



Provincia di Padova
Assessorato all'Agricoltura

I PROFUMI DELLA FRESCHEZZA

PADOVA:
LA SUA TERRA, I SUOI PRODOTTI



veneto.to

I PROFUMI DELLA FRESCHEZZA

Padova: la sua terra, i suoi prodotti

Un volume che intende far conoscere e valorizzare i prodotti del nostro territorio accompagnando il lettore in un viaggio attraverso una prelibata tradizione culinaria dai mille sapori. Vini, olio, carni fresche e stagionate della corte e della stalla, ortaggi, frutta, formaggi di ogni varietà e gli animali più allevati della nostra provincia. Tanti prodotti naturali che custodiscono quanto di meglio le usanze, la natura e la cultura hanno saputo coniugare. L'abbondanza della nostra generosa terra unita alla dedizione e all'amore di chi la lavora, sono alla base di questi piatti tipici, apprezzati da sempre per bontà e qualità. I nostri frutti diventano quindi strumenti di promozione di una realtà produttiva, ambientale, sociale e culturale che può soddisfare turisti e appassionati della buona cucina, provenienti da ogni parte. Questa guida, oltre all'indicazione dei prodotti dell'agricoltura padovana, ha il merito anche di raccogliere ricette che diventano importanti occasioni per condividere in famiglia e con gli amici i sapori della cultura enogastronomica. Un'opportunità unica da non perdere anche per le giovani generazioni che possono, con questa lettura, rivalutare e conoscere i segreti dei piatti più gustosi e squisiti. Un'opera di piacevole lettura, ma ricca di utili e interessanti informazioni che la Provincia di Padova mette a disposizione con grande entusiasmo per diffondere le specialità locali e per valorizzare le ricchezze del nostro territorio di cui è maggiormente orgogliosa. Un percorso guidato, in cui sono i prodotti a descrivere la nostra terra, con i suoi aromi e profumi che, uniti all'arte culinaria tradizionale, stimolano la mente e i sensi appagando anche i più raffinati palati.

Domenico Riolfatto

Assessore all'Agricoltura
della Provincia di Padova

Barbara Degani

Presidente
della Provincia di Padova

INDICE

CAPITOLO 1: L'ORTO	9
FUNGHI COLTIVATI	36
PRODOTTI AD INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA COLTIVATI IN PROVINCIA DI PADOVA	38
PRODOTTI DEGLI ORTI PADOVANI DI PARTICOLARE PREGIO	42
CAPITOLO 2: IL FRUTTETO	45
PRODOTTI DI PREGIO DEL FRUTTETO PADOVANO	51
CAPITOLO 3: IL VIGNETO E L'ULIVETO	53
I VINI DOC DELLA PROVINCIA DI PADOVA	55
I VINI AD INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA (I.G.T.)	64
OLIVO	65
CAPITOLO 4: PRODOTTI DEL CAMPO	67
CAPITOLO 5: IL POLLAIO	79
POLLI	80
ANATRE	84
OCHE	86
PREPARAZIONI TRADIZIONALI DELLA PROVINCIA DI PADOVA	87
TACCHINI	88

FARAONE	89
CONIGLI	90
SELVATICI ALLEVATI	93
APICOLTURA	94
CAPITOLO 6: LA STALLA	99
BOVINI DA LATTE	100
PRODOTTI DA ALLEVAMENTO DI BOVINI	102
FORMAGGI D.O.P. PRODOTTI IN PROVINCIA DI PADOVA	104
BOVINI DA CARNE	107
LE CARNI	108
CAVALLO	110
CARNE DI CAVALLO	112
SPECIALITÀ PADOVANE CON CARNE DI CAVALLO	113
SUINI	115
LE CARNI	117
SPECIALITÀ PADOVANE	117
ALLEVAMENTI PARTICOLARI	123
CAPITOLO 7: RICETTARIO VERDURE	127
ASPARAGI	128
CAVOLO E VERZA	132
CAROTE - PATATE - CIPOLLE	136
FAGIOLI E FAGIOLINI	141
FUNGHI	145

PEPERONI	148
PISELLI	153
POMODORO	157
RADICCHIO	161
SPINACI	165
ZUCCA E ZUCCHINE	170
ALTRE VERDURE	174
CAPITOLO 8: RICETTARIO CARNI	179
POLLO	180
GALLINA E CAPPONE	184
FARAONA	188
TACCHINO	192
CONIGLIO	196
VITELLO	200
MANZO	204
MAIALE	208
CARNI VARIE	212
CAPITOLO 9: RICETTARIO FRUTTA	217
FRUTTA	218



CAPITOLO 1

L'ORTO



Aglione

L'aglio è una pianta conosciuta fin dai tempi antichi tanto che era già utilizzata dagli Egizi nel III millennio a.C e, successivamente, dai Greci, dai Romani, dai Cinesi e dagli Indiani. Oggi viene coltivata in tutti i continenti ed è molto nota per l'uso culinario. È una perenne rustica, coltivata come annuale.

Raccolta e conservazione

La raccolta, manuale o meccanica, viene eseguita estirpando le piante e lasciandole ad essiccare sul terreno per circa una settimana.

In seguito i bulbi vengono ripuliti dalle tuniche più esterne, sporche, rotte o annerite, tagliate le radici e confezionati in trecce di 20-30 bulbi, oppure si tagliano le foglie e si ripongono i bulbi in contenitori. La resa si aggira su 80-120 quintali all'ettaro di bulbi. Devono essere conservati in luogo fresco e ventilato in cassette o appesi intrecciati nelle tipiche "reste". L'aglio può essere commercializzato sia allo stato fresco sia semisecco o secco. I bulbilli vengono usati fin dall'antichità come condimento di cibi. Utilizzati crudi, in insalate o aggiunti a sughi, stufati, piatti di pesce o verdure. Molto impiegati anche nella preparazione di insaccati (salame all'aglio) e nell'industria conserviera per antipasti sott'olio e sott'aceto. Proprietà terapeutiche: antielmintiche contro gli ascaridi e gli ossiuri, ipotensive, espettoranti, digestive, carminative, antisettiche, ipoglicemizzanti. Dall'aglio si può estrarre anche un olio (60 g da 100 Kg di bulbi), di color giallo-bruno, contenente composti solforati tra cui il più importante è il bisolfuro di allile da cui si ottiene un battericida, l'allicina.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vit.PP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
41	0.9	0.6	0	8.4	2.3	1.5	14	2	347	63	0.14	0.02	5	1.3	5	30



Cardo

Il Cardo è una pianta originaria del Mediterraneo. Era coltivato già al tempo dei Romani; Plinio, nella sua "Storia Naturale", lo annovera fra gli ortaggi pregiati. È molto affine al carciofo ma presenta un maggior sviluppo in altezza e foglie con picciolo e nervature spessi e carnosì che costituiscono il prodotto utilizzato nell'alimentazione.

Raccolta e produzione

Il cardo è una pianta erbacea perenne in natura, annuale in coltura; presenta radici fittonanti e profonde. Prima della raccolta le foglie vengono legate anche con l'ausilio di carta robusta o altro materiale atto a favorirne l'imbianchimento, al momento della raccolta (da settembre a fine primavera), viene estirpato, privato delle radici e delle foglie esterne e mozzato all'estremità.

Le rese, in prodotto lordo, si aggirano intorno ai 400 quintali ad ettaro; il prodotto commerciale raccolto, eliminate le foglie esterne, la parte superiore della lamina e l'apparato radicale, si aggira intorno ai 150-200 quintali. Il prodotto viene normalmente commercializzato fresco appena raccolto.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
10	0,6	0,1	0	1,7	1,5	0,2	96	23	293	11	0,02	0,04	4	0,2	tr	tr

Carota

La Carota è una pianta biennale, appartenente alla famiglia delle Ombrellifere, coltivata per le sue radici ingrossate, di colore rosso, giallo-arancio o bianco che vengono impiegate nell'alimentazione umana, in quella animale e nell'industria per l'estrazione di carotene e di coloranti.

Raccolta e produzione

La raccolta viene effettuata prima che la radice abbia raggiunto il suo massimo sviluppo. Le produzioni unitarie variano moltissimo a seconda delle varietà e delle condizioni ambientali (dai 200 ai 400 quintali ad ettaro). La raccolta può essere effettuata manualmente o con macchine in grado di compiere la sola escavazione o anche l'eliminazione delle foglie e del terreno dalle radici.

Le radici hanno ottime qualità alimentari perché ricche di glucidi, di facile digeribilità, di beta-carotene, di vitamine B e C e di sali minerali.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
33	1,1	0	0	7,6	3,1	0,7	44	95	220	37	0,04	0,04	4	0,7	1148	6888



Cavoli

La maggior parte dei cavoli è originaria del bacino del Mediterraneo e si trova in coltura da tempi molto antichi.

Molto coltivati in Italia, hanno un forte consumo sul mercato interno ed alimentano una notevole esportazione. I cavoli comprendono numerose forme che si classificano, in base ai caratteri delle parti utilizzate della pianta, in: **Cavolo cappuccio, Cavolfiore, Cavolo broccolo, Cavolo verza, Cavolo di Bruxelles, Cavolo rapa, Cavolo nero cresco, Cavolo cinese.**

In Italia il Cavolo cappuccio è coltivato in tutte le regioni anche se maggiormente nel centro-sud.

Si differenzia dal cavolo verza per le foglie che sono lisce e mai bol-



lose e per la parte edule (palla o testa o cappuccio) che è più compatta. Le parti edibili vengono consumate crude o cotte o servono a preparare il “cavolo acido” (o crauti), molto diffuso in Trentino Alto Adige e nel centro-nord Europa.

Raccolta

La raccolta deve avvenire quando la testa ha raggiunto le dimensioni desiderate, a 60-70 giorni dal trapianto nelle cultivar precoci, 70-90 nelle medio-precoci, oltre 90 giorni in quelle tardive. In ogni caso le teste devono essere ben compatte. Negli impianti per la produzione destinata all’industria la raccolta viene eseguita meccanicamente con una sola passata. Il cavolo cappuccio si adatta alla conservazione frigorifera.

La produzione varia tra 400 a 700 quintali ad ettaro, a seconda della cultivar, dell’epoca di coltivazione e delle condizioni pedoclimatiche.

Il cavolo cappuccio possiede un buon contenuto in sostanza secca (8-9%), in glucidi (4%), un basso valore energetico, un equilibrato contenuto vitaminico e un discreto contenuto in calcio, fosforo e potassio.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
19	2,1	0,1	0	2,5	2,9	1,1	60	23	260	29	0,06	0,04	47	0,6	19	114



Cavolfiore

Il **Cavolfiore** è una tra le crucifere più coltivate in Italia. La sua origine è piuttosto incerta. Il nome deriva dal latino “caulis” (fusto, cavolo) e “floris” (fiore). In Italia si affermò prima in Toscana, come testimoniano alcuni quadri medicei dei primi del Settecento dove è ritratto un cavolfiore proveniente dalla zona di Arezzo che viene offerto in dono a Cosimo III. Il cavolfiore viene utilizzato sia allo stato fresco che surgelato, disidratato o sottaceto. È pianta erbacea biennale, presenta una radice fittonante non molto profonda. Sul fusto eretto (lungo da 15 a 50 cm) sono inserite alcune decine di foglie costolute, di cui quelle più esterne sono più grandi, di colore verde più o meno intenso a volte tendente al grigio, pruinose, mentre quelle interne sono di colore giallognolo o verde chiaro e spesso ricoprono completamente la parte edibile.

Raccolta e produzione

La raccolta è scalare per tutte le cultivar classiche italiane e la presenza sul mercato va da ottobre a maggio e si effettua quando il fiore è compatto e comunque prima che i singoli fioretti o cimette inizino a discostarsi. Poiché la maturazione non avviene contemporaneamente, sono necessarie 3-6 raccolte. Le dimensioni e il peso variano notevolmente a seconda della cultivar: in alcune superano i 30 cm di diametro e i 3-5 Kg di peso; in quelle normalmente impie-

gate non superano generalmente 1,5 kg. Il taglio può essere fatto con o senza foglie. Dopo il taglio deve essere evitata l'esposizione ai raggi del sole per evitare la comparsa di colori indesiderati. In genere la raccolta viene fatta con l'ausilio di macchine agevolatrici. La produzione ad ettaro può variare da 100 a oltre 400 quintali. Per la commercializzazione il cavolfiore è preparato in quattro diverse maniere:

affogliato: sono eliminate solo le foglie grandi più esterne, mentre le altre sono lasciate a protezione del fiore appena spuntate nella parte terminale;

coronato: sono eliminate solo le foglie grandi più esterne, mentre le altre sono tagliate al massimo circa 3 cm al di sopra della testa;

defogliato: sono eliminate tutte le foglie ad eccezione di quelle più interne, giovani, tenere, avvolgenti e coprenti il fiore, è la presentazione più frequente per le centrali ortofrutticole;

nudo: tutte le foglie sono eliminate ed il fiore è avvolto da un film plastico microperforato; è la forma più diffusa per l'esportazione. Il cavolfiore è un prodotto facilmente deperibile a causa della più o meno intensa attività respiratoria che provoca un rapido appassimento del prodotto.

I cavolfiori autunnali hanno necessità di essere pre-refrigerati (quelli tardivi in genere non ne hanno necessità) con acqua fredda e/o con il vuoto per portarli ad una temperatura di circa 5°C e poi conservarli in cella frigorifera ventilata con elevata umidità relativa. I tempi di conservazione in cella frigorifera sono in funzione della temperatura e può variare dai 5 ai 28 giorni. Il trasporto deve essere effettuato tramite furgoni frigoriferi per mantenere inalterate le caratteristiche qualitative.

Il cavolfiore è molto ricco in acqua (più del 90%) ma con un valore energetico trascurabile (25-30 per calorie per 100 g di parte edule; 2% di proteine). Ha un buon contenuto in vitamina C, potassio, fosforo e calcio. Inoltre, contiene diversi composti solforati che producono il caratteristico odore durante la cottura e causano qualche difficoltà di digestione ma, come altre crucifere (cavolo broccolo in particolare), presenta dei composti che sembrano svolgere un'azione antitumorale.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
25	3,2	0,2	0	2,7	2,4	0,8	44	8	350	69	0,1	0,1	59	1,2	Tr	Tr

Cavolo broccolo

differisce di poco dal cavolfiore: l'infiorescenza è talora compatta, globosa o a pigna, biancastra o verdastra o violacea o rassastra, talora è aperta o formata da fasci di germogli di varia lunghezza. Le foglie, inoltre, sono meno ampie, più ondulate, diritte e numerose



che nel cavolfiore.

Il broccolo comprende molte varietà locali alcune delle quali precoci, come Ramoso verde calabrese, Bianco precoce, Broccolo di Verona, Primaticcio di Albano, e altre tardive, come il Pugliese, Tardivo di Albano, Nero di Napoli, il broccolo Padovano, ecc.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
24	3,4	0,3	0	2	3,1	1,2	72	12	340	74	0,08	0,21	77	1,8	123	738



Cavolo verza

Anche della verza si impiegano le foglie, bollose, grinzose, quasi increspate, riunite in una palla meno compatta di quella del cavolo cappuccio. Comprende varietà estive, autunnali e invernali. Delle prime ricordiamo il Primaticcio di S.Giovanni, il Verzotto corto precoce; delle autunnali, il Verzotto d'Asti, di Milano e Vittoria; delle invernali il Comune d'inverno, il Pontoise, Trionfo d'inverno, Re d'inverno, Vertus, ecc.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
27	3	0,4	0	3,1	3,1	0,8	28	12	340	66	0,04	0,12	54	1,8	2	12

Cavolo di Bruxelles

Presenta un fusto, alto fino a 1 metro, che termina con un ciuffo di foglie a palla floscia. Lungo il fusto altre foglie portano all'ascella germogli a forma di glomeruli arrotondati (cavolini), in numero di 25-30.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
37	4,2	0,5	0	4,3	5,2	1,1	51	10	380	50	0,08	0,14	81	0,70	220	1320



Cetriolo

Il cetriolo è una pianta annuale a fusto rampicante. Il frutto è cilindrico, più o meno allungato, di colore verde o bianco, giallo a maturità, liscio o munito di piccole protuberanze terminanti con una papilla rugosa di colore scuro, che cade facilmente, polpa bianca che racchiude i semi. La polpa è costituita da un tessuto vitreo di sapore caratteristico. Le piante vengono cimate per permettere l'ingrossamento dei frutti che si consumano quando sono ancora immaturi, allo stato fresco o conservati sott'aceto.

Cetrioli da sottaceti: per la coltura dei cetriolini da sottaceto si seguono le stesse norme della coltura precedente, ma non si cimano e la raccolta si fa molto anticipata cercando di levare frutti che abbiano raggiunto lo stesso volume. Si consiglia anche di seminarli a file semplici.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
14	0,7	0,5	0	1,8	0,6	0,6	16	13	140	17	0,02	0,03	11	0,6	Tr	Tr

Cicoria

La Cicoria è una composita molto comune allo stato spontaneo, della quale esistono numerose forme coltivate, il cui prodotto è rappresentato dalle foglie e dalle radici che si consumano cotte o in insalata, i due gruppi principali sono costituiti da: **Cicoria da foglia e Cicoria da radici**

L'epoca e le modalità di esecuzione della semina sono diverse a seconda del tipo di cicoria e del prodotto che si vuole ottenere.

Cicoria a foglie verdi o da taglio

Si semina a righe, a strisce o a spaglio, durante tutti i mesi dell'anno, eccetto i più freddi. Necessita di terreno fresco e molto fertile, ben concimato ed irrigato frequentemente. Poiché le piantine sono a rapida crescita, si può procedere a ripetuti tagli delle foglie (5 o 6) quando sono ancora tenere, per destinarle al consumo fresco come insalata. Quando dalle pianticelle si sviluppano gli steli fiorali, la parte apicale degli stessi viene consumata fresca previo ripetuto taglio longitudinale che provoca la formazione di caratteristiche strisce arricciate (le puntarelle).

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
24	1,8	0,5	0	3,2	3,1	0,7	74	21	358	31	0,03	0,19	17	0,3	219	1315

Cicoria a foglie colorate o radicchio

Si semina (o si trapianta a 25-30 cm tra le file e 10-15 cm lungo la fila), di regola, in giugno-luglio. Abbisogna di terreni fertili, freschi e profondi, moderatamente compatti, ben preparati con lavorazioni profonde e concimazione minerale.

Le cure colturali comprendono: un diradamento (se la semina è stata fatta sul posto), sarchiatura, scerbature ripetute, irrigazioni e concimazioni azotate ripetute. La raccolta avviene in autunno-inverno quando i cespi hanno raggiunto lo sviluppo completo. Le piante così raccolte possono essere destinate come tali al consumo, altrimenti vengono destinate alla forzatura, pratica che consiste nel disporre le piantine, complete di radice, in ambiente caldo-umido,



in modo da favorire l'emissione di nuove foglie. Dopo 10-15 giorni si sarà verificata l'emissione di giovani foglie tenere e colorate del colore tipico della varietà. Quelle più note sono: Rosso di Treviso Tardivo, Rosso di Treviso Precoce, Rosso di Verona, Variegato di Castelfranco, Rosso di Chioggia.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
13	1,4	0,1	0	1,6	3	0,3	36	7	180	30	0,07	0,05	10	0,3	Tr	Tr



Cipolla

La cipolla è una pianta erbacea biennale probabilmente originaria degli altipiani del Turkestan e dell'Afghanistan (Asia occidentale). La sua coltivazione è molto antica e risale agli Egizi nel IV millennio a.C.; oggi è coltivata in tutto il mondo.

Raccolta e conservazione

La cipolla è pronta per essere raccolta quando le foglie si presentano appassite, ingiallite e curvate verso terra per la perdita di turgidità. L'estirpazione è di norma effettuata con macchine scalzando i bulbi che vengono lasciati sul campo per circa una settimana, fino alla completa essiccazione delle radici e della parte aerea; in seguito si provvede alla raccolta.

Una volta raccolti e messi nei contenitori, i bulbi possono essere destinati subito al consumo fresco e all'industria di trasformazione o essere conservati. Non tutte le varietà si prestano alla conservazione; in genere le migliori sono quelle tardive.

La cipolla può essere destinata al consumo fresco o all'industria di conservazione per la produzione di sott'oli, sottaceti o fettine disidratate. Il suo valore nutritivo è legato soprattutto alla presenza di sali minerali e di una certa quantità di vitamine, soprattutto la vitamina C. I bulbi di cipolla sono ampiamente impiegati in cucina per preparare minestre, carni, sughi, insalate, ecc.

Presenta proprietà antibatterica e antinfettiva, stimola la funzionalità renale favorendo l'eliminazione delle scorie azotate e combatte i vermi intestinali.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
26	1	0,1	0	5,7	1,1	0,4	25	10	140	35	0,02	0,03	5	0,5	0	0

Cocomero o Anguria

Il cocomero (chiamato anche **anguria** nelle regioni padane e melone d'acqua in quelle meridionali) è pianta originaria dell'Africa tropicale, oggi largamente diffusa in tutto il mondo, sia nella fascia tropicale che in quella temperata-calda, per i suoi grossissimi frutti pieni di una polpa molto acquosa, dolce e rinfrescante. In Italia è coltivato in pien'aria o in coltura pacciamata o semiforzata su oltre 14.000 ettari.

Raccolta e produzione

I frutti sono pronti per la raccolta 4 mesi circa dalla semina, particolare attenzione deve essere fatta nell'individuare i segni della maturazione per non raccogliere cocomeri immaturi. I sintomi più evidenti sul frutto sono: disseccamento del peduncolo e del cirro che lo accompagna, suono cupo e sordo alla percussione, scomparsa totale della pruina che ricopre il frutto immaturo.

La raccolta è eseguita a mano ponendo particolare attenzione per evitare ferite o abrasioni che comprometterebbero la conservabilità del frutto. Le produzioni variano da 30 a 50 t/ha in funzione dell'ambiente, della cultivar, della tecnica colturale seguita.

La serbevolezza dei frutti maturi è limitata nel tempo: 15 giorni a 15°.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
15	0,4	0	0	3,7	0,2	0,2	7	3	280	2	0,02	0,02	8	0,1	37	222



Fagiolo

Al nome di fagiolo vengono comunemente associati nel mondo due generi diversi: **Phaseolus L.**, che comprende i fagioli di origine americana, e *Vigna Savi*, che comprende i fagioli del Vecchio Mondo altrimenti noti come "fagioli dall'occhio", diffusi in Europa prima della scoperta dell'America e della conseguente introduzione del genere *Phaseolus*.

All'interno di quasi tutte le specie si distinguono numerosissime forme, alcune delle quali vengono coltivate per il seme, altre per il baccello immaturo (fagiolino). Molte specie sono coltivate anche come foraggio o nelle rotazioni agrarie, per arricchire il suolo in azoto sfruttando la simbiosi radicale con i batteri nitrificanti.

Il genere *Phaseolus L.* comprende 36 specie originarie dell'America e dell'Australia, solo alcune delle quali coltivate come alimento. Le specie implicate nella genesi delle moderne varietà coltivate in Europa sono sostanzialmente tre: fagiolo comune, fagiolo di Lima e fagiolo di Spagna.



Origine e diffusione

Esistono numerose specie di leguminose da granella molto diverse come botanica e come origine che vengono ascritte al genere *Phaseolus*, tutte indicate con il termine fagioli. Il fagiolo per antonomasia è il fagiolo comune o *Phaseolus vulgaris* L.

Varietà

L'enorme variabilità genetica della specie e la stretta autoimpollinazione che caratterizza la sua biologia fiorale hanno fatto sì che nei secoli passati siano state isolate innumerevoli varietà, dotate di adattamento alle condizioni locali ma soprattutto delle caratteristiche morfologiche e organolettiche gradite ai consumatori.

Solo in tempi recenti il miglioramento genetico ha iniziato programmi di selezione scientificamente basati, volti al conseguimento di importanti obiettivi:

- Aumento della produttività e della regolarità di produzione;
- Adattamento della pianta alle tecniche di coltivazione e trasformazione.

Semina

La semina del fagiolo si può fare su un lungo arco di tempo: da aprile alla fine di luglio- primi di agosto.

Le semine primaverili vanno bene per tutte le varietà e per tutti i tipi di coltura, mentre le semine ritardate presentano vincoli tanto più stretti quanto più avanzata è la data di semina.

Per la granella secca le ultime semine possibili con le varietà più precoci sono quelle di metà giugno.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto fresco

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
104	6,4	0,6	0	19,4	10,6	3	44	2	650	180	0,44	0,1	10	1	18	108

Fagiolini

Diversamente dai fagioli i fagiolini non possono essere essiccati, per cui sono consumati freschi oppure conservati in scatola o surgelati.

Cornetta

Varietà nana del fagiolo, è detto anche cornetta. Viene coltivato per il baccello che è colto e consumato non ancora maturo, caratteristica principale le serbebolezza. Il baccello è di colore verde scuro, sottile e termina con una punta nera, è coltivato principalmente in Veneto.

Raccolta e utilizzazione

Nella piccola coltura i fagiolini e i baccelli freschi si raccolgono a mano scalarmene, mentre le piante di fagiolo da granella secca si estirpano a mano quando i baccelli hanno cominciato a disseccarsi, si lasciano completare l'essiccazione in campo per essere poi sgrinate.



Nella grande coltura tutti i tipi di raccolta possono essere meccanizzati purché le piante siano nane e a maturazione contemporanea. I fagiolini si raccolgono con apposite macchine raccogliatrici; i fagioli secchi si raccolgono con le normali mietitrebbiatrici.

È considerata una buona produzione di fagioli secchi di 2-2,5 t/ha; 5-6 t/ha di cornetti secondo la varietà e il grado di sviluppo dei baccelli.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
18	2,1	0,1	0	2,4	2,9	0,9	35	2	280	48	0,07	0,15	16	0,80	41	246

Finocchio

Il Finocchio è una ombrellifera coltivata prevalentemente nell'Italia centro-meridionale, dove la coltivazione è organizzata per avere prodotto tutto l'anno.

Raccolta e produzione

La raccolta si effettua quando il grumolo ha raggiunto lo sviluppo completo, ma prima che inizi l'allungamento del germoglio e può essere: manuale (tagliando direttamente in campo le radici e parzialmente le foglie), agevolata (il taglio delle radici viene fatto da un vomere, per poi procedere manualmente alla sommara pulizia dei grumoli), meccanica (con macchine che eseguono tutte le operazioni fino allo scarico dei grumoli nel rimorchio). La produzione oscilla intorno a 400 quintali ad ettaro.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
9	1,2	0	0	1	2,2	0,4	45	141	276	39	0,02	0,04	12	0,5	2	12

Indivia

L'Indivia comprende due sottospecie: **Indivia scarola** e **Indivia ricciuta**.

Con la lattuga costituisce il gruppo di insalate, cioè ortaggi da foglie per consumo crudo.

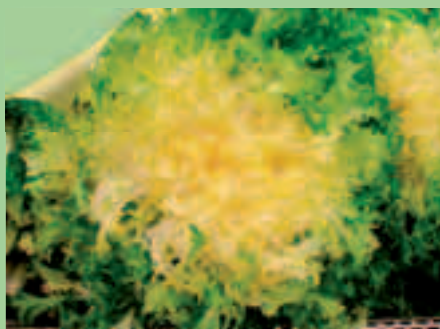
Caratteri botanici

Il prodotto è costituito dal "cespo" e cioè dalla rosetta di foglie che coronano il brevissimo fusto e che nell'accrescimento si sovrappongono e si serrano in un grumolo, detto cuore, più o meno compatto.

Indivia scarola

È la più importante delle indivie, sia per qualità del prodotto sia per diffusione, interessando ampie superfici agrarie in avvicendamento





con altre colture erbacee di pieno campo.

Tra le varietà più diffuse ricordiamo: Bubikopf, Gigante degli ortolani, Verde Fiorentina, Full Heart.

Nella piccola coltura si semina in semenzaio e successivamente si trapianta; nella grande coltura di pieno campo viene praticata la semina diretta, impiegando seme normale o confettato. L'epoca di semina più diffusa è luglio-agosto, per raccolta dall'autunno alla fine dell'inverno, a seconda del clima. La semina viene eseguita a file distanti 30-40 cm, con distanze tra le piante sulla fila di 25-35 cm. Per favorire l'imbianchimento del grumolo a volte i cespi vengono legati circa 2 settimane prima della raccolta. Le rese ad ettaro variano da 200 a 300 quintali.

Indivia ricciuta (o riccia)

differisce dalla scarola per le sue foglie con lembi profondamente laciniati ed arricciati; i cespi hanno la rosetta di foglie a "cuore" molto ridotto. Le cure colturali e l'imbiancamento si praticano come per la scarola. Le varietà di maggiore interesse sono: Indivia di Ruffec, Riccia a cuore d'oro, di Pancalieri.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
16	0,9	0,3	0	2,7	1,6	1,7	93	10	380	31	0,05	0,3	35	0,5	213	1278



Lattuga

La Lattuga è una Composita annuale che presenta un "cespo" costituito da foglie a spatola o tondeggianti inserite in un breve fusto e serrate in modo da costituire un "grumolo" o "cappuccio" più o meno compatto.

In Italia viene molto coltivata nei vari periodi dell'anno e in differenti ambienti climatici; nei mesi invernali viene largamente esportata nei paesi del Nord Europa. Con l'indivia costituisce il gruppo di insalate, cioè ortaggi da foglie per consumo crudo.

Varietà e tecnica colturale

I tipi di lattuga più importanti dal punto di vista commerciale sono: la lattuga cappuccio (o a palla) e la lattuga romana. Esiste anche la lattuga da taglio.

Lattuga cappuccio

Ha foglie rotondeggianti che formano un grumolo serrato; con le numerose varietà esistenti si presta a una larghissima gamma di possibilità di coltura: primaverile-estiva, estiva, autunnale e invernale.

Lattuga romana

La semina è fatta generalmente in semenzaio in agosto-settembre per le lattughe invernali, in gennaio-febbraio per le primaverili e in aprile-maggio per le estive.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di lattuga cappuccio

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
19	1,5	0,2	0	3	1,3	1,2	53	7	501	25	0,08	0,18	27	0,3	237	1422

Melanzana

È una pianta annuale a ciclo estivo, molto coltivata in tutte le regioni italiane per i suoi frutti di colore bianco avorio, giallo o violetto più o meno intenso, che si consumano quando sono immaturi, cucinati in diverse maniere. Questa pianta erbacea annuale presenta foglie di forma variabile a seconda del punto di inserzione (da ovale ad acuta). Il frutto è una bacca carnosa collegata alla pianta da un lungo peduncolo, spesso legnoso, ricoperto di spine, come il calice che avvolge parte del frutto.

Le varietà più coltivate sono: "Violetta lunga migliorata delle cascine", "Violetta lunga napoletana", "Violetta lunga palermitana", "Violetta nana precoce", "Mostruosa di New York", "Tonda comune di Firenze", "Bianca ovale". Altre varietà di un certo interesse orticolo sono la "Melanzana tonda violetta della Cina" e la "Violetta tonda comune".

Raccolta e produzione

La raccolta si fa scalarmene quando i frutti sono ancora immaturi. Qualora i prezzi delle ultime raccolte risultassero poco remunerativi, si possono ringiovanire le piante con un'opportuna potatura, con una forte concimazione azotata e irrigazione in modo da ottenere un prodotto tardivo, sempre ben valutato.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
15	1,1	0,1	0	2,6	2,6	0,3	14	26	184	33	0,05	0,05	11	0,6	Tr	TR

Melone

Originario dell'Africa, il Melone è oggi diffuso in tutto il mondo per i suoi frutti rotondeggianti, dolci e profumati. In Italia si coltiva in pieno campo ma anche in coltura semi-forzata o in serra.

Varietà: In base alle caratteristiche del frutto si distinguono 3 gruppi varietali di melone: cantalupo, retato e da inverno.

Raccolta e produzione

La raccolta inizia indicativamente 90-110 giorni dopo la semina e prosegue scalarmene per 15-30 giorni. I meloni vanno raccolti ad uno stadio di sviluppo ben preciso perché un ritardo compromette la serbevolezza, un anticipo compromette la qualità (almeno 10% di contenuto zuccherino). Segni visibili della maturazione sono il di-



stacco del peduncolo dal frutto (in certe varietà retate), la comparsa di screpolature concentriche intorno al peduncolo, la scomparsa della peluria dal peduncolo, ecc.

Le produzioni di frutti commerciabili sono di 20-35 t/ha in piena aria, di 30-40 t/ha in quelle semi-forzate; ai fini del ricavo, oltre alla quantità, grande importanza ha la precocità.

I frutti raccolti nelle ore calde dovrebbero essere prerrefrigerati con acqua fredda; per i cantalupo e i retato la conservazione non ha senso perché il loro destino è il consumo immediato, comunque potrebbero essere conservati per 10-15 giorni a 2-5°; i meloni da inverno si conservano fino a 5 mesi.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
33	0,8	0,2	0	7,4	0,9	0,3	19	8	333	13	0,05	0,04	32	0,6	189	1134



Patata

La Patata è originaria delle regioni andine dell'America centro-meridionale. E' stata introdotta in Europa dopo la scoperta dell'America, prima come curiosità botanica e poi come pianta alimentare. La coltivazione in Italia è iniziata ai primi dell'Ottocento, anche se la sua vera diffusione è stata successiva (fine del secolo).

La coltivazione della Patata è diffusa in tutto il mondo e rappresenta, per molte popolazioni, l'alimento base che sostituisce il pane. Interessa l'industria alimentare per la produzione di fecola, amido, destrina, glucosio oltre che la distillazione e trova impiego nella alimentazione zootecnica. Il mercato richiede anche prodotto adatto allo scatolemento e alla produzione di patate fritte (surgelate).

Con la patata si realizzano in Italia tre tipi di coltura: quella precoce o primaticcia, quella comune e quella bisestile o di secondo raccolto.

Varietà

Praticamente tutte le varietà di patata coltivate in Italia sono straniere, alcune delle quali in coltura da circa un secolo, le maggiormente coltivate sono a ciclo precoce, semiprecoce, semitardivo, medio-precoce, mediotardivo, a polpa gialla o a polpa bianca.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
85	2,1	1,1	0	18,0	1,6	0,6	10	7	570	54	0,10	0,04	15	2,50	3	18

Peperone

Il peperone è una pianta annuale nel clima mediterraneo e perenne nei paesi caldi del sud America da dove proviene. I suoi frutti (bacche) ricchissimi di vitamine, si usano cotti o crudi, conditi in diverse maniere, oppure essiccati e macinati come condimento piccante (paprika) per alcune vivande.

Varietà

Le cultivar si distinguono per le particolari caratteristiche del frutto che può essere dolce o piccante, di piccolo o grande volume, di forma cuboide, conica più o meno regolare, piramidale, allungato o breve, di colore rosso, giallo, verde, bruno o scuro.

Le più apprezzate per il consumo allo stato fresco sono così suddivise:

A frutto dolce: Giallo, Verde, Rosso

A forma allungata di colore rosso o giallo

A forma allungata dolce o piccante

A forma troncata

Tecnica colturale

Il peperone è molto sensibile al freddo, perciò nella coltura, che possiamo considerare normale, si semina in febbraio, in cassone riscaldato, il trapianto avviene a primavera inoltrata (fine aprile, primi maggio), quando non sono più da temere forti abbassamenti di temperatura, mettendo le piantine a 40-60 cm in solchetti distanti 60-90 cm.

I peperoni da sottaceto si possono mettere a coppia per ogni postarella. Si ha così una maggiore produzione.

Il peperone richiede terreni fertilissimi e soprattutto di facile scolo, specialmente quello da sottaceti che richiede ripetute annaffiature.

Raccolta e produzione

La raccolta è scalare, quella dei peperoni da sottaceto richiede un'attenzione particolare: va ripetuta almeno due o tre volte alla settimana, in maniera da raccogliere le piccole capsule tenerissime. È necessario annaffiare dopo ogni raccolta, possibilmente il giorno stesso o, comunque, 48 ore prima della raccolta successiva per dare tempo al terreno di prosciugarsi in superficie.

Coltivazione extrastagionale

La coltivazione extrastagionale ha lo scopo di ottenere una produzione a fine inverno (febbraio) o all'inizio della primavera o più o meno leggermente anticipata su quella normale che d'altra parte può considerarsi anch'essa anticipata in quanto in tutti i casi la semina avviene in ambiente condizionato.

Coltivazione per la produzione di fine inverno

Questo tipo di coltivazione è fatto per l'intero ciclo in ambiente condizionato, in generale in una serra riscaldata. La semina può iniziare verso la fine di settembre, in cassone, riscaldabile o meno. Dopo un mese circa dalla nascita, che può avvenire, in 8-10 giorni a temperatura di 28°, si esegue il ripicchettamento in cubetti o in fertil-pot, o in qualsiasi altro contenitore.





La messa a dimora avviene in novembre con investimenti di 3-4 piante a metro quadrato, meglio se a file abbinata, su terreno sistemato a solchi. Durante lo sviluppo delle piante si attuano cure colturali consistenti in frequenti sarchiature o fresature, rincalzature e, se necessario, palature con fili di ferro tesi ai lati delle bine, in modo da costruire una specie di gabbia per permettere alle piante di mantenersi in posizione eretta.

Coltivazioni per la produzione primaverile, inizio dell'estate

Questo tipo di coltivazione può essere fatto in serra fredda o in tunnel-serra o in pieno campo sempre con protezione di tunnel plastico.

Semina: avviene in cassone riscaldato da ottobre a dicembre, fino ai primi di gennaio, a seconda del clima della zona dove si opera. Non esiste una regola fissa.

Il ripicchettamento avviene in cubetti od altri contenitori.

Piantagione: in serra fredda, con un supplemento di copertura in tunnel, può essere eseguita fin dal mese di febbraio, mentre all'aperto, con protezione di solo tunnel, si deve ritardare fino alla seconda metà di marzo o fino ai primi d'aprile nelle zone meno favorite.

Raccolta: può iniziare a fine aprile primi di maggio per le colture in serra fredda e fine maggio primi di giugno per le colture in campo protette da tunnel.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
22	0,9	0,3	0	4,2	1,9	0,7	17	2	210	28	0,05	0,05	151	0,5	139	834

Pisello

Non si conoscono i progenitori selvatici del pisello, che risulta essere coltivato fin dal Neolitico (7000 a.C.). Probabilmente è originario delle zone a Nord dell'India. E' coltivato in tutto il mondo.

La produzione è orientata sul pisello fresco, da consumo diretto, sul pisello da pieno campo per l'industria conserviera (inscatolamento, surgelazione), sul pisello per granella secca per alimentazione umana o zootecnica ("pisello proteico").

Varietà

L'ideotipo è diverso secondo che la destinazione del prodotto sia il mercato orticolo oppure l'industria conserviera (granella immatura). Nel primo caso si richiede precocità e scalarità di maturazione, con cultivar di grande sviluppo (rampicanti), essendo la raccolta manuale.

Per il pisello da pieno campo, al quale si fa prevalente riferimento, si tende alla completa meccanizzazione, fino alla raccolta che deve essere unica, per cui le regole da seguire sono le seguenti: scelta di varietà nane, a maturazione contemporanea, a bassa "velocità di

maturazione”, cioè che si mantengano teneri e dolci anche in caso di raccolta un po' ritardata. È inoltre necessario assicurare all'industria una lavorazione prolungata e uniforme mediante coltivazioni opportunamente pianificate per quanto riguarda epoca di semina e precocità delle varietà.

Le varietà adatte alla coltura di pieno campo, e quindi alla raccolta meccanica sono quelle nane o semi-nane, a maturazione contemporanea. Il panorama varietale è vastissimo e in rapida evoluzione. Per l'inscatolamento sono richiesti semi verde chiaro, piccoli e lisci (non ancora completamente maturi).

Le varietà da surgelazione sono a semi verde scuro, medi o grandi, grinzosi (che restano dolci a lungo).

Semina

L'epoca di semina più comune nelle regioni del Centro-Nord dove la coltivazione del pisello da granella è attualmente più diffusa, è in febbraio appena la temperatura del terreno è risalita a 5-6° C; la semina autunnale è da preferire, va fatta in tempo idoneo per permettere, all'arrivo dei freddi, che alle piantine siano spuntate di 3-4 foglie.

Raccolta e utilizzazione

Il pisello da industria va raccolto ad un giusto grado di maturazione, definito dalla tenerezza del seme. Un altro aspetto qualitativo importante nel determinare il momento per raccogliere il pisello da inscatolamento è il calibro dei semi.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
76	7	0,2	0	12,4	5,2	1,8	47	1	202	101	0,42	0,18	28	1	49	294



Pomodoro

Il pomodoro è una Solanacea originaria dell'America sud-occidentale (Cile, Ecuador, Perù) che solo agli inizi del 1800 cominciò ad essere impiegata in Italia come condimento e che alla fine dello stesso secolo iniziò ad essere trasformata industrialmente.

Pomodoro da industria

L'industria agroalimentare produce diverse preparazioni di pomodoro: pelati, concentrati, triturati, ecc.

I pomodori da pelati devono avere le seguenti caratteristiche: bacche di forma allungata, a due logge, con pochi semi, pareti spesse, carnose e sode, buccia che si stacca con facilità durante la fase di pelatura, assenza di "fittone", ossia di asse stilare chiaro in corrispondenza dell'attaccatura della bacca al peduncolo, o di difetti come sciolatura o strozzatura.

Ai pomodori per concentrati e per gli altri usi si richiede colore rosso intenso uniforme, alta resa industriale (pochi semi e poche bucce), alto contenuto di residuo secco, alto contenuto di zuccheri,





sapore marcato, alto contenuto di licopene; la forma delle bacche in questo caso non ha rilevanza.

Pomodoro da mensa (“insalatato”)

Per questo uso sono richiesti frutti regolari, di colore verde virante al rosso vivo, buccia sottile, polpa soda e abbondante, con pochi semi; la forma più apprezzata è quella tondo-liscia, di dimensione da grande a piccola secondo i mercati, ma anche varietà a bacca costoluta sono diffuse. Un notevole successo di mercato ha riscosso recentemente il pomodoro “cherry”, che produce frutti rotondi delle dimensioni di una ciliegia (ciliegini, datterini, ecc.).

Impianto

Le coltivazioni di pomodoro possono essere impiantate con la semina in campo o con il trapianto. Il primo sistema si sta diffondendo nelle coltivazioni in pien'aria, il secondo è quello esclusivo delle colture sotto serra ed è tuttora assai impiegato anche in pien'aria.

Raccolta e produzione

Pomodoro da mensa

La raccolta si fa a mano, scalarmene, quando i frutti sono invaiati, quando cioè il loro colore inizia a virare verso il rosa. La raccolta inizia 90-100 giorni dopo il trapianto nelle colture in serra, dopo 60-70 giorni nelle colture in piena aria. Per avere la necessaria uniformità di maturazione le raccolte devono essere fatte a intervalli brevi.

Pomodoro da industria

La raccolta va effettuata quando i frutti sono completamente maturi avendo raggiunto il massimo ingrossamento e sviluppata appieno la colorazione rossa. La raccolta può farsi a mano o a macchina.

Le macchine per la raccolta del pomodoro sono semoventi o trainate ed eseguono le seguenti operazioni: una barra frontale recide le piante alla base; un piano elevatore le porta su setacci oscillanti che per scuotimento producono il distacco dei frutti e la separazione di questi dallo strame che cade posteriormente; le bacche vengono convogliate attraverso un nastro mobile su rimorchi che procedono a fianco della macchina. Ci sono macchine raccogliatrici integrali semoventi dotate di organi sterratori e addirittura di selectori ottici che riconoscono i pomodori maturi, rossi, da quelli verdi e da altri corpi estranei. La capacità di lavoro di queste macchine in condizioni ottimali può essere di 20-25 tonnellate all'ora. La raccolta a mano in numerose passate è tuttora praticata nelle aziende a conduzione familiare per certi tipi di pomodoro di gran pregio che hanno sviluppo indeterminato e richiedono i sostegni; esempio tipico è la varietà San Marzano. Si considerano buone produzioni 80-100 t/ha; punte più alte (120-140 t/ha) non sono rare, in condizioni ambientali e tecniche particolarmente favorevoli, così come ovviamente sono possibili rese anche molto inferiori in condizioni opposte.

Utilizzazioni industriali

Mentre per il pomodoro da mensa la valutazione qualitativa è pre-

valentemente basata sulle caratteristiche organolettiche, per quello da industria tratti qualitativi importanti sono quelli attinenti alla struttura del frutto e alla sua composizione chimica, in relazione al tipo di preparazione cui i pomodori sono destinati.

Preparazioni industriali:

Pomodori pelati: si ottengono da varietà a frutto allungato, privati della buccia e inscatolati. Pomodori tritati e polpe: frutti privati della buccia e dei semi, tritati in piccoli cubetti e inscatolati insieme a succo di pomodoro ristretto. Succo di pomodoro: polpa e succo delle bacche di pomodoro separato dalle bucce e dai semi, al naturale o aromatizzato con spezie, succo di limone, ecc. per ottenere bevande. Concentrati di pomodoro: succo di pomodoro concentrato con residuo secco, al netto di sale aggiunto, non inferiore ai seguenti valori: semiconcentrato: 12%; concentrato 18%; doppio concentrato: 28%; triplo concentrato: 36%; sestuplo concentrato: 55%. Disidratato di pomodoro: succo di pomodoro disidratato e ridotto in polvere o in fiocchi (da utilizzare nelle miscele di ortaggi essiccati "da minestrone"). Salse per condimento (tipo "Ketchup"): concentrato di pomodoro con aggiunta di zucchero, aceto, spezie.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di pomodoro da insalata

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
17	1,2	0,2	0	2,8	1,1	0,4	11	3	290	26	0,03	0,03	21	0,70	42	252

Porro

Il Porro è un ortaggio da foglia, apprezzato dalle popolazioni del Mediterraneo fin dal tempo degli egizi e dei romani; la sua coltivazione è diffusa in Europa, America e Asia.

È presente sul mercato specialmente nel periodo autunno-invernale. È coltivato in tutte le regioni italiane, specialmente al Centro-Nord.

Viene utilizzata la parte basale delle foglie, che formano un falso fusto di 20-30 cm di lunghezza e 3-5 di diametro; questo costituisce la parte edibile.

Tecnica colturale

Di solito vengono trapiantate le piantine (alte 20-25 cm) ottenute in vivaio. Nelle colture tardive le piantine vengono sottoposte a rincalzatura, utile per aumentare la parte bianca del fusto e per ottenere una maggiore resistenza al freddo.

Raccolta e produzione

La raccolta comincia quando il diametro dei fusti ha raggiunto i 2-3 cm, dopo circa 3-4 mesi dal trapianto o 5-7 dalla semina. Dopo l'estirpazione, vengono tolte le foglie vecchie più esterne, tagliate a 15 cm sopra la parte bianca, accorciate le radici e lavati. In frigorifero possono essere conservati fino a tre mesi. Una buona produzio-



ne varia dai 400 ai 500 quintali ad ettaro.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
29	2,1	0,1	0	5,2	2,9	0,8	54	9	310	57	0,06	0,08	9	0,5	Tr	Tr



Ravanello

Il Ravanello o rapanello è una pianta erbacea, appartenente alla famiglia delle Brassicacee, coltivata per l'ipocotile ingrossato, comunemente chiamato radice, di sapore più o meno piccante e persistente. Il prodotto è destinato soprattutto al mercato interno

Tecnica colturale

Il ciclo colturale dura da un minimo di tre settimane, nel periodo estivo, ad un massimo di 2-3 mesi durante l'inverno.

Dopo l'aratura, si effettuano lavorazioni per la rottura delle zolle ed appianamento del terreno, cui far seguire un ulteriore amminutamento del terreno; prima della semina è opportuno effettuare una rullatura. Abbisogna di frequenti irrigazioni.

La coltivazione del ravanello può essere praticata anche con tecniche di coltivazione fuori suolo.

Raccolta, produzione e conservazione

La produzione ad ettaro è di circa 30 quintali. Il ravanello viene commercializzato confezionato in mazzetti, pronti per il consumo, provvisti di foglie, o, più raramente, in sacchetti, privo di foglie.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
11	0,8	0,1	0	1,8	1,3	0,9	39	59	240	29	0,03	0,02	18	0,40	Tr	Tr



Scalogo

Pianta erbacea originaria del Medioriente. Il nome scientifico (*Allium ascalonicum* L.) deriva da Ascalon, antica città della Palestina dove si ritiene abbia avuto origine e dove veniva infatti ampiamente coltivato.

Raccolta e conservazione

Dopo l'estirpazione dei bulbi si procede alla loro essiccazione e conservazione. Lo scalogo va conservato in un ambiente fresco, asciutto e ben ventilato. Si deve evitare di conservarlo in frigorifero e di riporlo in confezioni impermeabili che favoriscono la sua decomposizione; può essere conservato nel congelatore. Si consuma soprattutto al naturale o nella preparazione di insalate crude, salse, frittate, sottolio e sottaceti. Per il suo delicato e caratteristico apporto aromatico viene utilizzato in cucina per l'elaborazione di

antipasti e piatti di portata.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
20	1,5	0,2	0	3,3	1,5	0,8	24	10	180	50	0,04	0,06	13	0,6	445	2663

Sedano

Pianta molto comune in tutti gli orti. E' una pianta biennale nelle condizioni naturali, ma resta sul terreno per pochi mesi quando viene coltivata.

Coltivazione

I sedani coltivati possono essere classificati in:

Sedani da coste, dei quali si utilizza il picciolo delle foglie, molto sviluppato e carnoso;

Sedani da taglio, dei quali si utilizzano le foglie per condimento.

Sedani-rapa, dei quali si utilizza la grossa radice;

Raccolta e conservazione

Le foglie e gli steli possono essere raccolti durante tutta la stagione vegetativa e consumati freschi o surgelati (tagliati a pezzetti e posti in sacchetti).

Da un ettaro di coltura si ottengono 600 quintali circa di prodotto o più.

Il prodotto viene usato direttamente nell'alimentazione umana o destinato alle industrie alimentari per la preparazione di sottaceti, minestre essiccate, surgelati.

Le foglie e gli steli di sedano vengono ampiamente impiegati nella preparazione di minestre e di piatti a base di carni. Possono essere consumati anche freschi, aggiunti alle insalate miste. Presenta proprietà aperitive, digestive, diuretiche, carminative.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
20	2,3	0,2	0	2,4	1,6	0,5	31	140	280	45	0,06	0,19	32	0,2	207	1242



Spinacio

Lo Spinacio è un ortaggio conosciuto fin dall'antichità, è arrivato in Europa (Spagna) con gli Arabi intorno al 1000 e da lì si è diffuso negli altri Paesi europei passando poi in America dopo il 1500.

In Italia la sua coltivazione è diffusa in tutte le regioni. E' diffusa anche la sua coltivazione in serra per la produzione invernale. La produzione è concentrata nei mesi autunnali ed invernali.

Buona parte della produzione è destinata all'industria per l'ottenimento di surgelati e disidratati. Lo spinacio è molto apprezzato come



verdura cotta, ha un contenuto in sostanza secca del 10% con il 3,7% di proteine; elevato è il suo contenuto in vitamine e sali minerali.

Varietà - due sono le categorie:

- **Cultivar autunno-invernali**: sono adatte alla coltivazione in condizioni di giorno corto, hanno elevata vigoria e buona resistenza al freddo, ma vanno rapidamente a seme in condizioni di giorno lungo; si seminano a fine estate-autunno (agosto-ottobre) per produzioni autunno-invernali.

- **Cultivar primaverili-estive**: si adattano alla coltivazione di giorno lungo, in quanto lente a montare a seme; si seminano in primavera (marzo-aprile) per produzioni primaverili-estive.

Tecnica colturale

Lo spinacio, in relazione al suo breve ciclo, è coltivato di frequente come intercalare nel periodo autunno-vernino con semina in agosto-settembre; trova le migliori condizioni fitosanitarie quando si osservano rotazioni di 3-4 anni; si realizzano anche colture primaverili soprattutto nel Centro-Nord, dove si effettuano colture destinate all'industria.

La semina può essere fatta a spaglio oppure a macchina, in file distanti 20-30 cm, con interrimento a 1-2 cm di profondità;

La **raccolta** comincia 40-60 giorni dalla semina nelle colture primaverili; si può effettuare la sfogliatura oppure la raccolta dell'intera pianta; la radice viene tagliata appena al di sotto delle foglie; oggi la raccolta meccanica è molto diffusa. La produzione si aggira intorno ai 200 quintali ad ettaro. Gli spinaci raccolti, privi delle foglie ingiallite e rovinare, vengono disposti in casse di 10-15 kg e immersi in acqua per togliere la terra residua e migliorare la turgescenza delle foglie. Per quanto riguarda la conservazione del prodotto fresco, si rilevano limiti di 10-15 giorni mantenendo il prodotto in frigo.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
3,1	3,4	0,7	0	3,0	1,9	2,9	78	100	530	62	0,07	0,37	54	0,40	485	2910

Zucca e Zucchine

La zucca è una pianta annuale a fusto rampicante o scandente. È originaria dei paesi caldi e quindi esigente in fatto di temperatura. Diverse sono le specie coltivate. Esse si distinguono per alcuni caratteri botanici, tra cui la forma e grossezza del frutto e del seme. Si distinguono in Zucche da zucchini e Zucche da inverno.

La zucca da zucchini ha portamento cespuglioso e va anche sotto il nome volgare di "Zucca d'Italia" o "Cocuzzella di Napoli". Di essa si consumano i frutti tenerissimi, appena formati. Si utilizzano anche i fiori maschili quando sono ancora in boccio e che sono ottimi fritti.

Le zucche da inverno a fusto rampicante possono avere frutto allungato, oblungho o cilindrico, più o meno curvato all'apice, polpa consistente e di colore giallo arancione.

Varietà

Zucche da zucchini

“Zucca tonda senza tralcio, da forzare”: precocissima, molto produttiva. Pianta ad internodi brevissimi capace di produrre anche 30 zucchettine, foglie di colore verde uniforme. Frutti sferici, a buccia verde. Buona per la coltura in serra.

“Zucca lunga d'Italia”: precocissima, molto produttiva. Pianta ad internodi brevissimi, a portamento cespuglioso con foglie a lobi grandi, colorate uniformemente di verde non molto intenso. Frutti lunghi 18-20 cm con costolature appena pronunciate. Si presta ottimamente per la coltivazione in serra, in qualunque periodo dell'annata.

“Cocuzzella di Napoli”: varietà molto produttiva con pianta ad internodi brevi, foglie intensamente lobate, di colore verde a chiazze più o meno intense. Frutto allungato di colore verde scuro a striature più chiare.

“Zucca mezza lunga da forzare”: adatta per la coltura forzata, ma poco apprezzata dal mercato.

Zucche invernali

“Zucca marina di Chioggia”: pianta a fusto (tralcio) lunghissimo. Frutto enorme rotondo, schiacciato ai poli, a spicchi molto marcati, buccia di colore verde, polpa giallo arancione.

“Zucca gialla mammoth”: varietà a frutto enorme schiacciato ai poli, con costole molto marcate, polpa gialla dolce.

“Zucca grigia di Bologna”: buona per marmellate.

“Zucca turbante”: frutto grosso formato da una cupola di colore scuro da cui sporge una specie di calotta costoluta intensamente colorata di rosso arancione o d'altri colori.

Cucurbita moscata

“Zucca piena di Napoli”: pianta a tralcio molto sviluppato, foglie intere, verdi con chiazze grigiastre, frutto molto lungo, di forma cilindrica, ingrossato all'estremità e leggermente ricurvo, con buccia di colore giallo rossastro, polpa gialla, zuccherina.

Tecnica colturale

Per la buona riuscita della coltura, la zucca deve essere coltivata in terreni fertili e freschi, ben preparati con un buon lavoro profondo 30-35 cm, seguito da accurati lavori superficiali di sminuzzamento e spianamento.

Semina

La semina, nella coltura normale delle “zucche da zucchini”, si inizia appena cessato il pericolo delle gelate tardive, si fa in posto e si protrae scalarmene fino ad agosto. Le zucche da inverno si seminano una sola volta in aprile-maggio.

Il seme viene messo in buchette alla distanza di 1 metro lungo un solchetto tracciato in precedenza, sempre alla distanza di 1 metro per le zucche a cespuglio e fino a 2 metri per le zucche a tralcio di





grande sviluppo. Nelle semine estive, in terreno asciutto, prima di mettere i semi si annaffia in fondo alla buchetta, ricoprendo poi con terra fina ed asciutta.

In ogni buchetta si mettono di solito 3 semi e sono necessari 300-500 g di seme per 100 m quadrati di terreno a coltura. Dopo qualche giorno dalla nascita si fa il diradamento, lasciando una pianta per buchetta.

Raccolta e produzione

La raccolta degli zucchini è scalare ed è fatta al momento in cui il fiore che si lascia attaccato al frutto sta per schiudersi.

Le zucche da inverno si raccolgono ai primi d'ottobre e si conservano in locale asciutto e ventilato fino alla fine dell'inverno.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di zucca gialla

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
18	1,1	0,1	0	3,5	0,5	0,9	20	1	202	40	0,03	0,02	9	0,5	599	3594

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di zucchini

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
11	1,3	0,1	0	1,4	1,3	0,5	21	1	210	65	0,08	0,12	11	0,7	6	36

L'Aglio del Medio Adige, l'Asparago di Padova, l'Insalata di Lusia, la Patata Merica di Anguillara e Stroppare, la Patata di Montagnana, il Radicchio Bianco Fior di Maserà, il Radicchio Bianco o Variiegato di Lusia e la Zucca Marina di Chioggia sono elencati come prodotti tradizionali dal Decreto del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali del 18 luglio 2000 "Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali".

Altre erbe aromatiche

Alloro

È probabilmente originario dell'Asia Minore; diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo e in ogni regione d'Italia, dal piano fino agli 800 metri.

Raccolta e conservazione

Le foglie possono essere raccolte tutto l'anno e fatte essiccare in luoghi freschi e ventilati. I frutti, prodotti solo dalle piante femminili, vengono raccolti in autunno e si essiccano al sole o in forno tiepido. La conservazione avviene al riparo della luce e dell'umidità.



Uso in cucina

Le foglie sono impiegate per dare aroma a vari piatti di carne e pesce. Servono per insaporire verdure e funghi sott'olio e sott'aceto. Con i frutti si prepara il liquore laurino.

Proprietà terapeutiche: tonico-stimolanti, digestive, aperitive, espettoranti, carminative e diuretiche. Stimolanti e deodoranti in bagni e pediluvi.

Basilico

Pianta esotica originaria dell'Asia tropicale, diffusamente coltivata in Europa in diverse varietà.

Raccolta e conservazione

Possono essere raccolti le foglie e gli apici floreali per tutta l'estate e utilizzarli freschi, essiccati, conservati sott'olio o in sacchetti di plastica nel congelatore, interi o a pezzetti.

Uso in cucina

Il basilico è una delle piante aromatiche più usate in cucina per dare sapore ad insalate, sughi, minestre, formaggi, salse, ecc. E' il principale ingrediente del celeberrimo pesto alla genovese.

Proprietà terapeutiche: stimolanti, antispasmodiche, diuretiche, tonico-digestive, antisettiche, antinfiammatorie.



Cren

Il Rafano o Cren (o Barbaforte) è una piante erbacea perenne di cui si utilizza la radice fresca per la preparazione di salse. Specie originaria dell'Europa orientale, in Italia è a volte coltivata, e a volte cresce inselvatichita nei luoghi umidi, vicino alle case e agli orti.

Raccolta e conservazione

Le radici devono essere raccolte dopo il secondo anno di coltivazione e subito utilizzate perchè perdono rapidamente freschezza e turgore. Se non vengono consumate subito possono essere grattugiate fresche e impiegate nella preparazione di salse piccanti, da conservare in frigorifero o in vasetti di vetro con aggiunta di aceto di vino.

Uso in cucina

La radice di rafano è utilizzata per la preparazione di una salsa adatta a condire carni bollite, pesce e verdure. Molto apprezzata la salsa al cren in accompagnamento a roast-beef e pesci affumicati.



Erba cipollina

Generalità

E' una pianta perenne originaria dell'Europa, Asia e America del Nord (regioni fredde e temperato-fredde). Cresce nei prati umidi



fino a 2.500 m. molto diffusa negli orti domestici.

Raccolta e conservazione

Le foglie devono essere recise alla base e danno il meglio se consumate fresche. Per conservarle, si consiglia di congelarle in piccoli sacchetti chiusi, dopo averle tagliate ad anelli.

Uso in cucina

Le foglie, con un sapore e un odore delicati che ricordano la cipolla, sono indicate per dare sapore ad insalate, piatti di pesce e formaggi morbidi. Anche i fiori sono commestibili e hanno un delicato sapore di cipolla; possono essere utilizzati per decorare insalate.

Proprietà terapeutiche: stimolanti, digestive, depurative, anti-settiche



Origano

Pianta originaria dell'Europa e dell'Asia occidentale. In Italia è presente in quasi tutte le regioni, dal piano ai 1.300 metri.

