

*metaforEdizioni*

# *Cibo arancione*

ENERGIA - BELLEZZA - SALUBRITÀ



Città di Cuneo



## Cibo arancione

**ENERGIA - BELLEZZA - SALUBRITÀ**

*L'attualità delle tradizioni - i Ricettari - anno 8 n.8*

### Il ricettario è stato realizzato

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

### Si ringraziano

Elma Schena e Adriano Ravera, il Comitato di San Sereno.

### Foto di copertina

Rick Harris - Toronto

©2007METAFORE - pia&gianniSALERNO

Via Carlo Emanuele,15 - 12100 cuneo

stampa - Tipoliteuropa

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

La tradizione ha sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo dell'uomo. Egizi, Romani e Greci praticavano l'elioterapia (esposizione alla luce solare) per la cura di diversi disturbi. In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, i centri di energia sottile che vengono associati alle principali ghiandole del corpo.

Anche i Cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle varie tinte: il colore giallo serviva a rimettere in sesto l'intestino, il violetto ad arginare gli attacchi epilettici.

Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che evidenziano l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

La cromoterapia usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il naturale equilibrio e si integra facilmente ad altre terapie o trattamenti per potenziarne il risultato.

I colori possono essere assorbiti dall'organismo:

- attraverso irradiazioni luminose;
- attraverso gli alimenti, ossia mangiando cibi con il loro colore naturale;
- attraverso la luce solare, il cui spettro racchiude tutti i colori;
- attraverso l'acqua solarizzata di un colore definito che la carica dell'energia scelta;
- attraverso gli abiti;
- attraverso il bagno con essenze naturali;
- attraverso le tecniche di meditazione;
- attraverso la visualizzazione e la respirazione;
- attraverso il massaggio con prodotti pigmentati.

## IL CIBO ARANCIONE È FONTE DI ENERGIA

Gli alimenti hanno effetti sul sistema nervoso in virtù delle loro proprietà nutrizionali, ma anche in relazione al loro colore. Mangiare a “colori” può aiutarci a stare meglio.

### I cibi di colore rosso

(peperoni, fragole, pomodori, mele, barbabietole, carne, ...) favoriscono il buon umore.

### Gli alimenti arancione

(agrumi, salmone, tuorlo d'uovo, zucca, albicocche, carote, pesche, ...) stimolano la risposta immunitaria e generano un'energia attiva e costruttiva.

### I cibi gialli

(limoni, mele golden, ananas, mais, pompelmo, susine...) hanno funzione regolarizzante sull'intestino.

### Gli alimenti di colore verde

(asparagi, basilico, broccoli, kiwi, mele verdi, olive, zucchine ...) hanno effetti tonificanti.

### I cibi blu, indaco e viola

(melanzane, mirtilli, more, ...) conciliano calma e tranquillità mentale e fisica.

## LE RICETTE ARANCIONI - INDICE

da pag. 5 con la Carota

da pag. 9 con la Zucca

da pag. 14 con la Pesca

da pag. 17 con la Albicocca

da pag. 20 con le Uova

## CAROTA

È una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle ombrellifere; è anche uno dei più comuni ortaggi; il suo nome deriva dal greco Karotón. Può crescere sia allo stato selvatico (con radice dura e non commestibile) che per coltivazione. È diffusa in Europa, in Asia e nel Nord Africa. La parte centrale color porpora del fiore bianco viene usata dagli artigiani della miniatura. Dai suoi semi si ricava un olio che viene usato per la fabbricazione di liquori.

La carota è ricca di vitamina A (Betacarotene), B, C, PP, D e E, nonché di sali minerali e amidi. Per questo motivo il suo consumo favorisce un aumento delle difese dell'organismo contro le malattie infettive. La parte commestibile della carota - che si coltiva due volte l'anno - è la radice (sviluppata a cono rovesciato): le carote precoci vengono raccolte dopo quattro mesi mentre le tardive ne richiedono circa sei. In base al tempo di coltivazione la lunghezza può variare da un minimo di 3 cm. a un massimo di 20 cm. L'uso in cucina della carota è svariato; può essere utilizzata per preparare puree, succhi, minestre, dolci ecc.; inoltre è gustosissima se consumata cruda in insalata.

## COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO

Per 100 g di prodotto - Ist. Naz. della Nutrizione [www.inran.it](http://www.inran.it)

PARTE EDIBILE: 95% SODIO: 95 MG

ACQUA: 91,6 G POTASSIO: 220 MG

PROTEINE: 1,1 G FERRO: 0,7 MG

LIPIDI: 0,2 G CALCIO: 44 MG

CARBOIDRATI: 7,6 G FOSFORO: 37 MG

ZUCCHERI SOLUBILI: 7,6 G NIACINA: 0,7 MG

FIBRA TOTALE: 3,1 G VIT A: 1148 MCG

ENERGIA: 35 KCAL VIT C: 4 MG

## SALUBRITÀ

Indicata per la cura delle affezioni polmonari e nelle dermatosi; quale gastro-protettore è un ottimo antiulcera. La carota previene l'invecchiamento della pelle, facilita la secrezione del latte nelle puerpere, tonifica il fegato, regola il colesterolo. Altri benefici sono la facilitazione della diuresi, la tonificazione dei reni, l'innalzamento dell'emoglobina, la regolazione delle funzioni intestinali. Infine, favorisce la vista portando sollievo ad occhi stanchi ed arrossati.

