



# il Ceppo

...in cucina secondo natura

Un anno di ricette

Vol.1: Primavera-Estate

# Un anno di ricette

Il Ceppo è un servizio di consegna a domicilio di prodotti agricoli a Km0: ogni settimana frutta e verdura appena raccolte, insieme ad altri prodotti di eccellenza come il Pane dai Grani Antichi del Panificio Panchetti di Montespertoli o le Uova Bianche di Marcello Paoli di Settimello, sono consegnati nelle case dei clienti in una speciale confezione, il *ceppo* appunto.

Fin dalle prime consegne, tutte le settimane al ceppo sono allegate due ricette riguardanti proprio i prodotti contenuti al suo interno: ricette semplici, sia per poter essere un valido aiuto per i meno pratici dei fornelli, ma anche per mettere in risalto la qualità delle materie prime.

Dopo un anno di attività, ci è sembrato bello e utile raccoglierle tutte, formando un vero e proprio viaggio culinario attraverso le stagioni.

Per comodità abbiamo diviso le ricette in due volumi:

- ✓ Vol.1: Primavera-Estate
- ✓ Vol.2: Autunno-Inverno (disponibile da marzo 2015)

### Indice

Aprile .....	5
Farro con carciofi e verza .....	7
Cicoria gratinata .....	8
Pasta ai carciofi .....	9
Insalata di spinaci .....	10
Dolce alla carota .....	11
Torta di spinaci e ricotta .....	12
Panino con baccelli di fave e robiola .....	13
Pasta con asparagi e ricotta .....	14
Pasta con baccelli di fave e acciughe .....	15
Sformatini di asparagi e ricotta .....	16
Maggio .....	17
Crocchette di baccelli al sesamo .....	19
Torta di patate e formaggio .....	20
Carote alla siciliana .....	21
Plumcake salato con zucchine .....	22

Carpaccio di zucchine .....	23
Frittata con foglie verdi di cipollotti .....	24
Cetrioli allo yogurt .....	25
Orzotto con zucchine e fiori di zucca .....	26
Giugno .....	27
Pesto alla genovese .....	29
Pasta con crema di peperoni .....	30
Insalata di farro con zucchine e carote .....	31
Polpette di zucchine e ricotta .....	32
Zucchine tonde ripiene al tonno .....	33
Sformato ai fiori di zucca .....	34
Crostoni di melanzane .....	35
Penne zucchine e gamberetti .....	36
Luglio .....	37
Ceci ai peperoni verdi .....	39
Cipollotti al forno con patate .....	40
Crocchette di melanzane .....	41

Insalata di orzo con fagiolini e feta.....	42
Gazpacho al cetriolo .....	43
Insalata di pollo con verdure grigliate .....	44
Polpettine di miglio alle verdure .....	45
Pizzoccheri melanzane e formaggio.....	46
Tempura di zucchine.....	47
Peperoni alla griglia .....	48
Agosto.....	49
Contorno di fagiolini e patate.....	51
Spaghetti ai friggirelli .....	52
Fagiolini serpenti in umido.....	53
Insalata di farro e borlotti.....	54
Settembre.....	55
Involtini di melanzane .....	57
Insalata di farro e borlotti.....	58
Pomodori gratin .....	59
Pasta con crema di carote .....	60

Spaghetti alle vongole e crema di zucca hokkaido.....	61
Insalata di cavolini di bruxelles.....	62
Spongarda (dolce tipico ligure).....	63
Frappè alla pera .....	64

### Appendici

Calendario stagione ortaggi

Calendario stagione frutta

# Aprile

Se tagli un cardo in aprile ne nascono mille.

Aprile, settimana n.1

### Farro con carciofi e verza

*Ingredienti (4 persone):*

200 gr. farro  
n.2 cipolle  
n.2 carciofi  
1/2 verza  
sale q.b.  
olio di oliva q.b.

*Procedimento:*

Lavare e scolare il farro, metterlo in un tegame con acqua circa il doppio del suo volume, portare a bollire, salare e coprire. Procedere con una cottura a fuoco moderato per circa 30 minuti (se perlato, decorticato anche 45 min). Dopo averlo scolato metterlo in una terrina. Procedere con la cottura delle verdure: in un tegame mettere l'olio, le cipolle spezzettate, la verza e i carciofi anche questi fatti a pezzettini. Farle appassire stufandole a fiamma bassa dopo aver coperto e salato. Procedere con la cottura per circa mezz'ora, scuotendo il tegame con il coperto chiuso. Unire il farro alle verdure stufate e tenere ancora sul fuoco per qualche minuto, mescolando con cura. Prima di portare in tavola aggiustare di sale ed olio.

Aprile, settimana n.1

### Cicoria gratinata

*Ingredienti (4 persone):*

1kg di cicoria  
n.1 spicchio di aglio  
olio extra vergine d'oliva q.b.  
peperoncino q.b.  
sale q.b.  
pane grattugiato q.b.  
parmigiano grattugiato q.b.

*Procedimento:*

Pulire e lessare le cicoria in acqua salata finché al dente. Ungere una teglia da forno con dell'olio di oliva. Scolare la verdura e trasferirla nella teglia. Condire con l'aglio tritato e il peperoncino e se necessario un pizzico di sale. Spolverare con parmigiano e poi pane grattugiato. Condire con un filo d'olio e gratinare al forno.

Aprile, settimana n.2

### Pasta ai carciofi

*Ingredienti (2 persone):*

160 gr. di pasta  
n.2 carciofi  
brodo vegetale (o acqua) q.b.  
prezzemolo, aglio q.b.  
sale, pepe q.b.  
olio extravergine di oliva q.b.

*Procedimento:*

Pulire e ridurre a spicchi i carciofi, mettendoli in un contenitore con dell'acqua addizionata con del succo di limone. In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, unire poi i carciofi ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti. Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo (o acqua), sale e pepe, il prezzemolo tritato e lasciar proseguire la cottura a fiamma media, coperto, per 10-15 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale. Cuocere la pasta, scolarla, farla saltare nella padella con il condimento a fiamma vivace. Servire immediatamente decorando con prezzemolo tritato, pepe ed un filo d'olio a crudo.

Aprile, settimana n.2

### Insalata di spinaci

*Ingredienti (3 persone):*

200 gr di spinacini  
parmigiano a scaglie q.b.  
noci q.b.  
limone q.b.  
olio extravergine di oliva q.b.  
sale q.b.

