Le proprietà e le ricette dei prodotti di stagione

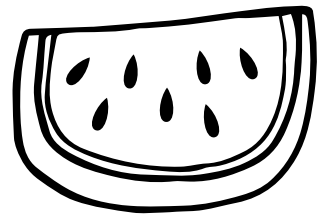
FRUTTA E VERDURA IN ESTATE

Il Giornale del Cibo

Conoscere, Scoprire, Gustare.

Le proprietà e le ricette dei prodotti di stagione

FRUTTA E VERDURA IN ESTATE



Giugno 2017

Ebook n.12 della collana Ricette e Scuola di Cucina

Il Giornale del Cibo

Conoscere, Scoprire, Gustare.

Il Giornale del Cibo è il **nuovo progetto editoriale di CIR food**: prosegue il cammino iniziato nel lontano 2007 e si rinnova nei contenuti e nello stile grafico.

Questo magazine vuole fare **cultura, formazione e informazione** sui temi del **cibo** e dell'**alimentazione**, anche da un punto di vista sociale, **politico** ed **economico**.

È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, **moda e tendenze**, è **cultura gastronomica** e non solo: si parla di nuovi fenomeni culinari, **eventi e sagre**, tecnologia 2.0, arte e food. E grazie al contributo degli utenti, il Giornale del Cibo raccoglie anche le **ricette** della tradizione gastronomica italiana.

Il Giornale del Cibo è gestito da **Noetica**, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna.

www.ilgiornaledelcibo.it

PROGETTAZIONE GRAFICA, REDAZIONE E MARKETING

NOETICA *Srl*

Via Nicolò Dall'Arca 8 - 40129 Bologna
Tel. 051/520995
Mail: gdc@noetica.it
www.noetica.it

© Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

EDITORE

CIR food - *Cooperativa Italiana di Ristorazione s.c.*
Via Nobel, 19
42124 Reggio Emilia

DIR. RESPONSABILE

Angelo Valenza

DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri
Silvia Trigilio
Elena Rizzo Nervo

AUTORI

Giovanni Angelucci
Angela Caporale
Giulia Ubaldi Cossutta
Carmela Kia Giambrone
Monica Face
Angela Fallea
Giuliano Gallini
Matteo Garuti
Elisabetta Pacifici
Elena Rizzo Nervo
Luca Sessa

AREA GRAFICA E TECNICA

Giuseppe Di Tommaso
Jessica Tassinari

RESPONSABILI PROGETTO

Giuliano Gallini
Daniela Fabbi
Lorenzo Minin

INDICE

INTRODUZIONE ..... pag. 5

1. FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE: COSA OFFRE L'ORTO IN ESTATE

1.1 Perché consumare frutta e verdura di stagione? ..... pag. 7

1.2 La lista della frutta e verdura estive ..... pag. 10

2. L'ORTO ESTIVO: UN BAGNO DI SALUTE

2.1 Primizie di giugno e luglio: vitamine e sali minerali dall'azione antiossidante

Zucchine ..... pag. 14
Melanzane ..... pag. 15
Pomodoro
Peperoni ..... pag. 16
Fiori di zucca ..... pag. 17
Barbabietole rosse ..... pag. 18
Nespole
Ciliegie ..... pag. 20
Ribes
Anguria ..... pag. 21
Fichi ..... pag. 22
Mirtilli ..... pag. 23

2.2 Agosto e settembre: frutta e verdura con proprietà diuretiche

Zucca ..... pag. 24
Sedano rapa ..... pag. 25
More ..... pag. 26
Uva ..... pag. 27

L'ESTATE NEL PIATTO: RICETTE E CONSIGLI UTILI IN CUCINA

3.1. Come conservare al meglio la lattuga in estate ..... pag. 29

3.2. Il ricettario estivo de Il Giornale del Cibo ..... pag. 32

Gli antipasti con la verdura di stagione in estate

- Hummus di barbabietola rossa ..... pag. 34
- Tortini cremosi di zucchine ..... pag. 35
- Fiori di zucchine ripieni di crema di melanzane piccante ..... pag. 36

Primi piatti con frutti e verdure estive .....

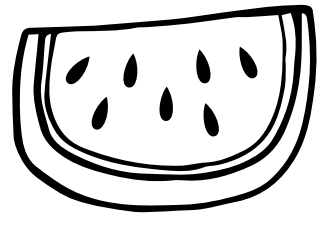
- Risotto alla lavanda con barbabietola e burrata ..... pag. 38
- Insalata di pasta fredda con verdure e zafferano ..... pag. 39
- Risotto ai mirtilli ..... pag. 40

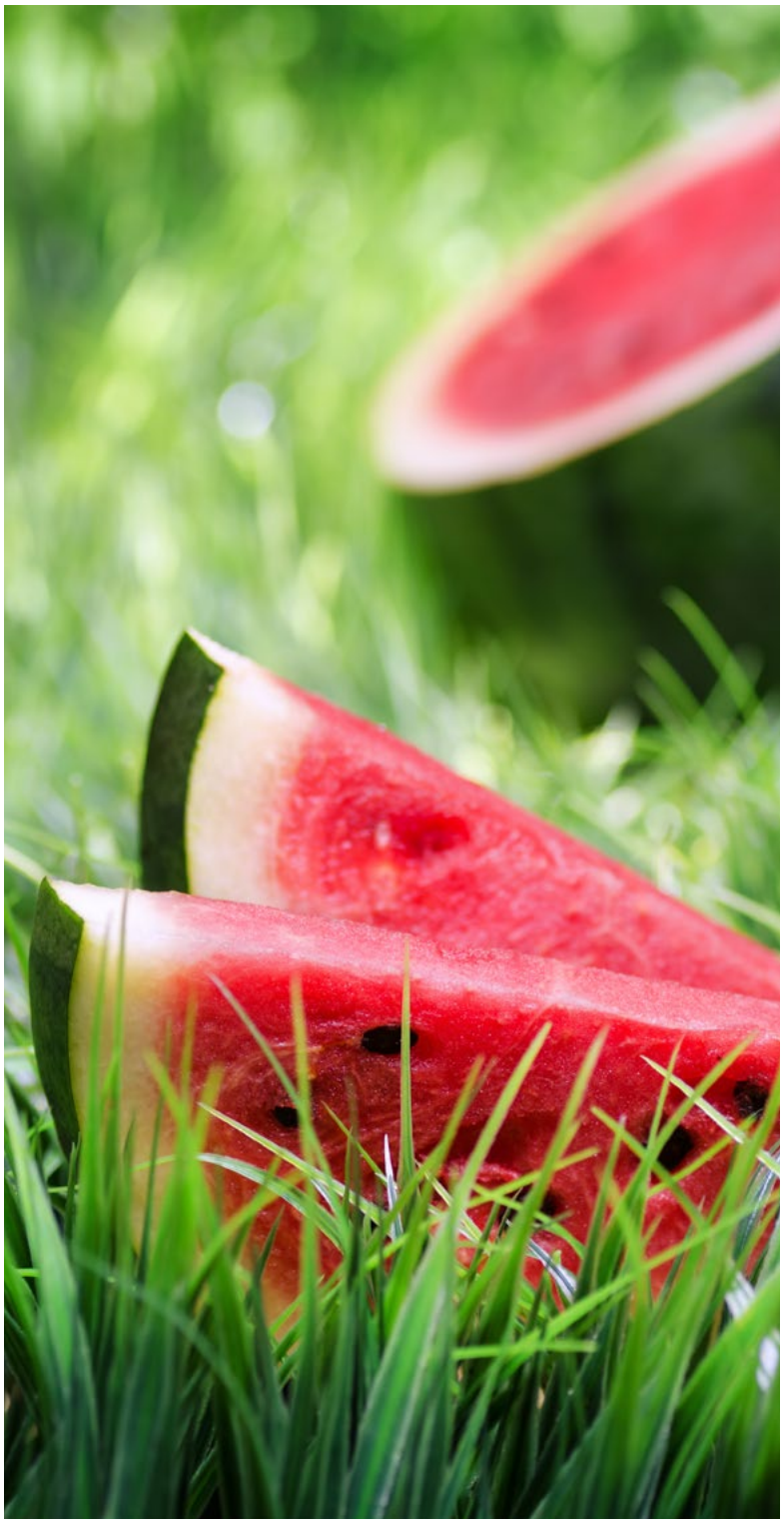
I secondi con le verdure estive .....

