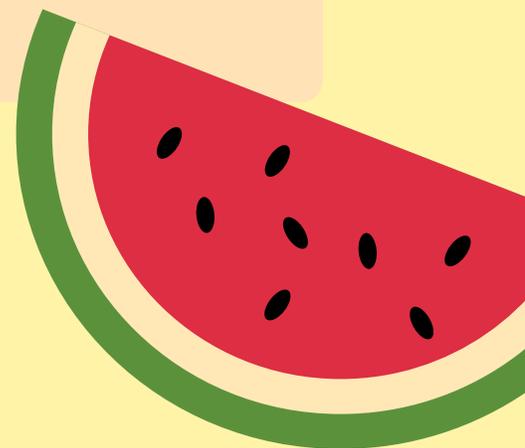




I cibi sotto l'ombrellone

TIPS NUTRIZIONALI, RICETTE
E CONSIGLI SUGLI ALIMENTI
ESTIVI



Introduzione

Ciao,

Grazie per il tuo interesse verso questa piccola guida. Spero che possa esserti utile per conoscere meglio alcuni alimenti stagionali e sfruttarne il più possibile le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche.

All'interno troverai:

- **FRUTTA, VERDURA e LEGUMI di stagione**
- **CETRIOLI:** un'anguria mancata
- **ZUCCHINE:** la verdura che piace a tutti
- **MELANZANE:** l'ortaggio dalle mille ricette
- **PESCHE:** tabacchiere, noci, gialle o bianche?
- **PEPERONI:** i più duri da digerire

Spero sia di tuo gradimento!

Anita

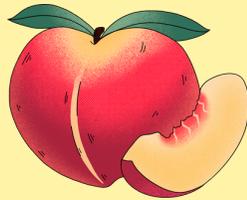


Stagionalità d'Estate

FRUTTA



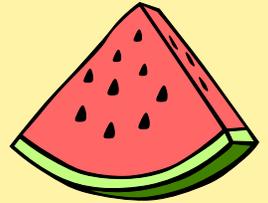
FRAGOLE



PESCHE



FRUTTI ROSSI



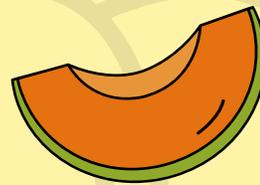
ANGURIA



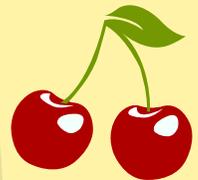
ALBICOCCHIE



PRUGNE

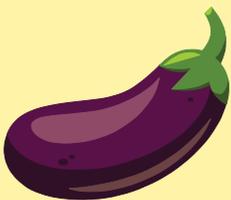


MELONE



CILIEGIE

VERDURA



MELANZANE



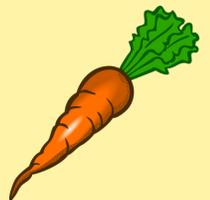
CETRIOLI



PEPERONI



LATTUGA



CAROTA



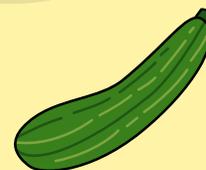
FAGIOLINI



POMODORI



BIETOLE



ZUCCHINE



AGLIO



CETRIOLI

COSA SONO

I cetrioli sono degli **ortaggi estivi** che si possono acquistare freschi d'estate o trovare come sott'aceti durante tutto l'anno.

Ne esistono diverse **varietà** tra cui quella classica allungata **Ashley** e quello **Barese Carosello Bianco** comunemente chiamato **cocomero**

I cetrioli vanno scelti **con buccia lucida e ben tesa, non raggrinzita**. Le due **estremità devono essere sode**, non mollicce. I frutti di dimensione maggiore sono inoltre più ricchi di semi.

TIPS NUTRIZIONALI

Dal punto di vista nutrizionale hanno le caratteristiche della **verdura, seppur con meno micronutrienti**.

Sono principalmente molto ricchi di **acqua (circa 95-97%)**

Alcune persone, a causa delle sostanze aromatiche dal nome **curcubitacine** hanno la sensazione che sia di difficile digestione. In questi casi è consigliabile **eliminare la buccia**.