*Procedimento:*

Lavare gli spinaci, condire con sale, olio e limone. Aggiungere scaglie di parmigiano e noci tritate.

Aprile, settimana n.3

### Dolce alla carota

#### *Ingredienti:*

400 gr farina  
400 gr di carote grattugiate  
350 ml di olio di semi  
200 gr di zucchero semolato  
100 gr di zucchero di canna  
n.4 uova  
1 cucchiaino e ½ di lievito per dolci  
1 cucchiaino di bicarbonato  
½ cucchiaino di sale

#### *Procedimento:*

Mescolate la farina con il lievito, il bicarbonato e il sale. Con la frusta montate entrambi gli zuccheri con le uova fino a renderle spumose. Unite l'olio a filo, poi le carote grattugiate e la farina. Amalgamato bene il tutto mettere in una tortiera imburrata di 22 cm di diametro. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti circa.

Aprile, settimana n.3

### Torta di spinaci e ricotta

#### *Ingredienti:*

1 rotolo di pasta sfoglia  
1 kg di spinaci freschi  
250 gr di ricotta  
150 gr di parmigiano reggiano  
n.1 spicchio d'aglio  
n.3 uova  
olio d'oliva, sale, pepe, noce moscata q.b.

#### *Procedimento:*

Mondare e lavare gli spinaci.  
In un tegame capiente farli rosolare con dell'olio e l'aglio fino a che saranno appassiti.  
Preparare il ripieno mettendo in una terrina gli spinaci raffreddati (e spezzettati) e la ricotta. Aggiungere le uova, il sale, il pepe, il parmigiano e la noce moscata.  
Nel frattempo mettere in una teglia foderata di carta da forno la pasta sfoglia, bucherellando la base per evitare che si gonfi in cottura. Versate all'interno il ripieno.  
Infornare in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti.



Aprile, settimana n.4

### Panino con baccelli di fave e robiola

#### *Ingredienti:*

70 gr di baccelli di fave  
robiola q.b.  
parte verde di un cipollotto q.b.  
n.2 fette di pane  
olio, sale, pepe, peperoncino q.b.

#### *Procedimento:*

Via via che sgranate le fave, conservare i baccelli (parte esterna) in acqua fredda per rallentarne l'ossidazione.

Tagliare i baccelli a pezzi di 3-4 cm di lunghezza (togliendo i piccioli) e cuocerli in acqua bollente leggermente salata per circa 8-10 min.

Far saltare il cipollotto finemente tagliato in una padella con l'olio, in cui saranno poi aggiunti i baccelli. Salate, pepate e fateli saltare. Spalmare la robiola sul pane riscaldato e imbottire il panino con i baccelli saltati.

Aprile, settimana n.4

### Pasta con asparagi e ricotta

#### *Ingredienti (2 persone):*

160 gr di pasta  
120 gr di ricotta  
400 gr di asparagi  
cipolla q.b.  
olio d'oliva, sale, pepe q.b.

#### *Procedimento:*

Una volta cotti gli asparagi scolateli e raffreddateli.

Tagliate le punte e mettetele da parte. Frullare i gambi nel mixer, insieme alla ricotta, un pò d'olio, sale e pepe. Regolare di sale e l'eventuale la consistenza della crema con l'acqua. Fate un soffritto con la cipolla e ripassateci le punte degli asparagi tagliate in precedenza. Fate andare a fuoco dolce per circa 5 minuti.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Una volta cotta, scolatela, aggiungete la crema di asparagi e ricotta e subito dopo il condimento con le punte di asparagi. Amalgamate bene e servite.

Aprile, settimana n.5

### Pasta con baccelli di fave e acciughe

*Ingredienti (4 persone):*

320 gr di pasta  
300 gr di baccelli di fave  
n.6 acciughe sott'olio  
n.1 spicchio d'aglio  
n.2 fette di pane raffermo  
olio, sale, pepe, q.b.

*Procedimento:*

Via via che sgranate le fave, conservare i baccelli (parte esterna) in acqua fredda per rallentarne l'ossidazione.  
Cuocere i baccelli in acqua bollente leggermente salata per circa 10 min. Una volta cotti, tagliarli a fettine sottili, scartando solo il picciolo. Avviare la cottura della pasta.  
Far rosolare uno spicchio d'aglio in una padella, aggiungere poi il pane tagliato a cubetti e le acciughe, schiacciandole con una forchetta. Infine unire i baccelli, aggiustando di sale e facendo saltare il tutto per qualche minuto. Scolare la pasta al dente e farla saltare con il condimento. Servire con una macinata di pepe e un filo d'olio nei piatti.

Aprile, settimana n.5

### Sformatini di asparagi e ricotta

*Ingredienti (4 persone):*

200 g di asparagi verdi  
200 g di ricotta fresca  
100 g di parmigiano grattugiato  
n.3 uova  
sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Lessare gli asparagi per 5 minuti in acqua bollente, scolarli bene e lasciarli raffreddare. Nel mixer inserire gli asparagi, la ricotta, il parmigiano, le uova, il sale e il pepe e frullare fino a ridurre in crema. Imburrare e infarinare 4 stampi monoporzione, riempirli per 3/4, trasferirli in una pirofila contenente acqua e cuocere in forno già caldo a 180° per 20-25 minuti.

# Maggio

Se piove durante la novena di Sant'Antonino, non ci sarà né olio, né miele, né vino (10 maggio).

Maggio, settimana n.1

### Crocchette di baccelli al sesamo

*Ingredienti (4 persone):*

300 gr di baccelli di piselli  
3 cucchiaini di semi di sesamo  
la parte verde di 1 cipollotto  
1 patata bollita  
100 gr di ricotta  
2 uova  
1/2 bicchiere di parmigiano grattugiato  
100 gr di pangrattato  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale, pepe, noce moscata q.b.

*Procedimento:*

Cuocere i baccelli a vapore per 15 minuti. Tritare la parte verde del cipollotto e far soffriggere nell'olio, aggiungere i baccelli con sale e pepe e far saltare per qualche minuto. Passare il tutto al passaverdure ottenendo una crema. Aggiungere a questa ricotta, patata, uova, formaggio, pangrattato, sale, pepe e noce moscata. Mescolare bene il tutto e mettere a riposare in frigo 15 minuti. Prendere con un cucchiaino parte del composto per formare le crocchette, passarle nel sesamo e disporle in una teglia da forno unta. Infornare a 180°C per 20 minuti.