Raccolta e conservazione

Raccogliere le foglie e le estremità fiorite all'inizio della fioritura. Fare essiccare in luogo ombroso e ventilato.

Uso in cucina

Molto impiegato in cucina per aromatizzare carni, pesci, funghi, verdure, insalate, ecc. ingrediente fondamentale della pizza e di molti altri piatti mediterranei.

Proprietà terapeutiche: aperitive, digestive, carminative, tonico-stimolanti.



Prezzemolo

Pianta originaria delle regioni mediterranee; in Italia è diffusamente coltivata nelle diverse varietà orticole.

Raccolta e conservazione

Le foglie vanno utilizzate fresche o congelate (intere o tritate), mentre essiccate perdono il loro caratteristico profumo.

Uso in cucina

Le foglie sono ampiamente usate in cucina per dare sapore a minestre, pesce, verdure, formaggi; vanno aggiunte all'ultimo momento perché con la cottura si perde gran parte dell'aroma.

Proprietà terapeutiche (delle radici): depurative, emmenagoghe, diuretiche.

Rosmarino

Arbusto sempreverde originario delle regioni mediterranee; in Italia è presente in tutto il territorio, spontaneo o coltivato, dal piano agli 800 metri.

Raccolta e conservazione

Raccogliere le foglie e le sommità fiorite tagliando la parte apicale dei rametti. Utilizzare subito o fare essiccare in luogo ombroso e ventilato.

Uso in cucina

Il rosmarino viene usato per insaporire carni, pesci, minestre, focacce, oli e aceti aromatici.

Proprietà terapeutiche: stomachiche, stimolanti, aperitive, digestive, tonico-stimolanti, antisettiche.



Rucola

Pianta erbacea annuale conosciuta fin dai tempi antichi. Gli antichi romani attribuivano alla rucola proprietà afrodisiache e ne consumavano anche i semi. Un tempo la rucola era più apprezzata per virtù medicinali che per l'uso alimentare. Cresce spontanea nell'Italia mediterranea, dal livello del mare e fino a 800 metri d'altezza; il suo substrato prediletto è ben sciolto e sabbioso.

Raccolta e conservazione

Tagliare le foglie da consumare fresche.

Uso in cucina

Apprezzata fin da tempi antichi per il suo aroma speziato e piccante, la rucola viene usata nelle insalate e nelle salse; arricchisce di sapore i tramezzini, le pizze, esalta alcuni formaggi molli e può essere utilizzata anche cotta a vapore.

Proprietà terapeutiche: vitaminizzanti, antiscorbutiche, aperitive, digestive.



Salvia

La salvia è una pianta originaria dell'Europa meridionale, è presente in tutte le regioni italiane, coltivata e talora inselvaticata.

Raccolta e conservazione

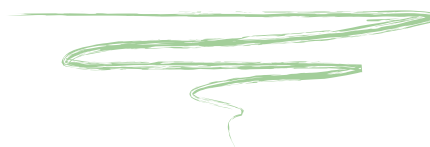
Le foglie possono essere raccolte tutto l'anno. E' anche possibile essiccarle in luogo ombroso e ventilato.

Uso in cucina

Le foglie di salvia vengono usate in cucina per aromatizzare i cibi e facilitarne la digestione.

Vengono comunemente impiegate per condire pasta e gnocchi al burro, per preparare sughi, carni arrosto e in umido, pesci, legumi, oli e aceti aromatici. Le foglie possono essere fritte in pastella.

Proprietà terapeutiche: digestive, colagoghe, bechiche, espettoranti, tonico-stimolanti, antisettiche. Per uso esterno, come antinfiammatorio nelle infiammazioni del cavo orale.



Funghi coltivati

Pleurotus ostreatus (sbrise)

Caratteristiche morfologiche

Cappello: 5-15 cm, carnoso, eccentrico, a forma di conchiglia, spianato, liscio, colore variabile bruno, margine involuto, Lamelle: fitte e decorrenti, bianco crema;

Gambo: pieno, sodo, corto, eccentrico, bianco;

Carne: bianca, un po' tenace, odore tenue e sapore dolce.

Spore: viola grigiastre in massa

La coltivazione avviene in ambiente chiuso (serre) a temperatura, aerazione ed umidità controllate. Prima della posa dei contenitori (sacchi o balle realizzati con apposito compost) debitamente inoculati con micelio della specie, l'ambiente di coltivazione deve essere disinfettato con fungicidi ed insetticidi onde evitare l'insorgere di muffe ed attacchi di insetti che potrebbero compromettere l'intero ciclo di coltivazione; la temperatura, nella fase di incubazione, deve essere mantenuta intorno ai 28-30° con umidità dell'85 – 90%. La prima raccolta inizia dopo 20 – 25 giorni dall'inizio dell'incubazione, dopo la fruttificazione la temperatura ambiente deve scendere attorno ai 10 – 15°.



Agaricus hortensis

(prataiolo da coltivazione - champignon)

Caratteristiche morfologiche

Cappello: 5-9 cm, convesso, carnoso, con cuticola dal bianco a bruno chiaro più scura al contatto, da giovane margine con membrana fioccosa. Lamelle: fitte, prima bianche poi rossastre-brune. Gambo: 3-4 x 1,5-2 cm, corto e sodo, bianco e liscio, con anello bianco e membranoso. Carne: soda e bianca, al taglio rosea; buon odore e sapore. Spore: bruno-seppia; presenta basidi con due sole spore anziché quattro.

Come per la predente specie la coltivazione avviene in serra con le modalità già descritte. Particolare attenzione anche per la produzione dei funghi di questa specie va posta nella temperatura, umidità ed aerazione dei locali di coltura. Le prime testimonianze storiche che documentano in maniera piuttosto attendibile la coltivazione dei funghi risalgono al 1650. Oggi il fungo nasce da un composto base di coltivazione che ha funzione di humus e di alimento. Una volta inoculato il micelio nei letti di coltivazione, il composto viene coperto da terriccio formato da torba, calce per fungaia ed acqua. Durante questo processo, definito di incubazione, fondamentale è



il microclima che si stabilisce negli ambienti colturali dosando aria, acqua e anidride carbonica.

Dopo 20 giorni circa compare il primo fungo, e da lì il composto produrrà tre/quattro fruttificazioni, a cadenza di una settimana circa l'una dall'altra. Il fungo Champignon è costituito per il 90% da acqua, praticamente privo di grassi, ricco di potassio, fosforo e ferro, contiene una quantità di proteine superiore a patate, spinaci e latte intero. Il modo migliore per consumare il fungo prataiolo è a crudo, abbinato ad insalate dagli ingredienti più diversi.

Agrocybe cylindracea (pioppino)

Caratteristiche morfologiche

Cappello: 3-11 cm, bruno-ocraceo pallido, con tendenza a sbiadire a partire dal margine, convesso poi piano, rugoso, leggermente viscido se bagnato, serico da asciutto. Lamelle: biancastre poi bruno grigiastre, minute, con lamellule. Gambo: 4-15 x 1,5-3 cm, lungo e slanciato, curvo, sodo e duro, bianco o brunastro, con anello carnoso persistente. Carne: compatta, bianca o leggermente bruna, odore e sapore di formaggio. Spore: brune.

La coltivazione avviene in ambiente chiuso (serre) a temperatura, aerazione ed umidità controllate. Prima della posa dei contenitori (sacchi realizzati con apposito compost a base di paglia) debitamente inoculati con micelio della specie, l'ambiente di coltivazione deve essere disinfettato con fungicidi ed insetticidi onde evitare l'insorgere di muffe ed attacchi di insetti che potrebbero compromettere l'intero ciclo di coltivazione; la temperatura, nella fase di incubazione, deve essere mantenuta intorno ai 28-30° con umidità dell'85 – 90%. La prima raccolta inizia dopo circa 60 giorni dall'inizio dell'incubazione.



Prodotti ad Indicazione Geografica Protetta coltivati in Provincia di Padova



Radicchio Variegato di Castelfranco I.G.P.

- **Forma**: Il cespo ha un diametro minimo di 15 centimetri; partendo dalla base presenta un primo giro di foglie adagiate, un secondo giro di foglie un po' più sollevate, un terzo giro ancor più erette e così via fino ad arrivare al cuore. Le foglie rotondeggianti sono spesse, con bordo frastagliato e superficie del lembo ondulata. Il fittone, di diametro proporzionale al cespo, ha una lunghezza massima di 4 cm. Il colore bianco-crema presenta variegatura distribuita in modo equilibrato su tutta la pagina fogliare di tinte diverse che vanno dal viola chiaro al rosso violaceo e al rosso vivo.

- **Sapore**: Le foglie hanno un sapore che va dal dolce all'amarognolo, molto delicato.

- **Metodo di produzione**: La produzione inizia, indifferentemente, con la semina o il trapianto. Le operazioni di semina devono essere effettuate dal 1° giugno al 15 agosto. In caso di trapianto, questo dovrà essere effettuato dal 15 giugno al 31 agosto. Le operazioni di raccolta si effettuano a partire dal 1° ottobre.

Il tradizionale processo di lavorazione del prodotto si articola nelle fasi di seguito descritte:

La **forzatura-imbianchimento** è l'operazione che consente di esaltare i pregi organolettici, merceologici ed estetici del Radicchio Variegato di Castelfranco. Si realizza ponendo i cespi in condizioni di formare nuove foglie che, in assenza di luce, sono prive o quasi di pigmenti clorofilliani, mettono in evidenza la variegatura sullo sfondo della lamina fogliare, perdono la consistenza fibrosa, assumono croccantezza ed un sapore gradevolmente amarognolo.

La **forzatura** del Radicchio Variegato di Castelfranco avviene:

a) immergendo i cespi verticalmente, in acqua idonea alla lavorazione di produzioni ortofrutticole, fino alla prossimità del colletto, per il periodo necessario al raggiungimento del giusto grado di maturazione;

b) in ambienti riscaldati per un periodo di circa 10-12 giorni, garantendo un giusto grado di umidità dell'apparato radicale, riducendo l'intensità della luce e favorendo lo sviluppo dei germogli di ogni cespo;

c) in pieno campo, con copertura di film plastico di colore nero.

La **toilettatura** con la quale si asportano le foglie deteriorate o con caratteristiche non idonee, si esegue il taglio e lo scortecciamento del fittone in misura proporzionale al cespo

Terminata la toilettatura il radicchio si colloca in capaci recipienti

con acqua corrente per essere lavato e confezionato.

• **Zona di produzione per la provincia di Padova i Comuni di: Albignasego, Battaglia Terme, Borgoricco, Camposanpiero, Cartura, Casalserugo, Conselve, Due Carrare, Loreggia, Maserà di Padova, Massanzago, Monselice, Montagnana, Montegrotto Terme, Pernumia, Piombino Dese, Ponte San Nicolò, San Pietro Viminario, Trebaseleghe.**

Radicchio Variegato di Castelfranco **“BIANCO – FIOR DI MASERA”** coltivato in provincia di Padova nel territorio dei comuni di **Albignasego, Battaglia Terme, Cartura, Casalserugo, Conselve, Due Carrare, Maserà di Padova, Monselice, Montegrotto Terme, Pernumia, Ponte San Nicolò, San Pietro Viminario** si differenzia dal “Variegato” classico per il metodo di imbianchimento in quanto viene raccolto con pane di terra, raggruppato in cassette, posto in ambiente caldo umido, al buio, fino a completa marcescenza delle foglie esterne, mondato e lasciato a riprendersi in acqua pulita fino alla ripresa di vigore e confezionato normalmente in piccole cassette di plastica. Questo metodo di imbianchimento conferisce particolare croccantezza, dolcezza e fragilità al “Variegato”.

Radicchio Rosso di Treviso Tardivo I.G.P.

• **Forma:** Il cespo è voluminoso, allungato, ben chiuso, corredato da modeste porzioni di radice.

Le foglie sono caratterizzate da una nervatura principale molto accentuata di colore bianco che si dirama in molte piccole penninervie. Il colore è di un rosso intenso;

• **Sapore:** Le foglie hanno un sapore leggermente amarognolo e consistenza mediamente croccante;

• **Metodo di produzione:** La produzione del Radicchio Rosso di Treviso Precoce inizia con la semina o il trapianto. Le operazioni di semina, in pieno campo, devono essere effettuate entro il periodo compreso tra il 1° giugno e il 31 luglio di ciascun anno.

In caso di trapianto, questo dovrà essere effettuato entro il 31 agosto di ciascun anno. Le operazioni di raccolta si effettuano a partire dal 1° settembre.

Il tradizionale processo di lavorazione post-raccolta del prodotto si articola nelle fasi di seguito descritte:

Preforzatura - le piante raccolte con parte della radice vengono pulite dalle foglie più esterne e dalla terra attaccata alle radici, i cespi raccolti in mazzi o collocati in gabbie retinate o traforate, con il colletto delle singole piante collocato alla medesima altezza, vengono allineati sul terreno e protetti con tunnel;

Forzatura / imbianchimento - si realizza ponendo verticalmente i cespi in acqua di falda, in assenza di luce, per permettere la formazione di nuove foglie prive di pigmenti clorofilliani, con perdita della consistenza fibrosa, giusta croccantezza e sapore lievemente



amarognolo;

Toilettatura – i cespi liberati dalla legatura, vengono mondati dalle foglie esterne non rispondenti ai requisiti minimi, tolettati, pulito il fittone, lavati in acqua corrente e confezionati in appositi contenitori.

• **Zona di produzione per la provincia di Padova i comuni di: Piombino Dese, Trebaseleghe.**

Radicchio Rosso di Treviso Precoce I.G.P.

• **Forma:** Il cespo è voluminoso, allungato, ben chiuso, corredato da modeste porzioni di radice. Le foglie sono caratterizzate da una nervatura principale molto accentuata di colore bianco che si dirama in molte piccole penninervie. Il colore è di un rosso intenso;

• **Sapore:** Le foglie hanno un sapore leggermente amarognolo e consistenza mediamente croccante;

• **Metodo di produzione:** La produzione del Radicchio Rosso di Treviso Precoce inizia con la semina o il trapianto. Le operazioni di semina, in pieno campo, devono essere effettuate entro il periodo compreso tra il 1° giugno e il 31 luglio di ciascun anno. In caso di trapianto, questo dovrà essere effettuato entro il 31 agosto di ciascun anno. Le operazioni di raccolta si effettuano a partire dal 1° settembre.

Il tradizionale processo di lavorazione post-raccolta del prodotto si articola nelle fasi di seguito descritte:

- **legatura** - i cespi, in pieno campo, vengono legati al fine di inibire il normale processo di fotosintesi, per il tempo necessario al raggiungimento del giusto grado di maturazione.

Toilettatura – successivamente alla raccolta, i cespi liberati dalla legatura, vengono mondati dalle foglie esterne non rispondenti ai requisiti minimi, si effettua la toilettatura del colletto e del fittone, successivamente il radicchio viene collocato in capaci recipienti colmi di acqua corrente per essere lavato. Si eliminano le eventuali foglie prive dei requisiti di qualità e si avvia al confezionamento.

• **Zona di produzione per la provincia di Padova i comuni di: Borgoricco, Camposampiero, Loreggia, Massanzago, Piombino Dese.**

Radicchio Rosso di Chioggia I.G.P.

• **Forma:** le caratteristiche del Radicchio Rosso di Chioggia sono specifiche e costanti e si differenziano per la maggiore o minore precocità. Il cespo è ben chiuso e di forma sferica media. Le foglie delle piante giovani si presentano all'inizio parzialmente verdi o leggermente screziate. In seguito si forma un grumolo centrale costituito da foglie cresciute con orientamento risoluto. La stretta embricatura delle foglie dà consistenza e compattezza al grumolo.



Il colore è caratterizzato da una nervatura principale bianca che si dirama in molte penninervie nel rosso intenso del lembo fogliare.

- **Sapore:** le foglie hanno un sapore amarognolo.
- **Metodo di produzione:** le operazioni di semina devono essere effettuate fra la prima settimana di marzo e la prima settimana di agosto con semina diretta o trapianto in pieno campo. La raccolta dei grumoli inizia la prima settimana di giugno e si conclude a fine marzo dell'anno successivo. Le operazioni di trapianto per la tipologia precoce inizia ai primi di gennaio e si conclude a fine marzo, mentre la relativa raccolta inizia il primo aprile e termina a fine maggio.

Per il tipo precoce le piante devono essere protette nella prima fase del ciclo produttivo con apprestamenti di materiale plastico che vanno dai tunnel di grande cubatura per i trapianti più precoci, alla pacciamatura soffice per i trapianti più tardivi.

La densità d' impianto non deve essere superiore alle tredici piante per metro quadrato.

La produzione massima commercializzabile di prodotto per ettaro di superficie coltivata, è di duecentottanta quintali per ettaro (varietà precoce centottanta quintali per ettaro).

La raccolta viene effettuata recidendo la radice sotto l'inserzione delle foglie basali del grumolo, quando le foglie centrali hanno assunto una colorazione rossa più o meno intensa della lamina e si sono embricate in modo da formare un grumolo molto compatto.

Subito dopo la raccolta le piante possono essere tolettate direttamente in campo, asportando le foglie più esterne che non vanno a costituire la parte commerciale.

Il radicchio Rosso di Chioggia é particolarmente indicato per la conservazione.

Zona di produzione per la provincia di Padova i comuni di: **Codevigo e Correzzola**

Radicchio rosso di Verona I.G.P.

Forma: il cespo presenta foglie sessili, intere, con margine privo di frastagliature e piegate a doccia verso l'alto addossate le une alle altre a forma di grumolo compatto. Il colore della nervatura delle foglie è bianca mentre le lamine assumono la tipica colorazione rosso scuro favorita anche dalle basse temperature.

- **Sapore:** le foglie hanno un sapore che va dal dolce all'amarognolo, molto delicato.
- **Metodo di produzione:** la produzione inizia con la semina o il trapianto. Le operazioni di semina devono essere effettuate per il tipo "precoce" nel periodo dal 1° al 20 luglio e dal 21 luglio al 15 agosto per il tipo "tardivo"; in caso di trapianto la messa a dimora delle piantine avverrà con 20 giorni di ritardo rispetto al periodo indicato per la semina. Le operazioni di raccolta per il tipo "preco-





ce” possono iniziare dal 1° ottobre e dal 15 dicembre per il tipo “tardivo”.

Il tradizionale processo di lavorazione del prodotto per il tipo “tardivo” comprende una fase di **forzatura-imbianchimento** per consentirne l’esaltazione dei pregi organolettici, merceologici ed estetici, si realizza ponendo i cespi in condizioni di formare nuove foglie che, in assenza di luce, sono prive o quasi di pigmenti clorofilliani, perdono la consistenza fibrosa, assumono croccantezza ed un sapore gradevolmente amarognolo e avviene ponendo le piante orizzontalmente in modo da formare cumuli, direttamente sul campo o sotto tunnel di plastica o nei magazzini.

La successiva **toilettatura** e la fase con la quale si asportano le foglie deteriorate o con caratteristiche non idonee, si esegue il taglio e lo scortecciamento del fittone in misura proporzionale al cespo: Terminata la toilettatura il radicchio si colloca in capaci recipienti con acqua corrente per essere lavato e confezionato.

Zona di produzione per la provincia di Padova i comuni: **di Casale di Scodosia, Castelbaldo, Masi, Megliadino S. Fidenzio, Megliadino S. Vitale, Merlara, Montagnana, Ospedaletto Euganeo, Saletto, S. Margherita d’Adige, Lozzo Atestino, Urbana.**

Prodotti degli orti padovani di particolare pregio

Asparago di Padova

Fino ad una decina di anni fa il primato della produzione veneta dell’asparago era della provincia di Verona; oggi si può affermare che la provincia di Padova è il principale produttore sia per la tipologia bianca che per la verde. In origine venivano coltivati unicamente gli asparagi bianchi mentre i verdi selvatici, di forma più lunga e sottile ma dal sapore più deciso, nascevano spontanei in primavera nei boschi e sulle colline.

Maggiore è la velocità di crescita del turione e più questo si rivela tenero e con sapore delicato; per contro, se la crescita è stentata, nel turione aumenta il tenore di fibra e il sapore tende all’amarognolo.

Il terreno di coltivazione è di norma sabbioso o sciolto e comunque permeabile e ben drenato per permettere un rapido smaltimento dell’acqua in eccesso al fabbisogno.

L’asparago bianco è ottenuto in terreni preparati a prose e i turioni vengono raccolti con incisioni in profondità, prima dell’emergenza, a differenza della tipologia verde raccolta quando i turioni sono



emersi per circa 30 centimetri dal terreno di coltivazione.

La colorazione verde è dovuta all'emergenza ed alla formazione di clorofilla per esposizione alla luce solare.

La raccolta dell'asparago sia bianco che verde inizia tra febbraio e marzo e termina in maggio/inizio giugno.

La zona di produzione è in larga parte localizzata nei **comprensori di Camposampiero, Piove di Sacco, Conselve, Este e Montagnana. Di particolare importanza sono i centri di coltivazione e lavorazione a Conche di Codevigo, Monselice e Castelbaldo.**

Patata Merica di Anguillara e Stroppare

La patata Merica è un prodotto tipico dei comuni di Anguillara e Pozzonovo, località Stroppare. Nei comuni citati la coltivazione di questo tubero si è imposta, stando alle memorie dei vecchi contadini, da circa un secolo, introdotta dagli immigrati di ritorno dall'America del Sud. Pare anche, sempre su racconti degli anziani, che nelle zone del Lazio e della Toscana dove è presente la coltivazione della patata americana, siano stati proprio i braccianti anguillaresi a portarla quando vi emigrarono, ai tempi delle bonifiche pontina e maremmana. Dalle radici, ramificate e abbondanti, sono prodotti per ingrossamento i voluminosi tuberi che sono la parte commestibile della pianta. Questi, a seconda anche del tipo di terreno, sono di forma varia (tondeggianti, oviforme, allungata a fuso, liscia o solcata), di colore biancastro, internamente asciutti e compatti, particolarmente ricchi di amido e zuccheri per cui risultano oltre che commestibili, nutrienti e con gradevole sapore dolce.

In Italia è coltura primaverile-estiva praticata in poche regioni e in limitate superfici; la raccolta si può effettuare già in agosto per proseguire in settembre ed in ottobre.

La patata dolce si consuma lessa oppure arrostita in forno o sotto cenere o per diversi usi gastronomici.

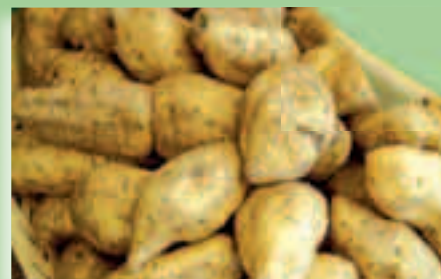
La zona di produzione comprende il territorio dei comuni di **Anguillara Veneta, Boara Pisani, Pozzonovo, Solesino e Stanghella.**

Insalata di Lusìa

L'insalata di Lusìa è una produzione tipica di Lusìa e del suo comprensorio orticolo, in provincia di Padova interessa i comuni di Barbona, Vescovana e Sant'Urbano.

Il comprensorio di Lusìa, produce attualmente circa il 50% delle lattughe del Veneto.

Per Insalata di Lusìa s'intendono le tipologie Cappuccia e Gentile, coltivate nella zona e nei territori limitrofi già dai primi anni del 1900.



Ha origine in un territorio fertile, caratterizzato da terreni leggeri e freschi, con disponibilità di acqua pressoché illimitata dovuta alla vicinanza del fiume Adige. La combinazione tra clima, terreno ed esperienza dei produttori, permette di ottenere un prodotto di elevata qualità distinguibile per la sua freschezza, croccantezza e gusto. L'insalata di Lusìa è disponibile dalla primavera all'autunno.

Prodotti di IV gamma

PREMESSA:

I GAMMA - ortaggi nella loro presentazione tradizionale;

II GAMMA - conserve vegetali;

III GAMMA - ortaggi congelati;

IV GAMMA - ortaggi preparati, già puliti e pronti per l'uso, freschi e naturali senza alcun additivo;

V GAMMA - ortaggi precotti, grigliati, scottati a vapore, senza conservanti o condimenti.

Negli ultimi anni si sono notevolmente sviluppate alcune produzioni di piccoli ortaggi da consumo fresco quali lattuga da taglio, rucola, spinacio, prezzemolo, valeriana, bietola da taglio, radicchio da taglio. Queste produzioni sono localizzate prioritariamente nell'area di Padova, sebbene alcune aziende siano situate nella cintura del capoluogo. Sono considerati pregi qualitativi l'aspetto fresco e pulito, il colore vivo e intenso, l'assenza di terra e foglie danneggiate o ingiallite. Sono produzioni che raggiungono livelli di freschezza ed armonicità organolettica di altissimo pregio, in grado di affermarsi anche in settori di mercato non tradizionalmente raggiungibili.

I servizi della IV gamma sono la cernita e mondatura, il lavaggio, la preparazione, il taglio, l'asciugatura, la dosatura ed il confezionamento. Il prodotto deve essere mantenuto a bassa temperatura in tutte le fasi, da appena raccolto al consumo.

L'uso di materie prime di ottima qualità, la manipolazione asettica e l'igiene totale, l'esclusione di qualsiasi trattamento chimico, l'uso di materie plastiche a permeabilità selettiva per i gas e la lavorazione a temperature prossime allo 0° il mantenimento della linea del freddo dalla produzione al consumo garantisce la qualità del prodotto per 5-8 giorni.





CAPITOLO 2

IL FRUTTETO



Actinidia

L'Actinidia è una pianta originaria di una vallata dello Yang-tze cinese dove vive spontanea; principalmente vengono allevate l'Actinidia chinensis per la produzione di frutta e l'Actinidia arguta quale pianta ornamentale. Viene diffusa in Europa a partire da metà del XX secolo. L'Italia è l'attuale maggiore produttrice mondiale. È una pianta rampicante e può raggiungere i 10 m. Le cv impiegate sono: Hayward, Abbot, Allison, Bruno, Katuscia, Top star, Tumuri, Matua, Autari, M3. La raccolta avviene da fine ottobre ad inizio novembre e gli indici impiegati per fissare la data della raccolta sono il tenore zuccherino oppure il contenuto di solidi solubili. Tendenzialmente è precoce per il pericolo di gelate. È il frutto a più elevato contenuto in vitamina C, è impiegato nel consumo fresco e nell'industria dolciaria. Le produzioni medie si aggirano sui 30 – 50 Kg pianta, pari a circa 200 – 250 q.li ettaro.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto fresco

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
44	1,2	0,6	0	9,0	2,6	0,5	25	5	400	70	0,10	0,05	85	0,40	6	37



Albicocco

L'origine dell'albicocco è triplice: cinese, centro-asiatica, irano-caucasica, tutte zone dove la specie è diffusa. Ha fioritura precoce e perciò è più soggetto a danni da ritorni di gelate, nel periodo primaverile. Le cv usate sono autocompatibili (comunque quasi mai se ne usa una sola), l'impollinazione è entomofila tuttavia non è possibile produrre senza impollinatori. La pianta necessita di particolare fabbisogno in freddo che, se non soddisfatto, comporta anomalie fiorali ed elevata cascola delle gemme; principale fattore limite è l'eccesso di umidità nel terreno e nell'aria, inoltre è sensibile all'asfissia radicale. Teme le gelate di ritorno. Principalmente vengono allevate piante delle varietà Ninfa, Bella d'Imola, Vitillo, Giulia, San Castrese, Glodrich, Portici, Pisana, Boccuccia spinosa e B. liscia, Dulcinea. Nel panorama italiano sono da ricordare anche Cafona e Monaco. La raccolta, essendo frutti di modeste dimensioni e delicati, viene fatta a mano. Importante caratteristica è la polpa compatta per lo scioppato, mentre per la trasformazione in liquido il succo dovrà essere limpido. Le produzioni per ettaro sono in relazione alle densità di piantagione e alla forma di allevamento prescelta; normalmente si considera normale una produzione di 180-220 q.li/ha. La lunga conservazione della drupacea non è possibile.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto fresco

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
28	0,4	0,1	0	6,8	1,5	0,5	16	1	320	16	0,03	0,03	13	0,50	360	2160

Ciliegio

Del ciliegio fanno parte due specie: l'avium, cioè il dolce, e il cerasus (amarena), l'acido, più cespuglioso e pollonifero. L'origine è collocata tra il Mar Nero e il Mar Caspio. In Italia si trova un po' ovunque. Appartiene alle Rosaceae, sottofamiglia Prunoideae, l'albero presenta rami a legno e rami a frutto e il frutto è una drupa; la corteccia si presenta come costituita da una serie di anelli. Del ciliegio dolce si distinguono la varietà juliana che fornisce le tenerine e la varietà duracina che produce i duroni. Del ciliegio acido vi sono la varietà caproniana, con amarene o morasconi, la austera, con le viscole, la marasca. Ha un elevato fabbisogno in freddo, il grosso problema del ciliegio dolce, non l'acido, è la pioggia che porta a spaccature del frutto. Oltre a ciò una siccità prolungata danneggia la formazione dei fiori. Le varietà maggiormente presenti sono: Early lory, Giorgia, Adriana, Van, Lapins, precoce, Sweet Heart, tardiva del centro-nord. Inoltre esistono varietà atte alla raccolta meccanica. Il rendimento si aggira sui 10 t/ha, limite che viene superato con la raccolta meccanica a discapito della qualità. La raccolta si svolge in maggio-luglio e si basa sugli indici del colore della buccia e del residuo secco rifrattometrico. La conservazione è limitata.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto fresco

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
38	0,8	0,1	0	9,0	1,3	0,6	30	3	229	18	0,03	0,03	11	0,50	19	114



Fragola

È una pianta di origine europea che si trova spontanea nei nostri boschi. Le varietà coltivate sono degli ibridi la cui produzione è iniziata verso la fine del Settecento, vengono classificate in cultivar a frutto piccolo e cultivar a frutto grande. La fragola è una pianta perenne il cui fusto è stato trasformato in un corto rizoma. Le foglie sono ternate, ovato-oblunghe, dentato-seghettate, lungamente picciolate, i fiori, bianchi, ermafroditi, sono riuniti in gruppi di 3-8 a costituire dei racemi e hanno lunghi piccioli. Il frutto è in realtà un falso frutto: è costituito dal ricettacolo florale che si accresce e si fa succulento e presenta sulla superficie dei piccoli acheni (veri frutti). Le varietà di fragola possono essere classificate in:

- unifere o brevidiurne o non riflorenti: differenziano i fiori con un periodo di luce inferiore alle 12 ore e con un sufficiente termoperiodo. La differenziazione dei fiori avviene da settembre fino alle prime gelate e la maturazione dei frutti si ha in primavera nell'arco di circa 4 settimane. alcune varietà unifere possono diventare, occasionalmente bifere, cioè riflorenti;
- bifere o longidiurne o riflorenti: differenziano i fiori con un periodo di luce superiore alle 14 ore e producono dalla primavera



all'autunno. Non hanno mai avuto una buona diffusione a livello industriale, ma sono impiegate quasi esclusivamente a livello familiare per la loro lentezza di riproduzione: si moltiplicano infatti per divisione del ceppo e molto poco per stoloni;

- day neutral o fotoindifferenti: differenziano gemme a fiore con qualsiasi condizione di luminosità, purché sia rispettato il termoperiodo.

La raccolta varia a seconda se in coltura protetta o in pieno campo, e se rifiorante o non. In autunno le produzioni fuori stagione sono ottenute con piante frigoconservate di varietà unifere; dalla primavera all'autunno con varietà rifioranti. La produzione è molto variabile ed oscilla dai 100 ai 300 q.li/ha. La produzione è destinata al consumo fresco, alla surgelazione, alla produzione di marmellate, sciroppi, liquori, gelati, ecc.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto fresco

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
27	0,9	0,4	0	5,3	1,6	0,8	35	2	160	28	0,02	0,04	54	0,50	Tr	Tr



Melo

Originario di una zona sud caucasica. Appartiene alla grande famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia Pomoideae, genere Malus. Il melo è una pianta di dimensioni medio-elevate che può raggiungere un'altezza anche di 8-10 metri. Presenta gemme a legno e miste portate da diversi rami fruttiferi cioè da dardi, lamburde, brindilli e rami misti. Il frutto è un pomo o melonide (falso frutto); la corteccia è tipicamente liscia rispetto altre specie e la foglia si distingue per il margine seghettato. Limiti pedoclimatici: è resistente al freddo (fino a -25°, con qualche eccezione), per la sensibilità alle gelate tardive dipende dall'epoca di fioritura, e sopporta bene il calcare se il terreno è ben drenato, si adatta a vari terreni. Il panorama varietale è molto ampio, principalmente si distinguono i seguenti gruppi:

Gala, Red Delicious, Golden, Jonagold, Stayman, Fuji, Imperatore, Dallago, Granny Smith, Annurca, Pink Lady. La propagazione avviene: per seme, margotta di ceppaia e propaggine di trincea per l'ottenimento di portinnesti, si usa l'innesto per la parte superiore. La produzione si aggira sulle 40 t/ha. Per quanto concerne la raccolta ci si basa su indici quali il colore, la resistenza ed il contenuto in amido della polpa. La conservazione si avvale oggi dell'idrocooling, sistema che permette una maggiore conservabilità del frutto per effetto di bagnatura in ambiente freddo. Metodi di conservazione possibili sono: l'atmosfera normale, con temperatura intorno a 0°, che mantiene le mele per 2-3 mesi, l'atmosfera controllata, con temperatura poco sopra lo 0°, oppure il sistema Ultra Low Oxygen a bassissima concentrazione di ossigeno; è possibile anche la conservazione subatmosfera, con pressione di 0,13

atm, ed anche la rimozione di etilene prodotto durante la conservazione. Oltre che per il tradizionale consumo fresco, la mela può essere utilizzata per la produzione di succhi, marmellate, sciroppi, dolci, sidro oppure essiccata. In cucina trova largo impiego come ingrediente per pietanze, dolci e macedonie.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
45	0,2	0,3	0	11,0	2,0	0,3	6	2	120	12	0,02	0,02	5	0,30	8	48

Pero

Il pero appartiene alla famiglia delle Rosaceae, sottofamiglia delle Pomoideae, genere Pyrus. Origine discussa: si distinguono specie occidentali, Pyrus Communis principale, e specie orientali. Peculiarità del pero è la produzione via partenocarpica presente in numerose cv, tuttavia è sempre preferibile ricorrere a buone cv impollinatrici. L'impollinazione è ovviamente entomofila. Limiti pedoclimatici: principale è la resistenza al calcare, soprattutto con il portinnesto di cotogno; altri limiti sono costituiti dalla scarsa resistenza al freddo ed alla siccità (sempre col cotogno che ha apparato radicale superficiale), qualche problema sorge in casi di carenze nutrizionali. Il pero è un albero vigoroso, di forma piramidale nei primi anni e tendenzialmente globosa a maturità, che può raggiungere un'altezza anche di 15-18 m, presenta gemme a legno e miste portate da diversi rami fruttiferi, cioè da dardi, lamburde, brindilli e rami misti. Il frutto è un falso frutto detto pomo. Fra le cv si ricordano: Coscia, Santa Maria, William, Highland, Conference, Abate Fetel, Harrow sweet, Decana del comizio, Kaiser e Passa Crassana. Tra le citate che sono le più utilizzate si aggiungono anche la Butirra, la precoce Morettini, la William Rossa, abbastanza diffuse. La propagazione avviene per seme, margotta, propaggine, il portinnesti e l'innesto è una pratica diffusissima. La raccolta va da giugno ad ottobre. Il momento opportuno è scelto mediante indici di raccolta quali il colore di buccia o polpa, la durezza della polpa, la resistenza al distacco ed altri. Per quanto riguarda la conservazione le tecniche sono Atmosfera normale oppure Atmosfera controllata; la conservazione avviene a basse temperature appena sotto lo 0°, è simile a quella per mele anche se le pere sono più sensibili alla CO₂, buono il metodo ULO (ultra low oxygen).



Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
40	0,3	0,4	0	9,5	2,8	0,3	6	2	130	11	0,01	0,03	4	0,10	Tr	Tr



Pesco

Il pesco è probabilmente originario della Cina (secondo alcuni del Medio Oriente - Persia), dove lo si può ancora rinvenire allo stato selvatico. L'introduzione del pesco in Europa viene da alcuni attribuita ad Alessandro Magno a seguito delle sue spedizioni contro i Persiani, secondo altri i Greci lo avrebbero introdotto dall'Egitto. I primi pescheti specializzati in Italia risalgono alla fine dell'800 e sono stati realizzati in provincia di Ravenna. Appartiene alla famiglia delle Rosaceae, tribù delle Amigdaleae, sezione delle Prunoidee, genere *Persica*, specie *vulgaris*. Secondo altri studiosi apparterebbe al genere *Prunus* (specie *persica*), come l'albicocco, il ciliegio, il mandorlo e il susino. Il genere *Persica* comprende varie specie, tra cui diverse ornamentali. Tra quelle coltivate ricordiamo: *Persica vulgaris* Mill: produce frutti con buccia tomentosa; da consumo fresco o da industria; - *Persica laevis* DC: pesco noce o nettarina, che produce frutti glabri da consumo fresco. Il pesco comune è un albero di modeste dimensioni, alto fino a ca. 8 m, con apparato radicale molto superficiale, corteccia bruno-cenerina e rami radi, divaricati, rosso-bruni. Le foglie sono lanceolate, strette, seghettate. I fiori, che sbocciano prima della comparsa delle foglie, sono ermafroditi, ascillari, pentameri, colorati in rosa più o meno intenso. La maturazione dei frutti avviene tra la prima e la seconda decade di maggio, fino alla fine di settembre per le cultivar più tardive. In linea di massima le condizioni climatiche italiane e degli altri paesi mediterranei sono ideali per la coltivazione del pesco che può sopportare limiti assai ampi, da minime invernali di anche -15 -18° fino ad ambienti subtropicali dove il riposo invernale è alquanto limitato. Le cultivar di pesco, in relazione alla specie di appartenenza e al tipo di prodotto fornito, vengono distinte in:

- cultivar da consumo fresco a polpa gialla o a polpa bianca;
- nettarine a polpa bianca o a polpa gialla;
- percoche (da industria).

Per determinare il momento ottimale di raccolta si può ricorrere all'uso di penetrometri, strumenti che consentono di determinare la resistenza alla penetrazione di puntali di superficie nota, anche se per il pesco si ricorre spesso ad altri parametri, tra cui il controllo della colorazione dell'epidermide, in particolare modo del colore di fondo. La raccolta viene effettuata generalmente in più volte; sono escluse le percoche qualora si pratichi la raccolta meccanica. L'operazione può essere fatta ricorrendo ai sistemi tradizionali, cioè alle scale oppure ad appositi carri raccolta opportunamente attrezzati per l'utilizzazione dei pallets. La produttività degli impianti peschicoli può variare notevolmente: risulta minore per le cultivar precoci mentre tende ad aumentare per quelle tardive; nelle cultivar più produttive può giungere fino a 400 q/ha. Dalle aziende le pesche passano, normalmente, ai magazzini di lavorazione dove si provvede alla cernita, alla spazzolatura, e al confezionamento in imballaggi

standardizzati e per le varietà intermedie o tardive alla conservazione. La pesca oltre che essere consumata allo stato fresco in numerose preparazioni è largamente utilizzata nella produzione di marmellate, succhi e pesche sciroppate, pesche essiccate, mostarda e canditi, frutti al brandy e alcool. In Italia l'industria conserviera di pesche occupa un posto di primo piano.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto fresco

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
27	0,8	0,1	0	6,1	2,1	0,4	4	3	260	20	0,01	0,03	4	0,50	27	162

La Ciliegia dei Colli Euganei, la Giuggiola dei Colli Euganei, la Mela del Medio Adige, la Pera del Medio Adige, sono elencati come prodotti tradizionali dal Decreto del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali del 18 luglio 2000 **“Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali”**.

Prodotti di pregio del frutteto padovano

La mela del medio Adige

(frutta del doge o di Castelbaldo)

La zona particolarmente vocata si estende in prossimità del fiume Adige nei comuni del comprensorio di Montagnana, con centri a Castelbaldo e Masi. La mela prodotta in questa zona presenta la polpa turgida, carnosa, bianca, particolarmente zuccherina e croccante; inoltre la buccia presenta una moderata rugginosità che non pregiudica l'aspetto generale del frutto, ma lo differenzia da quello prodotto in altre zone per migliore qualità e gusto. Nella provincia di Padova sono coltivate molte varietà di mele tra cui, le più diffuse, sono: Golden Delicious, Royal Gala, Stark Delicious, Granny Smith, Dallago, Imperatore, Fuji.



La pera del medio Adige

(frutta del doge o di Castelbaldo)

Come tutti i frutti, anche le pere vengono utilizzate soprattutto a fine pranzo, come ingredienti di dessert, macedonie, crostate o



magari accompagnate da una scaglia di Grana Padano o da un altro formaggio stagionato.

Area tipica di questa produzione tradizionale è la fascia rivierasca del fiume Adige tra le province di Padova e Rovigo. Le varietà riconosciute sono:

Precoce Morettini, Santa Maria, Dr. J. Guiot, William, William rossa, Max Red Bartlett, Abate Fetel, Decana del Comizio, Kaiser Alexander e Conference.



La giuggiola dei Colli Euganei

La Giuggiola, o "zizola" in dialetto veneto, è un piccolo frutto che simboleggia gioia e prosperità e cresce in modo spontaneo sui Colli Euganei. Nell'antichità veniva usata come rimedio per la tosse; oggi ha impiego nella pasticceria. La prima domenica d'ottobre, ad Arquà Petrarca, si festeggia l'inizio dell'autunno con la "Festa della Giuggiola".



La ciliegia e la castagna dei Colli Euganei

La **Ciliegia** è un frutto primaverile, viene mangiato fresco, ma è utilizzato anche per preparazioni sotto spirito, per canditi, marmellate e confetture. Rinomato prodotto dei Colli Euganei a base di ciliegie è il liquore maraschino.

La **Castagna** è uno dei frutti oramai spontanei dell'autunno euganeo, molto ricca di carboidrati e usata in passato come sostituto dei cereali. Preparazione tipica è il castagnaccio. Ottimo è l'abbinamento con il vino novello.





CAPITOLO 3

IL VIGNETO E L'ULIVETO



Vite

La *Vitis vinifera* è nota anche come vite europea, l'areale di origine non è ben definito (un tempo si pensava proveniente dalla Transcaucasia). Compare in Europa verso la fine del Terziario, ma la sua utilizzazione risale al Neolitico (nell'Europa mediterranea veniva coltivata per produrre uve da vino mentre nell'Europa caucasica per la produzione di uva da tavola). Scritture sumeriche risalenti alla prima metà del III millennio a.C. testimoniano che la vite veniva già allora coltivata per produrre vino.

Non è certo quando sia iniziata in Italia la viticoltura: le prime testimonianze nell'Italia del Nord risalgono al X secolo a.C. (in Emilia). Diffusa in più di 40 Paesi al mondo, anche se più della metà della produzione mondiale si ha in Europa (soprattutto Spagna, Italia e Francia). Le molte specie di vite appartengono alla Famiglia delle Vitaceae o Ampelideae, genere *Vitis*, suddiviso in due sottogeneri:

- Muscadinia;

- Euvitis: le varie specie sono riunite in tre gruppi in base all'areale di origine: viti americane, viti asiatiche orientali e viti euroasiatiche (comprendenti un'unica specie, la *Vitis vinifera*). La *Vitis vinifera* comprende due sottospecie, la *V. vinifera silvestris* (che comprende le viti selvatiche dell'Europa centrale e meridionale, dell'Asia occidentale e dell'Africa settentrionale) e la *V. vinifera sativa* (che comprende le viti coltivate). La vite presenta una vasta adattabilità al clima e quindi un immenso areale di coltivazione. La vite europea presenta un'ampia adattabilità al terreno ma con l'introduzione dei portinnesti tale caratteristica non ha più importanza. Come il portinnesto, così pure il terreno è in grado di determinare la qualità e la quantità della produzione viticola sia direttamente (composizione chimica e fisica, colore) sia indirettamente. Nel periodo compreso tra il 1858 e il 1862 comparve in Europa la Fillossera della vite, afide proveniente dal Nord America, che si diffuse rapidamente in tutte le zone viticole dimostrandosi esiziale per i pregiati vitigni europei. In Italia arrivò nel 1879. Durante il suo progressivo espandersi nella penisola italiana distrusse due milioni di ettari di vigneti. Il problema della Fillossera, gravissimo per la viticoltura europea, diede luogo sul finire dell'800 alla promulgazione di tutta una serie di misure contenitive e di lotta, dimostratesi però inefficaci. Esso venne risolto mediante l'innesto della vite europea, produttrice di vini di qualità, su piede di vite americana o di suoi ibridi, resistenti agli attacchi della Fillossera: tale metodo è tuttora di generale applicazione.

Nel contesto viticolo italiano sono più di 300 le varietà di uve da vino: alcune hanno grande diffusione, altre sono limitate a una o due province. Per la provincia di Padova ricordiamo:

- Vitigni da uve bianche: Malvasia, Moscato Bianco, Moscato Giallo, Pinot Bianco, Prosecco, Garganega, Riesling, Tai Friulano, Trebbiano, Serprino, Pinello;

- Vitigni da uve rosse: Barbera, Raboso Friulano, Raboso Verone-

se, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Carmenere, Marzemino, Merlot, Pinot Nero.

I principali sistemi di allevamento in provincia di Padova sono: Guyot, Capovolto, Cordone speronato, Sylvoz, Geneva, Double Curtain (GDC).

I vini doc della Provincia di Padova

DOC Bagnoli

La coltivazione della vite nell'area di Bagnoli risale all'epoca romana. È datato intorno all'anno 1000 d.C. il primo documento che testimonia la coltivazione della vite in questo territorio; in epoche immediatamente successive furono gli ordini monastici che svilupparono la viticoltura costruendo anche grandi cantine. È del secolo XVII l'insediamento dei conti Widmann e l'ulteriore sviluppo agricolo dell'area la cui importanza era ben nota nella "Serenissima". In quest'epoca grande impulso è dato alla coltivazione di quel vitigno "Friularo" che è l'elemento differenziante e rappresentativo di una enologia di eccellenza qualitativa. Con Decreto Ministeriale del 1995 viene riconosciuta la zona a denominazione di origine controllata Bagnoli comprendente i territori dei comuni padovani di: Agna, Arre, Bagnoli di Sopra, Battaglia Terme, Bovolenta, Candiana, Cartura, Conselve, Due Carrare, Monselice, Pernumia, S. Pietro Viminario, Terrassa Padovana e Tribano. Solamente alle uve del comune di Bagnoli di Sopra è riconosciuta la menzione "Bagnoli Classico".

BIANCO (Friularo 10%, Chardonnay 30%, Sauvignon e/o Tai 30%, altri locali 10%)

Colore: Giallo paglierino con riflessi verdognoli; *Profumo:* Intenso e persistente; *Sapore:* Secco, inteso e morbido; *Piatti da abbinare:* Risotti di verdure, pesce, cani bianche, paste fresche, frittiture miste e formaggi freschi; *Servire a* 10/12°

FRIULARO

Colore: Rosso rubino carico; *Profumo:* Intenso e fruttato (marasca e violetta); *Sapore:* Secco, austero, tannico; *Piatti da abbinare:* Asciutte con ragù, cacciagione da pelo, grandi arrostiti, insaccati cotti, brasati, spezzatini, formaggi piccanti a pasta dura; *Servire a* 18/20°

MERLOT

Colore: Rosso rubino; *Profumo:* Intenso e fruttato (frutti di bosco);



Sapore: Secco, persistente, vellutato; *Piatti da abbinare:* Paste asciutte, carni rosse, pollame nobile, frittate, formaggi a pasta tenera; *Servire a* 16/18°

CABERNET (Cabernet Franc e/o Sauvignon)

Colore: Rosso rubino; *Profumo:* Erbaceo (pepe e peperone verde); *Sapore:* Secco e pieno; *Piatti da abbinare:* Asciutte con sugo, arrostiti, pollame nobile al forno, selvaggina da piuma, formaggi stagionati; *Servire a* 16/18°

ROSSO (Friularo 15%, Merlot 15%, Cabernet 60%, altri locali 10%)

Colore: Rubino con riflessi porpora; *Profumo:* Fruttato (frutti di bosco); *Sapore:* Secco e vellutato; *Piatti da abbinare:* Timballi, risotti di carne, carni rosse alla griglia, arrostiti, cacciagione da pelo, formaggi a pasta dura; *Servire a* 10/12°

ROSATO (Friularo 50%, Merlot 40%, altri locali 10%)

Colore: Rosato; *Profumo:* Fruttato (melograno e ciliegia); *Sapore:* Secco ed intenso; *Piatti da abbinare:* Antipasti di magro, risotti di verdure, carni bianche, trippa, frittiture di pesce, formaggi a pasta molle, rane, funghi; *Servire a* 12/14°

SPUMANTE BRUT (Friularo 60%, Chardonnay 30%, altri locali 10%)

Colore: Giallo paglierino tenue; *Profumo:* Floreale, fruttato ed intenso; *Sapore:* Secco e morbido; *Piatti da abbinare:* Aperitivo, minestre in brodo, frutti di mare, pesci bolliti, formaggi a pasta molle; *Servire a* 6/8°

SPUMANTE ROSATO (Friularo 60%, Chardonnay 30%, altri locali 10%)

Colore: Rosato con riflessi rubino; *Profumo:* Floreale e fruttato; *Sapore:* Secco e morbido; *Piatti da abbinare:* Aperitivo, antipasti di salumi, primi piatti di pesce, pesce al vapore con verdure, formaggi freschi; *Servire a* 6/8°

FRIULARO PASSITO (Friularo 70%, altri locali 30%)

Colore: Rosso rubino intenso, tendente al granato; *Profumo:* Intenso, fruttato (marasca e violetta) e speziato (cannella); *Sapore:* Amabile, cado e persistente; *Piatti da abbinare:* "da meditazione" o fine pasto, dolci, crostate di frutta, torte al cioccolato, pasticceria secca, formaggi piccanti; *Servire a* 12/14°

DOC Merlara

Già nel '500 nel territorio della DOC Merlara si coltivavano vigne le cui uve raccolte e trasformate in vino nelle cantine delle Corti ristoravano i numerosi viandanti che percorrevano le antiche strade di collegamento con importanti centri abitati. La DOC è stata approvata con Decreto del 13 luglio 2000. La zona di produzio-

ne comprende i comuni padovani di Merlara, Urbana, Castelbaldo, Montagnana, Casale di Scodosia, Masi e i comuni veronesi di Bevilacqua, Boschi Sant'Anna e Terrazzo.

Il 26 Gennaio 2001 è stato costituito il Consorzio di Tutela.

BIANCO (Tai Friulano 70%, Malvasia, Chardonnay e Garganega 30%)

Colore: Giallo paglierino con riflessi verdognoli; *Profumo:* Intenso (frutta secca); *Sapore:* Pieno e morbido; *Piatti da abbinare:* Primi piatti di pesce, formaggi e salumi leggeri; *Servire a* 10°

TAI (Tai 85%, altri locali 15%)

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Intenso (mandorle); *Sapore:* Pieno, morbido e caldo; *Piatti da abbinare:* Primi piatti, risotti, pesce, fritti rustici; *Servire a* 10°

MALVASIA (Malvasia 85%, altri locali 15%)

Colore: Giallo paglierino con riflessi verdi; *Profumo:* Intenso (frutta secca e canditi); *Sapore:* Pieno, morbido e caldo; *Piatti da abbinare:* Primi piatti a base di pesce, carni bianche, prosciutto di Montagnana; *Servire a* 10°

MERLOT (Merlot 85%, altri locali 15%)

Colore: Rosso rubino; *Profumo:* Fruttato; *Sapore:* Pieno, caldo, leggermente tannico; *Piatti da abbinare:* Primi piatti, carni e salumi; *Servire a* 15°

CABERNET (Cabernet 85%, altri locali 15%)

Colore: Rosso con riflessi violacei; *Profumo:* Erbaceo (pepe e peperone verde); *Sapore:* Robusto e pieno; *Piatti da abbinare:* Pollame nobile, arrostiti; *Servire a* 18°

CABERNET SAUVIGNON (Cabernet Sauvignon 85%, altri locali 15%)

Colore: Rosso rubino intenso; *Profumo:* Intenso (lampone); *Sapore:* Asciutto e corposo; *Piatti da abbinare:* Arrostiti e carne rossa; *Servire a* 18°

ROSSO (Merlot dal 50 al 70%, Cabernet e/o Marzemino 30%)

Colore: Rubino con riflessi granata; *Profumo:* Fruttato (marasca); *Sapore:* Morbido, leggermente aspro nel retrogusto; *Piatti da abbinare:* Cotechino e salame ai ferri; *Servire a* 18/20°

NOVELLO (Merlot 50% con Cabernet e Marzemino)

Colore: Rubino con riflessi violacei; *Profumo:* Fruttato (frutti di bosco); *Sapore:* Aroma speziato; *Piatti da abbinare:* Vino "da tutto pasto"; *Servire a* 15°



MARZEMINO FRIZZANTE (Marzemino 85%, altri locali 15%)
Colore: Rubino con riflessi violacei; *Profumo:* Fruttato aromatico; *Sapore:* Dolce, aromatico ed intenso; *Piatti da abbinare:* Dolci rustici e frutta secca; *Servire a* 11°



DOC Colli Euganei

Del V secolo a.C. sono i primi documenti della viticoltura euganea che dimostra così di possedere una lunga e nobile storia. Sono gli ordini monastici che nel Medioevo trasformano in fertili campagne terreni acquitrinosi ai piedi dei Colli e che restituiscono alla coltura della vite nuovo vigore con l'aggiunta di un'efficace sperimentazione di nuovi vitigni. Lo sviluppo si ha in epoche successive con l'inserimento di nuove viti di derivazione francese nell'Ottocento e con investimenti fondiari e di cantina, per giungere ai giorni nostri con il grande salto di qualità ottenuto grazie all'assistenza tecnica promossa dalla Provincia negli anni '60 e '70 e alla professionalità di molti capaci imprenditori. L'area D.O.C. Colli Euganei è riconosciuta con D.P.R. del 1969 e comprende per intero i comuni di Arquà Petrarca, Galzignano Terme, Torreglia e, in parte, i territori di Abano, Baone, Battaglia Terme, Cervarese S. Croce, Cinto Euganeo, Due Carrare, Este, Lozzo Atestino, Monselice, Montegrotto, Rovolon, Selvazzano Dentro, Teolo e Vò. Nel 1972 nasce il Consorzio volontario per la tutela dei Vini D.O.C. dei Colli Euganei; tale marchio garantisce l'origine e la qualità dei vini che, dopo essere sottoposti ad analisi chimiche ed organolettiche, ottengono il parere favorevole dei tecnici del Comitato dell'apposita Commissione di Degustazione.

SERPRINO

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Fresco e fruttato; *Sapore:* Delicato; *Piatti da abbinare:* Aperitivo, antipasti di verdure e pesce; *Servire a* 6°

PINOT BIANCO

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Delicato (frutti del sottobosco); *Sapore:* Morbido e vellutato; *Piatti da abbinare:* Minestre, pesce; *Servire a* 10°

CHARDONNAY

Colore: Giallo delicato; *Profumo:* Intenso (mela e tuberosa); *Sapore:* Composito (miele, acacia e liquirizia); *Piatti da abbinare:* Antipasti di verdure e pesce, minestre, risotti di verdure, pesce; *Servire a* 8°

PINELLO

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Delicato; *Sapore:* Fresco; *Piatti da abbinare:* Pesce e carni bianche; *Servire a* 12°

TAI ITALICO

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Delicato (fiori di campo e pesco); *Sapore:* Morbido e vellutato; *Piatti da abbinare:* Risotti primavera, ortaggi saporiti, molluschi, crostacei e pesce; *Servire a* 10°

BIANCO (Garganega, Serprino e Tai)

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Gradevole e delicato (gelsomino); *Sapore:* Sapido; *Piatti da abbinare:* Antipasti magri, minestre, pesce, formaggi a pasta fresca; *Servire a* 10°

MERLOT

Colore: Rosso rubino; *Profumo:* Gradevole (mirtillo e lampone); *Sapore:* Secco; *Piatti da abbinare:* Arrostiti, carni bianche e rosse, verdure saporite, carne in umido, pasta e fagioli; *Servire a* 18°

CABERNET FRANC

Colore: Rosso granato; *Profumo:* Erbaceo (pepe e peperone verde); *Sapore:* Secco; *Piatti da abbinare:* Pollame nobile, arrostiti; *Servire a* 18°

CABERNET SAUVIGNON

Colore: Rosso rubino; *Profumo:* Intenso (lampone); *Sapore:* Secco; *Piatti da abbinare:* Pollame, arrostiti, cacciagione, formaggi a pasta dura; *Servire a* 18°

ROSSO ($\frac{2}{3}$ Merlot, $\frac{1}{3}$ Cabernet e altri rossi)

Colore: Rosso rubino con riflessi granati; *Profumo:* Gradevole; *Sapore:* Sapido e corposo; *Piatti da abbinare:* Minestre asciutte, bolliti, arrostiti di carni bianche e pollame, selvaggina; *Servire a* 18°

NOVELLO (versione del Colli Euganei Rosso)

Colore: Rosso rubino con riflessi violacei; *Profumo:* Fruttato; *Sapore:* Aroma speziato; *Piatti da abbinare:* Piatti autunnali e frutta secca; *Servire a* 16°

MOSCATO

Colore: Giallo paglierino carico; *Profumo:* Gradevole e delicato; *Sapore:* Dolce, aromatico ed intenso; *Piatti da abbinare:* dolci secchi di credenza; *Servire a* 6°

FIOR D'ARANCIO (Moscato giallo)

Colore: Giallo paglierino con riflessi dorati; *Profumo:* Persistente ed inteso; *Sapore:* Dolce ed equilibrato; *Piatti da abbinare:* Dolci di pasta sfoglia, crostate di frutta (versione spumante); pasticceria secca (versione passito: Vino "da meditazione"); *Servire a* gradi 6° (versione spumante), 18° (versione passito).



DOC Corti Benedettine del Padovano

È l'ultima nata tra le DOC della provincia di Padova, essendo stata riconosciuta nel giugno 2004.

Il territorio nella quale si estende è quello situato a sud-est di Padova, compreso grosso modo tra la strada statale 16 "Adriatica", il fiume Adige e la laguna di Venezia: di quest'ultima provincia vi è compresa la zona meridionale. Il nome "Corti Benedettine del Padovano" non identifica immediatamente un luogo geografico; richiama piuttosto un evento storico che per quasi mille anni ha caratterizzato lo sviluppo economico, sociale e culturale di questa parte della pianura padovana: le Corti Benedettine erano le sedi amministrative e operative delle ampie possessioni assegnate nel corso dei secoli al Monastero di Santa Giustina in Padova; a Legnaro, a Correzzola, a Concadalbero e in molti altri centri della bassa padovana andavano pian piano sviluppandosi opere di recupero di ampi territori attraverso la bonifica e la successiva coltivazione dei terreni. La vite ha sempre occupato un posto di primaria importanza tra le colture agrarie ivi praticate; varietà come il Friularo, il Refosco, il Moscato e altri di cui purtroppo si è persa traccia, sono state la base della enologia prima che arrivassero il Merlot, i Cabernet, il Pinot grigio, lo Chardonnay, che pure hanno trovato ottime condizioni di clima e di terreno.