- Involtini di melanzane e pesce spada ..... pag. 42
- Peperoni ripieni ..... pag. 43
- Frittata con farina di ceci, zucchine e cipolle ..... pag. 44

Dolci con la frutta d'estate

- Torta di ciliegie e pangrattato ..... pag. 46
- Gelato di fichi e caramello alle noci ..... pag. 47
- Panna cotta con salsa di mirtilli ..... pag. 48





ACQUISTARE PRODOTTI DI STAGIONE, INOLTRE, VUOL DIRE RISPETTARE IL CICLO NATURALE DELLA TERRA.

L'uso delle serre in agricoltura ci ha abituati ad avere a disposizione qualsiasi frutto o verdura durante tutto l'anno, al punto che la maggior parte di noi non sa più riconoscere la stagionalità dei prodotti. Ma **chi ama la buona cucina e predilige uno stile di vita sano** sa bene che gli ingredienti freschi, di stagione, meglio ancora se a chilometro zero, regalano ai piatti tutto un altro sapore e molti benefici in più.

Acquistare **prodotti di stagione**, inoltre, vuol dire rispettare il ciclo naturale della terra.

Per questo abbiamo deciso di dedicare un ebook alle **proprietà della frutta e verdura estive** e ai loro usi in cucina.

Nel primo capitolo, con l'aiuto della dott.ssa Evangelisti, vedremo insieme perché è così importante rispettare la **stagionalità dei prodotti**, e vi forniremo una lista delle primizie estive. Nel secondo capitolo vi parleremo invece delle loro **caratteristiche nutrizionali** e dei loro preziosi benefici, e infine nel terzo capitolo porteremo "l'estate nel piatto". A darci degli spunti utili e originali per le **tavole estive** saranno i nostri stessi lettori che, negli anni, hanno arricchito il **nostro ricettario** di proposte talvolta ispirate alla tradizione, talvolta assolutamente inedite: tra tutte, abbiamo scelto le ricette stagionali più lette, apprezzate e condivise dalla nostra community.

Non ci resta che augurarvi buona lettura.

Il Giornale del Cibo

Conoscere, Scoprire, Gustare.

1

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE: COSA OFFRE L'ORTO IN ESTATE

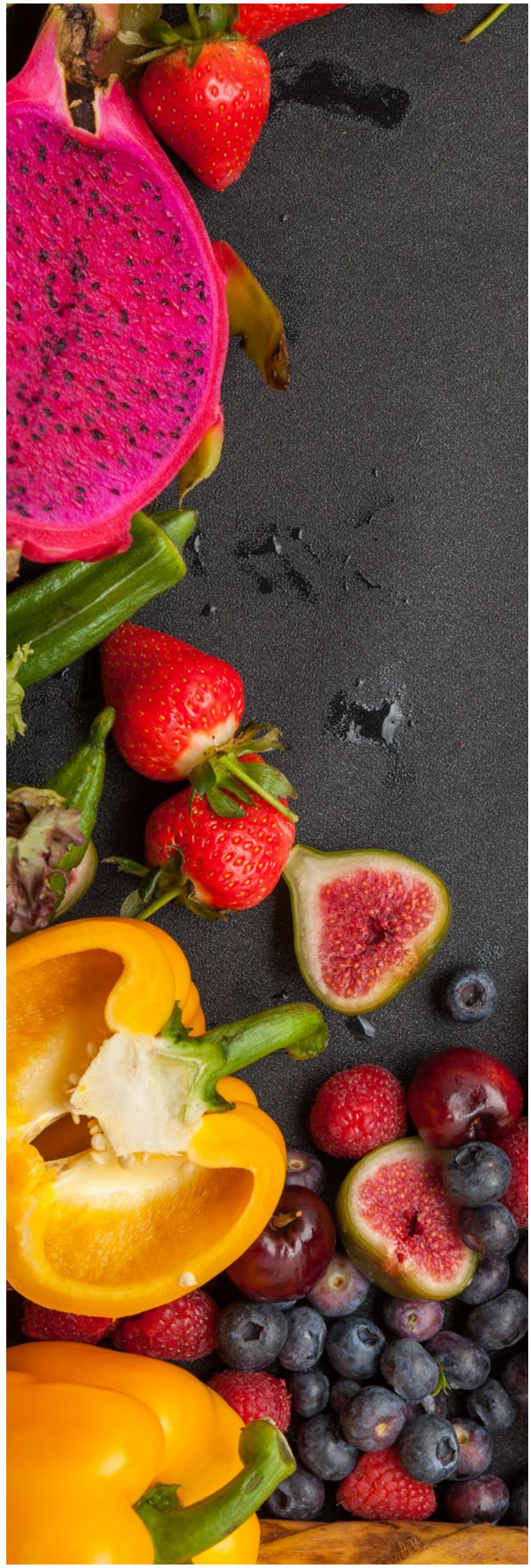
PERCHÉ CONSUMARE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE?

a cura della dott.ssa Francesca Evangelisti
biologa nutrizionista

Nei paesi industrializzati, è consentito a tutti il privilegio di scegliere come, quando e soprattutto cosa mangiare. Basta entrare in un qualsiasi mercato o supermercato per rendersi conto della vastità di prodotti alimentari che abbiamo costantemente a disposizione ogni giorno. In particolare, l'offerta di **frutti e ortaggi freschi** è sempre più varia, al punto che alcuni prodotti, come i pomodori, le insalate, le mele, i peperoni e l'uva sono praticamente **disponibili tutto l'anno**.

Se però facciamo un passo indietro ci rendiamo conto che **le cose non sono sempre state così**. Basta parlare con chi faceva la spesa anche solo 30-40 anni fa per scoprire che frutta e verdura si trovavano solo durante le stagioni di raccolta che, a volte, erano anche molto brevi. Che fare allora? Come comportarsi? **Scegliere frutta e verdura di stagione** oppure abbandonarci all'ampia e ricca disponibilità odierna? La risposta è e resterà sempre una sola: seguire la natura e la sua stagionalità.

Tuttavia, molti si chiedono perché non poter beneficiare, ad esempio, delle proprietà salutari dei pomodori durante l'inverno, o perché non godere dei benefici degli agrumi in estate. L'importanza di scegliere frutta e verdura di stagione risiede innanzitutto negli **enormi vantaggi** che apporta al nostro organismo che, in base alla temperatura ed alle condizioni



ambientali esterne, cambia le sue esigenze e le sue necessità, e non a caso la natura si è evoluta in tal senso, offrendoci **ciò di cui abbiamo più bisogno in ogni stagione**.