Maggio, settimana n.1

### Torta di patate e formaggio

*Ingredienti (3 persone):*

600 g di patate  
1/2 bicchiere di latte  
200 g di fontina  
burro q.b.  
pangrattato q.b.  
sale e noce moscata q.b.

*Procedimento:*

Lessare le patate, sbuciarle e passarle ancora calde, raccogliendo la purea in un tegame. Aggiungere il burro, il latte e condire con sale e noce moscata. Accendere la fiamma, facendo assorbire gli ingredienti, mescolando per qualche minuto. Spegner e lasciare intiepidire. Unire al composto di patate l'uovo, imburrare una teglia e stendere metà della purea, rialzando ai lati formando un bordo. Distribuire il formaggio tagliato a cubetti, quindi ricoprire con la purea rimasta. Cospargere di pangrattato e di fiocchi di burro. Cuocere in forno a 200 °C, fino a quando si sarà formata una crosta dorata.



*Le Ricette*

Maggio, settimana n.2

Carote alla siciliana

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr di carote  
mezzo cucchiaino di capperi sotto sale  
n.1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva  
mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato  
n.1 cucchiaino di semi di sesamo tostati  
n.3 cucchiaini di olive nere  
n.1 rametto di rosmarino tritato  
sale q.b.

*Procedimento:*

Sciacquate e ammolate più volte i capperi.  
Tagliate le carote a rondelle e saltatele nell'olio con i capperi e il rosmarino.  
Aggiustate di sale e cuocete per 10 minuti a fuoco basso.  
Servite decorando con il sesamo, le olive e il prezzemolo.



*Le Ricette*

Maggio, settimana n.2

Plumcake salato con zucchine

*Ingredienti (4 persone):*

150 gr di farina 7 cereali per pane nero  
100 gr di farina 0  
1/2 bustina di lievito  
15 ml di olio extra vergine d'oliva  
150 ml di acqua tiepida  
n.2 zucchine  
n.2 cucchiaini di zucchero integrale di canna  
sale q.b.

*Procedimento:*

Unire le 2 farine, il lievito e lo zucchero.  
Aggiungere l'acqua tiepida e impastare. Aggiungere olio e sale ed impastare ancora. Disporre l'impasto in una terrina, coperto con un canovaccio, in un posto lontano da correnti d'aria (il forno è indicato) e lasciar lievitare per circa 1 ora, finché non avrà raddoppiato il suo volume. Nel frattempo, tagliare le zucchine a rondelle sottili e soffriggerle in 1 filo d'olio per alcuni minuti, quanto basta per farle ammorbidire. Trascorsa 1 ora, riprendere l'impasto e aggiungere le zucchine, impastando. Potrebbe essere necessario aggiungere altra farina "0" finché non si otterrà un impasto non appiccicoso. Oliare uno stampo da plumcake e disporvi l'impasto. Lasciar lievitare per 30 minuti. Infornare a 220° per circa 30 minuti.

Maggio, settimana n.3

### Carpaccio di zucchine

*Ingredienti (4 persone):*

n.4 zucchine medie  
limone q.b.  
sale q.b.

*Procedimento:*

Affettate le zucchine a rondelle molto molto sottili, preferibilmente con un robot da cucina o, in alternativa, con una apposita grattugia. Disponetele distribuite accuratamente su una ampia teglia, mettete un pò di succo di limone e di sale e lasciate marinare per alcune ore. Prima di servire fate eventualmente scolare l'acqua in eccesso.

Maggio, settimana n.3

### Frittata con foglie verdi di cipollotti

*Ingredienti (4 persone):*

foglie verdi di 4 cipollotti  
n.4 uova  
20 gr di parmigiano grattugiato  
30 ml di olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe q.b.

*Procedimento:* Lavate accuratamente le foglie dei cipollotti (già private del bulbo che avrete usato per altre buonissime ricette). Sminuzzatele grossolanamente e farle insaporire in una padella con 4 cucchiaini di olio, poi aggiungete una tazzina di acqua bollente e lasciate cuocere per 15 minuti coperto. Trascorso questo tempo, scoprite la padella, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura fino alla completa evaporazione dell'acqua in eccesso. Ora trasferite le foglie in un piatto e fatele intiepidire qualche minuto. Nel frattempo sbattete le uova in una ciotola, unite il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e di pepe. Ora unite alle uova anche le foglie, amalgamate bene gli ingredienti e riversateli nella padella in cui avete precedentemente cotto le foglie dei cipollotti, unendo il rimanente olio. Se non ve la sentite di girare la frittata a metà cottura, potete cuocerla (senza girarla) a fuoco basso, per 15/20 minuti circa, coprendo la pentola. Servite la frittata ben calda.

Maggio, settimana n.4

### Cetrioli allo yogurt

*Ingredienti (4 persone):*

3-4 cetrioli  
300 gr di yogurt bianco naturale  
3 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino d'olio  
sale e pepe q.b.  
menta o erba cipollina q.b.

*Procedimento:*

Lavate con cura i cetrioli e sbucciateli, tagliandoli poi a cubetti. Uno dei cetrioli non privatelo della buccia e tagliatelo a rondelle. In una ciotola pestate con cura gli spicchi di aglio, e aggiungete un pò di sale, lo yogurt e l'olio extravergine di oliva.

A questo punto aggiungetevi solo i cetrioli tagliati a tocchetti (mantenendo quindi da parte quelli tagliati a rondelle) e mescolate con cura. Mettete il composto così ottenuto in frigorifero per qualche ora in modo che il tutto prenda sapore.

Prima di servire lo yogurt, adagiatevi sopra il cetriolo tagliato a fette e terminate la guarnizione del piatto con qualche fogliolina di menta, oppure qualche rametto di erba cipollina.

Maggio, settimana n.4

### Orzotto con zucchine e fiori di zucca

*Ingredienti (4 persone):*

240 gr orzo perlato  
250 gr di zucchine  
100 gr di fiori di zucca  
n.2 scalogni  
50 gr di basilico  
vino bianco q.b.  
olio, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Cuocere l'orzo in abbondante acqua salata per 35 minuti o per quanto riportato sulla confezione. Una volta cotto, scolarlo e lasciarlo poi intiepidire in una ciotola. In una padella larga versate un filo d'olio, poi aggiungete gli scalogni precedentemente mondati e tritati finemente. Fate soffriggere per 1 minuto, aggiungete le zucchine tagliate a pezzetti, facendole cuocere e fuoco medio per 10 minuti.