## BELLEZZA

La carota è usata in cosmesi perché antiossidante e ricca di betacarotene; stimola l'abbronzatura prevenendo la formazione di rughe e cura la pelle secca e le sue impurità; la polpa è un ottimo antinfiammatorio adatto a curare piaghe, sfoghi cutanei e screpolature.

### \* SFORMATO DI CAROTE CON SALSA DI ACCIUGHE

*Per 6/8 persone - 600 g di carote, 250 g ricotta, 5 acciughe, 10 capperi, 2 uova, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 3 cucchiaini di panna, pangrattato, olio d'oliva, sale, pepe, noce moscata.*

Lavare le carote, raschiarle e lessarle in acqua salata finché saranno morbide; sgocciolarle e passarle al setaccio facendo cadere il purè in una terrina. Unire la ricotta, il parmigiano grattugiato, le uova, un cucchiaino di pangrattato, sale, pepe e noce moscata. Imburrare cospargere di pangrattato uno stampo da budino con il buco centrale e versarvi il composto. Cuocere in forno a 180° per 35 minuti.

Nel frattempo preparare la salsa. Pulire e diliscare le acciughe e metterle in tegame con qualche cucchiaino d'olio d'oliva; unire i capperi tritati e cuocere a fuoco dolce rimstando finché le acciughe saranno sciolte. Aggiungere la panna liquida e tenere in caldo. Capovolgere lo sformato su un piatto di portata, versarvi sopra la salsa e servire subito.

### \* BUDINI DI CAROTE CON CREMA AL GORGONZOLA

*Per 4/6 persone - Budini: 500 g di carote, 50 g di burro, 2 cucchiaini di farina di frumento, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 2,5 dl di latte, 3 uova, sale, pepe, noce moscata. Crema al gorgonzola: 150 g di gorgonzola, un dl di panna.* Pulire le carote, tagliarle a rondelle e lessarle in poca acqua salata. Nel frattempo sciogliere il burro in una casseruola, unire la farina e poi, poco per volta mescolando, il latte caldo. Salare, pepare e cuocere a calore moderato, sempre continuando a mescolare, finché si otterrà una besciamella piuttosto densa. Togliere dal fuoco e, quando sarà tiepida, unire le carote passate al setaccio, il parmigiano grattugiato, i tuorli d'uovo e noce moscata. Montare a neve gli albumi e unirli delicatamente al composto. Versarlo in stampini individuali precedentemente unti di burro e cosparsi di pangrattato e cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Nel frattempo preparare la crema di accompagnamento. Versare la panna in un pentolino, unire il gorgonzola a pezzetti e farlo fondere a calore moderato mescolando continuamente. Capovolgere i budini in un piatto di portata e versare su ognuno due cucchiainate di crema al formaggio.

### \* CAROTE ALL'ACETO

*Per 4/6 persone - 600 g di carote novelle, mezzo bicchiere di aceto bianco, 3 foglie di alloro, 10 grani di pepe bianco, olio d'oliva, zucchero, sale.*

Lavare le carote, raschiarle e tagliarle a pezzetti di circa tre centimetri di lunghezza; dividerle ancora in due o quattro parti a seconda della dimensione, l'importante è che i pezzi siano pressoché tutti uguali. Sistemarle in una casseruola e unire tre cucchiaini d'olio d'oliva, mezzo bicchiere abbondante d'aceto bianco, le foglie di alloro, i grani di pepe, mezzo cucchiaino di zucchero e un abbondante pizzico di sale. Coprire a filo con acqua e cuocere a calore moderato per circa un'ora. A cottura ultimata il liquido sarà quasi del tutto evaporato. Lasciarle raffreddare completamente quindi trasferirle in un piatto di portata e servirle. Volendo si possono aromatizzare con origano fresco, prezzemolo o erba cipollina.

Le ricette

contrassegnate  
all'asterisco (\*)

sono a cura di:  
Elma Schena  
Adriano Ravera

## PASTA IN CREMA DI CAROTE

*Per 4 persone - 300 g di pasta corta, 500 g di carote lessate, 2 cipolle, erba cipollina, 200 g di robiola o altro formaggio morbido, grana, 2 bicchieri di latte, vino bianco secco, prezzemolo, sale, pepe, olio.*

Amalgamare bene nel mixer 300g di carote, robiola, latte, erba cipollina, 1 tazzina di olio, sale, pepe.

Cuocere la pasta al dente. Nel frattempo mettere a soffriggere la cipolla in padella. Aggiungere le carote rimaste a cubetti e insaporire. Sfumare con il vino, salare e pepare, spegnere il fuoco. Scolare la pasta e unire crema, carote a cubetti e prezzemolo mescolare delicatamente.

Mettere in pirofila, cospargere di grana e gratinate per 10 minuti in forno a 180°.

## POLPETTE DI CAROTE

*Per 2 persone - 350 g di carote, 1 cipolla grande, aglio, prezzemolo, pangrattato, sale, olio per friggere*

Lessare le carote e passare al mixer con aglio, cipolla e sale. Aggiungere pangrattato per ottenere un composto della giusta densità. Formare piccole polpette che andranno ripassate in pangrattato e fritte in olio ben caldo. Per evitare che l'impasto si divida in cottura bagnarsi le mani con acqua fredda prima di impastare ogni polpetta.

