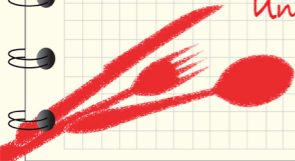


# il Ceppo

...in cucina secondo natura

Un anno di ricette



Vol.2: Autunno - Inverno

## 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 le abbiamo divise in due volumi:

- ✓ Vol. 1: Primavera-Estate
- ✓ Vol. 2: Autunno-Inverno

### Indice

<b>Ottobre</b> .....	5
Linguine ai fiori di zuccina.....	7
Morbidezze di melanzane.....	8
Crema di carote e porri.....	9
Zuppa di ceci e peperoni.....	10
Cavolo cappuccio rosso con speck e mela.....	11
Vellutata di zucca hokkaido.....	12
Cupcake alle bucce di mela.....	13
Muffin pera e cioccolato.....	14
<b>Novembre</b> .....	15
Zuppa di miglio e zucca gialla.....	17
Cicoria catalogna all'acciuga.....	18
Fusilli con crema di ceci.....	19
Zuppa di farro e fagioli.....	20
Insalata di spinaci.....	21

Cavolfiore gratinato.....	22
Tagliolini con cicerchia e funghi.....	23
Risotto con cavolo romanesco.....	24
<b>Dicembre</b> .....	25
Zuppa di farro lenticchie e verza.....	27
Zuppa di orzo e bietole.....	28
Insalata al pompelmo.....	29
Ditali con cavolo cappuccio e zucca.....	30
Crocchette di patate e cavolfiore.....	31
Finocchi in padella.....	32
Foglie di barbina rosse in padella.....	33
Teglia di broccoli e ceci al forno.....	34
<b>Gennaio</b> .....	35
Sformato di cardi.....	37
Zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini.....	38
Verza in padella con acciughe.....	39
Polpette di lenticchie.....	40



## *Le Ricette*

Gratin di patate e porri.....	41
Frittata al forno di cicoria e rucola.....	42
Vellutata di zucca .....	43
Zuppa di cipolla alla francese .....	44
<b>Febbraio</b> .....	45
Porri al forno.....	47
Radicchio arrosto.....	48
Vellutata di cavolfiore con pancetta e noci .....	49
Gnocchi con rucola e ricotta.....	50
Vellutata bicolore con dadini di pane.....	51
Finocchi ripieni di patate e salsiccia gratin.....	52
Risotto con cavolo nero.....	53
Bietola con patate .....	54
<b>Marzo</b> .....	55
Verza al forno .....	57
Cicoria al pane.....	58
Fettucce di frittata ai cipollotti in brodo .....	59



## *Le Ricette*

Spiedini di carote al curry .....	60
Insalata di ravanelli e patate .....	61
Risotto alla barbabietola .....	62
Stufatino di cime di rapa e cipolle .....	63
Polpette di spinaci e formaggio .....	64

### Appendici

Calendario stagione ortaggi

Calendario stagione frutta

il Ceppò

*Le Ricette*

Ottobre

il Ceppò

*Le Ricette*



*Le Ricette*

Ottobre, settimana 1

### Linguine ai fiori di zuccina

*Ingredienti (4 persone):*

350 gr. di linguine  
4 zucchine con il fiore  
1 spicchio d'aglio  
pangrattato  
olio d'oliva e.v.  
prezzemolo  
sale e pepe

*Procedimento:*

Fate lessare le linguine in abbondante acqua bollente salata.  
Nel frattempo lavate delicatamente le zucchine e mondatele conservando i fiori; tagliate tutto a tocchetti e fate saltare in una padella con un filo d'olio d'oliva, lo spicchio d'aglio schiacciato, sale e pepe.  
Scolate le linguine al dente, trasferitele nella padella delle zucchine, eliminate l'aglio, amalgamate con il pangrattato e il prezzemolo tritato. Mescolate bene, fate saltare il tutto e servite.



*Le Ricette*

Ottobre, settimana n.1

### Morbidezze di melanzane

*Ingredienti (4 persone):*

10 fette di melanzana grigliata sott'olio  
220 gr. di robiola  
6-8 fette di pane  
1 cucchiaino di origano  
6 foglie di basilico  
aglio  
sale e pepe

*Procedimento:*

Lavorate a crema la robiola con l'origano, sale e pepe fino a renderla omogenea e morbida.  
Eliminate la crosta al pane e spalmate finemente le fette con la crema preparata.  
Scolate le melanzane dall'olio e disponetele sulle fette in modo da non lasciare spazi vuoti.  
Tagliate le fette di pane a quadretti e servite.



## *Le Ricette*

Ottobre, settimana 2

### Crema di carote e porri

*Ingredienti (4 persone):*

- 400 gr. di carote
- 400 gr. di porri
- 2 patate
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla tritata fine
- 1 rametto di rosmarino
- 1 litro di brodo vegetale e sale q.b.

*Procedimento:*

Lavate le carote e i porri e tagliateli poi a rotelle. Far soffriggere la cipolla con un po' d'olio e un po' d'acqua. Aggiungete il rametto di rosmarino, le carote, i porri e un po' di sale. Fate insaporire per 5 minuti. Aggiungete le patate tagliate a piccoli pezzi. Coprite col brodo e lasciate cuocere a pentola coperta per 20 minuti. Togliete il rosmarino e frullate con un mixer fino a ottenere una crema molto densa. Aggiustate di sale, aggiungete olio e servite.



## *Le Ricette*

Ottobre, settimana 2

### Zuppa di ceci e peperoni

*Ingredienti (4 persone):*

- 500 gr. di ceci secchi messi in ammollo da almeno 12h
- 1 piccola cipolla
- 1 carota media
- 1 pezzo di costa di sedano
- 1 peperone
- sale grosso, rosmarino, olio evo q.b.