Quando le zucchine cominceranno a intenerirsi, unite le foglie di basilico tritate. Fate saltare gli ingredienti a fuoco vivo per pochi secondi e subito dopo aggiungete i fiori di zucca tritati, lasciando cuocere il tutto a fuoco medio per qualche minuto fino a che i fiori non risulteranno teneri. Infine, unite al composto l'orzo precedentemente cotto, fate cuocere tutto per 2 minuti a fuoco alto.

A questo punto sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare, mescolando di tanto in tanto. Spegnete il fuoco e aggiustate di sale e di pepe.

# Giugno

Giugno freddino, povero contadino.





*Le Ricette*

Giugno, settimana n.1

### Pesto alla genovese

*Ingredienti (4 persone):*

50 gr di foglie di basilico  
70 gr di parmigiano  
30 gr di pecorino stagionato  
n.2 spicchi d'aglio  
circa 30 gr di pinoli (1 cucchiaino circa)  
n.1 pizzico di sale marino grosso  
100 ml di olio extravergine d'oliva

*Procedimento:*

Come prima cosa lavate e mondate il basilico. Prendete poi i formaggi, il basilico e tutti gli altri ingredienti, mettete tutto in un frullatore o in un robot da cucina. Cominciate a tritare, a intervalli, in modo che il composto non si surriscaldi. Quando il composto sarà omogeneo, in 2-3 minuti, il vostro pesto sarà pronto.



*Le Ricette*

Giugno, settimana n.1

### Pasta con crema di peperoni

*Ingredienti (4 persone):*

320 gr di pasta  
n.2 peperoni rossi  
n.1 spicchio d'aglio  
n.1 confezione di panna  
parmigiano reggiano grattugiato q.b.  
sale e olio q.b.

*Procedimento:*

Pulire e tagliare i peperoni grossolanamente metterli in una padella con sale, olio, aglio e far rosolare. Durante la cottura versare dell'acqua. Frullare i peperoni fino a far risultare una crema. Versare il frullato di peperoni nella padella, aggiungere la panna. Far restringere la salsa. Aggiungere il parmigiano reggiano grattugiato. Cuocere la pasta, scolarla, versarla nella padella e far insaporire.

Giugno, settimana n.2

### Insalata di farro con zucchine e carote

*Ingredienti (4 persone):*

200 gr di farro  
n.2 zucchine  
n.2 carote  
n.1 cipolla bianca  
olio extra vergine di oliva, sale q.b.

*Procedimento:* Mettiamo a bollire un pentolino capiente con acqua. Laviamo le verdure e affettiamole a julienne con il mixer o la mandolina. Tritiamo grossolanamente la cipolla, facendola poi rosolare in una padella con l'olio; uniamo poi le carote e dopo un paio di minuti le zucchine. Le verdure così finemente tagliate giungono velocemente a cottura. Saliamo e rimestiamo lasciandole croccanti. Spegniamo quindi la fiamma. Nel frattempo aggiungiamo il sale all'acqua giunta a bollore e lessiamo il farro per i minuti indicati sulla confezione. Scoliamolo e uniamolo alla padella piena di verdure per fare insaporire. Uniamo un filo di olio extra vergine a crudo, poniamo in una capiente ciotola (tipo insalatiera) e serviamo tiepida o fredda.

Giugno, settimana n.2

### Polpette di zucchine e ricotta

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr di zucchine  
60 gr di ricotta  
50 gr di parmigiano grattugiato  
n.1 uovo  
qualche fogliolina di menta  
n.3 cucchiaini di pangrattato  
farina q.b.  
olio di semi, sale e pepe q.b.

*Procedimento:* Lavare le zucchine e privarle dell'estremità. Poi grattugiatele con una grattugia a fori medi e mettetele in un colino appoggiato su una ciotola. Salate leggermente le zucchine, mescolatele e posatevi sopra un piattino sul quale collocherete un peso. Lasciate così le zucchine per circa mezz'ora, di questo modo perderanno moltissima acqua. Strizzatele ancora e ponetele in una ciotola, poi aggiungete la ricotta, il parmigiano grattugiato, l'uovo, la menta tritata e 4 cucchiaini di pangrattato. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti, poi aggiustate eventualmente di sale e pepate. Formate con l'impasto così ottenuto delle piccole polpette leggermente schiacciate, infarinatetele bene su tutti i lati e friggetele in olio di semi fino a che saranno ben dorate. A questo punto scolatetele per bene con una schiumarola e posatele su della carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Servite le polpette di zucchine immediatamente!

Giugno, settimana n.3

### Zucchine tonde ripiene al tonno

#### *Ingredienti (4 persone):*

4 zucchine tonde  
150 gr di tonno sott'olio (o meglio al naturale)  
una manciata abbondante di parmigiano grattugiato  
1 uovo  
pan grattato q.b.  
olio, sale e pepe q.b.

*Procedimento:* Cuocere circa 15 min le zucchine in acqua bollente salata, una volta cotte scolarle. farle freddare un attimo, tagliare la calotta e scavarle nella parte più grande. Separare la polpa, ripassandola in una padella con poco olio (a piacere aglio o altri aromi) in modo che insaporisca e si asciughi del tutto dell'acqua che contiene ancora. Far freddare e intanto preparare il ripieno: sminuzzare il tonno, aggiungere l'uovo, il parmigiano, aggiustare di sale e pepe e amalgamare il tutto. Aggiungere infine la polpa di zucchine che si sarà un po' fredda e amalgamare. Con questo ripieno riempire le zucchine (prima salare l'interno), disponendole poi nella teglia di cottura leggermente unta. Mescolare del parmigiano grattugiato con del pan grattato e versarne un po' su ciascuna calotta di ripieno. Irroriare con un giro d'olio. infornare a 180°-200° per circa 15', comunque il tempo che la superficie si abbronzì e diventi croccante.

Giugno, settimana n.3

### Sformato ai fiori di zucca

#### *Ingredienti (4 persone):*

120 gr fiori di zuccina  
mezza cipolla  
30 ml di vino bianco  
20 gr di parmigiano reggiano da grattugiare  
2 uova  
80 gr di philadelphia  
una manciata di prezzemolo  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale q.b.

*Procedimento:* In una padella rosolare la cipolla tagliata a pezzetti nell'olio, aggiungere i fiori di zucca tagliati a listarelle, precedentemente lavati, avendo eliminato il pistillo e il gambo. Salare e cuocere per un paio di minuti. Versare il vino e farlo sfumare. Aggiungere il formaggio philadelphia, lasciar cuocere fin quando si scioglie e si amalgama bene ai fiori di zuccina, (ci vorranno giusto 2 minuti). Spegnerne il fuoco. Versare il composto in un tritatutto, aggiungere il parmigiano, il prezzemolo e le uova. Frullare il tutto. Versare il composto in stampi precedentemente coperti con carta da forno. Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180° per circa 30 - 35 minuti. Far intiepidire lo sformato e servire.