## \* TORTA DI CAROTE

*Per 6/8 persone - 250 g di carote, 250 g di zucchero, 250 g di mandorle, 30 g di fecola, 30 g di farina di frumento, 5 uova, un limone.*

Pulire le carote e grattugiarle. Spellare le mandorle e tritarle finemente con due cucchiaini di zucchero. Sbattere a schiuma i tuorli d'uovo con cinque cucchiaini di zucchero; unire le carote, le mandorle, la buccia del limone grattugiata, la fecola e la farina facendole scendere da un setaccio. Montare a neve ben ferma gli albumi con il rimanente zucchero e incorporarli delicatamente al composto. Imburrare una teglia del diametro di circa 26 centimetri, cospargerla di farina e versarvi l'impasto. Cuocere in forno a 180° per circa 50 minuti.

## ZUCCA

Con molta probabilità, la zucca è originaria dell'America Centrale: i più antichi semi, infatti, sono stati ritrovati in Messico e risalgono al 7000 - 6000 A.C.

In Nord America la zucca era un alimento base della dieta degli Indiani sin dagli anni precedenti lo sbarco dei pellegrini sulla costa atlantica.

I primi coloni impararono dagli Indiani a coltivare le zucche che, insieme alle patate e ai pomodori, sono state tra i primi ortaggi importati dopo la scoperta dell'America.

La zucca appartiene alla grande famiglia delle Cucurbitacee, molto ricca di varietà per forma e colore.

Le più conosciute sono la Cucurbita maxima (zucca dolce) e la Cucurbita moschata (zucca torta o zucca pepona), da non confondere con la Cucurbita pepo, specie cui appartengono le comuni zucchine.

La zucca si semina in primavera e arriva a maturazione in agosto.

Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, ben maturo e sodo.

Le zucche intere possono essere conservate per tutto il periodo invernale in ambiente buio, fresco e asciutto. La tradizione vuole che si mangino entro carnevale.



## COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO

Per 100 g di prodotto - Ist. Naz. della Nutrizione [www.inran.it](http://www.inran.it)

PARTE EDIBILE: 81%	FERRO: 0,9 MG
ACQUA: 94,6 G	CALCIO: 20 MG
PROTEINE: 1,1 G	FOSFORO: 40 MG
LIPIDI: 0,1 G	NIACINA: 0,50 MG
CARBOIDRATI: 3,5 G	VIT A: 599 MG
AMIDO: 0,9 G	VIT C: 9 MG
ZUCCHERI SOLUBILI: 2,5 G	ENERGIA: 18 KCAL

## SALUBRITÀ

La polpa di zucca è ipocalorica (15 calorie ogni 100 grammi) grazie alla presenza al suo interno di un'alta concentrazione di acqua (94%) e una bassissima percentuale di zuccheri semplici. Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo - arancione, la zucca è particolarmente ricca di vitamina A; di minerali quali potassio, calcio e fosforo, nonché di fibre. Contiene, inoltre, tanta vitamina C e betacarotene. La zucca è indicata nella prevenzione dei tumori e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose. La polpa tritata può essere usata anche come lenitivo per infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere usata per piccole scottature.

I semi sono utili per prevenire e sostenere la terapia contro le disfunzioni a livello delle vie urinarie. Sono inoltre un sicuro aiuto contro la tenia.

Aggiunto al latte o al succo di frutta, l'estratto di zucca è indicato nel controllo delle nausee mattutine, dei disturbi gastrici e prostatici.

## BELLEZZA

Con la polpa della zucca è possibile preparare una **maschera di bellezza** per il viso. Schiacciate una fettina di zucca cruda e un pugnetto di semi, mescolate il tutto con un po' di miele, applicate l'impasto sul viso e lasciate in posa per qualche minuto: tutte le pelli, specie quelle grasse con i punti neri, saranno più pulite e levigate.

La polpa di zucca amalgamata al miele (senza i semi) è ottima per idratare e ridare corpo ai **capelli sfibrati e inariditi**.

Se volete una **maschera antinfiammatoria** fate cuocere 100 g di polpa di zucca cui avrete aggiunto un cucchiaino di olio di oliva extravergine amalgamandolo in modo uniforme. Applicare sul viso per 20 min. e risciacquare con acqua tiepida.

## CARPACCIO DI ZUCCA

*Per 6 persone - 300 g di polpa di zucca, olio di oliva extravergine, limone, aceto balsamico, finocchio, grana, sale, pepe, senape, erbe aromatiche.*

Ponete la zucca pulita e asciutta nel congelatore.

Nel momento in cui è moderatamente indurita levatela dal congelatore e tagliatela a fette sottili.

Disponete le fette su un piatto freddo e cospargete a piacere la zucca con il grana tagliato a fettine sottili con un coltello sbucciapatate. Tritate finemente il finocchio e cospargetelo sullo strato di grana. Preparate una salsa con l'olio, l'aceto balsamico, il sale, il pepe e il succo di limone, alla fine aggiungete le erbe aromatiche, quindi cospargete il piatto preparato in precedenza. Riponetelo nel frigo e servitelo ancora freddo con del pane tostato.

## RISOTTO ALLA ZUCCA

*Per 6 persone - Per il risotto: 500 g di riso, 500 g di zucca, 200 g di olio extravergine di oliva, 1 mazzetto di basilico, qualche foglia di salvia, 150 g di formaggio parmigiano*  
*Per il brodo vegetale: 300 g di patate, 300 g di carote, 300 g di pomodori, 2 coste di sedano, 2 gambi di funghi, 1 cipolla, sale q.b.*

In una casseruola inox mettete la cipolla tagliata finemente, il riso e 100 g di olio extravergine d'oliva.

