

# VERDURE CON LA VALIGIA

## IL VIAGGIO DELLE VERDURE NELLO SPAZIO E NEL TEMPO FINO ALLA NOSTRA TAVOLA

---



A cura della classe 2<sup>a</sup> dell'Istituto Comprensivo  
"Enrico Fermi" di Romano di Lombardia

## LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

**ANDRIANI** EDU

  
**ANDRIANI**  
Natural Innovators

  
natural  
sustainable

 Rete Dialogues

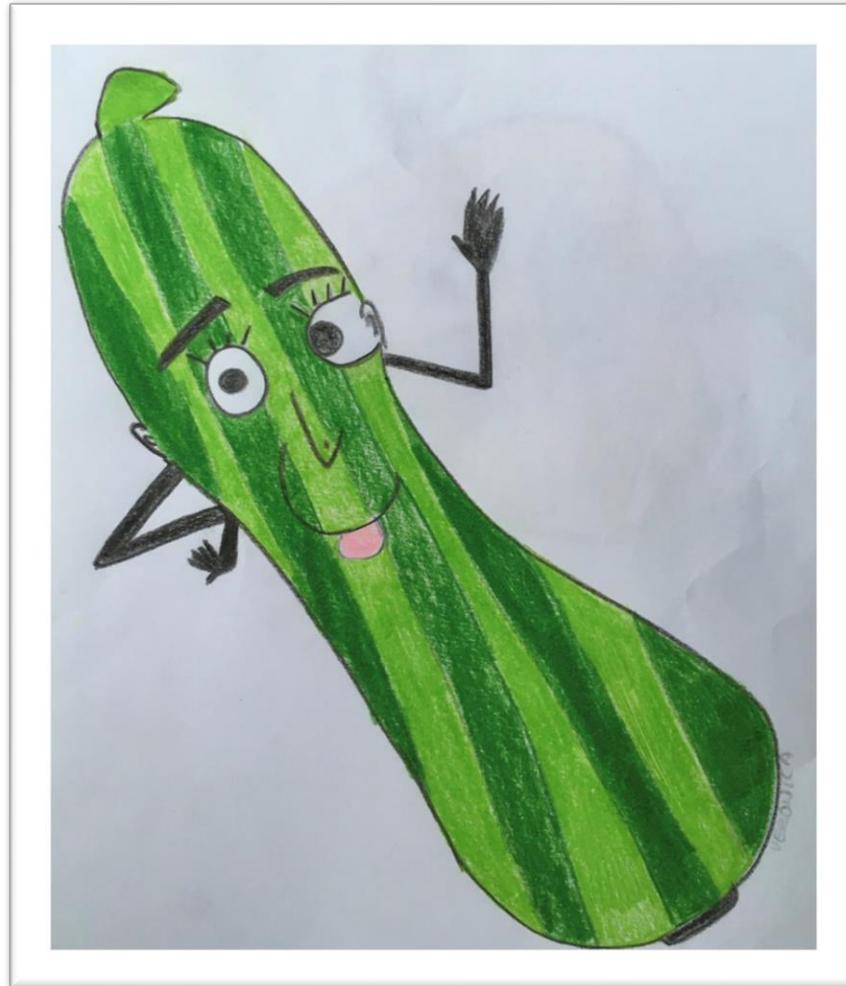
## Gli obiettivi del millennio su cui abbiamo lavorato



Questa presentazione è uno dei frutti del progetto «Magia dell'Orto» che ha dato vita ad orti didattici in ogni plesso dell'IC Fermi, affinché i ragazzi potessero interiorizzare meglio il concetto di sostenibilità.

Ci si è prefissati di stimolarli ad un approccio scientifico e storico verso ciò che li circonda, di fare apprendere loro l'importanza della biodiversità; di far acquisire i principi di base per un'alimentazione sana ed equilibrata e soprattutto di far interiorizzare il concetto di cura, anche imparando a fare germogliare un seme.

# La zucchini



La zucchini o zucchino è il frutto della pianta della zucchetta, appartenente alla famiglia delle cucurbitacee, originaria dell' America centro-meridionale, è una pianta annuale con foglie palmate.

Le zucchine hanno una forma cilindrica con una buccia verde.

La zucchini, nonostante sia un prodotto primaverile, ormai si acquista sul mercato tutto l'anno.

Ci sono numerose tipi di zucchine.

La pianta della zucchini necessita di un clima caldo.

Quando si acquistano le zucchine bisogna far molta attenzione alla consistenza e alla buccia.