Giugno, settimana n.4

### Crostoni di melanzane

*Ingredienti (4 persone):*

n.2 melanzane  
pane q.b.  
n.1 cucchiaino di capperi  
aglio, origano, sale, olio q.b.

*Procedimento:*

Sbucciate le melanzane, tagliatele per lungo e cospargetele di sale, lasciando spurgare per 30 min. Risciacquatele velocemente e asciugatele. Sistematele nella placca del forno, unta d'olio, condite con olio, aglio tritato fine, capperi e origano. Cuocere a 200 °C per 20 minuti (forno preriscaldato). Quando saranno cotte tritarle e radunarle in una ciotola. Tostare il pane e distribuire su ogni fetta un po' di trito di melanzana ancora calda, condite con un pizzico di sale e un filo d'olio. Servire subito.

Giugno, settimana n.4

### Penne zucchine e gamberetti

*Ingredienti (4 persone):*

320 gr di penne rigate  
600 gr di gamberetti  
n.4 zucchine  
1/2 bicchiere di vino bianco  
n.1 spicchio di aglio  
sale, pepe, olio extravergine d'oliva q.b.

*Procedimento:*

Spuntare e lavare le zucchine, quindi affettarle a rondelle sottilissime. Far imbiondire uno spicchio d'aglio nell'olio in una padella antiaderente abbastanza capiente. Sollevare lo spicchio d'aglio e aggiungere le zucchine. Appena le zucchine saranno cotte aggiungere i gamberetti. Aggiustare il sugo di zucchine e gamberetti di sale e pepe e sfumare con il vino bianco e mescolare delicatamente. Nel frattempo far cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e farla saltare in padella insieme al sugo per un paio di minuti prima di servire la pasta zucchine e gamberetti nei piatti. Servire la pasta zucchine e gamberetti con una spolverata di pepe e un ciuffo di prezzemolo.

# Luglio

Per Santa Maddalena la noce è già piena;  
per San Lorenzo, puoi guardarci dentro

(22 luglio, 10 agosto).

Luglio, settimana n.1

### Ceci ai peperoni verdi

*Ingredienti (4 persone):*

280 gr di ceci secchi

n.4 peperoni

succo di mezzo limone

n.1 spicchio d'aglio tritato

olio d'oliva, sale, rosmarino e peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Sciacquare più volte i ceci e tenerli a bagno per una notte. Cuocerli a pressione per un'ora e mezza, coperti d'acqua, con qualche ago di rosmarino e poi scolarli. In una padella scaldare l'olio, mettere i peperoni tagliati a listarelle, l'aglio tritato, il peperoncino e fare soffriggere delicatamente per 5 minuti. Unire i ceci facendoli saltare per qualche minuto, fino a renderli leggermente dorati. Aggiungere il succo di limone, aggiustare di sale e riportare a bollore. Servire ben caldo.

Luglio, settimana n.1

### Cipollotti al forno con patate

*Ingredienti (4 persone):*

1 kg di patate a pasta gialla

400 gr di cipollotti

olio extra-vergine d'oliva

n.1 spicchio d'aglio

origano, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Lavare le patate, quindi sbucciarle e tagliarle a fette spesse. Adesso sbucciare i cipollotti e tagliarli a rondelle, utilizzando anche la parte verde, quella più tenera. Versare il tutto in una ciotola, condire con l'olio, il sale, il pepe, l'aglio tritato e l'origano mescolando bene, quindi trasferire in una teglia da forno, disponendoli a strati, e bagnare con poca acqua. Irrrorare con un filo di olio in superficie e cuocere per circa 40 minuti a 180 °C.

Luglio, settimana n.2

### Crocchette di melanzane

*Ingredienti (4 persone):*

n.2 melanzane

n.1 uovo

parmigiano grattugiato q.b.

prezzemolo e pangrattato q.b.

olio per friggere, sale, pepe, noce moscata q.b.

*Procedimento:*

Sbucciare le melanzane, tagliarle a pezzi grossi, e cospargerle di sale grosso, lasciandole in un colapasta per 15 minuti; bollirle per 10 minuti, scolatele e lasciatele asciugare sopra un canovaccio. Tritatele finemente e rimettetele nel colapasta per farle sgocciolare bene.

In una terrina sbattere l'uovo, condirlo con sale, pepe e noce moscata, aggiungere il formaggio grattugiato, il prezzemolo e infine le melanzane. Mescolate bene e preparate delle palline grandi quanto una noce, passatele nel pangrattato e frigatele in olio bollente. Servitele ben calde.

Luglio, settimana n.2

### Insalata di orzo con fagiolini e feta

*Ingredienti (2 persone):*

140 gr di orzo perlato

200 gr di fagiolini

20 gr di feta

basilico, sale, pepe e olio evo q.b.

*Procedimento:*

Sciacquate l'orzo sotto l'acqua fresca, poi mettetelo a cuocere in acqua bollente salata per il tempo di cottura indicato sulla confezione.

Quando l'orzo è cotto scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.

Cuocete i fagiolini e tagliateli a pezzettini.

Tagliate anche la feta a pezzetti. Mescolate tutti gli ingredienti e condite con un filo d'olio e del basilico fresco. Servire il piatto freddo.

Luglio, settimana n.3

### Gazpacho al cetriolo

*Ingredienti (3-4 persone):*

n.3-4 cetrioli  
mezza cipolla grande affettata  
mezzo limone (solo il succo)  
mezzo cucchiaino di sale  
n.2 cucchiaini d'olio extravergine  
n.1 bicchier d'acqua  
Prezzemolo tritato q.b.

*Procedimento:*

In un frullatore unite i cetrioli affettati, la cipolla, il succo di limone, una manciata abbondante di prezzemolo e il sale. Azionate per iniziare a tritare finemente tutti gli ortaggi. Aggiungete a poco a poco l'olio extravergine d'oliva. Regolate la consistenza della zuppa ottenuta unendo dell'acqua. Lasciate riposare in frigorifero da 1 a 3 ore e guarnite con fettine o cubetti di cetriolo prima di servire.