BIANCO (Tai e altre bianche)

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Caratteristico; *Sapore:* Asciutto, sapido, fine; *Piatti da abbinare:* Minestre, pesce, formaggi teneri; *Servire a* 12°

ROSSO (Merlot, Raboso, altre rosse)

Colore: Rosso rubino da giovane, tendente al granato se invecchiato; *Profumo:* Intenso, fruttato (frutta di bosco); *Sapore:* Asciutto, vellutato, armonico; *Piatti da abbinare:* Pasta al ragù, arrostiti di carne, selvaggina; *Servire a* 18°

NOVELLO (Merlot, Raboso, altre rosse)

Colore: Rosso rubino; *Profumo:* Fragrante, fine, frutti rossi; *Sapore:* Asciutto, talvolta abboccato, armonico, vellutato; *Piatti da abbinare:* Carni rosse, frutta secca; *Servire a* 16°

ROSATO (Merlot, Raboso, altre rosse)

Colore: Rosato tendente al rubino; *Profumo:* Piacevolmente vinoso; *Sapore:* Asciutto e armonico; *Piatti da abbinare:* Aperitivi, minestre, carni bianche; *Servire a* 16°

MERLOT

Colore: Rosso rubino da giovane, tendente al granato se invecchiato; *Profumo:* Intenso, fruttato, caratteristico; *Sapore:* Asciutto, morbido, armonico; *Piatti da abbinare:* Pasta al ragù, arrostiti, carni rosse; *Servire a* 18°

CABERNET (Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Carmenere)

Colore: Rosso rubino intenso, tendente al granato se invecchiato; *Profumo:* Vinoso, caratteristico, persistente; *Sapore:* Asciutto, pieno, di corpo, austero e vellutato se invecchiato; *Piatti da abbinare:* Carni arroste, selvaggina, carni in umido; *Servire a* 18°

CABERNET SAUVIGNON

Colore: Rosso rubino intenso, tendente al granato se invecchiato; *Profumo:* Caratteristico e persistente; *Sapore:* Asciutto, pieno, di corpo, austero e vellutato se invecchiato; *Piatti da abbinare:* Carni arroste e alla brace, animali di bassa corte in umido; *Servire a* 18°

RABOSO (Raboso Piave e/o Veronese)

Colore: Rosso rubino intenso, tendente al granato se invecchiato; *Profumo:* Marcato, tipico, con profumo di marasca e di violetta se invecchiato; *Sapore:* Secco, austero, sapido, piacevolmente acidulo; *Piatti da abbinare:* Pasta al rugù, arrostiti, brasati, selvaggina, formaggi piccanti; *Servire a* 18°

REFOSCO DAL PEDUNCOLO ROSSO

Colore: Rosso rubino, tendente al granato se invecchiato; *Profumo:* Intensamente fruttato; *Sapore:* Asciutto, delicato, di corpo; *Piatti da abbinare:* Carni rosse, arrosto o alla brace; *Servire a* 18°

RABOSO PASSITO (Raboso Piave e/o Veronese)

Colore: Rosso rubino più o meno intenso; *Profumo:* Caratteristico; *Sapore:* Da secco ad amabile, vellutato; *Piatti da abbinare:* Pasticceria secca, frutta in guscio - Vino da meditazione; *Servire a* 18°

TAI

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Caratteristico; *Sapore:* Asciutto, fresco, armonico; *Piatti da abbinare:* Antipasti di verdure, risotti, pesce; *Servire a* 12°

PINOT BIANCO

Colore: Paglierino chiaro; *Profumo:* Delicato; *Sapore:* Secco, armonico; *Piatti da abbinare:* Pesce, minestre di verdura; *Servire a* 12°

PINOT GRIGIO

Colore: Giallo paglierino, con riflessi ramati; *Profumo:* Delicato, intenso, caratteristico; *Sapore:* Intenso, pieno, armonico; *Piatti da abbinare:* Antipasti, risotti, minestre, pesce; *Servire a* 12°

CHARDONNAY

Colore: Paglierino; *Profumo:* Fine, delicato, caratteristico; *Sapore:* Asciutto, vellutato; *Piatti da abbinare:* Risotti, pesce; *Servire a* 12°



SAUVIGNON

Colore: Paglierino; *Profumo:* Caratteristico; *Sapore:* Fresco, asciutto, armonico; *Piatti da abbinare:* Aperitivi, minestre, pesce; *Servire a* 12°

MOSCATO SPUMANTE (Moscato giallo)

Colore: Giallo paglierino, più o meno intenso; *Profumo:* Aromatico, intenso, caratteristico, fragrante; *Sapore:* Dolce, aromatico, caratteristico; *Piatti da abbinare:* Dolci secchi, crostate; *Servire a* 8°

PASSITO (Moscato giallo)

Colore: Da giallo paglierino intenso a giallo dorato; *Profumo:* Caratteristico di passito, aromatico, fine; *Sapore:* Amabile o dolce, armonico; *Piatti da abbinare:* Vino da meditazione, biscotteria, frutta in guscio; *Servire a* 18°

DOC Riviera del Brenta

La produzione vinicola nella zona della Riviera del Brenta ha origini antichissime; i ritrovamenti più datati si legano alla tradizione etrusca, per continuare in età romana, epoca in cui la coltivazione della vite passa da piccoli vigneti a nuovi vitigni più prestigiosi e specializzati. Lungo la Riviera del Brenta sorgono magnifiche residenze di campagna dove la coltivazione soddisfa il fabbisogno della città di Venezia che, tramite i suoi commerci, comincia ad esportare il vino. I legami tra la città di Padova e la Riviera attestano l'importanza non solo economica ma anche qualitativa dei vini prodotti nell'area compresa tra le sponde del fiume Brenta ed il Graticolato Romano; dal secondo dopoguerra ai giorni nostri si assiste alla nascita delle cantine sociali, dove i viticoltori conferiscono l'uva e dove si realizzano importanti investimenti tecnologici. La qualità dell'uva si fa prioritaria, la tecnica viticola ed enologica si accompagnano di pari passo, ma soprattutto, le cantine si fanno più attente alla realtà del mercato, diventano il fulcro di incontro tra produttore e consumatore, tanto che il 92% della produzione di questa area D.O.C. viene da esse controllato. Il paesaggio in cui insiste la produzione della D.O.C. Riviera del Brenta ha come vertice a nord/ovest il ponte di Carturo (all'età romana era un passaggio obbligatorio per l'accesso all'attuale statale 307 "Del Santo") e si volge lungo la sponda est fino alla diramazione tra il fiume che sfocia a Chioggia e la Riviera del Brenta.

BIANCO (Tai 50%, altre a bacca bianca) anche FRIZZANTE

Colore: Giallo paglierino; *Profumo:* Floreale, fruttato; *Sapore:* Asciutto; *Piatti da abbinare:* Antipasti, primi piatti; *Servire a* 12°

ROSSO (Merlot 50%, altre a bacca rossa) anche ROSATO, NOVELLO e SPUMANTE

Colore: Rosso rubino con riflessi granati; *Profumo:* Fragrante, frutta



rossa; *Sapore*: Vellutato; *Piatti da abbinare*: Bolliti, carni bianche, pol-
lame; *Servire a* 18°

MERLOT (Merlot 85%, altre a bacca rossa)

Colore: Rosso rubino; *Profumo*: Frutti di bosco; *Sapore*: Armonico;
Piatti da abbinare: Carni rosse, formaggi; *Servire a* 18°

NOVELLO E ROSATO (Merlot 85%, altre a bacca rossa)

Colore: Rosso rubino; *Profumo*: Frutti di bosco; *Sapore*: Armonico;
Piatti da abbinare: Carni rosse, formaggi; *Servire a* 18°

CABERNET (Cabernet 85%, altre a bacca rossa) anche in ver-
sione RISERVA

Colore: Rosso granato; *Profumo*: Mora, ciliegia, frutta rossa; *Sapore*:
Deciso, franco; *Piatti da abbinare*: Cacciagione, arrostiti, formaggi; *Ser-
vire a* 18°

RABOSO (Raboso 85%, altre a bacca rossa) anche in versione
RISERVA

Colore: Rosso rubino con riflessi granati; *Profumo*: Marasca, mora
selvatica; *Sapore*: Tannico e di buona acidità; *Piatti da abbinare*: Cote-
chino, bolliti; *Servire a* 18°

REFOSCO (Refosco 85%, altre a bacca rossa) anche in versione
RISERVA

Colore: Rosso rubino ; *Profumo*: Mora, ribes nero, caffè; *Sapore*: Strut-
turato, armonico; *Piatti da abbinare*: Lepre in salmì; *Servire a* 18°

PINOT BIANCO (Pinot bianco 85%, altre a bacca bianca) anche
FRIZZANTE e SPUMANTE

Colore: Giallo paglierino; *Profumo*: Mela Golden, tiglio; *Sapore*: Pieno,
morbido; *Piatti da abbinare*: Risotti, pesce in genere; *Servire a* 12°

PINOT GRIGIO (Pinot grigio 85%, altre a bacca bianca)

Colore: Giallo oro, con riflessi ramati; *Profumo*: Fiori d'acacia, pesca
bianca; *Sapore*: Fresco, vellutato; *Piatti da abbinare*: Pesce (ottimo col
branzino); *Servire a* 12°

CHARDONAY (Chardonnay 85%, altre a bacca bianca) anche
FRIZZANTE e SPUMANTE

Colore: Giallo paglierino chiaro; *Profumo*: Biancospino, mela Renetta;
Sapore: Elegante, fine; *Piatti da abbinare*: Risotti di verdure, molluschi;
Servire a 12°

TAI (Tai 50%, altre a bacca bianca)

Colore: Giallo paglierino con riflessi dorati; *Profumo*: Fiori d'acacia,
mela Golden; *Sapore*: Deciso, ammandorlato; *Piatti da abbinare*: Pro-
sciutto crudo, ortaggi saporiti; *Servire a* 12°

I vini ad Indicazione Geografica Tipica (I.G.T.)

Oltre ai più rinomati D.O.C. vengono prodotti, in provincia di Padova, diversi vini ad i.g.t. tra i quali occorre ricordare il Merlot del Veneto, il Cabernet del Veneto, il Raboso del Veneto, il Barbera del Veneto, il Prosecco del Veneto, il Pinot Grigio del Veneto, lo Chardonnay del Veneto, il Pinot Bianco del Veneto, ecc.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vino bianco 11,5 °

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
64	0,1	0,0	0	0,1	0,0	1	9	4	61	74	0,01	0,05	0	Tr	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vino rosso 12°

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
68	0,1	0,0	0	0,2	0	0,9	7	7	110	13	Tr	0,02	0	0,10	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vino spumante demi-sec

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
71	0,1	0,0	0	2,5	0,0	0,5	9	5	58	9	Tr	0,01	0	0,10	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vino rosato 11°

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
71	0,1	0,0	0	2,5	0,0	1,0	12	4	75	6	Tr	0,01	0	0,10	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vino rosso 13,5°

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Gluci di disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	B Carotene (vitA) mcg
76	0,1	0,0	0	0,2	0,0	0,9	7	7	110	13	Tr	0,02	0	0,10	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vino bianco 13°

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
71	0,1	0,0	0	0,1	0,0	1,0	9	4	61	74	0,01	0,05	0	Tr	Tr	Tr

Olivo

La zona di origine dell'Olivo si ritiene sia quella sud caucasica (12.000 a.c.) sebbene molti la considerino una pianta prettamente mediterranea. Questa, infatti, si è ambientata molto bene nel bacino mediterraneo soprattutto nella fascia dell'arancio dove appunto la coltura principe è quella degli agrumi associata in ogni modo a quella dell'olivo: in questa fascia sono compresi paesi come l'Italia, il sud della Spagna e della Francia, la Grecia e alcuni Paesi medio-orientali che si affacciano sul Mediterraneo orientale. L'olivo coltivato appartiene alla vasta famiglia delle oleaceae che comprende ben 30 generi (fra i quali ricordiamo il *Ligustrum*, il *Syringa* e il *Fraxinus*); la specie è suddivisa in due sottospecie, l'olivo coltivato e l'oleastro. L'olivo è una pianta sempreverde assai longeva che può facilmente raggiungere alcune centinaia d'anni. Il frutto è una drupa ovale ed è l'unico frutto dal quale si estrae direttamente un olio (gli altri oli si estraggono con procedimenti chimici o fisici da semi). Il tronco è contorto, la corteccia è grigia e liscia ma tende a sgretolarsi con l'età; il legno è di tessitura fine, di colore giallo-bruno, molto profumato (di olio appunto), duro ed utilizzato per la fabbricazione di mobili di pregio in legno massello. La forma a vaso è la più diffusa tra i sistemi di allevamento dell'olivo. Per le olive non esiste un'epoca di raccolta ben precisa. Le olive si dividono, a seconda della maturazione dei frutti, in maturazione scalare e maturazione contemporanea. Inoltre a differenza della loro precocità si suddividono in: precoci (Leccino, Rosciola e Moraiolo), medio-precoci (Cardoncella) e tardive (Frantoio).



L'Olivo Colli Euganei D.O.P. Olio extravergine di oliva Veneto "Euganei e Berici"

L'olivicultura sui Colli Euganei ha origini antiche; si hanno notizie dell'esistenza di un frantoio già nel Medioevo mentre nei primi anni del 1900 erano attivi nei Colli almeno 8 piccoli frantoi. Da vedere a Valnogaredo l'oliveto annesso a villa Contarini che conta circa mille



piante dell'età di 400 anni. I vecchi oliveti sono formati dalle varietà autoctone Rasara, Matosso, Riondella e Marzemina, mentre negli oliveti più recenti si trova il Leccino, il Frantoio e il Pendolino. Ultimamente si è tornati ad investimenti con le varietà autoctone, adatte al territorio, che danno un olio qualitativamente superiore, tanto da fargli meritare la DOP "Veneto" con la menzione geografica aggiuntiva "Euganei e Berici". Gli impianti di estrazione sono di tipo tradizionale con macine in pietra e presse idrauliche. Questo tipo di lavorazione ben si addice alle caratteristiche dell'olio in quanto esalta la fragranza, il fruttato ed il sapore dolce con leggeri retrogusti di mandorle dolci; l'acidità è bassa 0.2-0.3%. L'alta percentuale di grassi monoinsaturi, 80%, e il basso numero di perossidi rendono quest'olio molto digeribile. Queste caratteristiche del prodotto ben si adattano alle portate di pesce, verdure e pasta. L'olio extra vergine d'oliva viene prodotto in tutti i comuni del Parco dei Colli Euganei ma quelli con maggior produzione sono Arquà Petrarca, Cinto Euganeo e Galzignano. Pur essendo circa 500 le aziende agricole che coltivano olivi, solo alcune di queste confezionano l'olio e lo vendono o presso la loro sede o attraverso le migliori gastronomie della nostra zona.

Le altre aziende normalmente conferiscono le olive al frantoio che provvede anche alla commercializzazione dell'olio ottenuto.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di olio extra vergine di oliva

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
899	0,0	99,9	0	0,0	0,0	0,2	0	Tr	Tr	0	0,00	0,00	0	0,00	36	216

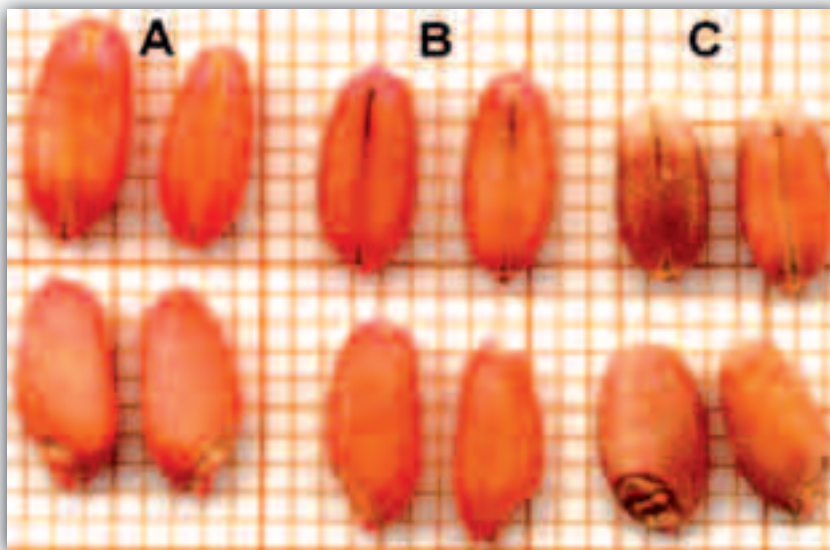


CAPITOLO 4

PRODOTTI DEL CAMPO

Grano o frumento tenero

Origine e diffusione: il frumento è il cereale più coltivato nel mondo, oltre 224 milioni di ettari. Con il nome di frumento si intendono svariate specie di graminacee appartenenti al genere *Triticum* che furono tra le prime piante ad essere coltivate nell'era Neolitica. I frumenti si sono evoluti e diffusi in tutti i paesi a clima temperato, del continente eurasiatico e africano e negli ultimi cinque secoli nei continenti di nuova scoperta (Americhe, Australia).



A *Triticum durum* - **B** *Triticum aestivum* var. *Spada* - **C** *Triticum aestivum* var. *Brasilia*

Il frumento è una pianta annuale (biennale in certe varietà) il cui ciclo può essere diviso in varie fasi: germinazione ed emergenza, accostimento, levata, fioritura, granagione.

Varietà: Le moderne varietà di frumento tenero sono il frutto di un continuo lavoro di miglioramento svolto facendo ricorso prevalentemente all'incrocio intervarietale, con lo scopo di perfezionare al massimo le caratteristiche importanti ai fini dell'aumento di produttività e qualità.

- **Precocità.** La precocità è stata estremamente vantaggiosa perché anticipando la conclusione del ciclo ha consentito di sfuggire ai pericoli delle siccità e delle ruggini termofile (r. nera e r. bruna).

- **Resistenza all'allettamento.** E' realizzata abbassando l'altezza delle piante sfruttando geni "nanizzanti" che riducono la lunghezza degli internodi dei culmi senza ridurne il numero.

- **Resistenza al freddo.** La disponibilità di varietà sempre più resistenti al freddo ha ridotto il pericolo di mortalità invernale e addirittura ha consentito di passare alla semina autunnale in regioni dov'era tradizionale la semina primaverile.

- **Resistenza alle malattie.** La resistenza o la tolleranza genetica alle avversità crittogamiche è la via migliore per evitare le perdite di produzione da queste causate senza dover ricorrere a trattamenti

con fitofarmaci.

- Qualità di granella. Le attuali varietà sono caratterizzate per la loro risposta alle varie utilizzazioni del frumento tenero con particolare riguardo per l'attitudine alla panificazione ed alla pastificazione, cioè l'attitudine di una farina a fare un pane o pasta di buona qualità.

Utilizzazione

L'utilizzazione assolutamente prevalente del frumento tenero è per la preparazione dei prodotti da forno e segnatamente del pane, definito dalla legge "il prodotto ottenuto dalla cottura di una pasta convenientemente lievitata, preparata con sfarinati di grano, acqua e lievito, con o senza aggiunta di sale comune."

La prima destinazione della granella di frumento tenero è quindi la macinazione o molitura, operazione con la quale si provoca lo schiacciamento delle cariossidi e la separazioni di tre parti:

- Endosperma amilifero - da cui si ricava la farina.
- Embrione o germe - ricco di grasso e facile ad irrancidirsi.
- Crusca - costituita dai tegumenti ricchi di fibra ai quali resta attaccato lo stato aleuronico, ricco di proteine e di sostanze minerali (ceneri).

Il germe, ricco di grasso, viene prima sottoposto a estrazione dell'olio e poi trova impiego nell'industria mangimistica. La crusca e i suoi derivati (cruschello, tritello e farinaccio) sono usati prevalentemente nell'alimentazione zootecnica ma anche come prodotti dietetici ricchi di fibra.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di farina di grano tenero tipo 00

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
343	11,0	0,7	0	78,0	2,5	0,7	17	3	126	76	0,10	0,03	0	1,00	0	0

Farro

Origine e diffusione: Farro è denominazione generica attribuita indifferentemente a ben tre specie diverse comunemente chiamate "frumenti vestiti". Fino agli inizi del '900 la loro coltivazione era diffusa in alcune valli dell'Appennino e in diverse zone montane d'Italia, in seguito è quasi scomparsa. Da alcuni anni il farro è diventato oggetto di una forte ripresa di interesse, per un insieme di fattori concomitanti legati alla riscoperta di cibi tipici e alternativi ed a provvedimenti di politica agraria.

Si distinguono tre tipi di prodotto:

Farro piccolo è di più antica origine e coltivazione. Reperti fossili del suo progenitore selvatico, ne indicano il centro principale di origine nelle aree montagnose dell'odierna Turchia; semi di farro piccolo coltivato sono fatti risalire dalla paleobotanica al VII-VI millennio a.C.



Farro medio discende per processo di domesticazione dalla specie selvatica, la cui area di diffusione è collocabile da oriente del Mediterraneo fino al Caucaso. In base ai reperti fossili delle due specie risulta che la domesticazione fu molto più rapida di quella del farro piccolo, fatto che è da collegare alla superiore produttività della prima specie.

Farro grande è di origine più recente (due millenni più tardi del farro piccolo e medio), avendo come progenitore, oltre la specie selvatica il coltivato. Il suo centro di origine è situato più a oriente, dal Mar Caspio ai territori dell'Afghanistan e del Kazakistan odierni.

Il Farro grande o spelta è la varietà coltivata in provincia di Padova.

Raccolta e utilizzazione: E' più tardiva rispetto al frumento tenero e viene effettuata a partire dalla fine della prima metà di luglio e fino a metà agosto, a seconda delle aree e del tipo di farro. Le produzioni sono molto variabili: dai 28-30 quintali ad ettaro nei terreni di pianura ai 10-18 delle zone di montagna e marginali. La granello, oggi, viene impiegata quasi esclusivamente nell'alimentazione umana, la farina di spelta viene impiegata anche nella panificazione.

Mais o Granturco

Origine e diffusione : Il mais (o granturco, granone, frumentone, ecc.) fu conosciuto dagli europei un mese dopo la scoperta dell'America all'interno di Cuba dove era chiamato maíz. La prima, rapida diffusione del mais in Europa si ebbe nel 1600 nelle regioni Balcaniche, allora facenti parte dell'impero Ottomano, grazie alle condizioni climatiche favorevoli che assicuravano produzioni di granello più che doppie rispetto ai cereali tradizionali e, forse, anche al fatto che questo nuovo prodotto agricolo sfuggiva alla tassazione non essendo rubricato. Qualche tempo dopo il mais iniziò a diffondersi in Italia, probabilmente con varietà provenienti dai vicini Balcani (da cui forse deriva il nome popolare di «granturco»). Le regioni padane, e in particolare quelle nord-orientali, grazie al clima favorevole furono quelle che introdussero il mais nei loro ordinamenti colturali con larghezza tuttora insuperata. Ma anche le regioni peninsulari centrali trovarono nel mais un valido contributo al precario sostentamento alimentare delle popolazioni agricole, tanto che questa coltura entrò a far parte degli ordinamenti policolturali del centro Italia pur se il clima di quest'area non fosse ideale.

Nella seconda metà del XX secolo la maiscoltura italiana si è profondamente modificata, nel senso che le produzioni si sono orientate verso il mercato anziché verso l'autoconsumo alimentare umano e che, in conseguenza, il mais è scomparso dalle aree marginali non irrigate, dove dà rese modeste e incostanti, e si è localizzato quasi esclusivamente nelle zone irrigate dove ha potuto vedere enormemente intensificate le sue produzioni grazie all'introduzione



dei mais ibridi, altamente produttivi, ma molto esigenti quanto a tecnica colturale.

Le regioni italiane più intensamente maidicole sono Veneto, Lombardia, Piemonte e Friuli V.G.: da sole queste quattro regioni producono circa il 66% di tutto il mais prodotto in Italia. Il mais è pochissimo coltivato nell'Italia meridionale, e praticamente assente nelle Isole.

Gli ibridi di mais: Il mais è pianta a fecondazione quasi esclusivamente incrociata, pertanto le popolazioni naturali hanno una struttura genetica completamente eterozigote e quindi loro caratteristica è di essere eterogenee, con individui tutti diversi l'uno dall'altro. Uno spettacolare salto di qualità nel miglioramento genetico del mais fu realizzato con l'introduzione del concetto di ibrido di prima generazione. L'era dei mais ibridi è cominciata nel 1909.

Raccolta, produzione e utilizzazione: Il mais da granella può essere raccolto dalla maturazione fisiologica in poi, sempre, comunque, con un'umidità troppo alta che rende necessaria l'essiccazione.

Il momento ottimale per la mietitrebbiatura è quando la granella ha un contenuto d'acqua del 24-26%. La più usuale stagione di raccolta del mais da granella va dalla seconda metà di settembre alla fine di ottobre (e oltre, se la varietà è resistente ai marciumi del fusto).

Essiccazione e conservazione: Se la granella e gli stocchi di mais vengono adoperati in azienda per l'alimentazione del bestiame possono essere conservati umidi, insilati.

Il caso più usuale è quello di granella da commercializzare secca; essa deve avere non più del 13% d'acqua per poter essere immagazzinata senza autoriscaldamento e ammuffimento, anche se l'umidità standard commerciale è convenzionalmente 15,5%.

Utilizzazione: La granella di mais può essere utilizzata in varie forme e per vari usi e in ogni caso va sottoposta a qualche processo di lavorazione industriale. La maggior parte del mais utilizzato per la mangimistica e per l'alimentazione umana viene trasformato per macinazione a secco.

Gli **sfarinati** derivanti da questo processo sono i seguenti:

- spezzature grosse (da 1/2 a 1/3 di chicco), da sottoporre successivamente alla laminazione in fiocchi (corn flakes) per alimentazione umana o per mangimistica;
- spezzature fini, per l'industria della birra in parziale sostituzione del malto d'orzo o per mangimi zootecnici;
- farine, per prodotti da forno o per polenta.

Altri prodotti ottenuti dalla granella di mais sono: il **germe** che è destinato all'estrazione dell'olio, la **crusca** che ha destinazione zootecnica, l'**amido** utilizzato tal quale dopo essiccamento o modificato mediante trattamenti chimici, ed il **glutine di mais** ingrediente per mangimi zootecnici, ad alto tenore proteico (60%).





il Mais Marano

Il Marano è una varietà di mais selezionata alla fine del 1800 nella zona di Marano Vicentino. Si distingue dalle altre varietà per la limitata produttività, circa 40 quintali per ettaro, e il caratteristico sapore della polenta con esso prodotta. Nella zona di Vicenza tale mais è soprannominato *maranello* ricordando il luogo di origine.

Le pannocchie, di forma molto cilindrica, hanno ranghi a spirale regolare e un colore rosso tendente all'arancione; generalmente non sono più lunghe di 20 centimetri, mentre il tutolo si presenta completamente bianco. La cariosside presenta frattura vitrea. Viene attualmente coltivato nella zona di Marano Vicentino ed in altri comuni veneti. È una varietà locale non ibrida, e affianca altre varietà sempre locali di mais proprie del Veneto (Rosso Garbuio, Cinquantino, Pignoletto d'oro, Polenta Imbriaga, Biancoperla, Righetta del Piave, ecc...).

Storia: Verso il 1890 a Marano Vicentino l'agricoltore Antonio Fioretti eseguì l'incrocio del Nostrano locale (granoturco precoce, basso, a mediocre capacità produttiva, a pannocchia conica, corta, non molto colorita e con bassa resa in granella, insomma: un cinquantino da primo raccolto) con il Pignoletto d'oro proveniente da Rettorgole di Caldogeno nella zona tipica di questa varietà, granoturco più alto, più tardivo, molto più colorito del precedente, anzi quasi rosso, vitreo.

Il prodotto dell'incrocio venne l'anno successivo seminato nel podere Fioretti, siccome il prodotto dell'incrocio si era dimostrato subito di qualità indubbiamente molto superiore a quella del nostrano, ma non aveva che di poco aumentata la produttività, piuttosto bassa, di ambedue i granoturchi uniti nell'incrocio, il Fioretti iniziò fin dal primo anno, e scrupolosamente continuò poi tutti gli anni, una sistematica selezione di massa, allo scopo principale di fissare, possibilmente, i caratteri e la qualità del prodotto e di accrescerne la fertilità e la produttività. Riuscì così ad ottenere pressoché costante la proprietà di produrre almeno due spighe complete per ogni pianta, mentre nel vecchio nostrano locale, base dell'incrocio col Pignoletto, le piante con due pannocchie rappresentavano una minima percentuale. In molti casi non sono infrequenti le piante con tre - quattro pannocchie.

il Mais Biancoperla

Il *Biancoperla*, con la sua granella vitrea di grandi dimensioni e di colorazione bianco perlaceo, è una varietà di mais ad impollinazione libera (auto-fecondante) e come tale non ha produzioni paragonabili ad un mais ibrido. La minore resa è ampiamente compensata dalla qualità della farina che se ne ottiene e che consente di preparare una polenta squisita, largamente conosciuta ed apprezzata in passato. Questa varietà di mais, infatti, è stata per molto tempo

e per una vasta area della pianura veneta riservata quasi esclusivamente per il consumo alimentare e destinato alla produzione della polenta bianca.

Storia: A partire dagli anni del secondo dopoguerra, come per molte varietà di mais ad impollinazione libera, anche la coltivazione del Biancoperla è andata via via riducendosi, rimanendo oggi limitata a pochi ettari nelle province di Treviso, Padova, Venezia e Vicenza, dove ancora è diffuso il consumo della polenta bianca.

Le origini di questa varietà non sono ancora chiarite anche se sembra possibile ricondurre il Biancoperla, al gruppo più ampio dei "Perla" comprendente numerose varianti diffuse in tutto il Veneto orientale. Alcune pubblicazioni descrivono varietà denominate "Perla" in Argentina ed in Bolivia, con endosperma bianco ma a volte anche giallo e che, oltre al nome, potrebbero avere anche qualche legame con questa varietà. Nel Veneto, esistono diverse notizie riguardanti la diffusione del Biancoperla chiamato anche Bianco Perla di Piave o Perla Piave, citandole come varietà coltivate nel Veneto orientale e Friuli Venezia Giulia. Particolarmente interessanti sono alcune schede descrittive di diverse varietà locali, tra cui il *Biancoperla*, realizzate nel corso degli anni tra il 1940 e il 1950 dal Centro Provinciale di Maiscoltura di Udine e dal Consorzio Agrario Provinciale di Udine. Queste schede tra le osservazioni relative al *Biancoperla*, riportano come questo vada "diffuso per la ottima qualità delle sue farine".

Il Biancoperla coltivato oggi nel Veneto presenta caratteristiche non sempre uniformi ed a volte non completamente coerenti con i dati ritrovati nelle pubblicazioni che descrivono tale varietà. In particolare vengono tuttora coltivate nel Veneto due tipologie principali. Di queste una è più precoce, con pianta di minori dimensioni e spiga con un maggior numero di ranghi, mentre la seconda presenta generalmente una granella più vitrea, con minor numero di ranghi e maggiore lunghezza della spiga. Per questa ultima selezione è probabile ci sia stato un qualche contatto con il gruppo delle Righette (Righetta del Piave, Righetta Tagliamento, etc.), diffuse nella zona del Veneto orientale ma caratterizzate da un ciclo normalmente più precoce.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
365	8,7	2,7	0	81,5	2,6	1,8	6	1	130	99	0,35	0,10	0	1,90	67	402



Riso

Il riso è pianta di antichissima coltivazione, originaria del sud-est asiatico a clima tropicale e subtropicale.

Il riso è una delle principali risorse alimentari dell'umanità: oltre la metà di essa basa sul riso la sua alimentazione. Nel mondo si



producono annualmente oltre 550 milioni di t di riso su oltre 150 milioni di ettari, prevalentemente nelle regioni a clima caldo e molto umido dei tropici e dei subtropici, dove gli altri cereali non prosperano.

In Italia la risicoltura è estesa su circa 220.000 ettari e localizzata quasi totalmente nella Valle Padana ed in particolar modo nelle zone dove sono disponibili per l'irrigazione grandi quantità d'acqua a basso costo. In Italia in consumo annuo pro capite di riso è pari a circa 5,5 kg.

Il riso è esigentissimo in fatto di calore e di acqua, ma la sua più peculiare caratteristica ecologica è di tollerare la saturazione idrica del terreno per cui, pur non essendo una pianta acquatica, è adattato alle zone umide soggette anche a sommersione.

La temperatura deve essere elevata e costante in quanto viene gravemente danneggiato dagli sbalzi termici. Nelle regioni equatoriali, dove la temperatura è costantemente alta, si ottengono anche 2-3 raccolti all'anno. Nei climi temperati l'unica stagione di coltura possibile è quella primaverile-estiva e con l'ausilio di irrigazione effettuata con sistemi tali da svolgere anche importanti funzioni termoregolatrici. Il ciclo dalla semina alla maturazione è di 150-180 giorni.

Raccolta: Il riso seminato in aprile giunge alla maturazione fisiologica in epoche diverse secondo la precocità della varietà: ad esempio quelle precoci raggiungono la maturazione in settembre, mentre quelle tardive vi pervengono alla fine di ottobre. La raccolta è preceduta dall'asciutta definitiva che si effettua un paio di settimane avanti la maturazione per accelerare questa e rendere praticabile il terreno.

Essiccazione: Il risone raccolto ha sempre un'umidità così alta (25% in media) che non è possibile conservarlo o lavorarlo; deve, pertanto, essere sottoposto ad essiccazione. Il riso uscito dall'essiccatoio subisce una pulitura per ventilazione e vagliatura onde liberarlo dalle impurità inerti, dai semi di malerbe e dalla granella vuota, immatura, ecc.

Buone sono da considerare per l'Italia rese di 7-8 t/ha di risone; sono segnalate punte non eccezionali di 10 t/ha. Nella maggior parte delle plaghe risicole del mondo le rese sono molto più basse (2-2,5 t/ha).

Lavorazione del risone: Fasi principali: pulitura (separazione delle impurezze dal risone), rottura delle reste (nel caso di risi aristati), sbramatura (distacco e separazione dalla cariosside delle glumelle, che vanno a costituire la lolla), sbiancatura o raffinatura (si allontanano gli strati esterni del granello e l'embrione, o gemma, con ripetuti passaggi alle macchine sbiancatrici).

In epoche recenti si sono ideati dei sistemi speciali di lavorazione come il «parboiling»: il risone viene ammolato, cotto a vapore ed essiccato; in tal modo l'amido viene gelatinizzato e i sali, grassi e proteine si diffondono all'interno dell'endosperma. Ne risulta una

riduzione delle rotture durante la successiva lavorazione e un aumento della digeribilità, della resistenza alla cottura e allo spappamento.

La resa alla lavorazione, cioè il riso lavorato che si ricava da 100 kg di risone, si aggira su tra i 60 e i 66 kg. La paglia del riso trova usi analoghi a quella del frumento sebbene sia meno assorbente di questa, e viene anche destinata alla fabbricazione di cellulosa da carta.

VARIETA' DI RISO

Le varietà di riso coltivate in Italia si suddividono secondo le caratteristiche dei chicchi nelle seguenti specie:

Comuni: con chicchi piccoli e tondi, adatti per minestre, minestroni e dolci e cuociono in 12 - 13 minuti. Le varietà più note sono l'Originario e il Balilla.

Semifini: con chicchi tondeggianti di media lunghezza, adatti per antipasti, risi in bianco, supplì, timballi, sartù, cuociono in 13 - 15 minuti. Le varietà più note sono, Rosa Marchetti, Padano, Vialone nano, Italice R.

Fini: con chicchi lunghi e affusolati, adatti specialmente a risotti e contorni, cuociono in 14 - 16 minuti. Le principali varietà sono, R.B., S. Andrea, Europa.

Superfini: con chicchi grossi e molto lunghi, particolarmente adatti alla preparazione di risotti e contorni. Cuociono in 16 - 18 minuti. Le principali varietà sono, Roma, Carnaroli e Baldo.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di riso brillato

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vit.PP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
362	7,0	0,6	0	87,6	1,4	0,6	6	6	110	120	0,06	0,03	0	1,30	0	0

Il Decreto del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali del 18 luglio 2000 **“Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali”** elenca i seguenti prodotti:

- della panificazione: Banana Comune, Cornetti, Montasù, Pan Biscotto Veneto, Pan co' l'Ua, Pane di Mais, Schizzotto;
- della pasticceria: Amarettoni, Biscotti Pazientini, Dolce del Santo (Sant'Antonio), Dolce Polentina, Galani o Crostoli, il Riccio, Merletti Sant'Antonio, Pan del Santo, Torta Figassa, Torta Fregolotta, Torta Pazientina, Torta Pinza-Putana, Torta Sgrisolona-Rosegota, Zaleto di Giuggiole, Zaleti;
- della molitura: Farina di Mais Biancoperla, Farina di Mais Marano.

Barbabietola da Zucchero

Origine e diffusione: La Barbabietola da zucchero avrebbe due centri di origine: uno rappresentato dal bacino del Mediterraneo o dalle regioni steppe dell'Asia sud-occidentale ed il secondo ubicato nelle isole Canarie o del Capo Verde. La sua coltivazione



(come pianta da orto) era praticata da Greci e Romani. La sua importanza come pianta saccarifera risale al Settecento. Fu nel 1747 che il chimico Margraff scoprì nella barbabietola lo zucchero cristallizzabile. In Italia la sua diffusione fu molto lenta e alterna fino al 1887. In quell'anno E. Maraini, ritenuto il padre dell'industria saccarifera italiana, si adoperò per razionalizzare la tecnica colturale ed estrattiva e promosse il potenziamento della fabbrica di Rieti già sorta e fallita in precedenza.

Caratteri botanici: la Barbabietola da zucchero è una pianta biennale (stadio vegetativo al primo anno; stadio riproduttivo al secondo). Presenta una radice fittonante, grossa, carnosa, più o meno conica, lunga fino a 2 metri, di colore grigiastro, provvista di rugosità trasversali nella parte superiore e di due solchi longitudinali (detti solchi saccariferi) decorrenti a spirale e provvisti di abbondante capillizio. Il fusto è corto ed eretto. Le foglie sono disposte in verticilli (rosette), picciolate, di norma cuoriformi alla base, ottuse, tondeggianti o affusolate, lisce, ondulate o bollose, di colore verde più o meno intenso.

Varietà: praticamente vengono classificate in base al rapporto peso/titolo zuccherino della radice; in relazione al periodo di semina (tipo A per semine primaverili, tipo AA per semine autunnali).

Tecnica colturale: La semina incomincia a febbraio nell'Italia centrale e in marzo nella Pianura Padana. La distribuzione del seme viene fatta con seminatrici di precisione, a righe intervallate in media di 45 cm, La distanza dei semi sulla fila va stabilita tenendo conto che l'investimento da perseguire è di circa 10 piante per metro quadrato, il seme è sempre confettato.

Raccolta e utilizzazione: la raccolta viene fatta quando nella radice si è accumulata la massima quantità di zucchero e consiste nella estirpazione delle radici dal terreno; scollettatura, cioè eliminazione mediante taglio della parte superiore del corpo radicale (colletto) con inserite le foglie, parte povera di zucchero e ricca di impurità che renderebbero difficile la lavorazione industriale; caricamento sui mezzi che trasporteranno le radici allo zuccherificio. La resa media italiana è di oltre 400 q/ha contenenti il 16% di zucchero (pari a 65 q/ha di zucchero pronto). Sono frequenti rese più elevate, fino a 1.000 quintali ad ettaro e con tenore di saccarosio fino al 20%. Le radici scollettate vengono impiegate negli zuccherifici. Le foglie e i colletti possono essere utilizzati come foraggio. Dalla lavorazione industriale si ottengono dei sottoprodotti: polpe fresche esauste utilizzate nell'alimentazione animale); polpe secche (si ottengono dalle precedenti previa essiccazione rapida; utilizzate anch'esse nell'alimentazione animale).

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di zucchero

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
392	0,0	0,0	0	104,5	0,0	0,3	1	1	2	Tr	0,00	0,00	0	0,00	0	0

Soia

Origine e diffusione: La Soia è una pianta annuale originaria dell'Asia centro-orientale. Le prime notizie certe di questa pianta risalirebbero al 2° millennio a.C., anche se probabilmente era conosciuta già molto prima. Fino alla fine dell'Ottocento era coltivata esclusivamente in Cina. Nella seconda metà del XX secolo ha avuto un notevole sviluppo. Gli Stati Uniti sono il maggiore produttore mondiale. In Europa è coltivata soprattutto in Francia e Italia (circa 200.000 ettari; nel 1990 erano circa 400.000). E' una delle più importanti piante alimentari per la ricchezza dei semi in olio (18-20%) e, soprattutto, in proteine (40%).

Caratteri botanici: la Soia è una pianta erbacea annuale, estiva, interamente coperta di peli bruni o grigi, alta da 70 a 130 cm, a portamento eretto o cespuglioso. Le foglie sono trifogliate (unifogliate il primo paio). I frutti sono baccelli villosi, appiattiti, penduli, contenenti 3-4 semi, tondeggianti (ma anche ovale e più o meno appiattito), di colore giallo, bruno, verdognolo o nero, con il picciolo poco marcato. L'olio e le proteine sono concentrati per la massima parte nei cotiledoni.

Esigenze ambientali: la soia è una pianta originariamente breviodiurna, ossia per fiorire ha bisogno di notti piuttosto lunghe.

Varietà: le varietà sono distinte in base alla precocità, in gruppi da 000 (precocissime) a X (tardive). Nei nostri ambienti sono usati i gruppi da 00 a III.

Tecnica colturale: nell'avvicendamento la soia ha il ruolo di pianta miglioratrice della fertilità del suolo: è tipica pianta da rinnovo a ciclo primaverile-estivo, serve ad interrompere la coltura ripetuta del mais. Iniziando la coltivazione in terreni nuovi alla coltura è necessario inoculare il seme con apposite colture microbiche. La semina viene fatta a righe distanti 40-45 cm con una quantità di seme atta a produrre 30-35 piante a metro.

Raccolta e utilizzazione: La raccolta ha inizio quando la pianta è quasi completamente defogliata e presenta steli e semi di colore marrone. Si impiegano mietitrebbie da frumento. L'epoca di raccolta cade in settembre nel caso di coltura principale, in ottobre avanzato nel caso di coltura intercalare. Le rese ottenibili da una buona coltura vanno da 35 a 45 quintali ad ettaro. L'umidità del seme alla raccolta deve essere intorno al 12-14%; se superiore è necessaria l'essiccazione. Per una buona conservazione il seme di soia, in quanto oleaginoso, deve essere immagazzinato con un'umidità del 10-12%.

Prodotti tradizionali orientali derivanti dal seme intero:

- Latte di soia: prodotto tradizionale asiatico ottenuto da seme macinato, estratto a caldo in acqua e bollito.
- Tofu o formaggio di soia: latte di soia coagulato con sali di magnesio o calcio o aceto; l'umidità è variabile a seconda delle preparazioni e stagionatura;



- Tempeh: seme decorticato, bollito in acqua e fermentato per 24-48 ore da un fungo (gen. Rhizopus); si hanno forme che vengono affettate e fritte.

- Prodotti fermentati (salse e bevande), tipici della cucina orientale.

- Le varietà a seme piccolo forniscono, se fatte germinare, i germogli di soia, consumati come ortaggio fresco.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di farina di soia, intera

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
447	36,8	23,5	0	23,5	10,7	6,9	210	9	1660	600	0,75	0,28	0	2,00	12	72



CAPITOLO 5

IL POLLAIO

Gallina Padovana

Antica razza italiana le cui origini sono tuttora dibattute. Secondo Darwin sarebbe originaria della Polonia (probabilmente giunta in Italia nel 1300, forse ad opera di Giovanni Dondi Dell'Orologio, nobile padovano, insigne medico ed astronomo, affascinato dalla bellezza di questi polli).

Molte citazioni del '500 riportano l'esistenza, nel padovano, di una razza di pollo, particolarmente produttiva e famosa. La razza Padovana dal gran ciuffo è descritta e illustrata nell'opera "Ornithologiae" di Ulisse Aldrovandi (1600). La decadenza della razza è iniziata già nel XIX secolo. Ai primi del '900 ce ne sono ancora alcune migliaia, ma negli anni '60 scompaiono quasi definitivamente. La Gallina Padovana è presidio Slow Food e tutti gli allevatori aderenti al Presidio fanno parte dell'Associazione "Pro Avibus Nostris" con sede presso l'Istituto Tecnico Agrario Duca degli Abruzzi sezione Professionale "San Benedetto da Norcia" di Padova.

Oltre a essere una razza ornamentale, si presta bene per l'allevamento da reddito, in particolare per valorizzare le produzioni di nicchia. Buona produttrice di uova grosse (50-60 g dal guscio bianco). La carne è magra, di colore bianco rosato, di sapore molto delicato. Peso medio: Galli Kg 1,8-2,3 - Galline Kg 1,5-2,0. Pregi particolari: Ciuffo pieno, voluminoso, di forma circolare nel gallo e a palla nella gallina; barba ben sviluppata; mantellina abbondante. Molte sono le colorazioni: Argento, Orlata Nero, Bianca, Blu orlata, Camoscio Orlata Bianco, Grigio Perla, Nera, Oro Orlata Nero, Sparviero, Tricolore.



Gallina Polverara

Razza italiana originaria del paese di Polverara (Padova) da cui prende il nome. E' una antichissima razza: si hanno sue notizie fin dal 1400. Pollo allevato per la sapidità della sua carne di colore morato. Uova con peso minimo di 50 g e guscio di colore biancastro. Peso medio: Galli 2,5-2,8 - Galline Kg 1,8-2,1. Sono conosciute due varietà: una a mantello nero e l'altra bianca. Nella colorazione nera, tutto il piumaggio nero intenso e brillante con forti riflessi verdi nei due sessi. Tarsi ardesia con sfumature verdastre. Becco corno scuro con striature nere. Piumino nero.

Nella colorazione bianca, tutto il piumaggio bianco brillante; tarsi verde salice; becco giallo rosato. Piumino bianco.



Livorno

La razza Livorno (o Livornese) o “pollo italiano” è nota internazionalmente con il nome Leghorn.

Le origini non sono chiare (Italia centrale, selezionata usando polli leggeri allevati nelle campagne toscane): il nome deriva dal porto dal quale, nel 1828, questi animali partirono per l'America del Nord. Dall'America la Livorno rientrò in Europa e principalmente in Inghilterra nel 1870 per poi ritornare in Italia. La Livorno bianca può raggiungere deposizioni medie annuali assai elevate (280 uova), con punte di 300-320. Con le sue numerose varietà a mantello diversamente colorato si è diffusa in tutto il mondo. Pollo con tipologia mediterranea, snello, vivace e vigoroso, portamento elegante ed armonioso. Caratterizzato da impennamento precoce, crescita veloce e non predisposizione alla cova. Peso medio: Gallo 2,5 - 2,8 Kg- Gallina 1,8 - 2,1 Kg. Il piumaggio in tutte le colorazioni è brillante e ricco di riflessi. La varietà bianca è la più nota e diffusa e quella più impiegata per creare ibridi di ovaiole (entra anche a far parte di ibridi a penna bianca per la produzione di polli da carne). Altre varietà sono la Barata, Blu, Collo Argento, Collo Arancio, Collo Oro, Fulva, Nera, Pile.



Ancona

La razza Ancona è originaria dell'Italia centrale. Importata in Inghilterra intorno al 1848, dal porto di Ancona appunto, fu qui sottoposta ad una attenta selezione soprattutto per ottenere una colorazione con picchiettatura regolare. L'Ancona autoctona infatti aveva il mantello con molte penne bianche irregolarmente disposte. E' una razza leggera con una spiccata attitudine per la produzione di uova dal guscio bianco. Peso medio: Galli 2,5 - 2,8 Kg - Galline Kg 1,8 - 2,1. Le uova, con guscio bianco, hanno un peso minimo di 50 g. Il piumaggio, abbastanza morbido ed aderente, è abbondante con penne larghe ed arrotondate. L'unica colorazione è la Nera Picchiettata Bianco. Nei due sessi il piumaggio è nero brillante con riflessi verdi metallici. Il disegno è formato da una perla bianca a forma di “V” all'apice di alcune penne.



Collo nudo italiana

Gallina collo nudo di corte padovana

Razza allevata soprattutto nel Veneto, di probabile origine africana, importata e diffusa durante il periodo coloniale. Le galline Collo nudo italiane sono ottime produttrici di uova grosse e bianche (160-180 all'anno con peso medio di 58-62 g). La carne è delicata, ricoperta da pelle sottile, con grasso sottocutaneo ed addominale quasi assente. Pollo ruspante non adatto agli allevamenti intensivi. A 4 mesi i galletti e le pollastre pesano circa 1,4-1,6 Kg. Peso medio: galli 2,9-3,3 Kg; galline 1,8-2,0 Kg.





Ermellinata di Rovigo

La selezione di questa razza è iniziata nel 1959 presso la Stazione Sperimentale di Pollicoltura di Rovigo. Alla sua formazione hanno concorso le razze Sussex e Rhode Island. Scopo della selezione era quello di ottenere una razza con spiccata attitudine alla produzione di carne di qualità pregiata ma con una buona produzione di uova. L'accrescimento è abbastanza rapido. Le femmine possono essere utilizzate negli incroci per la produzione di pulcini autosessati. A 120 giorni i galletti e le pollastre raggiungono il peso di 1,7-1,8 Kg. Peso medio: galli 3,0-3,5 Kg; galline 2,2-2,6 Kg. Numero medio di uova deposte in un anno: 170-190 (con guscio rosato e del peso di 55-60 g). La maturità sessuale viene raggiunta a sei-sette mesi nei maschi e a circa cinque-sei mesi nelle femmine.



Pepoi

Galletto Nano di Corte Padovana

Pollo nano molto diffuso nel Veneto (nord-orientale) e nel Friuli. E' forse l'unica razza nana rustica da reddito che è possibile trovare sul mercato. L'allevamento di questa razza è facile da realizzare ed è consigliato per la commercializzazione del pollo-porzione. I polli Pépoi presentano buone masse muscolari del petto, ottime per lo spiedo; le carni sono molto saporite. Numero medio di uova deposte in un anno: 160-180 (con guscio rosato e del peso di 40-45 g). Spiccata attitudine alla cova e alla cura dei pulcini. A 4 mesi i galletti e le pollastre pesano circa 0,6-0,7 Kg. Peso medio: galli 1,3-1,5 Kg - galline 1,0-1,1 Kg. La maturità sessuale viene raggiunta a sei mesi nei maschi e a circa cinque mesi nelle femmine.



Robusta Lionata

Razza selezionata nel 1965 presso la Stazione Sperimentale di Pollicoltura di Rovigo (Veneto). Alla sua formazione hanno concorso le razze Orpington Fulva e White America. Dotata di buona robustezza. Razza con buona attitudine alla produzione di uova e di carne con accrescimento abbastanza rapido. Poco diffusa, oggi viene utilizzata sempre più negli allevamenti biologici. Numero medio di uova deposte in un anno: 160-170 (con guscio rosato e del peso di 55-60 g).

Spiccata attitudine alla cova e alla cura dei pulcini. A 4 mesi le pollastre e i galletti hanno un peso di 1,9-2,0 Kg. Peso medio: galli 4,0-4,5 Kg- galline 2,8-3,3 Kg. La maturità sessuale viene raggiunta a sei-sette mesi nei maschi e a circa cinque-sei mesi nelle femmine.

Carne di pollo

Il pollo è un'importante fonte di nutrimento per l'uomo; le sue carni bianche sono ricche di proteine nobili e povere di grassi. Sono inoltre molto digeribili grazie alle fibre muscolari più corte e sottili rispetto ad altre carni.

In base al peso e all'età distinguiamo le seguenti specie:

Galletto: esemplare maschio di giovane età, massimo sei mesi

Pollastra: esemplare maturo con un peso di circa 1,5 Kg

Pollastro: età compresa tra i 3-4 mesi e peso complessivo di circa 600 g

Cappone: è l'esemplare maschio che viene castrato all'età di due mesi in modo da poter raggiungere il peso che varia dai 2,5 Kg ai 5 Kg secondo la varie razze (le sue carni sono molto saporite ma anche più grasse)

Gallo ruspante: con un età che non supera i 10 mesi.

Gallina esemplare femmina che ha già deposto uova (a fine carriera)

La carne degli animali di giovane età è più tenera e richiede poca cottura; i pollastri, ad esempio, sono adatti per preparazioni al forno allo spiedo e alla griglia. Gli animali più maturi invece sono adatti per preparazione di brodi, stufati, etc.

Le regioni in Italia più importanti per l'allevamento di carne avicola sono: Veneto, Emilia Romagna, Piemonte, Lombardia.

In Italia i polli sono allevati quasi esclusivamente a terra, escluso le galline destinate alla produzione delle uova, le quali, a volte, sono allevate in batteria.

Nel pollo distinguiamo: ali, fusi, petto, sopracosce

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di ali di pollo

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
196	16,7	14,3	82	0,0	0,0	0,6	14	100	228	180	0,12	0,22	0	8,30	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di fusi di pollo

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
125	18,4	5,7	94	0,0	0,0	0,7	8	87	228	110	0,12	0,27	0	4,93	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di petto di pollo

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
100	23,3	0,8	60	0,0	0,0	0,4	4	33	370	210	0,10	0,20	0	8,30	0	0

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di sopracosce di pollo

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
196	17,4	14,0	82	0,0	0,0	0,8	10	71	277	110	0,12	0,27	0	4,90	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di carne di pollo intero

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
175	19,1	11	81	0	0	1,5	11	71	277	110	0,12	0,27	0	4,90	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di uova

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
128	12,4	8,7	371	Tr	0,0	1,5	48	137	133	210	0,09	0,30	0	0,10	225	84

Anatre

Germanata Veneta

Razza pesante italiana originaria del Veneto e del Friuli Venezia Giulia, ottenuta grazie al lungo lavoro di selezione operato dai contadini e che ha portato ad ottenere animali di notevole taglia.

Discende direttamente dal Germano Reale di cui ha mantenuto la forma e la colorazione. Anatre dal carattere pacifico e mansueto, molto rustiche, si adattano molto bene all'allevamento in libertà sfruttando al meglio le risorse del pascolo e la pastura in canali d'irrigazione. E' forse l'unica razza autoctona ancora presente sul territorio e gode di una discreta diffusione. La femmina può essere impiegata per la produzione di fegato grasso o come animale con carni di ottima qualità. Buona ovaia (depone circa 100-120 uova a ciclo) che mantiene l'istinto alla cova. Depone uova a guscio bianco del peso medio di 70 g. La maturità sessuale viene raggiunta a sette-otto mesi nei maschi e a sei-sette nelle femmine. La durata dell'incubazione è di 28 giorni. Pesì: Maschio: Kg 3,0 - Femmina: Kg 2,7



Anatra muta o di Barberia

Anatra di Corte Padovana

L'anatra Muta (o di Barberia) derivata dalla Chairina moschata, specie originaria dell'America del Sud e giunta in Europa già nella sua forma domestica. E' specializzata per la produzione di una carne di eccellente qualità (anche se non gode di grande reputazione per

l'odore di muschio che emana dalla ghiandola dell'uropigio; questo odore è però percettibile soltanto nei soggetti di oltre un anno; la decapitazione degli animali subito dopo la morte elimina l'odore caratteristico). Ha abitudini crepuscolari. Ottima volatrice. Gli anatroccoli hanno un rapido accrescimento e vengono macellati a 75-90 giorni quando i maschi hanno raggiunto un peso di 2,5-3,0 Kg. Le deposizioni annuali sono quattro alternate dalla cova circa 100 uova all'anno, dal guscio giallo verdognolo e peso medio di 70-90 g). Esistono varietà a piuma bianca e nera, bianca, bronzata e blu ardesia.

Mulard

I Mulard, ibridi sterili che derivano dall'incrocio interspecifico fra anatra di Barberia (*Chairina moschata*) e anatra comune (*Anas platyrhynchos*), sono molto apprezzati dai buongustai come anatre da arrosto e vengono impiegati anche per la produzione del fegato grasso. Questo prodotto di pregio si può ottenere anche dal maschio della Barberia e dall'Oca.

Vengono utilizzati soprattutto i maschi Barberia e le femmine di anatra comune a causa della loro migliore attitudine alla deposizione. Dall'incrocio reciproco si ottengono ugualmente dei mulards ma con risultati diversi:

- con l'incrocio maschio Barberia x femmina anatra comune si ottengono mulards maschi e femmine della medesima pezzatura (3,5-4,0 Kg prima dell'ingozzamento); si possono ingozzare animali di ambo i sessi;
- con l'incrocio maschio anatra comune x femmina Barberia si ottengono femmine molto più piccole dei maschi (2 Kg rispetto ai 3,5 dei maschi sempre prima dell'ingozzamento). Vengono ingozzati solo i maschi.

Germano reale

Il Germano reale è l'anatra più comune, più amata e più cacciata in tutto il mondo. Originaria dell'Emisfero Nord (Eurasia), si trova "di passo" un po' ovunque si trovino specchi d'acqua. E' però quasi sconosciuta in Sardegna e in Spagna; raramente si rinviene al disotto della Corsica ed il Mediterraneo sembra essere il limite a sud del suo habitat. Anatra migratrice o stanziale. Taglia variabile da 41 a 66 cm. Peso medio del maschio 1,0-1,5 Kg; la femmina è più leggera. onnivora, si ciba di tutto ciò che riesce a trovare immergendo il becco sott'acqua o razzolando sul terreno. In cattività non presenta particolari esigenze alimentari. Grazie alla sua docilità e adattabilità è diventata il prototipo dell'anatra domestica. Poco chiasosa: il suono del maschio è più debole di quello della femmina. Le coppie si formano nel tardo autunno e si riproducono nella primavera suc-



cessiva. Le femmine depongono da 9 a 15 uova di colore tendente al verde in nidi nascosti in anfratti del terreno e al coperto, tra rocce o cespugli. Le femmine sono dotate di spiccato senso materno. La carne di Germano reale è di gran lunga meno grassa di quella dell'anatra comune: ha un sapore particolare e si avvicina al gusto della selvaggina.



Anatre domestiche

Sono moltissime le specie di anatre allevate in cattività e, tra queste, molte sono state addomesticate. Il loro impiego può essere sia da reddito (carne, uova, fegato), da caccia e ornamentale. Le anatre domestiche sono originate dal Germano reale.

Carne di anatra

L'anatra autunnale ha carne con un sapore deciso, mentre la primaverile ha carne con sapore più delicato. Le anatre da cortile, ormai di allevamento come i polli, vanno consumate appena uccise. La carne è tenera e nutriente, ma decisamente grassa.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
159	21,4	8,2	110	0	0	1,3	12	110	290	200	0,19	0,18	0	7,7	80	Tr

Oche

Grigia Padovana

Oca di Corte Padovana

L'Oca Grigia Padovana (o Grigia di Padova) è una antica razza italiana di grossa taglia originaria del Veneto (in particolare della provincia di Padova). Le oche di razza Grigia Padovana erano assai rinomate per le grandi dimensioni raggiunte, arrivando a pesare, se ben ingrassate, fino a 8-10 Kg nel maschio, 6-8 Kg nella femmina. L'attuale oca padovana è notevolmente più leggera. Peso medio: 6-7 Kg.



Romagnola o Italiana

Razza italiana originaria dell'Emilia-Romagna (province Ravenna, Forlì, Bologna e Ferrara). Caratteristica principale della razza é una

elevata fecondità. Lo Standard Italiano dell'oca Romagnola indica una produzione media di 60-80 uova all'anno, del peso minimo di 150 g e dal guscio bianco. Scarsamente diffusa. Peso medio: maschio a. 6-8 Kg - femmina a. 5-7 Kg



Carne di oca

Invitante da viva, non proprio di facile digestione da cotta diventa "leggera" eliminando l'eccesso di grasso, la carne più magra appartiene sempre a oche più giovani. In genere si fanno arrosto. Affinché la carne risulti croccante, non bisogna mai bagnare l'oca con il suo sugo, è consigliabile inoltre cuocerla appoggiata sulla griglia del forno in modo che il grasso coli nella sottostante leccarda dove va precedentemente versato un bicchiere d'acqua. Tempi di cottura: un'ora per il primo chilogrammo di peso e 15 minuti ogni chilogrammo successivo.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
373	15,8	34,4	80	0	0	1,8	13	61	270	197	0,07	0,2	0	6,4	90	Tr

Preparazioni tradizionali della provincia di Padova

Petto d'oca

Il petto d'oca o "falso parsuto" è una specialità gastronomica della cucina padovana, le sue origini rimangono sconosciute, si presume siano originate dal bisogno di carne in periodi di scarsa disponibilità delle stesse. I due petti dell'oca vengono levati dalla carcassa rimanendo uniti solo per la pelle, leggermente salati e speziati e lasciati a riposo in appositi ambienti, ben pressati in modo da far fuoriuscire i liquidi contenuti, affumicati leggermente, opportunamente legati con spago e lasciati a stagionare, da segnalare anche i salami con



collo d'oca e le salsicce di oca. Altra preparazione gastronomica storica del padovano è la famosa **oca in onto**, recentemente classificata presidio Slow Food, che ha trovato e trova ampi consensi tra i buongustai locali e non.

Tacchini

Tacchino Bianco Gigante

Ottenuto tramite incroci di sostituzione e con una successive azioni di selezione. Già dal 1965 la maggior parte dei tacchini bronzati fu sostituita da tacchini bianchi. L'importanza di avere un tacchino pesante ma con livrea bianca era dovuta al fatto che dopo la spiumatura meccanica sono meno visibili gli "spuntoni rimasti sulla pelle e pertanto questo tipo di tacchino è più richiesto dal consumatore. Caratteristica è l'ottima produzione di carne. Da molti è considerato molto delicato e meno rustico delle altre razze. Peso medio: Maschio Kg 20,00 - Femmina Kg 8,15



Tacchino Nero d'Italia

Si tratta di un tacchino la cui selezione è stata curata da un gruppo di allevatori lombardi che, operando una sorta di controselezione volta a ridurre la taglia degli animali, sono riusciti ad ottenere animali di piccola taglia. Seppur di recente selezione, il Nero d'Italia si rifà ad una popolazione di tacchini diffusa in modo puntiforme in Italia Settentrionale e antecedente all'introduzione del tacchino Bronzato Americano.

Volendo ipotizzare l'origine di questa popolazione, sembra plausibile pensare che i tacchini neri presenti in Italia fossero originati dall'introduzione dell'antica razza francese Noir de Sologne, un tempo molto apprezzata come razza incrociante nel miglioramento di popolazioni locali.

