

Calendario





Gennaio

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	

Orto**curiosità**

LAVERZA

In virtù della sua resistenza al freddo, il cavolo verza svolge una funzione dietetica importante per tutte le popolazioni del Nord Europa. La verza tardiva è paragonabile agli agrumi per i popoli del bacino del Mediterraneo, come fonte di vitamina C, retinolo e fibra.



in Cucina

L'Ortoricetta



Fagottini di Verza

Ingredienti per 4 persone: 10 foglie grandi di verza, 300 g di carne macinata, 600 g di patate, 80 g di scamorza (facoltativo), 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, un uovo, pepe misto in grani.

Bollite le patate sbucciate in acqua salata. Nel frattempo staccate le foglie di verza, non quelle troppo verdi e dure, dal cespo. Tuffatele per qualche minuto in acqua bollente finché si ammorbidiscono e ponete da parte a raffreddare. Quando le patate sono pronte schiacciatele con lo schiacciapatate, unite il formaggio grattugiato grosso, la carne, aggiustate di sale e pepe. Unite l'uovo e amalgamate il tutto. Quando gli ingredienti sono tiepidi aprite una foglia di verza, aggiungete un paio di cucchiaini di ripieno, chiudete creando un fagottino a pacchetto e ponete in padella antiaderente con un filo d'olio e l'aglio. Cuocete 10 minuti con il coperchio a fuoco basso rigirando ogni tanto e 5 minuti senza.



Febbraio

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN				

Orto**curiosità**

IL CAPPuccio VIOLA

Il colore viola è dato dalla presenza di antociani, carotenoidi che svolgono un'azione antiossidante e preventiva per le infiammazioni. Con poche calorie e tante vitamine, questo ortaggio è l'ideale per eliminare le impurità dell'organismo.



in Cucina l'Ortoricetta



Insalata di Cavolo Cappuccio Viola

Ingredienti per 4 persone: 1 cavolo viola, 1 scalogno sbucciato, 2 mele sbucciate e senza torsolo, 1 cucchiaio di aceto bianco, sale e pepe a piacere, 4 cucchiaini di formaggio Fraiche.

Prendete il cappuccio, eliminate la parte dura all'estremità del cavolo, affettate finemente il cavolo, le mele, lo scalogno aiutandovi con il rullo elettrico o a mano con un coltello affilato. Regolate di sale e pepe, mescolate la crema con l'aceto e lasciate riposare tutta la notte. Insalata deliziosa e velocissima.



Marzo

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	

Ortocuriosità

I BROCCOLI

Ortaggi ricchi di sali minerali, vitamine e fibre, per il loro potere saziante e poco calorico, sono indicati nelle diete dimagranti. Come evitare l'odore cattivo che si sprigiona in cottura? Semplice: spremendo un limone nell'acqua.

in Cucina

L'Ortoricetta



Mimosa con Broccolo e Avocado

Ingredienti per 2 porzioni: 1 broccolo di media dimensione, 4 uova, 1 avocado, mezzo limone, sale e pepe.

Portate a bollore due litri d'acqua con un pizzico di sale grosso.

Tuffate il broccolo già diviso in piccole cime e cuocete per circa 5 minuti, assaggiate, deve essere cotto ma saldo e verdissimo.

Sbucciate l'avocado, irroratelo con il succo di limone, schiacciatelo con una forchetta in un piatto. Tenete da parte 4 cime di broccolo per decorare, l'altro schiacciatelo con la forchetta e unitelo all'avocado. Cuocete le uova sode con un pizzico di sale per 7 minuti dal bollore.

Aiutandovi con un coppapasta distribuite la crema verde e livellate, raffreddate le uova e sbucciatele, estraete il tuorlo e tagliatelo a tocchetti e distribuite sopra la crema verde, unite le cime di broccolo, salate e pepate. Perfetto come antipasto o contorno.



Aprile

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB		

Ortocuriosità

LA COSTA ROSSA

E' una varietà di bietola dal sapore dolce e di facile digeribilità. Ha ottimi valori nutrizionali, solo 19 calorie per 100 grammi di prodotto. E' ricca di acqua, sali minerali, carotenoidi e fibre, perfetta da gustare spesso.



in Cucina

L'Ortoricetta



Coste a colori

Ingredienti per 2 porzioni: 500 g di coste colorate, due cucchiai di pan grattato, olio evo, tre filetti d'acciuga sott'olio, uno spicchio d'aglio, sale e pepe.