In primavera, per esempio, è importante **depurare l'organismo** e, a questo scopo, sono utili i carciofi, le insalate amare e le fragole, che ci mettono a disposizione le loro proprietà disintossicanti e diuretiche. **L'estate** è invece caratterizzata da **frutta e verdura ricche di acqua**, di sostanze antiossidanti e sali minerali, indispensabili per proteggere l'organismo dal caldo, come ad esempio meloni, angurie e pomodori. **In autunno**, quando la temperatura si abbassa ed il nostro organismo va incontro ad un **maggior dispendio energetico**, è utile consumare frutta e verdura con più zuccheri, ed ecco che la natura ci offre cachi, mele, pere, castagne e frutta secca, molto energetici e ricchi di vitamine e minerali. Infine, **in inverno**, le nostre difese immunitarie si indeboliscono e, per proteggerci, l'orto ci dona frutti ricchissimi di **vitamina C** quali agrumi e kiwi, e verdure ad elevato contenuto nutritivo come broccoli, cavoli, verze, utili a far fronte ad una maggior richiesta energetica dovuta al freddo.

Ma i vantaggi dei frutti e degli ortaggi di stagione non finiscono qui. Privi di conservanti, hanno **gusti, aromi, profumi e sapori** che i corrispondenti fuori stagione non possono in alcun modo imitare, offrendo al contempo un valore nutritivo unico, tipico del prodotto appena colto in piena maturazione. Al contrario, **i prodotti fuori stagione**, venendo coltivati in serre con luce artificiale, raccolti acerbi e portati a

maturazione in celle frigorifere, **risultano poveri di nutrienti** importanti. Esiste inoltre una questione molto più ampia da non sottovalutare: la produzione di frutti e ortaggi di stagione ha un **costo decisamente inferiore** rispetto ai prodotti fuori stagione, che invece richiedono uno spreco di risorse maggiore (consumi di acqua e di energia elettrica) e provocano danni all'ambiente (maggior inquinamento, uso di sostanze nocive). Frutta e verdura fuori stagione inoltre, nella maggior parte dei casi, **vengono trasportati per molti chilometri**, il che si traduce in un forte aumento dei costi di produzione, che si ripercuote inesorabilmente sul consumatore e sull'ambiente.

Da non dimenticare, infine, che seguire la stagionalità degli alimenti ci permette di rispettare uno dei principi cardine di un'alimentazione sana e bilanciata: la **varietà**. Infatti, nutrirsi dei prodotti che in ogni momento la natura ci offre, ci abitua a non consumare sempre gli stessi frutti o le stesse verdure, ma a **cambiare e seguire pertanto i ritmi biologici** del nostro organismo.

Una sana abitudine alimentare che ci riavvicina alla natura, e ci dà la possibilità di **unire salute e benessere** a **soddisfazione e piacere** ricordando, come recita la celebre frase di *Francois de La Rochefoucauld*, che "Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte".

LA LISTA DELLA FRUTTA E VERDURA ESTIVE

Ora che conosciamo i benefici della stagionalità, non ci resta che scoprire quali sono i prodotti che troveremo dal fruttivendolo nei mesi estivi. Per facilitarvi la vita abbiamo preparato un piccolo promemoria da stampare e portare con voi. Piatti dal nostro ricettario, i più apprezzati dai lettori de Il Giornale del Cibo.

LA VERDURA

- agretti
- asparagi
- barbabietole
- bietole
- broccoli
- carciofi
- carote
- cavolini di Bruxelles
- cetrioli
- cicoria
- cipolle
- cipollotti
- erba cipollina
- fagiolini
- fave
- finocchi
- fiori di zucca
- lattuga
- lattughino
- melanzane
- patate
- patate novelle
- peperoni
- piselli
- pomodori
- porri
- rabarbaro
- radicchio rosso
- rapa
- ravanelli
- rucola
- scalogno
- sedano
- sedano rapa
- spinaci
- zucca
- zucchine

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

LA FRUTTA

- albicocche
- anguria
- banane
- ciliegie
- fragole
- fichi
- limoni
- lamponi
- kiwi
- melograno
- melone
- mirtilli
- more
- nespole
- pere
- pesche
- ribes
- susine
- uva
- uva spina

2

L'ORTO ESTIVO: UN BAGNO DI SALUTE

PRIMIZIE DI GIUGNO E LUGLIO
VITAMINE E SALI MINERALI DALL'AZIONE ANTIOSSIDANTE

Zucchine

Le proprietà delle zucchine sono molto interessanti e hanno a che fare con l'ottimo contenuto di **vitamine e sali minerali**, a fronte di pochissime calorie, proprio come l'anguria che, come loro, appartiene alla famiglia delle Cucurbitaceae.

ln Italia si coltivano principalmente la varietà lunga e quella tonda che, oltre ad essere ricche di acqua, come il sedano, e povere di calorie, come le fragole (soltanto 11 per 100 grammi di prodotto), sono prive di grassi e colesterolo e consigliate spesso nelle diete.

Contengono acido folico che fa bene in gravidanza, ma questo non deve spingere le donne in attesa ad abusarne: considerata la delicatezza di questa condizione, infatti, per ogni consiglio nutrizionale personalizzato è bene fare sempre affidamento sul proprio medico di fiducia. Si tratta, inoltre, di un ortaggio **altamente digeribile**, consigliato anche a chi soffre di problemi intestinali: basta consumarlo crudo, tagliato a julienne, condito con poco olio extravergine e il gioco è fatto.

Il contenuto di **sostanze antiossidanti**, inoltre, contribuisce a contrastare l'azione dei radicali liberi, aiutandoci a **prevenire l'invecchiamento**. Il potassio, di cui le zucchine sono ricche, è importante per la salute del cuore e permette di **abbassare la pressione sanguigna**.

Melanzane

Le melanzane sono tra le verdure protagoniste dell'estate, molto amate per la loro **versatilità**. Ne esistono diverse varietà, dalle comuni nere e viola, passando per quelle piccole e rosse fino alle bianche, meno conosciute e dolcissime, che si trovano a fine estate. Contengono principalmente **acqua, fibre e sali minerali** che conferiscono loro proprietà depurative benefiche per il fegato, **diuretiche e antinfiammatorie**.

Inoltre, le melanzane aiutano a contrastare il colesterolo alto, e possiedono **proprietà rimineralizzanti e blandamente lassative**. Ecco perché sono generalmente consigliate a chi soffre di emorroidi, anemia e gotta, ma anche nelle diete ipocaloriche.

Non vanno consumate crude a causa della presenza della **solanina**, sostanza tossica che può provocare mal di testa, febbre e irritazione della mucosa gastrica.

Pomodoro

Portato in Italia dagli spagnoli, il pomodoro è considerato un **simbolo di italianità**, conosciuto in tutto il mondo nelle sue tante varietà: dal Pachino al San Marzano, passando per il Cuore di Bue e il Camone Sardo, solo per citarne alcuni.

È ricco di acqua, povero in calorie, con un buon mix di vitamine, minerali ed

oligoelementi. Contiene, infatti, vitamina A, presente sotto forma di ß-carotene, vitamina C e tutte quelle del gruppo B, oltre a **licopene, un potente antiossidante**. Insomma, si tratta di un alimento leggero, rimineralizzante, dissetante, ad alta densità nutrizionale e ricco di sapore.