USO ALTERNATIVO

Si possono utilizzare per fare la **salsa greca Tzatziki** che si ottiene mescolando 1 yogurt greco con succo di limone, sale, cetriolo grattugiato, aglio grattugiato, menta, origano, olio, sale e pepe





INSALATA ALLA GRECA



- 1 cetriolo
- 1/2 peperone giallo
- 1/2 peperone rosso
- 1 cipolla di tropea
- 2 pomodori
- Feta q.b
- Olive nere q.b
- Origano

Tagliate il pomodoro e peperone a cubetti, la cipolla a fettine e il cetriolo sottile sottile.

Unitele olive, la feta a cubetti o a pezzi grandi e l'origano.

Aggiustate di sale, pepe ed eventualmente aggiungete salsa tzatziki fatta in casa

ZUCCHINE

CO SA SONO

Le zucchine sono fondamentalmente delle **piccole zucche** e ne esistono numerose **varietà** che si distinguono per forma e colore.

La **zucchina nera** è quella di colore verde scuro più presente al supermercato, la **zucchina romanesca** è quella piccola e verde chiara più croccante, mentre la **zucchina tonda** ha la forma a sfera. Infine esistono anche le **zucchine gialle**.

La **pianta della zucchina** ha un aspetto **erbaceo** e cresce in maniera strisciante o rampicante. Le foglie sono grandi, palmate e rivestite da peluria urticante.

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale hanno le caratteristiche della verdura: **poco caloriche**, molto ricche di **acqua**, fonte di **fibre** e di **micronutrienti**

COME LE PREPARO

- In **padella** con le uova
- **Frittata**
- **Farifrittata**
- **Ripiene** di carne/legumi
- A **scapece**
- **Vellutata** fredda di zucchine e menta
- **Pasta** con zucchine e fiori





LASAGNE DI PANE CARASAU E ZUCCHINE

- 150-180g pane carasau
- 10 Zucchine cotte in padella con 1 cipolla e aromi vari
- Parmigiano q.b in superficie

Per la besciamella:

- 700 ml latte di soia (o normale per variante non vegetale)
- 50-55 g farina
- 70-80 ml acqua fredda
- Sale grosso
- Noce moscata q.b

Mettete il latte salato a scaldare. Sbattete in una coppetta la farina con l'acqua a formare una pastella. Aggiungete qualche cucchiaino di latte caldo per diluire e versate il composto nel pentolino del latte. Mescolate con la frusta finché non si rapprende. Grattate la noce moscata e lasciate raffreddare.

Mescolate le zucchine cotte e la besciamella e create nella teglia degli strati alternando il pane carasau e la farcitura. Se fosse troppo solida aggiungete latte a piacere. Ultimando l'ultimo strato aggiungere una grattata di lievito alimentare (o parmigiano in variante non vegetale). Fate cuocere a 200° per 30 minuti circa. Ottima anche servita tiepida

MELANZANE

COSA SONO

La **melanzana** è un ortaggio il cui nome deriva dal latino **mela insana** - frutto non sano.

Fa parte della famiglia delle **Solanacee** ed infatti **da cruda ha un alto contenuto di solanina** a cui è attribuito il **gusto amaro e poco gradevole** e che in dosi eccessive può dare effetti collaterali. Con la **cottura** se ne riduce il quantitativo e il gusto diventa buonissimo.

Esistono:

- **Tonde** dal sapore più dolce
- **Ovali** più versatili
- **Sottili** dal sapore più intenso

TIPS NUTRIZIONALI

A livello nutrizionale la melanzana è un **ortaggio** quindi comparabile alla categoria delle verdure: **poco calorica, molto ricca di acqua, fonte di fibre e di micronutrienti**

COME LA PREPARO

- Melanzane **grigliate** con pomodoro e origano
- **Involtini** di melanzane con crema di ceci
- Melanzane **rosse** con pomodorini e olive
- **Panate** in pangrattato al forno
- Grigliate in **insalata**
- **Babaganush**





BABAGANUSH

- 3-4 melanzane ovali
- 1-2 cucchiari di olio extravergine
- 1 cucchiaino di salsa tahina o burro di frutta secca
- Succo di 1 limone (o mezzo se preferite si senta meno)
- Aglio schiacciato (se gradito)
- Sale e pepe
- Paprika

Fate cuocere le melanzane in forno statico a 180° per circa 1h finché non saranno molli. Una volta leggermente raffreddate, apritele e togliere la polpa che dovrà essere mescolata in un contenitore con il succo di limone, olio, aglio schiacciato, tahina, paprika, sale e pepe.