Passate sulla fiamma, mescolate con un cucchiaino di legno e lasciate tostare per circa 5 minuti; dopo aggiungete la zucca ridotta in dadini unitamente a qualche foglia di salvia; mescolate ancora per 5 minuti.

A parte preparate il brodo vegetale mettendo in un tegame le patate e le carote a dadini, i pomodori tagliati in quattro parti, il sedano, i funghi, la cipolla tagliata finemente e un litro d'acqua. Mettete sul fuoco, aggiustate di sale e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Scolate il brodo vegetale con un colino e versatelo nella casseruola del risotto; cuocete per circa 10 minuti ed infine aggiungete i restanti 100 g di olio extravergine di oliva. Condite con del formaggio parmigiano e servite ben caldo.

### FRITTELLE SALATE DI ZUCCA

*Per 4 persone - 300 g di zucca già cotta, 1 amaretto, 50 g di parmigiano grattugiato, 50 g di farina bianca, 1 rosso d'uovo, olio di semi per friggere*

Mettere la zucca cotta a vapore in una terrina con l'uovo, l'amaretto, la farina e il parmigiano. Amalgamare tutto bene e con un cucchiaino adagiarle piano piano nell'olio bollente e friggere da tutte e due le parti. Servire come antipasto caldo.

### FLAN ALLA ZUCCA CON FONDUTA

*Per 6 persone - 1 kg zucca, 450 g crescenza, 3 uova, 2 dl panna, 1,5 dl latte, 2 cucchiaini fecola, timo, qualche foglia di radicchio, pepe garofanato, sale, pepe nero.*

Cuocete al vapore per 25-30 minuti la zucca a dadini. Una volta raffreddata frullatela con le uova, un pizzico di pepe, la panna e il sale. Versate il composto nello stampo foderato con la carta da forno, copritelo con l'alluminio e cuocetelo a vapore per una mezz'ora. Sciogliete a fuoco molto basso con un pò di latte e la crescenza, aggiungendo un pizzico di sale. Lentamente aggiungete il latte e poi unite la fecola, continuando a mescolare finché il composto non si raddensa. Sformate il flan e portatelo in tavola ricoperto di fonduta.

### PURÈ DI ZUCCA

*Per 6 persone - 600 g di zucca, 1 patata, 350 g di latte 40 g di burro, 30 g di parmigiano grattugiato, cannella, sale*

Preparate la zucca a fettine uguali per la cottura. Ricoprite di alluminio una teglia (che poi sigillerete) e ponetevi le fettine di zucca. Infornate a 200° C per circa 25 minuti. Nel frattempo lessare la patata con la buccia in acqua salata, fate raffreddare per un po' e sbucciate. Finita la cottura della zucca unite alla patata e passate tutto allo schiacciapatate. Mettete il composto in casseruola, aggiungete latte per ammorbidire, il burro fuso insaporito con parmigiano grattugiato, una presa di sale e un pizzico di cannella. Amalgamate bene in maniera tale da evitare il formarsi di grumi e fate cuocere a fiamma bassissima per una manciata di minuti. Il purè è pronto.

### BUDINO DI ZUCCA

*Per 6 persone - 500 g polpa di zucca, 750 ml latte, 150 g maizena, 200 g zucchero, 4 arance, burro, sale q.b.*

Tagliate la zucca a cubetti e fatela bollire in acqua leggermente salata finché non si ammorbidisce.

Una volta cotta, fatela sgocciolare per bene e poi riducetela in purea. In un pentolino sciogliete la maizena con il latte, avendo cura di mescolare affinché non si formino grumi. Non appena il latte comincia a bollire aggiungete la zucca, lo zucchero, la buccia grattugiata di un'arancia e il succo di 3 arance. Amalgamate bene il tutto e rovesciate il composto nello stampo. Fate raffreddare a temperatura ambiente. Potrete utilizzare uno stampo unico o degli stampini monodose.

Il budino andrebbe servito su un piatto decorato con spicchi di arancia e foglie di menta; potrete anche accompagnarlo con una salsa calda ottenuta sciogliendo un pezzo di cioccolato fondente a bagnomaria.

### CROSTATA DI ZUCCA E AMARETTI

*Per 6/8 persone - Per la pasta: 200 g farina, olio, sale.*

*Per il ripieno: 1 kg polpa di zucca, 100 g amaretti, 100 g corn flakes, 500 ml latte, 4 cucchiaini zucchero, burro, 100 gr cioccolato fondente, sale*

Preparate la pasta con la farina, un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e 1 dl di acqua, poi fatela riposare per 1 ora.

Nel frattempo fate cuocere la zucca con il latte e una presa di sale finché sarà morbida e riducetela in purea. Passate la purea al mixer aggiungendo i corn flakes e gli amaretti.

Grattugiate il cioccolato. Unite al purè di zucca il composto di amaretti e corn flakes (tranne 2 cucchiaini), il cioccolato e lo zucchero (tranne un cucchiaino).

Stendete la pasta in un disco largo e molto sottile, mettetelo in una teglia a bordi bassi, versatevi la farcia preparata e spolverizzate con la polvere di corn flakes e amaretti tenuta da parte, mescolata con lo zucchero rimasto e prima passata in un tegame con una noce di burro.

Cuocere a 200° C per un'ora. Servire tiepida o fredda.