Il 94% del peso di un pomodoro è **costituito da acqua**, per cui è considerato un alimento **diuretico e depurativo**, mentre tra i minerali e gli oligoelementi sono ben rappresentati **potassio, calcio, fosforo, ferro e selenio**, che apportano importanti benefici per l'organismo. In particolare, il potassio combatte la ritenzione dei liquidi e l'ipertensione, il calcio è fondamentale per la salute di ossa e denti, il fosforo aiuta a sentirsi tonici e in forma, il ferro è utile a chi ha problemi di anemia, mentre selenio e zinco combattono l'invecchiamento cutaneo, favorendo la rigenerazione delle cellule.

Peperoni

Noti per essere "difficili da digerire", i peperoni contengono una buona dose di vitamina C (in particolare quelli rossi), acqua, fibre e sali minerali, soprattutto potassio. Sono anche un'ottima fonte di **betacarotene** e di altri **carotenoidi**, che, insieme alla vitamina C, conferiscono all'ortaggio proprietà antiossidanti.

L'ideale sarebbe consumarli **crudi**, anche se per migliorare la digeribilità dell'ortaggio e

la disponibilità dei carotenoidi, si consiglia di cucinare i peperoni a vapore o in padella.

Diffusi in tutto il mondo, si adattano a diverse preparazioni e si possono classificare in base alla **piccantezza** (piccanti e dolci) e alla **forma** (costoluti, a corno e schiacciati). In Italia, si trovano più facilmente le varietà: quadrato di Carmagnola, quadrato d'Asti, quadrato di Nocera, cuoriforme di Capriglio, sottile Cornetto di Pontecorvo e l'uncinato di Senise.

Fiori di zucca

Se nel nostro immaginario il fiore di zucca è pastellato e fritto in padella, probabilmente ci verrà difficile credere che faccia veramente bene. Eppure è così. Il giallo che lo rende così bello, tanto per cominciare, è indice dell'**elevata presenza di carotenoidi**, che svolgono un'importante **azione antiossidante e antitumorale**. Ma non è finita. I fiori di zucca contengono vitamina A, sotto forma di retinolo, ferro e acqua (oltre il 90%), per cui sono considerati un alimento diuretico e depurativo.

Infine, **facilitano l'assorbimento del ferro**, che il fiore contiene in discreta quantità, sono facilmente digeribili e ipocalorici e contribuiscono ad ottenere un buon apporto di vitamine e minerali, tra i quali troviamo ferro, calcio e fosforo.

Barbabietole rosse

La barbabietola rossa è una radice e, in quanto tale, funge da **miniera di sali minerali** che assorbe sapientemente dal terreno: potassio, ferro, calcio, fosforo e sodio.

Costituita prevalentemente da acqua, si distingue anche per la presenza di preziose **vitamine** tra cui la B1, la B2, la B3, la A e la C.

Inoltre, contiene **pochissime calorie** (solamente 19 per 100 grammi di prodotto) ed è proprio per questo motivo che rientra tra i cibi ipocalorici, consigliati nelle diete di chi vuol perdere peso.

La si riconosce perché è caratterizzata da foglie cuoriformi e da piccoli fiori da cui hanno origine i frutti duri, detti noci che, però, non vengono utilizzati in cucina. Sono, invece, le foglie e soprattutto le radici a tubero, dal colore rosso brillante, ad essere impiegate per la **realizzazione di varie ricette**.

Nespole

Esistono due differenti varietà di nespole, entrambe appartenenti alla famiglia delle Rosaceae: il **nespolo europeo**, che si raccoglie a ottobre e viene lasciato maturare su letti di paglia, e il **nespolo giapponese, quello estivo**, più comune in commercio.

Per quanto riguarda le proprietà di questo frutto, possiamo dire anzitutto che, oltre ad agire da blando antipiretico, la nespola aiuta a **regolare l'attività intestinale**. In particolare, i frutti maturi hanno **proprietà lassative**, mentre quelli non maturi possono essere utilizzati nel trattamento della diarrea grazie all'**azione astringente** dovuta alla presenza di tannini, sostanze vegetali che appartengono ai polifenoli, dal potere antiossidante: meno la nespola è matura, più è astringente, viceversa, più è matura, più è lassativa.

I benefici delle nespole, infine, sono legati alla presenza delle **principali vitamine** in esse contenute:

- La A, che ha un'azione benefica per pelle, capelli, mucose, ossa, vista e sviluppo embrionale;

- La C, che svolge un'azione antiossidante e favorisce l'assorbimento di ferro, acido folico e vitamina;

- La E, essenziale per il metabolismo di alcuni aminoacidi.

Va infine ricordato che la consistente presenza di **potassio**, che regola i livelli di sodio, aiuta a normalizzare la pressione arteriosa e, di conseguenza, **previene l'ipertensione** e l'insorgenza di patologie cardiovascolari come infarto e ictus.

Ciliegie

Le ciliegie sono un frutto rosso molto amato, tanto che, come si dice, “una tira l’altra”. Fortunatamente hanno un **basso apporto calorico**, pari a quello di una mela, tuttavia non significa che possiamo esagerare!

Ne esistono diverse varietà, tra le quali la più famosa è il Durone Nero di Vignola, ma ricordiamo anche, ad esempio, la Bell’Italia trentina, la Malizia e la Bella di Pistoia. Contengono **vitamine A, C, ferro, calcio, fosforo, potassio,** magnesio e molti oligoelementi preziosi.

La presenza di antocianine, **potenti antiossidanti**, rende questi frutti un importante alleato nel bloccare l’accumulo di depositi lipidici nelle arterie e nel combattere l’azione dei radicali liberi. Questi frutti rossi, inoltre, sono diuretici, **aiutano a depurare il fegato** e favoriscono il buon riposo notturno. Sono dissetanti, contrasta la stipsi e, grazie al buon contenuto di potassio, sono **consigliate a chi soffre di ipertensione**.

Ribes

Contiene una grande quantità di **vitamina C**, di cui, nonostante le piccole dimensioni, è più ricco persino dell’arancia (in particolare quello nero), e possiede un alto contenuto di **potassio e ferro**. Ha effetti diuretici, per cui favorisce la scomparsa delle infiammazioni e previene i reumatismi. Svolge inoltre un’azione anti invecchiamento, soprattutto nei confronti della pelle.

I pigmenti antocianosidi compiono un'attività **antinfiammatoria** e sono degli ottimi alleati per proteggere dalle patologie metaboliche, ostacolare le malattie correlate allo stress ossidativo (prevenzione tumorale), favorire la diuresi e combattere la ritenzione idrica. Il ribes, inoltre, svolge un'azione protettiva nei confronti dei vasi capillari ed è tra i cibi che fanno bene alla circolazione. In particolare, il ribes rosso contiene *cumarina*, sostanza anticoagulante che aiuta a mantenere il sangue fluido e dona sollievo alle gambe, per questo motivo ne viene consigliato il consumo durante la gravidanza. Infine, è un frutto che aiuta a combattere la **diarrea** e a ridurre la sensibilità agli **allergeni ambientali**.

Anguria

È il frutto dell'estate per eccellenza, probabilmente uno dei più rinfrescanti e dissetanti della nostra lista. Ne esistono **50 varietà**, di diverso aspetto: rotonde, ovali, baby, con buccia dal colore verde acceso striato o maculato, con chiazze bianche o gialle, e tutte quante sono considerate una ricca fonte di benessere.

L'anguria, o cocomero, contiene infatti buone quantità di **carotenoidi** (vitamina A), acqua e sali minerali.
Il licopene, presente nella polpa e che le conferisce il colore rosso tipico, ha **poteri antiossidanti**, importanti in particolare per la prevenzione dei tumori alla prostata e al seno.