Peso: maschio 4-6 Kg - femmina 2,5-3,5 Kg

Gli animali hanno tarsi piuttosto corti da rosso scuro a viola fino al nero intenso ma ben proporzionati e presentano livrea nero cangiante su tutto il corpo, pelle perfettamente candida.



Carne di Tacchino

Questo tipo di carne risulta avere moltissime proteine nobili, molto utili all'organismo per numerose funzioni tra cui ricordiamo il rinnovamento dei tessuti e la formazione di ormoni, enzimi e anticorpi, la ricchezza di aminoacidi ramificati: questi ultimi sono benefici nel

metabolismo dei muscoli e nel promuovere lo smaltimento delle tossine “della fatica” ovvero sia quelle che si formano quando un organismo svolge un intenso lavoro atletico.

Le carni di tacchino hanno limitate quantità di grassi prevalentemente “insaturi”. Bisogna ancor di più sottolineare che nelle carni avicole il rapporto fra aminoacidi essenziali e aminoacidi totali è particolarmente favorevole, e tutto ciò ha grande importanza negli organismi in accrescimento.

Possiamo tranquillamente affermare che le carni avicole di produzione italiana sono di qualità migliore rispetto a quella internazionale. I parametri che ci permettono di affermare ciò sono: la scelta, da parte degli allevatori nostrani, di razze cosiddette “pesanti” ovvero sia che offrono carni più mature e più gustose; il costante utilizzo di alimenti ad alto contenuto nutrizionale, ad esempio granturco invece di alcuni sottoprodotti utilizzati in moltissimi allevamenti esteri, i quali causano una produzione di carni di qualità più bassa e meno saporite. Altro dato a favore degli allevatori italiani sta nel minor contenuto di acqua delle carni, poiché da noi si usa raffreddare le carni con l’aria, invece di usare l’acqua come spesso accade negli altri paesi. Il raffreddamento ad acqua provoca l’assunzione di liquido in grande quantità, che viene poi venduto come carne. Non possiamo dimenticare la severità dei controlli ufficiali effettuati dai veterinari delle ASL, una garanzia di igiene che risulta essere senza confronti con gli altri paesi europei.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
146	21	6,8	82	0,1	0	3,1	23	66	315	287	0,13	0,11	0	8	7	Tr

Faraone

Faraona domestica

La faraona domestica deriva, secondo alcuni studiosi, dalla Numida meleagris meleagris L. (sinonimo Numida meleagris galeata) specie originaria dell’Africa occidentale. Era allevata e apprezzata per la sua ottima carne già dai Greci e poi dai Romani. Sembra sia scomparsa a seguito delle invasioni barbariche e reintrodotta in Europa nel Medio Evo dai Portoghesi. Animale molto timido e sospettoso, tradizionalmente allevato in Veneto, Emilia-Romagna e Lombardia. La faraona è simile nella forma e nel portamento a una grossa pernice. L’allevamento è principalmente rivolto alla produzione di carne che ha caratteristiche organolettiche simili a quella del fagiano. La produzione di uova è stagionale se allevate in libertà (da marzo



a settembre) e si aggira intorno alle 100 uova. Le faraone allevate intensivamente con particolari accorgimenti ambientali (riscaldamento) possono arrivare a produrre fino a 200 uova all'anno. Le uova di faraona (piccole, peso medio 45 g) presentano un guscio molto duro, color mattone chiaro, e si prestano sia per il consumo fresco che per la preparazione di paste alimentari. Le razze di faraone vengono distinte in tre gruppi: faraone a manto regolarmente perlato, faraone con manto a perlature ridotte e faraone con manto privo di perlatura o depigmentate (Bianca Albina).



Grigia comune

Razza originaria dell'Italia del Nord, simile alla faraona selvatica. Molto allevata in particolare nel Veneto per la produzione di ottima carne. Le uova presentano un guscio molto duro e si prestano sia per il consumo fresco che per la preparazione di paste alimentari. Peso medio: femmine quasi 2,5 Kg (in alcuni ceppi) - maschi quasi 2,0 Kg (in alcuni ceppi).

La carne di Faraona

Decisamente consigliabile per un pranzo elegante, la carne è più saporita di quella del pollo e ha un sapore abbastanza simile a quella del fagiano.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
158	23,4	6,5	74	0	0	0,8	11	67	193	153	0,06	0,1	1	7,7	28	0

Conigli



Argentata grande

Peso: 4,5 - 5,0 Kg.

Ha una pelliccia molto fitta e una lunghezza media del pelo, con una colorazione completamente uniforme su tutto il corpo. Le varietà di colore sono nero, blu, giallo, e grigio lepre-argento. L'argentatura è provocata da abbondanti peli di giara, bianchi sulla punta.

Californiana

Peso: 3,7-4,3 Kg.

Questa razza è stata selezionata negli Stati Uniti intorno al 1920 e viene considerata, con la Bianca di Nuova Zelanda, la razza da carne per eccellenza. E' molto diffusa negli allevamenti intensivi per la produzione di carne sia in purezza sia in incroci. Ha una muscolatura forte e soda ed una ossatura estremamente leggera (buona resa al macello). Il pelo è corto e il colore del mantello è bianco con macche nere su naso, orecchie, zampe e coda. La colorazione di queste macchie, più o meno accentuata, va dal nero al grigio scuro (ammesse anche macchie avana) e sfuma dolcemente sino a scomparire nel bianco candido della pelliccia. Gli occhi sono rosso-albino, le unghie color corno generalmente scuro.



Bianca di Nuova Zelanda

Peso: 4,3-4,7 Kg.

La Nuova Zelanda è stata selezionata come razza da carne negli Stati Uniti all'inizio del Novecento. Presenta tre varietà: Bianca, Rossa e Nera. In Inghilterra è stata creata anche una varietà blu. In Italia è riconosciuta in due distinte razze: la Bianca di Nuova Zelanda e la Rossa di Nuova Zelanda. La Bianca può essere considerata la regina delle razze da carne per le sue ottime caratteristiche di fertilità, prolificità e produttività. Presenta testa relativamente grossa, collo corto, corpo con masse muscolari ben sviluppate. La pelliccia è densa e folta, di colore bianco albino, con occhi depigmentati rossi. L'attitudine tipicamente da carne si evidenzia nel corpo molto tozzo e raccolto. Ottimo il rendimento al macello e rapida la crescita. (peso a meno di tre mesi pari a 2,5-2,8 Kg). Ottimo l'istinto materno delle fattrici e la loro fecondità. Si adatta molto bene alle condizioni dell'allevamento intensivo. Viene largamente impiegata anche nella produzione di ibridi commerciali con la Californiana.



La carne di Coniglio

L'Italia risulta essere il primo produttore, oltre che il primo consumatore di questo cibo, nonostante il coniglio sia una carne superata, nei consumi italiani, da quelle bovine, avicole e suine. Il controllo della qualità del prodotto finale è il fiore all'occhiello della produzione italiana. A seconda del piatto che si preferisce preparare c'è un tipo di coniglio da scegliere: ad esempio se si vuole preparare un arrosto è meglio scegliere conigli giovani. Questi si riconoscono tramite il peso: se si aggira sugli 1,5 Kg, il prodotto è adatto. Se invece vogliamo preparare un coniglio in umido sono preferibili conigli più grandi: anche se le carni sono un po' più dure, risultano molto saporite.

Il Coniglio Veneto

La storia: Il coniglio domestico europeo deriva dal coniglio selvatico. Pochissimi sono i reperti archeologici su cui ci si può basare per la ricostruzione della diffusione del coniglio nella preistoria. Tuttavia è probabile che i conigli, o i loro predecessori, fossero migrati dall'Asia all'Europa all'inizio dell'era terziaria. I primi ad allevarlo furono i Fenici attorno al 1100 a.C. e successivamente i Romani. Dopo la caduta dell'impero romano, il suo allevamento fu abbandonato e ripreso soltanto verso il 1700 nei monasteri, dove furono selezionate razze per la produzione di pelliccia e di carne. È soprattutto nella seconda metà del secolo scorso che si sviluppò la differenziazione di nuove razze. Oggi esistono 50 e più razze di conigli allevate in tutto il mondo. In Italia se ne contano una quarantina, ma se ne utilizzano solo alcune per effettuare incroci da cui ottenere animali vigorosi, produttivi e adatti per l'allevamento. La diffusione dell'allevamento del coniglio ha trovato interesse principalmente in tre province: Padova, Treviso e Venezia.

Descrizione del prodotto: La carne di coniglio per le sue proprietà alimentari e organolettiche ha mantenuto negli anni un'immagine salutista confermata tutt'oggi da studi dietologici. È una carne di colore rosa chiaro, gustosa, particolarmente magra e molto delicata. Il coniglio viene allevato fino ad una età di 84/90 giorni, al raggiungimento di 2,5 Kg di peso e prima della maturazione sessuale per evitare che la carne assuma un odore forte e caratteristico non apprezzato dai consumatori. Il coniglio, dopo la sua macellazione, può essere lasciato intero oppure porzionato in tre tagli caratteristici: spalle, carrè o lombo e cosce.

Processo di produzione: Le particolari tecniche di allevamento e soprattutto l'alimentazione dell'animale basata su materie prime di elevata qualità, garantiscono le buone caratteristiche della carne. L'alimentazione del coniglio si basa prevalentemente su erba medica ed è integrata con frumento, orzo, crusche, soia e girasole. L'animale è molto sensibile alla presenza di micotossine negli alimenti, per cui tutte queste materie prime devono essere di buona qualità e conservate con grande attenzione. La carne di coniglio è un prodotto che viene lavorato e commercializzato fresco entro cinque giorni dalla macellazione al fine di conservare inalterate le proprie caratteristiche. Trattandosi di prodotto fresco, la carne non subisce manipolazioni se non nella fase di confezionamento per la quale si utilizza materiale atossico per uso alimentare.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles- terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa- rotene (vitA) mcg
118	19,9	4,3	52	0,0	0,0	1,0	22	67	360	220	0,03	0,30	0	6,30	0	0

Selvatici allevati

Fagiani

Originario dell'Asia, è stato introdotto in molti paesi a clima temperato, dove si è ambientato con facilità. In Italia è presente un po' dovunque con diverse sottospecie. La più comune è il Fagiano mongolico, meno comune è il Fagiano tenebroso, rari sono ormai il Fagiano comune, il Fagiano torquato e il Fagiano di Formosa. Per la spiccata adattabilità trova condizioni di vita negli ambienti più vari: boschi, zone più o meno coltivate, pianure umide con giunchi e canneti, pioppeti, ecc. La sua presenza in Europa è dovuta soprattutto alle continue immissioni a scopo venatorio. Il maschio può arrivare fino a 1,4 Kg e la femmina intorno a 1 Kg. Caratteristici di entrambi i sessi sono la coda lunga (nel maschio può raggiungere i 50 cm e nella femmina i 20-25 cm) e appuntita e le ali corte e arrotondate. Il piumaggio presenta colori diversi nelle varie razze, che, più o meno ibridate sono presenti nel nostro Paese. I maschi hanno tinte vivaci con caratteristiche caruncole scarlatte intorno all'occhio, mentre le femmine presentano colori poco appariscenti.



Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
144	24,3	5,2	71	0,0	0,0	8,0	49	70	290	308	0,17	0,19	0	11,30	53	0

Lepre Comune o Lepre Europea

Lunghezza corpo 40/70 cm; orecchie 8/14 cm; piede posteriore 9,5/15 cm; peso corpo da 1,5/6,5 Kg. Il corpo è ricoperto di pelo color fulvo-grigiastro frammisto con nero sul dorso, più rossiccio sul collo, sulle spalle, sui fianchi.

Le lunghe orecchie hanno la punta nera e sono fulvo pallide; nera è pure la parte superiore della coda, che inferiormente e ai lati è bianca; arti posteriori più lunghi degli anteriori. Vive sia in pianura che in zone collinari-montane, si nutre di tutti i tipi di vegetali.

Oltre alla Lepre comune, nell'Italia centrale e meridionale è presente la Lepre italiana. Quest'ultima è l'unica specie di lepre presente in Sicilia.



Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
120	22,8	3,2	65	0,0	0,0	6,2	64	213	64	210	0,09	0,06	0	8,10	0	0

L'apicoltura

Praticata in tutti i continenti, questa attività varia a seconda delle varietà delle api, del clima e del livello di sviluppo economico dell'agricoltore. Pratiche ancestrali come l'affumicamento si mischiano a metodi moderni come l'inseminazione artificiale delle regine. Una colonia di api è costituita da un'unica regina, da molte operaie (femmine), da fuchi (maschi) e dalla *covata* (larve). Un alveare è composto da un'unica colonia o famiglia. Per riprodursi e sopravvivere, una colonia di api cerca di accumulare il massimo possibile di provviste durante la buona stagione, per poter passare l'inverno. La popolazione della colonia varia secondo le stagioni. È molto grande nei periodi in cui le risorse naturali sono abbondanti (da 30.000 a 70.000 individui), allo scopo di fare la maggiore raccolta possibile. D'inverno si riduce fino a scendere attorno ai 6.000 individui, per ridurre al minimo indispensabile il consumo delle provviste. La popolazione non può tuttavia scendere oltre un certo limite, giacché è quella che dovrà rilanciare la colonia in primavera.

Nel XIX e nel XX secolo, l'approccio scientifico all'apicoltura e la ricerca in direzione di un'apicoltura razionale hanno consentito di mettere a punto degli alveari moderni, caratterizzati da favi mobili, di dimensioni precise e standardizzate. I favi mobili consentono di intervenire nell'alveare senza distruggerlo. Costruiti dalle api, uno a uno, possono essere facilmente estratti e rimessi a posto. Questi favi possono essere sia costruiti su telai preparati dall'apicoltore, sia sospesi a barre o barrette sulle quali l'apicoltore ha disposto degli abbozzi di favi.

L'ape

Le api esistono sulla terra da 4 milioni di anni con lo stesso aspetto attuale. Questa longevità e stabilità della specie sono il risultato della sua eccezionale capacità di adattamento. Il comportamento dell'ape dipende, secondo i casi, sia da fattori innati che dalla sua adattabilità alle condizioni ambientali.

La nascita

La regina depone l'uovo fecondato in una cella. Tre giorni dopo essere stato deposto, l'uovo si schiude. La larva viene dapprima nutrita con pappa reale, poi con un misto di polline e di miele. Dieci giorni dopo essere stata deposta la larva ha completato la crescita e le operaie provvedono ad *opercolare* la cella (cioè a chiuderla con della cera). La larva intanto si chiude in un bozzolo. Dodici giorni dopo, dalla celletta esce una giovane ape che ha già le dimensioni e l'aspetto definitivi: dalla deposizione sono passate 3 settimane.

L'operaia: Nei primi 10 giorni di vita la nuova ape si occupa anzitutto di preparare le celle per le prossime uova. Dopo, potrà nutrire le giovani larve con la pappa reale che lei stessa secernerà. Alla fine di questo periodo farà i suoi primi voli attorno all'alveare. Dai



10 ai 20 giorni successivi l'ape partecipa all'ampliamento dei favi, alla trasformazione in miele del nettare portato dalle bottinatrici, alla pulizia e alla regolazione termica dell'alveare (ottenuta agitando le ali "da fermo"), alla sua protezione contro i predatori e i ladri (api "straniere", cioè provenienti da altri alveari). Dopo, fino alla quinta o sesta settimana di vita, in giro per la campagna nel raggio di 2 km per approvvigionare l'alveare di nettare, melata, polline, propoli e acqua. L'ape completa in questo modo il ciclo della propria vita: generalmente, un'operaia muore di sfinito durante un ultimo giro di bottinaggio. Alla fine dell'estate o all'inizio dell'autunno nascono delle operaie che vivranno da 5 a 6 mesi, dal corpo più ricco di acidi grassi. Il loro lavoro sarà proteggere la regina, mantenere lo sciame nel glomere che passerà l'inverno ad una temperatura di circa 30°C, e poi, dal mese di febbraio, preparare l'arrivo delle nuove generazioni.

I fuchi: Dalla primavera all'inizio dell'estate nascono le api maschio, dette *fuchi*. Provengono da uova non fecondate. Più grossi delle operaie, sono però sprovvisti di pungiglione. I fuchi non partecipano al lavoro dell'alveare. Non possono nutrirsi da soli per via della lingua troppo corta, e dipendono quindi interamente, per il sostentamento, dalle operaie. Escono dall'alveare raggruppandosi talvolta in luoghi lontani. Il loro ruolo è strettamente limitato alla fecondazione delle giovani regine durante il volo nuziale. Quelli che riescono ad accoppiarsi muoiono poco tempo dopo. Quanto agli altri, le operaie smettono di nutrirli alla fine dell'estate ed essi, sempre più deboli man mano che l'autunno s'avvicina, finiscono per essere scacciati dall'alveare, e muoiono di sfinito o di freddo.

L'ape regina: La regina proviene da un uovo fecondato identico a quello da cui nasce l'operaia, ma deposto in una celletta speciale, posta a fianco dei favi. Durante il suo sviluppo la larva sarà nutrita esclusivamente di pappa reale, e sarà proprio questa dieta che le permetterà di diventare la regina. Nasce 16 giorni dopo la deposizione dell'uovo, cioè 5 giorni prima dell'operaia. Le regine nascono esclusivamente in primavera, sia per sostituire una regina vecchia o malata, sia per sciamare. Una settimana dopo la nascita, la giovane regina intraprende il suo volo nuziale. Raggiunge un punto dove si riuniscono i maschi del vicinato (assicurando così la diversità genetica) e si accoppia con diversi maschi, in volo, finché il ricettacolo seminale di cui è dotata non è pieno. I maschi che l'hanno fecondata, il cui apparato genitale viene divelto nell'accoppiamento, moriranno tutti poco dopo: il loro ruolo è terminato. La regina fa un unico volo nuziale: tutto lo sperma ricevuto viene conservato nel suo ricettacolo, ed essa resta in questo modo fecondata per il resto della vita (che dura da quattro a cinque anni).

Il miele: Il miele è prodotto dall'ape sulla base di sostanze zuccherine che essa raccoglie in natura. Le principali fonti di approvvigionamento sono il nettare, che è prodotto dalle piante da fiore, e la *melata*, che è un derivato della linfa degli alberi, prodotta da



alcuni insetti succhiatori. A seconda della loro anatomia, e in particolare della lunghezza della proboscide (tecnicamente detta *ligula*), le api domestiche possono raccogliere il nettare solo da alcuni fiori, che sono detti appunto *melliferi*. La composizione dei nettari varia secondo le piante che li producono. Sono comunque tutti composti principalmente da glucidi, come saccarosio, glucosio, fruttosio e acqua. Il loro tenore d'acqua può essere importante, e può arrivare fino al 90%. La produzione del miele comincia nel gozzo dell'operaia, durante il suo volo di ritorno verso l'alveare. Giunta nell'alveare, l'ape rigurgita il nettare, ricco d'acqua, che deve poi essere disidratato per assicurarne la conservazione. A questo scopo, le bottinatrici lo depongono in strati sottili sulla parete delle celle. Le operaie ventilatrici mantengono nell'alveare una corrente d'aria che provoca l'evaporazione dell'acqua. Quando questa è ridotta ad una percentuale dal 17-18%, il miele è maturo. Viene quindi immagazzinato in altre cellette, che una volta piene saranno sigillate con un sottile strato di cera (opercolate).



Varietà di mieli: L'apicoltura offre mieli assai vari per origine, sapore e aspetto. Il miele è detto *uniflorale* se proviene da un'unica varietà di fiori: l'apicoltore ha sistemato le proprie arnie giusto al momento della produzione del nettare del fiore desiderato, e le ha ritirate subito dopo, per raccogliarlo. Gli altri mieli sono detti *millefiori*, e può esserne indicata la provenienza geografica.

Alcuni tipi di miele prodotti in provincia di Padova:

- il *Miele d'Acacia*, limpido, non cristallizza quasi mai, di colore chiaro e dal sapore delicato;
- il *Miele di Castagno*, di colore ambrato, sapore vagamente amarognolo e profumo che deriva dalla pianta da cui trae origine;
- il *Miele Millefiori*, ottenuto da svariate qualità di fiori, dai colori e sapori che variano in dipendenza della zona di produzione;
- il *Miele di Melata*, particolarmente adatto agli sportivi per la grande quantità di sali minerali che contiene; di colore scuro, nero pece se liquido o marrone se cristallizzato, con profumo forte, ma meno dolce degli altri tipi di Miele.

Particolarmente pregiati, nella nostra provincia, i mieli dei Colli Euganei.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di miele

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
304	0,6	0,0	0	80,3	0,0	0,5	5	11	51	6	Tr	0,04	1	0,30	0	0

La pappa reale

La pappa reale è prodotta dalle secrezioni del sistema ghiandolare cefalico delle api operaie tra il 5° e il 14° giorno di vita (le operaie vengono chiamate in questo periodo *nutrici*). È una sostanza bian-

castra dai riflessi madreperlacei, di consistenza gelatinosa, di sapore caldo, acido e leggermente dolce, che costituisce l'esclusivo nutrimento di tutte le larve della colonia, senza eccezione, dalla schiusa al terzo giorno di vita delle larve scelte per diventare regine, fino al quinto giorno di vita; della regina della colonia per tutta la sua vita, dal momento in cui lascia la cella reale. Un alveare può produrre da 300 a 500 g di pappa reale l'anno.

Il polline

Nei vegetali superiori il granello di polline costituisce l'elemento fecondante maschile del fiore. Il polline si trova nella parte terminale degli stami (antera). La sua forma, il colore, le dimensioni variano considerevolmente da una pianta all'altra. Per essere fecondato, un fiore deve ricevere del polline sul suo pistillo (organo femminile delle piante da fiore). Gran parte delle piante utilizza gli insetti, per l'impollinazione. L'ape, passando di fiore in fiore, depone granuli di polline dell'uno sul pistillo dell'altro. Essa è quindi particolarmente utilizzata per l'impollinazione delle piante coltivate, in particolare di quelle da frutto.

La propoli

È un materiale utilizzato come malta per ridurre o adattare la dimensione delle aperture dell'alveare in funzione delle condizioni climatiche. Col nome *propoli* si indica tutta una serie di sostanze resinose, gommose e balsamiche, di consistenza viscosa, raccolte dalle api su alcuni vegetali (essenzialmente gemme e scorza di certi alberi), che esse portano nell'alveare ed elaborano parzialmente, mescolandole a secrezioni proprie. Le principali essenze (cioè specie arboree) produttrici di propoli sono delle conifere (pino, abete, leccio), molte specie di pioppo - che sembrano essere la principale materia prima - e poi ontani, salici, ippocastani, betulle, susini, frassini, querce, olmi. Nell'alveare, la propoli ha molti usi. È un materiale che serve a riempire, turare, rinforzare i favi o le parti difettose. È una sorta di vernice disinfettante posta in strati sottili nelle cellette prima della deposizione delle uova da parte della regina, o a mo' di intonaco, per levigare le pareti interne. Serve anche a mummificare gli intrusi morti evitandone la decomposizione, quando sono troppo grossi per essere portati fuori dall'alveare dalle api stesse

La cera

La cera è una secrezione prodotta da 8 ghiandole situate sull'addome delle api giovani, tra i 12 e i 19 giorni, per costruire i favi. L'ape ha bisogno di miele, da 10 a 11 Kg, per produrre un Kg di cera. La cera appartiene alla famiglia chimica dei lipidi, è costituita da acidi e alcoli grassi a catena molto lunga. È insolubile nell'acqua e resiste all'ossidazione. Viene ancora utilizzata nella fabbricazione di candele e di encaustici per la falegnameria e i parquet. In apicoltura si usa per la fabbricazione di fogli di cera stampata che vengono posti negli alveari per economizzare miele.



L'Anatra di Corte Padovana, il Coniglio Veneto, la Faraona di Corte Padovana, il Galletto Nano di Corte Padovana – Pepoeo, la Gallina Collo Nudo di Corte Padovana, la Gallina Padovana, la Gallina Polverara, l'Oca di Corte Padovana, il Miele Colli Euganei sono elencati come prodotti tradizionali del Decreto del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali del 18 luglio 2000 **“Elenco Nazionale dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali”**.



CAPITOLO 6

LA STALLA

**BOVINI, EQUINI, SUINI
ALLEVATI IN PROVINCIA
DI PADOVA**

Bovini da Latte

Frisona Italiana



L'area di origine è la Pianura Padana. La Frisona Italiana è derivata da quelle Olandese e Nord Americana. Le prime importazioni risalgono al 1870. Dal 1950 la Frisona sostituisce sempre più la Bruna specialmente in pianura. La zona di maggior diffusione è il Nord Italia, in particolare Lombardia ed Emilia-Romagna. Il colore del mantello è pezzato nero. Le corna sono corte. L'aspetto generale è armonico e vi è un buon equilibrio dei caratteri lattiferi. Peso femmina adulta 550 - 900 Kg. Altezza femmina adulta 130 - 150 cm. Peso maschio adulto 900 - 1300 Kg. Altezza maschio adulto 138 - 155 cm

Bruna Italiana



La razza Bruna allevata in Italia rappresenta il ceppo italiano della razza Bruna Alpina, derivato dall'introduzione di soggetti svizzeri, austriaci ed in parte bavaresi, adattatisi ai nostri ambienti e, specialmente negli ultimi anni, rinsanguato con il ceppo americano Brown Swiss. Animali armoniosi. Mantello di colore uniforme, bruno o variabile dal sorcino al castano. Musello ardesia circondato da un alone bianco. Corna fini e bianche alla base, nere in punta. Vitello grigio nei primi tre mesi. Peso vivo 550 - 700 Kg. Nei tori il mantello è più scuro (castano). Più che discreta l'attitudine alla produzione di carne. In passato recente, era utilizzata come razza a duplice attitudine. Con l'impiego della Brown Swiss sono aumentate notevolmente le caratteristiche lattifere (inizio impiego 1972).

Bovini a duplice attitudine

Pezzata Rossa Italiana



Appartiene al gruppo di razze Pezzate Rosse derivate Simmental. L'originaria Pezzata Rossa di Simmental, grazie al suo alto grado di adattamento, dalle Alpi Bernesi si è diffusa in molti Paesi europei nonché in numerose zone d'oltremare. L'allevamento in Italia della Razza Pezzata Rossa derivata Simmental ha avuto inizio in Friuli attraverso un incrocio di sostituzione della popolazione bovina locale. Il mantello è pezzato rosso tendente al fromentino (rosso in genere sbiadito). Arti e regioni ventrali in genere bianchi. Testa bianca con orecchie rosse (raramente macchie rosse sulla testa). Spesso cintura bianca più o meno completa su spalle e lombi. Musello co-

lore rosso carnicino. Corna corte di colore giallo ceroso come gli unghioni. Animali armonici, con taglia e statura medio-alta. Statura femmine: cm 140 ed oltre. Peso vivo 650 - 700 Kg ed oltre.

Bovini razze minori

Grigio Alpina

Appartenente al gruppo delle "grigie" dell'arco alpino, si è modificata in rapporto alle condizioni ambientali e di allevamento e per gli incroci avvenuti con le varie razze di transito dal Brennero. La zona di maggior diffusione è la parte centrale dell'Arco Alpino, in particolare l'Alto Adige, alcune vallate della provincia di Trento e anche nelle zone montane difficili di Vicenza, Treviso e Belluno. Il colore tipico del mantello è chiaro argento, con sfumature più scure intorno agli occhi, sul collo, sulla spalla e sui fianchi. I tori sono più scuri. Mucose nere e musello nero con alone bianco. Corna chiare e nere in punta. Animali armonici, taglia e statura medio piccola. Razza a duplice attitudine con prevalenza per il latte. I bovini di razza Grigio Alpina si adattano alle condizioni anche più difficili di pascolamento e, in confronto al peso e alle condizioni di allevamento non spinto, la produzione di latte è ottima.



Burlina

Originaria delle Prealpi Venete alle pendici del monte Grappa. Sembra derivi dalle razze del Mare del Nord con le migrazioni dei Cimbri fin dall'epoca romana. In purezza restano pochissimi esemplari in provincia di Treviso, Vicenza, Verona e Padova. Mantello pezzato nero che prevale sul bianco. Arti bianchi, testa nera con stella in fronte. Fiocco della coda bianco. Musello grigio e nero. Taglia e statura modesta. Razza a duplice attitudine con prevalenza per il latte. Molto rustica e capace di sfruttare pascoli magri e di montagna. Oggi allevata per il latte.



Rendena

La zona di origine è la Val Rendena (Trentino). La razza è diffusa maggiormente nelle province di Padova, Trento, Vicenza e Verona. La sua rusticità la rende particolarmente adatta per lo sfruttamento dei pascoli, anche i più difficili, specie in collina e in montagna. La Rendena è la razza longeva per eccellenza, con un'età media ai partì che sfiora i sei anni. Il parametro che meglio evidenzia in positivo la fertilità è il periodo parto-concepimento, che per la Rendena si



aggira attorno a 85 giorni. E' un dato estremamente valido in quanto consente la nascita di un vitello all'anno, e la programmazione dei parti nei tempi voluti. Ciò è particolarmente importante per le aziende che prevedono l'alpeggio nei mesi estivi. Colore mantello: castano a diverse gradazioni; tori più scuri, anche quasi neri. Animali armonici. Taglia e statura medio piccola. Pelo liscio; riga mulina con striscia lombare più chiara. Mucose nere; musello nero con alone bianco. Corna leggere, bianche e nere in punta. Altezza 130 cm peso 500 - 550 Kg. Ciuffo di peli color avorio all'interno dei padiglioni auricolari. Caratteristiche produttive: la Rendena è una razza a duplice attitudine, con prevalenza per il latte.

Prodotti degli allevamenti bovini

Il latte

è il liquido secreto dalla ghiandola mammaria dalle femmine dei mammiferi. Il suo scopo è dare nutrimento ai propri cuccioli durante le prime fasi della loro vita. E' un'emulsione di grassi e acqua che contiene zuccheri, proteine, sostanze azotate non proteiche, sali minerali, vitamine e numerosi enzimi.

Il latte crudo: La legislazione italiana e comunitaria permette oggi la vendita di latte crudo, esclusivamente tra il produttore ed il consumatore, sempre che l'allevamento di provenienza abbia le condizioni igienico sanitarie adeguate. Il latte crudo è stato, nel passato, un alimento quotidiano tradizionale di giovani e anziani sino al secolo ventesimo. Il latte crudo, se non refrigerato, si conservava per poco tempo a temperatura ambiente. Si soleva considerare tradizionalmente e proverbialmente una giornata la sua massima conservabilità. Dev'essere utilizzato previa bollitura

Raffreddamento: Il primo trattamento al latte avviene nella sala mungitura. Qui il latte, che esce dalle mammelle delle mucche con una temperatura di 37° circa, viene convogliato in appositi recipienti dove viene raffreddato e conservato a 4°. Viene quindi trasferito nelle autobotti per il trasporto agli impianti di trasformazione.

Pastorizzazione: è l'operazione di riscaldamento del latte a temperature capaci di uccidere i microbi. Tutti i trattamenti di pastorizzazione si concludono con il raffreddamento a 4°. A questa temperatura il latte fresco si conserva per 4-5 giorni, attraverso la catena del freddo fino al frigorifero di casa.

Pastorizzazione rapida HTST (High Temperature Short Time): Il latte, a seguito di preriscaldamento, è portato ad una temperatura di 72° per almeno 15 secondi. Tale pastorizzazione è resa possibile tramite una riduzione in strato sottile del latte che viene fatto passare tra piastre riscaldate (stassanizzazione). Il latte pastorizzato può essere conservato a 4° per sei giorni.

Trattamento UHT (Ultra High Temperature): È una particolare tecnica di sterilizzazione che consiste nel trattare il latte omogeneizzato e preriscaldato ad almeno 135°C attraverso l'impiego di vapore acqueo surriscaldato per non meno di un secondo. Successivamente si raffredda a 15-20°C e si procede al confezionamento aseptico del latte in contenitori tetra-brik. Le confezioni dei vari tipi di latte sterilizzato UHT possono essere conservate a temperatura ambiente anche per molti mesi.

Sterilizzazione: trattamento termico più energetico, che assicura la completa eliminazione di tutti i batteri, anche delle spore, si riscalda il latte con vapore di acqua a una temperatura molto alta, 140-170°C, per pochi secondi. Il latte così sterilizzato ha una lunga conservazione a temperatura ambiente, 180 giorni.

Microfiltrazione il latte crudo destinato alla fabbricazione di latte alimentare trattato termicamente viene microfiltrato con speciali attrezzature nel corso del processo di produzione e prevede la separazione della panna cruda, il preriscaldamento del latte crudo a 45 - 55°C, la microfiltrazione, l'omogeneizzazione e il riscaldamento della panna cruda, la ricombinazione delle due componenti e, per finire, la pastorizzazione; il latte microfiltrato ha maggiori tempi di conservazione, poichè mantiene inalterate le sue caratteristiche organolettiche per 10 giorni, sempre che vengano rispettate le modalità di conservazione.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di latte intero

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
64	3,3	3,6	11	4,9	0	0,1	119	50	150	93	0,04	0,18	1	0,1	40	20

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di latte parzialmente scremato

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
46	3,2	1,6	7	5,1	0	0,1	120	42	170	94	0,04	0,18	1	0,1	21	15

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di latte scremato

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
36	3,7	0,2	2	5,2	0	0,2	112	49	150	92	0,04	0,18	Tr	0,1	Tr	Tr

Burro

Uno dei prodotti che si ottiene dalla parte grassa del latte è il burro che viene ricavato dalla lavorazione della crema di latte vaccino che nel corso del processo produttivo si separa in una parte solida ed una liquida (latticello), la parte solida viene ulteriormente lavorata fino alla produzione dei pani di burro. Il burro "grezzo" presenta colore bianco d'inverno e giallo d'estate a causa del diverso tipo di alimenti somministrati alle vacche.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di burro

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
758	0,8	83,4	250	1,1	0,0	0,0	25	7	15	16	Tr	0,02	0	Tr	930	146

Formaggio

Per produrre il formaggio, il latte viene versato in caldaie aperte, dove è riscaldato a 25-33° ; viene aggiunto il caglio, un composto enzimatico estratto dallo stomaco dei mammiferi lattanti. Il caglio è in grado di scindere in molti frammenti la caseina presente nel latte e di far quindi coagulare le particelle della massa grassa non più solubile nell'acqua, che precipitano sul fondo formando una massa pastosa detta cagliata. Dalla cagliata si ottengono i vari tipi di formaggi:

Formaggi freschi, ottenuti rompendo la cagliata in frammenti grossi, che vengono spremuti e impastati; il contenuto di acqua resta elevato: i formaggi così ottenuti devono essere consumati subito oppure conservati in frigorifero (stracchino, mozzarella, mascarpone, ecc)

Formaggi semiduri, ottenuti rompendo la cagliata in frammenti abbastanza piccoli, che vengono compressi e lasciati stagionare (provolone, caciocavallo, ecc.).

Formaggi duri, ottenuti rompendo la cagliata in frammenti molto piccoli, che vengono cotti a 50-60° e rimescolati in continuazione; l'impasto che si ottiene viene compresso, salato e lasciato stagionare per un periodo variabile da qualche mese (pecorino, ecc.) a qualche anno (grana padano, parmigiano reggiano, ecc.).

I Caseifici della provincia di Padova, principalmente, producono Grana Padano, Asiago e Montasio

*Formaggi D.O.P. prodotti in
Provincia di Padova*



Asiago D.O.P. (denominazione origine protetta)

Prodotto in due tipologie: Allevato o Pressato.

La varietà **Allevato** (allevato = stagionato) è prodotta sin dal Medioevo e durante la Repubblica di Venezia era commercializzata in tutto il Mediterraneo. Si suddivide in mezzano, vecchio e stravecchio. La varietà **Pressato** (pressato = schiacciato) è il prodotto non stagionato.

Zona di produzione

La produzione di formaggio Asiago deve avvenire all'interno di un territorio circoscritto e solo con materia lattea proveniente da allevamenti ricadenti nel suo ambito. La zona di produzione è identificata nelle province di Vicenza e Trento ed in parti confinanti con esse di quelle di Padova e Treviso.

L'**Allevo** viene prodotto utilizzando esclusivamente latte di vacca lasciato a riposare da sei a dodici ore in apposite vasche al fine di permetterne la scrematura. Dopo la lavorazione in caldaia e successiva estrazione la cagliata viene modellata in apposite fasciere per imprimervi il marchio DOP. La salatura avviene con l'utilizzo di salamoia, in apposite vasche. Si distingue, in base alla stagionatura un "Mezzano" con 3 – 5 mesi di stagionatura ed un "Vecchio" stagionato almeno 9 mesi. Si presenta in forme alte 9 – 12 cm, del diametro di 30 – 36 cm ed un peso che varia dai 9 ai 12 Kg, pasta compatta, granulosa di colore paglierino e con occhiatura di piccola o media grandezza, gusto tipico e dotato di forte personalità tendente al piccante nelle forme più stagionate.

Il **Pressato** viene prodotto utilizzando latte intero, e, salvo alcuni dettagli, con le modalità dell'Allevo. La stagionatura è molto breve, minimo 20 giorni, forma cilindrica con diametro di 30 – 40 cm, un peso che varia dagli 11 ai 15 Kg, crosta sottile ed elastica, occhiatura marcata ed irregolare gusto morbido e delicato.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di Asiago

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Colesterolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
356	31,4	25,6	90	Tr	0	0,7	770	760	97	530	0,03	0,35	Tr	0,1	200	150

Montasio D.O.P. (denominazione origine protetta)

È il prodotto più importante della tradizione casearia del Friuli Venezia Giulia. Similmente all'Asiago, prende il nome dall'omonimo altopiano che si apre tra le Alpi Giulie, nella zona di Tarvisio.

Si ritiene che sia originario del 1200, ad opera dei monaci dell'abbazia di San Gallo, tutt'ora esistente.

Zona di produzione

La produzione deve avvenire nel territorio del Friuli, del Veneto orientale nelle province di Belluno e Treviso, e in alcune aree delle province di Padova e Venezia.

Il Montasio è un formaggio a pasta dura, passato in salamoia per 48 ore e successivamente salato a secco, prodotto con latte vaccino intero pastorizzato. La forma è cilindrica di diametro compreso tra i 30 e i 40 cm, lo scalzo è basso, dai 6 ai 10 cm, il peso compreso tra i 5 e i 9 Kg. La crosta, inizialmente chiara, liscia ed elastica, diventa scura e dura nel prodotto stagionato. Il disciplinare di produzione prevede 3 tipologie: Fresco, stagionato da 2 a 5 mesi; Mezzano, da 5 a 10 mesi; Vecchio, oltre i 10 mesi, la pasta da bianca compatta del



“fresco” con caratteristica occhiatura omogenea con crosta liscia ed elastica, con il passare dei mesi diventa granulosa e friabile, il gusto da morbido e delicato diventa via via più deciso ed aromatico.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di Montasio

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
356	31,4	25,6	90	Tr	0	0,7	770	760	97	530	0,03	0,35	Tr	0,1	200	150



Grana Padano D.O.P. (denominazione origine protetta)

È un formaggio la cui produzione risale al 12° secolo.

La **storia del Grana Padano** è parallela a quella del Parmigiano Reggiano. La tecnologia di produzione dei due formaggi è infatti molto simile; piccole le differenze, e soprattutto diversa la zona di produzione.

La **nascita del Grana Padano** avviene attorno agli anni venti del secolo scorso, quando sorsero i primi caseifici sociali. Nel 1928 nasceva il Consorzio del Grana Tipico, nel 1954 il Consorzio di tutela e nel 1955 veniva riconosciuta la Denominazione di Origine. Oggi il Grana Padano è il formaggio DOP italiano più venduto nel mondo.

Il **Grana Padano** è formaggio a pasta dura cotta, finemente granulosa, dal gusto dolce e saporito, prodotto con latte bovino proveniente da due mungiture giornaliere (serale e mattutina). Il latte crudo, parzialmente scremato per affioramento naturale, viene posto in tradizionali caldaie necessarie ad ottenere due forme, riscaldato alla temperatura di 31 – 33°, aggiunto di siero innesto, dopo la coagulazione si procede alla rottura della cagliata, segue cottura a 53 – 55° e, dopo una fase di riposo avviene l'estrazione, la divisione in due parti e l'inserimento nelle apposite fascere. Dopo due giorni le forme vengono fatte asciugare e stoccate in idonei magazzini di stagionatura con temperatura ed umidità controllate. Durante il periodo di stagionatura che varia dai due mesi del fresco, ai 5 – 10 mesi del mezzano, fino ai 10 mesi minimo per lo stagionato, le forme vengono periodicamente rivoltate, ripulite e selezionate. Dopo otto mesi di stagionatura viene applicato il marchio a fuoco del Consorzio di Tutela e solamente previo superamento delle prove di qualità alle quali le forme vengono sottoposte da parte di esperti battitori incaricati dal Consorzio.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
381	35,5	25	85	3,7	0	0,8	1290	446	100	702	0,02	0,12	0	0,1	228	170

Bovini da carne

Blanc-Bleu Belga

Razza molto diffusa in Belgio, sia in purezza che incrociata, per la produzione di carne. Deriva da un'azione selettiva iniziata nella metà del XIX secolo sulla popolazione locale nella parte meridionale del Belgio. Il colore del mantello è bianco, bianco-blu (prevalente), più raramente bianco-nero. Pelle fine. Arti corti e fini (ma forti). Animali di taglia pesante e non alti. Il peso medio dei vitelli alla nascita è di 42 kg ma, specie nelle primipare, si ha qualche problema al parto (50% di tagli cesarei).



Charolaise

La culla di origine è la regione di Charolles in Francia. Per le sue doti di rusticità, per la tendenza a produrre ottima carne e per la sua facile acclimatazione, è allevata in tantissimi altri paesi, e soprattutto è utilizzata come razza incrociante. Il colore del mantello è bianco crema o bianco sporco. Le mucose sono depigmentate rosee. La testa è piccola, corta, specie nei maschi, con fronte ampia. Occhi grandi; orecchie di media grandezza e mobili. Tronco cilindrico e ottimo sviluppo del treno posteriore. Corna corte, giallognole, nere in punta e rivolte in avanti. Animali massicci, con ottimo sviluppo delle masse muscolari e di statura media. Peso vivo femmine 7-9 q - maschi 12-13 q. Le vacche dopo il parto allattano i vitelli e la produzione di latte è sufficiente fino allo svezzamento.



Limousine

Originaria del Limousin (provincia di Limoges - Francia), ad ovest del Massiccio Centrale, zona caratterizzata da un clima piuttosto duro, con estati calde, inverni rigidi ed abbondanti precipitazioni. La razza ha però una notevole facilità di acclimatazione, per cui è allevata anche fuori dal paese di origine. Il mantello è di colore fromentino vivo, non troppo carico, più chiaro nelle regioni ventrale e perineale. Alone decolorato attorno agli occhi e al musello. Mucose depigmentate rosee. Corna più chiare, di lunghezza media, rivolte in avanti. Animali robusti, energici, resistenti e rustici. Statura media e peso vivo medio alto (femmine 6,5-8 q; maschi 10-12 q).



Garonnese

La culla di origine è la zona del Massiccio Centrale-Francia. Internazionalmente è nota come Blonde d'Aquitaine. Comprende la



Garronese, la Blonde dei Pirenei e la Quercy. Oggi è allevata (al pascolo) soprattutto nel sud-ovest della Francia. Mantello di colore fromentino più o meno vivo. Mucose depigmentate rosee. Corna corte e giallastre. Testa piccola, fronte larga, tronco molto lungo e muscoloso. Animali di grande mole e pesanti: - femmine: 138-143 cm; 700-800 kg - maschi: 145-150 cm; 1.200-1.300 kg. Caratteristiche idonee alla produzione di carne.

Le carni

Sono considerate rosse le carni dei: bovini, suini, ovini, caprini, equini etc.

Il colore rosso è dato da una proteina citoplasmatica, la *mioglobina*, avente la funzione di trasportare ossigeno nelle fibrocellule muscolari.

Carni bovine

Sono carni molto gustose, ricche di proteine, di ferro, minerali (zinco, selenio etc) e vitamine (A, B12, B3, B5 etc). In base all'età distinguiamo il manzo (1 - 4 anni), vitello (fino a 8 mesi), vitellone (8 - 12 mesi), bue (bovini castrati di circa 5 anni), vacca (bovini femmina macellati dopo i 6 anni e comunque al termine della loro produzione di latte e di vitelli). La carne bovina si divide anche in bianca (vitello alimentato esclusivamente con latte), rossa (data dagli animali adulti).

La qualità della carne bovina dipende da molti fattori. Si può riconoscere sia dal grasso presente insieme alla carne (in un taglio di prima qualità il grasso è abbondante, bianco-rosato, e si intravede anche tra le fibre muscolari, a cui dona un aspetto quasi marmorizzato) che dalla forma della carcassa (secondo le norme della CE Comunità Europea è identificata attraverso le lettere alfabetiche S, E, U, R, O, P, (S EUROP) dove la lettera S rappresenta l'eccellenza (masse muscolari molto sviluppate, ipertrofiche, con profili muscolari corporei marcatamente convessi) e la lettera P per la peggior qualità (masse muscolari poco sviluppate, profili dritti). In un taglio di cattiva qualità, la carne è compatta e scura, quasi priva di grasso, e quel poco che c'è è di color bianco-giallastro. Di notevole importanza anche lo stato di ingrassamento, per il quale esistono cinque classi, contrassegnate dai numeri da 1 (minimo ingrassamento) a 5 (carcassa-mezzene interamente rivestite di grasso sottocutaneo); alla classe 5 corrispondono anche abbondanti infiltrazioni muscolari (grasso di prezzemolatura, marezzatura e venatura) e a livello addominale (grasso perirenale).

Toro: È il bovino maschio intero, (non castrato) e utilizzabile per la riproduzione. La carne si presenta ricca di fibre con muscoli ben delineati, leggermente più ingrossati rispetto alla carne di scottona. Presenta una tenue quantità di grasso inframuscolare, la carne è

dura, scura e spesso può avere sgradevole odore sessuale. Numericamente molto scarsi, le carni possono essere utilizzate per l'alimentazione degli animali da compagnia, assieme a scarti vari.

Manzo: Sono i bovini, castrati dopo lo sviluppo, di età tra 2 e 4 anni. La carne di manzo contiene poca acqua e una buona quantità di grasso (10-15%); tra le più apprezzate qualitativamente. La castrazione, pur riducendo l'accrescimento giornaliero, permette di mantenere giovanili le carni degli animali così trattati, che altrimenti raggiungerebbero il peso di macellazione ad una età troppo avanzata (3 - 4 anni) con riflessi negativi sulla qualità organolettica delle carni. In Italia l'allevamento di questo tipo di bovino è molto limitato, in quanto l'uso di concentrati permette accrescimenti giornalieri che portano al peso di macellazione entro i due anni, con qualità delle carni ancora ottimali.

Vitellone: Principale tipologia di bovino allevato per la produzione della carne. Macellato a pesi di 6 - 8 quintali secondo la razza, con accrescimenti giornalieri di 1-1,5 kg, è sottoposto ad una alimentazione ricca di concentrati, raggiungendo l'età di macellazione già a 18 - 24 mesi, con caratteristiche ancora pregiate delle carni. In Italia, esiste una forte importazione di vitelli dalla Francia; allevati allo stato brado vengono separati alle madri a 250 - 400 kg e sottoposti ad ingrasso intensivo, raggiungono il peso di macellazione in 6 - 10 mesi. L'alimentazione è a base di silomais, soia, farine di cereali, sottoprodotti della industria delle farine e dello zucchero come crusche, polpe di bietola essiccate e altro, fieno-paglia e integratori minerali e vitaminici.

Scottona: È una femmina di età inferiore ai 24 mesi e che non ha ancora partorito. Caratteristica di questa carne è la tenerezza, con la presenza di una buona quantità di grasso di infiltrazione (15-17%), che pone questi animali a livello qualitativo molto elevato ed apprezzato. Termini sostanzialmente analoghi sono manza, giovenca e manzarda; il significato di tali termini può tuttavia variare localmente.

Vitello/a a carne bianca: Sono bovini di età fino a 8 mesi, macellati quando raggiungono il peso di 200-250 Kg, alimentati fin dalla nascita con succedanei del latte di vacca contenenti prodotti lattiero caseari (cosiddetto "latte in polvere"). Le carni di vitello contengono molta acqua e poco grasso, quindi sono particolarmente tenere. Il calo alla cottura di tali carni è erroneamente attribuito all'uso di estrogeni: questi hanno invece un sia pure modesto effetto opposto. Il calo è da attribuirsi all'alto contenuto di acqua (in quanto animali giovani). Nonostante il colore rosato, rispetto alle altre carni bovine, il contenuto in ferro è apprezzabile.

Vacca: Sono le femmine, generalmente da latte, macellate a fine carriera. Dopo 3-4 parti nelle razze specializzate da latte (5 - 6 anni di età), si effettua la messa in carne con l'interruzione della mungitura e la somministrazione di una certa quantità di cereali (comunque limitata per evitare l'eccessivo ingrassamento); sono caratterizzate

dalla bassa resa alla macellazione (indicativamente il 50%) e da modesta qualità organolettica dei tagli per cui non sono destinate alla vendita diretta, ma all'industria per la produzione di carne in scatola, ravioli, hamburger, wurstel e vari derivati. La "vacca" che si trova talvolta in macelleria è in genere acquistata direttamente e localmente dal macellaio in aziende agricole.

Tagli di carne bovina

i tagli di prima (1° categoria) provengono dal quarto posteriore, cioè dalle cosce, dai lombi, dalle natiche (filetto, controfiletto, roast-beef, fesa, noce, scamone, magatello, cosciotto);

i tagli di seconda provengono dal quarto anteriore (coppa, punta, reale, spalla, fiocco);

i tagli di terza derivano dal collo, dall'addome, dalle sottospalle (collo, biancostato, garetto, muscolo, ossibuchi, testina).

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vitellone tagli di carne magra

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
108	21,3	2,8	50	0	0	1,8	4	51	340	220	0,09	0,19	0	5,3	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vitellone tagli di carne semigrassa

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
140	21,5	6,1	54	0	0	1,8	4	51	340	190	0,09	0,24	0	4,9	Tr	Tr

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di vitellone tagli di carne grassa

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
155	20,2	8,3	62	8	0	1,7	6	55	315	180	0,07	0,27	0	3,9	Tr	Tr

Cavalli

Cavallo Agricolo Italiano TPR

I cavalli da tiro, caratterizzati da struttura pesante e grande sviluppo muscolare e scheletrico, grazie all'elevata velocità di crescita e al notevole sviluppo delle masse muscolari, risultano particolarmente adatti alla produzione di carne. Il Cavallo Agricolo Italiano da T.P.R. è originario della pianura veneta, ferrarese e friulana. Risale al 1860. Dapprima furono utilizzati stalloni che provenivano dal Polesine, ma successivamente furono introdotti stalloni Purosangue Inglese,

Hackney e purosangue Arabi. Intorno al 1900 si iniziò l'appesantimento della produzione mediante il ricorso al Boulonnais, all'Ardennese e al Norfolk-Bretone. Attitudini: tiro pesante rapido, lavori agricoli, sella. Può essere sauro (con coda e criniera chiari), o baio. Altezza al garrese: 148-158 cm (femmine); 152-160 cm (maschi). Peso: 700 - 900 Kg (a 7-8 mesi i puledri possono superare i 400 Kg). Volenteroso, rustico, veloce rispetto alla mole, gentile, attivo e sufficientemente nevrile. I piedi sono un po' squadrati con ciuffi alle zampe.



Cavallo Avelignese o Haflinger

Originario di Hafling paese vicino a Merano. Denominato anche Haflinger o Avelignese. Razza molto antica, anche se ufficialmente nasce nel 1874, con le caratteristiche attuali, dall'accoppiamento di una cavalla indigena con lo stallone El Bedavi (forse berbero). In passato veniva molto usato per i lavori in agricoltura e sebbene ancora oggi sia utilizzato per questi scopi, lo si apprezza molto per l'equitazione agrituristica e in molte discipline sportive. Cavallo da sella. Tipo: mesomorfo. Presenta un bel mantello sauro-dorato; ciuffo, criniera e coda con crini abbondanti, sottili, lisci e generalmente chiari. Mole medio piccola: altezza al garrese: maschi (minimo 137 cm), femmine (minimo 134 cm). Temperamento docile, buona disposizione all'attività dinamica con equilibrio tra velocità dell'andatura e potenza dello sforzo. Forme armoniche, solide e corrette. Piede ben conformato, con zoccolo sano, resistente.



Italiano da Sella

Razza da sella di recente creazione. Deriva dall'incrocio di molte razze italiane con predominanza dell'anglo-rabo sardo. Si cerca di ottenere un cavallo dall'aspetto nobile e con la robustezza tipica dei derivati dal purosangue inglese, con l'affidabilità delle razze italiane. Eccellente cavallo da ostacoli, veloce e sensibile. Cavallo adatto alle competizioni sportive (salto ostacoli, dressage, completo, endurance). Mantelli principali: morello, sauro. Non essendo ancora una vera e propria razza ben definita, l'aspetto esteriore non è omogeneo. altezza al garrese: 160 - 170 cm. carattere, nevrile e volenteroso.



Norico o Noriker

Il Norico (Noriker, Cavallo Tedesco Meridionale a Sangue Freddo) è un cavallo da tiro pesante originario delle valli alpine, tra l'Austria e l'Italia. L'origine viene fatta risalire ai Romani i quali ne svilupparono l'allevamento nella loro antica provincia del Noricum. Nel Rinascimento la razza sarebbe stata migliorata con apporti di



sangue Napoletano ed Andaluso. Attualmente il Norico è diffuso in alcune regioni alpine dell'Italia, dell'Austria e della Germania. Razza da montagna, resistente alle malattie, robusto, fertile e longevo. Attitudini: tiro pesante lento, lavori agricoli. Mantello di colore baio (spesso con coda e criniera biondissime), sauro (a volte rabicano), baio oscuro, morello o maculato (Pinzgauer tigrato), raramente pezzato o grigio. Altezza media al garrese: 170 cm. Peso: 700 - 900 Kg. Torace ampio e profondo e arti muscolosi con articolazioni larghe e solide. Carattere, con sufficiente nevrilità.

Carne di Cavallo

La carne equina è caratterizzata dal suo gusto dolciastro e dalla ricca presenza di ferro e di proteine. Gli animali più giovani, i puledri, hanno una carne più tenera rispetto agli adulti. Essendo una carne poco grassa e ricca di ferro è particolarmente consigliata a chi soffre d'anemia e a chi segue una dieta dimagrante. In cucina può essere utilizzata per preparare spezzatini, arrostiti, ragù, brasati, carpacci, non si usa invece per la preparazione di brodi (a causa delle caratteristiche organolettiche del suo grasso). La carne di cavallo oltre ad essere un'importante fonte di proteine, ha anche un livello di grassi piuttosto basso, se lo paragoniamo ad altre carni. Dal punto di vista organolettico è caratterizzata da una spiccata tendenza dolce. Il gran numero di proteine e di aminoacidi essenziali, presenti nella carne equina, rende quest'ultima indispensabile per la crescita e lo sviluppo dei bambini, per aiutare l'aumento delle masse muscolari degli atleti e per controbilanciare la perdita di funzionalità del ricambio azotato nelle persone anziane.

La carne di cavallo è molto utile nella crescita in quanto presenta elevati quantitativi di ferro assimilabile. La percentuale di grassi risulta essere modesta con un grasso di copertura o interno, di colore giallo nel cavallo adulto e bianco nel puledro, mentre il grasso interstiziale, più "nocivo", risulta essere praticamente assente (inferiore all'1%). I grassi di copertura vengono eliminati nella fase di cottura, diminuendo così la quantità totale dei grassi ingeriti. La carne equina ha al suo interno una difesa naturale contro lo sviluppo batterico, che è costituita dall'acido lattico, presente in quantità due o tre volte più elevata di quella riscontrabile nelle carni di altri animali da macello. La caratteristica più apprezzata dal consumatore è senza dubbio la tenerezza.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di carne di cavallo

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles- terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa- rotene (vitA) mcg
113	21,7	2,7	52	0,5	0	3,2	10	44	330	230	0,1	0,12	0	4,6	0	0

Specialità padovane con carne di cavallo

Sfilacci

La leggenda narra che il prodotto sia nato casualmente dopo che un contadino avendo messo sul focolare alcune fette di carne di cavallo e sbagliando i tempi dell'asciugatura, si sia ritrovato con un prodotto troppo secco. Pur di non buttare la preziosa carne, l'aveva battuta e sfilacciata e accompagnata con l'immane polenta, scoprendo così un nuovo prodotto. È probabile che gli sfilacci siano nati davvero casualmente, anche se col tempo è andata affinandosi la tecnica di affumicatura migliorando il sapore della carne oggi molto apprezzata. Sono un prodotto tipico della nostra provincia, dove l'allevamento equino ha una lunga tradizione.

Gli sfilacci di cavallo sono prodotti con carne essiccata e sfilacciata. Si presentano come filamenti di colore rosso scuro e vengono venduti in confezioni sottovuoto o sfusi. Al palato presentano una leggera affumicatura e un gusto saporito. La carne magra del cavallo viene tagliata in fette sottili e lasciata in salamoia per circa 8 giorni. Dopo questo periodo le fette vengono cotte a vapore e fumo in apposite stanze per un periodo variabile dagli 8 ai 30 giorni. Una volta asciutte e dure si battono e si sfilano manualmente in tanti piccoli tranci o sfilacci.



Salame di Cavallo

La storia gastronomica del cavallo ha radici lontane; il consumo della carne equina presso Greci e Romani aveva carattere occasionale, mentre ebbe carattere di consumo di massa presso le popolazioni barbariche e nomadi. Tutti gli elaborati con carne di cavallo, puledro e asino fanno parte integrante della cucina tipica padovana. L'utilizzo e la preparazione delle carni equine sembra aver avuto inizio utilizzando le carni degli animali uccisi nelle numerose battaglie medioevali particolarmente cruenti nella pianura a sud e sud-est di Padova. La forma del salame di cavallo è cilindrica con un diametro variabile tra 7 a 9 cm e una lunghezza dai 20 ai 30. Il peso del prodotto finito si aggira sui 800-1000 g. Al gusto si presenta morbido, pieno e armonioso. Al taglio mostra un'omogenea distribuzione e proporzione di grasso e magro, un colore rosso scuro per la carne magra e bianco per il grasso, nonché una buona tenuta della fetta al taglio.

Per ottenere il salame di cavallo si utilizzano animali alimentati in modo naturale. Una volta sezionato il cavallo nelle varie parti, si procede al taglio delle pezzature che interessano alla produzione



del salame. L'impasto viene ottenuto selezionando le varie carni con particolare cura, tritandole con coltelli a piastra a fori di diametro di 6-8 mm, opportunamente salate e pepate, impastate e insaccate utilizzando budello naturale di bovino. Il tutto viene legato a mano, posto in cella di asciugatura su appositi carrelli, conservato in celle con temperatura, umidità e ventilazione controllate ed infine appeso a rastrelliere. Nella produzione contadina l'asciugatura avviene in locali debolmente riscaldati e la stagionatura in tradizionali granai aerati dove l'insaccato è appeso alle travi o su apposite "stanghe" (pali appesi al soffitto).



Sopressa di Cavallo

La sopressa di cavallo è uno degli insaccati principe prodotto con le carni equine. La sua produzione è tipica della zona del padovano, dove fa parte integrante della tradizione alimentare locale. Creata sull'esempio della sopressa di maiale, viene prodotta con leggere varianti di ingredienti e di percentuale di carni di equino e suino, a seconda delle usanze familiari. La sopressa di cavallo è un insaccato di dimensioni abbastanza notevoli, lunga dai 35 ai 45 cm e di diametro di 12-15 cm, prodotta con carni scelte di cavallo amalgamate con quelle di suino in percentuali rispettivamente del 60 e del 40%. Al taglio, la carne appare di colore rosso intenso, con la caratteristica irregolare mazzatura bianca dovuta alla componente di grasso che avvolge la parte proteica. Per quanto riguarda la sensazioni gustative, si presenta morbida, gustosa e saporita. Dopo aver selezionato le parti migliori e più magre delle carni del cavallo, queste vengono tritate con piastre a fori e mescolate assieme a carni di suino. Il tutto viene addizionato con sale e pepe e insaccato in budello di bovino precedentemente lavato accuratamente e salato. Il tutto viene legato a mano e posto in cella di asciugatura su appositi carrelli. La conservazione avviene in apposite celle con temperatura, umidità e ventilazione controllate. Il prodotto viene appeso a rastrelliere. Nella produzione contadina l'asciugatura avviene in locali debolmente riscaldati e la stagionatura in tradizionali granai aerati dove l'insaccato viene appeso alle travi o su apposite "stanghe".



Bresaola di Cavallo

È un prodotto abbastanza recente, vengono utilizzati tagli di carne magra di prima scelta, conciate a secco con sale ed aromi naturali in proporzioni tenute particolarmente segrete dai vari produttori, legate molto strette con spago e confezionate in apposito tessuto a rete. La maturazione dura circa 20 giorni in salamoia in locali a 18 – 20° e la stagionatura varia dai tre ai cinque mesi.