*Procedimento:*

Mondate e tagliate a piccoli dadini la cipolla, il sedano e la carota; rosolarli con un po' d'olio in un tegame dai bordi alti, meglio se di coccio. Aggiungete i ceci scolati e mescolateli con il trito, copriteli d'acqua fredda, aggiungete un cucchiaino di sale grosso e fateli cuocere a fuoco medio mettendo un coperchio al tegame. Dopo 15 min circa aggiungete il peperone mondato e tagliato a pezzi di media grandezza, aggiungete sale ed il rosmarino tritato in base ai vostri gusti. Fate cuocere per almeno altri 30 min, aggiungete acqua se serve. La zuppa deve risultare nè troppo asciutta nè troppo liquida e i ceci saranno pronti quando saranno teneri. Spento il fuoco, lasciate intiepidire la zuppa, quindi servitela con dei crostoni di pane e dell'olio aromatizzato al peperoncino se lo gradite.



*Le Ricette*

Ottobre, settimana n.3

### Cavolo cappuccio rosso con speck e mela

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr circa di cavolo cappuccio rosso  
30 gr In una sola fetta di speck  
40 gr di olio di oliva  
1 Cipolla  
2 dl di vino bianco secco  
1 mela (dal gusto acidulo)  
Sale e Pepe q.b

*Procedimento:*

Mondate il cavolo cappuccio, tagliatelo a quarti, eliminando le foglie esterne, il torsolo e le costole delle foglie, quindi lavatelo e tagliate le foglie a strisce sottili.

Sbucciate la cipolla, affettatela e fatela rosolare in una casseruola con l'olio, unite lo speck tagliato a dadini e poi le foglie del cavolo; lasciate appassire per qualche minuto, salate leggermente, pepate, bagnate con il vino e fate cuocere per circa mezz'ora, ovvero finché il colore rosso del cavolo non si attenuerà un poco.

Lavate la mela, sbucciatela, tagliatela a tocchetti, privandola del torsolo e, un paio di minuti prima di fine cottura, unitela al cavolo. Può essere servito sia caldo che freddo.



*Le Ricette*

Ottobre, settimana n.3

### Vellutata di zucca hokkaido

*Ingredienti (2-3 persone):*

600 gr zucca Hokkaido  
150 gr patate  
1 porro  
crostini di pane  
qualche foglia di timo  
Sale e noce moscata

*Procedimento:*

Pelate la zucca, togliete i semi e tagliate a cubetti la polpa. Sbucciate le patate e tagliate anche queste a cubetti. Pulite i porri e affettateli in piccole rondelle.

Mettete le verdure in una pentola con poca acqua (non sorpassare l'altezza delle verdure) e fate cuocere a fuoco dolce per 40 minuti.

A cottura ultimata frullate le verdure con il mixer ad immersione fino ad avere una crema liscia ed omogenea.

Aggiungete noce moscata e il sale.

Versate la vellutata nei piatti e completatela con un filo di olio extravergine di oliva, qualche foglia di timo e crostini di pane.



*Le Ricette*

Ottobre, settimana n.4

### Cupcake alle bucce di mela

*Ingredienti (4 persone):*

bucce di 4 mele  
1 bicchiere di zucchero grezzo di canna  
1 bicchiere di farina  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
un terzo di bicchiere di latte  
2 cucchiari di burro  
1 uovo

*Procedimento:*

Tagliate le bucce a julienne e fatele caramellare sul fuoco con poca acqua e un terzo dello zucchero. In un contenitore amalgamate gli altri ingredienti e unite il latte poco alla volta, mescolando fino a ottenere un composto cremoso. Quando le bucce cominceranno a caramellare, toglietele dal fuoco. Imburrate le tazze e versate un po' di composto in ogni tazza. Guarnite con le bucce caramellate e infornate a 180° per 15 minuti.



*Le Ricette*

Ottobre, settimana n.4

### Muffin pera e cioccolato

*Ingredienti (12 tortini):*

250 gr di farina  
2 uova  
160 gr di zucchero  
150 ml di latte  
100 gr di burro  
mezza bustina di lievito  
2 pere piccole  
2 cucchiari di gocce di cioccolato  
sale q.b.

*Procedimento:*

Sbucciate e tagliate a tocchetti le pere e lasciate da parte. In una ciotola mettete la farina, setacciata con il lievito, insieme allo zucchero ed a un pizzico di sale. Formate una piccola cavità al centro e aggiungete le uova sbattute, il burro fuso ed il latte. Mescolate fino a che tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Unite le pere e le gocce di cioccolato e mescolate delicatamente. Versate l'impasto, in una placca da muffin, rivestita con dei pirottini di carta. Infornate a 180° per 20 minuti.

# Novembre



*Le Ricette*

Novembre, settimana 1

### Zuppa di miglio e zucca gialla

*Ingredienti (4 persone):*

300 gr. di miglio  
300 gr. di zucca gialla  
1 cipolla  
olio extra vergine oliva, sale e pepe q.b.  
rosmarino e peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Lavate e sciacquate il miglio. Portate a ebollizione 1 litro d'acqua. Tagliate la cipolla a rondelle e la zucca a dadini. Fate saltare in una pentola capiente cipolla e zucca con l'olio e il rosmarino per 5 minuti. Aggiungete quindi il miglio e versate l'acqua bollente, ricordandovi prima di eliminare il rametto di rosmarino se avete usato quello fresco. Aggiungete il sale, coprite e fate cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Al termine mescolare, versare nei piatti e aggiungere peperoncino e un cucchiaino d'olio d'oliva per ogni porzione.