PESCHE

COSA SONO

La **pesca** è un **frutto** estivo dolce e succoso. Ne esistono diverse tipologie che si distinguono sia dalla **consistenza** della **buccia**, sia dal **colore della polpa**.

- **pesca gialla;**
- **pesca bianca;**
- **pesca tabbacchiera;**
- **pesca noce o nettarina;**
- **percoca**

TIPS NUTRIZIONALI

La **pesca** è un **frutto** estivo ricco di acqua, vitamine e sali minerali, soprattutto **provitamina A, retinolo**, e anche **potassio**.

Contengono inoltre una **buona dose di fibra**, purché vengano consumate con la buccia; in assenza di quest'ultima, la quantità si dimezza.

Attenzione d'estate a non abusarne come quantità. **La porzione è di 150-200g**.

COME LE PREPARO

Rappresenta una porzione di frutta giornaliera, e può essere consumata:

- Per arricchire **insalatone**
- Surgelata e frullata con yogurt per fare **un gelato**
- A merenda/colazione mescolato allo **yogurt**
- Da fare **ripiena**
- Per fare **succhi** o centrifughe
- Per **decorare** dolci, crostate o varie preparazioni



*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea



GALETTE DI PESCHE

- 200 g farina 1
- 80-100 ml latte vegetale
- 30 g olio di girasole
- 30 g zucchero
- 1 cucchiaio di cacao (facoltativo)
- 3-4 pesche
- 2 cucchiari di confettura di pesche
- Noccioe/mandorle/ amaretti q.b

Tagliate le pesche a fettine e tenetele da parte.

Impastate nel mentre gli altri ingredienti. Stendete la sfoglia, Aggiungete alla bese la confettura, farcite con le pesche a fettine e ricoprite con amaretti o frutta secca tritata. Fate cuocere a 180° per circa 30 minuti.



PEPERONI

COSA SONO

Il **peperone** appartiene alla famiglia delle **Solanacee**.

I suoi **semi** contengono la **capsicina**, la sostanza che determina la **piccantezza** del peperoncino.

Ne esistono diverse varietà, alcune più dolci, altre più piccante

TIPS NUTRIZIONALI

Il **peperone** è una verdura ricca di minerali, acqua e fibra e, come le altre verdure ha un apporto calorico molto ridotto.

È soprattutto fonte di **carotenoidi**, **vitamina C** (acido ascorbico) e **licopene**.

Se consumato **crudo** mantiene una **percentuale maggiore di micronutrienti**, ma molto frequentemente risulta di **difficile digestione**.

Per renderlo più digeribile l'ideale sarebbe cuocerlo a vapore o **al forno intero e poi spellarlo** privandolo della buccia.

COME LI PREPARO

- **Ripieni**
- Al **forno** interi e poi sbucciati
- **Con acciughe**
- **Crudi** in insalata o in insalate fredde di cereali
- In **crema** per condire pasta o risotti



*Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti, Aggiornamento 2019, Crea