Salamelle di Cavallo

Le salamelle di cavallo sono uno dei tanti prodotti che la tradizione contadina ha sviluppato per conservare la carne per un periodo abbastanza lungo e nel contempo avere a disposizione prodotti diversificati. Le salamelle stagionate di cavallo sono degli insaccati di un misto di carne equina e suina (in percentuali rispettivamente di circa il 60 e 40%). Sono lunghe circa una quarantina di centimetri e sono sottili, avendo un diametro di 2-3 cm. Esternamente si coprono di una muffa biancastra, che contribuisce alla conservazione del prodotto, mentre al taglio sono di un rosso intenso. Sono saporite e con una pasta consistente e compatta. Le carni di cavallo e maiale vengono selezionate e macinate. Aggiungendo a lardo, sale e aromi, impastate ed insaccate in budella di dimensioni adatte. Vengono essiccate in apposite stanze. La stagionatura avviene in ambienti freschi e umidi e varia dai 3 ai 6 mesi, a seconda delle dimensioni del prodotto.

Suini

Duroc

Razza originaria degli Stati Uniti. Deriva da un incrocio a tre vie tra Berkshire, suini Iberici e suini rossi africani della Guinea. Di grandi dimensioni, è capace di fortissimi accrescimenti giornalieri (600-800 g), pari a quelli della razza Large White e Landrace. Elevata prolificità e attitudine materna. Usato in Italia prevalentemente come verro per l'incrocio nella produzione del suino pesante da salumificio. In purezza presenta alcuni difetti che lo rendono poco utilizzabile negli allevamenti industriali: la noce e la grassinatura in modo particolare. La prima è una noce di grasso che si rinviene nel prosciutto, la seconda riguarda un'accentuata marezza, entrambe non gradite dai trasformatori. Buona robustezza generale. Di notevole interesse per l'allevamento all'aperto. Taglia medio-grande, armonico, tendente al compatto, con cute di color ardesia chiaro con tonalità più scure nel dorso, sui lombi, sulla superficie caudale e sugli arti posteriori al di sotto del garretto. Cute rosea nella faccia, nella gola, nel petto, nella superficie interna degli arti. Grifo nero ardesia. Mantello di colore rosso di varie tonalità (dal sauro al marrone chiaro). Profilo nasale leggermente concavo, orecchie piccole, pendule, corte. Tronco lungo e largo. Statura elevata e arti solidi.

Large White

Razza di origine e selezione inglese, derivata dalla Yorkshire. Eccelle nella produzione del suino pesante ed è possibile ottenere anche





quello leggero. Le sue principale caratteristiche sono date dall'alto grado di fecondità e prolificità, oltre l'ottima indole materna e lattifera delle scrofe, nonché la velocità di accrescimento a tutte le età e l'ottimo indice di conversione (accrescimenti elevati, dai 500 agli 800 g al giorno). Maiali di questa razza a 6 mesi superano anche i 100 kg che diventano 170/200 ad un anno. Le qualità della carne sono eccellenti: sia destinata al consumo fresco che all'industria di trasformazione. Giusto rapporto tra parte grassa e magra della carne. Prosciutti ben conformati e di giusto peso. In Italia domina numericamente su tutte le altre razze allevate: sia in purezza che come razza incrociante o incrociata, soprattutto con verro Landrace. L'allevamento di questa razza ha avuto inizio alla fine dell'800, soprattutto nelle province di Reggio Emilia, Parma, Mantova e Cremona, assorbendo le razze locali e costituendo quella che per molti anni è stata chiamata razza Reggiana, che altro non è che la Large White italiana. Cute rosea e setole bianche. Testa larga con profilo fronto-nasale mediamente concavo. orecchie portate in alto, leggermente inclinate in avanti. Cosce e spalle ben sviluppate, tronco lungo cilindrico leggermente depresso lateralmente, natiche convesse con prosciutto spesso, muscoloso e disceso (con forma tipica "schiacciata"; scheletro robusto. Maschi adulti: fino a 1 metro di altezza; 1,60-1,80 m di lunghezza - peso 300-350 kg

Landrace

Razza originaria della Danimarca, dove è stata creata verso la fine dell'Ottocento incrociando scrofe locali (di origine antica, forse celtica) con verri Large White importati dall'Inghilterra e praticando una rigorosa selezione (durata oltre mezzo secolo) al fine di ottenere un "tipo da bacon". L'attenta selezione e le buone cure di mantenimento permettono di ottenere, in genere, due parti all'anno. Il peso vivo medio dei suinetti alla nascita è di kg 1,3-1,5. Le scrofe presentano buone attitudini materne. Il peso vivo dei suinetti allo svezzamento è di kg 15-17. Con un'alimentazione razionale, a sei mesi di età raggiungono, nei baconers, i kg 90. Il suino Landrace in parte viene allevato in purezza, ma lo scopo prevalente del suo allevamento è quello di ottenere scrofe meticce con la razza Large White, in modo da sfruttare l'eterosi derivante dell'incrocio di prima generazione, soprattutto nei riguardi delle caratteristiche materne, dello sviluppo del prosciutto, della lunghezza dei lombi e del modesto spessore del lardo. In Italia sono allevati due "tipi" di Landrace: il Landrace italiano e il Landrace belga. Il Landrace italiano è longilineo, armonico, di buona taglia, con scheletro solido ma non troppo pesante. Il Landrace belga è di media taglia, carnoso, con scheletro leggero ma solido e con prosciutti globosi, oggi è una delle migliori razze in assoluto. Per produttività è comparabile alla Large White, dalla quale si distingue per la maggiore lunghezza (vertebre dorsali soprannumerarie: 15/16 anziché 13). Alta resa al macello, ottima sia per la produzione di suino pesante che per la produzione di carne magra da destinare al consumo diretto. Buona prolificità ed elevata attitudine



materna. Per l'ingrasso la Landrace è allevata incrociata con la Large White (scrofa Large White e verro Landrace) e tale incrocio popola la stragrande maggioranza degli allevamenti intensivi del Nord Italia per la produzione del suino pesante. Buona taglia, tronco molto allungato. Petto, groppa e natiche ben muscolosi. Testa con profilo fronto-nasale rettilineo o a concavità appena accennata, con orecchie relativamente lunghe, portate in avanti e ricadenti. Collo sottile e relativamente allungato. Mantello bianco con cute rosea.

Carne di Suino

Il maiale è utilizzato sia per le carni fresche sia per i suoi derivati (insaccati quali: salami, pancetta, prosciutto, etc). I tagli ricavati dal maiale sono: spalla, costine, coscia, lonza, prosciutto, coppa, filetto, culatello, guanciaie etc.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di carne di suino magra

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
141	19,9	6,8	60	0	0	1,7	8	76	370	176	0,4	0,11	0	4,8	0	0

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di coscio di suino

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
102	18,7	3	60	0	0	1,6	12	76	370	233	1,35	0,2	0	4,5	0	0

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di bistecca di suino

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
100	18,3	3	60	0	0	1,5	8	76	370	223	1,12	0,18	0	4,5	0	0

Specialità Padovane: Prosciutto crudo Veneto Berico Euganeo D.O.P.

Prosciutto crudo di Montagnana

Già in epoca remota, era tradizionale l'uso tra i nostri agricoltori di "far su" il maiale, vendendo le cosce, da sempre la parte più redditizia del suino, ai "casolini" (i locali salumieri) che le stagionavano in casa



per poi poterle vendere nelle proprie botteghe. Il carattere artigianale della produzione del prosciutto di Montagnana non ha, nel passato, limitato l'espansione del bacino dei suoi estimatori che ne elogiavano, anche fuori dai confini geografici di provenienza, le qualità organolettiche. È sull'onda di questo riconoscimento che verso la fine dell'800 sono sorte le prime strutture di stagionatura in grado di sostenere i mercati sempre più ampi. Le metodiche di lavorazione sono state via via acquisite nell'area circostante, oggi tutelata della D.O.P. Veneto, ed esportate nel distretto di San Daniele del Friuli, che ha conosciuto un grande sviluppo degli anni '50 e '60 grazie all'esperienza, al know-how e al coraggio di tanti imprenditori del basso Veneto. La tecnologia dà oggi indubbiamente una mano, ma le metodologie di produzione ed il risultato sul prodotto sono le stesse di un tempo. Nella conservazione di un prosciutto (il cui nome deriva dal latino "perxuctus" che significa prosciugato) non vi è nulla di particolarmente innovativo, dato il metodo assolutamente naturale di stagionatura. Il "Prosciutto di Montagnana" deve essere lavorato e stagionato per almeno 12 mesi nel comune di Montagnana e a stagionatura ultimata deve pesare tra gli 8 e gli 11 Kg con l'osso. Si presenta morbido, di colore rosa pallido, con profumo intenso e sapore dolce. Deve essere prodotto solamente con cosce provenienti da maiali allevati nel nord Italia, del peso medio di 160 Kg e alimentati con prodotti ad alto contenuto proteico. Il prosciutto di Montagnana viene salato a secco, conservato per 10 - 15 giorni coperto di sale, asciugato per 20 giorni in cella di pre-riposo, fatto sostare per almeno 80 giorni in celle di sosta (il tutto a temperatura e umidità controllate), lavato con acqua calda e asciugato per circa 10 giorni a 18-25°. Il lavoro manuale è stato sostituito da macchinari che svolgono la loro funzione in maniera molto più omogenea e rapida. Quindi la salatura, il massaggio, la spazzolatura e il lavaggio delle cosce, nonché il dissanguamento residuo dell'arteria femorale, vengono effettuati con macchinari specifici. Successivamente viene stuccato, con un impasto di sugna e farina, rigorosamente a mano, per poter dare al prosciutto un aspetto più curato e ordinato e per mantenere intatta la sua morbidezza. Viene poi messo in sosta per altri 7-8 mesi nelle camere di stagionatura, dove segue l'alternarsi delle stagioni in modo naturale. Nei moderni stabilimenti, si viene a ricreare artificialmente la temperatura invernale che, nella tradizione del territorio, permetteva la buona conservabilità del prodotto e viene anche rigorosamente monitorata l'umidità relativa degli ambienti, essendo quest'ultima essenziale per un corretto e omogeneo asciugamento di tutta la massa muscolare. La disossatura, a prodotto stagionato e finito, può essere fatta a mano o, parzialmente, a macchina, sia negli stabilimenti di produzione che in laboratori esterni specializzati per tale operazione.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prosciutto crudo

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles- terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa- rotene (vitA) mcg
370	22,2	31,2	92	0	0	1,2	20	2378	281	177	0,91	0,26	0	5	0	0

Salame

Un **salume** è un alimento a base di carne cruda o cotta, con l'aggiunta quasi sempre di sale, talvolta di grasso animale, erbe e spezie ed eventualmente altri ingredienti e conservanti. Se chiuso in un contenitore si chiama **insaccato** (tradizionalmente vengono usati gli intestini dell'animale, anche se oggi si utilizzano spesso materiali sintetici). Viene conservato in diversi modi, a seconda che sia crudo, cotto, stagionato o affumicato. Anche se i salumi possono provenire dalla carne di diversi animali di allevamento (oca, capra, asino, pecora) e selvaggina (cinghiale, cervo, capriolo), il maiale è certamente il più indicato per questo scopo: se ne possono utilizzare parti intere (cosce, spalle, coppe), oppure carni tritate e insaccate, sia crude (salami e salsiccia) sia cotte (mortadella, zampone, cotechino).

Coeghin Nostrano Padovano (cotechino)

Il periodo tradizionale d'uccisione e lavorazione del maiale inizia intorno al 25 novembre e dura circa un paio di mesi. La tradizione vuole che le famiglie contadine si aiutino a vicenda nell'opera di uccisione degli animali e di produzione degli insaccati, che prevede un intenso lavoro comunitario, ma anche occasione di grande festa e abbondanza. Vari documenti testimoniano che già nel 1800 i cotechini, come gli altri insaccati prodotti, venivano appesi per 8-10 giorni nelle cucine, in presenza di un braciere acceso, allo scopo di asciugare il prodotto fresco. Dopo questo breve periodo venivano posti in cantina o in un sottoscala fresco e sterrato per la conservazione. Queste tradizioni sono oggi in gran parte scomparse, ma le tecniche di produzione degli insaccati, tese all'utilizzo di tutte le parti del suino, sono rimaste pressoché invariate. Il cotechino è un insaccato di forma cilindrica, lungo circa 25 cm e dal peso di 500 - 700 g. È prodotto con cotenna di maiale macinata, spolpo di testa, eventualmente lingua, muscoli di suino e, in talune zone, anche con carne di testa di bovino, sale e pepe.

Dopo la cottura mostra un colorito rosso scuro con la caratteristica irregolare mazzatura bianca dovuta alla componente di grasso che avvolge la parte proteica. Presenta profumo caratteristico, gusto saporito e leggermente piccante. Per ottenere i cotechini si utilizzano esclusivamente carni di maiali provenienti da animali nati e allevati in aziende zootecniche della provincia di Padova. I suini sono alimentati senza l'utilizzo di farine di carne e di alimenti di origine animale non latte, bensì mediante alimenti sotto forma liquida e di pastone con l'aggiunta di acqua e siero di latte. La macellazione si effettua di norma su capi che superano i 150 Kg. Le parti selezionate per i cotechini sono quelle più dure: la carne nervosa, le orecchie e il muso. Si provvede, quindi, a macinare il tutto, con l'aggiunta dell'eventuale lardo secondo necessità. Le cotiche, depilate l'animale, vanno spellate e liberate dal grasso sottocutaneo, fino a



renderle simili a cinghie di cuoio.

Quindi vengono ben pestate e macinate più volte (con piastra da 8 mm). L'impasto, cui vengono aggiunti sale e pepe, viene insaccato su budello naturale di bovino, legato a mano, posto in cella di asciugatura su appositi carrelli e conservato appeso a rastrelliere in apposite celle con temperatura, umidità e ventilazione controllate. I cotechini non durano molto e vanno consumati prima dell'inizio dell'estate, perché altrimenti risulterebbero troppo piccanti di sale e rischierebbero di diventare rancidi.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di coeghin cotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
306	21,1	24,7	98	0	0	2,1	30	1744	272	109	0,2	0,16	0	3	0	0



Salame nostrano Padovano

Il salame è una delle produzioni tradizionali della provincia padovana dove l'allevamento suino appartiene alla tradizione contadina, che ha nel tempo perfezionato le tecniche per la produzione di insaccati, talvolta variandole e modificandole a seconda delle preferenze familiari. La produzione di salami si differenzia dalle altre zone, non tanto per le particolarità di produzione o gli ingredienti utilizzati, ma per le peculiarità microclimatiche che influiscono sulla crescita dei maiali. Si ottiene con un impasto di carni magre e grasse di suino secondo percentuali codificate dalla tradizione orale, insaccate in budella di bovino con sale, pepe ed eventualmente vino rosso, aromatizzate con aglio o succo di aglio spremuto. Il prodotto si presenta con la classica forma cilindrica, di diametro variabile tra 6 a 8 cm, lunghezza dai 20 ai 30 cm e peso di 600 - 700 g. Il colore è rosso intervallato da macchie bianche dovute al grasso, il gusto è pieno e, eventualmente, si sente la presenza dell'aglio.

Una volta sezionato il maiale nelle varie parti si procede al taglio a coltello delle pezzature che interessano alla produzione del salame. L'impasto si ottiene selezionando le varie carni con particolare cura, tritandole con coltelli a piastra a fori di diametro 6/8 mm, salandole e pepandole a piacere secondo le tradizioni che variano da famiglia a famiglia. Si procede poi all'insaccamento utilizzando budello naturale di bovino. Nella produzione contadina l'asciugatura avviene in locali debolmente riscaldati e la stagionatura in tradizionali granai aerati dove l'insaccato viene appeso alle travi o su apposite "stanghe" (pali appesi al soffitto).

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di salame o sopressa

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
370	27,3	28,5	94	1,1	0	1,9	65	2529	759	356	0,18	0,26	0	2,5	Tr	0

Ossocollo

La coppa di maiale (osocollo) è uno dei più pregiati tagli del maiale assieme al prosciutto. Deriva dal muscolo dalla I alla VI vertebra, lavorato intero. Salato e ben speziato. La forma finale del prodotto è cilindrica (10÷12 di diametro per una lunghezza di 25÷30 cm). Il peso finale è attorno al chilogrammo. Il prodotto finito ha profumo intenso, mentre al palato si presenta abbastanza morbido ma non troppo, pieno ed armonioso.

Al taglio mostra un colorazione uniforme con venature bianche e una buona tenuta della fetta. L'ossocollo, diviso in due parti (una per mezzena) viene asportato dalla carcassa, salato esternamente con sale marino grosso (3.5-4%) e aromatizzato con pepe, cannella, chiodi garofano, e vino rosso per 6-7 giorni, asciugato ed insaccato in apposito budello cieco chiamato manica.

I locali di lavorazione sono stanze mantenute a bassa temperatura durante il ciclo di lavorazione.

L'asciugatura avviene in una stanza appositamente adibita ad una temperatura di 12-23° per 8 giorni. La successiva stagionatura avviene in un tempo minimo di 60 giorni con temperature comprese tra 11 e 13 ° ed umidità attorno al 78%.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di prodotto

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
494	17	47,3	66	0	0	1,3	11	1335	320	170	0,6	0,23	0	5,6	0	0



Sopressa nostrana Padovana

Scrivendo Plinio il vecchio: "Da nessun altro si trae maggior motivo per la ghiottoneria. La carne di porco ha quasi cinquanta sapori diversi, mentre per gli altri animali il sapore è unico". Fin dai tempi dei romani dunque era apprezzata e rinomata la carne del maiale. Del resto l'importanza economico-alimentare del suino è sempre stata rilevante per le popolazioni contadine. Tra le varie produzioni che si ottengono con le carni del maiale, una delle più pregiate è la sopressa. Questo insaccato è impastato ancor oggi secondo regole tradizionali tramandate oralmente che hanno permesso di mantenere inalterata una tecnica produttiva ormai secolare. La sopressa è un grosso salume con dimensioni variabili a seconda delle caratteristiche del budello bovino in cui viene insaccata. La forma è cilindrica e arcuata, il diametro varia da 10 a 20 cm, il peso oscilla da 3 a 7 Kg. L'insaccato è prodotto con carni scelte, macinate o sminuzzate, ed una percentuale dal 25 al 35% di grasso. L'impasto viene salato, pepato e insaccato. La stagionatura fa assumere esternamente un colore prima biancastro e poi grigiomarrone scuro dovuto alla muffa di cui si ricopre. Al taglio, la carne appare di colore rosso tendente al rosaceo, con la caratteristica irregolare marezzeria bianca



data dalla componente di grasso. Le carni fresche di suino, grasse e magre, senza filamenti o nervature si macinano, all'impasto viene aggiunto sale e pepe macinato grosso, a volte anche vino rosso e succo di aglio. Viene insaccato in budello di bovino di grandi dimensioni detto "manica". Il prodotto è ottenuto selezionando le varie carni con particolare cura, tritandole con coltelli a piastra con fori di diametro di 10 o 12 mm. Dopo l'insaccatura viene legato a mano, posto in cella di asciugatura su appositi carrelli e conservato in celle con temperatura, umidità e ventilazione controllate. Nella produzione contadina l'asciugatura avviene in locali debolmente riscaldati e la stagionatura in tradizionali granai aerati dove l'insaccato viene appeso alle travi o su apposite "stanghe" (pali appesi al soffitto).



Luganega Nostrana Padovana

In origine la luganega era un prodotto tipicamente contadino ottenuto utilizzando le carni meno nobili, quelle scartate dall'impasto per la produzione dei salami e delle sopresse. Oggi la luganega viene prodotta appositamente e con le stesse carni utilizzate per il salame. Per quanto riguarda la tradizione padovana i primi riscontri di questi prodotti si ritrovano fra le ricette Ruzzantiane risalenti al 1530 circa. Si presentano di colore rosso mattone più o meno carico, di dimensioni di circa 10 cm per 3 di diametro. Le carni meno pregiate del maiale vengono macinate con coltelli a piastra con fori simili a quelli utilizzati per la produzione del salame (8mm di diametro) insaporite con sale, pepe, vino rosso ed aromi vari. L'impastato viene insaccato in budella di maiale accuratamente lavate (vianelle). La legatura avviene manualmente e il prodotto viene posto in cella di asciugatura e stagionato appeso a rastrelliere in locali con temperatura, umidità e ventilazione controllate.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di luganega

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles- terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vit.PP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa- rotene (vitA) mcg
304	15,4	26,7	62	0,6	0	2,8	20	1100	200	173	0,34	0,03	0	4	Tr	0



Panseta (Pancetta)

La pancetta era considerata una vera prelibatezza, sia per la gustosa carne che conteneva, sia perché la produzione era limitata in quanto parte del prodotto si consumava fresco con le verze (panseta co' e verze fritegà); ha forma cilindrica, di lunghezza di 30-40 cm e diametro di 14-15 cm, viene insaccata nel budello cieco della cavità appendicolare del cavallo o della mucca (chiamato mànega) preventivamente lavato. Il processo di produzione di questo insaccato è relativamente semplice e viene svolto dopo la preparazione di sopresse e salami. La pancetta viene messa a salare separatamente su tavole mobili (ta-

volieri) di legno, leggermente in pendenza per far scivolare il liquido che la carne conserva ancora e che tende a rilasciare in presenza di sale. Vengono praticate leggere incisioni per l'inserimento di pezzi di cannella, e chiodi di garofano. Il sale cosparso viene assorbito e trattenuto nella quantità necessaria alla carne, l'eccesso rimasto in superficie viene tolto strofinando la carne con un canovaccio. Il pezzo rettangolare di carne viene arrotolato, legato strettamente con dello spago ed insaccato. La pancetta viene riposta in luoghi freschi e umidi dove si conserva a lungo, solitamente fino all'estate inoltrata.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di pancetta magretta

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
314	21,7	25,3	65	0	0	0,7	18	3074	588	140	0,45	0,14	0	4,7	Tr	Tr

Il salamino alla cacciatore D.O.P.

IL nome Salamino alla Cacciatore, o Cacciatore, deriva dal suo originario utilizzo come razione alimentare che i cacciatori si portavano nelle bisacce durante le loro escursioni. E' prodotto con carni magre, ottenute da muscolatura striata di suino, grasso duro, sale, pepe a pezzi o macinato e aglio. Le caratteristiche principali sono la forma cilindrica, la consistenza compatta e non elastica; al taglio la fetta si presenta compatta ed omogenea; il colore è rubino uniforme con granelli di grasso ben distribuiti, il profumo è delicato e caratteristico, il gusto dolce, delicato e mai acido. E' un insaccato di piccole dimensioni, con una stagionatura breve, di almeno dieci giorni, per consentire un consumo immediato. Le proprietà organolettiche sono essenzialmente legate alla particolare tecnologia produttiva adottata; il Cacciatore subisce, infatti, una minore acidificazione rispetto ad altri salami.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di cacciatore

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
425	28,5	34,0	99	1,2	0,0	1,7	43	1498	435	356	0,28	0,16	Tr	2,50	0	0

Allevamenti particolari presenti in Provincia

Bufalo

Origine e diffusione

In Italia sono stati ritrovati di resti fossili di bufali nel Lazio e nell'isola di Pianosa (arcipelago toscano), se ne perdono le tracce durante



l'era romana e ricompaiono verso la fine del VI secolo, provenienti dall'Ungheria e da altrove, con la discesa dei Longobardi di Agilulfo. Attualmente il bufalo è diffuso in tutti i continenti. In Italia la zona di maggior diffusione è la Campania (province di Caserta e Salerno) dove è concentrato l'80% del patrimonio nazionale. Il tipo di bufalo allevato in Italia ha caratteristiche di rusticità e produttività del tutto particolari, tanto da poter essere definito BUFALO ITALIANO. La domanda di latte bufalino per la produzione di formaggi (mozzarella e provola affumicata, ecc.) è in costante ascesa e il latte di bufala non è soggetto a limitazioni o quote di produzione previste dalla CE per il latte bovino. Il bufalo presenta fronte convessa e diversa forma delle corna, pelo scarso e pelle (quasi nuda) più spessa e coriacea di quella del bovino, più ricca di ghiandole sebacee (untuosa al tatto) e limitate ghiandole sudoripare. La colorazione della pelle è nera con tendenza al rossiccio o grigio ardesia (più chiara sul ventre). Il maschio, in genere più tozzo e con il tronco più largo e più alto, raggiunge un peso di 7-8 quintali, le femmine mediamente i 5 quintali, con eccezioni di 6-6,5. Notevole durata della carriera produttiva (fino a 18-20 anni e fino a 15 lattazioni). Dal latte di bufala prodotto in provincia di Padova si ottengono: mozzarelle, ricotta, burro, caciotte fresche e stagionate, lavorazioni artigianali immettono sul mercato gnocchi con ricotta di bufala, grissinotti con sfilacci di bufala ed altre elaborazioni. La Carne di bufala, se di animale giovane, è ottima sia cotta alla griglia che in umido o scaloppata e marinata con olio e limone.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di mozzarella di bufala

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
288	16.7	24.4	56	0.4	—	0.2	210	200	145	195	0.03	0.27	—	0.40	268	170

Capra



Camosciata delle Alpi

Origine e diffusione

Originaria della Svizzera, è diffusa in molti Paesi europei ed extra europei. In Italia viene allevata nelle regioni dell'arco alpino, è così denominata per la somiglianza del suo mantello con quello del camoscio. E' razza frugale nell'alimentazione, robusta e forte, si adatta alle situazioni più diverse, di indole docile e affettuosa è ottima produttrice di latte.

Caratteristiche morfologiche e produttive

Presenta taglia medio-grande, testa relativamente piccola, leggera e fine, barba nei maschi, orecchie lunghe, oblique in avanti mai pendenti, torace ed addome ampi, mammelle di tipo piriforme e

capezzoli ben sviluppati, vello fulvo con varie tonalità, pelo corto, con riga mulina. Estremità degli arti e unghie neri, caratteristica maschera facciale, pelle sottile, pigmentata in nero; al garrese: maschi cm 86, femmine cm 74, peso medio: maschi Kg 100, femmine Kg 70; produzione latte media litri 507 annui.

Saanen

Origine e diffusione

Originaria della Svizzera, è diffusa in molti paesi europei ed extra europei. È la tipica razza da allevamento intensivo stabulato o con parziale ricorso al pascolo. È la razza più diffusa in Europa anche per la spiccata attitudine alla produzione di latte.

Caratteristiche morfologiche e produttive

Taglia medio-grande, testa piccola, leggera e fine, possibilità di corna sia nei maschi che nelle femmine. Profilo rettilineo con presenza di barba specie nei maschi, collo lungo con presenza o meno di tette, torace ed addome ampi, mammella ampia e ben sviluppata, capezzoli mediamente sviluppati, rettilinei, conici e portati verticalmente, arti lunghi e ben proporzionati, vello bianco, pelle sottile e di solito non pigmentata, altezza media al garrese: maschi cm 87, femmine cm 74, peso medio: maschi Kg 90, femmine Kg 60, produzione latte media litri 602 annui.

Dal latte di capra vengono prodotti in provincia di Padova si ottengono ricotte, caciotte (anche stagionate), formaggi freschi erborinati, formaggi tipo taleggio e formaggi misti mucca/capra

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di latte di capra

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Cholesterol mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
76	3,9	4,8	10	4,7	—	0,1	141	40	180	106	0,05	0,11	1	0,30	86	—



Lumache e Chioccioline

La chiocciola è un mollusco, da ogni coppia fecondata si ottiene una duplice deposizione di uova, l'accoppiamento e la deposizione, nei nostri climi, avvengono generalmente due volte all'anno. In linea teorica abbiamo una deposizione di circa 40-80 uova per ogni chiocciola ad ogni accoppiamento. Il ciclo di pascolo e riproduzione è vario, a seconda dei climi, delle altitudini, delle zone geografiche e delle specie utilizzate. La raccolta dei molluschi avviene dal mese di marzo a tutto il mese di ottobre. In provincia di Padova viene allevata l'Elix Pomatia.

Allevamento

Il sistema di allevamento a ciclo biologico completo, risulta essere il più diffuso, rappresenta nel panorama italiano, la percentuale del 97% degli impianti di elicoltura. In Italia si attua esclusivamente su libero terreno e all'aperto, senza coperture o l'uso di protezione, questo metodo consiste nell'introdurre, in appositi recinti, chioccioline destina-



te ad accoppiarsi e a moltiplicarsi. La vendita del prodotto è costituita dagli animali che nascono dalle chiocciole fattrici e si sviluppano nel periodo di ingrasso. Le chiocciole utilizzano prevalentemente alimentazione di tipo vegetale, in allevamento, l'alimentazione consiste nella semina, nei singoli recinti, di gruppi di essenze particolarmente appetite che assicurano nel contempo sufficiente ombreggiamento e protezione dagli sbalzi termici. Si utilizzano piante che abbiano un ciclo di almeno due anni, periodo necessario affinché la chiocciola diventi adulta e vendibile. Le erbe utilizzate negli allevamenti sono: Ravizzone, Colza, Cavolo cavaliere, Bietola da taglio, Girasole, Topinambur, Trifoglio repens e misto di varie insalate

Raccolta: viene effettuata a mano dopo circa 12 mesi dalla nascita, appena raccolti i molluschi vengono introdotti in apposite gabbie per lo spurgamento dove rimangono per circa 15 giorni, trascorso questo periodo si procede alla selezione dei soggetti adatti e al confezionamento per la vendita.

Pecora

Massese

Origine e diffusione

La Massese è una pecora di razza italiana a prevalente attitudine alla produzione di latte, originaria della Toscana, attualmente è allevata soprattutto in quella regione, Emilia e Liguria, è molto singolare, specialmente per il colore del mantello che non trova riscontro in alcuna altra razza italiana.

Caratteristiche morfologiche e produttive

Taglia media, testa ben sviluppata nel maschio, presenta un profilo camuso, nella femmina è più leggero con lieve depressione tra fronte e naso, corna seghettate nei maschi e a spirale aperta, leggere ed esili nelle femmine. tronco lungo, scheletro robusto, linea dorso-lombare dritta, torace lungo ed ampio, groppa lunga inclinata posteriormente, ventre capace, fianchi pieni, mammella sviluppata, zoccolo nero e robusto. Vello grigio piombo o marrone, parte apicale nera, aperto o semi-aperto; testa ventre e d arti scoperti, pelle nera, fine. Altezza media al garrese: maschi adulti cm 85, femmine adulte cm 77; peso medio: maschi adulti Kg 90, femmine adulte Kg 65; produzione media di latte litri 150 annui. Dal latte delle pecore allevate in provincia di Padova si ottengono caciotte fresche e/o stagionate, formaggi misto pecora freschi e/o stagionati.

Caratteristiche nutrizionali per 100 g di caciotte misto ovino/vaccino

Kcal	Proteine tot g	Lipidi tot g	Coles-terolo mg	Glucidi disp g	Fibra g	Ferro mg	Calcio mg	Sodio mg	Potassio mg	Fosforo mg	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Vit C mg	Niacina (vitPP) mg	Retinolo (vitA) mcg	BCa-rotene (vitA) mcg
370	26.9	28.5	90	1.5	—	0.6	360	5.14	145	300	0.02	0.32	tr	0.16	264	231





CAPITOLO 7

RICETTARIO VERDURE

Asparagi

Ingredienti per 4 persone

- 320 g di riso Carnaroli
- 70 g di burro
- 1/2 cipolla novella
- 1 kg di asparagi bianchi e/o verdi
- 1/2 bicchiere di Colli Euganei Pinot Bianco
- 2 lt di brodo vegetale (ancora meglio acqua di cottura di asparagi lessi)
- Grana Padano
- sale e pepe



Ingredienti per 4 persone

- 4 uova di tagliatelle fatte in casa (o 300 g di tagliatelle fresche all'uovo)
- burro
- 1/2 cipolla novella
- 500 g di asparagi
- brodo vegetale
- Grana Padano
- 100 g di prosciutto cotto tagliato a cubetti
- sale
- pepe

RISO E ASPARAGI

Preparazione

Pelare e lavare gli asparagi, tagliare le punte a circa 4 cm dall'apice, in una casseruola fare rosolare la cipolla affettata finemente in 50 g di burro o olio extra vergine, aggiungere i turioni degli asparagi (senza le punte) tagliati a rondelline, quando si saranno insaporiti aggiungere le punte, cuocere per 10 minuti, versare il riso e farlo tostare nel condimento, spruzzare con il vino e lasciare evaporare a fiamma vivace, portare a cottura bagnando con il brodo caldo poco alla volta e continuando a mescolare; a cottura ultimata togliere dal fuoco e mantecare con 20 g di burro e il grana grattugiato.

TAGLIATELLE AGLI ASPARAGI

Preparazione

Pelare e lavare gli asparagi, tagliare le punte a circa 4 cm dall'apice, in una casseruola rosolare la cipolla affettata finemente in 50 g di burro o olio extra vergine, aggiungere i turioni degli asparagi (senza le punte) tagliati a rondelline, quando si saranno insaporiti aggiungere le punte, salare e pepare, cuocere per 10 minuti, unire il prosciutto e proseguire la cottura con poco brodo, cospargere con il grana e lasciare restringere, cuocere le tagliatelle in acqua salata, scolarle e spadellare col sugo e altro grana grattugiato.

MALTAGLIATE CON PUNTE DI ASPARAGO

Preparazione

Lavare gli asparagi e pelare la parte finale, tagliarli a rondelline, preparare un fondo con la cipolla tritata ed il vino, far evaporare il vino e appassire la cipolla quindi unire gli asparagi e un altro bicchiere di vino, salare e pepare, lasciare cuocere per 20 minuti circa senza fare asciugare eccessivamente, stendere intanto una sfoglia di pasta all'uovo e tagliarla a triangoli irregolari (le maltagliate). Cuocere la pasta al dente e saltarla al tegame con gli asparagi e abbondante grana grattugiato.

TORTA SALATA CON RICOTTA E ASPARAGI

Preparazione

Preparare la pasta brisé impastando velocemente la farina integrale e quella bianca (non occorre il lievito), burro fatto ammorbidire, acqua e sale; dividere la pasta in due parti, tirarle in sfoglia sottile e con una di esse rivestire una teglia precedentemente unta con olio; preparare gli asparagi pelati, lessarli in acqua salata e scolarli, tagliuzzarli e unirli alla ricotta, amalgamando e insaporendo con una presa di sale, la salsa di soia e la panna da cucina; ricoprire con l'altra sfoglia tirata sottile, pungerla la sfoglia con uno stuzzicadenti e cuocere al forno fino a che la torta sarà ben asciutta ma non troppo secca.

FAGOTTINI DI ASPARAGI

Preparazione

Impastare gli ingredienti fra loro e far riposare mezz'ora in frigorifero.

Preparazione

Pulire e pelare gli asparagi, tritare la cipolla, metterla in un tegame con un po' d'olio e farla imbiondire dolcemente, coprire con gli asparagi tagliati a rondelle, salare, far riprendere il bollore e quindi spruzzare il vino bian-

Ingredienti per 4 persone

20 asparagi verdi di Padova
2 bicchieri di Bagnoli Chardonnay
220 g di sfoglia all'uovo
1 cipolla novella di medie dimensioni
olio extra vergine d'oliva
Grana Padano
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

Ingredienti per la pasta brisé

200 g di farina di grano integrale
100 g di farina bianca 00
50 g di burro
sale

per il ripieno

400 g di asparagi
250 g di ricotta
1-2 cucchiaini di sale
panna da cucina
1 cucchiaio di salsa di soia

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

130 g di burro
300 g di farina 00
1 uovo
sale e acqua q.b. per impastare

Per il ripieno

1/2 cipolla novella
1 kg di asparagi bianchi
1 bicchiere di latte
brodo vegetale
40-50 g di Colli Euganei Pinot Bianco
olio di oliva extra vergine
prezzemolo tritato
2 uova
4 cucchiaini di Grana Padano grattugiato
2 noci di burro

Ingredienti per 4 persone

700/800 g di asparagi bianchi di Padova
olio extra vergine d'oliva
4 uova di gallina
pepe nero
sale
scaglie di Grana Padano
prezzemolo riccio
1 pizzico di zucchero

Ingredienti per 4 persone

Per la torta

300 g di farina
un bicchiere di acqua
150 g di burro
un pizzico di sale

Per il ripieno

1 Kg di asparagi
150 g di Grana Padano grattugiato
tre uova
un bicchiere di crema di latte
una cipolla novella
100 g di burro
sale e pepe

co; non appena gli asparagi si sono asciugati aggiungere il latte e un po' di brodo vegetale; terminare la cottura (gli asparagi si devono asciugare) e togliere dal fuoco; lasciare intiepidire e aggiungere un uovo strapazzato, il grana, le noci di burro e il prezzemolo tritato, aggiustare di sale; tirare la pasta finché non raggiunga lo spessore di 2 millimetri, tagliarla in pezzi quadrati (circa 10x10); porvi al centro una cucchiata dell'impasto; con un pennello bagnare i bordi della pasta con albume d'uovo e chiudere a fagottino; bagnare la parte superiore del fagottino con il tuorlo e cuocere al forno a temperatura di 180° per 15 minuti.

VENTAGLIO DI ASPARAGI BIANCHI DI PADOVA

Preparazione

Lavare e pelare gli asparagi, cuocere in abbondante acqua, sale, olio extravergine di oliva, un pizzico di zucchero; scolare e disporre gli asparagi a ventaglio nel piatto di portata, cuocere le uova per sei minuti in acqua, sgusciarle, montarle con una frusta assieme ad olio extra vergine, sale e pepe; versare questa salsa sugli asparagi, guarnire con il composto ottenuto con scaglie di grana e prezzemolo riccio.

TORTA DI ASPARAGI

Preparazione

Sul tavolo disporre la farina a pozzetto, mettervi il burro sciolto e l'acqua, lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo, lasciare riposare avvolto in un tovagliolo, in frigo per 40 minuti; preparare gli asparagi pelandoli e tagliandoli a piccoli pezzettini, in un tegame sciogliere il burro e aggiungere gli asparagi e la cipolla tritata, un po' di olio sale e pepe, cuocere il tutto per 15 minuti a fuoco lento; in una terrina sbattere le uova, aggiungere la crema di latte e il grana padano; stendere la pasta con il matterello formando un disco dello spessore di un centimetro foderando con questa il fondo e le pareti di una teglia imburata; disporvi

sopra gli asparagi cotti ricoprendo il tutto con le uova precedentemente sbattute; mettere in forno caldo a 200° e cuocere per un'ora.

ROTOLO DI ASPARAGI

Preparazione

Nell'olio e in 50 g di burro, soffriggere la cipolla tritata, dopo 5 minuti aggiungere gli asparagi, unire sale e pepe e portare a cottura; preparare intanto 20 frittatine di forma rettangolare, amalgamando gli ingredienti elencati, unendo la farina, le uova, 30 g di burro, il latte, la ricotta, l'Asiago ed il sale, cuocere 10'; amalgamare gli asparagi con metà della salsa di formaggi, farcire le frittatine e arrotolarle; con una parte della salsa rimanente spalmare una placca da forno e deporre le frittatine arrotolate che andranno ricoperte con la salsa residua; gratinare in forno per 15 minuti.

PIOPPARELLI, PEVARASSE E ASPARAGI BIANCHI

Preparazione

In una padella preparare il soffritto con olio, aglio e scalogno, versarvi le pevarasse e saltarle con prezzemolo, vino bianco, sale e pepe; tenere il liquido di cottura che si formerà e passarlo al setaccio; in un'altra padella preparare un altro soffritto con aglio e scalogno tritato, versare i piopparelli tagliati a listarelle sottili, spadellarli con la noce di burro, sale, pepe e prezzemolo; pelare gli asparagi e tagliarli a rondelle e aggiungerli ai piopparelli, lasciare in cottura per circa 15-20 minuti; unire le pevarasse con il loro brodo filtrato e cuocere il tutto per 5-6 minuti su fuoco molto lento; cuocere le tagliatelle, scolarle bene e condirle con il sugo preparato.

Ingredienti per 4 persone

Per il rotolo

500 g di asparagi puliti
pelati e tagliati a rondelle
50 g di olio extra vergine di oliva
80 g di burro
30 g di cipolla novella
100 g di farina 00
2 uova
100 g di ricotta sbriciolata
100 g di formaggio Asiago
Allevò stravecchio grattugiato
10 g di sale
100 g di latte

Per le frittatine

3 uova
100 g di farina
5 g di sale
20 g di burro
250 g di latte

Ingredienti per 4 persone

300 g di tagliatelle all'uovo fresche
350 g di piopparelli freschi
800 g di pevarasse (vongole di laguna)
600 g di asparagi bianchi di Padova
60 g di scalogno tritato
1 noce di burro
mezzo bicchiere di Riviera del Brenta Bianco
un pizzico di prezzemolo tritato
2 spicchi d'aglio
mezzo bicchiere d'olio extra vergine di oliva
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

10 cl di panna fresca
2 cucchiaini di aceto di mele
1 cucchiaino di paprica
erba cipollina tritata
sale
100 g di maionese
un pizzico di peperoncino in polvere
1 Kg di asparagi bianchi di Padova

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso
40 g di burro
1,500 lt di brodo vegetale
300 g di cavolo cappuccio
100 g di carne macinata
50 g di pancetta tritata
un trito finissimo preparato con carota,
cipolla e sedano
un cucchiaio di salsa di pomodoro
Grana Padano grattugiato
preparato per brodo vegetale
pepe

Ingredienti per 4 persone

1 cavolfiore
1 sedano bianco
1 porro
1/2 mela
1 ciuffetto di insalata verde di qualsiasi tipo
una cucchiaiatà di olio extra vergine
1/2 limone spremuto
senape

SALSA ALLA PAPRICA PER ASPARAGI

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, lentamente, in una terrina di vetro evitando produrre grumi, se la salsa dovesse risultare troppo densa aggiungere aceto di mele; pelare, lavare e lessare gli asparagi in acqua salata, preparare i piatti con asparagi e salsa a lato.

Cavolo e Verza

RISO E CAPPUCCI

Preparazione

Far rosolare lentamente la pancetta in una casseruola con il burro, prima che incominci a dorare unire il trito di verdure e la carne macinata; mescolare con cura usando il cucchiaio di legno e lasciare cuocere coperto per 10 minuti, se occorre bagnare con un cucchiaio di brodo, aggiungere il cavolo cappuccio tritato, la salsa di pomodoro diluita nel brodo ed il riso, insaporire con il preparato per brodo; cuocere per circa 20 minuti, a cottura ultimata aggiungere una presina di pepe e abbondante grana grattugiato, il riso deve presentarsi all'onda.

CAVOLFIORE CRUDO IN INSALATA

Preparazione

Tagliare a fettine sottilissime il cavolfiore, la mezza mela, il cuore del sedano e il porro (solo la parte bianca) anch'esso affettato ed un ciuffetto di insalata verde; condire con olio, limone e un pizzico di senape.

ZUPPA DI BROCCOLI E SALSICCIA

Preparazione

Mondare il broccolo, lavarlo, scolarlo e tagliarlo a pezzetti non troppo grossi; mettere in un tegame l'olio, uno spicchio d'aglio e le salsicce tagliate a fettine, lasciare soffriggere per qualche minuto poi unire i pezzi di broccolo e lasciare insaporire per pochi minuti; aggiungere il preparato per brodo, versarci sopra qualche mestolo di acqua calda; unire un pezzetto di peperoncino piccante, una presa di sale, se necessario, e portare a termine la cottura; versare direttamente nelle fondine sopra a fette di pane casereccio raffermo.

ZUPPA DI VERZA CON CROSTONI AL FORMAGGIO

Preparazione

Tagliare la verza in quattro parti, eliminare le foglie più dure e tagliare a strisce grosse le altre; tritare la cipolla, l'aglio e il prezzemolo e fare soffriggere in una larga casseruola con l'olio; unire la verza, lasciare insaporire mescolando bene; versare il brodo bollente e cuocere per mezz'ora; regolare di sale; a fuoco spento aggiungere il grana grattugiato e mescolare bene; distribuire la zuppa in una pirofila, porre sopra una fetta di pane leggermente tostata ed il Montasio a dadini; passare in forno caldo per fondere il formaggio, servire la zuppa ben calda.

CAVOLFIORE GRATINATO

Preparazione

Lessare il cavolfiore in acqua bollente salata e scolarlo; in una casseruola fondere il burro, versare la farina e mescolare energicamente aggiungendo a poco a poco il latte; salare; dividere il cavolfiore in piccole cimette da disporre in una teglia da forno imburrata sul cui fondo va precedentemente versato qualche cucchiaio della salsa; coprire le cimette col resto della salsa e mettere in forno preriscaldato a 200 gradi per circa 15 minuti.

Ingredienti per 4 persone

4 salsicce
1 broccolo da 800 g
1 pomodoro maturo
preparato per brodo vegetale
6 cucchiaini di olio extra vergine
1 pezzetto di peperoncino piccante
alcune fette di pane casereccio raffermo
1 spicchio d'aglio
sale

Ingredienti per 4 persone

1 grossa verza
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
1 litro e $\frac{1}{2}$ di brodo di carne
4 fette di pane tipo pugliese
100 g di Montasio fresco
100 g di Grana Padano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale

Ingredienti per 4 persone

500 g di cavolfiore
1 uovo
150 cl di latte
1 cucchiaio di Grana Padano grattugiato
15 g di farina 00
una noce di burro
sale

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta corta
100 g di broccoli
100 g di ricotta fresca di pecora
1/2 cipolla
olio extra vergine d'oliva
sale



Ingredienti per 4 persone

350 g di bucatini
1 cavolfiore di piccole dimensioni
150 g di acciughe sotto sale
15 g di zenzero fresco
olio extra vergine d'oliva
sale

Ingredienti per 4 persone

1 cavolo cappuccio
2 cipolle
12 olive nere snocciolate
la buccia di un'arancia (solo la parte arancione)
3 cucchiai di olio extra vergine
salsa di soia
sale

PASTA CON I BROCCOLI

Preparazione

Pulire i broccoli, tagliarli a pezzetti e farli cuocere insieme alla pasta; in un tegame lasciare appassire la cipolla tritata nell'olio, abbassare la fiamma e aggiungere la ricotta mescolando delicatamente; cotta la pasta in acqua salata, scolare e versare in una zuppiera e condire con il sugo alla ricotta, aggiungendo ancora un ultimo filo d'olio.

BUCATINI AL CAVOLFIORE

Preparazione

Diliscare le acciughe, pestarle in un mortaio o frullarle, diluendo con 4-5 cucchiai di olio; incorporare lo zenzero pelato e affettato sottilmente; cuocere al dente in acqua salata il cavolfiore diviso a cimette; lessare i bucatini, scolarli e versarli in una terrina capiente in cui avrete diluito la salsa alle acciughe con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta; scolare le cimette di cavolfiore, aggiungere alla pasta, mescolare bene e servire.

CAVOLO CAPPUCCIO STUFATO

Preparazione

In una pentola soffriggere con un cucchiaio d'olio ed un po' d'acqua le cipolle tritate e la buccia d'arancia, unire il cavolo tagliato finemente, salare e stufare per circa 20 minuti; condire con l'olio, la salsa di soia e le olive; far riposare un po' e servire caldo.

PASTA ALLE VERZE

Preparazione

Mondare la verza, lavarla e tagliarla a listarelle sottili; soffriggere in una capace casseruola l'olio, e il burro, la cipolla affettata, la pancetta tagliata a dadini e appena leggermente imbiondite aggiungere le listarelle di verza; mescolare e lasciare appassire; aggiungere il preparato per brodo, i pomodori pelati, un pizzico di sale e lasciate cuocere mescolando di tanto in tanto; cuocere in abbondante acqua bollente salata la pasta, scolarla al dente, versarla direttamente nel recipiente del sugo, saltare mescolando continuamente, aggiungere abbondante grana grattugiato e servire.

MINISTRA DI CAVOLO CAPPUC- CIO

Preparazione

Mondare il cavolo cappuccio e tagliarne le foglie a listarelle sottili, tritare finemente la cipolla e farla imbiondire in un tegame con l'olio; unire i pomodori pelati ben schiacciati con una forchetta; cuocere per alcuni minuti, versare nel tegame le listarelle di cavolo cappuccio e le patate tagliate a dadini, mescolare bene il tutto; appena le listarelle di cavolo saranno appassite, aggiungere la quantità di acqua necessaria per una minestra per 4 persone ed il preparato per brodo, fare bollire, unire la pasta mescolando bene, al termine della cottura regolare di sale, aggiungere una spolveratina di pepe ed il formaggio sbriciolato, mescolare velocemente e servire ben calda.

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta corta
mezza cipolla
50 g di burro
3-4 cucchiaini di olio extravergine
50 g di pancetta
1 verza piccola
preparato per brodo vegetale
200 g di pomodori pelati
Grana Padano
sale

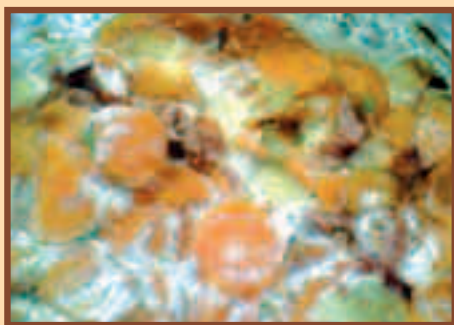
Ingredienti per 4 persone

500 g di cavolo cappuccio
1 scatola da 250 g di pomodori pelati
300 g di patate
1 cipolla
1 costa di sedano
50 g di asiago stravecchio
4 cucchiaini di olio extravergine
preparato per brodo vegetale
300 g di pasta da minestra
sale e pepe

Carote - Patate - Cipolle

Ingredienti per 4 persone

500 g di carote
100 g di burro
tre patate farinose
un bicchiere di latte
un tuorlo d'uovo
sale
200 g di Gorgonzola



Ingredienti per 4 persone

4 carote piuttosto grosse
50 g di burro
85 g di miele
scorza di arancia e di limone grattugiate

Ingredienti per 4 persone

320 g di fusilli
250 g di carote
1 cipolla piccola
2 spicchi di aglio
1 costa di sedano

CAROTE GRATINATE

Preparazione

Tagliare a dadini le carote e farle cuocere in ristretto di brodo vegetale con 50 g di burro, a pentola coperta; lessare le patate e passarle con lo schiacciapatate; mettere questo passato in una casseruola con il rimanente burro e sciogliere tutto con il latte; aggiustare di sale, mescolare continuamente con il cucchiaino di legno fino ad ottenere una crema; toglierla dal fuoco e unire il tuorlo - sbattuto prima con un pizzico di sale; mettere le carote in una pirofila imburrata, coprirle con il composto di patate e con fettine di Gorgonzola. Gratinare in forno per circa 10 minuti.

CAROTE AL MIELE

Preparazione

lavare e pulire le carote, lessarle in acqua salata e scolarle; tagliarle a fette rotonde e metterle in una casseruola; in un pentolino cuocere nel burro il miele e le scorze degli agrumi; versare questo liquido sopra le carote e finire la cottura a fuoco basso fino alla loro glassatura.

FUSILLI ALLE CAROTE

Preparazione

Tritare finemente aglio, cipolla, sedano e porre il trito in un tegame con l'olio, lasciare soffriggere per qualche minuto poi unire i pomodori pelati ben schiacciati con i rebbi della forchetta, 1 bicchiere d'acqua ed insapo-

rire con il preparato per brodo; continuare la cottura a fuoco lento per 15 minuti; mondare frattanto le carote e, con l'apposita grattugia, ridurle a stecchini sottili; aggiungere quindi al sugo, nel tegame; tritare finemente il prezzemolo e le foglie di basilico e unire questo trito alla composizione; regolare di sale e portare a termine la cottura in 15 minuti, aggiungendo, se occorre, qualche cucchiata di acqua; cuocere la pasta al dente, spadellare nel sugo e servire.

TORTA DI CAROTE AL CIOCCOLATO

Preparazione

Mettere il cioccolato a pezzetti in una piccola casseruola coperta, a bagnomaria, a calore moderato; lasciare fondere almeno parzialmente il cioccolato, quindi mescolare fino a completo scioglimento; lasciare raffreddare; tritare finemente le mandorle fino a ridurle quasi in polvere; lavare e spazzolare le carote, tagliarne le estremità e grattugiarle finemente; battere i tuorli con 100 g di zucchero fino a farli diventare quasi bianchi, unire il cioccolato freddo e mescolare bene fino a quando non sarà tutto amalgamato; riunire in una capace terrina le uova, le carote grattugiate, le mandorle in polvere, il pangrattato la buccia d'arancia e il bicarbonato; montare a neve ferma gli albumi con il sale quindi unire lo zucchero rimasto, con l'aiuto di una spatola incorporare, delicatamente e poco per volta, gli albumi; imburrare una tortiera e rivestirla con carta oleata ben imburrata, versarvi il composto, livellare la superficie e mettere in forno preriscaldato a 170° nella parte bassa; lasciare cuocere per 1 ora e 5 minuti circa poi controllare infilando uno stecchino: se uscirà completamente pulito, togliere subito dal forno; lasciare raffreddare il dolce nello stampo, quindi rovesciarlo su una griglia, levare dalla tortiera e poi dalla carta oleata; lasciare asciugare e con molta attenzione disporre su piatto di portata; sciogliere a bagnomaria e a calore moderato il cioccolato per la copertura, togliere dal fuoco, lasciare raffreddare

4 pomodori pelati
preparato per brodo vegetale
1 ciuffo di prezzemolo
qualche foglia di basilico
3 cucchiari di Grana Padano grattugiato
5 cucchiari di olio extravergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

120 g di cioccolato semidolce
220 g di mandorle spellate
3 carote di misura media
5 uova
180 g di zucchero
3 cucchiari di pane grattugiato
la buccia grattugiata di una grossa arancia
un pizzico di sale e di bicarbonato

Per la copertura

180 g di cioccolato semidolce
1 uovo intero ed un albume



Ingredienti per 4 persone

1 Kg di patate
100 g di prosciutto cotto
2 uova
un bicchiere di latte
100 g di Asiago pressato
50 g di burro
pangrattato
noce moscata
sale

Ingredienti per 4 persone

1 lt d'acqua
2 dl di aceto
800 g di cipolle fresche novelle
1 mazzolino di maggiorana fresca
1 mazzolino di basilico
1 succo di 1 limone
3 cl di olio extra vergine

per un paio di minuti e unire il burro, lasciato ammorbidire fuori dal frigo; incorporare, battendo con le fruste elettriche poi unire anche l'uovo intero ed il tuorlo; battere fino a quando il composto non sarà ben amalgamato, ma non battere troppo altrimenti il colore del cioccolato tenderà a schiarire; lasciare riposare un po', ricoprire interamente il dolce; se la copertura dovesse risultare troppo liquida, lasciarla riposare per altri 5 minuti.

TORTINO DI PATATE

Preparazione

Lessare le patate, sbuciarle, passarle al passaverdura e lavorarle in una ciotola con il latte, le uova, un poco di sale ed una grattatina di noce moscata, in modo da ottenere un composto morbido; ungere una pirofila da forno, adagiarvi parte del composto di patate, il formaggio tagliato a fettine sottili, il prosciutto e coprire con l'altro composto di patate; schiacciare leggermente il tutto, spolverizzate con pangrattato e distribuire sopra al tutto dei fiocchetti di burro; passare in forno caldo a 200° per circa 30 minuti o finché la superficie del tortino non è ben dorata, servire questo piatto caldo o tiepido a piacere.

INSALATA DI CIPOLLE AL BASILICO

Preparazione

Portare ad ebollizione l'acqua mescolata all'aceto, salare e spegnere il fuoco; tagliare le cipolle a fettine molto sottili e lasciarle a bagno nel liquido preparato per almeno 20 minuti; tritare la maggiorana insieme al basilico, versare tutto in una piccola scodella e amalgamare con il succo di limone; scolare le cipolle, stenderle su un vassoio in modo che si raffreddino e si asciughino bene, ad operazione avvenuta trasferirle in una terrina; aggiungere le erbe, il limone e l'olio; mescolare e tenere in frigorifero per qualche ora.

PATATE CON PROSCIUTTO E GRANA PADANO

Preparazione

Pelare le patate, tagliarle con l'apposito attrezzo oppure molto sottilmente a rondelle; imburrare una pirofila, formare uno strato di patate, uno di prosciutto e formaggio Grana grattugiato, proseguire fino ad esaurimento degli ingredienti; in un tegame scaldare il latte salandolo leggermente, versarlo sulle patate (devono rimanere coperte dal latte); passare la preparazione in forno caldo finché le patate avranno assorbito completamente il latte e risulteranno ben rosolate (circa due ore).

PATATE IN PURGATORIO

Preparazione

Lavare e pelare le patate, cuocerle a vapore nella pentola a pressione; lasciarle raffreddare, tagliarle a fette alte 1 cm e metterle in un piatto grande e fondo; salarle e cospargerle con un trito di prezzemolo e aglio; mettere sul fuoco un tegamino con mezzo bicchiere di olio, scaldare e poi unire il peperone tagliato a pezzetti grossi; soffriggere un poco, togliere il peperone e versare l'intingolo caldissimo sulle patate fredde; mescolare con delicatezza e servire.

ZUPPA DI CIPOLLE

Preparazione

Tagliare il pane a dadetti e tostarli leggermente, in una casseruola passare nel burro le cipolle mondiate, lavate, asciugate e tagliate molto sottili, mescolando di continuo con un cucchiaino, meglio se di legno, insaporendole con un pizzico di sale alle erbe, evitando che cambino colore; non appena saranno appassite, aggiungere la farina poco alla volta, amalgamare sino a formare una pastella; in un

Ingredienti per 4 persone

1,5 Kg di patate
400 g di prosciutto cotto
300 g di Grana Padano grattugiato
1 litro di latte
sale
burro



Ingredienti per 4 persone

1 Kg di patate
1 peperone rosso piccante
olio extra vergine d'oliva
sale
prezzemolo
aglio

Ingredienti per 4 persone

500 g di cipolle novelle
4 fette di pane grosso rafferma
150 g di farina 00
preparato per brodo vegetale
40 g di Montasio fresco tagliato a fettine
50 g di burro
Grana Padano grattugiato a piacere
sale aromatizzato alle erbe



Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta
150 g di olio extravergine d'oliva
1 Kg di cipolle bianche
una manciata di prezzemolo tritato
preparato per brodo vegetale
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

4 patate
30 g di burro
2 tuorli d'uovo
preparato per brodo vegetale per un litro e
un quarto di acqua
2 cucchiaini Grana Padano grattugiato
1 spicchio d'aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
sale e pepe

tegame, a parte, con il preparato per brodo vegetale realizzare un litro e mezzo di brodo ben caldo, versarlo nella casseruola delle cipolle, stemperando accuratamente l'impasto; versare nei quattro piatti fondi con stesi i dadetti di pane tostato e le fette di Montasio tagliate a listarelle; spolverare con il grana grattugiato e servire.

CIPOLLATA DI PASTA

Preparazione

Affettare a striscioline le cipolle, poi farle rosolare in una larga padella con l'olio, mescolando continuamente, fin quando saranno bene imbiondite ma non bruciacchiate, condirle con preparato per brodo sciolto in un po' di acqua calda; nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarla al dente e versarla direttamente nel recipiente contenente le cipolle, mescolare più volte, spolverare con poco pepe e servire con prezzemolo tritato.

MINISTRA DI PATATE GRATTUGIATE

Preparazione

Pelare le patate, lavarle e grattugiarle; far bollire in una pentola l'acqua ed il preparato per brodo, aggiungervi il burro, lo spicchio di aglio tritato finemente con il prezzemolo e le patate grattugiate; aggiungere, se necessario, un pizzico di sale e un po' di pepe macinato al momento; lasciare cuocere la minestra a calore moderato per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto; sbattere in una zuppiera i tuorli d'uovo con il grana grattugiato, un pizzico di sale e pepe; non appena la minestra sarà pronta, versarla direttamente nella zuppiera dove sono state sbattute in precedenza le uova con il formaggio, mescolare velocemente e servire.

Fagioli e Fagiolini

PASTA E FAGIOLI CASALINGA

Preparazione

Scaldare due o tre cucchiai d'olio in una casseruola, unire lo spicchio d'aglio e il rametto di rosmarino; soffriggere e togliere aglio e rosmarino; versare nell'olio così profumato un trito preparato con carota, sedano e cipolla; lasciare rosolare un poco mescolando con cucchiaio di legno, unire i fagioli (ammolati per una notte se secchi) e continuando a mescolare far insaporire bene; salare, versare due litri di acqua e portare a ebollizione, aggiungere il preparato per brodo e cuocere a fuoco lento per un'ora; unire la pasta e al termine della cottura profumate la minestra con un trito finissimo di prezzemolo e aglio. Servire e condire ogni singola porzione con grana grattugiato, pepe e un filo d'olio d'oliva crudo. Prima di aggiungere la pasta si può passare una metà dei fagioli al setaccio per ottenere una minestra più densa, ottima da mangiare anche tiepida.

