



A regolo d'arte



EDIZIONI POLISTAMPA

A regolo  d'arte

© 2011 - Regione Toscana
Via Cavour 18 - Firenze

Regione Toscana - Giunta Regionale
Direzione Generale Diritti di Cittadinanza e Coesione Sociale
Settore Igiene Pubblica

La Regione Toscana è da tempo impegnata nella promozione di sani stili di vita, e in particolare a favorire tutte le idee e le azioni che contribuiscano ad aumentare la consapevolezza dei benefici effetti di un'alimentazione sana, strettamente legata al territorio, alla tradizione e alla cultura toscana.

Questa pubblicazione, corredata dallo strumento illustrativo "A regolo d'arte", si propone all'interno del progetto regionale toscano "e vai con la frutta!" come supporto didascalico finalizzato a favorire il potenziamento della conoscenza della stagionalità dei prodotti e della loro localizzazione. Oltre a creare nuove occasioni di incontro scuola/famiglia, questa iniziativa mira al recupero dell'identità culturale e alla valorizzazione delle buone e salutari tradizioni gastronomiche locali.

Realizzazione editoriale
Edizioni Polistampa - Firenze

Tiratura 3000 copie
Distribuzione gratuita

www.polistampa.com

© 2011 EDIZIONI POLISTAMPA
Via Livorno, 8/32 - 50142 Firenze
Tel. 055 7378711 (15 linee)
info@polistampa.com - www.leonardolibri.com

ISBN 978-88-596-0000-0



Presentazione

Siamo lieti di presentare questo lavoro, nato a supporto del progetto “..e vai con la frutta!”, di cui ne caratterizza l’attuazione in Toscana.

Il progetto “Buone pratiche di alimentazione - Intervento di promozione del consumo di prodotti ortofrutticoli freschi”, più noto come “..e Vai con la Frutta”, è promosso d’intesa fra il Ministero della Salute e il MIUR e coordinato dalla Regione Toscana tramite il CREPS dell’Università di Siena. L’intervento si realizza nelle Regioni Campania, Marche, Puglia, Sicilia e Toscana con l’obiettivo di incrementare il consumo di frutta e verdura a scuola e nei luoghi di lavoro, attraverso la messa a punto di azioni educative ed informative, con il supporto di strumenti didattici, sia per i ragazzi sia per i docenti. <http://www.creps-siena.eu/>.

La sua attuazione in Toscana si avvale adesso anche di un nuovo strumento, che intende caratterizzare il progetto regionale con una particolare attenzione verso la localizzazione e la stagionalità degli alimenti.

Famiglie, insegnanti e ragazzi avranno a disposizione un agile libretto, articolato sui dodici mesi, in corrispondenza dei quali vengono proposte storie, giochi e ricette dedicate ad un particolare prodotto della nostra terra.

Partendo dal frutto o dall’ortaggio proposto dal libretto, attraverso il “regolo”, è possibile ampliare la scelta alimentare anche ad altri prodotti. Il regolo infatti, con le due facce divise ciascuna in sei mesi, consente di evidenziare i prodotti tipici toscani legati al mese di maturazione.





Presentazione



È un metodo ludico e formativo insieme, che permette ai ragazzi di collocare, anche dal punto di vista geografico, oltre che temporale, i singoli alimenti, costituendo un utile ausilio anche nel percorso didattico.

Donatella Lippi e Mariano Giacchi





Presentazione

L'Accademia Italiana della Cucina ha la missione di tutelare le tradizioni della cucina italiana e, per il conseguimento del suo scopo, dà pareri in materia ad enti, associazioni, istituzioni pubbliche e private ed opera affinché siano promosse iniziative idonee a favorire la migliore conoscenza dei valori tradizionali della cucina italiana, anche come espressione di costume, di civiltà, di cultura e di scienza.

La Delegazione Firenze-Pitti dell'Accademia è dalla sua nascita impegnata nella divulgazione di questi principi e si prefigge, soprattutto, la diffusione di questi messaggi a partire dalle scuole, nella prima fase della costruzione delle scelte fondamentali dello "stile di vita", in questo particolare momento storico, nel quale anche chi ha a cuore il piacere della tavola non si sottrae alla contestuale attenzione ai benefici di una sana alimentazione.

Questa pubblicazione è dovuta alla Accademica Consultrice Donatella Lippi.

Il *Regolo* è stato realizzato dall'Accademico Consultore Donato Creti.

La stampa è stata realizzata dall'Accademico Mauro Pagliai.

Emanuele Guerra

Delegazione Firenze-Pitti



Accademia Italiana della cucina

Istituzione Culturale della Repubblica Italiana





Gennaio



Cavolo

Una leggenda greca narra che un giorno un principe di nome Licurgo distruggesse le vigne del suo podere, offendendo il dio Dioniso al quale erano sacre. Il dio, risentito, legò Licurgo ad un ceppo e il principe cominciò a piangere... dalle sue lacrime, nacquero i cavoli che, da quel giorno, furono ostili alla vite. Questa credenza popolare riteneva, quindi, che il cavolo, piantato vicino ad un piede della vigna, vi si discostasse, crescendo rigoglioso nella direzione opposta. La sua crescita verso l'alto fu ispiratrice di molti racconti popolari anche in Oriente, dall'India ai Paesi arabi, che consideravano il cavolo una scala simbolica capace di condurre gli eroi verso il Paradiso. Egiziani e Greci, invece, lo usavano come rimedio efficacissimo contro le sborne, credendo che, dopo aver mangiato del cavolo crudo, fosse possibile bere vino a volontà senza conseguenze. Tale tradizione si conservò attraverso il tempo: Plinio, uno scrittore romano vissuto nel I secolo d. C., considerava il cavolo una pianta miracolosa, perché, mangiandone, i Romani, amanti del vino, non avevano bisogno dei medici. Questa pianta così importante era in realtà consumata in Grecia principalmente nelle mense frugali: ecco perché, ancor oggi, la si usa per indicare qualcosa privo di valore: "non



vale un cavolo” o “non ti do un cavolo”. Nonostante le sue povere origini il cavolo è però un alimento ricco di sostanze benefiche e vitamine, ma la sua digestione laboriosa non lo rende molto adatto ad una merenda. Così, quando si vuole indicare qualcuno o qualcosa che non siano adatti ad un ruolo o a una situazione, si usa dire la comune frase... “ci sta come un cavolo a merenda”!

La vite e il cavolo

*Dal glauco e pingue cavolo si toglie
e fugge all'olmo la pampinea vite,
ed a sé, tra le branche inaridite,
tira il puniceo strascico di foglie.
Pace, o pampinea vite! Aureo s'accoglie
il sol nel lungo tuo grappolo mite;
aurea la gioia, e dentro le brunite
coppe ogni cura in razzi d'oro scioglie.
Ma, nobil vite, alcuna gloria è spesso
pur di quel gramo, se per lui l'oscuro
paiol borbotta con suo lieve scrollo;
e il core allegra al pio villan, che d'esso
trova odorato il tiepido abituro,
mentre a' fumanti buoi libera il collo.*

Giovanni Pascoli

Nel folklore irlandese i folletti usavano i gambi del cavolo a mo' di destrieri; sapete perché si dice che i bambini nascano sotto i cavoli?



Provate a spezzare il gambo di un cavolo... ne uscirà una sostanza biancastra e densa... molto simile al latte della mamma!

Il cavolo, in medicina popolare, è utilizzato in caso di ascessi, artrosi, foruncoli, cistiti, emorroidi, faringiti, debolezza generale. Vitamine, ferro, calcio, fosforo, zolfo. I broccoli contengono elevate quantità di vitamina C e hanno un notevole potere saziante, tanto che vengono spesso usati nelle diete.

Uno scrittore latino; Lucio Apuleio, ha reso il cavolo protagonista di una bellissima fiaba...

La farfalla e il cavolfiore

Immaginate una bella mattina di primavera: il sole scalda il prato verde, trapuntato di fiori. Su uno di essi aveva dormito una variopinta farfalla che, stiracchiandosi, distese le ali colorate, per asciugarle ai tiepidi raggi del sole e poi svolazzò nell'aria, cominciando a curiosare qua e là. Giunta sulla riva di uno stagno, si contemplava nell'acqua ferma che le faceva da specchio. "Quanto sono bella!", pensò la farfalla e, felice, si mise a volare in giro per farsi vedere ed ammirare da tutti. Ad un certo punto, però, cominciò ad avere fame. Istintivamente, volò verso un orto dove cresceva una distesa di cavoli freschi e turgidi. Si fermò sul più grosso e invitante, provò ad assaggiarlo, succhiò un po', ma subito si ritrasse disgustata.

- Puah! Che cattivo odore e che saporaccio! Ho fatto male a venire qui nell'orto, dovevo andarmene in qualche bel giardino, ricco di rose e garofani, di dalie e giunchiglie profumate. Il cibo dell'orto non fa per me, io ho bisogno di cose più delicate.

- Hai cambiato gusto a quanto pare! - Osservò ironicamente il cavolfiore offeso - Ti ho conosciuto in ben altre situazioni, mia cara, quando eri meno elegante e colorata... Ricordo bene quando eri un



bruco, nudo e crudo, per niente gradevole da vedere, e fui proprio io a darti cibo e alloggio.- - Il cibo dell'orto non fa per me, io ho bisogno di cose più delicate! - Ribatté risentita la farfalla. - Allora, il sapore delle mie foglie ti pareva buono e appetitoso. Ora che sei cresciuta, cambiata, rivestita di seta e di splendidi colori, frequenti giardini profumati e disdegni i buoni amici d'un tempo... Hai poca memoria e troppa arroganza! Sei bella, sì...ma non sei buona, se disprezzi chi ti ha cresciuta senza chiederti niente.-

La farfalla, tutta rossa per la vergogna, se ne volò via.

Le ricette

Crostoni portafortuna

Comprate del cavolo nero, con le foglie lunghe e scure, affusolate, leggermente arricciate. Fatevi aiutare da mamma o papà e lessate le foglie in abbondante acqua salata. Togliete il cavolo dalla pentola e tritarlo grossolanamente. Abbrustolite delle fette di pane toscano, strofinatele con l'aglio e tuffatele velocemente nell'acqua di cottura del cavolo, in modo che si ammorbidiscano un po'.

Mettetele nei piatti, disporvi sopra le foglie di cavolo tritate, condirle con sale e pepe: alla fine, versate un filo di olio nuovo, appena franto...

Si dice che, mangiata agli inizi dell'anno, questa pietanza porti denaro in abbondanza.

È un piatto 'sano' con un modesto contenuto di calorie e di grassi, aiuta a consumare la verdura ed a apprezzare l'olio extravergine di oliva. Facile da fare.



Insalate di Cavolo

Affettate finissimo un bel cavolo verza o cappuccio tralasciando le coste. In un padellino con 3 cucchiaini di olio mettete 4 acciughe dissalate e diliscate e a fuoco basso fatele sciogliere aiutandovi con una forchetta. Versate ora 3 cucchiaini di aceto e abbondante olio extra vergine e versate tutto sul cavolo. Unite i gherigli di 6 noci spezzettati, mischiate bene e servite.

Tagliare a nastro 300 grammi di cavolo verza e grattugiare 100 grammi di carote. In una insalatiera mescolare 50 grammi di panna da cucina, 50 grammi di yogurt naturale, 1 cucchiaino di senape, lo cucchiaino di zucchero, ? cucchiaino di aceto e il sale. Unirvi il cavolo e le carote e mescolare con delicatezza. Lasciar freddare per 2 ore prima di servire

È un piatto di verdura cruda e quindi ricco di vitamine e di sali minerali. Non è ipocalorico, vista la presenza di panna, yogurt, noci e olio, quindi può costituire un piatto unico se accompagnato da del pane, meglio integrale

Tutte parole che rimano con **CAVOLO**
+ consonante - vocale

- + - + **OLO** (pezzo d'arredamento)
- + - + **OLO** (in dotazione col libro, ha forma circolare)
- + + - + -**OLO** (si trova ai giardini pubblici e piace molto ai bambini)
- + - + + **OLO** (altalena con più sedili)
- + - + **OLO** (lo è il cielo prima che piova)
- + + - + **OLO** (è il piatto dei maiali)
- + - + + **OLO** (lo possono avere i trattori al posto della ruota)
- + + - + + **OLO** (ci sta sopra il pappagallo)

Ora sta a voi... comporre una poesia con queste parole!!

Febbraio



Porro

Il porro è un ortaggio ricco di acqua, poco calorico e indicato nelle diete dimagranti; è ricco di vitamine e fornisce all'organismo elementi minerali preziosi come il ferro, il magnesio, il sodio, lo zolfo, il potassio, il calcio e l'acido fosforico. Gli vanno riconosciute quindi proprietà toniche, diuretiche, lassative, antisettiche e lo si consiglia per curare stipsi, obesità, anemia e artrite. Il porro abbassa il colesterolo e rafforza il sistema immunitario. I porri sono noti anche per le virtù di pulizia dell'intestino, in quanto sono ricchi di fibre, che favoriscono il transito intestinale, in modo delicato e non aggressivo. Non va inoltre sottovalutato l'aspetto afrodisiaco del porro, proprietà riconosciutagli fin dai tempi antichi.

Del porro si mangia la parte imbiancata del fusto. La storia racconta che l'imperatore Nerone ne facesse largo consumo, in quando pensava che il porro migliorasse la voce nel canto.

La vendetta del porro

Si dice che, tanto, tantissimo tempo fa, in un paese che nemmeno esiste sulle carte geografiche, una cipolla stesse piangendo tutte le sue



lacrime, perché si sentiva sola e non aveva amici. Era grassottella, per cui si copriva con tanti vestiti, così tanti che, la sera, quando doveva spogliarsi per andare a letto, impiegava un sacco di tempo per togliersi tutti i suoi veli. Veniva tenuta a distanza da tutti, perché cresceva sotto terra: le mele la guardavano con sufficienza dai rami frondosi dei loro alberi; le ciliegie si strizzavano l'occhio, quando, nel mese di giugno, i contadini cominciavano a schiacciare la parte verde della pianta della cipolla, per farla diventare ancor più grassa sotto terra... E dopo, eccola lì, la povera cipolla, legata in una treccia, sotto il caldo sole dell'estate, per farla seccare, in modo da poter essere cucinata anche dopo tanto tempo... E la cipolla piangeva e piangeva. Chiunque le si avvicinasse, era contagiato da questo pianto... Un giorno, però, i suoi lamenti arrivarono al cielo e la voce della cipolla, che sognava un cavaliere alto, aitante e profumato, risuonava fin sopra le nuvole. Come fare ad accontentare quella creatura infelice? Gli dèi decisero di accontentarla e dettero vita a un suo simile, dal fusto lungo e affusolato, bianchissimo, con una sorta di piumaggio di foglie verdi, che sapeva indossare come un vero cimiero. La cipolla guardò con ammirazione il compagno che gli dèi le avevano donato e che cresceva dritto, nell'orto e si sentì confortata dalla sua compagnia, tanto che, quando veniva presa in giro per il suo carattere forte e troppo deciso, lui la sostituiva di buon grado e a coloro che osavano avanzare critiche nei suoi confronti, aggredendo il suo verde copricapo, si vendicava con notti insonni, incubi e furiosi mal di pancia.