*Le Ricette*

Novembre, settimana 1

### Cicoria catalogna all'acciuga

*Ingredienti (4 persone):*

800 gr. di cicoria catalogna  
4 acciughe  
1 spicchio d'aglio  
1 cucchiaino di capperi sotto sale  
3 cucchiaini olio d'oliva e.v.  
2 cucchiaini di semi di sesamo tostati  
sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Lavate in acqua fredda la cicoria, separando i gambi dalle foglie. Tritate i gambi e tagliate in modo grossolano le foglie. Portare a ebollizione una pentola d'acqua, scottate la cicoria e scolatela. Nel frattempo, lavate acciughe e capperi (togliendo il sale): tagliate le acciughe a pezzetti, fatele rosolare in una padella con uno spicchio d'aglio. Quando saranno quasi sciolti, aggiungete i capperi e la cicoria scolata; insaporite di sale e pepe e continuate la cottura per qualche minuto a fuoco moderato, girando di tanto in tanto. Guarnite con semi di sesamo tostati e servite la catalogna calda o tiepida.



*Le Ricette*

Novembre, settimana 2

### **Fusilli con crema di ceci**

*Ingredienti (4 persone):*

320 gr. di pasta di grano Cappelli  
250 gr. di ceci  
aglio, rosmarino q.b.  
olio extra vergine oliva, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Mettete in ammollo i ceci per una notte. Lessateli in acqua salata per il tempo indicato nella confezione.

Scolateli e passatene la metà al mixer, aiutandovi con la loro acqua di cottura fino ad ottenere una crema. In una padella scaldate due cucchiai d'olio e fatevi dorare uno spicchio d'aglio, quindi toglietelo. Versate nel recipiente la crema di ceci e i restanti ceci interi, cospargete rosmarino tritato, regolate di sale e pepe. Fate insaporire lentamente per 10 minuti. Cuocete la pasta, scolatela al dente e versatela nella crema di ceci ben calda. Impiattate e guarnite i piatti con rametti di rosmarino fresco.



*Le Ricette*

Novembre, settimana 2

### **Zuppa di farro e fagioli**

*Ingredienti (4 persone):*

200 gr. di fagioli  
150 gr. di farro  
1 carota, mezza cipolla, mezzo gambo di sedano  
5 foglie di salvia  
1 spicchio d'aglio  
3 cucchiai d'olio extra vergine di oliva  
sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Mettere i fagioli in ammollo per 12 ore. Lessarli in 1,5 lt di acqua salata assieme all'aglio e alla salvia. Frullare la metà dei fagioli con un mixer ottenendo una crema.

Nel frattempo tagliare gli odori a piccoli pezzi e farli rosolare in un cocchio assieme all'olio. Unire il concentrato di pomodoro disciolto in poca acqua e far cuocere per una decina di minuti. Aggiungere la purea di fagioli e il brodo di cottura dei fagioli. Aggiustare di sale e pepe e unire il farro che dovrà essere portato a cottura aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda. Occorreranno circa 40 minuti. Prima di terminare la cottura aggiungere i restanti fagioli. A fine cottura, far riposare per 5 minuti e poi servire la zuppa condita con una spolverata di pepe e un filo d'olio.



*Le Ricette*

Novembre, settimana 3

### Insalata di spinaci

*Ingredienti (3 persone):*

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

*Procedimento:*

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



*Le Ricette*

Novembre, settimana 3

### Cavolfiore gratinato

*Ingredienti (4 persone):*

600 gr. di cavolfiore  
1/2 l di latte  
75 gr. di farina  
100 gr. di burro  
sale, parmigiano, noce moscata q.b.

*Procedimento:*

Pulite il cavolfiore, dividetelo in cime e lessatelo lasciandolo al dente. Preparate la besciamella, facendo fondere il burro e incorporando la farina mescolando continuamente.

Fate tostare bene la farina fino ad ottenere un composto color nocciola, quindi unite poco per volta il latte, lasciate la besciamella su fuoco basso fino a che raggiunga la densità desiderata; salate adeguatamente e aromatizzate con della noce moscata grattugiata al momento.

Imburrate una pirofila da forno, quindi distribuite sul fondo le cime di cavolfiore in un unico strato.

Distribuite la besciamella sullo strato di cime di cavolfiore, quindi ultimate con una spolverata di parmigiano grattugiato.

Infornate la pirofila a 180°C per circa 15 min o fino a doratura. Quando la superficie dello sformato sarà ben dorato, sfornate i cavolfiori e serviteli come contorno o come antipasto.



*Le Ricette*

Novembre, settimana 4

### Tagliolini con cicerchia e funghi

*Ingredienti (4 persone):*

300 gr. di tagliolini  
200 gr. di cicerchie  
250 gr. di funghi carboncelli o altro  
    aglio  
    sedano  
    cipolla  
    prezzemolo  
    pancetta  
olio evo, sale e peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Cuocere la cicerchia con cipolla, prezzemolo, sedano e sale; passarla con il passaverdure fino ad ottenere una purea. A parte soffriggere i funghi con l'aglio e il peperoncino. Quando sono quasi pronti unire pancetta magra a tocchetti e farla saltare per qualche minuto. Cuocere i tagliolini, scolarli e amalgamarli con la cicerchia e i funghi.



*Le Ricette*

Novembre, settimana 4

### Risotto con cavolo romanesco

*Ingredienti (4 persone):*

Guanciale a fettine sottili  
¼ di porro tritato finemente  
1 broccolo romano piccolo  
400gr. di riso  
1 bicchiere vino bianco  
4 cucchiaini di parmigiano reggiano  
50gr. di burro  
olio evo e sale q.b.

*Procedimento:*

Tagliare sottilmente una fetta di guanciale alta 1 cm, scottare il cavolo in acqua bollente. In un tegame far rosolare con l'olio il guanciale insieme al porro tritato fine; aggiungere il riso, farlo tostare qualche minuto, sfumare poi con il vino bianco. Tagliare a pezzetti il broccolo e aggiungerlo al riso; versare qualche mestolo di brodo in ebollizione fino a coprire il riso e far cuocere a fuoco basso. Via via che si asciuga, aggiungere il brodo. Portare il riso in cottura lasciando che sia piuttosto cremoso, aggiungere il parmigiano, il burro e mescolare. Mettere nei piatti e aggiungere qualche fiorellino di broccolo per decorare.