Lavate e mondate la bietola scartando la parte terminale dei gambi, più spessa e dura e versatela in acqua bollente leggermente salata. Cuocete 3-4 minuti da quando l'acqua riprende il bollore, quindi scolatela.

Affettate l'aglio e lasciatelo soffriggere dolcemente per due minuti. Unite i filetti di acciughe, schiacciateli con una forchetta, poi il pangrattato e amalgamate bene, togliete il pane dalla pentola e tenetelo al caldo in una ciotola. Ripassate le coste lessate, versate nel piatto e cospargete il pangrattato.



Maggio

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	

Orto**curiosità**

GLI SPINACI

Ortaggi conosciuti dal 1000 d.C., arrivato in Spagna con gli Arabi per poi diffondersi rapidamente in tutta Europa. Il prodotto lo si trova fresco tutto l'anno, grazie alle raccolte diversificate del Nord Italia, da marzo a dicembre, e del Sud Italia da ottobre ad aprile.



in Cucina

L'Ortoricetta



Gnocchetti agli Spinaci

Ingredienti per 5 persone: 700 g di patate farinose, 400 g di spinaci, 100 g di farina, sale

Fate lessare le patate con la buccia per circa 30 /40 m. Mondate e lavate accuratamente più volte gli spinaci e fate appassire per qualche minuto in una padella antiaderente con un coperchio. Sbucciate le patate e con lo schiacciapatate disponetele su un piano infarinato, unite gli spinaci scolati e strizzati e tagliati a pezzetti. Aggiustate di sale e impastate aiutandovi con la farina creando un panetto lavorando solo per pochi minuti, dividete l'impasto e formate dei rotolini di circa 2, 3 cm. Tagliate a tocchetti e passate sui rebbi della forchetta, disponeteli su un canovaccio infarinato. Portate a bollire l'acqua e fateli cuocere fino a che vengono a galla, conditele con salsa di pomodoro passata con aglio e un filo d'olio, o burro e salvia, o come più vi piace.



Giugno

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO		

Ortocuriosità

LE FRAGOLE

Le primissime coltivazioni di fragole risalgono al XVII secolo tra la Francia e la Gran Bretagna dove i contadini incrociarono la varietà europea con quella americana. Il potere calorico di questi frutti è modesto, l'apporto di fibre e acqua è invece notevole.

in Cucina L'Ortoricetta



Cremoso di Fragoline e Lamponi light

Ingredienti: 300 g di ricotta di pecora, 2 cestini di fragole, 3 uova, 4 cucchiaini di zucchero di canna chiaro, mezzo limone, 1 stecca di vaniglia, 1 confezione di savoiardi.

Separate i tuorli dagli albumi in due ciotole. Montate i tuorli con metà dello zucchero, unite la ricotta scolata con la vaniglia e qualche goccio di limone. Montate a neve gli albumi con l'altra metà di zucchero e qualche goccio di limone. Unite pian piano con una spatola le due creme per non farle smontare.

Lavate e mondate le fragole e frullatele. Versate la salsa di fragole nei bicchieri, poi i savoiardi spezzettati, di nuovo un po' di salsa, la crema e così via fino alla fine. Molto delicato sia nel gusto che nella conservazione va consumato entro la giornata e conservato coperto bene in frigo.



Luglio

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	

Ortocuriosità

LA MELANZANA

Originario dell'Asia e introdotto in Sicilia nel 1400, è un ortaggio poverissimo di calorie, facendo però attenzione alla cottura. La sua pasta spugnosa infatti assorbe moltissimo il condimento e lo fa in tutte le varietà: dalla melanzana Violetta alla Black Beauty alla Rotonda Bianca.



in Cucina l'Ortoricetta



Melanzane deliziose al forno

Ingredienti: 2 melanzane tonde circa 500 g, 200 g di pomodorini, 100 g di pangrattato, 3 cucchiari di parmigiano grattugiato, basilico, olio evo, sale e pepe.

Accendete il forno a 180°C. Lavate, mondate e tagliate le melanzane a fette spesse. Trasferite le fette di melanzana in una leccarda ricoperta di carta forno. Mescolate il pangrattato con il formaggio e distribuite sopra alle fette di melanzana, irrorate con l'olio e aggiungete un pizzico di sale.

Tagliate i pomodorini in quattro e inseriteli sopra le fette, passate in forno per circa 15/20 minuti.