Luglio, settimana n.3

### Insalata di pollo con verdure grigliate

*Ingredienti (4 persone):*

400 gr di petto di pollo  
n.1 zucchini  
n.1 melanzana  
n.1-2 carote  
n.1 peperone  
basilico, olio evo, sale, pepe q.b.

*Procedimento:*

Spuntare la zuccina e la melanzana, tagliarle a fette longitudinali e arrostarle su una piastra. Pelare la carota, tagliare anch'essa a fette e arrostarla su una piastra insieme al peperone (anch'esso tagliato a listarelle). Posizionare le verdure in una ciotola, condire con olio, sale e pepe e lasciar insaporire per 30 minuti circa. Nel frattempo arrostate il petto di pollo su una piastra o in una padella antiaderente. Lasciate raffreddare quindi salate, tagliate a listarelle. Aggiungete il pollo alle verdure grigliate, mescolare il tutto e mettere in frigo per almeno mezzora. Aggiungere del basilico fresco e servire l'insalata di pollo con verdure grigliate nei piatti.



Luglio, settimana n.4

### Polpettine di miglio alle verdure

*Ingredienti (3-4 persone):*

200 gr di miglio decorticato  
1 zuccina  
1 carota  
mezza cipolla  
1 uovo

1 cucchiaio di parmigiano grattugiato  
olio evo, sale, pepe q.b.

*Procedimento:*

Lessate il miglio in mezzo litro di acqua bollente salata finché il cereale non avrà assorbito tutta l'acqua (la fiamma non deve però essere troppo alta). In totale il miglio deve cuocere circa 15 minuti. In una padella antiaderente preparate un soffritto di cipolla, aggiungetevi le verdure pulite e tagliate a pezzettini, salate, pepate e fate cuocere per 10 minuti. Unite al miglio le verdure, lasciate intiepidire alcuni minuti, aggiungete l'uovo, il parmigiano e preparate le polpettine.

Cuocetele in una teglia antiaderente con un paio di cucchiai di olio extravergine di oliva, per alcuni minuti da ogni lato, fate molta attenzione nel girarle siccome sono piuttosto fragili.

Potete eventualmente cucinarle anche al forno, in una teglia unta con olio extravergine di oliva per una decina di minuti.

Luglio, settimana n.4

### Pizzoccheri melanzane e formaggio

*Ingredienti (3-4 persone):*

180 g di pizzoccheri  
1 cipolla  
1 melanzana  
10 pomodorini  
formaggio tipo asiago q.b.  
olio evo, sale q.b.  
1 pizzico di peperoncino

*Procedimento:*

Mettere in una padella larga l'olio e far rosolare la cipolla. Tagliare la melanzana a cubetti e appena la cipolla si è appassita, versarla nella padella. Mettere il coperchio e far cuocere a fiamma media aggiungendo un poco di acqua per evitare che si attacchi. A metà cottura, aggiungere un bel pizzico di sale grosso e una spolverata di peperoncino. Aggiungere un po' di formaggio nelle melanzane, girare bene per qualche minuto e spegnere la fiamma.

Tagliare i pomodori ciliegini in 4 e metterli nella padella. Scolare i pizzoccheri al dente e ripassarli nel sugo di melanzane. Utilizzare l'acqua di cottura per amalgamare meglio e terminare la cottura. Servire con una spolverata di parmigiano.

Luglio, settimana n.5

### Tempura di zucchine

*Ingredienti (3-4 persone):*

50 gr di zucchine  
8 gr lievito  
n.1 uovo  
100ml acqua tiepida  
100 gr di farina di tipo 0  
50 gr di farina integrale di farro  
abbondante olio di semi  
sale q.b.

*Procedimento:*

Sciogliere 8g di lievito in di acqua tiepida, aggiungere 1 uovo e amalgamarlo con una frusta. Incorporare la farina, la farina integrale di farro e un pizzico di sale. Ottenuta una pastella uniforme lasciarla riposare coperta da un telo per un'ora. Tagliare le zucchine per lungo per ottenere dei pezzi sottili e poco spessi. Scaldare abbondante olio di semi nel wok e quando l'olio è in temperatura passare le zucchine nella pastella e gettarle nell'olio. Scolare con una schiumarola e asciugarle con carta assorbente da cucina.

Luglio, settimana n.5

### Peperoni alla griglia

*Ingredienti (3-4 persone):*

n.2 peperoni  
n.2 spicchi d'aglio  
10 gr di prezzemolo  
n.2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale q.b.  
pepe q.b.

*Procedimento:*

Mondare i peperoni privandoli del picciolo, dei semi e dei filamenti interni tagliandoli a metà. Lavarli sotto il getto dell'acqua fredda corrente ed asciugarli, disporli sulla griglia del forno, ricoperta da un foglio di alluminio e cuocerli per pochi minuti a 220°. Nel frattempo sbucciare l'aglio, mondare e lavare il prezzemolo, quindi tagliare il primo a rondelle e tritare il secondo utilizzando una mezzaluna. Togliere dal forno i peperoni, raccogliarli in una terrina e, dopo averli privati della pellicina abbrustolita, tagliarli a strisce, insaporirli con l'aglio a rondelle, il trito di prezzemolo, l'olio e una presa di sale e un generoso pizzico di pepe; mescolare con cura e servire subito.

# Agosto

Fino alla Vergine Annunziata, ogni  
erba fa insalata (15 Agosto).

Agosto, settimana n.1

### Contorno di fagiolini e patate

*Ingredienti (4 persone):*

200 gr di fagiolini  
n.2 patate medio-grandi  
capperi q.b.

*Procedimento:*

Cuocete i fagiolini in acqua salata e scolateli al dente. Fate bollire le patate. Trasferite i fagiolini e le patate in un'insalatiera e fate raffreddare. Unire una manciata di capperi, lasciati in ammollo in acqua per circa 15 minuti e poi risciacquati.

Agosto, settimana n.1

### Spaghetti ai friggitelli

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr peperoni friggitelli  
320 gr di spaghetti  
500 gr di pomodorini  
n.2 spicchi d'aglio  
basilico, sale, olio e pepe q.b.

*Procedimento:*

Lavare e pulire i friggitelli. Friggerli in una padella capace con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio, salate e pepate. Quando sono ben rosolati da tutte le parti levate la padella dal fuoco. Lavate i pomodorini, tagliandoli poi a metà. In un tegame fate soffriggere l'aglio schiacciato, quando è rosolato unitevi i pomodorini, salate e profumate con il basilico spezzettato. A fine cottura trasferite il sugo di pomodori nella padella dei friggitelli e mescolate bene. Cuocete in abbondante acqua salata gli spaghetti, scolateli al dente, versateli nella padella del sugo ai friggitelli, mescolate e servite.