Ode al porro

Cresce alto e fiero
Ha veste bicolore,
Sembra un grosso cero
Emana un forte odore.



In zuppe, brodi e creme
Oppur nella frittata
Confronti lui non teme
Sposato alla patata.
A lungo può durare
Se tenuto al fresco
E sa nobilitare
I piatti del tuo desco.
Fa rima lui soltanto
Con il nome di Zorro
Della cucina è il vanto:
Signori, è questo il ...porro!

✓ Si chiamano porri anche le piccole escrescenze, simili alle verruche, che possono spuntare sulle mani o in altre zone del corpo.

Le ricette

Zuppa di porri

Lavate tre patate di media grandezza, sbucciatele e fatele cuocere in abbondante acqua per 30 minuti, aggiungendo, dopo 20 minuti, anche 300 grammi di porri, puliti, di cui avrete conservato solo la parte bianca. Quando tutto sarà cotto, scolate e poi frullate patate e porri, in modo da ottenere una crema molto densa. Aggiungete a questa crema il sale e una quantità di brodo o di latte, in modo da avere un passato omogeneo. Versate la crema su dadini di pane fritto e, se volete, spol-



verate con il parmigiano grattugiato; servite il piatto ben caldo. Volendo, potete aggiungere mezzo bicchiere di panna e un tuorlo d'uovo, che va aggiunto mescolando con energia, in modo che non si rapprenda. Il pepe va messo, macinandolo con l'apposito macinini, quando la crema è già nelle scodelle.

• *Piatto ipercalorico, con un abbastanza alto contenuto in grassi di origine animale soprattutto se viene aggiunta la panna e il tuorlo d'uovo). È consigliabile consumarlo come piatto unico*

Insalata di porri

Tagliate ad anelli 4 porri, ma non la parte verde, affettate 100 grammi di cicoria, tagliate a spicchi 2 pomodori e mettete tutte le verdure in un'insalatiera. Sapete cos'è una vinaigrette? Sbattete insieme 4 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di aceto, una presa di sale, pepe e un cucchiaino di senape. Amalgamare molto bene la salsa e versarla sull'insalata, mescolare e servire.

• *Ricchissimo di vitamine e sali minerali; ipocalorico e ipolipidico; non contiene grassi di origine animale*

Torta salata di porri

Pulite la parte bianca di 6 porri e tagliatela a rondelle. Metteteli in un colapasta, risciacquateli e scolateli. fateli cuocere in una padella, con un po' d'olio di oliva, aggiungendo acqua o brodo, perché non si attacchino. Quando sono cotti, scolateli e uniteli a due uova sbattute, sale, pepe, formaggio grattugiato.



Versate questo impasto su una base di pasta sfoglia (le trovate facilmente in commercio), bucherellata.

Mettere in forno caldo, a 170°, e fate cuocere per circa 25'.

• *È un piatto molto calorico e ricco di grassi di origine animale: non abusatene. Anche questo può costituire piatto unico, accompagnato eventualmente da frutta*



Marzo



Carciofo

La leggenda

C'era una volta una ragazza, di nome Assuntina, bella figlia di un fattore, che, mentre sorrideva contenta tra le braccia dell'amato Gliopordo, non si accorse, che il canestro con i carciofi, che doveva cucinare per la colazione degli operai, lasciato nei pressi di un "capanniolo" (antico sistema per reggere le viti), aveva preso fuoco, lasciando cadere nella brace i carciofi che, ormai, mostravano le foglie irrimediabilmente bruciacchiate.

Per non incorrere nelle ire paterne, pensò di rimediare al disastro, infilando nel cuore del carciofo, un po' di aglio fresco e qualche rametto di mentuccia selvatica, colti lungo i filari del vigneto, aggiungendo una buona dose di olio di oliva, franto qualche settimana prima, e li risistemò nella brace del falò.

Quando arrivarono il padre e gli operai per mangiare, li accolse con entusiasmo, dicendo che quel giorno aveva preparato la colazione come un atto d'amore in omaggio alla "vite" ed ai "carciofi" che, da sempre, crescevano in simbiosi nel vigneto.

Il padre della giovane, che sembrava burbero, ma in fondo aveva un cuore d'oro, accettò quell'atto d'amore ed ammise che era giusto: così come le persone festeggiavano un amore, anche la vigna che provvedeva



al loro nutrimento, doveva essere festeggiata degnamente. Corse in cantina e spillò dalla botte migliore, una brocca di vino fresco che quando passava nella gola era un piacere e, dato che i piaceri vanno goduti, bicchiere dopo bicchiere, quel giorno finì tra risate, brindisi e fu festa per tutti ...

Il fattore stabilì e giurò che da quel giorno, il più bel filare d'uva sarebbe stato destinato a produrre vino per quell'occasione e che ogni anno la "primavera" avrebbe celebrato la presenza dei carciofi sulla mensa.

Curiosità

Il mito racconta di un Giove adirato che, per punire la ninfa Cynara, dai capelli color cenere, del suo rifiuto a concedersi a lui, la trasformò in un fiore spinoso. Il carciofo ha da sempre legato la sua fama a questo aspetto, tant'è vero che il suo nome attuale deriva dall'arabo al-kharshuf, ovvero «pianta che punge». Caterina de' Medici ne fu grande consumatrice.





Le ricette

Frittata di carciofi

Pulite 4 carciofi, togliendo le bucce esterne e poi fatevi aiutare dalla mamma a completare il lavoro: vanno divisi in spicchi, togliendo anche la peluria interna e vanno messi in acqua acidulata con l'aceto o col limone, perché non anneriscano, per 5 minuti. Sgocciolateli e asciugateli. Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare i carciofi: aggiungete 5 uova sbattute bene bene, a cui avrete aggiunto sale e pepe.

Coprite la padella e fate cuocere la frittata: le mamme più esperte la sanno anche girare, facendo strane acrobazie, ma non vi cimentate nell'impresa: sarà buonissima lo stesso!

• Come tutte le frittate (anche se contiene verdura), va consumata con attenzione da chi ha problemi di colesterolo. Le frittate possono essere rese meno caloriche se cotte al forno, in una teglia rivestita di carta da forno

Insalata di carciofi

Pulire i carciofi come per la ricetta precedente e tagliateli a spicchi non troppo grossi (Mamme, qui ci vuole il vostro aiuto!!). Mettete gli spicchi nell'acqua, col limone, e, nel frattempo, pulite un cespo di insalata, asciugandola bene e unendo i gherigli di sei noci. Condite con olio e, invece dell'aceto, grattate la scorza di un limone non trattato.

Potete unire dei pezzettini di formaggio pecorino e, volendo, la polpa di una mela a dadini.



- *Ricchissimo di vitamine e sali minerali; ipocalorico e ipolipidico; L'aggiunta di pecorino comporta l'aumento di calorie e la presenza di grassi di origine animale*

Carciofi consumati

Pulite i carciofi come per la ricetta precedente e tagliateli a spicchi. Mentre i carciofi sono nell'acqua col limone, tritate aglio e prezzemolo e scaldatelo leggermente in una padella. Aggiungete i carciofi e un bicchiere di acqua calda. Sale e pepe. Coprite e fate cuocere finché i carciofi saranno morbidi e l'acqua quasi del tutto evaporata.

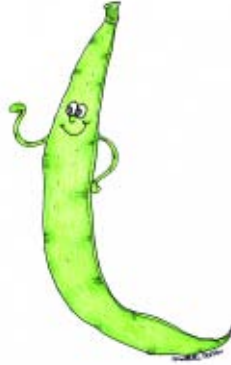
- *È un ottimo contorno ipocalorico e ipolipidico*

Virtù

Il carciofo aiuta a digerire e aiuta il fegato nelle sue funzioni. Contiene vitamine, non fa ingrassare e rende bella la pelle.



Aprile



Baccello

Baccelli, che in Toscana si chiamano anche “fave” sono antichissime. Originariamente erano tipiche dell’Italia meridionale, ma poi il loro consumo si è affermato ovunque: in Toscana vengono piantate anche vicino agli olivi, perché ne nutrono il terreno circostante. Sono ottimi, consumati crudi, insieme al formaggio pecorino.

Per quanto fossero tanto comuni, si dice che Pitagora proibisse ai suoi seguaci anche solo di avvicinarsi a un campo di fave in fiore... in passato, non si riusciva a capire il perché di questo divieto. Qualcuno ha pensato che i baccelli fossero troppo indigesti, altri hanno detto che provocano gli incubi, altri ancora che avevano la forma simile alle porte dell’Oltretomba. Solo pochi decenni fa, si è scoperto che molte persone possono avere una sorta di allergia a una sostanza contenuta nei baccelli, che può rivelarsi mortale. Per questo, anche nei negozi e nella grande distribuzione, quando cominciano a essere venduti i baccelli, vengono messi dei cartelli, per avvisare le persone che soffrono di questa allergia. Secondo quella che pareva essere solo una leggenda, Pitagora stesso, in fuga, preferì farsi raggiungere ed uccidere, piuttosto che mettersi in salvo attraverso un campo di fave.



Che i baccelli avessero dei legami misteriosi con l'Oltretomba è confermato dal fatto che, in molte zone della Toscana, nei primi giorni di novembre, si producono dei dolcetti colorati, aromatizzati con l'anice, che si chiamano “le fave dei morti”: c'è chi dice che venissero utilizzati come obolo per pagare l'ingresso nell'Aldilà.

I semi dei baccelli erano usati, anticamente, per votare.

Stando ad una credenza popolare diffusa, trovare un baccello contenente sette “semi” porterà un periodo di grande fortuna.

Le proprietà

Tra i legumi, i baccelli risultano essere quello meno calorico, ma con un alto valore nutritivo: forniscono proteine, fibre, una vasta gamma di vitamine e sali minerali importanti.

Le ricette

Pasta coi baccelli

Sgranate i baccelli, in modo che siano circa 200 grammi di peso, e scottateli per 2 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolateli, senza buttare via l'acqua, e metteteli in acqua fredda. Eliminate la pellicina che li ricopre, almeno nel caso di quelli più grossi, perché può rivelarsi troppo dura. Rosolate l'aglio in una padella antiaderente, con un cucchiaino di olio. Unite i baccelli e 2 cucchiaini di acqua calda. Fate cuocere qualche minuto. Tostate 20 grammi di mandorle spellate in un'altra padella antiaderente. Mettete nel mixer le mandorle, due terzi



dei baccelli, aglio, sale e pepe e 2 cucchiaini di olio e frullate. Per cuocere la pasta usate l'acqua dove avete cotto i baccelli: scolate la pasta e tenete da parte uno o due cucchiaini dell'acqua di cottura. Unite la pasta alla crema di fave e ai baccelli rimasti e fate insaporire mescolando. Alla fine aggiungere il pecorino in scaglie.

• *Piatto ipercalorico, contiene proteine, grassi animali e vegetali e carboidrati e costituisce un ottimo piatto unico*

Antipasto facile facile

Tagliate a fettine o a dadini del buon formaggio pecorino e mettetelo in una ciotola o in un vassoio, insieme alle fave sgranate e private della loro pellicina. Condite con un filo d'olio d'oliva, sale e pepe, appena macinato.

• *Ricchissimo di proteine, vitamine e sali minerali; L'aggiunta di pecorino comporta l'aumento di calorie e la presenza di grassi di origine animale*

Contorno facilissimo

Tagliate a fettine una cipolla e fatela imbiondire in una padella. Aggiungete le fave sgranate e private della loro pellicina. Aggiungete sale e pepe e un po' di acqua calda. Fate cuocere, finché le fave si saranno ammorbidite. È un contorno saporito e nutriente.

• *È un contorno ricco, a basso contenuto di grassi*



Conosci altri legumi che “assomigliano” al baccello?

Da dove deriva, secondo voi, la parola “baccello”? Conosci parole che le assomiglino e siano “imparentate” con lei?

Ecco qualche suggerimento:

✓ Baccalà

✓ Bastone

✓ Bacillo



Maggio



Fragola

Il sentiero delle fragole

E erano una volta un uomo e una donna, che si amavano moltissimo. La terra era generosa di frutti e non avevano preoccupazioni di sorta. La donna, però, si era stancata di quella vita così serena e tranquilla, sempre uguale, si era stufata di mangiare sempre le stesse cose... Propose, quindi, al marito di andare ad esplorare la terra che circondava il loro piccolo mondo. Avrebbero visto paesaggi nuovi, avrebbero trovato sicuramente alberi e animali diversi. Il marito si rifiutò di lasciare la loro casa, la loro terra, tutte le cose che avevano costruito e credette di aver convinto la moglie a restare. Un giorno, però, mentre l'uomo era al lavoro nei campi, la donna decise di partire da sola... era arrabbiata, stanca di vedere sempre lo stesso orizzonte... Avrebbe fatto solo un giro, per convincere il marito a seguirla. Quando il marito tornò a casa e non trovò la moglie, invano la cercò nell'orto, nella stalla, nel giardino che circondava la loro casa. Era scomparsa. Il marito restò solo e pianse tutte le sue lacrime. Gli



dèi sentirono questi lamenti e dall'alto videro la donna, che si avventurava per sentieri sconosciuti, mentre l'uomo si disperava per la sua scomparsa. L'uomo decise, allora, di seguire le tracce della donna, per ricondurla con sé, ma troppa distanza li separava: non sarebbe mai riuscito a raggiungerla e, col far della notte, quanti pericoli l'avrebbero attesa... Gli dèi decisero di aiutare il povero marito e di convincere la donna a riprendere la via di casa: come avrebbero potuto fare a rallentare il suo cammino?