Ma le sue proprietà non finiscono qui: mangiare anguria **protegge la pelle** dai rischi legati ad una eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti. Non meno importante, questo frutto è un alleato naturale per la **riduzione del colesterolo cattivo** e permette di mantenere il peso sotto controllo, essendo priva di grassi, povera di zuccheri e ipocalorica: basta pensare che 100 grammi di anguria contengono soltanto 30 calorie.

Inoltre, l'anguria è ricca d'acqua che **stimola la diuresi** e l'eliminazione delle tossine.

Infine, la citrullina, sostanza presente nella parte bianca, rende questo frutto adatto a **prevenire l'ipertensione e le malattie cardiache**, oltre ad essere conosciuto per le sue proprietà afrodisiache.

Fichi

Golosi e succulenti, i fichi sono noti soprattutto per essere frutti dall'alto **valore energetico**, infatti, forniscono 47 Kcal per 100 grammi di prodotto.

Ricchi di **sali minerali**, in particolare potassio, magnesio e ferro, sono prevalentemente costituiti da acqua (82%), e per l'11% da carboidrati, il 2% da fibre, l'1% da proteine e pochissimi grassi, solo lo 0,2%.

Considerati lassativi naturali, molto utili contro la stipsi, possiedono, inoltre, proprietà emollienti, **rimineralizzanti**, antisecretive gastriche e disinfettanti per il cavo orale e la bocca.

Consigliati anche per ottenere un'**abbronzatura** perfetta.

Mirtilli

I mirtilli sono in assoluto i frutti di bosco meno calorici. Non contengono molta vitamina C, ma sono **alleati dei denti** e ottimi per la retina. Contengono elevate quantità di antociani, che agiscono in sinergia con la vitamina C.

Gli antociani contenuti nei mirtilli e nei frutti di bosco sono considerati dei veri **toccasana contro l'invecchiamento cellulare**. Inoltre, questi piccoli frutti hanno proprietà antinfiammatorie, in particolare nei confronti dei problemi intestinali. **Contrastano l'insufficienza venosa** e la fragilità capillare, sono diuretici e alleati della salute del cervello.

AGOSTO E SETTEMBRE
FRUTTA E VERDURA CON PROPRIETÀ DIURETICHE

Zucca

Dolcissima e gustosa, la zucca può sembrare un alimento calorico e pieno di zuccheri. In realtà, **composta per il 94,5 % da acqua**, apporta solo 18 Kcal per 100 grammi di prodotto, contiene il 3,5% di carboidrati, l'1,1% di proteine e soltanto lo 0,1% di grassi. Per questo può essere tranquillamente considerata una sincera **amica delle diete**.

Adatta a chi soffre di diabete per la scarsità in termini glucidici, oltre ad inserirsi tra gli alimenti ipocalorici, è una miniera di caroteni, pro-vitamina A, minerali (fosforo, ferro, magnesio, potassio), vitamina C e vitamine del gruppo B.

Utile per la prevenzione delle **forme tumorali**, la zucca, trova impiego anche per alleggerire **problemi nervosi** ed espleta buone proprietà rinfrescanti, diuretiche, lassative e digestive.

Ma non è finita: essendo ricca di carotenoidi (ne saranno felici gli amanti del bronzeo colorito estivo della pelle) è particolarmente indicata per fissare l'**abbronzatura**.

Sedano Rapa

Chiamato anche **sedano di Verona**, il sedano rapa si distingue dal più conosciuto sedano, tipico ortaggio della cucina casalinga, per la forma, piuttosto bitorzoluta. La superficie esterna è di color terra chiaro e al tatto è grinzosa. Internamente, invece, è bianco ed ha una consistenza soda e foglie molto simili a quelle del sedano, che però a differenza del sedano in questo prodotto non vengono consumate.
Anche il suo **sapore** è molto simile a quello del sedano da coste, ma risulta più delicato, e si presta inoltre a molte preparazioni: può essere consumato crudo, cotto al forno e addirittura fritto.

Riguardo invece alle sue caratteristiche nutrizionali, va detto che questo ortaggio ha un **ridotto apporto calorico**, possiede delle **buone proprietà diuretiche e depurative**, dovute agli oli essenziali che contiene, e agisce come espettorante di muco o catarro.

Inoltre, contiene molte vitamine, soprattutto A, C ed E, ed è anche un buon rimineralizzante, ricco in particolare di ferro, manganese e potassio.

Come specifica la dottoressa Evangelisti: “può provocare reazioni allergiche in soggetti sensibili, per cui è sconsigliato a chi è predisposto ad **allergie alimentari**”. La sua assunzione è inoltre sconsigliata in gravidanza.

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

More

Le more sono ricche di **vitamine A, C, E**, di acidi organici, di minerali, come il potassio e il manganese. L'alta quantità di tannini e antociani le rende ottimi antiossidanti, aiutando l'organismo a preservare la salute di cuore e arterie.

Hanno un buon contenuto di fibre, pertanto sono un ottimo alimento anche per chi soffre di stipsi.

Stando ad uno studio della Ohio State University, inoltre, questo frutto svolge un'**azione preventiva contro alcuni tipi di tumore**, in particolare il cancro alla bocca e al colon.

Il loro consumo, infine, è particolarmente indicato in gravidanza, poiché sono ricche di acido folico, indispensabile per la crescita del feto.

Sono invece sconsigliate a chi soffre di diverticolosi.

Uva

Dissetante, purificante e nutriente. L'uva, energetica e ricca di vitamine (**C, B1, B2, PP, A**) è un vero e proprio concentrato di salute.

Costituita per l'80% d'acqua, apporta 61 calorie per 100 grammi e contiene una bassissima percentuale di grassi (0,1). Tuttavia, per la cospicua quantità di zuccheri, il suo consumo è **sconsigliato a chi soffre di diabete**, mentre è fortemente consigliata a chi voglia **prevenire l'invecchiamento cutaneo** e le patologie a carattere cronico-degenerativo. Nelle foglie dell'uva, infatti, sono contenute le procianidine, ovvero flavonoidi che esercitano un effetto antimutageno.

Ottima per chi ha problemi di **digestione**, poiché ricca di sali minerali come il potassio, il manganese, il rame, il fosforo e il ferro, l'uva è utile per la formazione dell'emoglobina e per stimolare la secrezione della bile. Inoltre, svolge un'azione **diuretica e rimineralizzante**.

3

L'ESTATE NEL PIATTO
RICETTE E CONSIGLI UTILI IN CUCINA

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

COME CONSERVARE AL MEGLIO LA LATTUGA IN ESTATE

Gustosa e personalizzabile, la lattuga dà campo libero alla creatività in cucina ed è buonissima se arricchita con altre verdure, frutta secca, formaggio e ogni altro ingrediente preferito. Tuttavia, se nel weekend facciamo la spesa per l'intera settimana e ne acquistiamo troppa, **non riesce a mantenersi fresca a lungo**, spesso neanche in frigo.

Ecco allora qualche consiglio utile per **conservare la lattuga** ed evitare il rapido deterioramento di un alimento che può esserci molto utile per un pasto fresco e leggero.

1. Lavare con cura e scegliere le foglie migliori

La prima operazione da compiere, non appena portate a casa la spesa, è lavare accuratamente la lattuga. Tagliate il ceppo ed **eliminate sia le foglie esterne** che quelle che vi sembrano più rovinate, poi immergetele in una bacinella di acqua fredda e mezzo cucchiaio di **bicarbonato**. Tenetela in ammollo per almeno **10 – 15 minuti**. Successivamente cambiate l'acqua e lasciate ancora in ammollo per **2-3 minuti**, prima di asciugare singolarmente le foglie con un canovaccio.