PEPERONI RIPIENI DI COUS

COUS

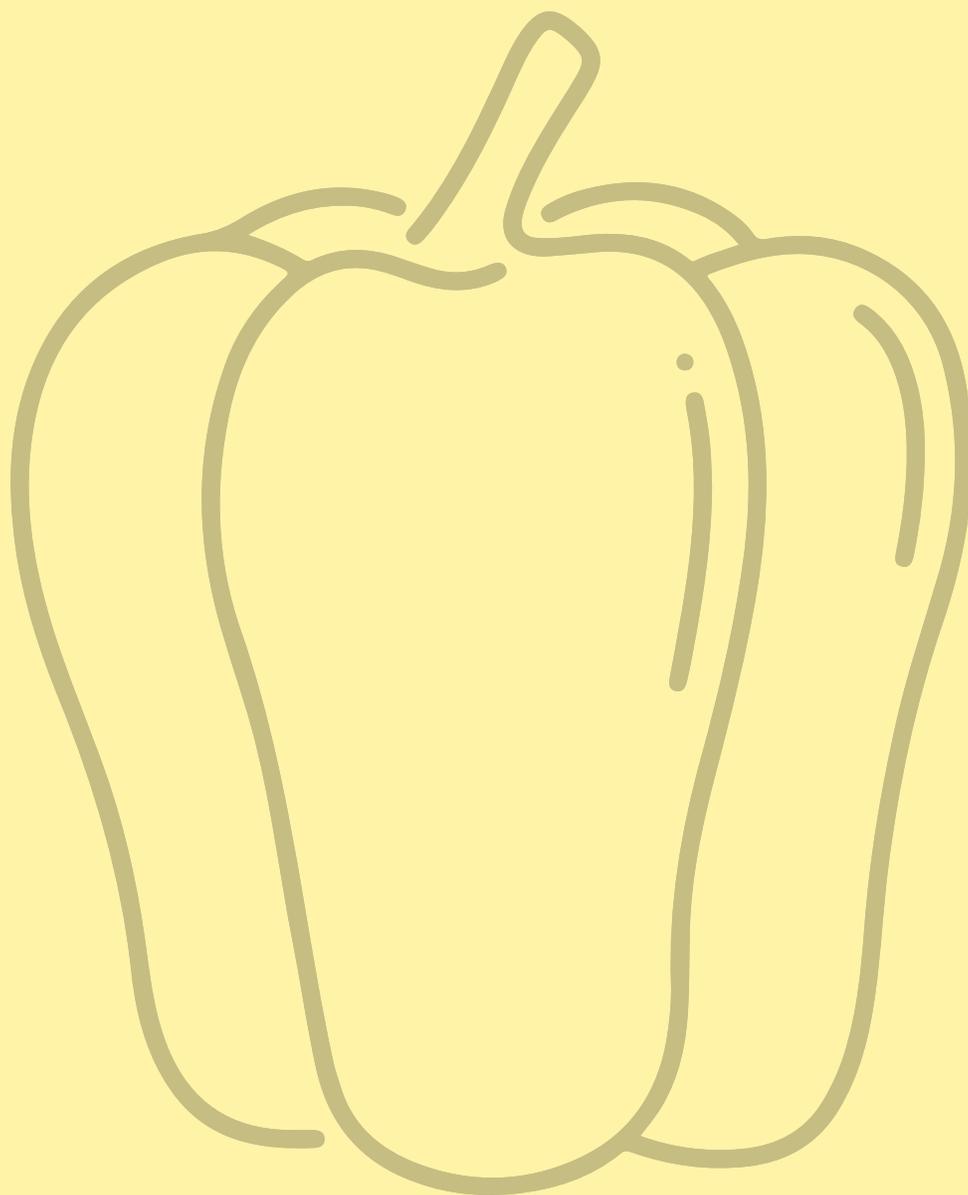
- 150g di cous cous
- 4 peperoni non troppo grandi
- Pomodorini
- 240g di ceci
- Basilico
- Pinoli
- Capperi

Scaldate 150 ml di acqua salata e versatela sopra il cous cous. Lasciare riposare 5 minuti e poi sgranate con una forchetta. Condite con pomodorini, ceci, pinoli, capperi, olive, basilico e 1 peperone crudo a cubetti.

Nel mentre tagliate i 3 peperoni rimasti a metà, e mettere a cuocere in forno statico a 200° per circa 20-25 minuti. Tirateli fuori dal forno e farciteli con il cous cous, mettete in forno ancora un 10-15 minuti. Servite tiepidi o freddi.







Contenuti e ricette: Dott.ssa Anita Giuso

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta dell' autrice o previa citazione della fonte è vietata.