Pensa e ripensa, decisero di distrarla, facendo crescere lungo la via erbe e piante che lei non avesse mai visto: si sarebbe fermata, attratta dai loro fiori e dalle loro bacche colorate e il marito avrebbe guadagnato il tempo necessario per raggiungerla. Da un lato del sentiero, crebbero, allora, le more selvatiche e, dall'altro, i mirtilli, ma lei continuò la sua strada. Allora, fecero crescere il ribes e l'uva spina, ma ancora, lei non si curò di essi e continuò il cammino. Gli dèi, però, sapevano di doverla rallentare a tutti i costi, così andarono nel loro giardino, presero una manciata di piantine di fragole e le fecero crescere sulla terra. Ai piedi della donna, cominciarono a germogliare, fiorire e maturare le timide piante. La donna si fermò a vedere le tenere foglioline e i piccoli frutti rossi, a forma di cuore e si chinò per assaggiarne uno. Appena mangiò la fragola, dimenticò i motivi per cui aveva deciso di lasciare la sua casa e riempì velocemente il suo cestino con tante fragole rosse e decise di tornare verso il marito, perché, ormai, aveva trovato quel che cercava e voleva condividere con lui la sua scoperta. L'uomo, intanto, si stava affannando, per raggiungere la moglie e rimase sorpreso quando la vide tornare, e ... come batteva il suo cuore! Lei era sorridente! Lei mise la mano nel cestino, prese una fragola e la fece assaggiare al marito. Lui sorrise e ringraziò gli dèi, che con tanto fervore aveva invocato. Presa la sua mano, la moglie lo condusse sul sentiero di casa, mangiando insieme le fragole lungo la via.



La fragola è una primizia antica. Si parla di *Fragaria* già all'epoca di Virgilio, un poeta latino vissuto nel I secolo d. C., che nei suoi versi la elogia e raccomanda ai ragazzini di stare attenti, poiché nei luoghi freschi dove nasce la fragola si incontrano le bisce. Gli antichi Romani, sulla cui tavola le fragole erano sempre presenti, adoperavano questo frutto principalmente nelle festività del dio Adone. Si diceva, infatti, che quando Adone morì, la dea Venere pianse di disperazione e ogni sua lacrima si trasformò, sulla terra, in cuori rossi, le fragole. Secondo leggende popolari più recenti, ma che si perdono comunque nella notte dei tempi, la fragola protegge dal morso di vipere e serpenti. Per scongiurare il pericoloso veleno, si dice si debba raccogliere le foglie della piantina il giorno di San Giovanni, il 24 giugno. Vanno fatte essiccare al sole e poi intrecciate per farne una cintura, utile contro i morsi di vipere e serpenti. Nel Medioevo, per i Cristiani, a causa del colore rosso del suo succo, che ricordava quello del sangue, la fragola rappresentava il simbolo della sofferenza del Cristo e dei martiri. In quest'epoca fu chiamata "frutto cuore", per analogia con la sua forma e perché si riteneva che potesse lenire le passioni amorose.

Shakespeare la considerava il cibo delle fate e San Francesco di Sales apprezzava la fresca innocenza della fragola che cresce nei terreni infestati dalle serpi, da lucertole e da altri rettili velenosi, mantenendosi pura...

La fragola regala vitamine e antiossidanti, ha proprietà dissetanti, diuretiche, antinfiammatorie e depurative. Lenisce il bruciore delle scottature e rende elastica e vellutata la pelle. È un'ottima alleata per chi vuole dimagrire perché contiene fibre alimentari, che favoriscono la sensazione di pienezza dello stomaco. È sconsigliata ai diabetici perché è zuccherina e a chi soffre di eczema, orticaria e in caso di allergie.



Le ricette

Insalata originale

Ingredienti (senza dosi): insalata verde fresca e croccante tipo cappuccina, mozzarella fresca scolata, fragole sode, rucola, radicchio, scaglie di parmigiano, sale, olio e aceto di mele (o aceto di fragole). Tagliate e lavate bene e più volte diversi tipi di insalate, asciugatele perfettamente e disponetele in una insalatiera. Aggiungete la mozzarella tagliata a cubetti, le fragole lavate, asciugate e tagliate in quarti, e infine le scaglie di parmigiano. Condite con sale, olio extra vergine di oliva e aceto di mele (o aceto di fragole).

• *Miniera di vitamine e sali minerali, è un ottimo secondo completo vista la presenza dei formaggi.*

Dessert di fragole

Provate a pulire le fragole, lasciandole intere e togliendo solo il peduncolo. Mettetele in una ciotola, senza nessun altro ingrediente, se non un filo di aceto balsamico.

Gustatele subito.

• *Dessert ottimo, a bassissimo contenuto di calorie da consigliare a chi ha qualche problema di peso...*

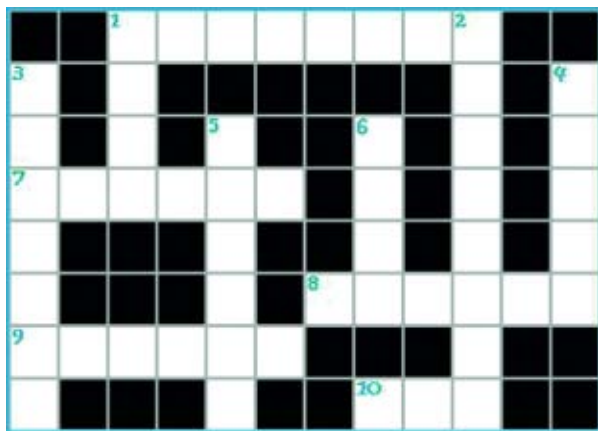


Macedonia di fragole

Pulite le fragole e tagliatele in due parti. Conditele con un po' di zucchero, il succo di arancia spremuta e la buccia dell'arancia grattugiata. Il succo di arancia può essere sostituito da quello di limone o da un po' di vino...!!

• *Dessert ottimo, a basso contenuto di calorie (attenzione allo zucchero) da consigliare a chi ha qualche problema di peso...*

Indovinate dov' è...



Orizzontali

- 1 - Rossi, buoni in insalata o nel sugo
- 7 - Frutto esotico, col pennacchio sulla test a
- 8 - Ai bambini piacciono fritte
- 9 - Si mette nel tè
- 10 - Il dio Bacco se la metteva in testa

Verticali

- 1 - Frutto di cui esiste la varietà Abate
- 2 - Va condita
- 3 - ***
- 4 - Spremute, producono l'olio
- 5 - Quando è per terra, fa scivolare
- 6 - La mangiò Eva

Giugno



Cipolla

Secondo alcune credenze popolari, la cipolla avrebbe virtù magiche, tanto che gli Egiziani le usavano per riempire le mummie.

Utili per combattere le irritazioni e i bruciori provocati dalla puntura delle vespe, vengono strofinate sulla pelle urticata dalle meduse e danno un certo sollievo. Si dice che si possano eliminare le verruche, strofinandovi sopra un pezzo di cipolla, che poi si getta dietro la spalla destra, allontanandosi senza voltarsi.

La cipolla era, in passato, anche uno strumento di pratiche divinatorie. Le ragazze indecise fra vari pretendenti incidevano l'iniziale del nome di ogni spasimante sulle cipolle, poi le mettevano su un asse e aspettavano. La prima a germogliare indicava l'uomo da scegliere.

In Grecia era consacrata alla dea Latona, madre di Apollo e di Artemide, che l'aveva adottata perché soltanto una cipolla era stata in grado di stimolarle l'appetito quando era rimasta incinta. Secondo altri autori antichi, se un ammalato sognava di farne una scorpacciata significava che sarebbe guarito. Se ne sono sempre lodate le virtù curative: mangiarle con sale e pane a colazione aiutava a proteggersi dalle malattie del freddo, bere l'infuso preparato con cipolle crude mandava via i vermi, cotte sotto cenere e mangiate con mele e zucchero giova-



vano agli asmatici e a chi aveva la tosse. Effettivamente la cipolla è un ortaggio di grande valore nutritivo: contiene zuccheri, grassi, proteine, sali minerali, zolfo, vitamine e alcune sostanze antibatteriche. Contiene anche, a dire il vero, una particolare sostanza oleosa, responsabile della lacrimazione quando si taglia la cipolla.

Le ricette

Cipolline agro-dolci

Per prima cosa sbucciate e lavate 500 grammi di cipolline. Quindi, fate fondere 30 grammi di burro in una casseruola, aggiungendo mano a mano lo zucchero e mescolando. Dopo 5 minuti, aggiungete anche 50 ml. di aceto balsamico e mescolate, fate sfumare e dopo un paio di minuti aggiungete le cipolline. Aggiungete 2 o 3 foglie di alloro e per i primi minuti di cottura coprite la casseruola con un coperchio, in modo che le cipolline in agrodolce non si asciughino troppo. Se necessario, potete anche aggiungere un mestolo di acqua calda.

Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Servite le cipolline in agrodolce come antipasto o come accompagnamento alle portate di carne.



• *Ipocalorico, a basso contenuto di grassi.*



Zuppa di cipolle

Tagliate a fettine delle cipolle rosse e lasciatele un'ora nell'acqua in modo che il gusto si addolcisca. Asciugatele e mettetele in una padella con un po' d'olio di oliva. Fatele tostare. Aggiungete un cucchiaio di farina e aggiungete acqua calda o brodo, in quantità proporzionale al numero dei commensali. Fate cuocere per circa 30 minuti. Nel frattempo, arrostiti alcune fette di pane e disponetele in recipienti singoli, che possano andare in forno, oppure in un unico contenitore. Disponete sulle fette di pane del formaggio grattugiato e versate sopra la zuppa. Fate gratinare in forno, possibilmente sotto il grill.

• *Piatto ipercalorico, con un abbastanza alto contenuto in grassi di origine animale. Può essere consumato come piatto unico*

Frittatona di cipolle

Tagliate a fettine delle cipolle rosse, come nella ricetta precedente e mettetele in una padella con un filo d'olio di oliva. Sbattete le uova, salate e pepate. Potete aggiungere alle uova anche del formaggio grattugiato: versate le uova sulle cipolle e fate cuocere. Con l'aiuto della mamma, potete anche far girare la frittata.

Un'altra variante appetitosa prevede l'aggiunta di patate a dadini, cotte insieme alle cipolle. Dopo che cipolle e patate sono cotte, potete unire le uova e versare l'impasto in una teglia quadrata, unta e foderata di apposita carta, e cuocere direttamente in forno: verrà un saporito tortino.

• *Come tutte le frittate (anche se contiene verdura), va consumata con attenzione da chi ha problemi di colesterolo. Le frittate sono meno caloriche se cotte al forno, in una teglia rivestita di carta da forno*



Curiosità

Nel Decamerone di Giovanni Boccaccio, il protagonista di una novella si chiama proprio Frate Cipolla... non è un caso che sullo stemma della città toscana di Certaldo ci sia proprio una cipolla...!!

Frate Cipolla promise ai contadini di mostrar loro la piuma dell'angelo Gabriele, ma al posto di essa trova dei carboni, per questo s'inventò una scusa, dicendo che erano le ceneri del martire S. Lorenzo.

A Certaldo, alcuni frati di S. Antonio ogni anno andavano a chiedere le elemosine ai contadini. Cipolla fu un frate coi capelli rossi, un tipo allegro, mezzo brigante, che, pur non avendo ricevuto nessuna istruzione, sapeva parlare molto bene. Una mattina, frate Cipolla, durante la messa, ricorda ai cittadini delle loro offerte e aggiunge che, come ricompensa, S. Antonio avrebbe vegliato sui loro animali. Promise anche che alle 3 del pomeriggio avrebbe mostrato loro la piuma dell'arcangelo Gabriele, come riconoscenza per le offerte donate. Due amici del frate, sentendo ciò, decisero di fargli uno scherzo. A mezzogiorno, il frate andò a mangiare e lasciò il suo servo a custodire la reliquia. I due amici si organizzarono in modo tale che uno dei due avrebbe distratto il servo e l'altro avrebbe preso la piuma, sostituendola con un'altra cosa. Il servo di frate Cipolla era un gran ciccione, sporco e unto e adorava stare in cucina, soprattutto in presenza di qualche donna. Quella sera vide che nella stanza c'era una serva grassa, grossa e bassa. Il servo di Frate Cipolla cominciò a farle la corte. I due amici, vedendo che il servo era già occupato, ne approfittarono per prendere la reliquia che era contenuta in una cassetta e, al suo posto, misero dei carboni presi dal focolare. Frate Cipolla, tornato dopo il pranzo, si mise a dormire e, svegliatosi dal suo pisolino, prese la cassetta contenente i carboni e si diresse in piazza, dove i contadini lo aspettavano, ansiosi di vedere la reliquia. Lì cominciò il suo discorso. Aprendo la



Il regolo d'arte



cassetta, però, si accorse che, al posto della piuma, c'erano solo dei carboni...ma non si fece prendere dallo sgomento e s'inventò una scusa per non fare brutta figura. Disse così ai contadini che lui possedeva sia la piuma sia le ceneri di S. Lorenzo, che era stato martirizzato sulle braci ardenti. Per volere di Dio, aveva preso la cassetta sbagliata, contenente i carboni del martirio di San Lorenzo... Iniziò così a raccontare del suo viaggio in Terra Santa, rivelando come ne era venuto in possesso. Infine aggiunse che chi si fosse fatto fare il segno della croce con quei carboni, non avrebbe più ricevuto scottature per un anno. Detto ciò, li fece mettere in fila e li segnò con delle croci disegnate con i falsi carboni e i contadini donarono ancora più offerte. I due amici, vedendo la scena, si piegarono in due dalle risate, soprattutto per le scuse che si era inventato il frate. Una volta che tutti i contadini furono andati via, i due amici andarono da frate Cipolla: riconobbero la loro colpa e gli restituirono la piuma dell'arcangelo ...

Tutte queste parole rimano con **CIPOLLA**

+ consonante - vocale (attenti alle vocali aperte e chiuse)

- + **OLLA** (serve per attaccare)
- + - + **OLLA** (piena, sazia)
- + **OLLA** (meccanismo elastico)
- + **OLLA** (brufolo)
- + **OLLA** (gente)
- + + **OLLA** (frana, cade)
- + - + **OLLA** (fa piangere, quando viene tagliata)
- + + **OLLA** (bagna)
- + **OLLA** (sorgente)

Ora, provate voi a scrivere una breve poesia, utilizzando queste parole

Luglio



Melanzana

Che nome strano ha la melanzana! In effetti, questo ortaggio, così come il suo nome, vengono da lontano, dai paesi arabi, dove si chiamava badingian. Per assonanza, venne chiamata petonciano, ma, dato che cruda non è commestibile, venne detta mela insana, da cui... melanzana! La melanzana è originaria dell'India ma già durante la preistoria era coltivata in Cina e in altri paesi dell'Asia centrale. Al pari di altre piante orientali, la melanzana fu portata in Europa dagli Arabi, che la impiantarono nelle regioni che controllavano più direttamente.. «Pianta volgare» la chiama il naturalista Pietro Andrea Mattioli nel 1568, riferendo pratiche diffuse tra il volgo: «Mangiansi volgarmente fritte nell'olio con sale e pepe come i funghi» e «Pomo sdegno» la chiama Bartolomeo Scappi, il cuoco più importante dell'Italia rinascimentale. Ma perché questo disprezzo? Per una credenza popolare, di natura sociale: la melanzana entrò rapidamente a far parte dei prodotti tipici della cucina povera, e fu quindi snobbata dalla "buona società".