Agosto, settimana n.4

### Fagiolini serpenti in umido

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr. di fagiolini serpenti  
n.1 cipolla rossa o 2 spicchi d'aglio  
n.1 carota  
sale, pepe e olio extravergine q.b.  
n.2-3 pomodori maturi (o pelati)

*Procedimento:*

In un tegame con fondo largo e pareti alte far soffriggere aglio (o cipolla), basilico, i pomodori tagliati a spicchi (anche pelati) e la carota tagliata a fettine molto fini, avendo cura di salare e pepare.

Lavare e pulire i fagioli serpenti, togliendo le due estremità come in qualunque fagiolino in erba e sbollentarli in un'altra pentola in acqua leggermente salata.

Non appena si saranno ammorbiditi, ma non spappolati, toglierli dall'acqua bollente e adagiarli nel tegame con il pomodoro. Aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, coprire con un bel coperchio e far cuocere per circa mezz'ora. Scoprire il tegame continuando la cottura fino a consumare tutto il liquido e a rendere i fagiolini "consumati", quasi fusi nel pomodoro.

Agosto, settimana n.4

### Insalata di farro e borlotti

*Ingredienti (4 persone):*

200 gr di farro decorticato  
800 gr di fagioli borlotti (peso lordo)  
200 gr di pomodorini datterini  
mezza cipolla  
olio e sale q.b.

*Procedimento:*

Sgranare i fagioli e cuocerli immediatamente, altrimenti la buccia dei fagioli si indurirà e cuoceranno male. Mettere i fagioli in una pentola ed aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita e cuocere per 1 ora. Tenere la pentola semicoperta, la fiamma molto bassa e girare di tanto in tanto. Scolare i fagioli e tenerli da parte. Cuocere e scolare il farro, passandolo sotto l'acqua fredda in modo da bloccare la cottura, unirlo ai fagioli. Aggiungere al farro e ai fagioli i datterini tagliati a metà, poi mescolare. Aggiungere la cipolla tagliuzzata a fettine. Condire il tutto con olio e sale. Mettere in frigo per almeno mezzora. Servire il piatto freddo.

# *Settembre*

Se in settembre senti tonare, tini e botti  
puoi preparare.

Settembre, settimana n.1

### Involtini di melanzane

*Ingredienti (4 persone):*

- n.3 melanzane
- 250 gr di stracchino
- n.2 cucchiaini di capperi
- n.10 olive nere
- n.6 foglie di basilico
- aglio
- n.1 cucchiaino di curry

*Procedimento:*

Come prima cosa grigliate le melanzane, frullate lo stracchino con le olive, i capperi, aglio e basilico, aggiungete il curry e un po' di olio d'oliva, regolate di sale; dovrà risultare una crema spalmabile. Prendete le melanzane e spalmate su ogni fetta un po' di crema arrotolando delicatamente. Una volta finito mettete un filo di olio e se volete altre erbe aromatiche.

Settembre, settimana n.1

### Insalata di farro e borlotti

*Ingredienti (4 persone):*

- 200 gr di farro decorticato
- 800 gr di fagioli borlotti (peso lordo)
- 200 gr di pomodorini datterini
- mezza cipolla
- olio e sale q.b.

*Procedimento:*

Sgranare i fagioli e cuocerli immediatamente, altrimenti la buccia dei fagioli si indurirà e cuoceranno male. Mettere i fagioli in una pentola ed aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita e cuocere per 1 ora. Tenere la pentola semicoperta, la fiamma molto bassa e girare di tanto in tanto. Scolare i fagioli e tenerli da parte. Cuocere e scolare il farro, passandolo sotto l'acqua fredda in modo da bloccare la cottura, unirlo ai fagioli. Aggiungere al farro e ai fagioli i datterini tagliati a metà, poi mescolare. Aggiungere la cipolla tagliuzzata a fettine. Condire il tutto con olio e sale. Mettere in frigo per almeno mezzora. Servire il piatto freddo.

Settembre, settimana n.2

### Pomodori gratin

*Ingredienti (3 persone):*

6 pomodori maturi e sodi  
50 g di olive nere snocciolate  
1 cucchiaino di capperi  
mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato  
1 manciata di pangrattato  
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato  
olio e sale q.b.

*Procedimento:*

Lavate i pomodori e tagliate la calotta superiore, svuotateli dei semi e teneteli rovesciati in un piatto. Tritate le olive assieme ai capperi e raccogliete il trito in una ciotola, quindi unite il prezzemolo, il parmigiano e il pangrattato. Condite con olio, sale e riempite i pomodori, poi cospargeteli con un po' di pangrattato e accomodateli in una pirofila oleata. Irrorateli con un filo d'olio d'oliva e fateli cuocere in forno a 200 °C per circa 30 minuti. Servire tiepidi.

Settembre, settimana n.2

### Pasta con crema di carote

*Ingredienti (4 persone):*

320 gr di pasta  
3 carote grosse  
panna da cucina q.b.  
aneto (spezia in polvere) q.b.  
sale e olio q.b.

*Procedimento:*

Fate lessare le carote sbucciate nell'acqua che poi vi servirà per la pasta. Quando sono morbide e si infilzano bene con la forchetta, tagliarle a pezzettoni e passatele nel frullatore, formando una crema. Mettete un filo d'olio in una padella, aggiungete le carote frullate, la panna e l'aneto e fate insaporire. Quando è cotta, mettete la pasta nella padella del condimento e saltare.



Settembre, settimana n.3

### Spaghetti alle vongole e crema di zucca hokkaido

*Ingredienti (4 persone):*

300 gr di spaghetti  
400 gr zucca hokkaido  
500 gr di vongole veraci  
n.1 spicchio d'aglio  
olio evo, sale, prezzemolo e peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Lavare le vongole e metterle a spurgare in acqua e sale per almeno un'ora. Metterle in una padella con poca acqua, mettere il coperchio e accendere il fuoco finchè non si sono tutte aperte.

Prenderle con una schiumarola e metterle in un piatto e poi filtrare il liquido di apertura.

Tagliare la zucca a fettine piccole e sottili.

Tritare l'aglio e metterlo in una padella con tre cucchiari d'olio e il peperoncino. Aggiungere la zucca e portarla a cottura bagnando col liquido delle vongole. Prelevare quindi due terzi di zucca e frullarla col liquido rimanente.