PASTA E FAGIOLI GRASSA

Preparazione

Tenere a bagno i fagioli in acqua tiepida per 12 ore, scolarli e versarli in una pentola con acqua fredda appena sufficiente a coprirli, aggiungere la foglia di alloro e cuocere a fuoco molto lento, devono solo sobbollire leggermente; lavare il piedino in abbondante acqua calda, asciugarlo e tagliarlo a pezzi, farlo rosolare in una casseruola con olio e burro, bagnarlo con un mestolo d'acqua bollente e aggiungere man mano altra acqua quando la precedente sarà assorbita; cuocere per un paio d'ore o più, fino a quando la carne si staccherà dalle ossa, scottare anche la coten-

Ingredienti per 4 persone

400 g di fagioli borlotti freschi o surgelati (o 120 g di fagioli secchi)
un rametto di rosmarino legato con spago da cucina
2 spicchi di aglio
un ciuffo di prezzemolo
1 carota grande
1 costa di sedano
1 cipolla piccola
1 foglia di alloro
200 g di pasta corta
olio extravergine d'oliva
preparato per brodo vegetale
Grana Padano grattugiato
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

200 g di pasta corta
120 g di fagioli borlotti
1 foglia di alloro
1,5 litri di brodo di carne
1 zampino di maiale
cotenna a piacere
olio extra vergine
1 noce di burro
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

200 g di fagioli freschi
100 g di piselli sgusciati
3 pomodori da sugo ben maturi
100 g di fagiolini
1 zuccina
100 g di funghi freschi
un pezzetto di zucca gialla
1 patata
1 melanzana
2 carote
2 coste di sedano
200 g di pasta corta
un po' di prezzemolo
un pugno di foglie di basilico
2 o 3 spicchi d'aglio
12 pinoli
preparato per brodo vegetale
Grana Padano grattugiato
sale
olio extra vergine

Ingredienti per 4 persone

600 g di fagioli freschi sgranati
350 g di pomodori maturi da sugo
2 spicchi di aglio
qualche foglia di salvia fresca
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale
pepe

na e tagliarla a quadratini; versare nella minestra di fagioli il brodo caldo, la carne dello zampino, le cotenne e la pasta; terminare la cottura, servire e spolverizzare ogni porzione con pepe macinato.

MINISTRONE ALLE VERDURE

Preparazione

Lavare la melanzana, tagliarla a dadini, allargarla su un piatto, salarla abbondantemente, con sale grosso inclinare il piatto e lasciare per un'ora a perdere l'acqua; pelare la patata e le carote, togliere la scorza alla zucca, spuntare i fagiolini, scottare e spellare i pomodori, pulire i funghi; lavare in acqua corrente fagioli, fagiolini, piselli, zuccina e sedano; raccogliere in una grande marmitta melanzana, piselli, fagioli e tutte le altre verdure tagliate a pezzettini, mettere sul fuoco una pentola capace con due litri d'acqua e un poco di sale grosso e quando incomincia a bollire unire due cucchiaini d'olio, il preparato per brodo vegetale e tutte le verdure, lasciare cuocere a fuoco molto lento per almeno un paio d'ore; tritare il prezzemolo e tenerlo da parte; tritare le foglie del basilico, l'aglio e i pinoli, mescolare al trito abbondante grana e stemperare il tutto con l'olio e con qualche cucchiaino di brodo del minestrone; alle verdure in ebollizione unire il prezzemolo e la pasta e appena terminata la cottura mescolarvi il profumatissimo pesto; il minestrone deve risultare molto denso ed è ottimo anche tiepido.

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Preparazione

Metter i fagioli in una pentola e coprirli con un paio di litri d'acqua fredda, salare, incoperchiare la pentola e cuocere per un'oretta, calcolando il tempo dal momento dell'ebollizione; sbucciare gli spicchi d'aglio e metterli in una casseruola, possibilmente di coccio, con l'olio; spolverizzare con una presina di pepe e fare soffriggere a fuoco basso, scolare con

cura i fagioli e, quando l'aglio avrà assunto un bel colore biondo, unirli al soffritto; mescolare bene e far cuocere, a fuoco bassissimo, una decina di minuti, aggiungendo un goccio di acqua calda se necessario; pelare i pomodori, levare i semi, tagliarli a pezzetti e unirli ai fagioli; aggiungere la salvia, aggiustare di sale, incoperchiare e fare cuocere una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto e versando un po' d'acqua calda se il fondo di cottura dovesse restringersi troppo; servite ben caldo.

FAGIOLI AI PORRI

Preparazione

Ammollare i fagioli in acqua fredda per almeno 12 ore; scolare e mettere in una pentola con la foglia di alloro, ricoprire di acqua e portare a cottura a fuoco moderato; scolare, pulire i porri eliminando la parte verde e tagliarli a fette sottilissime che andranno versate in una insalatiera, condire con l'olio, l'aglio sbucciato e finemente tritato, il succo del limone, sale e un pizzico di peperoncino, mescolare con cura e lasciare riposare per circa 30 minuti; aggiungere i fagioli tiepidi e servire.

FAGIOLINI IN FRICASSEA

Preparazione

Lessare e scolare i fagiolini e metterli in un tegame con burro ben caldo e spumeggiante; mescolare delicatamente, salare, pepare, facendoli insaporire per alcuni minuti; mescolare in una tazza i tuorli d'uovo con il succo di mezzo limone, versarli sui fagiolini, distribuire bene l'uovo e spegnere il fuoco.

GRATIN DI VERDURE

Preparazione

Lessare separatamente i fagiolini e le patate, tagliare a dadini il prosciutto; in una casseruola mettere l'olio insieme con uno spicchio di aglio, far dorare a fuoco medio; quando sarà



Ingredienti per 4 persone

200 g di fagioli secchi
1 foglia di alloro
2 porri
3 cucchiaini di olio extra vergine
2 spicchi di aglio
il succo di 1 limone
sale
peperoncino in polvere

Ingredienti per 4 persone

300 g di fagiolini
3 tuorli d'uovo
1/2 limone
30 g di burro
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

500 g di fagiolini
2 patate
una fetta di prosciutto cotto da 100 g circa
30 g di burro

50 g di Grana Padano grattugiato
pane grattugiato
aglio
salvia
olio
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

500 g di fagiolini freschi
2 spicchi d'aglio
2 rossi d'uovo
1 limone spremuto
burro
menta fresca
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di fagiolini verdi
4 spicchi d'aglio
1 cipolla
6 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
Grana Padano grattugiato
sale e pepe



dorato, toglierlo e unire i fagiolini, salare e pepare e farli bene insaporire mescolandoli di tanto in tanto; in un altro tegame mettere 30 g di burro e 2 cucchiaini di olio insieme con la salvia, aggiungere le patate tagliate a dadini, sale e pepe, far insaporire e, poco prima di spegnere il fuoco, aggiungere il prosciutto a cubetti; imburrare e cospargere di pangrattato una pirofila e disporre sul fondo patate e fagiolini; cospargere con burro sciolto e parmigiano e aggiungerci sopra il rimanente delle patate e fagiolini; completare con poco burro e grana e infornare a 200° per 15-20 minuti.

FAGIOLINI IN SALSA

Preparazione

Lessare i fagiolini in acqua salata; preparare una salsina sbattendo velocemente i due tuorli insieme al succo di limone; in una casseruola mettere il burro, l'aglio e far dorare; quando sarà dorato aggiungere i fagiolini, farli saltare e aggiustare di sale e pepe; quando saranno pronti metterli in una zuppiera e cospargerli di menta fresca; a parte servite la salsina, che sarà aggiunta a piacere.

FAGIOLINI SEMPLICITÀ

Preparazione

Lessare i fagiolini in acqua bollente salata, scolarli quando sono ancora al dente; tritare molto finemente la cipolla con gli spicchi d'aglio e fare appassire il trito nell'olio a fuoco molto lento; unire i fagiolini ben asciutti e mescolarli con cura al fondo di cottura; salarli leggermente, prepararli e cuocerli per 10 minuti mescolando spesso; quando saranno ben cotti e un poco dorati, spegnere il fuoco e versarli in un piatto di portata caldo; cospargerli con il grana grattugiato e servirli subito. Sono ottimi per accompagnare frittate, arrostiti o altri piatti di carne.

FAGIOLINI AL FORNO

Preparazione

Lessare i fagiolini in acqua bollente e salata, scolarli e passarli sotto l'acqua fredda; in una padella sciogliere il burro, unire i fagiolini, saltarli leggermente, quindi lasciarli insaporire; preparare una besciamella con il latte, il rimanente burro, la farina, il sale; a cottura ultimata unire il grana, il tuorlo e la panna; imburrare una pirofila, sistemarvi i fagioli coprirli con la besciamella, cospargere di grana e infornare per circa mezz'ora.

Funghi

"PESTO" DI FUNGHI PER PASTA

Preparazione

Ammollare i funghi secchi in acqua tiepida per un paio d'ore, tritare la rucola a coltello, affettare finemente gli champignon; rosolare in una padella i funghi in due cucchiaini di olio ben caldo, a fiamma vivace, sbucciare e spremere l'aglio, aggiungerlo ai funghi, versare in padella anche i funghi secchi ben strizzati, lasciare insaporire insieme qualche minuto e lasciare raffreddare; frullare il tutto nel mixer con la metà della rucola e le mandorle tostate, amalgamare il grana e l'olio rimasto, salare e pepare; con questa salsa condire la pasta decorando i piatti con la rucola rimasta.

PASTA AI FUNGHI

Preparazione

Tritare finemente la cipolla e farla soffriggere lentamente in un tegame con il burro, lavare i funghi in acqua fredda e tagliarli a piccoli pezzi, versarli nel tegame con la cipolla imbriondata, mescolare per un paio di minuti, aggiungere i funghi in vasetto ben scolati dall'olio, bagnare col

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di fagiolini
½ litro di latte
50 g di burro
50 g di farina
1 tuorlo d'uovo
Grana Padano grattugiato
½ bicchiere di panna
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

40 g di funghi secchi
75 g di rucola
150 g di champignon
80 ml di olio extravergine d'oliva
2 spicchi di aglio
sale
pepe
30 g di mandorle tostate
70 g di Grana Padano grattugiato
320 g pasta di semola di grano duro

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta "grossa"
350 g di funghi champignon
un vasetto di funghi misti sott'olio
12 noci
50 g di burro

1/4 di panna da cucina
1/2 bicchiere scarso di brodo vegetale
cipolla
prezzemolo
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

200 g di champignon freschissimi
400 g di spinaci piccoli e teneri
1 cipolla rossa media
60 g Asiago Allevo stravecchio
1 spicchio di aglio
1 pizzico di timo
sale e pepe bianco
6 cucchiaini di olio extravergine
2 cucchiaini di aceto bianco

Ingredienti per 4 persone

250 g di funghi freschi
1 cipolla novella
1 spicchio d'aglio
1 manciata di prezzemolo tritato
3 cucchiaini di olio extra vergine
il succo di 1/2 limone
sale

Ingredienti per 4 persone

350 g di funghi freschi
25 g di burro
6 uova
olio
sale
pepe

brodo e cuocere per 20 minuti a fiamma bassa, alla fine unire un po' di prezzemolo tritato e la panna; rimescolare tenendo ancora sul fuoco il tempo necessario per "legare" i vari ingredienti, spegnere il fuoco ed aggiungere i gherigli delle noci tritati; lessare la pasta, scolare e versare nel tegame col sughetto mescolando con cura.

INSALATA DI FUNGHI E SPINACI

Preparazione

Lavare gli spinaci e spezzettarli con le mani, lavare i funghi, levare la pellicina e tagliarli a fettine, tagliare la cipolla ad anelli, sbriciolare l'Asiago e schiacciare l'aglio, comporre tutto in una insalatiera, salare; in un vasetto di vetro raccogliere lo spicchio d'aglio, il timo, il sale, l'olio, l'aceto e agitare energicamente; versare nell'insalatiera, una spruzzatina di pepe e servire.

INSALATA DI FUNGHI E CIPOLLA

Preparazione

Pulire e spellare i funghi, tagliarli a fettine sottili, e riporli in una insalatiera, tritare la cipolla e unirla ai funghi, in una ciottolina a parte unire l'aglio sbucciato e tritato molto fine, il prezzemolo, l'olio, il succo di limone ed il sale, mischiare molto bene e condire i funghi e la cipolla, mescolare e lasciare riposare per circa mezz'ora mescolando di tanto in tanto.

OMELETTE CON FUNGHI

Preparazione

Affettare i funghi e farli cuocere lentamente in un tegame con il burro, sale e pepe, a cottura quasi ultimata sgusciare le uova e sbatterle in una scodella con sale e pepe, versare in una padella antiaderente con olio caldo e appena la frittata è cotta da un lato, rovesciarla e terminare la cottura, togliere dalla padella e versare la frittata in un piatto liscio, coprirla con i funghi, arrotolare e servire con contorno di insalatine.

FUNGHI GRATINATI

Procedimento

Pulire i funghi e metterli in acqua fredda per un'ora con sale e succo di limone; sgocciolare i funghi e passarli nel pangrattato; ungere una teglia con l'olio e spolverarla con pangrattato, distribuire i funghi nella teglia aggiungendo il prezzemolo e l'origano, versarvi sopra succo di limone e salare; passare in forno caldo a 180° fino a quando avranno assunto un bel colore dorato.

FUNGHI TRIFOLATI

Preparazione

Lavare i funghi in acqua corrente, asciugare e tagliare a fettine abbastanza sottili; in una casseruola versare qualche cucchiaino di olio e far rosolare l'aglio, aggiungere i funghi e dopo alcuni minuti di fuoco allegro abbassare la fiamma, incoperchiare e cuocere per circa 20 minuti, aggiustare di sale, togliere dal fuoco e cospargere di prezzemolo.

POLPETTE DI FUNGHI

Preparazione

Lavare i funghi tagliarli a pezzetti e cuocerli in padella con un filo d'olio per circa 20 minuti aggiungendo acqua se necessario; togliere dal fuoco, sgocciolare, tritare e versare in una terrina, sbucciare l'aglio e tritarlo con il prezzemolo, unire il trito ai funghi aggiungendo il formaggio il peperoncino ed il sale; incorporarvi le uova e poi il pangrattato, amalgamare bene il tutto e formare delle palline che andranno fritte (fino a doratura) in olio bollente.

Ingredienti per 4 persone

500 g di funghi freschi
sale
succo di 2 limoni
olio extra vergine di oliva
pangrattato
prezzemolo tritato
origano

Ingredienti per 4 persone

500 g di funghi freschi
sale
olio extra vergine di oliva
prezzemolo tritato
2 spicchi d'aglio



Ingredienti per 4 persone

400 g di funghi coltivati
2 spicchi d'aglio
sale
prezzemolo
Montasio vecchio grattugiato
1 pizzico di peperoncino in polvere
2 uova
pangrattato
olio extravergine

Peperoni

Ingredienti per 4 persone

300 g di peperoni tagliati a listarelle
320 g di riso
1 cipolla piccola tritata
brodo vegetale
30 g di Grana Padano grattugiato
4 cl di olio extravergine
sale

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta corta
1 grosso peperone giallo
300 g di gamberetti freschissimi
500 g di pomodorini ben maturi
2 scalogni
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
prezzemolo
sale e pepe



RISOTTO CON PEPERONI

Preparazione

Stufare la cipolla e i peperoni con un cucchiaino di acqua ed 1 cl di olio per 5 minuti, unire il riso, cuocere per 2-3 minuti e aggiungere adagio adagio il brodo caldo, a cottura ultimata, unire il grana, l'olio e lasciare riposare coperto per 2 minuti prima di servire.

PASTA AI GAMBERI E PEPERONI

Preparazione

Sciacquare i gamberetti e sgusciarli conservando teste e gusci, lavare i pomodori e tagliuzzarli grossolanamente eliminando i semi, spellare e affettare lo scalogno e farlo appassire in una padella con un cucchiaino d'olio; prima che prenda colore unirvi le teste e i gusci dei gamberi e farli soffriggere a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando quasi continuamente; quando avranno preso colore, unirvi i pomodori, sale e pepe e lasciare cuocere con il coperchio, a fuoco dolce, per una mezz'ora; a fine cottura passare il tutto con il passaverdura con il disco più fine; lavare e asciugare il peperone, infilarlo in una forchetta dalla parte del gambo e passarlo direttamente sulla fiamma del gas tenuta al massimo girandolo continuamente fino a quando la pelle sarà completamente nera e bruciacchiata, per facilitare la spellatura, chiuderlo in un sacchetto di carta da pane e, appena intiepidito, spellarlo raschiando con un coltello; ripulirlo bene, strofinando con carta da cucina quindi aprirlo, mondarlo dai semi e dai filamenti bianchi e tagliarlo a listarelle piccole e sottili; scaldare un cucchiaino d'olio in una padella e farvi appassire uno scalogno affettato, unire i gamberetti,

salare e, dopo un minuto, unire anche il passato di pomodoro e le listarelle di peperone; regolare di sale e lasciare cuocere ancora per quattro o cinque minuti; cuocere la pasta, condirla con il sugo preparato e completare con una macinata di pepe e con un cucchiaino di prezzemolo tritato.

CREMA DI PEPERONI PER PASTA AL FORNO

Preparazione

Tritare finemente la cipolla e farla rosolare con il peperoncino in poco olio per 2 minuti a fuoco vivissimo, aggiungere i peperoni tagliati a lamelle sottili, cuocere per 7 minuti a fuoco molto alto, frullare il tutto aggiungendo la farina e il vino bianco, rimettere nel fuoco per altri 2 minuti, mescolare bene.

Con questa salsa condire tagliatelle o pappardelle, precedentemente lessate leggermente, metterle in una pirofila da forno, cospargere di grana grattugiato, infornare a 180° per 10 minuti, servire caldo.

SUGO FREDDO DI PEPERONE PER PASTA

Preparazione

Lavare il peperone, aprirlo e mondarlo perfettamente dai semi e dai filamenti bianchi interni; tagliarlo a pezzetti e metterlo nel mixer insieme ai pinoli, all'olio, qualche foglia di basilico, sale e pepe, a piacere aggiungere anche un mezzo spicchio d'aglio schiacciato; frullare fino ad ottenere una salsa piuttosto fluida; cuocere la pasta, scolarla un po' al dente e mescolarla con la salsa, servire calda.

Ingredienti per 4 persone

1 cipolla piccola
2 peperoni gialli dolci
1 cucchiaino di farina 00
¼ bicchiere di Riviera del Brenta bianco secco
olio per rosolare
olio di oliva per condire
sale
peperoncino
Grana Padano

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta media
1 grosso peperone giallo molto fresco e carnoso
2 cucchiaini di pinoli
2 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

320 g di bucatini
500 g di pomodori maturi
2 peperoni gialli
4 uova
1 cipolla media
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva
basilico
2 cucchiai di Grana Padano grattugiato
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

5 peperoni verdi di media grandezza
2 uova
200 g Grana Padano
300 g macinato misto di maiale, manzo e vitello
2 fette di pan carré ammollato nel latte
una cipolla
brodo vegetale
olio extravergine
burro
sale

SUGO PER PASTA CON UOVA E PEPERONI

Preparazione

Pelare i pomodori, dividerli in due, privarli dei semi e tagliarli a pezzetti; lavare i peperoni eliminando semi e filamenti bianchi interni e tagliarli a listarelle; mondare la cipolla, affettarla sottilmente e metterla in un tegame con l'olio e lo spicchio d'aglio intero, lasciarla appassire a fuoco moderato e, quando comincia a prendere colore, unirvi i pomodori e alzate la fiamma; insaporire con sale e pepe e dopo qualche minuto unirvi anche i peperoni; chiudere con il coperchio e proseguire la cottura per circa mezz'ora fino a che i peperoni saranno teneri e la preparazione quasi asciutta; cuocere la pasta e, un minuto prima di scolarla, rompere un uovo alla volta in un piattino e farli scivolare sopra il sugo di peperoni, distanziandoli l'uno dall'altro e mantenendo la fiamma al minimo; quando le uova saranno un po' rapprese, ma non del tutto cotte e con il tuorlo ancora morbido, spolverarle di sale e pepe, spegnere la fiamma e versarvi sopra i bucatini appena scolati e qualche foglia di basilico spezzettata; mescolare rapidamente la pasta con due forchette e servirla ben calda spolverata di grana grattugiato, il calore della pasta e quello del sugo di peperoni sono sufficienti per completare la cottura delle uova che debbono tuttavia rimanere morbide per dare al piatto la caratteristica cremosità.

PEPERONI VERDI RIPIENI

Preparazione

In una placca da forno versare l'olio e farvi rosolare la cipolla tritata finemente, unire i peperoni svuotati e tagliati a metà, salare leggermente e cuocere a fuoco lento; in una ciotola unire il macinato, le uova, il pan carré privato della crosta esterna e strizzato, il grana grattugiato e il sale, amalgamare bene e riempire con questo composto i peperoni; cospargere con fiocchi di burro, versare nella pirofila un poco di brodo, infornare, coprendo con carta stagnola, a fuoco vivace per 1 ora circa, togliere la carta lasciare evaporare il sugo.

PEPERONI AL FORNO

Preparazione

Lavare i peperoni e asciugarli, infilarli con una forchetta dalla parte del gambo e passarli direttamente sulla fiamma del gas girandoli continuamente fino a che tutta la pelle sarà bruciacchiata, (si può fare questa operazione anche mettendo una griglia rada sulla fiamma del gas e appoggiandovi sopra il peperone che andrà girato ogni tanto), a mano a mano che sono pronti chiudere i peperoni in un sacchetto di carta da pane (il vapore che si formerà all'interno farà staccare la pellicina dalla polpa facilitando la spellatura), mentre i peperoni si intiepidiscono, preparare il ripieno; sciacquare l'uvetta e metterla ad ammolare in una tazza di acqua tiepida, passare sotto l'acqua i capperi per togliere il sale in eccesso e snocciolare le olive, privare della crosticina il pancarré, spezzettarlo e ricavarne del pangrattato frullandolo con il mixer; spellare gli spicchi d'aglio, affettarli e metterli in una padella con un pezzetto di peperoncino e due cucchiaini di olio, farlo un poco imbiondire, unirvi il pangrattato e, mescolando continuamente, lasciarlo tostare per qualche minuto, fuori dal fuoco unite i filetti di acciuga spezzettati, i pinoli, l'uvetta scolata e asciugata, i capperi e le olive, togliere la pelle ai peperoni raschiandoli leggermente con un coltellino ed eliminando i residui con la carta da cucina evitando, se possibile di lavarli, dividerli in due e mondarli internamente scartando i semi e tagliando i filamenti bianchi. allineare i mezzi peperoni dentro una pirofila unta d'olio, salare leggermente e distribuirvi il ripieno preparato; inserirli nel forno già scaldato a 200° e lasciare cuocere per una mezz'ora. Servire tiepidi o freddi.

PEPERONI IN SALSA

Preparazione

Dividere in due i peperoni mondarli dai semi e dalle costole dure interne e tagliarli a pezzi irregolari, raschiare leggermente le acciughe, sciacquarle sotto l'acqua corrente, tamponar-

Ingredienti per 4 persone

4 peperoni gialli, sodi e carnosì
5 fette di pancarré
8 filetti di acciughe sott'olio
100 g di olive nere in salamoia
30 g di pinoli
50 g di uvetta sultanina
1 cucchiaino di capperi salati
3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
2 spicchi d'aglio
peperoncino
sale



Ingredienti per 4 persone

4 peperoni gialli, rossi e verdi molto freschi e
carnosi
3 cucchiaini di aceto
1 cucchiaino di capperi sott'aceto
4 grosse acciughe sotto sale
2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
1 grosso spicchio d'aglio
prezzemolo
basilico
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

4 peperoni
olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
origano
il succo di un limone
sale

Ingredienti per 4 persone

4 peperoni gialli sodi e carnosi
16 filetti di acciughe sott'olio
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Radicchio Rosso di Chioggia

le con la carta da cucina e dividerle a filetti, metterle sul tagliere e tritarle insieme allo spicchio d'aglio, a una manciata di prezzemolo, ai capperi e a qualche foglia di basilico; scaldare l'olio in una padella larga e farvi saltare, a fuoco vivace, i peperoni, mescolando quasi continuamente, facendo cuocere per una decina di minuti in modo che rimangano croccanti e consistenti; insaporire con il pepe e poco sale e, a fine cottura, ammucciarli i peperoni verso i bordi della padella e versare nel fondo il trito preparato e l'aceto; riportare i peperoni al centro facendoli ben insaporire con il fondo di cottura e lasciarli cuocere per un altro minuto, versare in una pirofila e lasciarli raffreddare prima di servire, meglio se dopo alcune ore.

PEPERONI AL FORNO

Preparazione

Cuocere i peperoni in forno a 220° per 30 minuti; spegnere il forno e coprirli con un foglio di alluminio; quando sono freddi, togliere la pellicina, raccogliere l'acqua che si è formata al loro interno, tagliarli a listarelle e metterli in un piatto da portata, tritare l'aglio; comporre una salsa con l'olio, l'origano il succo del limone, l'acqua dei peperoni e l'aglio, versarla sui peperoni; servire caldi o freddi a piacere.

INVOLTINI DI PEPERONI E ACCIUGHE

Preparazione

Preparare i peperoni (come già descritto), ricavare quattro falde regolari da ogni peperone, spolverarle di sale e pepe e avvolgere ognuna attorno a un filetto di acciuga, sistemarli in un piatto profondo e condirli con l'olio quindi sigillare il piatto e conservare gli involtini in frigorifero anche per un giorno o due, al momento di servire, accomodarli in un piatto da portata rivestito di foglie di radicchio rosso di Chioggia e completare con pomodorini a ciliegia divisi a metà.

TAGLIATELLE PROSCIUTTO PISELLI

Preparazione

Fare un soffritto con l'olio e gli scalogni, ad imbrionimento aggiungere un po' di vino bianco, il prosciutto crudo tagliato a dadini e soffriggere un altro po', aggiungere quindi i piselli, e se occorre, un po' d'acqua per ammorbidire; salare e pepare, a fine cottura aggiungere il prezzemolo. Cucinare a parte la pasta in abbondante acqua salata e condirla con il sugo e grana a piacere.

RISOTTO VARIOPINTO

Preparazione

Riscaldare il brodo di carne ben filtrato e sgrassato oppure preparare il brodo vegetale, in una casseruola far soffriggere lentamente 30 g di burro, l'olio, la cipolla (o l'aglio) a fettine sottili e il prosciutto cotto tagliato a dadini, unire i piselli sgranati, salare e bagnare con un mestolino di brodo caldo, cuocere per 5 minuti; unire il riso e mescolare velocemente con un cucchiaio di legno tenendo la fiamma alta, versare adagio adagio il brodo bollente e lasciare consumare quello versato prima di aggiungerne dell'altro. Mescolare in continuazione; a cottura ultimata unire il basilico pestato e mantecare con il pezzetto di burro crudo avanzato e il Grana Padano grattugiato.

Ingredienti per 4 persone

50 g di olio di oliva extra vergine
5-6 scalogni
300 g di piselli sgranati
250 g di prosciutto crudo di Montagnana in fette tagliate spesse
prezzemolo
320 g di tagliatelle all'uovo
Colli Euganei bianco
Grana Padano grattugiato



Ingredienti per 4 persone

320 g di riso
1 kg di piselli freschi o 300 g di piselli surgelati
50 g di prosciutto cotto in una sola fetta
50 g di burro
un cucchiaio d'olio extravergine
un pezzetto di cipolla (o uno spicchio d'aglio)
un rametto di basilico
litri 1 e 1/2 di brodo di carne o vegetale
Grana Padano grattugiato
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso
150 g di prosciutto cotto
100 g di Grana Padano
1 litro di latte
100 g di farina 00
100 g di burro
250 g di piselli freschi o surgelati
40 g di funghi porcini secchi
prezzemolo
aglio cipolla
brodo vegetale
pepe
pomodoro
Merlara bianco secco

Ingredienti per 4 persone

200 g di pasta corta all'uovo
200 g di piselli sgranati
50 g di lardo
4 cucchiaini di Grana Padano grattugiato
2 cucchiaini d'olio extra vergine di oliva
mezza cipolla
brodo vegetale
un ciuffo di prezzemolo
pepe
sale

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta
350 g di piselli freschi sgranati o surgelati
50 g di pancetta di maiale
brodo vegetale e burro

RISOTTO IN FORMA

Preparazione

Trifolare i funghi precedentemente ammollati, con burro, aglio, poca cipolla, prezzemolo, sale e pepe, lasciare cuocere bagnando con poco vino bianco e brodo, unire in seguito poco pomodoro; in una padella con g 50 di burro insaporire la rimanente cipolla tritata, i piselli e sale; preparare la besciamella con il latte, la farina e il rimanente burro, sale, e a cottura ultimata aggiungere il grana grattugiato; in un tegame cuocere il riso nel brodo tenendolo al dente, togliere dal fuoco e unire la besciamella calda, foderare uno stampo da budino con foro centrale con il prosciutto cotto, versarvi il riso lasciarlo riposare un attimo, capovolgere la forma nel piatto da portata, al centro (nel buco) versare i porcini e guarnire tutto intorno con i piselli.

PASTA ALL'UOVO E PISELLI

Preparazione

Mondare la cipolla e tritarla insieme con il prezzemolo, tritare il lardo finemente, fare imbiondire il trito in una casseruola con il lardo e l'olio, sale e pepe e lasciare soffriggere per una decina di minuti, eventualmente bagnare con poca acqua per evitare che la cipolla prenda troppo colore; in una casseruola far bollire un litro di brodo vegetale, aggiungere i piselli e dopo mezz'ora circa la pasta, portate la minestra a cottura completa (deve risultare abbastanza brodosa), cospargere con il restante prezzemolo tritato e servire in tavola accompagnando con grana grattugiato.

ZUPPA DI PASTA E PISELLI

Preparazione

In una casseruola cuocere lentamente, a fuoco basso, il battuto di pancetta, cipolla, prezzemolo, i piselli sgranati, mezzo litro di brodo; a metà cottura sale e pepe leggermente; cuocere a parte la pasta, scolare e versare

caldissima in una zuppiera con al fondo un pezzetto di burro; aggiungere il sugo di piselli, mescolare e servire.

MINISTRINA CON PISELLI

Preparazione

Rosolare in poco burro la cipolla a fettine e il prosciutto tagliato a dadini, a cipolla dorata unire i piselli, un pizzico di sale e mescolare bene per un paio di minuti usando un cucchiaino di legno; versare un litro e mezzo di brodo vegetale bollente, incoperchiare e cuocere a fuoco medio per 20 minuti; aggiungere la pasta e portare a cottura; unire un cucchiaino di prezzemolo, una noce di burro crudo e due cucchiainate di grana, servire accompagnando con dell'altro grana grattugiato.

PASTA E PISELLI

Preparazione

Dorare la cipolla tritata nell'olio, aggiungere i piselli allungando con dell'acqua tiepida; a metà cottura aggiungere i pomodori passati, salare e lasciare cuocere lentamente; a cottura ultimata condire con il sugo ottenuto la pasta cotta a parte, cospargere con il grana.

RISO GRATINATO CON PISELLI

Preparazione

Sbattere le uova con un poco di sale, in padella versare un filo d'olio e fare una frittata più sottile possibile; levarla dal fuoco e tagliarla a striscioline; in una casseruola rosolare lo spicchio d'aglio con burro e prosciutto tritato, unire i piselli e cuocere per una trentina di minuti diluendo se necessario con un poco di acqua; cuocere al dente il riso in abbondante acqua salata, scolare e condire con il sugo di piselli dopo aver eliminato lo spicchio d'aglio; unire le striscioline di frittata, versare tutto in una pirofila tenendone un poco da parte,

una cipolla e prezzemolo
sale e pepe
Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

250 g di pasta molto corta
200 g di piselli freschi sgranati
50 g di prosciutto cotto
burro
un pezzetto di cipolla
brodo vegetale
prezzemolo tritato
Grana Padano grattugiato
sale

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta (tipo mezze penne, sedanini, ecc.)
50 g di olio extra vergine d'oliva
150 g di piselli sgucciati
100 g di pomodoro
80 g di Grana Padano grattugiato
1 cipolla piccola
sale

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso Vialone Nano
300 g di piselli freschi già sgranati
80 g di prosciutto crudo
2 uova
1 spicchio d'aglio
burro
40 g di Asiago Allevo tagliato a fettine
sale
olio extra vergine

Ingredienti per 4 persone

320 g tagliatelle all'uovo
500 g piselli freschi
100 g pancetta affumicata
una cipolla
3 uova
olio extravergine
3 cucchiaini olio extra vergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

3 cucchiaini di olio extra vergine
1 cipollotto
300 g di piselli sgranati
1/2 tazza di brodo vegetale
1 cucchiaino di farina integrale di frumento
sale
fette di pane integrale
succo di limone

adagiare le fette di Asiago, il riso rimasto e passare due minuti al forno caldo per far sciogliere il formaggio.

TAGLIATELLE PRIMAVERA

Preparazione

Sgusciare i piselli e tritare, con il coltello, la pancetta, affettare sottilmente la cipolla e farla rosolare dolcemente con la pancetta nell'olio, quando sarà tostata, e prima che la cipolla prenda colore, aggiungere i piselli, mescolare, aggiungere circa mezzo bicchiere di acqua calda e fare cuocere a recipiente coperto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto; prima che il sugo giunga a cottura, cuocere le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata, scolare e rimetterle nella pentola, aggiungere il sugo di piselli e le uova sbattute e aggiustate di sale e pepe, rimettere la pentola sul fuoco e, mescolando delicatamente, lasciare cuocere per alcuni secondi in modo che le uova si rapprendano, servire cospargendo con pepe macinato.

PISELLI STUFATI

Preparazione

Affettare sottilmente il cipollotto e farlo appassire in un tegame con l'olio, unire i piselli ed il brodo; cuocere a tegame coperto e fuoco moderato per una decina di minuti, stemperare la farina in poca acqua e succo di limone, aggiungere nel tegame e, sempre a fuoco dolce, proseguire la cottura per altri 10 minuti, aggiustare di sale e pepe e servire con fette di pane integrale leggermente tostato.

Pomodoro

PASTA AL POMODORO CRUDO

Preparazione

Mettere in una zuppiera i pomodori, precedentemente sbollentati e pelati, tagliati a pezzetti e liberati dai semi, aggiungere abbondante olio, basilico, origano, grana, capperi, olive tagliate a pezzetti, aglio sbucciato ma intero, sale e pepe; lasciare macerare il sugo un paio d'ore levare l'aglio e condirvi la pasta appena scolata al dente. Servirla spolverizzandola con il prezzemolo tritato.

POMODORI AL RISO

Preparazione

Lavare e asciugare 8 pomodori maturi e sodi, togliere la calotta superiore (dalla parte dell'attaccatura alla pianta); estrarre la polpa, raccogliendola in una tazza, eliminare i semi, salarli all'interno e metterli a sgocciolare con la parte tagliata rivolta verso il basso; lessare al dente il riso, scolarlo e condirlo con olio, sale, pepe, basilico e rosmarino finemente tritati, aggiungere la polpa dei pomodori a pezzettini e Asiago tagliato a dadini; mescolare e riempire i pomodori; coprire ciascuno con una fettina di Asiago e passare in forno per il tempo sufficiente a farlo sciogliere.

PASTA AROMATICA

Preparazione

In una casseruola far rosolare 1 spicchio d'aglio con qualche cucchiaino di olio, unire 4 pomodori spellati e sminuzzati e 2 peperoni lavati, privati di semi e filamenti interni e tagliati a

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta di semola
320 g di pomodori maturi
basilico e 1 presa di origano
capperi e olive nere
3 cucchiaini di grana padano grattugiato
2 spicchi d'aglio
una manciata di prezzemolo
8 cucchiaini d'olio extra vergine
pepe e sale

Ingredienti per 4 persone

8 pomodori maturi e sodi
100 g di riso vialone nano
olio extra vergine
sale
pepe
basilico e rosmarino tritati
Asiago pressato

Ingredienti per 4 persone

4 pomodori maturi spellati e sminuzzati
1 peperone giallo ed uno rosso
100 g olive verdi tagliuzzate

320 g di pasta di semola
1 spicchio d'aglio
olio extra vergine
Asiago pressato tagliato a dadini

Ingredienti per 4 persone

8 pomodori medi sodi ma non troppo maturi
120 g di pane grattugiato e leggermente tostato
8 filetti di acciuga
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiaini di capperi
1 cipolla tritata
1 pizzico di origano fresco
6 cucchiai di olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

4 pomodori salaturi e molto sodi
2 uova
sale
pepe
farina
pangrattato
olio per friggere

pezzetti; poco prima del termine della cottura, far insaporire nel sugo le olive tagliuzzate; lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolare e condire con la salsa preparata; cospargere con abbondante basilico spezzettato, distribuire sopra alla pasta Asiago pressato a cubettini.

POMODORI STUZZICANTI

Preparazione

Tagliare orizzontalmente a metà i pomodori, privarli dei semi, lasciando intatta la polpa al centro, spolverizzarli con un pizzico di sale, capovolgerli e lasciarli sgocciolare per 15 minuti, asciugarli con carta assorbente; rosolare in un cucchiaio di olio il pane grattugiato, scaldare 3 cucchiai di olio in una casseruolina e soffriggere la cipolla, unire il trito di prezzemolo e aglio assieme ai filetti di acciuga; quando i filetti cominceranno a sciogliersi, togliere dal fuoco e aggiungere i capperi, l'origano, un pizzico di sale e pepe; mescolare il composto e riempire i pomodori; disporre in una pirofila ben oliata i pomodori ripieni, versarvi sopra a filo l'olio rimasto, spolverizzarli con il pane grattugiato e rosolato, scaldare il forno a 180° e cuocerli la preparazione per 30 minuti circa.

POMODORI IMPANATI

Preparazione

Tagliare i pomodori a fette regolari, salarli e porli su un piano inclinato coperti da carte da cucina assorbenti, sulle quali va posata una tavoletta, per una decina di minuti; asciugarli con cura, passarli prima nella farina, poi nelle uova leggermente battute e salate, infine nel pangrattato; friggerne pochi per volta nell'olio bollente fino a quando non saranno croccanti e dorati da entrambi i lati, levarli dall'olio, metterli su una carta da cucina assorbente e servirli caldi come contorno per carni o pollo fritti.

POMODORI RIPIENI

Preparazione

Tagliare ai pomodori una fetta nella parte superiore, svuotarli dai semi, salarli internamente e porli capovolti in modo da far uscire il liquido in eccesso, lasciarli così per 15 minuti, tagliare la mozzarella a dadini piccolissimi o addirittura tritarla grossolanamente, metterla in una terrina con qualche foglietta di basilico sminuzzata e condirla con olio d'oliva e pepe macinato; in un'altra terrina schiacciare l'asiago con la forchetta, mescolarvi la pasta d'acciughe, riempire 4 pomodori con la mozzarella e gli altri 4 con l'Asiago, sistemare su piatto di portata rivestito con foglie di lattuga e guarnire i primi con una foglia di basilico e cospargete i secondi con un pizzico di prezzemolo tritato.

POMODORI FREDDI RIPIENI

Preparazione

Tagliare la calotta superiore ai pomodori, svuotarli dei semi, salarli e disporli capovolti a scolare l'eccesso di liquidi; rosolare la cipolla con l'olio e aggiungere il pangrattato, tritare le acciughe dopo averle pulite e diliscate; formare un impasto con le uova sode tritate, le acciughe e il pangrattato, mescolare bene e farcite con l'impasto i pomodori.

POMODORI MIMOSA GRATINATI

Preparazione

Tagliare a ciascuno pomodoro la calotta, svuotarli e salarli all'interno, lasciarli capovolti a sgocciolare per un quindicina di minuti, bagnare la mollica del pane nel latte, strizzarla bene, metterla in una terrina e amalgamare con le uova, il prezzemolo tritato, la polpa di 100 g di olive tritate grossolanamente e il grana grattugiato, condire con olio, sale e pepe e con il composto ottenuto riempire i pomodori; sistemare in una teglia unta d'olio, bagnarli con altro olio e passarli nel forno caldo per mezz'ora; servi-

Ingredienti per 4 persone

8 pomodori freschissimi e non troppo maturi
100 g di formaggio Asiago pressato
1 cucchiaino di pasta d'acciughe
1 mozzarella
foglie di basilico
qualche foglia di lattuga
prezzemolo
olio extra vergine, sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

12 pomodori perini
60 g di prosciutto cotto tagliato a dadini
3 uova sode
3 acciughe
1/2 cipolla
2 cucchiaini di pangrattato
olio extravergine d'oliva

Ingredienti per 4 persone

6 pomodori medi
180 g di mollica di pane
3 uova crude e 2 uova sode
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
100 g di olive nere snocciolate
4 cucchiaini di olio extra vergine
4 cucchiaini di Grana Padano grattugiato
latte
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

10 pomodori medi
tondi e di forma regolare
200 g di tonno sott'olio
due pugni di mollica di pane imbevuta nell'aceto
100 g di olio extra vergine
10 acciughe
20 olive verdi
un ciuffo di prezzemolo
2 cucchiaini di capperi
1 limone
maionese
pepe e sale

Ingredienti per 4 persone

8 pomodori tondi e regolari
100 g di prosciutto cotto
burro
50 g di farina
1/2 litro di latte
30 g di Grana Padano grattugiato
8 uova
sale e pepe
noce moscata
prezzemolo

re tiepidi o freddi dopo averli ricoperti con le uove sode tritate.

POMODORI CON CAPPERI

Preparazione

Dissalare e diliscare le acciughe, tritarle finemente con il tonno e mettere il trito in una terrina; tritare grossolanamente la polpa delle olive con i capperi e la mollica strizzata e unire al tonno, aggiungere l'olio, un po' di succo di limone, il pepe macinato e se occorre un po' di sale, amalgamare bene e tenere al fresco per 10 minuti; tagliare a metà i pomodori, svuotarli e riempirli con il composto, coprirli con un ricciolo di maionese e guarnirli con i capperi.

POMODORI RICOPERTI CON UOVA

Preparazione

Lavare i pomodori e tagliare loro una calotta, tenerli capovolti a sgocciolare il liquido in eccesso, sciogliere 50 g di burro in una casseruola, unirvi la farina e stemperarla senza formare grumi, lasciarla rosolare leggermente e poi aggiungere adagio il latte freddo continuando a mescolare, salare e far cuocere per 5-6 minuti; togliere dal fuoco e mescolare alla besciamella il prosciutto tritato, il grana grattugiato, il pepe e la noce moscata; mettere una cucchiainata di questo composto nei pomodori e allinearli in una teglia unta di burro; sopra ogni pomodoro mettere un fiocchetto di burro ed infornare, a forno caldo a 180° per 20 minuti; togliere un attimo la teglia dal forno, rompere in ogni pomodoro un uovo, salare un pochino, cospargere con prezzemolo tritato, incoperchiare e rimettere nel forno per 10 minuti, il tempo per far indurire l'uovo.

Radicchio

BRODETTO ALLA SCOGLIERA CON BIANCO FIOR DI MASERA'

Preparazione

Mettere le cozze e le vongole separatamente a bagno in abbondante acqua fredda salata, cambiare l'acqua frequentemente e ripetere l'operazione lasciando agire per circa un'ora affinché tutta la sabbia residua venga eliminata; rosolare in una casseruola l'aglio e l'olio, aggiungere le vongole e le cozze e spadellare aggiungendo pepe, sale e prezzemolo tritato, lasciare in cottura fino allo schiudersi dei molluschi; lasciare raffreddare e sgusciare il tutto; tenere il brodo di cottura; lavare e tagliare il radicchio a listarelle; lavare i calamaretti togliendo la lisca interna e le seppioline pulite; tagliare a listarelle; in una casseruola preparare il soffritto con cipolla bianca tritata, lo spicchio d'aglio e olio extra vergine; lasciare rosolare e versare le listarelle, aggiungere un bicchiere di vino e un cucchiaio di brandy; aggiungere inoltre il radicchio preparato, sale e lasciare insaporire; a cottura ultimata unire le cozze e le vongole sgusciate e il brodo di cottura delle stesse precedentemente setacciato; lasciare insaporire il tutto ancora qualche minuto;

Per il brodo di pesce, in una pentola media mettere a bollire in acqua il sedano, lo scorfano (o la gallinella di mare) salare; lasciare cuocere per circa un quarto d'ora, venti minuti, (controllare la cottura del pesce); a cottura terminata, passare il brodo ottenuto a setaccio e aggiungerlo a quello precedentemente preparato; servire bollente con i crostoni di pane.

Ingredienti per 4 persone

300 g Radicchio variegato di Castelfranco
400 g calamaretti freschi
400 g seppioline piccole fresche
300 g cozze sgusciate
300 g vongole sgusciate
spicchi aglio
cipolla bianca e prezzemolo tritati
crostoni di pane

Per il brodo di pesce

1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
1 cipolla
pepe bianco in grani
1 scorfano o 1 gallinella di mare
1 bicchiere di Bagnoli bianco
1 cucchiaio di brandy

Ingredienti per 4 persone

100 g di Radicchio rosso di Treviso tardivo
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla piccola
brodo di carne
sale e pepe
olio extra vergine d'oliva
crostini di pane
Grana Padano grattugiato
Per le polpette
50 g di macinato di manzo
30 g di riso bollito
farina bianca
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

400 g di cespi di Treviso tardivo
(possibilmente delle stesse dimensioni)
olio extra vergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

250 g di radicchio variegato di Castelfranco
200 g di zucca
olio extravergine
60 g di Grana Padano
320 g di pasta all'uovo
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

150 g ortaggi tritati
(carote, sedano, cipolla, cavolo bianco)
3 cespi di radicchio Treviso precoce
800 g di brodo vegetale

ZUPPA DI RADICCHIO CON POLPETTINE DELL'ORTO

Preparazione

In una casseruola soffriggere sedano, carote e cipolla tagliati a cubetti, bagnare con brodo di carne, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere a fuoco lento; a cottura delle verdure quasi ultimata, toglierle e lasciarle raffreddare a parte; aggiungere nel brodo, il radicchio tagliato a julienne e cuocere per circa 10 minuti; Per le polpette: incorporare alle verdure precedentemente cotte carne macinata e riso bollito, sistemare di sale e pepe, formare delle piccole palline, infarinare e saltarle in una padella con olio ben caldo, servire la zuppa guarnita con crostini di pane gratinati e formaggio grana.

TREVISO TARDIVO AL FORNO

Preparazione

Tagliare ogni cespo di radicchio a metà per il lungo, posizionarlo in una teglia cospargendo il tutto con olio, sale, pepe; infornare a 180° per 15 minuti circa.

PASTA CON ZUCCA E RADICCHIO

Preparazione

Cuocerla al forno la zucca con la buccia, raffreddarla e passarla al frullatore; in un tegame rosolare il radicchio tagliato a listarelle in abbondante olio, unire la zucca frullata, il grana grattugiato ed una macinatina di pepe aggiustare di sale; cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare condire con il sugo preparato.

ZUPPETTA SFORNATA DI RADICCHIO

Preparazione

Rosolare in solo olio il trito di ortaggi, aggiungere il radicchio tagliato a tocchetti e portare a cottura; aggiungere il brodo vegetale e versare in scodelle da forno; inserire in ogni sco-

della una fetta di pane rosolata nel burro ed i fiocchetti di formaggio, completare la cottura passando in forno per 20 minuti a 180°.

PASTICCIO DI RADICCHIO VARIEGATO DI CASTELFRANCO

Preparazione

Tagliare le rose di radicchio in 4 parti, lavarlo, asciugarlo, condirlo con olio, sale, pepe e cucinarlo al forno; dopo aver tritato lo scalogno, il sedano, la pancetta e il prosciutto soffriggerli in 100 g di burro; bagnare con il vino e lasciare evaporare; preparare con il burro, farina e latte una besciamella; cuocere la pasta al dente; alternare in una pirofila la pasta con besciamella, la salsa e il radicchio tagliato a pezzetti; aggiungere qualche manciata di grana, passare in forno per 20 minuti a 180°.

TORTA SALATA AL RADICCHIO

Preparazione

Tagliare a listarelle il radicchio, far appassire lo scalogno tritato con il burro, unirvi il radicchio, salare, pepare e cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti; far raffreddare, scolare dall'eventuale eccesso di liquido ed unire le uova sbattute con la panna, la metà dell'Asiago grattugiato grosso e la metà della pancetta affumicata; srotolare la pasta sfoglia e metterla direttamente in una teglia con la sua carta da forno, bucherellare il fondo e versarvi il composto preparato; distribuire sulla superficie della torta il rimanente Asiago e le fettine di pancetta affettata fine, cuocere in forno a 200° per circa 30 minuti.

INSALATA ROSSA ALLE NOCI

Preparazione

Tagliare a striscioline sottili il radicchio, sgusciare le noci e dividere a metà i gherigli, tagliare a dadini il Montasio; in una terrina radunare tutti gli ingredienti preparati e condire con

6 fette di pane
120 g Asiago Pressato
olio extra vergine

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di radicchio variegato di Castelfranco
1/4 litro di olio di oliva
200 g di burro
4 scalogni
1 gambo di sedano
1/2 Kg di pasta all'uovo in sfoglia
100 g di pancetta
150 g di prosciutto cotto
1/4 litro di Colli Euganei bianco
sale e pepe
Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

1 rotolo di pasta sfoglia
500 g di radicchio Treviso tardivo
100 g di pancetta affumicata
100 g di Asiago allevo
100 g di panna
20 g di burro
1 scalogno
sale pepe
2 uova



Ingredienti per 4 persone

200 g di radicchio rosso di Chioggia
100 g di noci
150 g di Montasio
senape, latte e sale

Ingredienti per 4 persone

8 cespi di radicchio rosso di Verona
1 uovo
olio extra vergine d'oliva
Grana Padano grattugiato
sale, pepe e noce moscata

per la pasta

300 g di farina
2 uova
acqua tiepida
sale

per il condimento

burro
Grana Padano grattugiato



Ingredienti per 4 persone

1 litro di latte
7 uova
farina 00
pepe e sale
mezza cipolla

salsa alla senape con incorporato un poco di latte per renderla più fluida e più idonea al condimento del radicchio, aggiustare di sale e mescolare bene il tutto.

ROTOLO AL RADICCHIO ROSSO DI VERONA

Preparazione

Setacciare la farina sul tavolo, formare la fontana e al centro mettere le uova e il sale; impastare bagnando con qualche cucchiaino d'acqua tiepida; formare una palla, avvolgerla in carta oleata e lasciarla riposare; togliere le foglie esterne ammaccate al radicchio, solo se occorre, lavarlo lasciando i cespi interi e poi scuoterlo per far uscire la maggior parte di acqua; tagliare ogni cespo in 6 o 8 parti per il lungo, asciugarlo con un canovaccio; metterlo in un tegame e condirlo con olio, sale, pepe e noce moscata, incoperchiare e far cuocere a fuoco moderato, cuocere per 30-40 minuti senza alzare la fiamma, se occorresse versare nel tegame un po' d'acqua calda; il radicchio deve cuocere bene restando molto morbido; togliere dal fuoco e lasciare intiepidire, aggiungere le uova sbattute e il grana grattugiato; riprendere la pasta e con il matterello tirare la sfoglia sottile, coprirla con il composto di radicchio e arrotolarla, avvolgere il rotolo in un telo che andrà legato alle due estremità, immergerlo in acqua bollente salata e cuocere lentamente per circa un'ora; togliere dall'acqua solo al momento di servire, levarlo dal telo, tagliarlo a fette e bagnarlo con il burro fuso, cospargere con grana e portare subito in tavola.

CREPPELLE VARIEGATE

Preparazione

Amalgamare farina, latte e uova, aggiungere sale, pepe e fare delle piccole frittatine; preparare la farcia con radicchio di Castelfranco; tagliarlo molto finemente, porlo in un tegame con cipolla, olio, prosciutto di Montagnana a dadetti e fare rosolare, aggiustare di sale, 1/2

bicchiere di vino e portare a cottura; da parte fare una besciamella non troppo densa, aggiungere il radicchio, spalmare le crespelle con questo composto, mettere sempre un po' di formaggio grattugiato, chiuderle, sistemarle in una pirofila con l'aggiunta di besciamella, di formaggio, di radicchio tagliato molto finemente; cuocere al forno per alcuni minuti.

Spinaci

LASAGNE RUSTICHE AGLI SPINACI

Preparazione

Impastare la farina con le uova, un pizzico di sale e un po' d'acqua tiepida; tirare la sfoglia e ritagliarla in rettangoli della misura 6 X 12 cm, lessarli in acqua bollente salata, pochi per volta, mettendo nell'acqua anche una noce di burro, scolare e stenderli un po' distanziati sopra un canovaccio; ammollare i funghi in acqua tiepida; lessare gli spinaci, scolarli, strizzarli e farli insaporire a fuoco moderato nel burro; lasciare raffreddare, mescolarvi la ricotta, il grana grattugiato, il tuorlo d'uovo, sale, pepe e noce moscata; in altro tegame far appassire la cipolla tritata in poco olio, unire la carne e i funghi, salare e pepare e lasciare rosolare lentamente; aggiungere i fegatini tagliati a pezzetti, la salsa di pomodoro diluita in poco brodo e cuocere, sempre molto lentamente, per almeno un'ora; stendere sul fondo di una pirofila imburrata uno strato di pasta, condire con il ragù, con qualche cucchiata di besciamella e con il grana grattugiato; mettere un altro strato di pasta e coprirlo con gli spinaci, continuare così alternando gli strati, fino ad esaurimento degli ingredienti; terminare con il ragù e qualche fiocchetto di burro, gratinare.

1 litro di besciamella
200 g di prosciutto crudo di Montagnana
1 Kg di radicchio variegato di Castelfranco
200 g di Grana Padano grattugiato
burro
olio extra vergine
Colli Euganei Bianco

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

400 g di farina
4 uova
sale

Per il condimento

600 g di spinaci
200 g di ricotta
200 g di carne di manzo tritata
75 g di Grana Padano grattugiato
25 g di funghi secchi
2 fegatini di pollo
1 uovo
1 tazza di besciamella
burro
salsa di pomodoro
cipolla
olio extra vergine
sale, pepe e noce moscata

Ingredienti per 4 persone

700 g spinaci
200 g Grana Padano
300 g di macinato misto (vitello-manzo-maiale)
100 g burro
½ litro latte
50 g farina 00
sale e pepe
noce moscata
1 uovo

Ingredienti per 4 persone

500 g di spinaci
una cucchiata di farina 00
60 g di burro
2 tuorli d'uovo
30 g di Grana Padano grattugiato
1 litro e 1/2 di brodo vegetale
sale e pepe
noce moscata
crostini di pane

Ingredienti per 4 persone

700 g di spinaci
Grana Padano grattugiato
pangrattato
una o due uova
noce moscata
sale e pepe
2 litri di brodo bollente

TORTA DI SPINACI

Preparazione

Cuocere gli spinaci con pochissima acqua leggermente salata, scolarli e passarli velocemente sotto l'acqua fredda strizzarli e poi farli insaporire con 30 g di burro, se necessario salare; in un tegame sciogliere 20 g di burro, unire la carne, salare, pepare, lasciare cuocere a fuoco vivo per pochi minuti, quindi toglierla dal fuoco e lasciarla raffreddare, unire l'uovo e il grana grattugiato, amalgamare bene; preparare una besciamella con i rimanenti 50 g di burro, latte, farina e profumo di noce moscata; ungere una pirofila con il burro, versare gli spinaci coprire con la carne e infine la besciamella, cospargere di grana e infornare per un'ora circa con forno a 180°.

ZUPPA DI SPINACI

Preparazione

Cuocere gli spinaci in una casseruola senz'acqua, salarli un poco; scolare, spremarli bene e tritarli finemente; sciogliere 40 g di burro in una casseruola capace, rosolarvi leggermente la farina rigirandola nel burro col cucchiaio di legno, unire gli spinaci e mescolare; versare lentamente il brodo caldo, portate a ebollizione e cuocere per 10 minuti; nella zuppiera battere i tuorli delle uova con il grana grattugiato, la noce moscata e il pepe; versare il brodo bollente con gli spinaci, aggiungere un pezzettino di burro crudo e servire accompagnando con dei crostini di pane.

PALLINE DI SPINACI IN BRODO

Preparazione

Lessare gli asparagi, strizzarli bene e tritarli; metterli in una terrina e amalgamarli con le uova, con quattro cucchiataie di grana grattugiato, la noce moscata, il pepe e il pangrattato in quantità necessaria per ottenere un composto consistente ma non troppo sodo; formare tante palline grosse come nocciole e

gettarle nel brodo bollente, bollire per cinque minuti, poi servire, a piacere, con altro grana grattugiato.

TORTELLONI VERDI

Preparazione

Preparare il ripieno col prosciutto, i formaggi, l'uovo, la noce moscata, poco sale, amalgamando bene; lessare gli spinaci in acqua salata, passarli al passaverdura poi preparare la pasta; su di una spianatoia mettere la farina a fontana, unire le uova, gli spinaci, lavorare bene, formare una pasta di giusta consistenza quindi tirarla; tagliarla con l'apposito tagliapasta o con un coltello, ricavando dei quadrati da riempire col composto, ripiegare la pasta formando dei triangoli e premendo con la punta delle dita tutto intorno; portare a ebollizione l'acqua, salarla, versarvi i tortelloni, mescolare con delicatezza lasciandoli bollire pochi minuti, scolarli e condirli con la panna precedentemente scaldata.

SPINACI AL FORNO

Preparazione

Lessare gli spinaci in una pentola con poca acqua salata, mescolandoli ogni tanto, levarli dal fuoco e rovesciarli nello scolapasta, passarli sotto il getto dell'acqua fredda e strizzarli finché non rilasciano più acqua; rosolare nel burro la pancetta tritata e uno spicchio o due di aglio che poi andranno tolti; quando il condimento sarà ben dorato, unire gli spinaci e farli insaporire mescolandoli per qualche minuto al condimento; pepare, salare se occorre e inaffiare col resto del burro fatto fondere in un padellino a parte, cospargere con abbondante grana grattugiato e passare in forno caldo per una decina di minuti.

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

3 uova
400 g di farina 00
200 g di spinaci

Per il ripieno

150 g di grana padano
70 g di Asiago Allevo Stravecchio
70 g di Montasio vecchio grattugiati
300 g di prosciutto cotto tritato
1 uovo
noce moscata
sale
1/4 di panna

Ingredienti per 4 persone

Kg 1,500 di spinaci
50+30 g di burro
30 g di pancetta
50 g di Grana Padano grattugiato
sale
aglio

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso Vialone nano
½ Kg di piselli piccoli e dolci
300 g di spinaci
circa 800 g di brodo di carne
mezzo bicchiere Riviera del Brenta bianco
secco
2 cipolline novelle
2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 noce di burro
2 cucchiai di Grana Padano grattugiato



Ingredienti per 4 persone

1 Kg di spinaci
50 g di burro
60 g di farina
50 g di Grana Padano grattugiato
½ l di latte
4 uova
noce moscata
sale e pepe

Per lo stampo

1 noce di burro morbido
1 cucchiaio di pangrattato

RISOTTO VERDE

Preparazione

Sgranare i piselli, mondare gli spinaci, lavarli a lungo e lessarli brevemente con la sola acqua rimasta loro aderente dal lavaggio, basteranno cinque minuti di cottura, levarli dall'acqua con la schiumarola e, appena si saranno intiepiditi, strizzarli fra le mani e ridurli a purea con il mixer o con il passaverdura; affettare sottilmente le cipolline e farle appassire nell'olio; quando cominciano a prendere colore unirvi il riso e, mescolando continuamente, farlo tostare per un paio di minuti; bagnarlo con il vino e, appena questo è sfumato, cominciare ad aggiungere il brodo bollente, un mestolo alla volta; dopo aver aggiunto il primo mestolo di brodo, unire al riso i piselli crudi; dopo circa dieci minuti unire anche la purea di spinaci e terminare la cottura lasciando il riso un po' al dente; una volta pronto, mantecare con il burro e il grana e lasciare riposare per un minuto, coperto, prima di servire.

N.B. Questo metodo di cottura va bene solo nel caso che i piselli siano effettivamente molto piccoli, teneri e freschissimi; in caso contrario andranno aggiunti al soffritto di cipolla in modo da farli cuocere un poco prima dell'aggiunta del riso.

SFORMATO DI SPINACI

Preparazione

In una casseruola lessare gli spinaci con la sola acqua rimasta loro aderente dopo il lavaggio; dopo sette-otto minuti, togliere la casseruola dal fuoco, levare gli spinaci con una schiumarola e lasciarli intiepidire; far fondere il burro in una casseruolina a fuoco dolce, unirvi la farina, continuare a mescolare e, dopo pochi secondi, quando il composto comincia a schiumare, togliete la casseruola dal fuoco e versarvi il latte caldo mescolando energicamente; salare, fare riprendere l'ebollizione e proseguire la cottura della besciamella, a fuoco dolce, per una decina di minuti; strizzare fortemente gli spinaci fra le mani, tritarli e mescolarli con la

besciamella; aggiungere le uova intere, il formaggio, una grattatina di noce moscata e il pepe; amalgamare bene gli ingredienti e regolare di sale; imburare uno stampo da 2 litri con il foro centrale, rivestirlo con il pangrattato; versarvi il composto di spinaci, livellare la superficie e coprirlo con un velo sottile di pangrattato; cuocere lo sformato, a bagno maria, nel forno a 180° per un'ora scarsa; lasciare intiepidire prima di sfornarlo in un piatto da portata rotondo.