# Dicembre



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 1

### Zuppa di farro lenticchie e verza

*Ingredienti (3 persone):*

100 gr. di farro  
100 gr. di lenticchie  
6 foglie medie di cavolo verza  
Cipolla tritata (¼)  
Aglione 1 spicchio  
Brodo vegetale  
Olio di oliva 2 cucchiaini

*Procedimento:*

Mettere a bagno il farro e le lenticchie per il proprio tempo opportuno. In una pentola soffriggere con un filo d'olio la cipolla tagliata a pezzettini e l'aglio schiacciato. Aggiungere la verza tagliata a striscioline, il farro e le lenticchie. Far rosolare gli ingredienti per qualche minuto. Versare il brodo preparato (1 litro di acqua e 1 cucchiaino di dado vegetale). Portare ad ebollizione e cuocere per circa 35/40 minuti. A fine cottura aggiungere a piacere un filo d'olio.

Al termine mescolare, versare nei piatti e aggiungere peperoncino e un cucchiaino d'olio d'oliva per ogni porzione.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 1

### Zuppa di orzo e bietole

*Ingredienti (4 persone):*

250 gr. di orzo perlato  
1 mazzo di bietole  
1,5 l di acqua  
1 cucchiaino di brodo vegetale  
olio, sale q.b.

*Procedimento:*

Preparate il brodo vegetale (1,5 litri di acqua e 1 cucchiaino di dado vegetale). Fate rosolare l'olio in una pentola e poi tostate alcuni minuti l'orzo perlato. Aggiungere il brodo vegetale e fate cuocere per circa 20 minuti. Pulite le bietole e tagliatele grossolanamente, aggiungetele all'orzo e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Regolate di sale o insaporite con altre spezie di vostro gradimento e servite la zuppa di orzo perlato ben calda irrorando con un filo di olio extra vergine a crudo.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 2

### Insalata al pompelmo

*Ingredienti (2 persone):*

150 gr. di lattuga  
100 gr. di radicchio rosso  
1 ciuffo di prezzemolo  
un pompelmo  
olio di oliva 3 cucchiai  
senape, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Tagliate il pompelmo in 2 parti. Spremetene una, raccoglietene il succo e filtratelo. Sbucciate l'altra metà, dividetela in spicchi e pelateli al vivo. Mondate il prezzemolo, lavatelo, sgocciolatelo e tritatelo. Mondate e lavate la lattuga e il radicchio rosso. Sgocciolate le insalate, tagliatele a listarelle e mescolatele in una ciotola. Unite all'insalata il pompelmo tagliato a ventaglietti, poi il succo di pompelmo emulsionato con l'olio, un cucchiaino di senape, sale e pepe. Condite l'insalata con la vinaigrette, mescolate e servite.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 2

### Ditali con cavolo cappuccio e zucca

*Ingredienti (3 persone):*

200 gr. di ditali  
300 gr. di cavolo cappuccio  
100 gr. di zucca pulita  
1 l di brodo vegetale  
1 cipolla bianca  
1 carota  
1 gambo di sedano  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale, burro, pepe e peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Fate rosolare in olio e burro la cipolla, il sedano e la carota mondati e tritati. Unite il cavolo cappuccio tagliato a cubetti, aggiungere un goccio di brodo e incorporare la zucca tagliata a cubetti. Unite il rimanente brodo e cuocere per venti minuti circa, aggiustando di sale e di pepe. Fate cuocere i ditali lisci nella zuppa, eventualmente diluire con altro brodo, quindi servire, aggiungendo un pizzico di peperoncino.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 3

### Crocchette di patate e cavolfiore

*Ingredienti (4 persone):*

50 gr. di patate  
300 gr. di cavolfiore  
1 uovo  
2 cucchiaini di parmigiano  
sale, pepe e noce moscata q.b.  
pane grattugiato fine, olio per friggere

*Procedimento:*

Lessate le patate, pelatele e passatele nello schiacciapatate. Lessate il cavolfiore e schiacciatelo in una terrina con una forchetta; mescolatelo poi alla purea di patate. Unite l'uovo sbattuto, parmigiano e condite con sale e noce moscata. Mescolate bene gli ingredienti, formate delle grosse palline che spianerete col palmo della mano per modellarle a crocchette. Passate le crocchette nel pangrattato e friggetele da ambo le parti in olio bollente. Servitele caldissime.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 3

### Finocchi in padella

*Ingredienti (4 persone):*

2 finocchi  
cipolla 30 gr  
burro 20 gr  
noci q.b.  
sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Pulite i finocchi tagliando l'estremità verde e se necessario eliminando la parte esterna, se rovinata. Tagliateli poi a fettine quasi un centimetro. In una padella sciogliete il burro ed aggiungete la cipolla tagliata a striscioline. Fate cuocere qualche minuto a fiamma bassa senza farla colorare troppo. Aggiungete i finocchi ed un po' di sale. Saltate un minuto a fiamma viva. Coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e lasciate cuocere una quindicina di minuti. I finocchi dovranno comunque rimanere al dente. Alla fine aggiungete le noci, il pepe e se necessario un po' di sale ancora. Servite i vostri finocchi in padella.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 4

**Foglie di barbine rosse in padella**

Foglie di barbabietola rossa  
Aceto balsamico  
1 spicchio di aglio  
Olio evo quanto basta  
Sale q.b.

*Procedimento:*

Per preparare le foglie di barbabietola rossa in padella bisogna innanzitutto staccare le foglie dalle coste, che per essere consumate devono prima essere lessate. Quindi lavare accuratamente le foglie per eliminare la terra, e asciugarle ponendole sulla carta assorbente. In una padella fare imbiondire l'aglio con l'olio, eliminarlo e aggiungere le foglie di barbabietola. Farle cuocere più o meno per un quarto d'ora a fiamma media, finché non sono appassite, rigirandole con un cucchiaio di legno. Verso la fine della cottura aggiungere il sale e poi l'aceto balsamico. Fare insaporire e spegnere il fuoco.