Mettere le vongole nella padella insieme alla restante zucca, mescolare bene e salare leggermente.

Cuocere nel frattempo gli spaghetti, quindi scolarli e versarli nella padella insieme alla crema di zucca. Servire nei piatti aggiungendo una goccia di olio e il prezzemolo tritati.

Settembre, settimana n.3

### Insalata di cavolini di bruxelles

*Ingredienti (4 persone):*

300 gr di cavoletti di Bruxelles  
1/2 cipolla bianca  
pinoli q.b.  
succo di limone q.b.  
olio evo, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Affettare sottilmente la cipolla quindi tenerla da parte. Lavare i cavolini e affettare sottilmente anche questi. Adesso raccogliere la prima ed i secondi in un'insalatiera. Condire il tutto con il succo di limone, dell'olio di oliva e completare con sale e pepe. Mescolare accuratamente, quindi fare riposare per 30 minuti in frigo, in modo che i sapori abbiano tempo e modo di fondersi.

Potete servire con aggiunta di pinoli e scaglie di pecorino.

Settembre, settimana n.4

### Spongarda (dolce tipico ligure)

*Ingredienti (6 persone):*

300 gr di farina "00"  
110 gr di burro  
n.1 uovo  
350 gr di mele  
100 gr di mandorle tostate  
100 gr di nocciole  
100 gr di noci  
50 gr di pinoli  
50 gr di uvetta

*Procedimento:*

Fate macerare l'uvetta in acqua inizialmente tiepida per mezz'ora. Lavate, asciugate, sbucciate e private di torsolo le mele. Tagliatele a fettine. In un mortaio tritate mandorle, noci, nocciole e pinoli. Aggiungete le mele e l'uvetta. Amalgamate il tutto e lasciate riposare sotto un canovaccio. In una terrina stemperate la farina con acqua bollente e unite il burro. Impastate fino ad ottenere una pasta morbida che stenderete non troppo fine. Stendete quindi il ripieno in modo uniforme. Arrotolate su se stessa la pasta spennellandovi sopra l'uovo sbattuto.

Infornate a 180° per 45m.

Settembre, settimana n.4

### Frappè alla pera

*Ingredienti (4 persone):*

n.2 pere  
100 gr di cioccolato al latte  
200 ml di latte intero  
15 gr di zucchero di canna  
100 ml di panna fresca  
20 gr di zucchero a velo vanigliato  
ghiaccio

*Procedimento:*

Scaldate il latte, sciogliendovi il cioccolato spezzettato e lasciate intiepidire. Pelate le pere, togliere il torsolo e tagliatele a pezzetti. Frullare a crema le pere con lo zucchero e il composto al cioccolato (unite poca panna se volete rendere il tutto più cremoso). Versate in 4 bicchieri alti e lavate il mixer. Versatevi quindi poco ghiaccio (5 cubetti), la panna, lo zucchero a velo vanigliato. Frullate al massimo della potenza incorporando aria e completate i bicchieri con la schiuma alla vaniglia.



## Calendario Ortaggi

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
<b>AGLIO</b>					X	X	X	X	X	X	X	
<b>ASPARAGI</b>				X	X	X						
<b>BACCELLI</b>					X	X						
<b>BARBABIETOLE</b>	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X
<b>BIETOLA</b>					X	X	X	X	X	X	X	
<b>BROCCOLI</b>	X	X	X	X							X	X
<b>CARCIOFI</b>				X	X	X						
<b>CAROTE</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>CARDI</b>	X	X									X	X
<b>CAVOLFIORE</b>	X	X	X	X						X	X	X
<b>CAVOLO NERO</b>	X	X	X	X								X
<b>CAV. CAPPUCCIO</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>CAV. BRUXELLES</b>	X	X	X								X	X
<b>CAV.VERZA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>CETRIOLO</b>				X	X	X	X	X	X			
<b>CICORIA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>CIME DI RAPA</b>	X	X										X
<b>CIPOLLA</b>		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>CIPOLLOTTI</b>					X	X	X	X	X	X	X	X
<b>FAGIOLI</b>					X	X	X	X	X	X	X	
<b>FAGIOLINI</b>					X	X	X	X	X	X		
<b>FINOCCHIO</b>	X	X							X	X	X	X
<b>INSALATA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>MELANZANE</b>					X	X	X	X	X			
<b>PATATE</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>PEPERONI</b>						X	X	X	X	X		
<b>PISELLI</b>				X	X	X						
<b>POMODORI</b>					X	X	X	X	X			
<b>PORRI</b>	X	X	X							X	X	X
<b>RADICCHIO</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>RAPE</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>RAVANELLO</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>RUCOLA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
<b>SEDANO</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
<b>SPINACI</b>			X	X	X				X	X	X	X
<b>ZUCCHINE</b>					X	X	X	X	X	X		
<b>ZUCCA GIALLA</b>	X	X						X	X	X	X	X



## *Calendario Frutta*

	<b>gennaio</b>	<b>febbraio</b>	<b>marzo</b>	<b>aprile</b>	<b>maggio</b>	<b>giugno</b>	<b>luglio</b>	<b>agosto</b>	<b>settembre</b>	<b>ottobre</b>	<b>novembre</b>	<b>dicembre</b>
<b>ALBICOCCHIE</b>						X	X					
<b>ARANCE</b>	X	X	X	X							X	X
<b>CASTAGNE</b>										X	X	
<b>CILIEGIE</b>					X	X	X					
<b>CLEMENTINE</b>	X	X									X	X
<b>COCOMERO</b>							X	X				
<b>FICHI</b>								X	X			
<b>FRAGOLE</b>				X	X	X	X	X				
<b>KIWI</b>	X	X	X								X	X
<b>LAMPONI</b>						X	X	X	X			
<b>LIMONI</b>	X	X	X	X							X	X
<b>MANDARINI</b>	X	X	X	X								X
<b>MANDORLE</b>									X			
<b>MELE</b>	X	X	X						X	X	X	X
<b>MELONE</b>							X	X	X			
<b>MIRTILLI</b>						X	X	X	X			
<b>NOCCIOLE</b>										X	X	X
<b>NOCI</b>										X	X	
<b>PERE</b>	X	X					X	X	X	X	X	X
<b>PESCHE</b>						X	X	X	X			
<b>POMPELMO</b>	X	X	X	X							X	X
<b>SUSINE</b>						X	X	X	X			
<b>UVA</b>								X	X	X		