ROTOLO BIANCO-VERDE

Preparazione

Con le uova e la farina preparare una sfoglia come per le tagliatelle e tirarla in modo da ottenere un rettangolo di circa 40x30 cm., lessare gli spinaci con la sola acqua rimasta sulle foglie dopo il lavaggio, salare, scolare, lasciarli intiepidire e strizzarli; tritarli e passarli al passaverdura assieme alla ricotta; in una terrina mescolare il passato con le 2 uova rimaste e qualche cucchiata di grana grattugiato, sale e pepe; stendere l'impasto sulla sfoglia, lasciando un paio di centimetri liberi lungo il bordo quindi arrotolare, avvolgere il rotolo in un canovaccio e lessare per circa 40 minuti.

STRUDEL DI SPINACI

Preparazione

In una pentola sul fuoco con poca acqua salata in ebollizione unire gli spinaci e farli sbollentare per qualche minuto; scolarli molto bene, farli insaporire in una padellina con il burro, il preparato per brodo e un pizzico di pepe; distendere la pasta sfoglia (scongelata) sul tavolo, coprirlo in modo uniforme con gli spinaci, con il formaggio tagliato a scaglie, con i gherigli di noci tritati grossolanamente, infine mettere al centro le uova sode; arrotolate la pasta su se stessa in modo da formare uno strudel; sigillare bene la chiusura, spennellare la superficie con l'uovo sbattuto; passare in forno caldo a 180° per circa 30 minuti.

Ingredienti per 4 persone

4 uova
200 g circa di farina 00
700 g di spinaci
200 g di ricotta
100 g di burro
Grana Padano
sale
pepe

Ingredienti per 4 persone

1 confezione di pasta sfoglia surgelata
100 g di burro
3 uova sode
750 g di spinaci
100 g di Asiago Allevato
6 gherigli di noci
50 g di margarina
preparato per brodo
1 uovo sbattuto
sale e pepe

Zucca e Zucchine

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta
400 g zucchine
prezzemolo tritato
Grana Padano grattugiato
olio extra vergine
sale

Ingredienti per 4 persone

350 g di pasta corta di semola di grano duro
200 g di zucchine piccole
1 mazzetto di fiori di zucca
1 porro
50 g di burro
maggiorana, sale e pepe
Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta all'uovo
300 g di fiori di zucca
100 g di gamberi freschi
30 g di burro
1 cipolla
5 cl di Bagnoli Classico Bianco
5 cl di panna fresca
sale e pepe di mulinello

PASTA CON ZUCCHINE

Preparazione

Tagliare gli zucchini a rondelle sottilissime e farli stufare a fuoco moderato con un cucchiaio di acqua e 1/2 di olio, salare; gli zucchini devono essere al dente, a fine cottura, aggiungere il prezzemolo tritato; lessare la pasta in acqua e sale, scolare e condire la pasta aggiungendo un filo di olio ed una abbondante manciata di grana grattugiato; a piacere una macinatina di pepe.

PASTA AI FIORI DI ZUCCA

Preparazione

Affettare finemente il porro e farlo appassire nel burro; unire le zucchine tagliate a fettine; lavare bene i fiori di zucca anche all'interno senza togliere il picciolo e unirli tagliuzzati alle zucchine verso fine cottura; salare, pepare e cospargere di maggiorana; cuocere la pasta al dente e condire con il sugo preparato e abbondante grana.

PASTA ALL'UOVO AI FIORI DI ZUCCA E GAMBERI

Preparazione

Pulire e lavare delicatamente i fiori di zucca, sgusciare i gamberi ed eliminare il filetto nero del dorso; rosolare la cipolla tritata finemente nel burro e unirvi i fiori di zucca tagliuzzati, bagnare con il vino bianco, farlo evaporare e unire la panna, dopo qualche minuto regolare di sale e pepe e aggiungere i gamberi, lasciare cuocere per non più di 3-4 minuti; lessare la pasta al dente, scolarla, condirla con la salsa preparata e servire.

FIORI DI ZUCCA RIPIENI

Preparazione

Tritare la cipolla e farla soffriggere con olio e aglio, spuntare le zucchine e tagliarle a piccolissimi dadini, aggiungerle al soffritto, eliminare l'aglio, sale e pepare lasciando cuocere 15 minuti; versare le zucchine in una ciotola e aggiungere la ricotta, il grana, il pangrattato, il basilico tritato, e il tuorlo d'uovo; salare, pepare e mescolare; togliere ai fiori di zucca il pistillo, lavarli, asciugarli e farcirli con il composto chiudendoli; infarinarli, scaldare un po' d'olio in una padella antiaderente e cuocere per qualche minuto girandoli con una paletta per non romperli. Servite subito.

TORTINO DI RISO E ZUCCHINE

Preparazione

Impastate la farina con 3 cucchiaini di olio, una presa di sale e un po' d'acqua, quanto basta a ottenere un impasto morbido; lasciarla riposare mezz'ora coperta con un canovaccio; tagliare le zucchine a julienne e affettare la cipolla; riunire le verdure in un'insalatiera e aggiungervi il riso, le uova, il parmigiano, 1 cucchiaino di olio, il sale e il pepe; mescolare bene; stendere la pasta e con essa foderare una tortiera rotonda ben oliata; distribuirvi sopra il composto di riso e verdure e infornare a 180 gradi per circa un'ora, finché non risulterà dorata.

TORTA SALATA CON ZUCCHINE

Preparazione

Spuntare e lavare le zucchine, metterne da parte una e tagliare le altre a cubetti; farle saltare in padella con 3 cucchiaini di olio, sale, pepare e proseguire la cottura per 5 minuti; togliere le zucchine dal fuoco e frullarle insieme al di tonno sgocciolato; stendere il rotolo di pasta sfoglia e con essa foderare uno stampo leggermente unto con l'olio, lasciare che fuoriesca dai bordi; riempire con il

Ingredienti per 4 persone

12 fiori di zucca
4 zucchine
1 piccola cipolla
1 spicchio di aglio
100 g ricotta di capra
2 cucchiaini di Grana Padano grattugiato
2 cucchiaini di pangrattato
1 uovo
sale, pepe e qualche foglia di basilico
olio extra vergine d'oliva
farina

Ingredienti per 4 persone

500 g di zucchine
300 g di farina 00
50 g di riso
2 uova
1 cipollina
50 g di Grana Padano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

450 g di zucchine
olio extra vergine di oliva
sale e pepe
200 g di tonno sott'olio
1 rotolo di pasta sfoglia
100 g di Asiago Pressato tagliato a striscioline
3 uova
latte



Ingredienti per 4 persone

800 g di zucchine
olio extra vergine di oliva
aglio
prezzemolo
sale

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

300 g di farina 00
3 uova
un pizzico di sale

Per il ripieno

800 g di zucca
30 g di burro
50 g di pane grattugiato
60 g di mostarda veneta
60 g di amaretti
30 g di mandorle sgusciate e spellate
una grattatina di noce moscata
150 g di Grana Padano grattugiato
1 uovo

Per condire

burro
Grana Padano grattugiato

composto di tonno e zucchine, coprire con l'Asiago tagliato a striscioline; sbattere 3 uova con una presa di sale e un goccio di latte, trattenendone 2 cucchiaini e versare il resto nello stampo, sul formaggio; decorare con la zuccina tenuta da parte, tagliata a rondelle e fatta saltare in padella con poco olio, pennellate la superficie con l'uovo rimasto; ripiegare i bordi all'interno a piacere e infornare a 180° per circa 40 minuti.

ZUCCHINE IN PADELLA

Preparazione

Affettare sottilmente le zucchine, metterle in una teglia con sale, olio quanto basta per ungerle un poco, prezzemolo non tritato ma affettato sottilmente, il succo di uno o due spicchi d'aglio; aggiungere solo un goccio di acqua se necessario; cuocere a recipiente coperto mescolando ogni tanto.

RAVIOLI ALLA ZUCCA

Preparazione

Cuocere la zucca in forno finché diventa morbida; nel frattempo fare dorare nel burro il pangrattato, pestare le mandorle con gli amaretti, mescolarle al pangrattato cotto ed alla polpa di zucca ridotta a purea; amalgamare con il formaggio grattugiato e le uova; impastare la farina con le uova e un pizzico di sale, tirare a sfoglia sottile e ritagliarne delle strisce larghe dieci centimetri; distribuire l'impasto a mucchietti a distanze regolari su metà della sfoglia, che andrà ripiegata a metà, doppiandola, e tagliando con l'apposita rotella a quadrati o triangoli e pressare i bordi; cuocere i ravioli ottenuti in abbondante acqua salata a piccolo bollore, scolarli bene e condire con burro fuso e formaggio grattugiato; servire ben caldi.

GNOCCHI DI ZUCCA

Preparazione

Togliere la scorza alla zucca e la parte spugnosa con i semi, gettarla in acqua bollente salata e lessarla, scolarla quando sarà ben cotta, schiacciarla con la forchetta e lasciarla raffreddare; versarla su di un ampio tagliere ben infarinato e impastare aggiungendo il sale, la farina e il latte, lavorare aggiungendo farina fino ad ottenere un impasto ben omogeneo, ben amalgamato e morbido allo stesso tempo della consistenza degli gnocchi di patate; (nel dubbio formare uno gnocco, metterlo a bollire e vedere se tiene la cottura o se occorre aggiungere altra farina); formare delle pallottole grosse come noci, infarinarle e gettarle in abbondante acqua bollente salata, scolare col mestolo forato quando vengono a galla e condirli subito con burro fuso e grana grattugiato.

PASTA IN BRODO CON LA ZUCCA

Preparazione

Pulire la zucca, eliminare la scorza e i semi, mondare i porri e le patate e tagliare il tutto a fettine; preparare un litro e mezzo di brodo; portarlo a ebollizione, unire le verdure e dopo un quarto d'ora anche la pasta; condire con un pizzico di sale; portare a termine la cottura della pasta; servire la minestra con un cucchiaio di olio crudo, abbondante grana e una macinatina di pepe.

Ingredienti per 4 persone

1 Kg e ½ di zucca gialla
2 uova
200 g circa di farina 00
1 bicchiere circa di latte
burro
Grana Padano
sale



Ingredienti per 4 persone

500 g di zucca
2 patate
350 g di pasta corta
4 cucchiari di olio d'oliva extra vergine
preparato per brodo vegetale
2 porri
Grana Padano grattugiato
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

600 g di cardi
2 limoni
1 spicchio d'aglio
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale
Grana Padano

Ingredienti per 4 persone

600 g di cardi
2 uova
un limone
farina bianca 00
sale e pepe
olio per friggere

Ingredienti per 4 persone

2 cespi di lattuga romana o scarola (400/500 g)
3/4 di litro di brodo vegetale
60 g di burro
2 cucchiaini di farina
Grana Padano grattugiato
olio extravergine

CARDI STUFATI

Preparazione

Tagliare i cardi a pezzi di circa 20 cm e metterli a bagno, in acqua fredda e succo di un limone per 5-6 ore; sciacquarli e metterli in una pentola, coperti di acqua, con 2 cucchiaini di olio e sale, lasciarli cuocere, a fiamma bassissima, per 1 ora; i cardi devono risultare teneri e l'acqua deve essere evaporata quasi completamente; poco prima di spegnere il fuoco aggiungere un trito di aglio e prezzemolo e, a fiamma spenta, il succo di un limone, servirli tiepidi.

Nota: Se si vuole si può evitare l'aggiunta del succo di limone, si possono gratinare i cardi al forno, per qualche minuto, dopo averli abbondantemente cosparsi di grana.

CARDI FRITTI

Preparazione

Tagliare i cardi a pezzi e lessarli in abbondante acqua bollente salata e acidulata con succo di limone; scolarli, lasciarli raffreddare e passarli nella farina e nell'uovo sbattuto con sale e pepe; friggerli in olio caldissimo, sgocciolarli quando saranno ben dorati e servire subito.

CREMA DI LATTUGA

Preparazione

Mettere metà del burro nella pentola, appena sciolto unire la farina e mescolare facendo ben dorare, unire il brodo (tiepido); quando inizia a bollire versare la lattuga tagliata a strisce larghe un dito; far cuocere un po'; passare il tutto al setaccio, aggiungere il resto del burro e 3 cucchiaini di grana padano; controllare di sale, pepare leggermente e versare nei piatti

con dei crostini di pane; aggiungere il grana ed un filo d'olio extra vergine d'oliva.

LATTUGA CON PROSCIUTTO

Preparazione

Mettere la lattuga in un piatto da portata allargando le foglie; in un pentolino portare ad ebollizione un poco di olio, versare il prosciutto tagliato a dadini e friggerlo per pochi secondi; mettere tutti gli altri ingredienti in un pentolino e far bollire per circa 5 minuti, versare il liquido caldo sulla lattuga e spargere il prosciutto fritto; servire subito.

ZUPPA DI SCAROLA

Preparazione

Dividere a foglie la scarola, tagliarla e farla cuocere nel brodo precedentemente preparato, dopo circa 5 minuti di cottura aggiungere la carne di manzo macinata e il riso; mescolare e lasciare terminare la cottura della zuppa controllando di sale, in quattro fondine suddividere i dadini di mozzarella, versare sopra la zuppa, aggiungere il grana ed, a piacere, crostini di pane tostato.

MINESTRA DI RISO CON INDIVIA

Preparazione

Pelare la patata e tagliarla a dadini; mettere una pentola sul fuoco con l'olio, la cipolla tritata, la salsiccia sbriciolata; lasciare rosolare il tutto per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto; aggiungere i pomodori, schiacciati con una forchetta, condire con un pizzico di sale e un po' di pepe macinato al momento e aggiungere dopo alcuni minuti l'indivia tagliata a pezzetti e i dadini di patata; aggiungere il litro e mezzo di brodo, portare a ebollizione e infine unire il riso; mescolare di tanto in tanto e, quando il riso sarà cotto al dente, servire la minestra ben calda con sopra il grana grattugiato.

Ingredienti per 4 persone

1 cespo di lattuga fresca
4 fette di prosciutto crudo di Montagnana
1/4 di tazza di aceto
1/4 di tazza di acqua
2 cucchiaini di zucchero
sale e pepe
olio extra vergine

Ingredienti per 4 persone

2 cespi di scarola
1 mozzarella tagliata a dadini
320 g di riso Vialone nano
300 g di carne macinata
preparato per brodo
Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

320 g di riso Vialone nano
1 cespo di indivia
70 g di salsiccia
1 patata
1 cipolla
2 pomodori pelati
Grana Padano grattugiato
2 cucchiaini di olio extra vergine
1,5 litri di brodo
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

400 g porri
400 g patate
200 g di brodo vegetale
400 ml latte



Ingredienti per 4 persone

350 g di pasta all'uovo
800 g di porri
un mazzetto di prezzemolo
un rametto di rosmarino
20 g di funghi secchi
100 g di salsa di pomodoro
4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
40 g di burro
50 g di Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

4 grossi porri
150 g di prosciutto cotto
8 fette di Asiago Pressato
20 g di burro
3 tuorli d'uovo
1 uovo intero
1/2 bicchiere di latte
sale e pepe
noce moscata
zucchero

CREMA DI PORRI

Preparazione

Tagliare i porri a fettine sottili; tagliare le patate a dadini; unire le patate, i porri, il brodo e poco sale in una casseruola e fare cuocere a fuoco basso con il coperchio per una ventina di minuti; frullare, unire il latte e scaldare per qualche minuto senza far riprendere l'ebollizione.

PASTA ALL'UOVO AI PORRI

Preparazione

Tagliare finemente i porri, tenerli a bagno in acqua fredda per circa 2 ore, scolarli e stenderli su un canovaccio ad asciugare; soffriggere in olio e burro un trito di prezzemolo e rosmarino, unire i porri, salare e pepare e cuocere lentamente per 10 minuti; unire la salsa di pomodoro e i funghi già ammollati; lasciare ora cuocere a recipiente coperto per un'ora; lessare la pasta in acqua salata, scolare, condire con il sugo caldo ed il grana.

PORRI AL FORNO

Preparazione

Tagliare a metà i porri e farli cuocere per circa 10 minuti in acqua bollente insaporita con sale, pepe, una grattatina di noce moscata e un pizzico di zucchero; scolarli bene; avvolgere ogni mezzo porro in una fetta di Asiago tagliata sottile e ricoprirla con una fetta di prosciutto cotto; adagiare in una pirofila leggermente unta con burro, sbattere le uova con il latte, un pizzico di sale e di noce moscata e versare il tutto sui porri preparati nella pirofila; mettere in forno caldo a 170° per 20 minuti, fino a che l'uovo si sarà ben rappreso.

ZUPPA DI AGLIO

Preparazione

Portare a ebollizione circa un litro e mezzo di acqua con gli spicchi d'aglio spellati, le erbe aromatiche, il chiodo di garofano, il pepe e il preparato per brodo; lasciare cuocere per circa mezz'ora; tostare leggermente quattro fette di pane e metterle in quattro fondine, aggiungere il formaggio ed un filo di olio, versarvi sopra il brodo aromatizzato all'aglio passato al colino e servire immediatamente.

Ingredienti per 4 persone

15 spicchi di aglio
2 cucchiaini di olio extra vergine
preparato per brodo vegetale
1 chiodo di garofano
2 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
100 g Montasio vecchio grattugiato
alcune fette di pane casereccio
pepe in grani



CAPITOLO 8

RICETTARIO CARNI

Pollo

Ingredienti per 4 persone

4 mele renette piuttosto grosse
100 g di Montasio vecchio
50 g di olive snocciolate
50 g di sottaceti
1 petto di pollo arrosto
olio extravergine
limone
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1/2 petto di pollo
una fetta di prosciutto cotto del peso di circa 50 g
2 patate lesse
2 coste di sedano, una carota
10 cipolline sott'aceto
6 cetriolini sott'aceto
50 g di porcini sott'olio
4 cucchiaini di maionese
olio extra vergine
aceto
Worcester, sale e pepe
poca cipolla
un rametto di prezzemolo
uno spicchio d'aglio
un po' di carota
1/2 costa di sedano
poco rosmarino

Ingredienti per 4 persone

1/2 pollo ruspante
50 g di burro
20 g di farina

INSALATA DI MELE E POLLO

Preparazione

Sbucciare e tagliare a dadini le mele, ridurre a pezzetti il formaggio, sminuzzare le olive e i sottaceti; tagliare a filetti il petto di pollo; riunire tutti gli ingredienti in una terrina e condire con olio, succo di limone, sale e pepe; riporre l'insalata in frigorifero a riposare per almeno due ore, togliere dal frigo mezz'ora prima di essere servita in tavola.

INSALATA DI POLLO E VERDURE

Preparazione

Lessare il petto di pollo con le 2 coste di sedano, la carota e le due patate, far raffreddare il tutto in un piatto; tagliare a dadini piccoli il prosciutto, grattugiare la carota cruda, dividere a metà le cipolline, tagliare a pezzetti piccoli il sedano, i cetriolini e i porcini; tagliare il pollo e le patate a dadini, porre tutti gli ingredienti in una ciotola, condire con poco olio, aceto, sale poco pepe e Worcester, mescolare il tutto, unire la maionese, rimescolare e disporre su un piatto da portata guarnendo a piacere con qualche oliva farcita o poca di carota grattugiata o uova sode o cetriolini.

ZUPPA DI POLLO

Preparazione

Lavare con cura il pollo sotto l'acqua corrente e lasciarlo sgocciolare, mondare e lavare le verdure, fondere il burro a fuoco dolcissimo in una casseruola capace, aggiungere la

farina, mescolare e, mantenendo la fiamma al minimo, fare schiumare per qualche secondo, ritirare la casseruola dal fuoco; quando il composto si sarà intiepidito, aggiungere due litri abbondanti di acqua calda, mescolando con una frusta perché non si formino grumi, rimettere la casseruola sul fuoco, salare e aggiungere l'estratto di carne, le carote, il sedano, il prezzemolo e la cipolla steccata con i chiodi di garofano; unire anche il pollo, incoperchiare e, quando riprende l'ebollizione, regolare la fiamma al minimo e proseguire la cottura per circa un'ora e mezzo fino a quando la carne sarà cotta e quasi staccata dalle ossa; levare il pollo con una schiumarola, spellarlo e dissosarlo con le mani; tenere da parte i petti e mettere il resto della carne nel bicchiere del mixer; unire qualche cucchiaio del brodo di cottura e frullare fino ad ottenere una purea liscia da versare in una casseruola; diluire con tutto il brodo di cottura passato con un colino e regolare di sale; insaporire la zuppa con una grattatina di noce moscata e unirvi il petto di pollo tagliato a filettini; scaldare e versare nella zuppiera. Servire molto caldo.

RAGU' DI POLLO

Preparazione

Tagliare a dadini il petto di pollo, non macinare, tritare finemente il sedano, carota, cipolla e prezzemolo e saltare con l'olio in un tegame per 2 minuti, unire i petti di pollo, sale e pepe, rigirare il tutto per insaporire, aggiungere il vino e il pomodoro; cuocere lentamente per 1/2 ora. Eventualmente aggiungere brodo se troppo asciutto.

POLLO PICCANTE AL LIMONE

Preparazione

Aprire il pollo dalla parte della schiena, lavarlo e asciugarlo tamponandolo con della carta da cucina, appiattirlo premendo sullo sterno in modo da rompere l'osso, accomodarlo in un largo piatto con la pelle di sotto e bagnarlo

1 cucchiaino di estratto di carne
1 cipolla
2 carote
2 coste di sedano
2 chiodi di garofano
noce moscata
qualche gambo di prezzemolo
sale

Ingredienti per 4 persone

1 petto di pollo
mezza costa di sedano
mezza carota
un quarto di cipolla
prezzemolo quanto basta
mezzo bicchiere di olio extra vergine
2 bicchieri di Colli Euganei Pinot Bianco
sale e pepe
2 cucchiaini di passata di pomodoro.



Ingredienti per 4 persone

1 pollo ruspante del peso di circa 1,2 Kg
1 grosso limone succoso
2 scalogni
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
tabasco
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 pollo
1/2 bicchiere di Bagnoli bianco secco
1/2 bicchiere d'aceto bianco di vino
4 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaino di capperi
una presina di origano
2 foglie di salvia
200 g di polpa di pomodoro
estratto di carne
olio extra vergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 pollo, olio extra vergine, sale e pepe

Per la salsa

2 vasetti di yogurt naturale, un cucchiaino di curry
mezzo cucchiaino di zenzero in polvere
un cucchiaino di pepe di Cayenna
uno spicchio d'aglio, mezza foglia d'alloro
un cucchiaino di salsa di pomodoro
scorza grattugiata di limone, uva passa

Per accompagnare

riso bollito allo zafferano

con il succo di limone e con l'olio, distribuire sopra gli scalogni affettati e spruzzare con qualche goccia di tabasco, coprire il piatto con un foglio d'alluminio e lasciare marinare il pollo, in frigorifero, per qualche ora o anche per tutta la notte; al momento di cuocerlo sgocciolarlo dalla marinata, eliminando anche lo scalogno, salarlo dalle due parti, spolverarlo con poco pepe sistemarlo sulla placca [con la pelle in su] e metterlo nel forno già caldo a 200°, lasciare cuocere per circa tre quarti d'ora; girare per due tre volte bagnando con la marinata, a fine cottura accendere il grill per qualche minuto per dare un bel colore dorato alla pelle.

POLLO IN SALSA SAPORITA

Preparazione

Tagliare il pollo a pezzi e infarinare, rosolarli in un tegame con l'olio, salare leggermente e bagnare col vino, versare nel frullatore l'aceto, unite la polpa di pomodoro, l'aglio, le foglioline di rosmarino, i capperi, sale e pepe, frullare per un paio di minuti e versare sul pollo; unire l'estratto di carne e l'origano; cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora; servire con patate lessate o con purea di patate e un'insalata mista.

POLLO CON SALSA ALLE SPEZIE

Preparazione

Tagliare il pollo a pezzi, salarlo, peparlo, cuocerlo rosolato nell'olio; mescolare lo yogurt, lo zenzero, il curry, il pepe di Cayenna, l'aglio, l'alloro, la salsa di pomodoro, la scorza di limone, ottenendo una salsa cremosa e omogenea; con questa salsa nappare i pezzi di pollo bollenti. Servite subito con riso bollito allo zafferano.

POLLO ALLO CHARDONNAY

Preparazione

Tagliare a rondelle il verde dei cipollotti (o porri) e dividere in quattro la parte bianca; pelare le patate, strofinare il pollo dentro e fuori con sale e paprika; infilare nel ventre del pollo il rosmarino ed il timo, dorarlo nell'olio per 15 minuti; toglierlo dal tegame e rosolarvi le verdure; aggiungere vino ed il preparato per brodo e rimettere il pollo nel tegame, cuocere per 50/60 minuti bagnando con il fondo di cottura; lasciare riposare 10 minuti il pollo prima di tagliarlo a pezzi; servire con crostoni di pane grigliato.

POLLO MARINATO

Preparazione

Tagliare il pollo a pezzetti regolari non troppo piccoli e tutti pressappoco della stessa grandezza, metterli in una terrina con il rametto di rosmarino, l'aglio a pezzettini e le foglie di salvia, insaporire con sale e pepe e irrorare con olio e succo di limone, tenere a marinare in luogo fresco per un paio d'ore; al momento di cuocere togliere i pezzetti di pollo dalla marinata, asciugarli leggermente, cospargerli con un trito di prezzemolo e basilico e avvolgere ogni pezzo in una fetta di prosciutto; cuocere questi fagottini su griglia calda, a calore non molto forte, lentamente e a lungo, girandoli spesso, devono diventare croccanti senza bruciare; servire caldissimi con verdure cotte alla griglia.

SCALOPPINE DI POLLO

Preparazione

In una padella fare sciogliere il burro, unire il petto di pollo tagliato a fettine e leggermente infarinate, salare, pepare e rosolare, passarle poi in una placca da forno ben allineate, cospargerle di grana padano grattugiato, unire la panna e il succo del limone filtrato; infornare a forno molto caldo per una decina di minuti; prima di servire cospargere con prezzemolo tritato.

Ingredienti per 4 persone

3 cipollotti o giovani porri
500 g di piccole patate
2 spicchi d'aglio
1 pollo di 1,5 Kg
sale
paprika
1 rametto di rosmarino e 1 rametto di timo
olio extra vergine per rosolare
1/2 litro di Colli Euganei Chardonnay
preparato per brodo
4 fette di pane senza crosta
1 spicchio d'aglio

Ingredienti per 4 persone

800 g fra petto e cosce di pollo
150 g di prosciutto crudo di Montagnana
2 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino
1 ciuffetto di salvia
qualche rametto di prezzemolo
qualche foglietta di basilico
1 limone
olio extra vergine
sale e pepe
senape

Ingredienti per 4 persone

500 g di petti di pollo
100 g di Grana Padano
250 cc di panna
il succo di 1 limone
poco prezzemolo tritato
30 g di burro
farina 00
sale e pepe

Gallina e Cappone

Ingredienti per 4 persone

1 gallina di media grossezza
100 g formaggio Montasio
3 limoni (solo il succo)
10 pistacchi freschi
2 carote a listarelle
2-3 fettine di peperone
120 g di prosciutto crudo di Montagnana
80 g olio extra vergine
sale

Ingredienti per 4 persone

1 gallina padovana
1 mazzetto di prezzemolo
1 porro
1 mulinata di pepe
1 foglia di alloro
mezzo limone affettato
1 kg di asparagi verdi di Padova
3 rossi d'uovo
100 g di burro
150 g di vino Colli Euganei Serprino
1 zuccina

Ingredienti per 4 persone

800 g di asparagi bianchi e verdi di Padova
200 g di polpa di gallina padovana
3 uova sode
40 g di olio extra vergine d'oliva
10 g di succo di limone
sale e pepe q.b.

FASANÀ DI GALLINA

Preparazione

Disossare la gallina (o farla disossare dal macellaio) conservando intatta la pelle, amalgamare il succo dei limoni con l'olio e il sale (quanto basta) e condire la gallina lasciandola a macerare per alcune ore, farcire con il formaggio tagliato a fettine, il prosciutto crudo, le carote, i pistacchi e il peperone; arrotolare e legare con spago da cucina, cuocere in forno a teglia coperta per circa 2 ore senza altri condimenti.

INSALATA TIEPIDA DI GALLINA PADOVANA E ASPARAGI

Preparazione

Farcire la gallina con foglie di prezzemolo, il pepe, mezzo limone tagliato a rotelline, la foglia di alloro ed il porro, cuocere a vapore; lessare gli asparagi pelati, togliere le polpe della gallina senza la pelle e ridurle a lamelle; comporre in una terrina alternando con gli asparagi cotti, adagiando sopra al preparato lo zabaione salato. Per lo zabaione salato: far bollire qualche istante il vino bianco con la zuccina tagliata a listarelle e i gambi del prezzemolo tagliati, unire le uova, pepando a piacere.

FANTASIA DI ASPARAGI CON GALLINA PADOVANA

Preparazione

Lavare, pelare e lessare gli asparagi in acqua precedentemente salata, dopo circa 20 minuti, a cottura ultimata, sgocciolarli e stenderli in quattro piatti, tagliare a pezzettini la polpa di gallina precedentemente lessata ed adagiarla sopra le punte dell'asparago, cuocere le uova,

tagliarle a spicchi e metterle a contorno dei piatti; condire il tutto con po' d'olio extra vergine, limone, sale e pepe.

MILLEFOGLIE DI ASPARAGI E GALLINA PADOVANA

Preparazione

La crespella: realizzare alcune crespelle cuocendo assieme e ben mescolati l'uovo, la farina, il latte ed i bruscandoli frullati.

Il ristretto: disossare la gallina e con le ossa fare il brodo

La gallina: scaloppare la polpa, batterla con il batticarne e rosolare le scaloppe in padella con un cucchiaino d'olio, salare e pepare.

Gli asparagi: saltare con olio, pepe e sale.

Assemblaggio: disporre su di una pirofila da forno uno strato di crespelle poi la scaloppa di gallina e gli asparagi, continuando così fino ad ottenere due o tre strati; infornare per 8 minuti a 180°; a fine cottura dividere il millefoglie su quattro fondine; nappare con il ristretto e scaglie di Asiago Allevato vecchio.

RISOTTO DI GALLINA E RADICCHIO

Preparazione

Tritare con il coltello la polpa di gallina, in una pentola cuocerla a secco con coperchio per circa 3 minuti, versare il vino e fare restringere, aggiungere il burro, l'olio e il trito di ortaggi; cuocere per circa 5 minuti e aggiungere il radicchio tagliato a pezzetti e portare a completamento la cottura con fuoco basso; versare il riso, mescolare e aggiungere brodo bollente a mestolini fino a cottura, mantecare con abbondante grana.

INSALATA DI CAPPONE

Preparazione

Lavare l'uva sultanina e farla rinvenire in acqua tiepida acidulata con il succo di un limone, tagliare i petti di cappone lessati a fettine, met-

Ingredienti per 4 persone

200 g di asparagi bianchi di Padova pelati e lavati
una gallina padovana
100 g di bruscandoli (germogli di luppolo) frullati
scaglie di Asiago Allevato vecchio
1 uovo
60 g di farina
mezzo bicchiere d'olio extra vergine d'oliva
sale e pepe



Ingredienti per 4 persone

300 g di polpa di gallina con pelle
200 g di radicchio Treviso tardivo
1 bicchiere di Colli Euganei bianco
50 g di burro
50 g di olio extra vergine
100 g di un trito di cipolla, sedano e carota
brodo
320 g di riso Carnaroli
Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

2 petti di cappone lessati
50 g di olio extravergine di oliva
2 limoni
50 g di uva sultanina
2 - 3 cespi di radicchio rosso di Treviso tardivo
prezzemolo
sale

Ingredienti per 4 persone

1 cappone non molto grande
50 g di burro
40 bacche di ginepro
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 bicchiere di Colli Euganei Tai
1 bicchiere di brodo
sale



Ingredienti per 4 persone

320 g di riso Violone Nano
300 g di petto di cappone
200 g di rigaglie di cappone
50 g di burro
30 g di funghi secchi
una costa di sedano
1 bicchiere di brandy
1 carota
1 cipolla
200 g di passata di pomodoro

terli a marinare in una terrina bagnati con una salsa preparata con olio, il succo di limone, qualche briciola di scorza di limone grattugiata e una manciata di prezzemolo tritato finemente, salare leggermente e cospargere con l'uva sultanina scolata, lasciare riposare in frigorifero per alcune ore; togliere dal frigorifero, lasciare riprendere la temperatura ambiente e disporre le scaloppe di cappone su un letto di radicchio di Treviso disposto su un piatto di servizio.

CAPPONE AL GINEPRO

Preparazione

Lavare e asciugare il cappone, schiacciare le bacche di ginepro e mescolarle con il burro utilizzando un cucchiaino di legno, farcire col burro al ginepro il cappone e cucirlo con l'apposito spago per alimenti; scaldare il forno a 170 °, in un tegame da forno versare l'olio, mettere il cappone e farlo rosolare bene da tutte le parti, insaporire con un pizzico di sale, irrorare con il vino e infornare il tegame, lasciate cuocere per circa 2 ore, controllando di tanto in tanto e aggiungendo un goccio di brodo se necessario; sfornare, porre il cappone su di un piatto da portata, nappare con il suo sughetto e servirlo accompagnandolo possibilmente con patate arrosto o insalata di stagione.

RISOTTO AL CAPPONE

Preparazione

Ammollare i funghi in acqua tiepida, pulire le rigaglie e tagliarle a pezzettini, tagliare a dadini il petto di cappone, mettere sul fuoco una casseruola col brodo e lasciarlo scaldare a fuoco lento, tritare sedano, carote e cipolla e farli soffriggere in una casseruola con il burro, unite il cappone, i funghi tritati grossolanamente e le rigaglie; bagnare con il brandy, rosolare un poco e aggiungere la passata di pomodoro, sale e pepe; cuocere lentamente per almeno mezz'ora; unire il riso, mescolare

bene e, aggiungendo ogni tanto il brodo bollente, terminare la cottura e mantecare con grana grattugiato.

CAPPONE NATALIZIO

Preparazione

Passare internamente il cappone con un poco di burro impastato con il prezzemolo, salare sia internamente che esternamente, fasciarlo esternamente con le fettine di pancetta e legarlo, grattugiare le carote e le cipolle, tritare il prosciutto ed i funghi precedentemente ammollati per un paio d'ore; stendere il tutto su un foglio di alluminio, adagiarvi il cappone, richiudere bene onde evitare la fuoriuscita di sughi, cuocere in forno a 180° per almeno 2 ore; a cottura avvenuta aprire il foglio di alluminio, prelevare il cappone, tagliarlo a pezzi e sistemarlo su un piatto da servizio, passare il fondo di cottura rimasto nell'alluminio in un pentolino facendo attenzione che il grasso lasciato dal cappone non sia esorbitante, aggiungere il vino e addensare leggermente la salsa, aggiustarla di sale se necessario, versare sui pezzi di cappone e servire.

CAPPONE RIPIENO

Preparazione

Macinare il vitello, la mortadella, il fegato, il durone ed il cuore del cappone, l'aglio ed il prezzemolo, mettere tutti gli ingredienti in una terrina, aggiungere le due uova ed il sale, impastare, aggiungere pangrattato fino ad ottenere un composto abbastanza solido; formare con il tutto un cilindro ed inserirlo nel cappone, chiudere cucendo l'apertura; in una pentola di misura adeguata versare l'acqua, mettere le carote le cipolle ed il sedano interi, inserire il cappone e sale grosso; bollire a fuoco medio fino a cottura; servire con purea di patate.

1 lt di brodo di carne
Grana Padano
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 cappone da 2,5 Kg
2 carote
2 cipolle
1 fetta di prosciutto cotto
100 g di pancetta piuttosto magra a fettine
200 g di funghi secchi
1 bicchiere di Bagnoli bianco
1 noce di burro
prezzemolo tritato
sale



Ingredienti per 4 persone

1 cappone di circa 2,5 Kg
fegato, durone e cuore del cappone
200 g di mortadella
100 g di carne di vitello
2 spicchi d'aglio
una manciata di prezzemolo
2 uova
pangrattato
2 carote
2 cipolle
4 coste di sedano con foglie
sale

Faraona

Ingredienti per 4 persone

300 g di faraona
70 g di polpa di maiale
50 cl di olio extra vergine di oliva
50 g di burro
30 g di cipolla, 20 g di sedano
100 cl di Bagnoli bianco
un rametto di rosmarino
320 g di riso Vialone Nano
100 g di Grana Padano

per il brodo

acqua, le ossa della faraona
100 g di carote, 100 g di cipolla e 100 g di sedano

Ingredienti per 10 persone

2 faraone da g 1300 ca. ciascuna
100 g di pancetta magra
100 g di olio extra vergine di oliva
100 g di vino Colli Euganei bianco
un rametto di rosmarino
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 faraona
20 bacche di ginepro
1 bicchierino di Gin

RISOTTO DI FARAONA

Preparazione

In una pentola soffriggere il sedano e la cipolla finemente tritati nell'olio e burro, aggiungere il maiale precedentemente macinato ed il petto della faraona tagliato a piccoli pezzetti, aggiungere il rosmarino legato a mazzetto, il vino bianco, il sale e il pepe e portare a cottura per 30 minuti, togliere il rosmarino; aggiungere il riso, tostare e portare a cottura aggiungendo il brodo a piccolissime dosi, mantecare con il grana grattugiato.

FARAONA DISSOSSATA FARCITA

Preparazione

Disossare le due faraone (meglio farlo fare al macellaio se non esperti), macinarne una al tritacarne, aprire la seconda e distribuire il macinato sulla stessa facendo attenzione che il macinato del petto coincida con le cosce dell'altra (quella intera), spolverare con sale e pepe sia dentro che fuori, chiudere la faraona-contenitore con ago e filo e sistemare nella pentola da forno con la pancetta, il rosmarino e l'olio e cuocere a 180° per almeno 60 minuti; ogni 10/15 minuti circa bagnare con il vino ed il sugo di cottura.

FARAONA ALLA BRETONNE

Preparazione

Estrarre per tempo il burro dal frigorifero, salare e pepare la faraona, inserire al suo interno il burro schiacciato con una forchetta miscelato con 10 bacche di ginepro; adagiare

la faraona in una pirofila, rosolare nell'olio e burro, rigirlarla bene da tutti i lati, aggiungere le altre bacche, irrorare di Gin e farlo evaporare, infornare a 200° per un'ora circa, rigirando spesso; servire tagliata a pezzi e cosparsa del suo sugo.

GIAMBONETTO DI FARAONA AL RADICCHIO DIVERONA

Preparazione

Disossare le cosce di faraona, lardellarle e farcirle con il radicchio, salare, pepare e legare dolcemente; in una teglia da forno rosolare con dadolata di cipolla, carota, sedano e lo spicchio d'aglio, sfumare con il vino, terminare la cottura in forno per otto minuti, slegare le cosce, filtrare e legare la salsa con un pizzico di farina, servire il giambonetto scaloppato e velato con la salsa, decorare con rosmarino e salvia.

FARAONA ALLE OLIVE

Preparazione

In una pentola di grandezza adeguata rosolare la cipolla in olio d'oliva, togliere la cipolla nell'olio aromatizzato insaporire la faraona tagliata a pezzi e infarinati; rimettere nel recipiente la cipolla, salare, pepare e bagnare con il vino, lasciare evaporare, unire 3 pomodori maturi a pezzetti e, 15 minuti prima del termine della cottura, 100 g di olive verdi snocciolate, portare a cottura e qualche minuto prima di togliere dal fuoco, aggiungere il prezzemolo ed il basilico.

FARAONA ALLA MELA

Preparazione

Pulire la faraona, condirla con sale e pepe, inserire all'interno 1 mela sbucciata, avvolgere il petto con 3 fettine di pancetta e legarlo, trasferirla in una pirofila unta con 2 cucchiaini d'olio, coprire e infornare a 200° per 1 ora abbondante, girando più volte e irrorando con

30 g di burro
olio extra vergine d'oliva
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

Cosce di faraona (2 per persona)
radicchio rosso di Verona
lardo
Bagnoli Chardonnay
olio extra vergine di oliva
aglio, cipolla, carota, sedano, rosmarino e salvia
farina 00

Ingredienti per 4 persone

1 faraona
1 cipolla
olio extra vergine
farina 00
2 bicchieri di Colli Euganei rosso
3 pomodori maturi a pezzetti
100 g di olive verdi snocciolate
prezzemolo e basilico
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 faraona
1 mela sbucciata privata del torsolo
3 fette di pancetta
olio extra vergine
sale e pepe



Ingredienti per 4 persone

1 faraona da Kg 1,5
due spicchi d'aglio, una cipolla media
rosmarino, salvia e burro
Grana Padano e pan carré grattugiati
50 g di sopressa
due uova
200 g di porcini
(cotti con aglio, olio extravergine e aglio)
4 fettine di lardo
un cucchiaino di farina
sale e pepe
Colli Euganei Bianco



Ingredienti per 4 persone

1 faraona di 1,200 Kg
3 fette di pancetta

il fondo di cottura; slegare, eliminare pancetta e mela e rimettere in forno a teglia scoperta, per la doratura; levare la carne e scaldare il fondo di cottura su fuoco vivo insieme a qualche cucchiaino di vino e qualche cucchiaino di brodo caldo con sciolta poca farina. Servite la faraona a pezzi irrorata con il sugo.

FARAONA DISSOSSATA AI PORCINI

Preparazione

Disossare la faraona cominciando dalla schiena, stenderla bene, sopra il tavolo, appiattirla levando i due filetti del petto, tagliare questi ultimi a dadini, che verranno successivamente aggiunti al ripieno; tritare finemente aglio, rosmarino e salvia, metterne una metà sopra la faraona, l'altra metà aggiungerla al ripieno così preparato: in una terrina porre il pan carré e il grana grattugiato, i filetti tagliati a dadini, la sopressa, 50 g di burro crudo, 2 uova, sale e pepe, amalgamare il tutto con i porcini, disporre il ripieno al centro della faraona posta orizzontalmente, arrotolarla e legarla bene mettendo le fettine di lardo in modo che esse tengano umida la faraona.

Per la cottura: tritare la cipolla e metterla in una teglia con l'olio e il rimanente burro, poco rosmarino e salvia, appena la cipolla sarà imbrovata, mettere la faraona che è già stata salata e cosparsa di farina, rosolare bene, aggiungervi due cucchiaini di porcini cotti e un bicchiere di vino, quindi far evaporare, coprire la teglia con la carta stagnola e porla in forno caldo a 250 gradi per un'ora e mezza; togliere la carta stagnola e far dorare bene la faraona (durante la cottura, se necessario aggiungere un mestolo di brodo); a cottura ultimata slegarla delicatamente, tagliarla a fettine e irrorarla con il fondo di cottura.

FARAONA ALLA CRETA

Preparazione

Mettere all'interno della faraona aglio, salvia, rosmarino, sale e pepe; salare e pepare anche all'esterno, bagnarla con un filo di olio e di-

stendervi sopra le fette di pancetta; incartarla prima con la carta oleata, poi con la carta di paglia; avvolgerla nell'argilla, dandovi la forma della faraona; porre sulla piastra del forno e cuocere a fuoco moderato per 3 ore circa; alla fine l'argilla deve essere asciutta; disporre la faraona sul tagliere, portarla in tavola, e spezzare l'argilla con un martello davanti ai commensali.

N.B.: È possibile usare l'apposita pentola di argilla, a forma di faraona, il risultato è ottimo ugualmente.

FARAONA CON SALSA

Preparazione

Far soffriggere nella casseruola olio e burro e rosolarvi la faraona da tutti i lati; insaporire con la salvia e l'aglio schiacciato, condire con sale e pepe; passare nel forno caldo per 90 minuti circa ricordando di bagnare con il vino a metà cottura. Tagliare a pezzi e coprire con la salsa peverada preparata a parte.

SALSA

Preparazione

Tritare i filetti di acciuga, i fegatini, la sopressa, l'aglio, il prezzemolo, un pezzetto di scorza di limone (senza il bianco), mescolare il tutto formando un impasto; mettere l'olio in una casseruola con uno spicchio di aglio e far soffriggere leggermente; levare lo spicchio di aglio e versare nell'olio il trito. Salare e pepare abbondantemente e lasciar soffriggere, bagnando verso la fine con il succo di limone e una spruzzata di aceto.

FARAONA STRANA

Preparazione

Tranciare la faraona in 8 pezzi e metterla nel tegame precedentemente riscaldato con olio e burro, rosolare la carne da tutti i lati per 5 minuti, salare e pepare; aggiungere la cipolla e

1 spicchio di aglio
rosmarino e salvia
un cucchiaino di olio extravergine
sale e pepe

Per la crosta

4 Kg di argilla
1 foglio di carta oleata
1 foglio di carta di paglia

Ingredienti per 4 persone

1 faraona da Kg 1,200
1 bicchiere di Colli Euganei Bianco
1 spicchio di aglio
80 g di burro
salvia
6 cucchiaini di olio extravergine
sale e pepe
salsa peverada

Ingredienti per 4 persone

2 o 3 filetti di acciughe
100 g di fegatini di faraona o pollo
100 g di sopressa
prezzemolo
2 spicchi di aglio
2 cucchiaini di extravergine
1 o 2 cucchiaini di aceto
sale, pepe
1 limone

Ingredienti per 4 persone

1 faraona
1/2 cipolla
1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di farina 00
1/2 bicchiere di Corti Benedettine del Padovano bianco
200 g di pomodori pelati passati
2 banane
200 g di patate cotte a vapore e tagliate a pezzi
sale e pepe, olio e burro

Ingredienti per 6/8 persone

un cosciotto di tacchino
200 g prosciutto cotto
100 g mortadella
100 g di piselli
una carota
un gambo di sedano
una cipolla
una foglia di alloro, uno spicchio di aglio
un bicchiere di vino bianco
2 uova
2 cucchiaini di Grana Padano grattugiato
sale e pepe, olio e burro

Ingredienti per 10/12 persone

1 petto intero di tacchino
1 fegato
1 durone ed 1 cuore di tacchino
150 g di salsiccia
300 g di carne di manzo magra
2 uova

l'aglio e farli appassire, quindi unire la farina; bagnare con il vino e farlo evaporare; versare i pelati, coprire e cuocere a fuoco lento per un'ora e 30 circa; a cottura ultimata sistemare la faraona sul vassoio e decorare ai lati con le patate e banane tagliate a fette.

Tacchino

GIAMBONETTO DI TACCHINO

Preparazione

Disossare il cosciotto e levare i nervi interni, preparare una farcia con il prosciutto cotto e la mortadella tagliati a cubetti, la carne tritata dei ritagli, le uova intere, il grana, il sale e il pepe ed i piselli lessati; disporre la farcia sul cosciotto aperto, chiudere a rotolo e legarlo; in una casseruola mettere l'olio e il burro, la carota, la cipolla e il sedano tagliati a pezzi, la foglia di alloro, lo spicchio di aglio. Soffriggere il tutto, mettere il cosciotto e rosolare bene; bagnare con il vino bianco che si lascia evaporare bene, aggiungere un bicchiere di acqua e mettere in forno per circa 1 ora; a cottura ultimata levare la carne dalla pentola, scolare il grasso che galleggia, aggiungere un cucchiaio di farina bianca, un bicchiere di acqua e far restringere su fuoco vivo. Scolare con un colino e con questo sugo condire il cosciotto tagliato a fette.

TACCHINO PER IL PRANZO DI NATALE

Preparazione

Tritare la carne di manzo e raccoglierla in una terrina; unirvi la salsiccia sbriciolata, le uova, sale, pepe, il parmigiano grattugiato e la noce moscata; aggiungere le prugne dopo averle private del nocciolo, le mele sbucciate e tagliate a quarti, i marroni già lessati e sbucciati, il fegato, il durone e il cuore del tacchino

tagliati a dadini insieme alla pancetta tagliata a dadi più grossi, mescolando bene e bagnando con un bicchiere di vino; con il composto così ottenuto, riempire il petto del tacchino, ricucendone i bordi; punzecchiarlo e legarlo; preparare la casseruola di cottura ungendola abbondantemente con burro e disponendovi sul fondo qualche pezzo di lardo e prosciutto, con un po' di rosmarino e salvia; adagiarvi il tacchino, facendolo rosolare uniformemente; quindi scolare l'eventuale grasso e bagnare con un bicchiere di vino bianco; continuare la cottura per 1 ora e 30 circa a fuoco moderato, bagnando di tanto in tanto con del brodo; slegare e disporre sul piatto da portata; passare il fondo di cottura, farlo restringere in una casseruola sul fuoco, aggiungendo, se necessario, un po' di farina; ricoprire il tacchino con parte di questa salsa, lasciando il resto nella salsiera.

FILETTI DI TACCHINO AL MONTASIO

Preparazione

Togliere le nervature e dividere ogni filetto in tre fettine, pressandole bene con il batticarne; sbattere le uova, salare, passarvi i filetti così preparati e impanarli; far soffriggere del burro in una padella e cuocere i filetti fino a quando non siano ben dorati; sistemarli in una pirofila e disporre sopra ad ogni uno una fetta di prosciutto ed una di montasio, coprire e passare in forno caldo lasciando che il formaggio fonda.

PETTO DI TACCHINO ALLE OLIVE

Preparazione

Lessare le patate, lasciarle raffreddare e pelarle; battere le fettine di carne e tagliarle a metà se sono troppo grandi, passarle nella farina e farle friggere in olio e burro con lo spicchio d'aglio schiacciato; salare, pepare, togliere l'aglio, bagnare col brodo caldo e cuocere per 20 minuti a fuoco lentissimo; mettere in una

80 g di prugne secche
10 marroni
2 mele
100 g di Grana Padano
80 g di pancetta di maiale
100 g di burro
lardo
50 g di prosciutto crudo di Montagnana
2 bicchieri di vino Merlara bianco secco
brodo
noce moscata, rosmarino, salvia, sale e pepe



Ingredienti per 4 persone

4 filetti di tacchino
100 g di prosciutto crudo di Montagnana
pane grattugiato
2 uova
150 g di Montasio
100 g di burro
sale

Ingredienti per 4 persone

4-6 fette di petto di tacchino
50 g di burro
un cucchiaio di olio extra vergine
50 g di olive verdi snocciate
(meglio quelle farcite con un pezzettino di peperoncino o con un capperò)

una cucchiata di capperi
2 filetti di acciuga
un mestolo di brodo
1 spicchio d'aglio
2 patate
prezzemolo
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

700-800 g di petto di tacchino
4 fette di prosciutto cotto
3 uova
1 rametto di rosmarino
1 bicchiere di Corti Benedettine
del Padovano bianco secco
80 g di burro
1 cipolla
olio, sale e pepe
latte
Grana Padano grattugiato

Ingredienti per 4 persone

4 fette di fesa di tacchino ben battute
8 fette sottili di Montasio
4 fette di prosciutto cotto
4 cucchiaini di capperi
40 g di burro
Colli Euganei Bianco secco
brodo
farina
sale e pepe

teglia da forno le patate tagliate a cubetti, la carne cucinata, un trito di capperi, acciughe e prezzemolo, le olive intere e coprire col fondo di cottura delle fettine; se il sughetto fosse troppo poco, aggiungere un mestolo di brodo; passare nel forno caldo per 15 minuti.

ROLLÉ DI TACCHINO

Preparazione

Sbattere in una terrina le uova con un poco di latte e una cucchiata di formaggio grattugiato. Insaporire con sale e pepe; in olio e burro cuocere la frittata; tagliare la fesa di tacchino in modo di allargarla il più possibile, appoggiarvi sopra la frittata e le fette di prosciutto, mettere al centro un rametto di rosmarino, arrotolare la carne formando un rotolo e legarlo con spago da cucina; soffriggere la cipolla trita in olio e burro, unirvi il rotolo e lasciarlo dorare da ogni parte uniformemente, bagnarlo col vino e passare la teglia nel forno a 180° per 45 minuti: lasciare raffreddare un poco l'arrosto prima di tagliarlo e servirlo con contorno di spinaci e carote.

PORTAFOGLI DI TACCHINO

Preparazione

Mettere sul tagliere le quattro fette di carne, salarle e peparle dalle due parti e coprirle con le fettine di formaggio e di prosciutto; sopra una delle due metà porre un mucchietto di capperi, ripiegare la carne, fissarla tutto intorno con degli stecchini di legno formando quattro «portafogli» che andranno infarinati leggermente; rosolarli nel burro da tutte le parti, bagnarli col vino e quando questo sarà evaporato versare un poco di brodo caldo, cuocere per 30 minuti; i portafogli alla fine devono essere ben rosolati, ma restare morbidi; servirli accompagnandoli con sott'oli e sott'aceti o con verdure miste.

PETTI DI TACCHINO IN INSALATA

Preparazione

Lessare i petti di tacchino, lasciarli raffreddare poi tagliarli a cubetti; spellare i chicchi d'uva e liberarli dai semi; pulire, lavare e tagliare a fettine il cuore di sedano, tagliare a pezzetti le mandorle e il cuore di lattuga, raccogliere gli ingredienti così preparati in una grande insalatiera, aggiungere il curry e mescolare tutto con abbondante maionese alla quale va unita la menta e il prezzemolo tritati, decorare in superficie con acini d'uva.

TACCHINO ALLO SPUMANTE

Preparazione

Tagliare a fettine il petto di tacchino e inaffiarlo con lo spumante e con il succo di limone; lasciarle macerare per 10 minuti circa, cospargere di origano, cannella, prezzemolo tritato e cuocere su fuoco a fiamma bassissima.

SPEZZATINO DI TACCHINO

Preparazione

Tagliare a pezzi la carne di tacchino, farla rosolare nel burro spumeggiante unendo il prosciutto tagliato a dadini, tritare la cipolla e unirla al tacchino dopo 1 o 2 minuti, finire di rosolare; il tacchino dovrà assumere una colorazione intensa; stemperare la farina con un po' di acqua, aggiungere alla carne, bagnare con il vino, quando questo sarà completamente evaporato, bagnare anche con il brodo, regolare di sale e pepe, e unire la polpa di pomodoro; coprire il tegame e continuare la cottura a fuoco basso; alla fine della cottura, il sugo dovrà essere molto denso.

Ingredienti per 4 persone

700 g di petti di tacchino
500 g di uva bianca
il cuore di un sedano bianco
20 mandorle tostate
1 cucchiaino di curry
un cuore di lattuga
maionese
un mazzetto di prezzemolo
foglie di menta

Ingredienti per 4 persone

1 petto di tacchino
succo di limone
Colli Euganei Bianco spumante brut
sale, origano, cannella, prezzemolo

Ingredienti per 4 persone

700 g di carne di tacchino
1/2 cipolla
2 cucchiaini di farina 00
1/2 bicchiere di Colli Euganei Bianco
100 g di prosciutto cotto
2 cucchiaini di polpa di pomodoro
2 bicchieri di brodo
40 g di burro
sale e pepe



Ingredienti per 4 persone

500 g di petto di tacchino
200 g di mortadella
200 g di Grana Padano a scaglette sottili
1 scatola di pelati
cipolla, burro, farina, sale
stuzzicadenti

Ingredienti per 4 persone

3 carote, 4 coste di sedano
2 cipolle medie staccate con 4 chiodi di garofano
6 cosce di coniglio
6 cuori di radicchio variegato di Castelfranco
olio extra vergine
1 bicchiere di Bagnoli bianco secco
limone, sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio giovane (circa 1 Kg)
1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro
1 costa di sedano, 1 carota, un po' di timo
1/2 lt di Bagnoli rosso
50 g di funghi secchi
1/2 bicchierino di brandy
70 g di burro
60 g di Grana Padano grattugiato

INVOLTINI DI TACCHINO E MORTADELLA

Preparazione

Stendere le fettine di tacchino, coprirle con mortadella e grana, arrotolare e fermare con uno stuzzicadenti, in una padella sciogliere 60 g di burro e farvi rosolare gli involtini leggermente infarinati, salare poco, passare i pelati al passaverdura, metterli in un tegame con 50 g di burro e la cipolla a pezzi grossolani che poi eliminerete, salare e proseguire la cottura del sugo per una decina di minuti, unirvi gli involtini, lasciare insaporire passando la preparazione in forno ben caldo per mezz'ora circa.

Coniglio

INSALATA DI CONIGLIO

Preparazione

In un brodo vegetale ricco di sapori (sedano, carote, cipolle) e salato aggiungere il vino bianco e cuocere le cosce di coniglio. A cottura ultimata sfilacciare con le mani (non usare coltello), mescolare ai cuori di variegato tagliato a spicchietti e condire con olio, limone e pepe.

PAPPARDELLE AL SUGO DI CONIGLIO

Preparazione

Tagliare il coniglio a pezzi, porlo in una terrina, salarlo, unire anche il suo fegato (senza fiele), una mezza cipolla affettata, un pizzico di timo, l'alloro, l'aglio a filetti, il sedano a pezzettini e qualche grano di pepe; coprire con il vino rosso, incoperchiare e lasciare macerare al fresco per tre ore; ammolare i funghi in acqua tiepida, tritare l'altra mezza cipolla con la carota, un po' di prezzemolo e il fegato del

coniglio, fare appassire il trito in 50 g di burro, unire i pezzi di coniglio, salare leggermente e fare rosolare da ogni parte. Bagnare di tanto in tanto con la marinata; cuocere per un'ora abbondante, mescolando spesso – facoltativo aggiungere al fondo di cottura una cucchiata di conserva di pomodoro diluita in brodo o in acqua calda - cuocere i funghi per 20 minuti nel rimanente burro, inaffiarli col brandy e fiammare; togliere i pezzi di coniglio dal recipiente e disossare, tenerne da parte 4 pezzi interi e tritare il resto della carne a coltello, passare al setaccio il fondo di cottura e mescolarlo nella casseruola col trito di coniglio e con i funghi; lessare le pappardelle al dente tenendo il sugo caldo a fuoco bassissimo; scolare la pasta e saltarla con il sugo, aggiungere i pezzi di carne lasciati interi, spolverare con il grana.

CONIGLIO AL VINO

Preparazione

Tagliare a pezzi il coniglio, rosolarlo per 5 minuti in parte dell'olio; intanto in un coccio di terra cotta rosolare nel rimanente olio la cipolla tagliata grossolanamente, aggiungervi i pezzi di coniglio, il rosmarino, il pepe, il timo e l'alloro; dopo una ventina di minuti i pezzi saranno ben rosolati, bagnarli a poco a poco con il vino e continuare la cottura per una quarantina di minuti; aggiungere le olive snocciolate, cuocere per altri dieci minuti, servire.

BOCCONCINI DI CONIGLIO AGLI ASPARAGI

Preparazione

Disossare il coniglio, tagliarlo a quadretti di circa 3 cm, lasciarlo marinare per un'ora circa in grappa, vino, sale e pepe; scolarlo, conservare la marinatura, preparare il fondo di cottura con olio, burro, cipolla tritata e il mazzetto odoroso e lasciarlo solo appassire, non rosolare; a parte in una padella, con olio e burro, fare rosolare il coniglio precedentemente in-

pepe in grani
prezzemolo
sale



Ingredienti per 4 persone

1 coniglio
1/2 bottiglia di Colli Euganei Bianco secco
100 g di olio extravergine
1 cipolla media
rosmarino, timo, alloro fresco e alcuni grani di pepe nero
150 g di olive verdi e nere in salamoia
sale

Ingredienti per 4 persone

600 g di polpa di coniglio
1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di rosmarino
basilico e prezzemolo
1 bicchiere di grappa
2 bicchieri di Bagnoli bianco secco
400 g di asparagi bianchi di Padova
farina, olio, burro, sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio
500 g pancetta affettata
1200 g radicchio Variegato di Castelfranco
200 g olio extra vergine d'oliva
sale, pepe, prezzemolo, rosmarino
un bicchiere di vino Merlara bianco

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio di peso medio pronto per la cottura
½ Kg pomodori maturi da sugo
1 bicchiere di Colli Euganei Tai
4 cucchiari di olio extravergine di oliva
1 rametto di rosmarino
5-6 foglie di basilico
pepe nero in grani e sale

farinato, unirlo alla cipolla, rimettere sul fuoco unendo la marinatura e portare a cottura per 20 minuti circa; lavare e pelare gli asparagi, tagliarli a fette trasversali, in modo da ottenere delle fette piuttosto lunghe, scottarli in una padella con poco olio e burro e con uno spicchio d'aglio che dopo verrà tolto; unire gli asparagi a cottura quasi ultimata del coniglio, aggiustare di sale e pepe e servire con polenta gialla, morbida, spolverizzare con un battuto di prezzemolo, basilico e rosmarino.