*Le Ricette*

Dicembre, settimana 4

**Teglia di broccoli e ceci al forno**

500 gr. di broccoli  
300 gr. di ceci lessati  
3 cucchiaini di olio evo  
250 gr. di crescenza  
sale  
sesamo

*Procedimento:*

Tagliamo subito i broccoli in tanti fiorellini e facciamoli sbollentare per circa 7 minuti (che sarebbe il suo tempo di cottura ideale). Pendiamo quindi la crescenza e riduciamola a dadini. Nel frattempo i broccoli sono pronti quindi, dopo averli scolati per bene, andiamo ad unirli alla crescenza, aggiungendo i ceci, un paio di cucchiaini di olio evo, un pizzico di sale e mescoliamo. Versiamo il composto in una teglia e completiamo questo tripudio di colore con una bella pioggia di sesamo, quindi inforniamo a 200° per 15/20 minuti. Non ci resta che lasciarli raggiungere la temperatura ambiente che il nostro piatto è pronto per essere gustato.

il Ceppò

*Le Ricette*

Gennaio

il Ceppò

*Le Ricette*



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 1

### Sformato di cardi

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr. di cardi  
2 uova  
15 gr. di burro  
farina 1 cucchiaio  
latte 1 litro  
olio, sale, aglio e rosmarino, parmigiano

*Procedimento:*

Taglia a pezzetti 500 gr. di cardi e mettili in acqua con il succo di un limone (così il cardo non diventa scuro). Getta i pezzetti in acqua bollente e, a cottura ultimata, scolali e ripassali in una padella con 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, rosmarino e aglio finché è ben asciutto. Intanto prepara una besciamella con mezzo litro di latte, 1 cucchiaio di farina, 15 grammi di burro; aggiungi ai cardi. Frulla cardi e besciamella insieme e amalgama il composto con due uova, quindi aggiungi parmigiano e sale. Versa in una teglia rettangolare alta e stretta e fai cuocere in forno a 170° fino a quando non vedrai colorarsi leggermente la superficie.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 1

### Zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini

*Ingredienti (4 persone):*

300 gr. di cavolo nero  
250 gr. di fagioli cannellini  
1 carota  
1 cipolla  
passata di pomodoro, olio e sale q.b.

*Procedimento:*

Cuocere i fagioli. Nel frattempo mondare bene il cavolo nero, lavare accuratamente le foglie in acqua fredda corrente, scolatele, asciugatele e tagliatele a strisce non troppo sottili. Preparare un soffritto di cipolla e carota, aggiungendo poi le foglie del cavolo; salate e fate leggermente appassire. Portate a cottura, occorre circa mezz'ora, bagnando di tanto in tanto il cavolo con l'acqua di cottura dei fagioli e cuocendolo a fuoco dolce. Fate attenzione che non si attacchi al fondo della casseruola.

A metà cottura aggiungete anche il pomodoro concentrato e aggiustate di sale.

Quando i fagioli saranno cotti, sgocciolateli e uniteli alla zuppa, poi proseguite la cottura per circa 10 minuti.

Servite la zuppa insieme a fette di pane tostato.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 2

### Verza in padella con acciughe

*Ingredienti (4 persone):*

600 gr. di cavolo verza  
2 spicchi d'aglio  
2 filetti d'acciughe  
olio extra vergine di oliva q.b.  
sale e peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Lavare accuratamente la verza quindi tagliarla a striscioline e tenerla da parte. Versare in una padella gli spicchi d'aglio e dell'olio. Farli rosolare, unire le acciughe e farle sciogliere quindi aggiungere eventualmente anche il peperoncino. Una volta pronto questo soffritto unire la verza, mescolare bene, salare e coprire con un bicchiere di acqua.

Coprire con un coperchio e cuocere per circa 30 minuti, comunque fino a che la verza sarà completamente cotta.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 2

### Polpette di lenticchie

*Ingredienti (4 persone):*

500 gr. di lenticchie  
1 patata  
1 uovo  
1 fetta di pane  
2 cucchiaini di pangrattato  
2 cucchiaini di pecorino  
sale, pepe e prezzemolo q.b.

*Procedimento:*

Cuocere le lenticchie. Lessare la patata in acqua bollente, pelatela, tagliatela a tocchetti e mettetela in una ciotola con le lenticchie lesse. Impastare, quindi aggiungere l'uovo ed il pane ammorbidito. Aggiungere pangrattato, pecorino, prezzemolo, sale e pepe ed impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Fare delle polpette con l'impasto e mettetele in frigo a rassodare per 20 minuti. Rotolare le polpette di lenticchie nel pangrattato e friggerle in una padella con l'olio. Cuocere le polpette fino a che non risulteranno belle brune.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 3

### Gratin di patate e porri

*Ingredienti (2 persone):*

450 gr. di patate  
1 porro  
panna mezzo vasetto  
70 ml di latte  
1 spicchio schiacciato d'aglio  
40 gr. di parmigiano grattugiato (o grana)  
1 foglia di alloro  
Olio e sale q.b.

*Procedimento:*

Versare la panna ed il latte in una pentola a fuoco basso, aggiungendo aglio e alloro. Mescolare bene e portare ad ebollizione. Togliere dal fuoco, coprendo con un coperchio e lasciare riposare. Accendere il forno e portarlo a 180°. Ungere la teglia e adagiare sul fondo, formando uno strato uniforme, le patate e il porro (entrambi tagliati a rondelle). Una volta finiti gli ingredienti, versare sopra delicatamente il composto di panna e latte all'alloro. Aggiungere un pizzico di sale. Cospargere la superficie di parmigiano ed infornare. Cuocere per circa 40 minuti.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 3