Agosto

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	

Orto**curiosità**

I MELONI

Data la quantità di vitamina A e C, il melone è uno degli alimenti più antiossidanti. E' consigliato agli amanti della tintarella, perché stimola la produzione di melanina, favorendo l'abbronzatura e proteggendo la cute dalle radiazioni solari.

in Cucina L'Ortoricetta



Smoothie rinfrescante al Melone

Ingredienti: 1 cetriolo sbucciato, 3 gambi di sedano, un quarto di melone, mezzo limone senza buccia.

Tagliate a cubetti il cetriolo, il sedano e il limone, fate a pezzetti il melone e centrifugate.

Se non avete la centrifuga, frullate tutti gli ingredienti separatamente e passate al setaccio.



Settembre

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN		

Ortocuriosità

I FAGIOLINI

Sono molteplici i nomi attribuiti ai fagiolini. A seconda delle regioni, sono chiamati cornetti, tegoline e fagioli mangiatutto. Legumi a tutti gli effetti, sono poveri di proteine, grassi e carboidrati con ottime proprietà diuretiche, rimineralizzanti e rinfrescanti.



LA MONTECCHIA
GREEN LOUNGE BAR
RESTAURANT

in Cucina

L'Ortoricetta



Piadina di Primavera

Ingredienti per 2 porzioni: 2 piadine, 300 g di fagiolini, 150 g di ricotta di pecora o formaggio spalmabile, un mazzetto di rucola, un mazzetto di basilico, qualche mirtillo, olio evo, sale e pepe.

Mondate i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata fino a cottura, devono restare saldi e verdissimi. Scaldate le piadine in una padella antiaderente, frullate la rucola con il basilico, un filo d'olio, sale. Mettete su un piatto la piadina, al centro versate il formaggio e unite i fagiolini. Decorate con qualche foglia di rucola e basilico e qualche mirtillo e servite.