## PESCA

La pesca è il frutto commestibile prodotto dal pesco (*Prunus persica*). Originaria della Cina, dove l'albero è considerato simbolo d'immortalità, ha fiori meravigliosi celebrati da poeti. Dall'oriente il pesco viaggiò fino in Persia. Da qui, grazie alle conquiste di Alessandro Magno, si è diffuso nel bacino mediterraneo. La stagione va da maggio a settembre, la migliore la troviamo in agosto. La pesca ha polpa succosa e profumata di colore giallo o bianco. Da preferirsi la gialla per crostate, pasticcini, marmellate e conserve; la bianca per la preparazione di bavaresi, gelati, sorbetti, budini e soufflé poiché più dolce e succosa. Anche la varietà a buccia liscia, detta pescanoce può avere polpa bianca o gialla.



### COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO

Per 100 g di prodotto - Ist. Naz. della Nutrizione [www.inran.it](http://www.inran.it)

PARTE EDIBILE: 91 %	SODIO: 3 MG
ACQUA: 90,7 G	POTASSIO: 260 MG
PROTEINE: 0,8 G	FERRO: 0,4 MG
LIPIDI: 0,1 G	CALCIO: 8 MG
CARBOIDRATI: 6,1 G	FOSFORO: 20 MG
ZUCCHERI SOLUBILI: 6,1 G	NIACINA: 0,50 MG
FIBRA TOTALE: 1,6 G	VIT A : 27 MCG
ENERGIA: 27 KCAL	VIT C : 13 MCG

### SALUBRITÀ

La pesca è ricca di zuccheri e vitamine A, B, C, è un frutto rinfrescante ed energetico e leggermente lassativo. Svolge un'azione depurativa che si manifesta con l'incremento della funzionalità dei reni e dell'intestino. È anche vermifuga, per la presenza dell'acino cianidrico.

### BELLEZZA

Con foglie di pesco in infusione in latte caldo si fa una crema di bellezza, apprezzata per l'effetto vellutante (pelle a pesca). Il succo fresco è un eccellente tonico per la pelle del viso.

### INSALATA FRESCA DI PESCHE ALLA MENTA.

*Per 6 persone - 6 pesche a pasta gialla, 1 bottiglia di vino bianco, 200 g di zucchero, mentuccia.*

Sbucciare le pesche. In una casseruola scaldare il vino bianco con lo zucchero. Quando il vino bolle, immergere le pesche e 15 foglie di mentuccia tritata e far cuocere al minimo per 5 min. Far raffreddare per 12 ore. Questa fresca insalata va servita con foglie di menta.

### PESCHE RIPIENE ALLE ALBICOCCHIE

*Per 6 persone - 4 pesche mature, 1/2 bicchiere di vino bianco, 10 amaretti, 2 cucchiaini di marmellata di albicocche, 1 uovo, 2 cucchiaini di rhum*

Imburra una teglia a bordi alti e spruzzala di vino. Dividi le pesche a metà, leva il nocciolo e un pochino di polpa quindi mettile nella tortiera. Prepara il ripieno così: sbriciola gli amaretti, impastali con la poca polpa di pesche che riuscirai a togliere senza romperle, il rhum e l'uovo.

Riempi le pesche col ripieno ed infornale per 20 minuti al forno vivace finché la superficie ha fatto la crostina.

Quando saranno fredde spolverizzale con lo zucchero a velo.





## FRITTELLE DI PESCHE

*Per 2 persone - 2 pesche mature, 2 cucchiaini zucchero, 1 cucchiaino Rhum o Brandy. Per la pastella: 50 g farina, 1 cucchiaino burro sciolto, 1 pizzico di sale, 2 cucchiaini Rhum o Brandy, 1 uovo intero, olio di semi, q.b.*

Preparate la pastella: in una terrina mettete la farina setacciata con lo zucchero, la margarina, il sale e 4 cucchiaini di acqua tiepida. Mescolate poi unite il rhum ed il tuorlo d'uovo battuto, l'impasto deve avere la consistenza di una crema densa quindi se risultasse poco scorrevole, unitevi qualche cucchiaino di sciroppo delle pesche che preparerete.

Sbucciate le pesche (se necessario immergetele prima in acqua bollente), tagliatele a metà, privatele dei noccioli poi dividetele ancora a metà. Cospargetele di zucchero e di rhum e lasciatele marinare per mezz'ora poi sgocciolatele.

Riprendete la pastella e mescolatevi delicatamente il bianco d'uovo montato a neve. Immergetevi i pezzi di pesca, pochi alla volta, e fateli friggere in abbondante olio bollente finchè dorati. Sgocciolate le frittelle su una carta assorbente.

Prima di servire le frittelle cospargetele di zucchero, e se gradite potete accompagnarle con dello zabaione.

## ZABAIONE DI PESCHE NETTARINE

*Per 6 persone - 6 nettarine, 1 bustina di zucchero vanigliato, 4 tuorli, 25 cl di vino liquoroso, 100 g di zucchero, 30 g di burro, mandorle a scaglie*

Lavare le nettarine, asciugarle, togliere il nocciolo e tagliarle a pezzetti. Far fondere in una padella il burro con lo zucchero vanigliato. Aggiungere i pezzetti di pesca e farli dorare rapidamente. **Per lo zabaione:** sbattere le uova con lo zucchero in un pentolino fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungere il vino liquoroso e quando è ben amalgamato mettere il pentolino a bagnomaria e sbattere in modo da ottenere una crema omogenea e leggera, senza mai farla cuocere. Mettere le pesche nelle coppette, versare lo zabaione tiepido, decorare con le mandorle e servire subito.