### Frittata al forno di cicoria e rucola

*Ingredienti (4 persone):*

400 gr. di cicoria (lessata)  
4 uova  
20 gr. di rucola  
2 cucchiaini di pecorino grattugiato  
olio, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Sbattere le uova condite con sale e pepe. Unire il pecorino grattugiato e la rucola lavata, asciugata e tagliata a pezzetti. Mescolate questi ingredienti alle uova sbattute. Aggiungere la cicoria lessata per 15 minuti in acqua bollente salata, scolata bene, strizzata e tagliata a pezzetti. Unirla al resto degli ingredienti in modo da ottenere un composto omogeneo. Ungere una casseruola antiaderente, versandoci il composto. Cuocere per 25 minuti in un forno già caldo a 180°.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 4

### Vellutata di zucca

*Ingredienti (4 persone):*

- 400 gr. di zucca
- 200 gr. di patate
- 3 rametti di timo
- 2 rametti di prezzemolo
- 4 foglie di salvia
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cipolla bianca
- 2 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
- sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Lavare, pelare e tagliare a cubetti le patate e la zucca. Preparare il mazzetto aromatico legando con lo spago il timo, il prezzemolo e la salvia in modo tale che non si disfi in cottura perdendo le foglioline. Scaldare il brodo. Far soffriggere la cipolla tritata in una pentola a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata. Alzare la fiamma, aggiungere le patate e la zucca insieme, mescolare e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace. Aggiungere tanto brodo quanto ne servirà a coprire le verdure, un pizzico di sale, il mazzetto aromatico e lasciare cuocere a fuoco medio, con coperchio, per 20 minuti circa. Trascorso il tempo indicato assaggiare ed eventualmente aggiustare di sale. A cottura ultimata eliminare il mazzetto aromatico e frullare il tutto con il mixer. Aggiungere nel caso un po' di brodo per raggiungere la consistenza desiderata. Servire con crostini di pane.



*Le Ricette*

Gennaio, settimana 4

### Zuppa di cipolla alla francese

*Ingredienti (6 persone):*

- 500 gr. di cipolle tritate a cubetti
- 40 gr. di burro
- 20 gr. di farina
- 1 litro di brodo vegetale
- 6 fette di pane casereccio tostato in forno
- 100 gr. di groviera grattugiato

*Procedimento:*

In una pentola antiaderente, a fuoco basso, fate imbiondire le cipolle nel burro mescolando di tanto in tanto per non farle attaccare al fondo. Quando incominciano a prendere un po' di colore (circa 10 minuti) aggiungete la farina e mescolatele per un minuto; per ultimo aggiungete il brodo (volendo anche un po' di vino bianco). Fate cuocere per 25 minuti. Nel frattempo ricoprite il fondo di 6 ciotole individuali di terracotta da forno o pirofile da soufflé con una fetta di pane tostato, con un mestolo versate sopra un po' della minestra di cipolle, una manciata di groviera e ripetete per tre volte questa operazione. Sulla terza fetta, oltre al groviera, aggiungerete qualche fiocco di burro. Fatele subito gratinare in forno fino a quando si sarà formata una crosticina dorata (massimo 5 minuti).

# Febbraio



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.1

### Porri al forno

*Ingredienti (2 persone):*

2 porri  
150 ml di latte  
100 gr di formaggio a cubetti  
Sale e olio evo  
Un cucchiaino di granella di nocciole

*Procedimento:*

Lavare i porri e dividerli a metà.  
In una pirofila riporre i porri in modo che non si sovrappongano. Salare e coprire con il latte.  
Disporre il formaggio sopra i porri. Condire con un filo di olio evo e cospargere con la granella di nocciole.  
Infornare per circa 30 minuti a 180 gradi fino a che il latte sarà evaporato e si sarà formata una crema. Per rendere ancora più teneri i porri, si possono sbollentare precedentemente in acqua bollente salata per una decina di minuti.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.1

### Radicchio arrosto

*Ingredienti (2 persone):*

1 cespo di radicchio rosso,  
10 capperi,  
1 spicchio d'aglio,  
sale,  
peperoncino,  
aceto balsamico,  
olio d'oliva

*Procedimento:*

Preparare una salsa al mixer composta di olio, aglio, sale, capperi, peperoncino, aceto balsamico. Tagliare il radicchio in quattro. Scottarlo sulla piastra calda 5 minuti per lato schiacciandolo con una schiumarola. Condire il radicchio così arrostito con la salsa preparata in precedenza.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.2

### Vellutata di cavolfiore con pancetta e noci

*Ingredienti (4 persone):*

n.1 cipolla piccola  
n.1 cavolfiore  
n.4 cucchiaini di panna  
50 gr di burro  
pancetta e pane tostato q.b.  
1 bicchiere di latte  
n.4 noci  
parmigiano, sale e pepe q.b.

*Procedimento:*

Lessare il cavolfiore, tenere 1 bicchiere di acqua di cottura.  
Far soffriggere la cipolla con un pezzetto di pancetta, ridurre il cavolfiore in purea ed aggiungerlo al soffritto.  
Aggiungere l'acqua di cottura, il burro, il latte, la panna, il pepe e la farina (facoltativa); portate a bollore e cuocere per 5-10 minuti, sempre mescolando.  
Aggiustare di sale e pepe, poi frullare fino ad ottenere la consistenza desiderata.  
Tagliare a piccoli pezzetti altra pancetta e cuocerla finchè diventa croccante. Sbriciolare le noci insieme al parmigiano. Mettere la vellutata nel piatto, spolverare con pepe e pancetta, noci e parmigiano.  
Servire con pezzetti di pane tostato.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.2

### Gnocchi con rucola e ricotta

*Ingredienti (2 persone):*

400 g di gnocchi  
150 g di ricotta di mucca  
50 g di burro  
un mazzetto di rucola  
n.2 cucchiaini di parmigiano grattugiato  
n.1 cucchiaino d'olio d'oliva  
sale q.b.