Eppure, la melanzana è un ortaggio ricco e generoso, che si può preparare in tanti modi.



• *Secondo la tradizione giapponese un sogno con tre melanzane significa fortuna*

Le ricette

Crostini di melanzane

Tagliate le melanzane a fettine rotonde dello spessore di un centimetro o poco più. Mettetele in uno scolapasta, salatele e lasciate che perdano l'acqua amara di vegetazione. Lavatele, asciugatele e chiedete alla mamma di friggerle nell'olio, facendole dorare leggermente. Sgocciolatele e asciugatele su carta assorbente. Tagliate a fettine la mozzarella. Su ogni fetta di melanzana adagiatene una di mozzarella e, sopra, versate un cucchiaino di passato di pomodoro. Mettete in forno preriscaldato a 180 gradi per alcuni minuti oppure il tempo necessario perché il formaggio si scioglia uniformemente. Servite caldo o freddo: sono buonissime in ogni modo.

• *Piatto ipercalorico, con un abbastanza alto contenuto in grassi di origine animale, da consumare come piatto unico*

Fagottini a sorpresa

Tagliate le melanzane a fettine tonde e seguite la procedura della ricetta precedente. Grigliate le melanzane o in forno o sulla bistecchiera. Preparate un trito di tonno sott'olio o al naturale, sale, pepe, foglioline di menta. Mettete un po' di questo saporito impasto mezzo



di ogni fetta di melanzana e raddoppiatela. Disponete questi fagottini in un vassoio e condite on olio, sale e pepe.

- *Rispetto alla precedente sono molto meno caloriche e soprattutto hanno un contenuto basso di grassi (senza grassi di origine animale)*

Contorno di melanzane e non solo

Quando rimangono, nel frigorifero, gli avanzi delle verdure, potete soffriggere una cipolla in un tegame con olio d'oliva e aggiungere carote a rondelle, zucchini, patate a dadini, melanzane e pomodoro. Salate e pepate e fate cuocere, aggiungendo, alla fine, qualche foglia di basilico e, volendo, qualche oliva o capperi. È molto saporito e si gusta volentieri con fette di pane arrostito.

- *Buon contorno normocalorico e con pochi grassi*

Le proprietà

A questo ortaggio che offre le più eterogenee interpretazioni culinarie appartengono numerose proprietà: è ricca di acqua e stimola così l'attività dei reni, di potassio, vitamina A e C, fosforo, calcio... e contiene pochi zuccheri. Possiede inoltre proprietà depurative e blandamente lassative; regolarizza e stimola l'attività del fegato, è consigliata nelle diete per abbassare il colesterolo nel sangue. Il valore nutritivo delle melanzane è poco elevato, per cui le melanzane entrano con successo nelle diete dimagranti, ma non devono essere arricchite con condimenti ricchi di oli e di grassi. In cosmesi si utilizza la polpa per preparare maschere nutrienti per la pelle, semplicemente schiacciando



Regolo d'arte



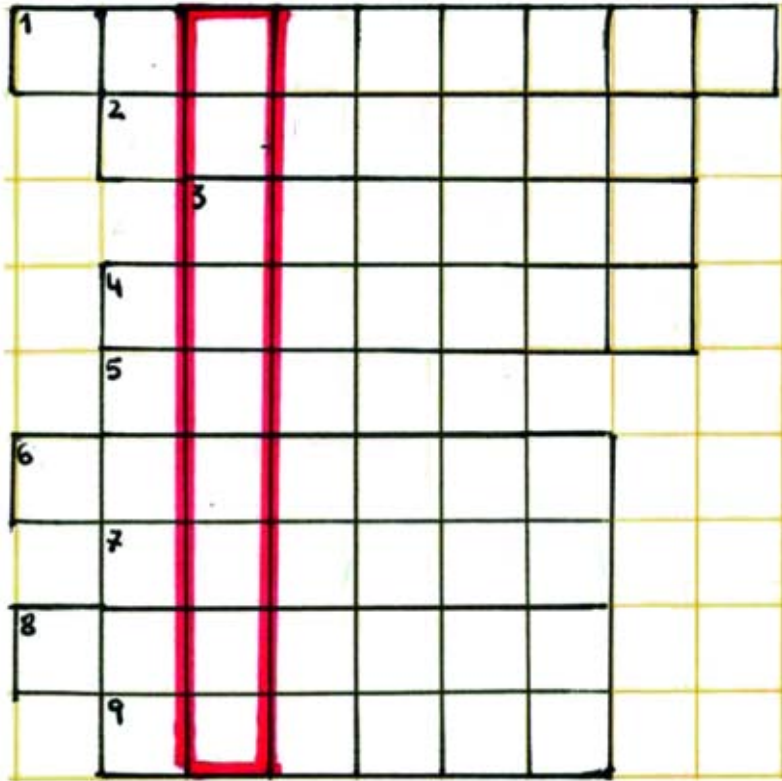
con una forchetta la polpa di melanzana e poi applicandola, da sola o mescolata a yogurt, per una ventina di minuti sul viso.

*Hai mai provato a comporre sul piatto
Con frutta e verdura il tuo autoritratto?
Per fare i capelli c'è l'insalata
quella più verde, un poco arricciata
Per fare gli occhi, due bei fagioloni
E per le guance, carote arancioni
Se il naso è lungo, una melanzana
un cetriolo o una banana.
Mentre le orecchie son più complicate
Si fan coi funghi di fine estate
La rapa rossa, per fare la bocca
E ora si mangia... sotto a chi tocca!*





Cruciverba



- 1 - Serve come calmante
- 2 - Azzurro
- 3 - Frutto asprigno
- 4 - Un tipo di insalata
- 5 - Ha aroma simile al finocchio
- 6 - La spiega la maestra
- 7 - La mangia la scimmia
- 8 - È piccante
- 9 - Ottima fritta, bollita, in purea

Agosto



Pomodoro

L'etimologia del nome riconduce al latino pomum aureus (mela o pomo d'oro). Diversamente, nelle altre lingue, come ad esempio l'Inglese, tomato è da ricollegarsi all'etimologia della versione Azteca Xitotomate o Nahuatl Tomatl di origine Messicana. L'origine della pianta del pomodoro sembra essere l'America del Sud, in particolare Cile ed Ecuador, dove vive come pianta selvatica, grazie al clima tropicale e riesce a dare frutti durante tutto l'anno, mentre nelle regioni Europee, se coltivata all'aperto, ha un ciclo stagionale limitato al periodo estivo. Da qui in seguito si diffuse anche in America Centrale e a farla conoscere in Europa furono gli Spagnoli, nel XVI secolo. Considerato una pianta velenosa e utilizzato solo a scopo ornamentale, in passato, il pomodoro è, invece, un concentrato di buona salute: ha un'azione rinfrescante, astringente, dissetante, diuretica e digestiva. Il pomodoro è ricco di elementi nutritivi di vitamine, fosforo, ferro, calcio...

Questa poesia fu pubblicata sulla Domenica del Corriere del 1927: era stato bandito un concorso di poesia e un concorrente scrisse questa composizione, che è la testimonianza della diffusione della prima industria delle conserve alimentari....



*Lui furibondo sbuffa “Che minestra scipita”!
Lei singhiozza avvilita...
Quale scenetta buffa!
Entra la cameriera,
riporta la zuppiera.
Passan pochi minuti...
I due non son più muti,
la minestra v'è mangiata,
la pace è ritornata.
Lei sorride: “Che scema,
soffrir tanto martirio...
bastava un po' di pomodoro Cirio”.*

Le ricette

Pomodori sorpresa

Spaccare in due i pomodori giustamente maturi e togliere tutti i semi. Preparare un ripieno, che comprenda 1 parte di prosciutto tagliato a pezzettini ed 1 parte di formaggio pecorino a scaglette. Unite un trito di prezzemolo, aglio, e qualche foglia di basilico. Aggiustare di sale; riempire i pomodori; farvi sgocciolare un filino di olio; cospargere abbondante pangrattato sulla superficie. Mettere in teglia unta ed in forno caldissimo, fino a quando si avrà una buona gratinatura. Possono essere serviti come contorno. Il ripieno può essere formato da acciughe spappolate; formaggio grattugiato; pangrattato e capperi.



- È un buon secondo, non eccessivamente calorico e equilibrato; facciamo attenzione al sale

Pomodori ripieni

Togliete “il cappello” a dei bei pomodori tondi, maturi e riempiteli con una cucchiata di riso, a cui avrete unito prezzemolo, formaggio, olio, sale e pepe e un po’ del loro succo. Metteteli in una teglia, dopo aver rimesso sopra il loro “cappello” e fate cuocere in una teglia, con un po’ d’olio, bagnando con un po’ d’acqua calda negli spazi tra un pomodoro e l’altro. Non riempiteli troppo, perché, altrimenti, si rompono.

- È un buon piatto, non eccessivamente calorico e equilibrato, può sostituire un primo

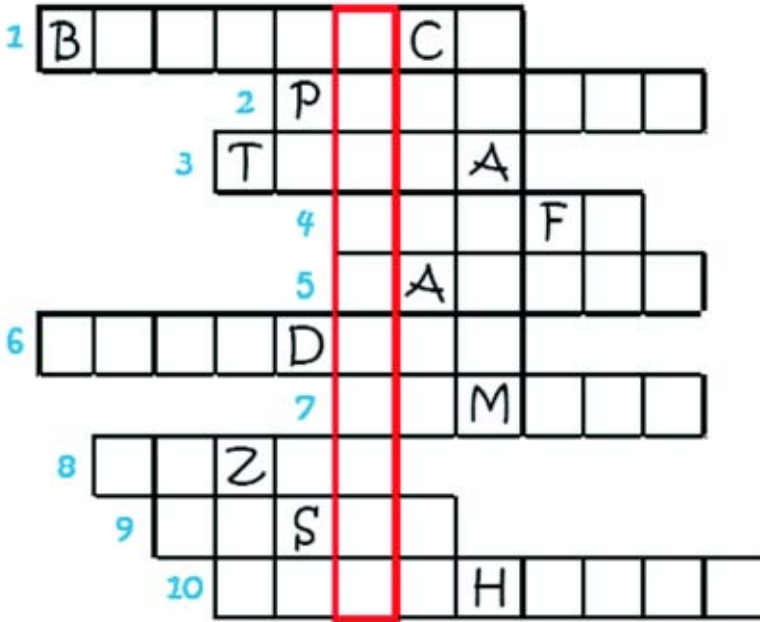
Variante

Togliete “il cappello” a dei bei pomodori tondi, maturi e riempiteli con un trito di tonno, prezzemolo, sale e pepe. Potete aggiungere anche un po’ di maionese e una fettina di uovo sodo, per guarnire.





Cruciverba



Definizioni

- 1 - La più buona è quella con l'osso
- 2 - Piccoli, tondi e verdi
- 3 - Pesce di fiume
- 4 - Gli adulti lo bevono a colazione
- 5 - Il coniglio la adora
- 6 - I protagonisti di questa scheda
- 7 - Agrume giallo e asprigno
- 8 - Nome di donna, fiore, pietanza
- 9 - È famosa nel mondo quella italiana
- 10 - Ottimi con la pomarola



Curiosità

Avete mai letto “Il giornalino di Giamburrasca”? Da questo libro divertentissimo, scritto nel 1920 da Luigi Bertelli (1858-1920), in arte Vamba, venne prodotto un film, la cui sigla era cantata nel 1964 da Rita Pavone

Viva la pappa col pomodoro
Vi va la pappappappa
col popopopopopomo doro
Viva la pappappappa
che è un capopopopopopola voro
Vi va la pa pa pappapa
col popopomo dor
La storia del passato
ormai ce l'ha insegnato
che il popolo affamato
fa la rivoluzion
racion per cui affamati
abbiamo combattuto
perciò buon appetito
facciamo colazion.
Viva la pappappappa
col popopopopopomodoro
...



La pancia che borbotta
è causa del complotto
è causa della lotta
a abbasso il direttor
la zuppa ormai l'è cotta
e noi cantiamo tutti
vogliamo detto fatto
la pappa al pomodor
Viva la pappappappa col popopopopopomodo-
doro



Settembre



Mela

Da sempre, l'uomo ha conosciuto il melo e ne ha apprezzato i frutti. Era certamente coltivato in Egitto e in Asia Minore. La diffusione della mela, nel mondo antico, è confermata dalle storie di cui è protagonista: era forse una mela il frutto proibito del Paradiso terrestre, di cui si cibarono Adamo ed Eva... un boccone rimase incastrato nella gola di Adamo e dette origine al...pomo di Adamo, che gli uomini hanno molto più sviluppato delle donne.

Gli Autori greci e latini ne parlano. Era una mela d'oro, quella che Eris, ninfa della Discordia, propose di assegnare alla dea più bella del Monte Olimpo. Era, Afrodite e Atena si disputavano il trofeo, finché Zeus fu costretto a chiamare Paride, un mortale, per dirimere la questione. Paride, figlio di Priamo, re di Troia, assegnò il Pomo della Discordia ad Afrodite. In cambio, ricevette l'amore di Elena, la donna più bella del mondo, ma la donna era già sposata a Menelao, re di Sparta. Vuole la leggenda che fosse questa la causa della guerra di Troia... Plinio, ad esempio, ne descrive trenta varietà e racconta che gli Etruschi, prima dei Romani, erano abilissimi negli innesti. Il poeta Ovidio racconta la storia di Atalanta, una bella, possente e veloce cacciatrice, che aveva l'abitudine di sfidare i suoi pretendenti a una gara di corsa: il



perdente era punito con la morte. Un giorno, però, Ippomene riuscì a batterla e a conquistarla, gettando lungo il percorso tre bellissime mele d'oro; Atalanta si distrasse, rallentò la sua corsa e perse la gara.

Erano mele quelle che Ercole dovette recuperare dal giardino delle Esperidi nella sua XI fatica, così come era una mela il bersaglio a cui dovette mirare Guglielmo Tell ed era una mela quella che cadde sulla testa di Newton, aiutandolo a scoprire la legge di gravità ...