Prima di servire si può far gratinare per qualche minuto in forno caldo a 180°C.

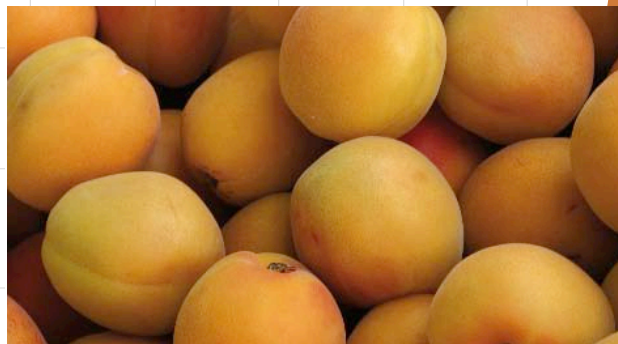
## ALBICOCCA

L'albicocca è il frutto dell'albicocco (*Prunus armeniaca*), famiglia delle Rosacee, genere *Prunus*, specie *Armeniaca*.

È della stessa famiglia di frutti quali ciliegia, pesca e prugna. Con alcuni di questi sono stati prodotti ibridi molto apprezzati, un esempio comune sul mercato Italiano è la Percocca. L'albicocco è originario della Cina nordorientale al confine con la Russia.

La sua presenza data più di 4000 anni di storia. I Romani la introdussero in Italia e in Grecia nel 70-60 AC, ma la diffusione nel bacino del mediterraneo fu consolidata dagli arabi, infatti Albicocco deriva dalla parola araba Al-barquq.

Il frutto, detto drupa, è di colore giallo uovo-arancio con sfumature rosse e buccia leggermente vellutata. Presenta un seme singolo, che somiglia ad una mandorla. Le albicocche sono prevalentemente raccolte a mano dai primi di maggio alla metà di luglio.



## COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO

Per 100 g di prodotto - Ist. Naz. della Nutrizione [www.inran.it](http://www.inran.it)

PARTE EDIBILE: 94%	SODIO: 1 MG
ACQUA: 86,3 G	POTASSIO: 320 MG
PROTEINE: 0,4 G	FERRO: 0,5 MG
LIPIDI: 0,1 G	CALCIO: 16 MG
CARBOIDRATI: 6,8 G	FOSFORO: 16 MG
ZUCCHERI SOLUBILI: 6,8 G	NIACINA: 0,5 MG
FIBRA TOTALE: 1,5 G.	VIT. A: 360 MCG
ENERGIA: 28 KCAL	VIT. C: 13 MCG

## SALUBRITÀ

L'albicocca è ricca di vitamina B, C, PP, ma soprattutto di carotenoidi, precursori della vitamina A. Due etti di albicocche fresche forniscono il 100% del fabbisogno di vitamina A di un adulto. L'albicocca è ricca di magnesio, fosforo, ferro, calcio, potassio e questo ne fa un alimento irrinunciabile per chi è anemico, spossato, depresso, cronicamente stanco. Il frutto fresco è astringente, se essiccato lassativo.

## BELLEZZA

Nella cosmesi popolare l'albicocca è sempre accoppiata alla cura della pelle. L'olio ottenuto dai suoi semi è molto efficace sia per il trattamento delle smagliature che delle rughe. Il succo di albicocca può essere utilizzato come **tonico per le pelli normali**: centrifugate il succo di un'albicocca matura e stendetelo sul viso precedentemente pulito e lasciate che venga assorbito. Togliete poi l'eccesso con un batuffolo di cotone imbevuto in acqua tiepida.

**Impacco idratante**: lasciare in infusione per tre minuti in poca acqua bollente due albicocche spezzettate, scolarle e lasciarle raffreddare. Schiacciare i frutti fino a ottenere una polpa morbida e aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva. Stendere sul viso e lasciare per venti minuti, poi risciacquare. Un composto centrifugato di albicocche è un toccasana per le **mani stanche e screpolate** che immerse per dieci minuti di relax diventano morbidissime.

## PANCETTA AFFUMICATA CON FRUTTA SECCA

*Per 2 persone - pancetta affumicata 12 fette, 4 albicocche secche, 4 prugne secche senza nocciolo, 4 datteri senza nocciolo, 2 cucchiaini mandorle tostate e tritate, vino bianco secco sale e pepe q.b.*

Mettete prugne e albicocche a marinare nel vino bianco per almeno un'ora, quindi lasciatele a sgocciolare.

Riempite i frutti con le mandorle tritate e avvolgeteli singolarmente nelle fettine di pancetta. Mettete gli involtini in forno a 200°C per una decina di minuti e serviteli ben caldi.

## SEMIFREDDO DI ALBICOCCHES

*Per 6 persone - 1 kg albicocche, 4 tuorli d'uovo, 120 g zucchero, 2 dl panna fresca da montare, sale, 1 limone*

Sbollentate in acqua bollente per alcuni secondi 800 g circa di albicocche. Sgocciolate. Privatele della pelle e del nocciolo. Sminuzzatele in spicchi. Sistemate i tuorli in una bastardella (ciotola di inox). Preparate un bagnomaria.