*Procedimento:*

Mettete un cucchiaino d'olio in una padella sul fuoco a fiamma bassa, fate sciogliere il burro e poi aggiungete la ricotta. Quando anche questa si è ben sciolta, spolverate con un po' di sale, triturate la rucola e mettetela in padella. Fate amalgamare per bene il tutto.  
Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata, quando salgono a galla scolateli e metteteli nella padella del condimento assieme ad un paio di cucchiaini dell'acqua di cottura.  
A questo punto aggiungete anche un'abbondante manciata di parmigiano grattugiato e girate per bene gli gnocchi in modo che prendano bene tutta la salsa.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.3

### Vellutata bicolore con dadini di pane

*Ingredienti (4 persone):*

300g di carote  
60g di barbine rosse  
40g di burro  
40g di farina  
brodo vegetale q.b.  
sale  
parmigiano q.b.  
dadini di pane  
olio

*Procedimento:*

Sciogliere il burro in un tegame, aggiungendo farina e fare tostare, come per la base di una besciamella. Unire le carote tagliate a rondelle, mescolare e versare a poco a poco il brodo vegetale: deve risultare a filo delle verdure. Salare la zuppa (non troppo) e far ammorbidire le carote. Prendere un po' di brodo e, metterlo nel frullatore insieme alle barbine rosse e frullare fino ad ottenere una crema densa. Frullare anche la zuppa di carote. Prendere i dadini di pane, abbrustolirli su una padella. Una volta abbrustoliti, salarli ed oliarli quanto basta. Versare la zuppa di carote sui piatti, condire con parmigiano e un filo d'olio. Decorare con la crema di barbine rosse ed unire i dadini di pane.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.3

### Finocchi ripieni di patate e salsiccia gratin

*Ingredienti (4 persone):*

4 finocchi medi  
3 patate  
200g di salsiccia fresca  
1 uovo  
2 cucchiaini di parmigiano  
2 cucchiaini di pangrattato  
2 cucchiaini di olio d'oliva evo  
1 rametto di rosmarino

*Procedimento:*

Pulite i finocchi. Tagliateli in 2 parti e cuoceteli a vapore per 15 min circa; fate raffreddare. Nel frattempo bollite le patate con la buccia partendo da acqua fredda salata, pelatele e schiacciatele. Unite la salsiccia, il formaggio grattugiato, il rosmarino sfogliato e l'uovo. Aggiustate di sale e pepe e amalgamate con cura il composto. Togliete il cuore dal finocchio, farcite con il ripieno di salsiccia e formaggio e spolverate con il pangrattato. Ungete con poco olio la superficie di una placca da forno e infornate per 10 min a 190°C. Serviteli subito.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.4

### Risotto con cavolo nero

*Ingredienti (6 persone):*

300 gr di riso  
300 gr di foglie di cavolo nero  
2 cipolle  
parmigiano q.b.  
1 carota  
4 cucchiari di olio extra vergine d'oliva  
una noce di burro  
1 e ½ bicchiere di vino bianco secco  
Sale q.b.

*Procedimento:*

Mondare le foglie del cavolo eliminando la parte più dura delle coste centrali. Ridurle a striscioline e stufarle in po' d'acqua e olio. Tenere da parte il brodo di cottura.

In una casseruola caramellare delicatamente la cipolla tritata finemente e poi aggiungere la carota e l'aglio con un cucchiaino d'olio e ½ bicchiere di vino.

Aggiungere il riso e il cavolo.

Cuocere come un normale risotto, versando a mestoli il brodo di cottura messo da parte e il bicchiere di vino. Spegnerlo al dente, irrorarlo con un filo d'olio, una noce di burro e il parmigiano, lasciandolo riposare per 2-3 minuti prima di servire.



*Le Ricette*

Febbraio, settimana n.4

### Bietola con patate

*Ingredienti (4 persone):*

800 gr di bietola  
4 patate  
2 spicchi d'aglio  
olio extra vergine d'oliva q.b.  
sale q.b.  
peperoncino q.b.

*Procedimento:*

Lessare la bietola e le patate insieme in acqua leggermente salata.

Quando le patate sono morbide, tenere da parte un po' di acqua di cottura e sbucciatele facendole a tocchetti. Schiacciate le patate con una forchetta e tagliate la bietola a striscioline. Mettere a rosolare aglio, olio e peperoncino per poi adagiarci le patate e le bietole. Aggiungete un po' di acqua di cottura lasciandola ritirare per fare insaporire il tutto.

il Ceppò

*Le Ricette*

Marzo

il Ceppò

*Le Ricette*



*Le Ricette*

Marzo, settimana 1

### Verza al forno

*Ingredienti (4 persone):*

1 cavolo verza  
300 gr. di mozzarella  
250 gr. di salsiccia  
1 bicchiere di panna  
2 cucchiari di salsa di pomodoro  
Olio, sale, pepe, abbondante parmigiano

*Procedimento:*

Mondate, lavate e tagliate a strisce le foglie di verza. Immergetele per 5 minuti in acqua a bollire, scolatele, raffreddatele in acqua fredda, sgocciolatele bene e stendetele su un telo da cucina. In una casseruola ponete la salsiccia spellata e sbriciolata con tre cucchiari d'olio. Unite due cucchiari di salsa di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua. Mescolate, regolate il sale, il pepate e cuocete a fuoco moderato. Coprite il fondo di una pirofila appena velata d'olio con uno strato di strisce di verza, sovrapponetene un altro di fettine di mozzarella, poi uno di salsiccia e nuovamente un altro di verza.

Salate e pepate moderatamente ogni strato di verdura. Continuate fino a esaurimento degli ingredienti.

Sull'ultimo strato di verza versate la panna, spolverizzate con abbondante formaggio grattugiato e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 40 minuti. Servite subito.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 1

### Cicoria al pane

*Ingredienti (2 persone):*

1 cespo di cicoria  
2 manciate di pane secco tritato  
1 spicchio di aglio  
vinaigrette q.b.

*Procedimento:*

Sfregare l'insalatiera con lo spicchio d'aglio. Lavare, asciugare e tagliare a striscioline sottili la cicoria.