BOCCONCINI DI CONIGLIO CON RADICCHIO VARIEGATO

Preparazione

Tagliare il coniglio ricavandone circa 20 pezzi, avvolgerli con alcune foglie di radicchio e con la pancetta affettata.; mettere gli involtini in una padella larga con 50 g di olio d'oliva extravergine, salare, pepare, aggiungere un bicchiere di vino e a fuoco vivo rosolarli finché prendono un bel colorito; a parte preparare il restante radicchio tagliandolo a listarelle; cuocerlo in una casseruola con un soffritto di cipolla, olio, rosmarino, sale e pepe; aggiungere nella casseruola gli involtini (sgocciolati dal sugo della precedente cottura), prezzemolo e lasciare cuocere per circa un'ora; servire i bocconcini molto caldi accompagnandoli con polenta abbrustolita (o morbida), decorare con qualche ciuffo di prezzemolo.

CONIGLIO IN UMIDO

Preparazione

Tagliare a pezzi il coniglio, mettere la carne in una padella insieme con l'olio e far rosolare, pelare i pomodori e privarli dei semi farli a pezzi; quando il coniglio avrà preso un bel colore unire i pomodori, dopo 5-6 minuti, aggiungere il basilico e il rosmarino, insieme al vino, salare, pepare e fare cuocere, a fuoco medio, una ventina di minuti; versare mezzo litro d'acqua tiepida, abbassare il fuoco e fare cuocere per un'ora e 10 minuti, a fine cottura l'acqua dovrà essere completamente assorbita, servire ancora caldo.

CONIGLIO CON LE OLIVE

Preparazione

Tagliare il coniglio a pezzi, riscaldare in un tegame l'olio e il burro e disporvi i pezzi di carne; rosolare a fuoco vivo, condire con sale e pepe, quindi aggiungere le verdure tritate e il mazzolino profumato; abbassare la fiamma e lasciare insaporire alcuni minuti; versare il pomodoro passato e il mestolo di brodo, coprire e cuocere per un ora circa; trascorso questo tempo togliere i pezzi di coniglio e disporli su un vassoio; unire al sugo rimasto nel tegame le olive snocciolate e tenere sul fuoco per 10 minuti con il coperchio; spegnere il fuoco, versare la salsa sulla carne e servire caldo.

CONIGLIO ALLA CONTADINA

Preparazione

Ammorbidire in acqua tiepida i funghi, scolarli e cuocerli in un tegamino con l'olio d'oliva, l'aglio e il prezzemolo tritati, sale e un po' d'acqua; togliere testa e zampe al coniglio, preparare un trito con prosciutto crudo, 3 foglie di salvia, un pizzico di aghi di rosmarino, una presa di sale, una macinata di pepe; disporre il miscuglio ottenuto all'interno del coniglio, che andrà salato e pepato anche all'esterno; in una teglia mettere il sedano e la carota tritati, la cipolla affettata fine, un rametto di rosmarino, l'alloro, le altre foglie di salvia, i funghi; adagiarvi sopra il coniglio, spennellarlo con olio d'oliva e aggiungere il vino; incoperchiare e cuocere a fiamma molto bassa per due ore circa; a cottura ultimata, togliere il coniglio, tagliarlo a pezzi, trasferirlo su un piatto da portata e cospargerlo con fondo di cottura passato al colino; servire caldo.

CONIGLIO AI PEPERONI

Preparazione

Fare imbiondire una cipolla tritata in poco olio, unire il coniglio a pezzi, aggiustare di sale, fare rosolare e irrorare con il brodo; a metà cottura aggiungere le patate a pezzetti.; a par-

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio di circa 1 Kg
200 g di olive nere snocciolate
100 g di pomodori pelati passati
una carota
una costa di sedano
una cipolla
un mazzetto legato composto da:
rosmarino e alloro
prezzemolo
un mestolo di brodo
sale e pepe
olio e burro

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio di circa 1,5 Kg
30 g di funghi secchi
1 cipolla grossa
2 rametti di rosmarino
2 foglie di alloro
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
6 foglie di salvia
2 coste di sedano
1 carota
50 g di prosciutto crudo magro di Montagnana
Bagnoli bianco secco
olio d'oliva extravergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio
3 peperoni rossi
3 peperoni gialli

2 pomodori maturi
2 cipolle
6 patate
olio extra vergine
sedano, prezzemolo, basilico, sale
brodo di carne

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio di circa 1 Kg
2 foglie di alloro
un rametto di finocchio selvatico
2 spicchi d'aglio tritati
80 g di pancetta tagliata a dadini
sale e pepe
olio e burro

Ingredienti per 4 persone

600 g di coscia di vitello magra
1 di olio extravergine
limone
3 spicchi di aglio
sale e pepe
insalatina mista

Ingredienti per 4 persone

500 g di carne di vitello tagliata a fettine sottili
100 g di pancetta affumicata
1 cipolla
30 g di farina
1 bicchiere di Bagnoli Bianco
1 limone

te rosolare le verdure (peperone a strisce, cipolle tritate grossolanamente, aggiungere i pomodori e gli aromi. Travasare il tutto in una pirofila e infornare a 250° fino ad ottenere una doratura perfetta da tutte le parti.

CONIGLIO ARROSTO

Preparazione

Salare e pepare il coniglio dentro e fuori, farcirlo con l'alloro, la pancetta, l'aglio e il finocchio selvatico. Legare con spago da cucina e adagiare in un tegame con olio e burro; coprire e cuocere per circa un'ora e mezza; rigirare con delicatezza, al termine della cottura, alzare la fiamma e rosolare per qualche minuto.



INSALATA DI CARNE CRUDA

Preparazione

Tagliare la carne a fettine e batterla a coltello in modo che risulti quasi tritata, condire con olio, sale, pepe, e succo d'aglio, mescolare e lasciare riposare per almeno un'ora, prima di servire, aggiungere il succo di un limone e mescolare bene. Sistemare la carne su un piatto da portata e decorare con rondelle di limone ed insalatina mista condita a parte.

INVOLTINI AL LIMONE

Preparazione

Grattugiare la buccia del limone, spremere il succo e filtrarlo, su ciascuna fetta di vitello versare un po' di succo di limone, pepe, sale e un piccolo pezzetto ai pancetta; arrotolare le fette di carne e fermarle con uno stuzzicadenti; in una larga casseruola scaldare un po' d'olio e farvi appassire la cipolla affettata,

unire gli involtini precedentemente infarinati e farli rosolare da tutti i lati, aggiungere il vino, la scorza di limone grattugiata e i capperi, coprire la casseruola e lasciare cuocere a fuoco dolce per oltre mezz'ora, levare gli involtini e disporli su piatto da portata preriscaldato, filtrare la salsa e versarla sulla carne, caldissima.

VITELLO IN SALSA

Preparazione

Pulire bene il pezzo di carne levando filamenti, grasso e nervetti, batterlo un poco e metterlo in una pentola con il tonno sminuzzato, il vino, le verdure a pezzettini, il chiodo di garofano, il sale e pepe, lasciarlo in infusione per 12 ore in frigorifero, versarlo in una casseruola con tutta la marinata e farlo cuocere a fuoco lento (se occorre aggiungere un po' d'acqua calda durante la cottura), quando la carne sarà ben cotta e il sugo quasi completamente assorbito, togliere dal fuoco e tagliare a fette piuttosto sottili, disporre le fette sul piatto di portata; passare il fondo di cottura al setaccio, unirvi un trito finissimo di acciughe e capperi, l'olio e il succo dei due limoni, mescolare bene sbattendo con una forchetta e versare sulla carne; lasciare riposare in frigo per qualche ora prima di servire; accompagnare con insalatina novella.

TORTA DI VITELLO

Preparazione

Scottare la carne macinata in una casseruola con poco olio, riporla in una terrina e mescolarvi il formaggio, il pangrattato e un trito di prezzemolo e aglio, rompervi al centro le uova, aggiungere sale e pepe e un po' di succo di limone, amalgamare prima con la forchetta e poi con le mani, ungere con l'olio una pirofila, mettere sul fondo la metà dell'impasto e livellarlo bene, coprire con il prosciutto ed il Montasio tagliati a fette sottili, coprire con il resto dell'impasto e livellare, bagnare la carne con un filo d'olio, cospargere con un velo

1 cucchiaio di capperi
olio extra vergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

800 g di magatello di vitello
150 g di tonno sott'olio
2 bicchieri di Corti Benedettine Bianco
2 carote
1 cipolla
1 gambo di sedano
1 chiodo di garofano
3 filetti di acciughe
1 cucchiaio di capperi sottaceto
1 bicchiere di olio extravergine
2 limoni
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

600 g di polpa di vitello tritata
2 uova
2 cucchiari di pangrattato
2 cucchiari di grana padano grattugiato
1 limone
100 g di prosciutto cotto
100 g di Montasio giovane
sale e pepe
prezzemolo e aglio
burro e olio extravergine

Ingredienti per 4 persone

0,700 Kg di polpa di vitello
olio extravergine
1 cucchiaio di fecola
1 litro di Colli Euganei Merlot
1 cuore di sedano di media grandezza
3 carote
15 cipolline
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 filetto di vitello
fette di speck
Riviera del Brenta bianco
burro
sale e pepe.

Per la salsa

250 g di radicchio variegato di Castelfranco
6 cucchiari di sugo d'arrosto
1 bicchiere di marsala
70 g di burro
sale e pepe



di pangrattato rifinendo con dei fiocchetti di burro, passare in forno a 180° per circa 30 minuti. Servire con contorno di fagiolini all'aceto e patatine fritte.

VITELLO AL MERLOT

Preparazione

Tagliare la carne a pezzi, rosolarla in casseruola con l'olio, aggiungervi la fecola prima stemperata in tre cucchiari di acqua, mescolare bene e versarvi il vino, salare e pepare, unire sedano e carote bene affettati e le cipolline intere, cuocere a fiamma bassa per 2 ore circa, lasciando evaporare il liquido e rigirando ogni tanto; a cottura ultimata, sistemare la carne tagliata a fette su un piatto di servizio, cospargere con il fondo di cottura (senza filtrare).

MEDAGLIONI DI VITELLO IN CAMICIA DI SPECK CON SALSA AL VARIEGATO DI CASTELFRANCO

Preparazione

Avvolgere un filetto di vitello con fette di speck legando con dello spago da cucina, sciogliere il burro nella padella, far dorare il filetto a fuoco vivo, salare e pepare, spruzzare con il vino lasciando evaporare, unire la salsa al radicchio, rigirare il filetto, continuare la cottura per altri 5 minuti, adagiare il filetto, tagliato a fette, nei piatti sopra alla salsa ben ristretta.

Per la salsa: tritare finemente il radicchio dopo averlo lavato e asciugato, in un tegame far dorare un terzo del burro, aggiungere il radicchio e portarlo a cottura lenta per 10 minuti, unire il sugo dell'arrosto; a parte, in una casseruola, ridurre il marsala senza farlo bollire e aggiungerlo al radicchio, passare con il passaverdura e incorporarvi il resto del burro crudo rimasto.

TASCA DIVITELLO AGLI ASPARAGI

Preparazione

Tagliare la carne di vitello a fettine, batterle con il batticarne, salare e pepare leggermente, farcire con gli asparagi precedentemente pelati e lessati con le uova sode schiacciate e il formaggio tagliato a fettine, chiudere le battute di carne facendo attenzione che la farcitura interna non esca, spadellare con un filo d'olio extra vergine d'oliva e rosolare leggermente da ambo i lati, sfumare con il vino, far ridurre la salsa a fuoco lento per 5 minuti, servire ben caldo accompagnando con asparagi lessati.

STINCO DIVITELLO

Preparazione

Pulire lo stinco e steccarlo con il lardo e le verdure, legare il tutto con spago, cuocere in forno a 200° per circa tre ore con l'olio e gli aromi, durante la cottura aggiungere il vino fino a coprire lo stinco a metà, salare e pepare. Servire con patate arrosto.

STRACCETTI DIVITELLO

Preparazione

Spuntare ed affettare le zucchine, tagliare a striscioline di due cm di larghezza le fettine di carne, passarle in un velo di farina e metterle in una terrina, salare, bagnare con il brandy e lasciare marinare per almeno una ora; versare l'olio in un tegame, farvi rosolare lo spicchio d'aglio schiacciato, toglierlo ed unire le zucchine tagliate a fettine tonde, salare, bagnare con un mestolo d'acqua calda e cuocere a fuoco medio, quando il fondo di cottura sarà asciugato, unire la carne con la sua marinata e mescolare bene, ultimare insieme la cottura della verdura e della carne, cospargere il tutto, a piacere, con grana grattugiato.

Ingredienti per 4 persone

400 g di vitello
300 g di asparagi di Padova bianchi
2 uova
vino Colli Euganei bianco
Asiago Pressato
sale e pepe
olio extra vergine di oliva

Ingredienti per 4 persone

1 stinco di vitello posteriore
1 cuore di sedano
1/2 carota tagliata a listarelle
1 cipollotto fresco
2 cl di olio extra vergine di oliva
1 rametto di salvia
1 rametto di rosmarino
1 foglia di alloro
vino Corti Benedettine del padovano Pinot B.
5 fettine di lardo
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

400 g di fesa di vitello tagliata a fette sottili
500 g di zucchine
qualche cucchiaino di brandy
1 cucchiaino di farina 00
1 spicchio di aglio
olio extra vergine
sale
Grana Padano

Ingredienti per 4 persone

4 fette grandi di fesa di vitello
4 fette di prosciutto cotto
8 fettine di Asiago Pressato
un trito di aglio e prezzemolo
50 g di burro
1 bicchiere di Colli Euganei Bianco
brodo
farina
sale

Ingredienti per 4 persone

100 g di carne di manzo tritata
½ cipolla
30 g di olio extravergine
400 g di polpa di pomodoro
1 tuorlo d'uovo
30 g di mollica di pane imbevuta in poco latte
1 spicchio d'aglio tritato
prezzemolo tritato, sale e pepe
farina 00
320 g di pasta media (rigatoni, penne, ecc.)
Grana Padano grattugiato, pangrattato



PORTAFOGLI DI VITELLO

Preparazione

Battere bene le fette di carne, sfregarle da una parte con il sale e spalmarle con un trito di aglio e rosmarino, sopra la carne così preparata sistemare una fetta di prosciutto e una fetta di formaggio, ripiegare a metà la carne e fissarla sui tre lati con degli stuzzicadenti, rosolare questi «portafogli», dopo averli leggermente infarinati, nel burro imbondito; bagnare con il vino e, quando questo sarà evaporato, con un po' di brodo caldo, lasciare cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti; verso la fine della cottura alzare la fiamma per dorare i portafogli e restringere il sugo.

Manzo

PASTA AL FORNO CON POLPETTE

Preparazione

Fare appassire 1/2 cipolla finemente tritata con 30 g di olio, unire 400 g di polpa di pomodoro passata al setaccio, salare, pepare e cuocere per circa mezz'ora; in una ciotola amalgamare 100 g di carne di manzo tritata con 1 tuorlo d'uovo, 30 g di mollica di pane imbevuta in poco latte e strizzata, 1 spicchio d'aglio e qualche ciuffo di prezzemolo, sale e pepe, con il composto formare delle piccole polpettine, infarinare leggermente e friggerle in poco olio bollente, rigirandole per cuocerle uniformemente (senza arrivare alla doratura); lessare 320 g di pasta in abbondante acqua bollente salata, scolando molto al dente, ungere con olio una teglia di coccio e disporvi uno strato di pasta, coprire con un poco di salsa di pomodoro, distribuirvi sopra qualche polpettina, cospargere con grana grattugiato e ripetere l'operazione fino ad esaurimento degli ingredienti, terminare con una spolverata di pangrattato

COSTATA DI MANZO IN SALSA ANTICA

Preparazione

Lavare le acciughe, diliscarle e tagliarle a pezzetti, marinare la costata per 12 ore con aglio tritato, le acciughe tagliuzzate, alcune grattugiate di noce moscata, sale e olio; cuocere la carne in forno già riscaldato a 175° per quasi due ore bagnandola di tanto in tanto con la marinata.

COSTATE ALLE CIPOLLE

Preparazione

Salare e pepare le costate dalle due parti e metterle in un piatto a macerare con l'olio, le bacche di ginepro, il rosmarino e la rucola tagliuzzata, lasciare riposare per un paio d'ore, tagliare le cipolle a fettine, metterle in un tegame con l'olio caldo a fuoco bassissimo bagnando ogni tanto con poca acqua calda; passare le costate sulla griglia calda e cuocerle su braci vive, servire ricoperte dalla cipolla stufata con contorno di insalata e rucola.

POLPETTINE DI MANZO

Preparazione

Impastare la carne con sale, pepe, due uova, una manciata di grana ed una di pangrattato, un poco di prezzemolo tritato finemente e un goccio di brodo, lavorare bene l'impasto e formare delle palline grosse come noci e cuocerle nel brodo bollente; scolare le polpette col mestolo forato e metterle da parte, impastare la ricotta con il restante grana, tre uova, sale, pepe e noce moscata, versare sul fondo di una pirofila un dito di brodo, mettervi uno strato di polpette, uno strato d'impasto di ricotta, di nuovo polpette e così di seguito fino ad esaurimento del materiale, terminare con le palline di carne, coprire con un velo di pane grattugiato e con fiocchetti di burro sparsi sopra, passare nel forno a gratinare per una decina di minuti.

Ingredienti per 4 persone

1 costata di manzo di 800-900 g
uno spicchio d'aglio
8 acciughe sotto sale
4-5 cucchiaini di olio di oliva extravergine
sale e noce moscata

Ingredienti per 4 persone

4 costate con osso
4 cipolle
8 bacche di ginepro
un mazzetto di rucola selvatica
olio extra vergine
farina 00
rosmarino
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

300 g di carne di manzo macinata
300 g di ricotta
100 g di Grana Padano grattugiato
100 g di pangrattato
½ litro di brodo di carne
5 uova
sale e pepe
noce moscata
prezzemolo



Ingredienti per 4 persone

6 fette grandi di fesa
6 fette di Asiago Pressato tagliate sottili
6 fette di prosciutto cotto
500 g di funghi freschi
un mazzetto di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
qualche cucchiaino di brodo
olio extra vergine
burro
sale, pepe
farina

Ingredienti per 4 persone

300 g di filetto o altra carne magra
tagliata a fettine sottilissime
150 g di rucola
olio extra vergine
succo di limone, sale
2 cucchiaini di brodo
100 g di salsa alla senape

Ingredienti per 4 persone

800 g di manzo
80 g di burro
lardo
aglio, sale e pepe
cipolla
pancetta
vino Bagnoli rosso

VALIGETTA AI FUNGHI

Preparazione

Pulire i funghi e tagliarli a fettine, scaldare in un tegame qualche cucchiaino d'olio con una noce di burro, unire i funghi, mescolare e aggiungere un trito di prezzemolo e aglio, sale e pepe; cuocere a fuoco medio bagnando di tanto in tanto con un cucchiaino di brodo; spianare le fettine di fesa e sovrapporre a ciascuna una fettina di Asiago e una di prosciutto cotto, al centro mettere un mucchietto di funghi trifolati e chiudere la carne piegando sui funghi prima un lembo e poi l'altro; formare così delle «valigette» e chiudere con stecchini di legno in modo che il ripieno non esca; infarinare le valigette e friggerle nel burro caldo a fuoco vivace; disporre sul piatto di portata, togliere gli stecchini, bagnare col sugo e contornare con i funghi avanzati; servire come contorno delle patate lesse condite con olio, sale, pepe ed una spruzzata di prezzemolo.

CARPACCIO SAPORITO

Preparazione

Adagiare su di un piatto da portata la carne affettata e condirla con olio, succo di limone, sale e pepe, tagliare sottilmente la rucola, dopo averla ben asciugata e spargerla sopra alla carne, aggiungere alla salsa di senape un goccio di brodo, mescolare bene e versare sopra alla rucola, servire subito per evitare la perdita di freschezza.

BRASATO DI MANZO

Preparazione

Lardellare la carne, legarla bene con lo spago, salare e pepare, in una casseruola mettere il burro, la cipolla tagliata a fettine sottili, l'aglio, la pancetta tritata finemente e quando gli ingredienti cominciano a rosolare, unite la carne, coprire con un coperchio la casseruola e lasciare cuocere per circa mezz'ora rigirandola spesso per evitare che si attacchi al fondo della pentola, irrorare con due bicchieri di

vino, ricoprire il recipiente e lasciare andare lentamente finché la carne non sarà cotta, aggiustare di sale e pepe; a cottura ultimata togliere la carne e tagliarla a fette non troppo sottili sulle quali andrà versato il sugo di cottura eventualmente filtrato e fatto rapprendere; accompagnare con polenta bianca morbida e purea di patate.

SPEZZATINO DI MANZO

Preparazione

Tritare finemente tutte le verdure, mettere il trito in un tegame a bordo alto e aggiungere a crudo l'olio, rosolare leggermente, aggiungere la carne tagliata a pezzetti e lasciare asciugare per circa 10 minuti, bagnare con il vino, unire la polpa di pomodoro, salare e pare, cuocere molto lentamente versando all'occorrenza mestolini di brodo. Facoltativo aggiungere una spruzzata di salsa rubra. Servire con polenta.

TRIPPA ALLA PADOVANA

Preparazione

Tagliare la trippa a striscioline, farle bollire con acqua ed un mazzetto di salvia e rosmarino per almeno 180 minuti, in una casseruola versare qualche cucchiata d'olio e farvi soffriggere leggermente la pancetta a dadini, la cipolla a fettine e un trito preparato con prezzemolo e aglio, tenere mescolato con il cucchiaio di legno e quando la cipolla incomincia a imbiandire, unire la trippa tolta dall'acqua bollente, lasciare amalgamare e aggiustare di sale e pepe, aggiungere il secondo mazzetto di salvia e rosmarino, proseguire la cottura aggiungendo brodo vegetale all'occorrenza, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la trippa sarà diventata tenera; a cottura ultimata incorporare abbondante grana grattugiato

Ingredienti per 4 persone

800 g di carne di manzo
250 g di cipolline pelate
100 g di polpa di pomodoro
1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 spicchio d'aglio
un po' di prezzemolo
1 mazzetto composto da salvia e rosmarino legati assieme
olio extra vergine
sale e pepe
Colli Euganei Cabernet

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di trippa
100 g di pancetta
Grana Padano
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
abbondante prezzemolo
brodo
olio extravergine
sale e pepe
2 mazzetti composti da salvia e rosmarino legati assieme

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di coda di bue
1 bicchiere di Bagnoli Friularo
salsa di pomodoro a piacere
brodo
1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, 1 carota
1 manciata di prezzemolo tritato
20 g di lardo
olio extra vergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

350 g di riso
200 g di luganega
50 g di olio extra vergine
50 g di grana grattugiato
1 bicchiere di Colli Euganei Cabernet
brodo

Ingredienti per 4 persone

800 g di arista di maiale
2 rametti di rosmarino
3 spicchi di aglio
1 bicchiere di Colli Euganei Chardonnay
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

CODA DI MANZO BRASATA

Preparazione

Tagliare la coda a rotelle, in una pentola far soffriggere in olio un battuto di aglio, lardo, carota, cipolla e prezzemolo, lasciare soffriggere per 5 minuti, aggiungere le fette di coda, aggiustare di sale e pepe, irrorare con il vino e quando sarà evaporato aggiungere la salsa di pomodoro, coprire con brodo bollente e lasciare cuocere a fuoco moderato per circa 2 ore; servire su nidi di polenta bianca calda.

Maiale

RISOTTO CON LUGANEGA

Preparazione

Lessare in acqua, per dieci minuti circa, la luganega e tagliarla in spesse rondelle, tritare fine la cipolla, metterla in un tegame capace con l'olio e lasciare rosolare, aggiungere la luganega, bagnare con il vino, aggiungere il riso e quando sarà imbiandito ricoprire di brodo facendo cuocere a fuoco alto, portare a cottura aggiungendo brodo bollente secondo necessità, togliere dal fuoco e mantecare con grana grattugiato.

ARISTA DI MAIALE

Preparazione

Sbucciare l'aglio, lavare e asciugare il rosmarino, staccare le foglie dai rametti, che getterete via; fare un trito molto fine di aglio e rosmarino, unire il sale e il pepe e mescolare bene, cospargere il trito uniformemente sul pezzo di carne, avvolgere poi l'arista nella rete (radeseo) e legare con spago da cucina; versare l'olio in una teglia da forno, porvi il pezzo di carne e passare in forno a 250°; dopo 5 minuti portate il forno a 200 ° e versare il vino,

cuocere per circa un'ora, voltando spesso l'arista e versando di tanto in tanto un goccio di brodo, se necessario, quando la carne sarà cotta lasciare raffreddare e tagliare a fettine sottili; disporre su piatto da portata, riscaldare il fondo di cottura e con lo stesso coprire le fettine e servire subito.

BAULETTI DI MAIALE

Preparazione

Rifilare le bistecche levando tutta la parte dura sull'esterno, incidere lateralmente formando delle tasche, in una scodella mettere un pezzetto di burro morbido e la senape, mescolare energicamente con una forchetta fino ad ottenere una crema morbida, aggiungere il sale e le erbe aromatiche tritate tutte insieme finemente, inserire abbondantemente il composto all'interno delle tasche e chiudere le aperture con uno stuzzicadenti, friggere le bistecche nell'olio o nel burro, dalle due parti, aggiustare di sale e pepe e servire caldissime con contorno di patatine fritte, insalata di pomodori o verdure lessate, all'olio.

BRACIOLE DI MAIALE ALLA GRIGLIA

Preparazione

Riunire in un largo piatto fondo 6 cucchiai di olio, il succo di limone, tre spicchi d'aglio a fettine, sale e pepe, bagnare le braciole con questo sughetto dalle due parti e lasciarle a marinare per due o tre ore, preparare le braci, lavare e tagliare i pomodori a metà, fare un battuto con aglio e prezzemolo, oliare l'interno dei pomodori, inserirvi il trito, un velo di pangrattato, salare e pepare, porre sulla griglia già riscaldata le braciole sgocciolate con accanto i pomodori e perché cuociano bene internamente girarle più volte da un lato e dall'altro, spennellando ogni tanto con la marinata o con dell'olio aromatizzato al dragoncello; i pomodori è preferibile cuocerli lentamente: devono abbrustolire all'esterno e

1 pezzo di rete di maiale abbastanza grande da avvolgere il pezzo di carne
sale, pepe
brodo (anche vegetale)

Ingredienti per 4 persone

4 bistecche di maiale tagliate spesse
1 cucchiaio di senape piccante
sale
basilico
rosmarino
timo
burro
olio per friggere

Ingredienti per 4 persone

4 braciole grandi di maiale
8 cucchiai d'olio d'oliva
4 spicchi d'aglio
8 pomodori tondi piuttosto piccoli
un pizzico di origano
succo di limone
prezzemolo
pangrattato
sale e pepe



Ingredienti per 4 persone

4 fette di lonza di maiale di circa 2 cm
1 tuorlo d'uovo
300 g di pomodori pelati
1 spicchio d'aglio
250 g piselli (anche surgelati)
2 uova sode ed 1 tuorlo
pangrattato
Grana Padano
prezzemolo tritato con aglio
sale, pepe
olio extra vergine
brodo

Ingredienti per 4 persone

Kg. 1,200 di puntine di maiale,
olio extra vergine
sale e pepe
per la salsa
½ bicchiere d'aceto
1 cucchiaino di estratto di carne
1 cucchiaino di salsa di pomodoro,
1 cucchiaino di farina
1 cucchiaino di senape,
burro
capperi,
prezzemolo,
peperoncino
pepe

restare morbidi all'interno; servire le braciola caldissime e accompagnate con i pomodori e con una fresca insalata di stagione.

INVOLTINI AL POMODORO

Preparazione

Tagliare le fette di lonza aprendole a metà orizzontalmente tenendole attaccate solo per un filino, batterle bene. Strofinarle con lo spicchio d'aglio, salare e pepare dalle due parti; mescolare in una scodella il grana grattugiato con il pangrattato, il trito di prezzemolo e aglio e il tuorlo d'uovo, distribuire questo composto morbido sulle fettine e arrotolare dopo aver ripiegato i lati verso il centro, legare gli involtini con dello spago da cucina e farli rosolare nell'olio, aggiungere i pomodori passati, un po' di brodo e cuocere a fuoco lento per 45 minuti; un quarto d'ora prima di terminare di cottura aggiungere i piselli e prima di togliere dal fuoco mescolate al sugo le uova sode tritate o sbriciolate, aggiustare di sale e pepe.

PUNTINE DI MAIALE

Preparazione

Salare e pepare le puntine tagliate una per una seguendo l'osso, ungere con l'olio, disporle sulla griglia e cuocere fuoco vivo; girarle spesso e controllare la cottura fino a quando saranno diventate croccanti e ben cotte; **preparare la salsa:** fare bollire l'aceto con dei grani di pepe e una puntina di peperoncino, lasciare consumare un poco, aggiungere un bicchiere d'acqua calda con sciolto l'estratto di carne e la salsa di pomodoro (si può usare anche polpa di pomodoro), cuocere lentamente per 10 minuti, mescolare alla salsa una noce di burro impastata con la farina, incorporandola a pezzetti; levare dal fuoco la salsa addensata e completarla con un trito di capperi e prezzemolo; servire bollente con le puntine a scottadito.

SCALOPPINE DI MAIALE AL MARSALA

Preparazione

Mettere in un tegame basso e largo l'olio, sbucciare l'aglio e schiacciarlo con la lama del coltello, unirlo all'olio e porre tutto sul fuoco, quando l'aglio sarà colorito toglierlo dal tegame e disporvi le fettine di lonza, aggiustare di sale, di pepe e infarinare, cuocere da una parte e dall'altra; riscaldare un piatto da portata e, appena saranno cotte, ritirarle dal fuoco e sistemarle su piatto caldo, rimettere sul fuoco il tegame e aggiungere al fondo di cottura il Marsala; impastare in un piatto poco burro e farina con un cucchiaio di legno e unire l'impasto al sughetto; lasciare cuocere per circa 5 minuti sempre mescolando, poi ritirare dal fuoco il tegame e versare la salsa calda sulla carne. Servire subito.

FILETTO DI MAIALE CON PRUGNE E POLENTA

Preparazione

Mettere le prugne a bagno in acqua fredda per 12 ore, aprire il filetto ottenendo uno spessore di circa 1 cm, adagiarvi le prugne su due file nel senso della lunghezza, salare e pepare, arrotolare e legare con spago, rosolare nel burro, aggiungere il brodo e passare in forno per circa 1 ora, rigirando di tanto in tanto.

Servire con polenta gialla al cucchiaio.

MAIALE E FUNGHI CON POLENTA

Preparazione

Tritare finemente la cipolla l'aglio e l'alloro, a parte tritare la pancetta, rosolare dolcemente tutto il tritato in una casseruola con il burro, unire le puntine di maiale e rosolare bene, salare e pepare, aggiungere il vino e lasciare evaporare, successivamente versare il passato di pomodoro, mescolare e far cuocere a fuoco dolce per 15 minuti, aggiungere la luga-

Ingredienti per 4 persone

500 g di lonza di maiale a fettine
olio extra vergine
1 bicchierino di Marsala
1 spicchio d'aglio
farina 00
burro
sale
pepe



Ingredienti per 4 persone

1 filetto di maiale
12 prugne secche
50 g di burro
1 bicchiere di brodo
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

12 puntine di costina di maiale tagliate conforme all'osso
80 g di pancetta
300 g di luganega
500 g di funghi freschi
1 bicchiere di Colli Euganei Cabernet Franc
60 g di burro
1 cipolla
2 spicchi di aglio

1 bicchiere di passata di pomodoro
2 foglie di alloro
1 trito di prezzemolo
olio extra vergine
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

700 g di fesa di maiale
100 g di burro
30 g di farina 00
1 bicchiere di Colli Euganei Chardonnay
1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 costa di sedano
un pizzico di prezzemolo
sale

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta di semola di grano duro
300 g di polpa di cavallo
200 g di pomodori pelati
un bicchierino di brandy
un bicchiere d'olio extra vergine
un spicchio d'aglio
sale e pepe

nega spellata e tagliata a pezzetti, amalgamare e cuocere per altri 20 minuti aggiungendo, se necessario, acqua calda; in un tegame far imbiondire in olio lo spicchio di aglio, togliere l'aglio e aggiungere i funghi tagliati a pezzetti ed il trito di prezzemolo, portare a cottura aggiungendo se necessario un goccio di brodo vegetale. Servire la carne su un piatto di polenta morbida e con i funghi a corolla.

SPEZZATINO DI MAIALE

Preparazione

Tagliare la carne a pezzetti, infarinare e rosolare nel burro, a doratura ottenuta aggiungere il trito di cipolla, aglio, sedano, carota e prezzemolo, rigirare la carne e lasciare cuocere lentamente per circa 30 minuti, bagnare con il vino, aggiustare di sale e terminare la cottura molto lentamente. Servire con fette di polenta gialla abbrustolita.

Carni Varie

PASTA CON SUGO DI CAVALLO

Preparazione

Macinare finemente la carne di cavallo e metterla a bagno nel brandy, in un tegame con poco olio e lo spicchio d'aglio cuocere a fuoco lento i pomodori, unite la carne e cuocerla bene, salare e pepare, condire con questo la pasta lessata al dente, non occorre il formaggio grattugiato.

POLPA DI CAVALLO MARINATA

Preparazione

Tagliare la carne a pezzetti di media grandezza, tritare grossolanamente le cipolle, le carote ed il sedano, porre in una terrina di vetro

la carne, ricoprire con il trito di verdure ed il vino, lasciare in marinatura in frigo per tre giorni, sgocciolare i pezzi di carne dalla marinata, infarinarli leggermente, farli rosolare a fuoco vivo con un poco di olio, unire i pomodori pelati e le verdure della marinata, lasciare rosolare il tutto e quando le verdure cominceranno ad appassire versare tutto il vino della marinata; portare a cottura e sistemare di sale e pepe; levare la carne, passare al setaccio le verdure ed addensare il sugo con una noce di burro e poca farina, lasciare amalgamare a fuoco lento e aggiungere un pizzico di paprica, rimettere i pezzi di carne, riscaldare e servire con polenta tenera bianca.

SPEZZATINO DI CAVALLO

Preparazione

Tritare la cipolla e rosolarla nell'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungere la carne tagliata a pezzetti, rigirare, aggiungere la passata di pomodoro, il sale ed il pepe, il rosmarino e l'alloro, quando ben amalgamati tutti gli ingredienti aggiungere il vino, portare a cottura a fuoco lento e recipiente coperto; servire con polenta abbrustolita.

STUFATO DI LEPRE

Preparazione

Tagliare a pezzi la lepre e lavarla molto bene, metterla a bagno per una notte in acqua e aceto, preparare un pesto con tutti gli aromi ed il prosciutto, soffriggere in burro e olio e unire la lepre a pezzi dopo averla ben asciugata, far rosolare bene e regolare di sale e pepe; bagnare con il vino, aggiungete i funghi (in precedenza ammollati per almeno tre ore

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di polpa di cavallo
600 g di pomodori pelati
farina 00
olio extra vergine
1 noce di burro
1 bottiglia di Bagnoli Friularo vendemmia tardiva
3 grosse cipolle
3 carote
1 costa di sedano
paprica, sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di carne di cavallo
passata di pomodoro
1 bicchiere di Bagnoli bianco
3 rametti di rosmarino legati strettamente
4 foglie di alloro
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
sale e pepe
olio extravergine



Ingredienti per 4 persone

1 lepre
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 gambo di sedano
un rametto di rosmarino
50 g di burro
2 cucchiaini d'olio extra vergine

50 g di prosciutto crudo
un bicchiere di Colli Euganei bianco
100 g di funghi secchi
200 g di pomodori pelati
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1 lepre giovane da 1 kg e ½
3 cipolle
¼ di olio extra vergine
300 g di prosciutto crudo di Montagnana
tagliato a fette non troppo sottili
12 filetti di alici
capperi
salvia, bacche di ginepro
1 bicchiere di aceto bianco
il succo di un limone
sale e pepe
aceto per la marinatura

Ingredienti per 4 persone

1 oca già spennata
1 cavolo verza grosso
50 g di pancetta
50 g di burro
25 g di farina
1/2 bicchiere di Bagnoli bianco
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla
olio extra vergine
preparato per brodo di carne
sale

in acqua tiepida), unire i pomodori tritati e portare a cottura a fuoco lento.

LEPRE IN SALMÌ

Preparazione

Marinare la lepre per una notte in acqua e aceto, tagliarla a grossi pezzi, versare l'olio in una casseruola di terracotta profonda e far soffriggere le cipolle affettate, aggiungere uno strato di pezzi di carne, coprirli con pezzetti di prosciutto, filetti di alici, capperi, bacche di ginepro, sale e pepe, fare un altro strato di carne e ricoprire con i soliti ingredienti, continuare fino ad esaurimento della carne; per ultimo aggiungere l'aceto, chiudere ermeticamente la pentola con un foglio di carta oleata, legata intorno al bordo, far cuocere per 1 ora; senza aprire, mescolare facendo roteare la pentola, proseguire la cottura per un'altra ½ ora; 1/4 d'ora prima della fine, togliere la carta oleata e mescolare anche in senso verticale; disporre i pezzi di lepre sul piatto di portata e tenerli in caldo; passare la salsa al tritatutto, riportarla ad ebollizione e versare sulla carne (indispensabile usare una pentola di coccio profonda).

OCA CON LA VERZA

Preparazione

Pulire l'oca, lavarla molto bene, asciugarla con cura e legarla con uno spago perché resti in forma durante la cottura, tritare carota, sedano e cipolla con la pancetta e far soffriggere in una larga casseruola di terracotta, quella che verrà usata per la cottura del volatile, con qualche cucchiaio d'olio e un pezzetto di burro; unire l'oca e farla rosolare da tutte le parti irrorandola col vino man mano che la si gira; a vino evaporato, scolare un po' del grasso che è sul fondo della casseruola e continuare la cottura bagnando ogni tanto con del brodo caldo; sfogliare e lavare la verza, spezzettare le foglie più grandi e tenerle in attesa; quando

l'oca sarà quasi cotta, toglierla dal fuoco e tagliarla a pezzi regolari, filtrare il fondo di cottura e sgrassarlo, rimetterlo nella casseruola e allungarlo aggiungendo un bicchiere di brodo caldo con sciolta una noce di burro e la farina, in questo sugo rimettete i pezzi d'oca, riscaldare bene, unire la verza e terminare la cottura. Servire la preparazione caldissima e in piatti fondi, accompagnando con crostini di pane tostato.

SPEZZATINO D'OCA

Preparazione

Tagliare l'oca a pezzi e rosolare con poco burro, scolare quasi tutto il grasso che si formerà, unire la mela pelata e tagliata a fette, la cipolla a rondelle, sale e pepe, bagnare con acqua calda e cuocere a fuoco lento per 25 minuti; tagliare il cavolo a listarelle, scottarlo in acqua bollente salata e scolare bene; metterlo nella casseruola con l'oca, unire il chiodo di garofano, l'aceto e la patata cruda grattugiata, chiudere con il coperchio e portare a cottura.

RAGU' D'ANATRA

Preparazione

Imbiondire la cipolla tritata con metà burro, a parte far asciugare bene a fuoco lento tutta la carne macinata, unire la cipolla e gli aromi, bagnare con il vino bianco, unire il burro e cuocere lentamente per circa un'ora e mezza; cuocere quindi la pasta (ideali i bigoli) in acqua salata, scolarli e saltarli in padella con il ragù e abbondante Grana Padano grattugiato.



Ingredienti per 4 persone

Kg 1,200 di oca
l mela
l cipolla
1/2 bicchiere d'acqua
l patata
l cavolo cappuccio
l chiodo di garofano
1/2 bicchiere di aceto
burro
sale e pepe

Ingredienti per 4 persone

1/2 cipolla
300 g di polpa d'anatra macinata
100 g di polpa di maiale
fegato durone e cuore dell'anatra macinati
1/4 di litro di Colli Euganei Pinot Bianco
150 g di burro
bacche di ginepro, chiodi di garofano, sale
Grana Padano

Ingredienti per 4 persone

4 petti d'anatra
4 cl di olio extravergine
4 cl di Colli Euganei Cabernet
un mazzetto di rucola
4 pomodori.

Per la salsa

4 cucchiaini di miele d'acacia
2 bicchieri di succo di arancia
½ bicchiere di sugo di arrosto
12 cl di Grand Marnier
la buccia di due arance



Ingredienti per 4 persone

1 petto d'anatra
200 g di champignons
1 cipolla, 1 carota piccola, un gambo di sedano
olio extra vergine
brodo di pollo
2 dl di Merlara bianco secco
sale e pepe



PETTO D'ANATRA

Preparazione

Rosolare i petti d'anatra in padella con l'olio, mantenendoli rosa all'interno, bagnare con il vino e far evaporare, a parte far caramellare il miele, diluire con il succo d'arancia, il sugo d'arrosto e il Grand Marnier; tagliare a fette i petti d'anatra e disporli a ventaglio nei piatti, irrorare con la salsa, decorare con la buccia d'arancia tagliata a julienne e servire con foglie di rucola fresca.

RAGU' DI ANATRA E FUNGHI

Preparazione

In una casseruola fare appassire nell'olio la cipolla, la carota e il sedano tritati, unire il petto d'anatra diviso in due, salare e pepare; quando la carne è rosolata bagnare il tutto con il vino, fare evaporare a fuoco vivo e aggiungere un poco di brodo caldo; unire i funghi mondati, lavati e tagliati a fettine, e continuare la cottura per 30 minuti a fuoco basso, allungando con un poco di brodo se necessario, togliere il petto d'anatra, tagliarlo a fette e rimetterlo nella casseruola in caldo, aggiustare di sale e di pepe; lessare la pasta, scolare e saltare con il sugo.



CAPITOLO 9

**RICETTARIO
FRUTTA**

Ingredienti per 4 persone

500 g di pasta di pane acquistata
già pronta dal fornaio
700 g di ciliegie
zucchero
2 chiodi di garofano
un bicchiere di Merlara Malvasia bianco
olio extravergine



Ingredienti per 4 persone

50 g di ciliegie
150 g di farina
125 g di zucchero
1 bicchiere di latte
3 uova

FOCACCIA DI CILIEGE

Preparazione

Snocciolare le ciliegie, metterle in una casseruola, spruzzarle con il vino e con 4 cucchiaini di zucchero; unire i chiodi di garofano e farle cuocere, a fuoco basso, per circa 10 minuti; sgocciolarle con una schiumarola; lasciare ridurre lo sciroppo di cottura, a fuoco medio, fino a quando ne resteranno solo 4 cucchiaini; ungere una teglia rotonda da focaccia con un velo di olio; tirare la pasta di pane con le mani, fino a ottenere un disco grande poco più dello stampo, adagiarlo sulla teglia facendo leggermente risalire la pasta sulle pareti; distribuirvi sopra le ciliegie cotte, spolverizzarle con 2 cucchiaini di zucchero e irrorarle con il loro sciroppo; passare la focaccia in forno acceso a 200° e farla cuocere per circa 20-25 minuti; levarla dal forno, farla riposare per mezz'ora prima di levarla dallo stampo e trasferirla in un cestino; prepararla la sera prima del consumo.

DOLCE DI CILIEGE

Preparazione

Eliminare il picciolo e il nocciolo delle ciliegie, versare in una terrina la farina, lo zucchero le uova e mescolare il composto a lungo con un cucchiaino di legno, aggiungendo a filo il latte, versare il tutto in uno stampo distribuirvi sopra le ciliegie; infornare il budino a calore moderato finché la crema non si sarà solidificata.

TORTA DI FRAGOLE GELATINATA

Preparazione

Lasciare scongelare la sfoglia, stenderla quanto basta per rivestire fondo e parete di uno stampo da crostate (diametro cm 28) imburato; tagliare l'eccedenza di sfoglia sul bordo, bucherellare il fondo con i rebbi di una forchetta; sbriciolare finemente i biscotti, distribuirli sulla pasta e irrorarli con il liquore; pulire le fragole, asciugarle, dividerle a metà e sistemarle sui biscotti sbriciolati; spolverizzare con due bustine di zucchero vanigliato e passare in forno già caldo a 190° per circa 35-40 minuti, ponendo lo stampo nella parte bassa in modo che possa cuocere anche la pasta sul fondo; sfornare quindi la sfogliata su una gratella e lasciarla raffreddare; con il contenuto della bustina, un quarto di litro d'acqua e lo zucchero semolato preparare la gelatina, versarla sulle fragole e fare rapprendere bene; servire la sfogliata entro 2-3 ore dalla preparazione.

COPPETTE ROSA

Preparazione

Lavare le fragole rapidamente sotto acqua corrente, poi tagliarle a spicchi e metterle in una casseruolina; pulire anche le ciliege, snocciolarle, ridurle a spicchi e unirle alle fragole; aggiungere la vanillina, due cucchiaini di zucchero ed una di confettura di lamponi; mescolare, porre su fuoco molto basso e fare sobbollire per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto; passare subito la "composta" da un fine colino, lasciarla raffreddare mescolandola spesso; montare ben ferma la panna e incorporarvi delicatamente i due terzi della composta di frutta, mescolando dall'alto verso il basso, per non smontarla; disporre sul fondo di sei coppette i dischetti di pan di Spagna, inzupparli con il liquore, versarvi sopra la crema rosata e guarnire con la composta una fragola.

Ingredienti per 4 persone

500 g di fragole
1 confezione di pasta sfoglia surgelata
120 g di biscotti secchi
3 cucchiaini colmi di zucchero semolato
2 bustine di zucchero vanigliato
una bustina di gelatina per torte
liquore Maraschino
burro per lo stampo



Ingredienti per 4 persone

200 g di panna da montare
150 g di fragole più alcune per la guarnizione
150 g di ciliege mature
6 dischetti di pan di Spagna
(diametro 5 cm, spessore circa 1 cm)
3 bicchierini di Cherry Brandy
zucchero semolato
confettura di lamponi
bustina di vanillina

Ingredienti per 4 persone

150 g di farina
200 g di zucchero
80 g di burro
1 bustina di lievito
3 uova
10 kiwi
1 limone
1/4 di bicchiere di latte

Ingredienti per 4 persone

8 pesche gialle
6 amaretti
1/2 bicchiere di Marsala
1 bicchierino di Maraschino
zucchero
cacao
burro
mandorle



Ingredienti per 4 persone

500 g di farina
600 g di pesche
250 g di zucchero
2 uova
100 g di burro
1 limone
1 bustina di lievito
vino Colli Euganei Merlot
sale

TORTA DI KIVI

Preparazione

Lavorare le uova con lo zucchero, unire la farina e impastare aggiungendo il burro, la scorza grattugiata ed il succo del limone, il latte ed il lievito; sbucciare i kiwi e tagliarli a fettine; ungere lo stampo con il burro, versarvi metà dell'impasto, disporci sopra questo le fettine di kiwi in bell'ordine e coprire con il resto dell'impasto; cuocere in forno per 25 minuti.

PESCHE RIPIENE

Preparazione

Tagliare le pesche a metà, togliere il nocciolo e parte della polpa da posare in una terrina a parte; ungere con del burro una teglia da forno e posarvi le mezze pesche, irrorarle con il marsala diluito con un poco d'acqua e spolverarle con un cucchiaino di zucchero; con una forchetta schiacciare bene la polpa che avete messo da parte, unirvi un cucchiaino di cacao, due di zucchero, un poco di burro ammorbidito e mescolare accuratamente; pestare in un mortaio gli amaretti il più finemente possibile ed unirli al ripieno, mescolare ed ammorbidire con il maraschino; impastare il tutto e riempire le pesche; sul ripieno adagiare qualche pezzetto di mandorla e infornare per circa mezz'ora in forno caldo.

TORTA DI PESCHE

Preparazione

Sbucciare le pesche, tagliarle a spicchi e bollirle col vino e la scorza del limone, facendo attenzione che non si disfino; in una terrina mescolare la farina, le uova, il burro fuso, lo zucchero e un pizzico di sale; amalgamare gli ingredienti, unire il lievito e mescolare bene; lasciare riposare la pasta per 1 ora al fresco; dividerla poi in due parti e foderare, con una parte, una tortiera imburrata, disporvi le pesche, ben sgocciolate e coprire con il secondo disco di pasta; infornare a 200 gradi per 30 minuti.

CIAMBELLA DI MELE

Preparazione

Sbucciare e tagliare a fettine le mele, cuocerle con il vino e due cucchiaini di zucchero, a cottura ultimata lasciare raffreddare, in una terrina lavorare il burro ammorbidito con lo zucchero e unire uno alla volta i tuorli d'uovo; aggiungere il latte, la scorza di limone e la farina, ottenendo un impasto soffice, ma abbastanza consistente; aggiungere le mele, le chiare montate a neve e il lievito; amalgamare il tutto e versare in uno stampo imburrato e infarinato; cuocere in forno caldo per un'ora, a 180°, servire il dolce cosperso di zucchero a velo.

DOLCE ALLE ALBICOCCHE

Preparazione

Tagliare a metà le albicocche e, tolti i noccioli, metterle in una casseruola con acqua fredda; lasciare sobbollire fino a cottura; scolarle, conservando lo sciroppo, e lasciarle raffreddare; **per la base della torta:** lavorare il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto cremoso, senza smettere di mescolare aggiungere le uova e i tuorli; aggiungere l'essenza di limone e un pizzico di sale, la farina, la fecola e il lievito setacciati insieme; versare il tutto nello stampo a cerniera imburrato e infarinato; mettere in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti; sfornare e lasciare raffreddare; **per la crema:** tagliare le albicocche cuocerle con poco d'acqua, levarle e passarle al setaccio ottenendo una purea e con l'acqua di cottura uno sciroppo, montare la panna con lo zucchero a velo, scaldare 1/2 bicchiere di sciroppo di albicocche e lasciarvi sciogliere la colla di pesce già ammollata e strizzata; aggiungere il liquido alla purea di albicocche, unire lo yogurt e la panna; foderare lo stampo con pellicola trasparente e ricollocarvi la torta.; pennellare la superficie con lo sciroppo delle albicocche rimasto e versarvi la crema; far riposare in frigo per 4 ore; posare il dolce con delicatezza sul piatto da portata, eliminare la pellicola e fare aderire ai bordi i savoiardi;

Ingredienti per 4 persone

500 g di farina 00
350 g di zucchero
200 g di burro
5 uova
½ bicchiere di latte
½ bicchiere di Colli Euganei Moscato secco
800 g di mele
un cucchiaino di scorza di limone grattugiata
una bustina di lievito

Ingredienti per 4 persone

per la base

150 g di fecola
70 g di farina 00
220 g di burro
200 g di zucchero
3 uova + 2 tuorli
1 fiala di essenza di limone
1 bustina di lievito
1 pizzico di sale

per la crema

400 g di albicocche
1 vasetto di yogurt alle albicocche
250 g di panna fresca
50 g di zucchero a velo
16 g di colla di pesce

per decorare

albicocche
fragole
biscotti tipo savoiardi
uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro

Ingredienti per 4 persone

1 rotolo di pasta sfoglia
1 pera
1 mela
3 biscotti secchi
1 cucchiaio di uvetta passa
cannella
zenzero
pepe garofanato
noce moscata
zucchero di canna

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di pere
1 tazza di crema (piuttosto morbida)
200 g di zucchero di canna
10 g di amido di mais
1/2 litro di latte

Ingredienti per 4 persone

per la pasta
175 g di farina
25 g di burro
1 uovo
1 cucchiaino di zucchero
sale

decorare con le albicocche precedentemente cotte e con fragole spruzzando sopra succo di limone.

TORTA SPEZIATA DI PERE E MELE

Preparazione

Srotolare la pasta e metterla direttamente in uno stampo da crostate con la speciale carta da forno in cui è avvolta; bucherellare il fondo con una forchetta, distribuirvi dentro i biscotti sbriciolati, l'uvetta, la pera e la mela sbucciate e tagliate a fettine; cospargere il tutto con dello zucchero di canna unito ad un cucchiaino raso di spezie in polvere mescolate tra di loro; passare in forno a 200° per circa 30 minuti.

PERE ALLA CREMA

Preparazione

Tagliare le pere a metà dopo averle private della buccia e del torsolo; fondere lo zucchero in una casseruola a fuoco molto basso aggiungendovi 3/4 di litro d'acqua calda; cuocerle le pere e quando saranno tenere disporle nel recipiente da portata; frullare l'amido con il latte e aggiungere il composto al sugo rimasto nella casseruola; riportarlo a ebollizione mescolando; amalgamare il sugo caldo alla crema e versare il tutto sulle pere prima di servire.

STRUDEL DI MELE

Preparazione

La pasta: scaldare mezzo litro circa di acqua, sciogliervi il burro, lasciare intiepidire il tutto; versare la farina a fontana sulla spianatoia, al centro mettervi lo zucchero, un pizzico di sale, l'acqua con il burro e l'uovo; cominciare a mescolare dal centro, intridendo via via la farina con gli altri ingredienti, deve risultare un impasto sodo, da lavorare finché sarà liscio ed elastico e da lasciar poi riposare, coper-

to, per mezz'ora; nel frattempo preparare il ripieno: mettere a bagno l'uvetta, sbucciare le mele, privarle del torsolo, affettarle sottilmente, spruzzarle con la grappa; tostare il pan grattato in una noce di burro, mescolare lo zucchero con la cannella e la scorza di limone; mettere la pasta su una tovaglia cosparsa di farina, tirarla sottile sottile ricavandone un grosso ovale; distribuirvi sopra, dopo averla spennellata con il resto del burro sciolto e cosparsa con il pan grattato fritto, le mele, l'uvetta strizzata, le mandorle; spolverizzare il tutto con lo zucchero aromatizzato e, aiutandosi con la tovaglia, arrotolare la preparazione, in modo da formare una specie di basso salsicciotto; farlo poi scivolare sulla lastra del forno unta, spennellarlo di burro fuso e farlo cuocere per un'ora in forno; servire tiepido o freddo, cosperso di zucchero a velo.

CROSTATA DI MELE

Preparazione

Setacciare la farina lasciandola cadere sul tavolo, fare la "fontana" al centro, mettervi lo zucchero, i tuorli d'uovo, il burro fatto sciogliere, un pizzico di sale e una presa di scorza di limone grattugiata; impastare rapidamente, formare una palla, lasciarla riposare per mezz'ora in luogo fresco; nel frattempo sbucciare le mele e affettarle sottilmente, spruzzarle con succo di limone; stendere la pasta con il matterello, usarla per foderare il fondo e i bordi di uno stampo precedentemente unto di burro; disporre sopra la pasta le mele affettate, coprire con la marmellata di albicocche diluita con poca acqua, mettere in forno per 35/40 minuti a 180° circa; si può servire il dolce ancora tiepido.

Per il ripieno

500 g di mele
50 g di uvetta
30 g di mandorle a filetti (oppure pinoli)
50 g di zucchero
60 g di burro
2 cucchiaini di pan grattato
mezzo bicchierino di grappa
cannella in polvere
scorza grattugiata di mezzo limone
burro e zucchero a velo



Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

300 g di farina
150 g di zucchero
150 g di burro
3 tuorli d'uovo
sale
scorza di limone grattugiata

Per la guarnizione

4 mele
marmellata di albicocche
un limone

Ingredienti per 4 persone

1 melone
2 grosse pesche
100 g di fragole o lamponi
(meglio se fragoline di bosco)
zucchero
vino Bagnoli Friularo passito



Ingredienti per 4 persone

3 meloni ben maturi di circa 1 Kg
6 dl di Colli Euganei Fior d'Arancio spumante
3 cucchiaini di mandorle

Ingredienti per 4 persone

1 Kg di mele Golden Delicious
2 uova
100 g di mandorle sgusciate
200 g di fichi secchi
100 g di uvetta sultanina
250 g di farina 00
75 g di zucchero
1 bustina e ½ di lievito in polvere per dolci
latte

MELONE ALLA FRUTTA

Preparazione

Tagliare al melone una calotta per aprirlo all'altezza dei semi; svuotarlo con un cucchiaino prima dai semi e poi dalla polpa che toglierete a pezzetti regolari; cercare di svuotarlo il più possibile senza rompere la scorza; mettere i pezzetti di polpa in una terrina; pelare le pesche, tagliare la polpa a fette piuttosto sottili e unirle al melone; aggiungere fragole (o lamponi interi), bagnare col vino e cospargere con qualche cucchiainata di zucchero; mescolare con cura e mettere il tutto (scorza compresa nel frigorifero); al momento di servire, mescolare ancora la frutta e versarla nella scorza del melone, rimettere la calotta e portare in tavola; mettere il melone in una terrina dove possa stare in piedi e contornarlo con cubetti di ghiaccio; può essere servito anche con del gelato.

MELONE AL FIOR D'ARANCIO

Preparazione

Dividere i meloni a metà e liberarli dai semi; con l'apposito scavino, dalla polpa, ricavare delle palline, da rimettere nei mezzi meloni, insieme con le mandorle pelate e spezzettate ed il Fior d'Arancio; sistemare i mezzi meloni nel frigo avvolti in film plastico e servirli appena siano ben ghiacciati.

TORTA DI MELE INVERNALE

Preparazione

Mettere a bagno l'uvetta in acqua tiepida per ammorlarla, scolarla dopo una mezz'oretta lasciarla asciugare; sbucciare le mele e tagliare la loro polpa a dadini, raccogliarla in una terrina molto grande, aggiungere i fichi a pezzettini, le mandorle tritate grossolanamente e l'uvetta; in un'altra terrina mescolare la farina con le uova, lo zucchero e il lievito e aggiungere il latte sufficiente per ottenere un impasto piuttosto molle e fluido; versare questo impasto

sulla la frutta mescolando bene, versare poi il tutto in una tortiera ben imburata e infarinata; infornare per 30 minuti o poco più a 200°, la torta deve diventare dorata e gonfia; cospargere con zucchero a velo.

TORTA DI FRUTTA MISTA

Preparazione

Sbucciare ed affettare la frutta, disporla in una terrina, cospargere con metà zucchero; mescolare le uova con il restante zucchero, la farina, il latte, il lievito e il bicarbonato, lavorare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo; imburare ed infarinare uno stampo, versarvi la metà della pasta e su di essa porre la frutta ben sgocciolata; coprire con il resto della pasta, infiocchettare di burro e passare in forno caldo per 45 minuti.

TORTA DI RICOTTA E UVA

Preparazione

Tritare molto finemente, riducendole quasi in polvere, le fette biscottate, raccogliere il trito in una terrina, versarvi sopra il burro fuso, 150 g di zucchero e la scorza di limone; mescolare a lungo con energia fino ad ottenere un composto morbido ed elastico, che verrà lasciato a riposare mentre viene preparato il ripieno; mescolare insieme la farina, il resto dello zucchero e il sale, incorporare gradatamente questo composto alla ricotta mescolando con un cucchiaio di legno, aggiungere le uova, una alla volta, quindi la panna e l'essenza di mandorle; con l'impasto di fette biscottate coprire il fondo e i bordi di una tortiera, ricoprirlo con il composto di ricotta, livellare bene la superficie e cuocere in forno a 120° per un'ora circa; a momento di servire, guarnire con la panna montata e con i chicchi d'uva tagliati a metà e privati dei vinaccioli.

Ingredienti per 4 persone

300 g di farina 00
200 g di zucchero
1 bicchiere di latte
2 uova intere e 2 tuorli
2 cucchiaini di lievito per dolci
una punta di bicarbonato
1 Kg di frutta mista
(mele, pere, pesche, albicocche o susine)
100 g di zucchero

Ingredienti per 4 persone

120 g di burro
una confezione di fette biscottate dolci
400 g di zucchero
un cucchiaio di scorza di limone grattugiata
2 cucchiai di farina
700 g di ricotta
4 uova
150 g di panna
1/2 cucchiaino di essenza di mandorle
400 g di uva bianca





Provincia di Padova
ASSESSORATO ALLE POLITICHE AGRICOLE

Piazza Antenore 3 - 35121 PADOVA
Tel 049 8201282—fax 049 8201377

SERVIZIO AGRICOLTURA

Piazza Virgilio Bardella 2 - 35129 PADOVA
Tel 049 8201842 - fax 049 8201898
agricoltura@provincia.padova.it

Progetto, studio e realizzazione a cura del Servizio Agricoltura

GIUSEPPE RAVAZZOLO
ROBERTO TIOZZO
EMANUELE GORGI
GIOVANNA BISELLO

Calendario stagionalità e amministrazione

SONIA BEVILACQUA

Supervisione

RENATO FERROLI

Grafica e stampa

Tipografia IMPRIMENDA - Limena Pd

Fonti e riferimenti:

descrizione dei prodotti e relative foto: sito internet www.agraria.org

Banca dati di Composizione degli Alimenti per Studi epidemiologici in Italia - **Istituto Europeo di Oncologia**

sito ufficiale della **Regione Veneto**;

sito www.prodottitipici.com;

sito ufficiale del **Consorzio Tutela Grana Padano**

sito ufficiale del **Consorzio Tutela Formaggio Asiago**

sito ufficiale del **Consorzio Tutela Formaggio Montasio**