Sistemate in un padellino lo zucchero. Unite 1 dl. di acqua e la scorza di mezzo limone ridotta in striscioline. Portate a ebollizione. Incorporate, non appena lo zucchero si sarà sciolto, gli spicchi di albicocche. Fate riprendere il bollore. Filtrate il tutto. Spostate le albicocche nel mixer. Passatele. Fatele freddare. Riportate lo sciroppo preparato in precedenza sul fuoco. Montate i tuorli. Fate raggiungere il bollore allo sciroppo. Versatelo successivamente sulla crema d'uovo.

Adagiate la bastardella contenente il composto di uova e sciroppo sul bagnomaria. Continuate a lavorare il tutto per 3 - 4 minuti. Levate e fate raffreddare. Montate la panna. Addensatela al composto di albicocche e alla crema ben fredda.

Sistemate il composto nello stampo adatto.

Fate riposare per 3 ore circa in freezer. Sformatelo al momento del servizio. Fatelo sgelare per 20 min. circa. Guarnite con le restanti albicocche tagliate a fette.

## DOLCE ARABO (KAYMAKLI KURU KAYISI)

*Per 6 persone - 250 g albicocche secche, 300 g zucchero, 370 ml. acqua, 1/2 cucchiaino succo di limone, 250 g mascarpone, 100 g pistacchi tritati.*

Immergete in acqua fredda le albicocche. Fatele riposare tutta la notte e scolatele. Scaldate lo zucchero e l'acqua su fiamma dolce per circa 10 min. Aggiungete le albicocche.

Lasciate cuocere le albicocche a fuoco basso fino a quando siano morbide e si sia formato lo sciroppo. Unite il succo di limone. Togliete dal fuoco.

Trasferite le albicocche con la schiumarola su un piatto per farle raffreddare. Apritele a metà. Riempitele con il mascarpone. Disponetele su un piatto di portata.

Ricopritelle con lo sciroppo. Decorate con i pistacchi tritati.

## UOVO

L'uovo è la cellula germinale femminile (gamete femminile) degli Animali. Contiene nel suo citoplasma le sostanze nutritive necessarie almeno al primo sviluppo dell'embrione.

Deve quasi sempre congiungersi con il gamete maschile (spermatozoo) per essere fecondata. L'uovo si origina dalle gonadi femminili ed è presente in tutte le specie sessuate, ha forma generalmente sferica e dimensioni variabili.

La cellula uovo è in genere limitata dalla membrana vitellina cui possono aggiungersi altri involucri.

### COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO UOVO INTERO

Per 100 g di prodotto - Ist. Naz. della Nutrizione [www.inran.it](http://www.inran.it)

PARTE EDIBILE: 87 %	FERRO: 1,5 MG
ACQUA: 77,1 G	CALCIO: 48 MG
PROTEINE: 12,4 G	FOSFORO: 210 MG
LIPIDI: 8,7 G	RIBOFLAVINA: 0,30 MG
ENERGIA: 128 KCAL	NIACINA: 0,10 MG
SODIO 137 MG	VIT A: 225 MCG
POTASSIO: 133 MG	Tracce di Carboidrati e Zuccheri solubili

### SALUBRITÀ

Le uova di gallina sono le più comunemente consumate, hanno quantità di proteine complete di qualità, che contengono gli amminoacidi essenziali per gli esseri umani, e forniscono dosi significative di vitamine e minerali, compresa la vitamina A, riboflavina, acido folico, vitamina B6, vitamina B12, colina, ferro, calcio, fosforo e potassio.

Il tuorlo è circa il 33% del peso netto dell'uovo, contiene tutto il grasso, un po' meno di metà delle proteine e gran parte dei nutrienti. Contiene tutta la colina pari a circa la metà della razione quotidiana suggerita. La colina è un nutriente importante per sviluppo del cervello preziosa alle donne incinte per assicurare un sano sviluppo del cervello del feto.

### BELLEZZA

Con un uovo si può preparare una **maschera tonificante, nutriente che schiarisce la pelle macchiata**, molto utile in autunno quando la tintarella se ne va in modo poco uniforme. Amalgamare bene 1 tuorlo, 1 cucchiaino d'olio d'oliva extravergine e 1 cucchiaino di succo di limone. Spalmare sul viso e lasciare 20 minuti. Asportare con un batuffolo impregnato d'acqua appena tiepida.

Una **maschera ideale dopo una giornata di lavoro**, che attenua le rughe e toglie i segni della stanchezza, si ottiene amalgamando 1 cucchiaino di latte intero, 2 di farina, 1 albume e succo di cetriolo sufficiente a rendere il composto spalmabile. Con un tuorlo amalgamato ad un cucchiaino di succo d'uva bianca ben matura otterremo un **impacco per le mani**, che lasciato agire un quarto d'ora e lavato con acqua fredda, nutre e tonifica la pelle sciupata dai lavori domestici.

Massaggiando il cuoio capelluto per 5-8 minuti con un impiastro ottenuto con 2 tuorli con 500 milligrammi di pappa reale diminuiranno forfora e secrezione sebacea e i **capelli deperiti torneranno corposi e morbidi**.

### UOVA IN COCOTTE AI PORRI

*Per 2 persone - 2 uova, porri 300 g, burro 25 g, noce moscata sale e pepe q.b.*

Mondate, lavate e asciugate i porri. Tagliateli a metà e poi a fettine molto sottili. In un tegamino sciogliete il burro, aggiungete i porri e fateli appassire a fuoco basso. Salate, pepate e spolverizzate di noce moscata. Mescolate, aggiungete due cucchiaini d'acqua calda, coprite e cuocete a fuoco basso per circa 20 minuti. I porri devono diventare lucidi.