La mela contiene sali minerali e vitamine. Per depurare l'organismo, bisogna mangiare una mela al mattino a digiuno. Dopo i pasti, favorisce la digestione. Una mela dopo cena, mangiata a morsi, massaggia le gengive e sbianca i denti. Prima di dormire, favorisce il sonno. Le mele cotte sono un ottimo lassativo e, cotte nel vino e addolcite con miele funzionano come cura ricostituente. Contro il male di gola, si consigliano gargarismi con il liquido ottenuto dalla cottura di tre mele tagliate a pezzi in un litro d'acqua.

Le ricette

Torta di mele

Pulire e affettare grossolanamente tre mele Golden; fatele marinare con poco succo di limone e un bicchierino di rum. Montate 120 gr. di burro con 120 gr. di zucchero per qualche minuto; aggiungete 2 uova e continuate a sbattere. Incorporate delicatamente 100 gr. di farina 00 e 40 gr. di fecola, unite a mezza bustina di lievito, la buccia grattata di un limone e di un'arancia e un pizzico di cannella. Completate con la metà delle mele e il loro succo di macerazione. Versare il tutto in uno stampo adeguato imburrrato e infarinato. Sulla superficie della torta



disponete le mele rimaste e spolverate con poco zucchero. Cuocete in forno a 180 °C per 25 minuti circa. Lasciate intiepidire e sformate.

• È un dolce e quindi abbastanza ricco di zuccheri e grassi, ma è un dolce semplice non farcito e quindi non esageratamente iper calorico

Mele in insalata

Tagliate a spicchi le mele e fatele marinare nel limone. Preparate l'insalata a cui aggiungerete le mele, dadini di pancetta cotta senza aggiunta di olio e asciugata bene. Condite con poco sale e un po' di pepe. Potete aggiungere fettine di finocchio, gherigli di noci e la scorza del limone grattugiata.

• Ricco di vitamine e sali minerali; l'aggiunta di pancetta comporta l'aumento di calorie e la presenza di grassi di origine animale

Frittelle di mela

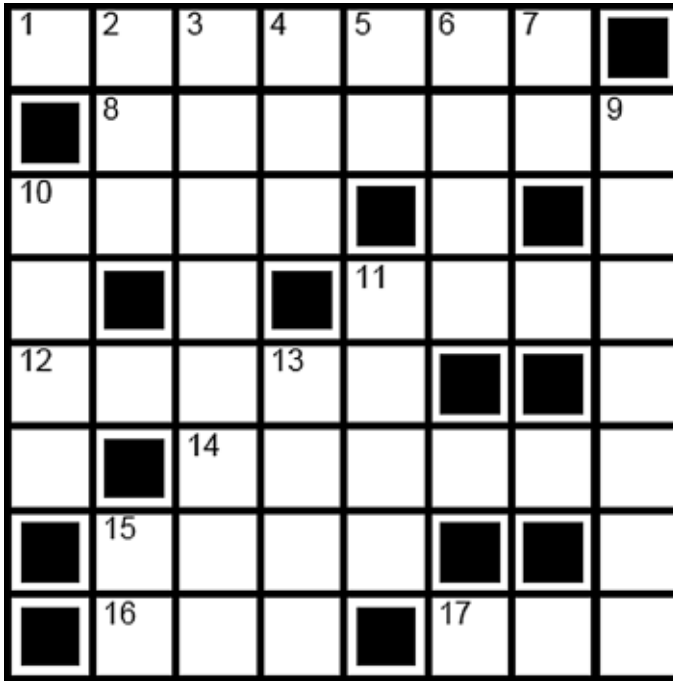
Preparate una pastella con farina, zucchero e acqua: deve risultare abbastanza soda. Sbucciate le mele, lasciandole intere e, con l'apposito attrezzo, togliete il torsolo. Le mele vanno poi tagliate a fettine, nel senso della larghezza, in modo che vengano degli anelli forati al centro.

Tuffate questi anelli nella pastella, pochi per volta, e fateli friggere alla mamma: si gonfieranno leggermente. Disponeteli su carta assorbente e cospargeteli di zucchero. Sono una merenda squisita.

• È un dolce con relativamente poche calorie e pochi grassi, se la frittura viene fatta con attenzione



Cruciverba



Orizzontali

- 1 - Frutto di bosco... non un grosso fulmine!
- 8 - Segno di punteggiatura
- 10 - Non è bionda, ma è gustosa per marmellate
- 11 - ottima col formaggio
- 12 - Non clericale
- 14 - Aspro, ma buono nel tè
- 15 - Enzo Biagi
- 16 - Grosso serpente
- 17 - Età geologica

Verticali

- 2 - Il nonno del nonno
- 3 - Frutto di bosco usato
- 4 - Pubblico Registro Automobilistico
- 5 - La prima metà di oggi
- 6 - È l'albero delle streghe
- 7 - Ditelo senza...dito
- 9 - Ciliegia usata per i ghiaccioli
- 10 - Biancaneve lo addentò
- 15 - In testa al guerriero



"Ode alla mela" di Pablo Neruda

(...) Quando addentiamo
la tua rotonda innocenza
torniamo per un istante
ad essere
creature appena create
...Io voglio
un'abbondanza totale
... voglio una città, una repubblica,
un fiume Mississippi
di mele,
e sulle sue sponde
voglio vedere
ogni popolo
del mondo
unito,
riunito,
nel gesto più semplice della terra:
mordere una mela.



Ottobre



Castagna

Le castagne sono il frutto dell'albero selvatico. Le castagne sono il tipico prodotto autunnale: cadono spontaneamente dall'albero da settembre a dicembre.

Il castagno è una pianta di origine antichissima e la castagna è presente nella alimentazione dell'uomo fin dalla preistoria e, in epoca storica, le sue virtù erano ben note e celebrate già dagli autori più antichi. Il castagno era detto "l'albero del pane" e la castagna era nota anche con il nome di "pane dei poveri": per secoli, è stata la presenza più assidua sulla mensa delle famiglie contadine.

Prima della scoperta dell'America, quando in Europa non esistevano ancora le patate né il mais (materia prima della polenta), la castagna era infatti l'alimento che più di ogni altro preservava dalla fame e permetteva di superare i periodi di carestia, ma il senso di sazietà, che si raggiunge presto, è spesso ingannevole: come dice il proverbio, "la polenta... presto tira e presto allenta"!



- Prendere qualcuno in castagna significa
- Togliere le castagne dal fuoco significa
- La castagna di fuori è bella e dentro ha la magagna significa

L'importanza della castagna è celebrata in una favola di La Fontaine, intitolata *La scimmia e il gatto*.

Una scimmia, Bertrand, e un gatto, Raton, erano davanti al fuoco e guardavano con l'accolina in bocca una bella manciata di castagne che arrostivano sulle braci. "Ah - dice Bertrand - se io avessi una zampetta adatta come la tua! non resisterebbero a lungo, quelle castagne!" Raton non se lo fa dire due volte: con la sua zampetta, delicatamente, rovista un po' nella cenere, poi ritira le dita per non scottarsi, poi dà un'altra zampata. E in questo modo, a poco a poco, fa cadere dalle braci ben tre castagne, che Bertrand si affretta a sgranocchiare, sottraendole a Raton. Sopraggiunge una domestica e l'operazione deve essere sospesa: il povero Raton, dopo aver tolto le castagne dal fuoco a beneficio di Bertrand, rimane a bocca asciutta.

Castagno deriva da Castanis, nome della città dell'Asia Minore, attuale Iran, dove era molto diffuso. Il castagno fu introdotto prima in Grecia e poi in Italia. Dai Romani le castagne erano denominate "ghiande di Zeus", perché anche il castagno, come la quercia, per la grandezza della sua chioma, rappresenta l'albero simbolo della divinità.

• *Fin dal Medioevo, le castagne hanno rappresentato anche il cibo per i morti e, non a caso, in alcune regioni, c'è l'usanza di mangiare le castagne bollite il 2 novembre.*



Le ricette

Castagne in insalata

Lessate circa 600 grammi di cavolini di Bruxelles e 300 grammi di castagne. Fate fondere una noce di burro, aggiungete un po' di noce moscata. Condite con questa salsa i cavolini e le castagne.

- *Abbastanza calorico e ricco di zuccheri ... non è un'insalata!...*

Caldarroste ubriache

Arrostite un chilo di castagne nella apposita padella forata. Sbuciarle ed eliminare la pellicola. Disponetele in una zuppiera. Prendete un canovaccio pulito e immergetelo in 250 grammi di vino rosso e coprite, con questo le castagne. Tenete la zuppiera in caldo per circa 30 minuti, togliete il canovaccio e unite 4 cucchiaini di miele e un cucchiaino abbondante di cannella tritata fine fine. Rimescolare bene le castagne e servirle calde.

- *Ipercalorico, con molti zuccheri e pochi grassi*

Castagnaccio alla toscana

Per preparare il castagnaccio alla toscana, per prima cosa fate preriscaldare il forno a 200°, circa mezz'ora prima di infornare il castagnaccio. Mettete l'uvetta a mollo in acqua tiepida per farla ammorbidire.



Dopo aver aggiunto a 500 grammi di farina un generoso pizzico di sale, versate poco per volta nella farina di castagne circa 750 gr. di acqua, mescolando con una frusta fino ad ottenere un impasto ben amalgamato e morbido. A questo punto, strizzate e asciugate l'uvetta per bene e aggiungetela all'impasto, assieme ai pinoli e alle noci tritate grossolanamente, ma tenete da parte un piccolo quantitativo di questi tre ingredienti, che servirà per cospargere la superficie del castagnaccio. Ponete in una teglia bassa, del diametro di 40 cm, l'olio, quindi spennellatela per bene avendo cura di ricoprire tutta la superficie; versatevi poi l'impasto, che dovrebbe arrivare a raggiungere un centimetro di altezza circa. Cospargete il castagnaccio con gli ingredienti messi da parte e con aghi di rosmarino freschissimi, poi versateci sopra a filo altri due cucchiaini di olio. Infornate quindi per 30 minuti a 200°, fino a che si sarà formata una bella crosticina tutta crepata e la frutta secca abbia preso un bel colore dorato.

Il castagnaccio, secondo l'antica ricetta Toscana, andrebbe fatto cuocere in una teglia bassa possibilmente di rame stagnato. Attenzione anche alla farina che, sempre secondo l'antica ricetta Toscana, dovrebbe essere la cosiddetta "farina dolce", che si trova in commercio solo da fine novembre. Se non potete acquistare la farina di castagne proprio dove è prodotta, nella zona di Marradi o del Monte Amiata, potete accontentarvi anche di quella che si trova nei supermercati, facendo attenzione che sia fine, soffice e già dolcissima, senza alcun bisogno di aggiunte di zucchero. Una romantica leggenda narra che le foglioline di rosmarino utilizzate per profumare il castagnaccio, fossero un potente elisir d'amore e che il giovane che avesse mangiato il dolce offertogli da una ragazza, si sarebbe subito innamorato di lei e l'avrebbe chiesta in sposa.

• Fra i dolci è forse uno di quelli a contenuto calorico minore, ma è ricco di zuccheri e di grassi



Racconti

Leggenda del Lupo, del Pecoraio e del Castagno

Raccontano i vecchi che un povero pastorello, trovandosi solo con le pecore sulle pendici del Monte Amiata, udì l'urlo di un lupo affamato. Impallidì, si sentì ghiacciare il sangue nelle vene, pensò che via di salvezza non c'era, e già si vedeva azzannato e sbranato dalla bestia inferocita. Raccomandò l'anima a Dio e chiamò a raccolta, con lo zuffolo, il gregge: così tremante e pregante, si raccolse con le miti bestiole al tronco di un grosso castagno, che aveva già i rami coperti di fronde. L'ululato si avvicinava e il lupo non tardò a comparire, con un balzo, da un greppo: aveva fiutato l'odore della carne e, con l'istinto, era in pochi balzi giunto al luogo dove avrebbe potuto sfamare la fame vorace. Quando fu in vista del pastore e del gregge, sostò un momento, anelante, con le fauci spalancate, la lingua fuori, gli occhi lucenti, come per sincerarsi della bella preda che gli si offriva indifesa senza opporre resistenza; con un nuovo urlo famelico fece l'atto di spiccare un altro salto: era la morte sicura per il pastorello e le pecore.

In quel mentre, però, che successe?

Tutti i rami frondosi del castagno, improvvisamente, si curvarono fino a toccare la terra e formarono una cupola folta, nascondendo e proteggendo il piccolo pastore e le pecore.

Il lupo, ancor più famelico e inferocito, si aggirava minaccioso intorno alla cupola misteriosa, che gli impediva di afferrare le sue prede. Si lancia contro quel muro di foglie, ma le sue zampe non possono aprire il varco nell'intrico denso di rami: morde, strappa, lacera... ma la sua ferocia è sconfitta da questo prodigio del cielo.

Infine, stremato, estenuato dalla vana rabbia e dalla fame, si allontana. Allora, i rami del castagno si rialzano, tornano come prima e il pastorello e il gregge, sani e salvi, possono riprendere il sentiero della discesa per ritornare alla capanna e all'ovile.

Novembre



Rapa

Esistono tanti tipi di rape, che vengono coltivate per la loro radice di forma tondeggiante, talvolta piuttosto tozza, ricoperta da una pellicina che non è commestibile. L'interno è formato da una pasta bianca o giallognola, a seconda delle varietà, di gusto lievemente dolciastro. Le rape sono molto consistenti, per cui, quando diciamo a qualcuno “testa di rapa”, vogliamo sottolineare che è una persona ottusa e “dura di comprendonio”.

Il valore nutritivo della rapa è piuttosto scarso, ma regala una buona quantità di vitamina C. Le cime di rapa, che sono i racemi ancora non fioriti di una specie particolare, sono ricche di calcio, ferro, fosforo e vitamine. Hanno anche un buon contenuto proteico e sono un naturale disintossicante per l'organismo.

Le rape hanno costituito per millenni una delle fonti di sopravvivenza per l'uomo agricoltore, poiché, potendosi conservare fino al raccolto successivo, hanno consentito l'accumulo di scorte per i mesi in cui la terra non produceva frutti.



Ludovico Ariosto diceva:

“Meglio una rapa in casa mia, che tordo, o starna, o porco selvaggio all'altrui mensa”.

- Che cosa significa questa espressione?
- Riuscite a fare un altro esempio?

Le ricette

Salsiccia e rape

Se siete in quattro persone, rosolate quattro salsicce, dopo averle bucate con una forchetta in modo da far andar via il grasso. Intanto, sempre con l'aiuto di un genitore, lessate le foglie delle rape, scolatele e mettetele nell'olio caldo, insieme a uno spicchio d'aglio “vestito” (senza sbucciarlo). Togliete l'aglio, appena è colorato. Unite le salsicce e fate insaporire. Potete anche tagliare le salsicce a rondelle e finirle di cuocere con un po' di vino rosso o di aceto. Aggiungete sale e pepe.