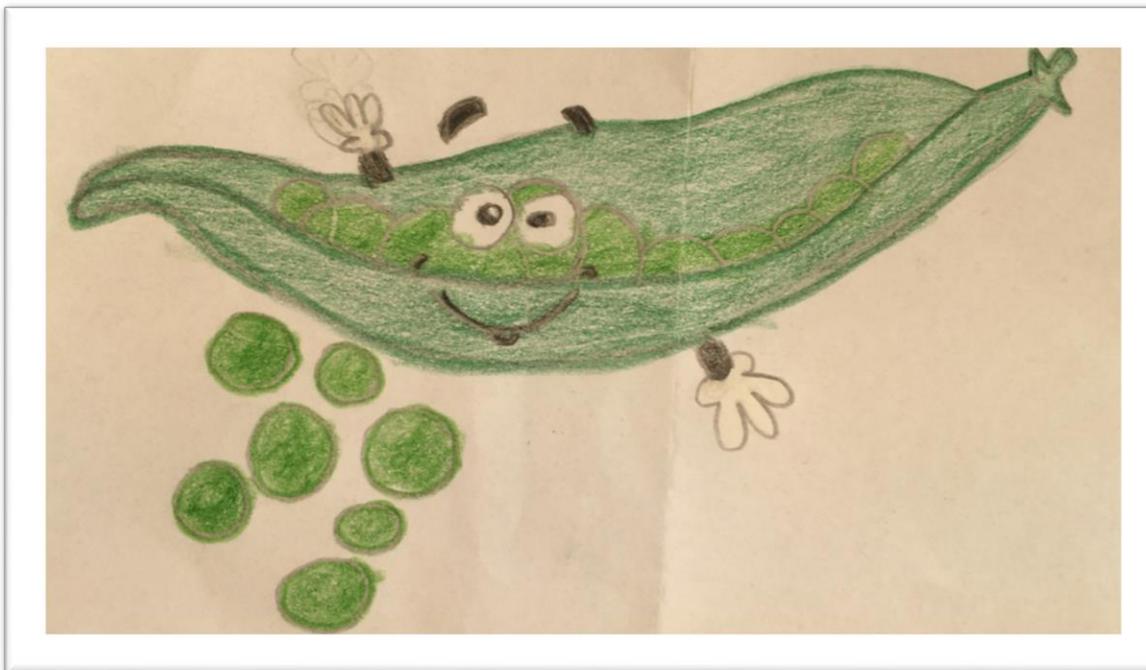
La zucchini viene festeggiata in tutta Italia con sagre e feste dedicate, da Roma fino ad Amalfi, passando per Monopoli .

# Stick di zucchine al forno croccanti

Gli stick di zucchine al forno sono dei croccanti bastoncini di zucchine conditi con pangrattato e aromi e cotti in forno con pochissimo olio, in modo da risultare appetitosi ma leggeri. Ricetta semplicissima e veloce da realizzare, gli stick di zucchine si possono servire sia come antipasto, accompagnati magari da una salsina saporita (qui ne trovate tantissime), sia come contorno che si adatta bene a secondi di carne e di uova.

Ci sono tanti modi per insaporire gli stick di zucchine al forno e vi invito a sperimentare abbinamenti diversi con spezie ed erbe aromatiche. Tra le mie preferiti paprica, parmigiano e origano, ma naturalmente potete sostituire questi aromi con quelli che più vi piacciono: menta, maggiorana, erba cipollina, aglio in polvere, pecorino, semi di sesamo...

# Il pisello



Il pisello (*Pisum sativum* L., 1753) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia Fabaceae, originaria dell'area mediterranea e orientale.

La pianta è coltivata per i suoi semi, consumata come alimento o utilizzata come alimento per il bestiame. Il termine designa anche il seme della pianta, ricco di amidi e proteine (dal 16 al 40%)[1].

Il pisello è coltivato dall'era neolitica e ha accompagnato i cereali nelle origini dell'agricoltura nel Vicino Oriente. Nell'Antichità e nel Medioevo è stato un alimento base in Europa e nel bacino del Mediterraneo.

# Riso con piselli cremoso in pochi minuti

Mettiamo subito l'acqua sul fuoco in una pentola capiente per cuocere il riso. Intanto mettiamo a cuocere i piselli.

Mettiamo i piselli, freschi o surgelati, ancora surgelati, in una padella. Aggiungiamo 150 ml di acqua, cipolla tritata, pizzico di sale e cuociamo con coperchio per circa 10 minuti a fuoco basso dal bollore.

Appena l'acqua per il riso prende il bollore lo mettiamo a cuocere. Saliamo e mescoliamo. Lo lasciamo cuocere al dente.