Suddivideteli in due cocotte imburrate. Sgusciatevi un uovo e ponetele in forno preriscaldato a 180°C per 4 minuti. Spegnete. Ricoprite le cocotte con un foglio d'alluminio, ponetele di nuovo in forno spento, ma ancora caldo, per 2 minuti. Togliete i fogli d'alluminio. Pepate leggermente, servite.



### UOVA FRITTE ALLA PIEMONTESE

*Per 4 persone - 200 g di riso, 4 uova intere, 4 mezzi pomodori grossi, olio, sale, burro, parmigiano, 1/2 bicchiere panna da cucina*

Fare cuocere il riso in acqua leggermente salata, scolarlo e condirlo con burro e parmigiano.

Mentre il riso cuoce, friggere le uova e scottare in poco olio i mezzi pomodori precedentemente svuotati dai semi interni e ridotti così a scodelline. A questo punto sistemare il riso nel piatto di servizio, sopra il riso deporre i mezzi pomodori e su ogni mezzo pomodoro adagiare un uovo fritto. Cospargere su ogni uovo un cucchiaino di panna e passare il piatto in un forno ben caldo e servire.

### UOVA GHIOTTE

*Per 2 persone - 2 uova sode, mezza cipolla, 2 bicchieri e mezzo di latte magro, sale pepe* **Per il sugo:** *1 uovo*

Tagliare in tondo una cipolla e metterla nel pentolino insieme a due bicchieri di latte magro. Quando la cipolla sarà cotta, poggiare le uova sode tagliate a metà, sistemandole con la parte tagliata all'insù. Sbattere un rosso d'uovo crudo con latte, sale, pepe e versarlo sopra alle uova. Cuocere per 15 minuti sempre a fuoco basso.

### FRITTATA RUSTICA

*Per 4/6 persone - 4 uova, 300 g di zucchine, 1 cipolla, concentrato di pomodoro, 50 g di pancetta, parmigiano grattugiato, basilico, olio, sale e pepe q.b.*

Mettere nella padella le zucchine affettate insieme alla cipolla tagliata finemente e a un po' d'olio. Insaporire qualche minuto poi aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito in mezza tazzina d'acqua tiepida, il sale, il pepe e fare cuocere lentamente. Quando le zucchine saranno cotte togliere il recipiente dal fuoco e lasciare intiepidire. A parte sbattere le uova, aggiungere la pancetta tagliata a dadetti, il formaggio grattugiato, le zucchine, qualche fogliolina di basilico e il sale. Amalgamare gli ingredienti e fare una frittata cuocendola con poco olio bollente.

### FRITTATA DI CASTAGNE

*Per 2 persone - 4 uova, 6 castagne arrosto, 1/2 cucchiaino Brandy, cannella burro e sale q.b.*

Mondate le castagne. Privatele della buccia e della pellicina. Sminuzzatele. Lavorate le uova. Sistemate di sale. Insaporite con un pizzico di cannella. Aggiungete il trito di castagne alle uova. Allungate con del Brandy. Fate sciogliere del burro. Unite le uova e cucinate. Servite la frittata ben calda.

### UOVA CON IL SALMONE

*Per 2 persone - 2 uova, 75 g salmone affumicato, 2 cucchiaini panna, 2 foglie lattuga, sale e pepe q.b.*

Rassodate le uova, sgusciatele, tagliatele a metà nel senso della lunghezza. Estrae i tuorli, metteteli nel frullatore con il salmone a pezzetti, la panna, un pizzico di sale, uno di pepe e frullate fino a ottenere una densa crema. Con questa riempite i mezzi albumi in modo da formare una cupoletta. Su un piatto da portata disponete a ventaglio le foglie di lattuga e sopra ognuna disponete a due a due le mezze uova. Servite.

### UOVA IN CAMICIA CON MOUSSE AL POMODORO

*Per 2 persone - 2 uova, 340 g pomodori da sugo, 1/2 cipolla, 1 gambo sedano, 1/2 peperoncino dolce, 35 ml panna, 2 fogli gelatina, dragoncello, zucchero sale e pepe q.b.*

Sciacquate le verdure, pulite la cipolla, sminuzzate tutto in pezzetti. Cucinate in padella fino a quando il liquido dei pomodori non è svanito. Frullate il tutto. Aggiustate di sale e pepe. Regolate l'acidità con un pò di zucchero.

Mettete in ammollo i fogli di gelatina in acqua. Terminate di scioglierli in padella a fuoco dolce. Montate la panna. Unite al passato di pomodori e verdura la gelatina. Amalgamate la panna. Rimestate delicatamente e ponete in frigorifero. Portate a cottura le uova in camicia in acqua bollente acidulata. Fatele freddare in acqua fredda. Sgocciolatele e sistematetele su un letto d'insalata nel piatto di servizio. Levate dopo 45 min. la mousse al pomodoro dal frigorifero. Stendetela sulle uova. Rimettete a riposare in frigorifero per altri 30 min. circa. Levate e servite velando con dragoncello trito.



Assessorato all'Agricoltura Città di Cuneo  
Tel. 0171.444457 - Fax 0171.444458  
[www.comune.cuneo.it](http://www.comune.cuneo.it)