• *Piatto molto calorico e molto ricco di grassi animali. Da consumare non frequentemente e sconsigliato a chi ha problemi di peso*

Rape ubriache

Pelate 800 grammi di rape, lavatele, immergetele per 5 minuti in acqua bollente salata e sgocciolatele bene. Fate sciogliere in un tegame



l'olio e mettetevi a rosolare le rape insieme a un gambo di sedano tagliato a rondelle sottili. Bagnatele con un bicchiere di vino dolce secco, come il marsala e con un bicchiere di acqua in cui avete sciolto un dado, aggiungete qualche aghetto di rosmarino, sale e pepe. Coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per una mezz'ora. Cospargete di prezzemolo tritato e servite caldo come contorno.

- *Poche calorie e pochi grassi*

Insalata di rape

Lavare le rape –circa 150 grammi- e affettatele sottilmente. Pelate al vivo 2 arance e dividerle a spicchi. Lavate l'insalata, possibilmente valeriana. In una insalatiera mescolare rape, arance, valeriana. Sciogliere una presa di sale nel succo di limone, unire 7 cucchiaini di olio e poco pepe ed emulsionare bene, versare questa salsina sull'insalata, mescolare e servire.

- *Buon contorno normocalorico e con pochi grassi, ma molte vitamine*





Racconti

La rapa vinta dal topo

C'era una volta un vecchio che aveva piantato un piccolo seme di rapa e gli aveva detto: "Cresci, cresci, piccola rapa, cresci forte e saporita!". La rapa, ubbidiente, crebbe forte e saporita, diventando sempre più grande e infine gigantesca.

Un giorno il vecchio decise che era venuto il momento di coglierla: tirò e tirò ancora, ma la rapa era ben radicata nella terra.

Allora chiamò la moglie: "Vecchia mia, vieni ad aiutarmi a tirare su questa rapa".

La donna afferrò il vecchio e il vecchio afferrò la rapa e cominciò nuovamente a tirare, ma senza risultato.

Non c'era niente da fare. Allora la vecchia chiamò la nipote: "Nipotina mia", le disse, "aiutami a sradicare questa rapa".

La nipote afferrò la vecchia, la vecchia afferrò il vecchio e il vecchio si mise a tirare la rapa.

Tirarono con tutte le loro forze, ma la rapa era sempre lì. La nipote, allora, chiamò il cane nero: "Cane nero, aiutaci a sradicare questa rapa". Il cane nero afferrò la nipote, la nipote afferrò la vecchia.

La vecchia afferrò il vecchio e il vecchio si mise a tirare la rapa.

Tirarono e tirarono, fecero una gran fatica, ma la rapa non si mosse. Allora il cane nero chiamò il gatto:

"Gattino, aiutaci a tirare questa rapa".

Il gatto afferrò il cane nero, il cane nero afferrò la nipote, la nipote afferrò la vecchia, la vecchia afferrò il vecchio e il vecchio si mise a tirare la rapa. Ma la situazione non cambiava. "Beh", disse il gatto mentre tutti cercavano di riprendere fiato, "l'unica cosa che ci resta da fare è chiamare il topo". "Il topo?!" esclamarono gli altri. "Che cosa potrebbe mai fare? È così piccolo!" Tuttavia il gatto lo chiamò ugualmente. "Caro topo, vuoi aiutarci a tirare su questa maledetta rapa?"



Il topo afferrò il gatto, il gatto afferrò il cane nero, il cane nero afferrò la nipote, la nipote afferrò la vecchia, la vecchia afferrò il vecchio e il vecchio si mise a tirare la rapa.

“Finalmente l’ortaggio abbandonò la terra.

Così, quella sera, gustarono una deliziosa cena a base di rape, e il topo, che era stato determinante per la riuscita dell’operazione, sedeva a capo tavola.

Nonostante il nome, la fiaba Raperonzolo non ha come protagonista una rapa, ma una pianta erbacea, non definita con certezza.

Spiegate cosa significa, secondo voi, l’espressione

- *Non si può levare il sangue dalle rape*



Dicembre



ZUCCA

ZIl termine zucca deriva da “cocutia” (testa): è originaria dell’America Centrale e, insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi esportati dopo la scoperta dell’America.

Le proprietà della zucca sono diverse, a cominciare dalla polpa, che contiene diversi principi attivi.

I semi di zucca, pestati, danno un olio scuro, mentre, tostati e salati, si mangiano come stuzzichini. In realtà, hanno anche una funzione medicamentosa, in quanto sono indicati per combattere la tenia echinococco, cioè il verme solitario. Contengono, infatti, una sostanza, che “paralizza” il verme e ne provoca il distacco dall’intestino. Utilizzata non solo in cucina, ma anche in cosmesi e in medicina, la zucca viene persino usata come contenitore e come utensile: Cenerentola la utilizzò per recarsi al ballo nel palazzo del re...!!

Dato che la zucca è stata importata dall’America, la storia più comune di cui la zucca è protagonista viene dal Nuovo Continente, ma, in realtà, è nata in Irlanda: oggi, anche in Europa, vediamo le zucche collegate alla festa di Halloween...



Si racconta che Jack, un miserabile vecchio ubriacone si divertisse a giocare scherzi a chiunque: una volta, osò sfidare perfino il diavolo. Un giorno, infatti, mentre il diavolo si stava arrampicando su un melo, Jack lo intrappolò circondando il tronco di croci. Il diavolo non poteva più scendere e Jack gli strappò la promessa di non prendersi la sua anima quando sarebbe morto. Solo allora tolse le croci e lasciò andare il diavolo. Qualche anno dopo, Jack morì e salì al cielo, ma San Pietro gli disse che non poteva entrare in paradiso. Allora si recò all'inferno dal diavolo, il quale però mantenne la sua promessa e non gli permise di entrare all'inferno. Jack era impaurito, non sapeva dove andare, era destinato a vagare per sempre nelle tenebre tra l'inferno e il paradiso. Il diavolo allora prese un tizzone ardente e glielo dette per aiutarlo a illuminare il cammino. Jack mise il tizzone in una rapa, dopo averla svuotata. Da quel momento in poi Jack si aggirò sulla terra senza un posto dove andare, illuminando la via come poteva con questa sua lanterna. Così nel giorno dei morti gli Irlandesi scavavano rape, barbabietole e patate, mettendovi dentro una candela, che tenesse lontani gli spiriti maligni e Jack. Nel 1800, quando gli Irlandesi emigrarono in America, si accorsero che le zucche erano più grandi e più facili da scavare. Da allora, le zucche divennero il simbolo di Halloween.

Racconti

La leggenda della zucca d'oro

Diversi secoli fa, durante la costruzione del Duomo, la cittadinanza di un piccolo paese si trovò di fronte ad un grave problema: mancavano i soldi per terminare la torre campanaria. Vennero così imposte nuove tasse, che alla fine consentirono di costruire anche il campanile: incaricarono così un artigiano di mettere sulla guglia anche una sfera dorata. Alla fine del lavoro, però, i cittadini potevano pagare solo un



terzo della somma. L'artigiano si dovette accontentare, ma si vendicò... Durante la notte, salì sulla guglia e sostituì la sua bella palla dorata con una zucca, che, col passare dei giorni, marcì e cadde a terra, svelando a tutti gli abitanti la rivalse dell'artigiano.

Le ricette

Zuccata

Tagliate la polpa di una zucca di circa un chilo a cubetti e cuoceteli a vapore per circa 20 minuti. In un tegame scaldate circa 40 grammi di burro, unite due cipolle tritate, poi aggiungete due patate tagliate a dadini, i cubetti di zucca, l'aglio sbucciato. Regolate sale e pepe. Aggiungete 150 cl. di brodo caldo e cuocete questa zuppa per circa mezz'ora. In una ciotola, intanto, mescolate 140 grammi di formaggio groviera e 20 cl. di panna, unitevi 3 fette di pane raffermo, leggermente tostato, tagliato a pezzetti e un pizzico di pepe. Suddividete questo impasto in scodelle singole e coprite con la zuppa.

• *Piatto ipercalorico, con un abbastanza alto contenuto in grassi di origine animale. Può essere consumato come piatto unico*

Sugo di zucca

Tagliate a dadini la polpa della zucca e mettetela in un tegame, dove avrete fatto scaldare qualche cucchiaino d'olio e fate cuocere allegramente. Tritate qualche aghetto di rosmarino e aggiungetelo alla



zucca, con una presa di sale e un bicchiere di vino bianco. Quando questo sarà evaporato, bagnate con due mestoli di brodo caldo. Abbassate il fuoco, mettete il coperchio sul recipiente e lasciate cuocere per 40 minuti. Cuocete la pasta. Scolatele al dente, mettetele in una zuppiera, aggiungete la zucca e il suo intingolo, spolverizzate con l'Emmenthal grattugiato, mescolate con le apposite posate e servite.

• *Piatto equilibrato: contiene proteine, grassi animali e vegetali e carboidrati e costituisce un ottimo piatto unico*

Frittata di zucca

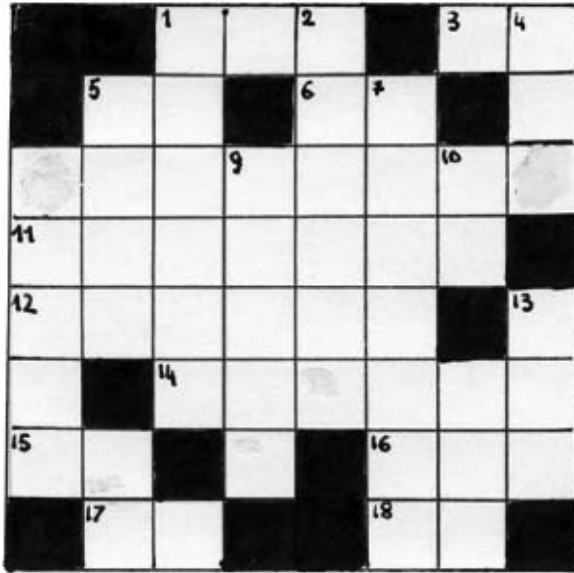
Tritare lo scalogno, tagliare la zucca a dadi e farli saltare in una padella antiaderente con un filo di olio d'oliva e una foglia di alloro. Sbattere le uova con un pizzico di sale e due cucchiaini di grana grattugiato, unire gli ingredienti in una pirofila precedentemente imburrata e infornare per circa 30 minuti a 180°C.

• *Come tutte le frittate (anche se contiene verdura), va consumata con attenzione da chi ha problemi di colesterolo. Le frittate sono meno caloriche se cotte al forno, in una teglia rivestita di carta da forno*





Cruciverba



Orizzontali

- 1 - Non è tuo, appartiene a me
- 3 - Cuneo
- 5 - Cagliari
- 6 - Centro Medico
- 8 - ***
- 11 - Strumento musicale
- 12 - Olio amarissimo odiato dai bambini
- 14 - Retto
- 15 - Tipo di farina
- 16 - Congiuntivo vb. "essere",
I^a persona singolare
- 17 - Zar senza la "r"
- 18 - Può abbreviare "eccetera"

Verticali

- 1 - È una scimmia
- 2 - Piccole oche
- 3 - Il I numero dopo lo zero
- 7 - Mitico re di Creta
- 9 - Il capello del cavallo
- 10 - Napoli
- 13 - Serve per ormeggiare in mare

Approfondimenti al “regolo”

Aglio

Aglio massese. Ha forma rotonda di colore grigio-bianco ed un profumo meno intenso dell'aglio comune. Quando essiccato viene intrecciato in un a forma particolare chiamata *forcone*.

Aglio rosso maremmano. Ha un colore rosso intenso, è più piccolo ed ha un odore più intenso dell'aglio comune. Per le sue qualità è molto apprezzato per insaporire gli insaccati assieme a miscele di spezie.

L'aglio fresco si produce da aprile fino a giugno, ma se ben conservato si mantiene tutto l'anno ed al mercato non manca mai.

Arancia

Arancia massese. La coltura degli agrumi nel massese risale alla prima metà del Trecento principalmente con cedri, limoni e arancio amaro. L'arancio dolce è introdotto nel Seicento e nell'Ottocento. L'arancio massese si differenzia da quello calabrese e siciliano per la buccia più fine ed il succo più dolce. Peculiarità e differenze sono dovute all'area in cui viene coltivato, se vicino al mare o ad una certa altitudine.

Asparago

Asparago d'Argenteuil toscano (Asparago nostrale). Si produce nel Valdarno aretino e nelle province di Arezzo e Firenze. A differenza di altri ibridi in

commercio il nostrale toscano ha dimensioni inferiori, ma la parte edibile non legnosa è maggiore.

Gli asparagi hanno origine antichissima: nel '700 la produzione più rilevante arrivava dalla Francia, principalmente dalla regione dell'Argenteuil, da dove la varietà “Precoce d'Argenteuil” è stata introdotta in molte regioni del Nord Italia ed in Toscana, in seguito alle conquiste napoleoniche.

Barba di prete

Barba massese (Barba di prete, Scorzana nera). Si tratta di una radice di colore marrone che può raggiungere fino a 25 cm di lunghezza. Cotta, ha un sapore dolciastro ed una consistenza pastosa. La sua produzione è a rischio e si limita alla provincia di Massa Carrara.

Basilico

Basilico gigante (Basilico napoletano a foglie di lattuga). Le foglie di colore verde smeraldo, sono ampie, bollose, lucide e molto profumate. Risulta ottimo per condimenti, conserve e per l'essiccamento. Da aprile ad ottobre si raccoglie in campo, ma al mercato lo si trova tutto l'anno proveniente dalle serre. Impiegato per aromatizzare minestre, sughi al pomodoro e la tradizionale panzanella. Non è adatto a fare il pesto alla genovese.

Il basilico a foglie di lattuga ha un aroma intenso con sfumature che ricor-



dano erroneamente la menta. Il costituente aromatico più importante della sua essenza si chiama *estragolo*, lo stesso componente aromatico dell'estragone o dragoncello. L'*estragolo* differenzia il basilico napoletano da quello genovese, quest'ultimo caratterizzato da un'altra molecola aromatica chiamata *linalolo*, che dà al basilico genovese una connotazione più dolce e floreale.

Bietola

Bietola a coste sottili. La foglia si presenta verde chiaro, è molto tenera ed a coste sottili. Si riesce ad effettuare più sfalci durante l'anno a partire dalla fine di febbraio fino a settembre inoltrato. Si produce principalmente nel Valdarno aretino e fiorentino, ma viene coltivata su tutto il territorio toscano.