Dopo 10 minuti i piselli saranno pronti, togliamo il coperchio, mettiamo il burro e lasciamo sciogliere, spegniamo il fuoco.

Scoliamo il riso al dente e lo mettiamo in una ciotola. Frulliamo tutti o gran parte dei piselli, in un boccale con frullatore ad immersione, con il liquido di cottura, o con un tritatutto, ad ottenere una crema.

Condiamo il riso con la crema di piselli, aggiungiamo i piselli se ne abbiamo lasciati interi. Serviamo con una abbondante spolverata di grana padano.

# Il peperone



Il peperone è una delle tante piante orticole provenienti dall'America meridionale, fu importata in Europa nella seconda metà dell'500.

Nell'800 i peperoni sott'aceto di un'oste veronese finirono addirittura sulla tavola di Napoleone, dell'imperatore d' Austria e del re di Napoli.

Notevole è la presenza di vitamina C, di cui il peperone è più ricco anche rispetto agli agrumi.

# *Pizza con peperoni*

Lavate e mondate il peperone e i pomodorini; tagliate i pomodorini a metà e il peperone a julienne

Stendete la base di pizza su una manciata di farina tipo "00", aiutandovi con una spianatoia se ne siete forniti, mettetela in una teglia che avrete unto con un filo d'olio extravergine di oliva e versateci sopra, circolarmente, un mestolo di salsa di pomodoro. Aggiungete la Mozzarella Santa Lucia tagliata a fettine e i pomodorini tagliati a metà, facendo attenzione a posizionare la parte tagliata direttamente sulla pizza. Aggiungete il peperone tagliato a julienne, i capperi dissalati, un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva.

Infornate la pizza con peperoni in forno già caldo a 200° per 15-20 minuti.

# La cipolla



La cipolla (*Allium cepa* L.) è una pianta bulbosa, vive sotto terra ed è formata da foglie modificate, che presentano un'epidermide (protezione). È una pianta erbacea biennale.

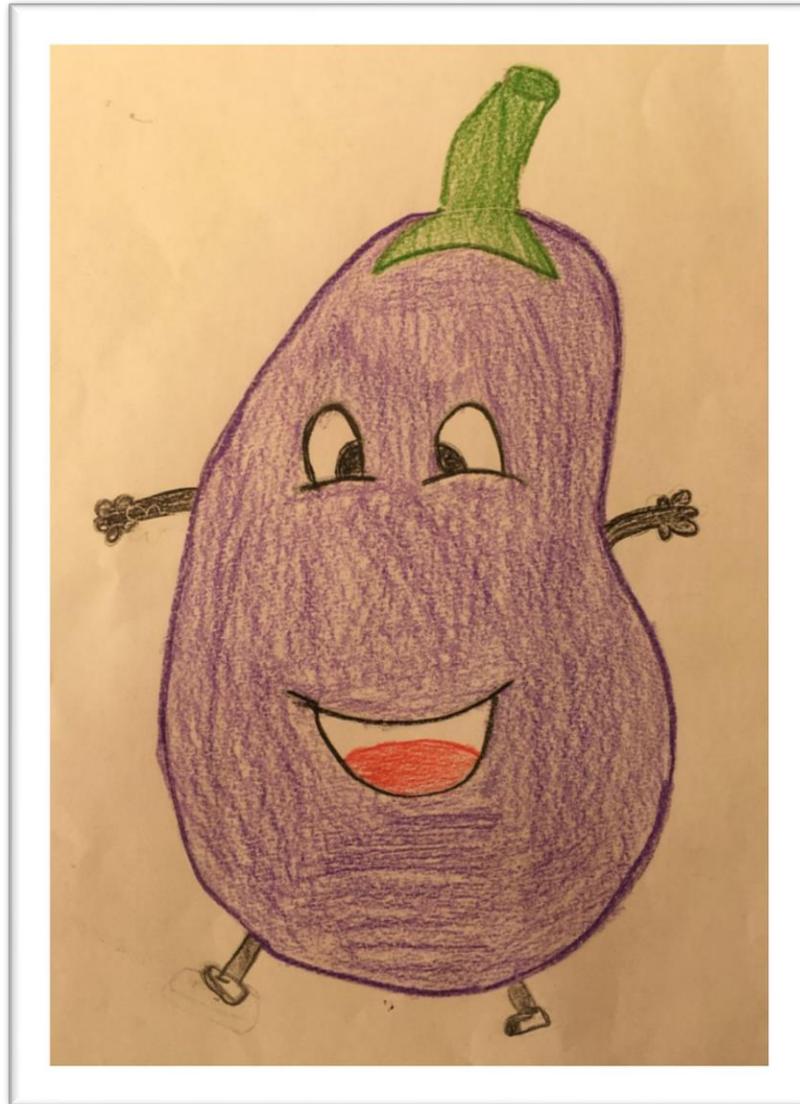
Il suo utilizzo principale è quello di alimento e condimento.