Ottobre

2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	

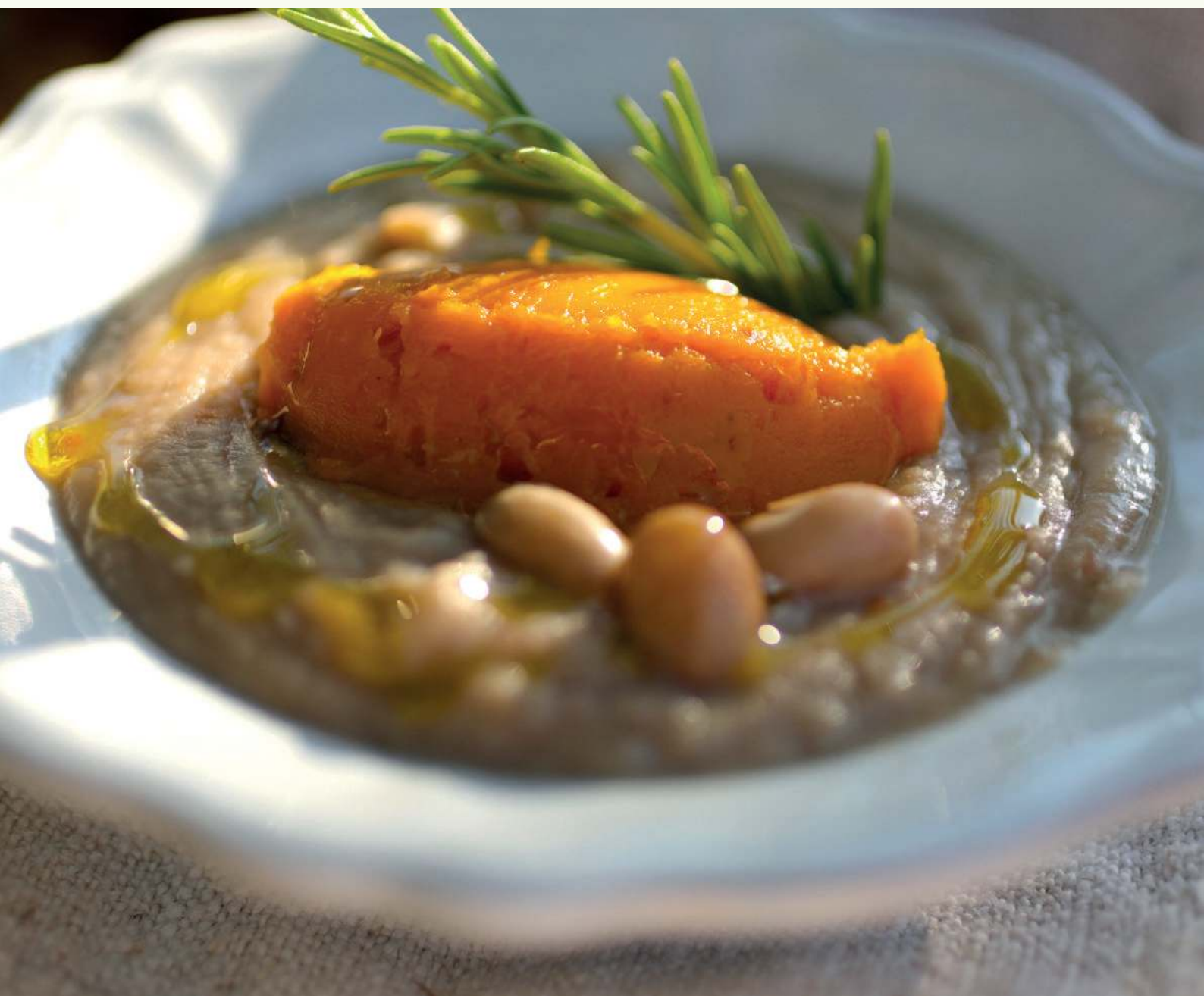
Orto**curiosità**

I FAGIOLI

Si stimano fino a 500 varietà di fagiolo, i cannellini e i borlotti sono i più conosciuti in Italia. Freschi, secchi o in scatola sono molto nutritivi, con tanti carboidrati, proteine e fibre buone per l'organismo.

in Cucina

L'Ortoricetta



Crema di Fagioli con quenelle di Zucca

Ingredienti per 2 persone: 500 g di fagioli freschi, 1 quartino di zucca cotta al forno, 1 cipolla, 1 carota, 1 gamba di sedano, 1 rametto di rosmarino, 1 litro e mezzo di acqua, olio evo, sale e pepe.

Sgusciate i fagioli e cuoceteli per circa 40 minuti nell'acqua con carota, cipolla, sedano, sale e il rosmarino legato sul manico della pentola da togliere a metà cottura.

Quando i fagioli sono cotti eliminate il sedano e frullate tutto, versate nelle ciotole, formate una quenelle con la zucca, salate e pepate e un filo d'olio. Buonissima sia calda che fredda.



Novembre

2022

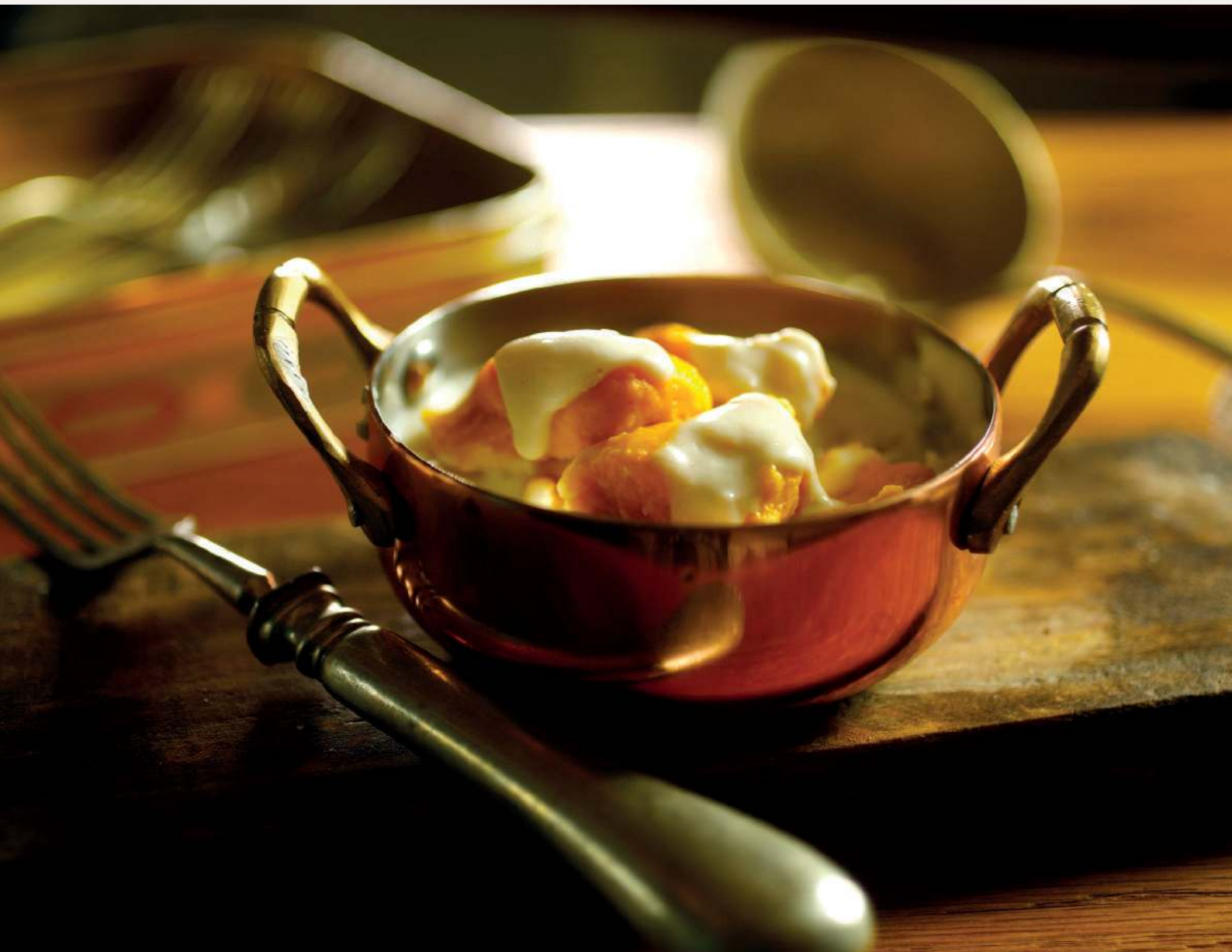
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER		