2. Scegliere un contenitore a prova di insalata

Posizionate un foglio di **carta da cucina assorbente sul fondo del contenitor**e dove conserverete la lattuga (preferibilmente di vetro) e adagiatevi sopra le foglie: servirà ad assorbire l'acqua formatasi dopo la conservazione e a mantenere croccante la vostra lattuga. A questo punto, coprite il contenitore con un **coperchio** o con la **pellicola** da cucina, in modo da sigillare bene i bordi. Anche l'aria, infatti, può danneggiare le foglie, quindi è necessario impedire che si accumuli all'interno della ciotola.

3. Conservare in frigo e... mangiare!

Sigillato il coperchio, conservate la lattuga in frigo, pronta per essere condita e mangiata. Ogni volta che aprite il contenitore per prendere delle foglie, **rimescolate** bene la parte rimanente e **sostituite il foglio di carta** con uno pulito. In questo modo, la vostra lattuga si manterrà fresca e croccante per almeno una settimana.

4. Umidità: acerrima nemica

In generale, rivestire il cassetto del frigo con della **carta da cucina** è la prima buona soluzione contro l'umidità che rovina la frutta e la verdura in frigorifero,

perché permette di **catturare l'umidità in eccesso**, impedendo il deterioramento delle verdure.

Assicuratevi che il contenitore in cui dovrete conservare l'insalata sia perfettamente asciutto poiché, nel caso in cui ci siano ancora delle gocce nella ciotola o non abbiate asciugato bene l'insalata, l'umidità la renderà molle e favorirà la formazione di muffa.

5. Controllare la temperatura

Un altro fattore da considerare nel conservare frutta e verdura è l'impostazione della **temperatura del frigorifero**, che in **estate** andrebbe abbassata a **2°**. Ricordatevi, inoltre, di aprire e richiudere velocemente lo sportello, per evitare sbalzi che potrebbero compromettere le caratteristiche e la qualità degli alimenti.

Per quanto riguarda l'insalata, ricordatevi di conservarla all'interno di un contenitore, come abbiamo detto, nell'apposito **cassetto delle verdure**, dove la temperatura è meno fredda.

IL RICETTARIO ESTIVO DE IL GIORNALE DEL CIBO

Per aiutarvi a portare in tavola tutte le proprietà benefiche della frutta e verdura di stagione in estate vi regaliamo **qualche idea utile per i pranzi e le cene** di questi mesi.

Antipasti, primi, secondi e dessert selezionati tra i migliori **piatti del nostro ricettario**, per i quali dobbiamo ringraziare il nostro foodblogger Luca Sessa, che da anni si occupa di arricchire la rubrica Scuola di Cucina, e i nostri lettori: Peppe57, Laurasardegna, Maria Cristina Nicoletti, Zuanne, Julia Cifliku, Giacomo, Samoa.

GLI ANTIPASTI CON LA VERDURA DI STAGIONE IN ESTATE

 © Copyright Il Giornale del Cibo

HUMMUS DI BARBABIETOLA ROSSA

Ingredienti

- 100 g di ceci (precotti)
- 100 g di barbabietola rossa (cotta)
- ½ cipolla bianca
- 2 cucchiai di salsa tahina
- ½ lime
- q.b. cumino in polvere
- q.b. sale
- q.b. olio extravergine
- q.b. acqua

1. Versate nel contenitore del mixer i ceci (avendo cura di eliminare in precedenza il liquido di conservazione e lavandoli con acqua corrente), la barbabietola tagliata a dadini, la cipolla tagliata a fettine, la salsa tahina, il succo di mezzo lime, un cucchiaino di cumino e un pizzico di sale.
2. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema densa e omogenea.
3. Unite due cucchiai di olio extravergine e due di acqua per donare consistenza e cremosità al composto, quindi versate l'hummus in una ciotola di coccio e servite con qualche foglia di prezzemolo o cipollotto fresco tagliato a rondelle.

Note della ricetta

La salsa tahina si può trovare nel reparto cibi etnici dei supermercati o nei negozi specializzati.
In alternativa, si può preparare in casa frullando 3 cucchiai di semi di sesamo, precedentemente tostati in padella.

TORTINI CREMOSI DI ZUCCHINE

Ingredienti

- 3 zucchine piccole
- 1 uovo
- 1 porro
- 400 g di besciamella densa
- 2 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato
- q.b. formaggio morbido tipo fontina

1. Lavate bene le zucchine e tagliatele a cubetti.
2. Fatele stufare in padella con 3-4 cucchiai d'olio, insieme al porro.
3. Quando le zucchine saranno ben cotte (ci vorranno pochi minuti), aggiungetele alla besciamella avendo cura che il composto rimanga sempre denso. Fatele sgocciolare un po' se risultano acquose.
4. Lasciate raffreddare, intanto, accendete il forno e portatelo a 180°.
5. Aggiungete al composto di zucchine e besciamella un cucchiaio di pangrattato, il Parmigiano, l'uovo ed amalgamate per bene.
6. Imburrate 6 stampini monouso di alluminio, foderateli con il pangrattato e versate in ognuno di essi il composto, inserendo un pezzetto di formaggio morbido al centro del pirottino.
7. Infornate per 15 - 20 minuti.
8. Sfornate e rovesciate i tortini sul piatto per poi servirli caldi.

FIORI DI ZUCCHINE RIPIENI DI CREMA DI MELANZANE PICCANTE

Ingredienti

— 12 o 16 fiori di zucchine

Per la crema

— 2 melanzane piccole
— 4 cucchiai di ricotta
— 2 spicchi di aglio
— 1-2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
— 2 ciuffi di prezzemolo
— 1 pizzico di peperoncino
— 1 pizzico di pepe nero
— q.b. sale marino

Per la pastella

— 100 g di farina
— 1 uovo
— q.b. acqua

1. Pulite e lavate le melanzane.
2. Tagliatele a fette, salatele e fatele spurgare.
3. Asciugate ogni fetta e cuocete su una piastra o su una griglia.
4. Prendete un frullatore e inserite all'interno del bicchiere le melanzane, l'aglio sbucciato, il prezzemolo, la ricotta, il pepe e peperoncino, l'olio e il sale. Frullate.
5. Ottenuta una crema non troppo fine, pulite e lavate i fiori di zucchine togliendo dall'interno le parti dure.
6. Asciugate delicatamente e preparate la pastella con la farina, l'uovo e l'acqua.
7. Farcite i fiori con la crema, chiudeteli con uno stuzzicadenti e immergeteli nella pastella.
8. Friggete in abbondante olio caldo, facendo attenzione ad inserire nella pentola un fiore alla volta.
9. Appena dorati, lasciateli scolare su un piatto con della carta assorbente.
10. Salate leggermente e servite caldi e croccanti.

PRIMI PIATTI CON FRUTTA E VERDURE ESTIVE

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

Ingredienti

- 100 g di riso
- 2 barbabietole rosse già cotte e spellate
- q.b. olio d'oliva extravergine
- q.b. sale
- q.b. erba cipollina
- q.b. pepe
- q.b. olio essenziale di lavanda (biologico)
- q.b. vino bianco
- q.b. fiocchi di burrata fresca
- q.b. burro

RISOTTO ALLA LAVANDA CON BARBABIETOLA E BURRATA

1. Tostate il riso in una padella con olio di oliva.
2. Sfumate con il vino bianco e aggiungete qualche cucchiaio di acqua bollente.
3. Frullate intanto le barbabietole rosse.
4. Non appena pronto, togliete il riso dal fuoco ed aggiungete qualche cucchiaio di polpa di barbabietole rosse.
5. Aggiungete una noce di burro, mantecate e aggiustate di sale.
6. Impiattate con fiocchi di burrata ed erba cipollina, un filo d'olio di oliva aromatizzato con alcune gocce di olio essenziale bio alla lavanda.