Metterla nell'insalatiera e mescolarla al pane secco tritato grossolanamente.

Preparare la vinaigrette sciogliendo il sale nell'aceto, unendo l'olio e un pizzico di pepe e sbattendo molto bene con una forchetta.

Versare la vinaigrette sull'insalata e mescolare.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 2

### **Fettucce di frittata ai cipollotti in brodo**

*Ingredienti (4 persone):*

Parte verde di 3 cipollotti  
4 uova  
1 litro di brodo vegetale  
2 cucchiaini di formaggio grattugiato  
noce moscata q.b.  
Olio, sale, pepe q.b.

*Procedimento:*

Tagliare finemente la parte verde dei cipollotti e farla appassire a fuoco basso per alcuni minuti in una padella con due cucchiaini d'olio. Aggiustare di sale e pepe. Sgusciare le uova in una ciotola e sbatterle con una frusta, aggiungendo sale, pepe e noce moscata. Unire la parte verde dei cipollotti e il formaggio grattugiato e mescolate. Con il composto fate una serie di frittatine; arrotolatele, tagliandole poi con un coltello, formando delle fettucce larghe circa 1 cm. Scaldare il brodo, riempire delle scodelle, aggiungendovi le fettucce di frittata. Completate ciascun piatto con una spolverata di pepe e formaggio grattugiato.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 2

### **Spiedini di carote al curry**

*Ingredienti (1 persona):*

2 carote  
Olio di oliva  
Menta q.b.  
Sale, olio, curry q.b.

*Procedimento:*

Lavare, pelare e cuocere le carote in abbondante acqua salata. Quando saranno morbide, scolarle e farle raffreddare. Quando saranno fredde infilzarle negli spiedini lungo l'asse centrale. In una padella scaldare 3 cucchiaini di olio di oliva, il curry a piacere e la menta. Soffriggere gli spiedini di carote, girandoli continuamente per farli rosolare.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 3

### Insalata di ravanelli e patate

*Ingredienti (4 persone):*

3 patate medie  
1 mazzetto di ravanelli con le foglie  
panna acida, sale, pepe, olio evo q.b.

*Procedimento:*

Lavare le patate, pelarle e tagliarle. Cuocerle al vapore finché saranno tenere ma senza disfarle.

Lavare le foglie dei ravanelli, mondarle, asciugarle bene e tritarle. Lavare anche i ravanelli e asciugarli bene.

In una ciotola, mescolare le patate alle foglie dei ravanelli e condire con un po' d'olio, sale e pepe. Aggiungere qualche cucchiaino di panna acida (secondo i propri gusti) e mescolare bene. Sistemare il tutto in un piatto da portata, aggiungere qualche ravanello intero o se preferite a rondelle sottili se sono grandi e servire in tavola.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 3

### Risotto alla barbabietola

*Ingredienti (4 persone):*

250 gr. di riso  
3 dl succo di barbabietole centrifugate  
90 gr. di burro  
2 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato  
Acqua bollente salata per bagnare il riso  
1 bottiglia di spumante secco  
50 gr. di parmigiano reggiano grattugiato  
100 gr. di panna fresca  
2 piccole cipolle tritate

*Procedimento:*

Raccogliete il succo di barbabietola in una piccola casseruola e fatelo evaporare fino ad ottenerne la metà. Per la salsa: mettete in una padella le cipolle con lo spumante (lasciarne da parte un bicchiere), lasciate ridurre il liquido di circa la metà, aggiungete la panna e lasciate ridurre ancora alla metà. Spegnete la fiamma, incorporate il burro e il parmigiano reggiano, amalgamate con cura e passate la salsa al colino fine. Per il risotto: in una casseruola fate sciogliere metà burro, unite il riso, fatelo tostare per un minuto, bagnatelo con lo spumante secco e, una volta evaporato, portate a cottura aggiungendo gradatamente l'acqua bollente. Aggiustate di sale. Spegnete la fiamma, mantecate il risotto con il restante burro e il parmigiano reggiano grattugiato. Aggiungete il succo di barbabietola ridotto e mescolate. Stenderete il riso sul fondo dei piatti, guarnendo con un cucchiaino colmo di salsa.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 4

### Stufatino di cime di rapa e cipolle

*Ingredienti (4 persone):*

700 gr. di cime di rapa  
2 cipolle  
1 spicchio d'aglio tritato  
sale, peperoncino e olio evo q.b.

*Procedimento:*

Mondare le cime di rapa, dividetele a cimette e lavatele. Sbucciate le cipolle e affettarle sottilmente; mescolatele alle cime, mettendole poi in una casseruola di terracotta. Aggiungere mezzo bicchier d'acqua, un pizzico di sale e fate cuocere con il coperchio a fuoco basso per 30 minuti. Intanto, in un pentolino far soffriggere molto delicatamente aglio, olio e peperoncino. A fine cottura, unire il soffritto allo stufato, mescolando bene, facendo cuocere per un altro istante a fuoco medio.  
Servire caldo.



*Le Ricette*

Marzo, settimana 4

### Polpette di spinaci e formaggio

*Ingredienti (4 persone):*

250 gr. di spinaci lessati  
1 uovo  
4 cucchiaini di pangrattato  
3 cucchiaini di parmigiano  
scamorza q.b.  
latte q.b.  
olio d'oliva e sale q.b.

*Procedimento:*

Lessare gli spinaci, scolarli per bene e tagliuzzarli in piccoli pezzi. Riponeteli quindi in una terrina e impastateli con pangrattato, uovo e parmigiano, regolando di sale. Ammorbidire eventualmente l'impasto con un po' d'acqua. Cominciate quindi a dare forma alle polpettine. Ponete al suo interno un pezzettino di scamorza o altro formaggio a piacere. Immergere le polpette nel latte e poi nel pangrattato. Friggere le polpettine in olio d'oliva o di semi bollente.  
Riponete le polpettine su carta assorbente per qualche minuto e consumatele ben calde.



## 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		