Carciofo

Carciofo violetto di Toscana (del litorale livornese); Prodotto nella provincia di Livorno e Maremma grossetana. Raccolta manuale in cesti di vimini da metà febbraio. La produzione dei mesi di aprile e maggio è destinata alle conserve sott'olio.

Carciofo di Pian di Rocca. Prodotto in provincia di Grosseto, in particolare nel comune di Pian di Rocca. È di piccole dimensioni ed ha un sapore amarognolo. Risulta adatto alle preparazioni di sott'oli.

Carciofo empolesse. Si produce da marzo a giugno e si trova sul mercato a mazzi con tutto il gambo in quanto non ha spine. Le foglie arrotondate hanno un colore verde tendente al violetto. Ha sapore intenso ed amarognolo. Il cuore, la-

vato in acqua acidulata, è squisito anche a crudo, tagliato finemente e condito con olio extravergine di oliva.

Cardo

Cardo della Val di Cornia. La sua parte edibile risulta già bianca a differenza di altre cultivar che devono essere fasciate nella parte basale per ottenere l'imbiancamento. Fresco ha un odore verde caratteristico usato spesso come descrittore di alcuni oli extravergini appena franti. Il sapore è leggermente amarognolo e la consistenza un po' coriacea. Si raccoglie tra ottobre e novembre.

Cardo massese (Cardone o Gobbo). Il suo colore va dal bianco al verde chiaro ed ha un sapore dolce per la particolarità con cui viene coltivato. Ha una forma più ricurva rispetto alle altre cultivar in quanto le piantine, una volta prelevate dal vivaio, sono trapiantate orizzontalmente anziché verticalmente e poi vengono rincalzate. Questa tecnica serve a farle crescere in modo ricurvo, cioè *gobbi*.

Castagna

I cultivar di castagna sono diversi: Castagna di d'Antona (Carpinese o Carrarese); Castagna mondigiana del Pratomagno (Mondistollo); Castagna perella del Pratomagno; Castagna pistolesa (Bianchina) e poi la Bastardo rosso, la Mazzangaia, la Rossola, la Selvania e la Vitarina.

Cavolfiore

Cavolfiore fiorentino tardivo, detto anche cavolfiore con il cappuccio, con il cartoccio o incartocciato. È una cultivar coltivata in Toscana da più di cento anni



(San Casciano Val di Pesa e Soffiano) ed è detta tardiva perché prodotta a novembre-dicembre.

Cavolfiore precoce toscano, detto anche fiorentino col cartoccio precoce. Si produce da ottobre fino a metà novembre.

Cavolo

Cavolo riccio nero di Toscana (Braschetta). Ha foglie verde scuro molto grandi con nervature più chiare, sapore e odore caratteristici del cavolo. La tradizione lo vuole legato alla cucina povera della toscana da oltre 150 anni.

Cavolo riccio nero di Lucca. Foglie allungate di colore grigio bluastrò di un verde intenso che diventa quasi nero d'inverno. Si produce dall'ottocento nelle province di Massa e Lucca.

Ceci

Cece di Grosseto. Ha forma tonda irregolare, colore chiaro ed è più piccolo rispetto al normale. Utilizzato per minestre o per farina ad uso di prodotti da forno. Prodotto da marzo ad agosto, ma molto difficile da trovare sul mercato in quanto prodotto quasi esclusivamente per autoconsumo familiare.

Cece nostrale. Il legume è piccolo ed è chiaro e dopo cottura si presenta tenero e saporito. Sono molte le zone di produzione: Valdarno, Chianti, Mugello, province di Arezzo, Siena, Grosseto e Firenze.

Ciliegia

Nel comune di Lari (Pisa) circa 36 produttori ne coltivano 19 varietà delle quali alcune in via di estinzione. Le più rinomate sono: Gambolungo, Cuore, Siso, Papatina, Del paretajo, Morella del Meini,

Di Nello, Di Guglielmo, Orlando, Elia, Precoce di Cevoli, Morella, Di giardino, Marchianella di Lari, Usigliano, Morellona tardiva, Marchiana, Montemagno detta anche Angela e Crognola.

Cipolla

In tutta la Toscana se ne contano almeno 10 varietà che maturano in tempi differenti:

Cipolla di Bassone (Cigola), prodotta nei mesi di novembre e dicembre;

Cipolla di Certaldo, i cipollotti sono pronti a maggio, mentre la piena maturazione si raggiunge a luglio, agosto e settembre;

Cipolla di Ripola, a seconda della semina si hanno raccolti a giugno-luglio e ottobre-novembre;

Cipolla di Terceretoli, si raccoglie a giugno e luglio;

Cipolla di Treschietto (Gigola), si produce tra novembre e dicembre;

Cipolla lucchese, prodotta da aprile a novembre con diverse semine;

Cipolla massese, si raccoglie tra aprile e giugno;

Cipolla rossa toscana, matura a settembre e vengono conservate intrecciate fino ad aprile;

Cipolla savonese (sagonese), matura a fine maggio;

Cipolla verdina (bastarda), si raccoglie a luglio.

Cocomero

Cocomero della Val di Cornia. Scorza verde chiaro con striature scure. Polpa rossa, succosa e croccante. Si produce da giugno a settembre con pezzature che vanno da 5 fino a 25 kg.



Corbezzolo

Come il limone presenta fiori e frutti in contemporanea. La fioritura maggiore si concentra tra i mesi di ottobre e marzo e se il clima è relativamente mite dà frutti a partire da agosto fino a gennaio. Il miele che si ottiene dal corbezzolo è considerato tra i migliori della fascia del Mediterraneo.

Diospero

Diospero. Cosiddetto solo in Toscana, nelle altre regioni viene chiamato Caco. È un frutto dalla polpa dolce e cremosa, tipicamente autunnale (ottobre, novembre e dicembre) e contiene più vitamina A della carota. Durante la maturazione, il contenuto dei tannini (effetto allappante) si riduce fino a scomparire del tutto, mentre aumenta quello degli zuccheri. Con la sua polpa è possibile realizzare un gustoso gelato. In commercio si trova anche una varietà più profumata e leggermente meno dolce, denominata *cachi vaniglia* o *cachi mela*.

Fagioli

Fagiola schiacciona (si consuma fresco e viene prodotto da un unico produttore a Sant'Agata, Scarperia).

Fagiolo borlotto di Maremma (si semina ad aprile).

Fagiolo borlotto nano di Sorano.

Fagiolo borlotto nostrale toscano.

Fagiolo burro toscano (si semina ad aprile nel grossetano e si consuma fresco).

Fagiolo cannellino del San Ginesese-Compitese (da settembre in poi si reperisce il prodotto solo essiccato).

Fagiolo cannellino di Sorano.

Fagiolo coco nano del Valdarno. (si presta per la preparazione della pasta e fagioli e della ribollita).

Fagiolo dall'occhio (detto anche gentile o cornetto). Prodotto del Valdarno fiorentino e aretino.

Fagiolo della montagna (detto anche bastandone, della nodola o dell'Amiata). Zona di produzione: Monte Amiata in provincia di Siena.

Fagiolo di Bigliolo, provincia di Massa-Carrara. È coltivato in differenti varietà: tondino, borlotto di Bigliolo, bianchetto e "due facce".

Fagiolo di Zeri. Le varietà sono diverse con differenti taglie e colori che vanno dal bianco, passano dal rossiccio, al bruno fino al nero.

Fagiolo giallorino della Garfagnana (Giallorino).

Fagiolo Marconi seme nero. Valdarno aretino e provincia di Firenze.

Fagiolo massese coltivato a Massa Carrara e fascia litoranea.

Fagiolo romano (detto anche Romanello). Valdarno fiorentino e aretino.

Fagiolo rosso di Lucca.

Fagiolo schiaccione di Lucca.

Fagiolo scritto di Lucca.

Fagiolo serpente toscano (detto anche stringa). Province di Arezzo e Firenze.

Fagiolo turco di Castello. Valdarno fiorentino e aretino.

Fagiolo zolfino. Coltivato nel Valdarno aretino e fiorentino, Pratomagno, province di Arezzo e Firenze.

Fagiolo di San Michele (piattella pisana). Varietà con baccelli larghi e piatti, non molto lunghi, spesso ritorti, semi bianchi, grandi e compressi, ma frequen-



ti sono i tipi diversi per forma e dimensione. Viene coltivato nella zona alluvionale tra Pisa e Cascina.

Fave

Fava lunga delle Cascine. Coltivata nella provincia di Firenze e nel Valdarno aretino. I suoi baccelli possono raggiungere i 30 cm e possono contenere 6-8 semi.

Fichi

Fichi di Carmignano, provincia di Prato.

Fico dottato, è una varietà gialla coltivata nelle zone collinari di Prato, Firenze e Arezzo.

Fico San Piero, di colore verde dalla polpa bianco violacea, coltivato nella provincia di Firenze. Si consumano in abbinamento con il prosciutto crudo.

Fico verdino, ha il frutto piccolo e la polpa di colore rosso intenso.

Frutti di bosco della Montagna Pistoiese

Mirtilli, More, Lamponi e Fragole sono prodotti spontanei del sottobosco, molto utilizzati per realizzare confetture dolci. Con il Mirtillo nero della Montagna Pistoiese (*Vaccinium myrtillus*), detto anche Piuro, si producono marmellate, sciropi ed il mirtillino, realizzato con il succo ed i frutti del mirtillo in infusione nella grappa.

Funghi

I *boletus* più utilizzati e diffusi in Garfagnana, Lunigiana, zona dell'Amiata e Montagna Pistoiese sono i seguenti: giugnolo, montagnolo, *aestivalis* (Estatino), *pinophilus* (Settembrino), *edulis* (Mocciardone o Settembrino Bianco), *aereus*

(Moreccio o porcino nero), porcino del freddo.

Sulla costa apuana vengono raccolti per la conservazione in salamoia le seguenti specie: rosselle, pinarelli o funghi del pino, famigliole o *chiudin*, fungo di ciocca.

I paonazzi o lardaioli rossi sono funghi lattari la cui denominazione botanica è *Tricholoma* o *Higrophorus russula*. Sono molto diffusi nel territorio senese e nella Maremma grossetana nel tardo autunno. Tagliati a piccoli pezzi vengono conservati sott'olio.

Dormiente della Montagna Pistoiese (Dormiglione, Marzuolo) (*Hygrophorus marzuolus*). Ha un cappello con diametro da 4 a 10 cm, le lamelle di colore prima bianco poi grigiastro, il gambo è 5-8 x 1-3 cm, pieno e carnoso, la carne è bianca, spessa ma tenera. È il fungo tipico della primavera. Molto apprezzato come primizia, si trova sotto i boschi di conifere e latifoglie (querce e castagni) nei comuni di Cutigliano e Abetone in provincia di Pistoia, spesso nascosto sotto il muschio e le foglie morte. È considerato tra i migliori funghi commestibili.

Granturco (Mais)

Granturco bianco massese (Mais bianco). Si raccoglie in agosto-settembre e si produce in provincia di Massa Carrara. Minacciato di estinzione a causa dello scarso interesse ad essere coltivato dai giovani agricoltori. Le pannocchie immature possono essere consumate lessate, mentre quelle mature vengono conservate in mazzi sotto i tetti per l'inverno.



Regolo d'arte



Granturco da polenta garfagnino (Formentone maggese). Anche questa varietà, coltivata in Garfagnana, provincia di Lucca, è in via di estinzione. Dopo la raccolta che avviene nei mesi di settembre-ottobre, si presta bene ad essere macinato per produrre farina per la preparazione della polenta.

Mais quarantino. Coltivato nel Valdarno aretino e fiorentino. Il seme è tondo, piccolo e di colore giallo. Un tempo veniva prodotto quasi esclusivamente per allevare gli animali da cortile.

Mais rustico per polenta aretino. Utilizzato prevalentemente per produrre farina da polenta, ha un seme di colore giallo intenso tendente al rosso scuro. Viene coltivato nel Casentino e nel Valdarno

Giùggiolo

Giùggiolo. Verde a giugno, di colore rosso arancio quando è maturo tra agosto e settembre, diventa scarlatto quando è passito a ottobre. Ogni fase di maturazione presenta caratteristiche organolettiche differenti. Il nome scientifico è *Ziziphus zizyphus*. È una pianta appartenente alla famiglia delle *rhamnaceae* ed è originaria della Siria. In Italia venne importato dai Romani. Erodoto (V sec. a.C.) scrisse nelle *Storie* (440 a.C.-429 a.C.) che le giùggiole erano dolci come il dattero e che potevano essere usate per produrre un vino già conosciuto da Egizi e Fenici.

Lattuga vinata

Lattuga quattro stagioni (*Lattuga vinata*). Deve il suo nome alle caratteristiche screziature rossastre presenti ai margini della foglia di colore verde chiaro.

Viene coltivata nel Valdarno fiorentino ed aretino. Resiste bene al clima umido ed alle gelate.

Limone

Limone massese. Si produce tutto l'anno fin dalla prima metà del Trecento in provincia di Massa Carrara. È di piccola pezzatura, forma ovale, scorza sottile, molto profumata e di colore giallo intenso, sapore del succo tipicamente agrodolce.

Lupino

Lupino dolce di Grosseto. Questo legume viene coltivato in Maremma da tempo immemorabile, ma essendo considerato coltura minore, sta via via scomparendo. Oggi viene conservato in salamoia.

Mais (vedi Granturco)

Marrone

Marrone della Toscana. Si trovano diversi ecotipi che prendono il nome dalla zona o località di produzione: Grosseto, Firenze, Val Tiberina (marrone di Caprese Michelangelo), Casentino, Pratomagno, Monti del Chianti, Montagnola senese, Monti pisani e province di Arezzo e Livorno.

I marroni si differenziano dalle castagne per le loro dimensioni più grandi, una forma ovale o a cuore e la buccia leggermente più chiara.

Mela

Mela binotto, Lunigiana, Massa Carrara.

Mela Carla aretina, detta finalina.



Assomiglia alla mela Francesca ed è coltivata nel Valdarno aretino e fiorentino.

Mela casciana, detta rosetta. Prodotta in tutto il territorio della Garfagnana in provincia di Lucca.

Mela casolana, prodotta nel comune di Monticano, provincia di Siena.

Mela Francesca aretina, prodotta in provincia di Arezzo.

Mela muso di bue (*Muso de be*), è una mela dalla forma allungata prodotta nel comune di Zeri, Massa Carrara.

Mela nesta, detta Decio. Conosciuta già al tempo dei Romani, oggi si produce nelle provincie di Arezzo e Firenze.

Mela panaia, detta flagellata. Frutto grosso giallo e rugginoso prodotto nel Valdarno aretino e fiorentino.