INSALATA DI PASTA FREDDA CON VERDURE E ZAFFERANO

Ingredienti

- 500 g di zucchine
- 1 melanzana
- 3 peperoni (rosso, giallo e verde)
- 1 kg di pomodori maturi
- 1 cipolla piccola
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bustina di zafferano
- q.b. olio d'oliva extravergine
- 1 manciata di capperi dissalati
- q.b. erbe aromatiche
- 600 g di pasta corta

1. Pulite bene gli ortaggi e riduceteli a dadini.
2. Spargetevi del sale fino e lasciar colare l'acqua amarognola per una mezz'oretta.
3. Intanto, sbollentate i pomodori e privateli della pelle.
4. Riducete a dadini anche questi e teneteli da parte.
5. In una padella capiente fate dorare l'aglio e la cipolla con l'olio.
6. Trascorsa mezz'ora, sciacquate le verdure dal sale in eccesso, asciugatele e versatele nella padella.
7. A parte fate cuocere la melanzana con un filo d'olio e nel frattempo, in un'altra pentola, anche la pasta.
8. Aggiungete lo zafferano ai pomodori, scolate la pasta al dente e conditela con le verdure.
9. Aggiungete le erbe aromatiche e i capperi.

 © Copyright Il Giornale del Cibo

Ingredienti

- 400 g di riso
- 150 g di mirtilli
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 cipolla tritata
- q.b. brodo
- q.b. vino bianco
- 50 g di burro
- q.b. olio d'oliva extravergine

RISOTTO AI MIRTILLI

1. Fate soffriggere la cipolla nell'olio, aggiungete il riso, tostate e bagnate col vino.
2. Aggiungete man mano il brodo caldo mescolando di continuo.
3. Cuocete per circa 16 minuti, aggiungete i mirtilli, cuocete ancora 1 minuto.
4. Mantecate con il burro e il parmigiano e servite all'onda.

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

I SECONDI CON LE VERDURE ESTIVE

INVOLTINI DI MELANZANE E PESCE SPADA

Ingredienti

- 2 melanzane tonde
- 1 fetta di pesce spada
- 3-4 foglie di mentuccia
- 1-2 cucchiaini di pinoli
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 1-2 cucchiai di granella di pistacchio non salata
- 20 pomodorini pachino
- 1 spicchio di aglio
- q.b. olio d'oliva extravergine
- q.b. sale e pepe

1. Tritate nel mixer la fetta di pesce spada e mettete il composto in una ciotola.
2. Unite la mentuccia spezzettata con le mani, i pinoli, i capperi sciacquati sotto l'acqua corrente e tritati, la granella di pistacchi ed un cucchiaio di olio.
3. Mescolate bene l'impasto e lasciatelo riposare per far amalgamare i vari sapori.
4. Tagliate a fettine alte circa 1 cm le melanzane, fatele spurgare e cuocetele sopra una piastra calda spolverandole con un po' di sale. In alternativa, e se lo preferite, potete cuocerle in una padella antiaderente con un filo d'olio.
5. Lasciate le melenzane raffreddare e nel frattempo lavate i pomodorini e tagliateli a metà, privandoli per quanto possibile dei semini interni.
6. Metteteli in una padella con l'aglio e l'olio e fate rosolare a fiamma alta, fino a far sparire quasi del tutto l'acqua di vegetazione. In alternativa potete utilizzare una passata di pomodori o della polpa di pomodoro.
7. Ora preparate gli involtini. Mettete la farcia a base di pesce spada sopra ogni fetta di melanzana grigliata (o fritta) ed arrotolate chiudendo con uno stuzzicadenti.
8. A questo punto, togliete dalla padella l'aglio, adagiatevi gli involtini e fate cuocere insieme ai pomodorini o alla salsa per pochi minuti, perché il pesce spada cuoce in pochissimo tempo. Servite.

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

Ingredienti

- 4 peperoni di media grandezza
- 150 g di riso parboiled
- 2 scatolette di tonno in olio d'oliva
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 pizzico di aneto
- 1 limone di media grandezza
- 12 capperi dissalati
- 80 g di olive nere
- q.b. olio d'oliva extravergine
- q.b. pepe e sale

PEPERONI RIPIENI

1. Per prima cosa, lavate, private i peperoni dei semi e cuoceteli in forno a 160 gradi per 10 minuti.
2. Tostate il riso con l'olio d'oliva finché raggiunge una leggera doratura. Con attenzione aggiungete un mestolo d'acqua e lasciate raffreddare.
3. Mescolate tutti gli altri ingredienti al riso e riempite i peperoni con l'impasto ottenuto.
4. Posate i peperoni ripieni in una teglia, mettete un bicchiere d'acqua e coprite con carta alluminio.
5. Cuocete per 30 minuti in forno preriscaldato a 180 gradi.

FRITTATA CON FARINA DI CECI, ZUCCHINE E CIPOLLE

Ingredienti

- 50 g di farina di ceci
- 150 cl di acqua
- 50 cl di latte
- 50 g di ricotta
- 3 uova intere
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- q.b. cipolla (o porro, a piacere)
- 1 zucchina tritata fine
- q.b. spolverata di grana
- q.b. peperoncino tritato
- q.b. marmellata di peperoncini
- q.b. sale (facoltativo)
- q.b. spezie a piacere
- q.b. olio extravergine d'oliva.

1. Iniziate a mescolare la farina di ceci con l'acqua e il bicarbonato, poi aggiungete il latte e, infine, la ricotta.
2. Aggiungete le uova, le spezie, il grana, il pepe e tutti gli ingredienti rimanenti. Mescolate per bene e con una forchetta sbattete per rendere cremoso il tutto.
3. Nel frattempo, fate scaldare un po' d'olio in una padella. Quando è caldo svuotate il composto nella padella.
4. Cuocete a fuoco medio e, dopo una decina di minuti al massimo, girate la frittata e cuocete ancora per 5 minuti, sempre con un coperchio. Spegnete e lasciate qualche minuto nella padella.

 © Copyright Il Giornale del Cibo

DOLCI CON LA FRUTTA D'ESTATE

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

Ingredienti

- 500 g di ciliegie
- 140 g di zucchero
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 2 uova
- 80 g di pangrattato
- 1 scorza di limone grattugiata
- 1 noce di burro
- q.b. farina per lo stampo

TORTA DI CILIEGIE E PANGRATTATO

1. Snocciolate le ciliegie con l'apposito attrezzo.
2. Sbattete bene i tuorli delle uova con lo zucchero, incorporate la cannella, il pangrattato, di cui farete rosolare una metà con pochissimo burro, la buccia di un limone ed infine i bianchi montati a neve ferma.
3. Versate il composto in uno stampo rotondo imburrato e infarinato e adagiatevi le ciliegie, cercando di formare dei cerchi concentrici a partire dal centro verso i bordi.
4. Cuocete in forno a 180° per circa 30 - 40 minuti. Lasciate raffreddare bene prima di sformare.