Ortocuriosità

LA ZUCCA

La sua polpa si presta a mille impieghi in cucina e si può gustare da sola o con altre verdure. Ha proprietà rinfrescanti, diuretiche e digestive, ideale per i diabetici per la scarsità di zucchero.

in Cucina L'Ortoricetta



Gnocchi di Zucca e Gorgonzola

Ingredienti per 4 persone: 500 g di zucca, 80 g di Parmigiano, 90 g di farina, 150 g di gorgonzola, 2 cucchiai di latte vaccino, 1 uovo, acqua, sale, 1 cucchiaio di sesamo nero.

Tagliate a pezzettini la zucca, eliminando la buccia e i semi. Mettete a bollire l'acqua salata e versate i pezzettini di zucca. Cuocete fino a quando diventano morbidi, scolateli e schiacciateli con lo schiacciapastate in una ciotola. Aggiungete l'uovo, la farina e il formaggio grattugiato, mescolando bene. Con un cucchiaio prendete un po' di impasto di zucca e versate delicatamente nell'acqua bollente. Quando gli gnocchetti emergono in superficie sono pronti. Conditeli con il gorgonzola sciolto in un pentolino con il latte e decorate con il sesamo.



Dicembre 2022

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	

Ortocuriosità

IL RADICCHIO ROSSO

Tipicamente veneto, si coltiva nelle zone di Treviso, Chioggia e Verona, e ognuno ha la sua particolarità e stagionalità. In generale, è una verdura ricca di acqua, fibre, vitamine e sali minerali con apporto energetico irrisorio.

in Cucina

L'Ortoricetta



Tagliolini al Radicchio e Gamberi

Ingredienti per 2 persone: 300 g di tagliolini, 250 g di gamberi sgucciati, 600 g di radicchio rosso, 1 scalogno, sale, brodo vegetale, olio extravergine d'oliva.

In una larga padella fate soffriggere lo scalogno affettato molto finemente in olio ben caldo, appena lo scalogno inizia a prendere colore versate i gamberi e fateli rosolare per bene, lasciateli cuocere per qualche minuto a fuoco medio e poi toglieteli dalla padella e metteteli da parte.

Ora versate nella padella il radicchio tagliato a piccoli pezzi tenendo però da parte l'apice delle foglie (la parte più rossa) che aggiungerete alla fine. Fate rosolare a fiamma vivace per un paio di minuti e poi bagnate con mezzo bicchiere di brodo vegetale, salate leggermente, mettete il coperchio e lasciate cuocere a fiamma medio bassa per circa mezz'ora. Trascorso il tempo scoperchiate la padella, dovrete aver ottenuto un composto quasi cremoso e perciò ora alzate la fiamma e fate asciugare un poco il liquido di cottura, unite i gamberi e il rimanente radicchio tenuto da parte, mescolate con cura e regolate di sale. Ora versate nella padella i tagliolini cotti al dente in abbondante acqua salata, spadellate brevemente senza far asciugare e serviteli caldi.



Sabrina Scicchitano *