Mela roggiola, di dimensioni piccole e di colore marrone-ruggine con buccia ruvida. Prodotta a Monticano in provincia di Siena.

Mela rosa del Casentino (mela di montagna). Prodotta nell'alto Casentino nei comuni di Montemignaio, Poppi, Castel San Niccolò, in provincia di Arezzo.

Mela rotella della Lunigiana (Pomo rodello). Forma rotonda, un po' schiacciata alle estremità, alla raccolta il colore è verde con striature rosse, a maturazione giallo con striature rosso intenso. Prodotta nei comuni di Aulla, Bagnone, Casola Lunigiana, Comano, Filattiera, Fivizzano, Fosdinovo, Licciana Nardi, Mulazzo, Podenzana, Pontremoli, Tresana, Villafranca Lunigiana, Zeri.

Mela rugginosa della Val di Chiana (Mela golden, Mela deliziosa gialla). Provincia di Arezzo.

Mela stayman aretina (Mela stayman red o nieplyn).

Generalmente le mele raccolte in autunno (settembre, ottobre e novembre), opportunamente conservate in locali adatti (un tempo erano i granai), si conservano bene fino a primavera inoltrata.

Melanzana

Melanzana violetta fiorentina. Si produce nel Valdarno aretino ed in provincia di Firenze. Ha forma rotondeggiante e raggiunge un diametro di circa 15 cm.

Melograno

Melograno di Firenze. Si produce a settembre-ottobre quasi esclusivamente a livello hobbistico. Al mercato lo si trova comunque.

Melone

Melone di Val di Cornia. Di forma ovoidale, ha una polpa consistente e profumata. Le pezzature vanno da un minimo di 700 g fino a raggiungere quasi i 3 kg.

Noce

Noce aretina. Sebbene prodotta in altre regioni della Toscana, sui mercati si trova spesso quella proveniente dalla provincia di Arezzo.

Olio Nuovo

Olio extravergine di oliva della Toscana. La frangitura si effettua, a seconda del progredire della maturazione delle drupe e dell'andamento stagionale, dalla fine di ottobre fino a dicembre. In alcuni casi si sono registrate frangiture anche in gen-



naio inoltrato. Rappresenta l'immagine dominante della realtà agricola toscana.

Olive da salamoia

Olive in salamoia (nere o verdi). Per questa specialità si utilizzano in prevalenza le varietà leccino e frantoio. Durante il processo di salagione si utilizza la scorza di limone la quale ha la capacità di attenuare la nota grassa che in quelle nere, cioè totalmente invaiate, è maggiore.

Pastinocello

Il Pastinocello (Pastinello, Pastinaccio, Gallinaccio) è una carota spontanea (*Dacus carotae maior*) che si trova da febbraio a marzo nei prati, lungo gli argini dei fiumi, a partire dal livello del mare fino a notevole altitudine, soprattutto a Stazzema (Alta Versilia) ed in Garfagnana, provincia di Lucca.

Patata

Patata bianca del Melo, frazione del comune di Cutigliano, provincia di Pistoia. Viene coltivata oltre i mille metri di altitudine senza alcun trattamento chimico.

Patata di Regnano, frazione del comune di Casola in Lunigiana.

Patata di Zeri, provincia di Massa Carrara. Tre le tipologie principali: rossa, bianca e zale. La coltivazione avviene tra i 500 e i 1500 m di altitudine.

Patata rossa di Cetica (rossa del Pratomagno, rossa del Casentino). Coltivata nel casentinese e valdarnese.

Patata di Regnano. Proveniente dalla frazione di Regnano, comune di Casola in Lunigiana.

Pera

Pera coscia aretina. Territorio di Valdarno, Val di Chiana e Casentino, provincia di Arezzo. Buccia di colore verde chiaro o giallognola.

Pera coscia di Firenze. Ha colore giallo e sapore molto dolce. Prodotta nei comuni di Greve in Chianti e Scarperia. Matura a luglio.

Pera del curato toscana. Frutto dal colore verde giallastro con qualche lenticella. Si produce in tutta la Toscana. La maturazione è invernale.

Pera gentile. Prodotta nella provincia di Firenze, ha colore verde brillante e sapore dolce, anche se astringente. Matura a giugno.

Pera rusé. Prodotta nel comune di Zeri, Massa Carrara. Ha dimensioni modeste, colore giallo con macchie rosse, polpa dura, piuttosto aspra. Il frutto viene utilizzato in prevalenza cotto.

Pesca

Pesca cotogna del Poggio. Si produce nella provincia di Firenze dagli inizi del 1900. Ha pezzatura da circa 200 g.

Pesca cotogna di Rosano, in provincia di Firenze. Pezzatura fino a 250 g, forma tonda, buccia giallo rossastra e polpa gialla tendente al vinato vicino al nocciolo. Molto dolce, consistenza dura, profumo intenso.

Pesca diga. Pesca bianca tardiva, matura poco dopo la regina di Londa nella seconda decade di settembre.

Pesca Elberta (pesca Alberta, pesca Lamberta). Pesca gialla a forma di mandorla appuntita. Matura in Valdarno, provincia di Arezzo, nella prima decade



di agosto; è molto saporita e facile da sbucciare.

Pesca limone (cotogna tardiva).

Pesca maglia rosa. Diffusa nel Valdarno aretino e fiorentino. Si caratterizza dal colore rosato della polpa quando raggiunge la piena maturazione.

Pesca Michelinì. Pasta bianca con "gota" rossa quando matura. Un po' più grossa della Regina di Londa, si produce nel Valdarno aretino e fiorentino.

Pesca mora di Moriano Dolfo. Coltivata a Moranese, provincia di Lucca. È tonda, leggermente allungata, di colore rosso scuro, quasi moro (da cui il nome) ed è vellutata all'esterno. Dolce e succosa, consistenza dura, profumo molto intenso. Il nocciolo rimane aderente alla polpa. Si produce in agosto e va consumata entro 10 giorni dalla raccolta.

Pesca passerina (pesca ubriaca). Di calibro medio, caratterizzata dal colore della buccia rosso vinoso. Sapore delicato, non molto zuccherino. Si coltiva nel Valdarno aretino e fiorentino e matura verso la fine di settembre.

Pesca Regina Londa. Cultivar a pasta bianca, con buccia di color bianco sporco e striature rossastre. Dolcissima, profumo penetrante, consistenza dura. Pezzature fino a 300 g. Si produce a Londa, provincia di Firenze, nel Valdarno aretino e fiorentino e si raccoglie tra settembre e ottobre.

Pesca trionfo (trionfo rosso, trionfo peloso). Varietà di origine americana. Matura nel Valdarno aretino e fiorentino nei mesi tra giugno e luglio.

Peschetti di Candia (peschetti di vigna, peschetti settembrini). Frutti di pe-

schì selvatici o inselvaticiti, spontanei, tra loro ibridati in una ricca scelta di varietà. Si trovano in tutta la fascia collinare della zona litoranea dei comuni di Massa Carrara.

Pinolo

Pinolo. Il pinolo è il frutto sgusciato ottenuto dalle pigne, dette anche strobili, del pino domestico (*Pinus pinea*). La maturazione del frutto è triennale e comincia a partire dal 15° anno di vita della pianta decrescendo rapidamente dopo gli 80 anni. Il pinolo ha una forma ovoidale allungata ed un profumo intenso e sapore caratteristico di resina. Le zone di produzione più importanti sono le pinete di Migliarino e San Rossore (Pisa), Cecina (Livorno) e Duna Feniglia (Grosseto). I pinoli si estraggono dai gusci durante i mesi estivi, quando le pigne mature raccolte durante l'anno, si aprono, ma sono disponibili sul mercato tutto l'anno. Nel tempo, se non sono conservati bene, possono prendere uno sgradevole sentore di rancido.

Pisello

Pisello a mezza frasca aretino (pisello quarantino). Legume piccolo con buccia morbida, coltivato nel Valdarno in provincia di Arezzo.

Pisello a tutta frasca aretino. È un legume piccolo, liscio e di colore verde chiaro.

Pomodori

Pomodorini d'inverno da appendere ("da serbo"). Province di Arezzo e Firenze.



Pomodoro canestrino di Lucca. Coltivato principalmente nelle province di Lucca e Pisa, ma anche in altre parti della Toscana da giugno a ottobre.

Pomodoro ciliegino toscano. Prodotto nel Valdarno e dintorni di Firenze.

Pomodoro costoluto fiorentino. Prodotto in tutta la Toscana ed impiegato principalmente per la conserva.

Pomodoro cuore di bue (Bovaiolo). Raggiunge anche i 400 g di peso. Si produce nel Valdarno superiore aretino e dintorni di Firenze.

Pomodoro marmande di colore rosso intenso e forme irregolari e schiacciate. Produzione limitata prevalentemente agli orti familiari di tutta la Toscana.

Pomodoro pallino (da serbo). Si presta ad essere conservato appeso sotto le tettoie per essere consumato durante tutto l'inverno. Prodotto in provincia di Livorno.

Pomodoro pedentino della provincia di Lucca.

Pomodoro pisanello delle province di Livorno e Pisa.

Pomodoro quarantino (antico nostrale). È un pomodoro precoce, meno grinzoso del costoluto fiorentino ed oggi è a rischio di estinzione. Prodotto nella provincia di Arezzo.

Pomodoro stella (Pesciatino o del Morianese). Prodotto da giugno a ottobre a Pescia, provincia di Pistoia e nella provincia di Lucca. Di colore rosso intenso, è costoluto e leggermente appiattito.

Prugne (vedi Susine)

Radicchio

Radicchio di Lucca (indivia). È una varietà di indivia scarola dal colore verde

intenso e particolarmente resistente al freddo. Oltre che in provincia di Lucca, si coltiva anche nelle province di Firenze e Pisa. Si raccoglie da febbraio ad aprile.

Rape

Rapina di Bergiola Foscilino. Ha radice tozza, di colore bianco-verde e di sapore dolciastro. Prodotto in provincia di Massa Carrara.

Rapa del Valdarno (Nostrale). Nei primi mesi dopo la semina che avviene a luglio o a settembre, produce broccoletti e foglie più tenere. La raccolta avviene tra ottobre e dicembre.

Scalogno

Scalogno nostrale toscano. Ha un colore giallo più intenso e dimensioni maggiori rispetto a quello comune. Si produce nel Valdarno aretino e fiorentino. Si raccoglie a luglio ed agosto.

Sedano

Sedano nostrale (Costolino, Sedano di Monteverchi, Sedano Marconi). Appartiene alla varietà botanica *dulce* ed ha coste più piccole in confronto ad altri cultivar. Si produce nel Valdarno aretino e fiorentino sui terreni alluvionali adiacenti all'Arno. Particolarmente apprezzato per il pinzimonio e nelle minestre. Si effettuano due semine, una invernale per un raccolto da marzo a maggio ed una estiva per un raccolto tra agosto e ottobre. Di serra si trova tutto l'anno.

Spinaci

Spinacio della Val di Cornia. Le foglie hanno un lembo triangolare, rugoso o liscio, dal colore verde intenso. Si pro-



duce da novembre a marzo in Val di Cornia, nella provincia di Livorno.

Susine (Prugne)

Prunelle fiaschette. Sono prugne a forma di fiaschetta della lunghezza di 3 cm, prodotte nel comune di Roccalbenga, in provincia di Grosseto. Con gli esuberanti della raccolta, nel mese di luglio si prepara una tradizionale confettura.

Tartufo

Tartufo bianchetto della Toscana (Tartufo marzuolo) (*Tuber albidum Pico*).

Tartufo bianco della Toscana (*Tuber magnatum pico*).

Tartufo nero pregiato della Toscana (*Tuber melanosporum*).

Tartufo nero uncinato della Toscana (*Tuber uncinatum*).

Tartufo scorzone della Toscana (Tartufo d'estate) (*Tuber aestivum*).

Uva

Uva colombana di Peccioli.

Zafferano

Zafferano aretino. La fioritura del *Crocus sativus* ha inizio verso la fine di ottobre e si protrae per tutto il mese di novembre. Gli stimmi estratti dai fiori vengono fatti essiccare su appositi setacci per irradiazione da braci di carbone. Per ot-

tenere un chilo di stimmi secchi sono necessari più di 150.000 fiori.

Zafferano della provincia di Siena (Oro rosso, Croco). Si produce nella provincia di Siena ed in particolare a San Gimignano e nei comuni della Val d'Elsa. In queste zone si tramandano le tecniche di lavorazione fin dal Duecento, epoca in cui veniva impiegato soprattutto come colorante. La sua raccolta è anticipata rispetto a quello aretino nei mesi di settembre e ottobre.

Zafferano delle colline fiorentine. Coltivato in provincia di Firenze su terreni prevalentemente collinari.

Zucca

Zucca da semi toscana (zucca da maiali). Valdarno aretino e fiorentino.

Zucca lardaia. Province di Siena, Firenze ed Arezzo.

Zucchini

Zucchini lunga fiorentina (Zucchini fiorentino rigato bianco, Bianco del Valdarno). Valdarno aretino e provincia di Firenze.

Zucchini mora pisana. Province di Pisa e Lucca.

Zucchini sarzanese. Coltivata in Versilia, provincia di Lucca.

Zucchini tonda fiorentina. Valdarno ed area fiorentina.

Fonti:

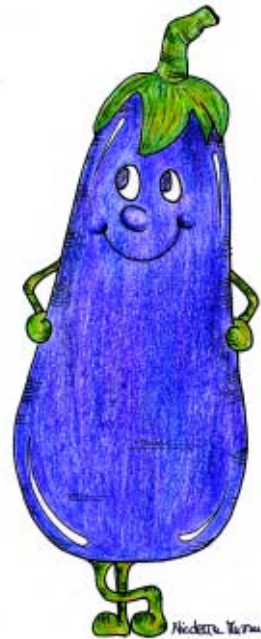
I Prodotti Tradizionali della Toscana. Edizione 2003 - Regione Toscana - ARSIA (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione nel Settore Agricolo-forestale).

Coltivare Insieme. Cooperativa Agricola di Legnaia. Direttore Responsabile: Dr. Simone Tofani. Editore: Edimetra Srl, Sesto Fiorentino (FI).



Indice

Presentazione	3
<i>Donatella Lippi e Mariano Giacchi</i>	
Presentazione	5
<i>Emanuele Guerra</i>	
Gennaio	7
Febbraio	12
Marzo	17
Aprile	21
Maggio	25
Giugno	30
Luglio	35
Agosto	40
Settembre	46
Ottobre	51
Novembre	56
Dicembre	61
Approfondimenti al “regolo”	67





Finito di stampare in Firenze
presso la tipografia editrice Polistampa
marzo 2011