 © Copyright Il Giornale del Cibo

GELATO DI FICHI E CARAMELLO ALLE NOCI

Ingredienti

- 250 ml di latte
- 200 g di panna
- 100 g di zucchero
- 2 tuorli
- 8 fichi sani e maturi (biologici possibilmente)
- 1/2 stecca di vaniglia o 1 scorza di limone

Per il caramello

- 100 g di zucchero
- 2 cucchiai d'acqua
- 1 manciata di noci sgusciate

1. Preparate la base del gelato. Lavorate in un pentolino i tuorli con lo zucchero.
2. Aggiungete il latte e la mezza stecca di vaniglia o la scorza di limone intera e mettete sul fuoco; portate ad ebollizione, sempre mescolando.
3. Spegnete il fuoco, togliete la mezza stecca di vaniglia o la buccia di limone. Lasciate raffreddare, coprendo il pentolino.
4. Appena il composto si sarà raffreddato, aggiungete la panna e mescolate. Ponete in frigo per almeno 3 ore.
5. Al momento di preparare il gelato, mettete il contenuto del pentolino nella gelatiera (già in funzione).
6. Nel frattempo (ci vogliono in tutto 30 o 45 minuti per preparare il gelato) pulite o passate con uno straccio umido i fichi, sbucciateli e tagliateli a spicchi.
7. Negli ultimi 10 o 5 minuti preparate il caramello e, quando sarà pronto, tuffatevi i gherigli di noci.
8. Spegnete la gelatiera, unite la metà dei fichi ed azionate per un minuto per amalgamare il gelato con i fichi.
9. Con l'apposita paletta, ponete il gelato in ogni coppetta.
10. Versate un po' di caramello con le noci e decorate con gli spicchi di fico, servite subito.

 © Copyright Il Giornale del Cibo · 2017

PANNA COTTA CON SALSA DI MIRTILLI

Ingredienti

Per la pannacotta

— 500 ml di panna fresca per dolci
— 100 g di zucchero a velo
— 1 cestino di mirtilli
— 3 fogli di gelatina
— 1 stecca di vaniglia

Per la salsa ai mirtilli

— 4 - 5 cucchiai di succo di mirtilli
— miele d'acacia

1. Mettete ad ammorbidire i fogli di gelatina.
2. Portate ad ebollizione la panna con lo zucchero a velo, la stecca di vaniglia e aggiungete la gelatina strizzata.
3. Mescolate bene fino a far sciogliere la gelatina.
4. Colate il composto.
5. Appena tiepido, aggiungete i mirtilli, lavati bene e asciugati, e lasciatene qualcuno per la decorazione.
6. Versate la crema negli stampini o in uno stampo grande, riponetela in frigo per 2 - 3 ore a solidificare.
7. Preparate la salsa di mirtilli: mescolate il succo con miele o zucchero e dolcificate a piacere. Mettete in frigo.
8. Una volta pronta la pannacotta, servitela insieme alla salsa e ai mirtilli.

AUTORI

DOTT.SSA FRANCESCA EVANGELISTI

biologa nutrizionista

Nata a Porretta Terme (BO), vive e lavora a Casalecchio di Reno e Bologna. Laureata a pieni voti in Scienze Biologiche nel 2005 presso il Dipartimento di Scienze Biologiche, Geologiche e Ambientali (BIGeA) dell'Università di Bologna, ha frequentato presso la stessa sede il Dottorato Ricerca Internazionale in Biodiversità ed Evoluzione, conseguendo, nel 2010, il titolo di Dottore di Ricerca (Doctor of Phylosophy, Ph.D). Il suo piatto preferito sono "le polpettine di carne e verdure con purè di patate, naturalmente fatte in casa e soprattutto preparate dalla mia mamma, ottima cuoca!"

ELENA RIZZO NERVO

redattrice e responsabile redazione

Bolognese, Elena è laureata in Sociologia e lavora nel mondo della comunicazione. Come redattrice, per Il Giornale del Cibo si occupa di attualità, nutrizione e alimentazione sana.

Il suo piatto preferito è il Gateau di Patate, "perché unisce gusto e semplicità e conquista tutti". Per lei in cucina non può mancare una bottiglia di vino, "perché se c'è il vino c'è anche la buona compagnia".

FRANCESCA BONO

redattrice

Nata a Bologna dove vive e lavora. Il suo piatto preferito sono gli gnocchi di patate con sugo di pomodoro e funghi "perché adoro gli gnocchi che mi ricordano tanto mia nonna". In cucina non può mancare: l'ordine perché se non è tutto a posto non posso cominciare a risporcare.

 © Copyright Il Giornale del Cibo

AUTORI

ILARIA DE LILLO

redattrice

Nata a Foggia, vive a lavora a Bologna. Il suo piatto preferito sono le polpette al marsala di nonna Francesca, perché “più che un piatto sono un correlativo oggettivo di montaliana memoria: il profumo di casa, le chiacchiere con papà, la dolcezza di mamma che prepara da mangiare, le risate con mia sorella e i cugini. Insomma, un tripudio di ricordi ed emozioni a tavola”. Per lei in cucina non possono mancare gli ospiti, “altrimenti per chi cucino?”

LUCA SESSA

redattore

Nato a Napoli, vive e lavora a Roma come analista dati per Wind. Nel 2011 ha aperto il Food Blog “Per un pugno di capperi” che, nato per essere una vetrina dei suoi piatti, è diventato un luogo di confronto tra appassionati. Il suo piatto preferito è la Torta caprese perché “amo il cioccolato ed è da sempre la torta del mio compleanno”. Dice che in cucina non possono mancare la pasta, una padella ampia e la passione.

NOTE AL TESTO

[1] http://www.ilgiornaledelcibo.it/proprieta-del-sedano-benefici/

[2] http://www.ilgiornaledelcibo.it/proprieta-delle-fragole/

[3] http://www.ilgiornaledelcibo.it/acido-folico-in-gravidanza/

[4] http://www.ilgiornaledelcibo.it/dieta-colesterolo-quali-alimenti/

[5] http://www.ilgiornaledelcibo.it/alimenti-ricchi-di-fibre-lista/

[6] http://www.ilgiornaledelcibo.it/acido-folico-in-gravidanza/

[7] http://www.ilgiornaledelcibo.it/alimenti-ricchi-di-magnesio-lista/

[8] http://www.ilgiornaledelcibo.it/cibi-che-fanno-bene-alla-circolazione/

[9] http://www.ilgiornaledelcibo.it/lassativi-naturali-contro-la-stitichezza/

[10] http://www.ilgiornaledelcibo.it/dieta-diabete-quali-alimenti/

[11] https://www.facebook.com/giornaledelcibo/

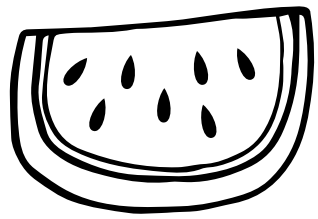
[12] https://twitter.com/giornaledelcibo?s=03

[13] http://www.ilgiornaledelcibo.it/frutta-e-verdura-di-giugno-la-lista/

[14] http://www.ilgiornaledelcibo.it/frutta-e-verdura-di-luglio-la-lista/

[15] http://www.ilgiornaledelcibo.it/frutta-e-verdura-di-stagione-pomodoro/

[16] http://www.ilgiornaledelcibo.it/frutta-e-verdura-di-settembre-sapori-estivi-e-autunnali/



Il nostro calendario, i consigli e le ricette
con la frutta e verdura di stagione estive
finiscono qui, ma per altri approfondimenti,
se non lo fate già, seguite Il Giornale del Cibo
anche su Facebook e Twitter

Il Giornale del Cibo
Conoscere, Scoprire, Gustare.