Sembra che i bulbi di cipolla e di altre piante della famiglia siano stati usati come cibo già nell'antichità. Negli insediamenti cananei dell'età del bronzo, accanto a semi di fico e noccioli di dattero risalenti al 5000 a.C., sono stati ritrovati resti di cipolle, ma non è chiaro se esse fossero effettivamente coltivate a quell'epoca. Le testimonianze archeologiche e letterarie suggeriscono che la coltivazione potrebbe aver avuto inizio circa duemila anni dopo, in Egitto, insieme all'aglio e al porro. Sembra che le cipolle e i ravanelli facessero parte della dieta degli operai che costruirono le piramidi.

# Cipolle gratinate

Una ricetta molto semplice che può essere servita come contorno o come secondo piatto. Sbucciate le cipolle e scavatele un pochino all'interno. Riempite questo spazio con un po' di besciamella mescolata con parmigiano e origano fresco. Cuocete in forno a 180° per circa 20 minuti

# La melanzana



La melanzana (*Solanum melongena* L.) è una pianta appartenente alla famiglia delle Solanaceae, coltivata per il frutto commestibile.

La melanzana viene importata in Medio oriente e nel Mediterraneo nel VII secolo, infatti è originaria dell'India; è una pianta erbacea, eretta, alta da 30 cm a poco più di un metro. I fiori grandi, solitari, sono violacei o anche bianchi. I frutti sono bacche grandi, allungate o rotonde, normalmente nere, commestibili dopo la cottura.

# La pasta con le melanzane

La pasta con le melanzane è un primo piatto vegetariano estivo e colorato, che nella semplicità dei suoi ingredienti racchiude i profumi del mediterraneo. Tanti cubetti di melanzana stufati dolcemente rendono il piatto avvolgente e vellutato, e il basilico e i pomodorini lo bilanciano in freschezza. Un primo buono da gustare caldo, ma anche freddo, in spiaggia o in ufficio, proprio come la classica pasta fredda o la pasta con le verdure grigliate! La genuinità e la versatilità sono le carte vincenti di questa pasta con le melanzane, una ricetta intramontabile e sempre stuzzicante!

# La rapa



L'origine della rapa è medio orientale, ma è presente da secoli anche nel continente europeo, sin dai tempi di greci e romani.

Fino al XIII secolo si trovava soprattutto in Germania, dove rappresenta un elemento importante della dieta contadina.

Poi la sua diffusione inizia a portarla lentamente in Italia, dove il suo successo è però abbastanza recente.

La rapa si coltiva soprattutto in Cina, Uzbekistan, Russia e Stati Uniti.

# Raperonzola ovvero zuppa di rape

Lavate, sbucciate le patate e tagliatele a dadini.  
Pelate una cipolla bianca e tritatela finemente.  
Lavate e affettate finemente le carote.  
Lavate, sbucciate le rape e tagliatele a dadini.  
Riscaldare l'olio in una pentola grande.  
Aggiungete la cipolla e fate cuocere a fuoco moderato per 5 minuti, finché la cipolla non risulti tenera.  
Aggiungete le verdure e il brodo ristretto.  
Portate a ebollizione, abbassate il fuoco, coprite e lasciate cuocere lentamente per 45-50 minuti.  
Aggiungete pepe a piacere e versare nei piatti.  
Cospargete di parmigiano reggiano e servite molto calda.

# L'asparago



L'asparago fu coltivato e utilizzato nel Mediterraneo dagli Egizi e in Asia minore 2000 anni fa.

Mentre non sembra che gli antichi Greci coltivassero gli asparagi, i Romani invece già dal 200 a.C. avevano dei manuali in cui minuziosamente se ne espone la coltivazione.

Agli imperatori romani gli asparagi piacevano molto e sembra che abbiano fatto costruire delle navi apposite per andarli a raccogliere, navi che avevano come denominazione proprio quella dell'asparago ("asparagus").

Dal XV secolo è iniziata la coltivazione in Francia, per poi, nel XVI secolo, giungere all'apice della popolarità anche in Inghilterra; solo successivamente fu introdotto in Nord America. I nativi americani essiccavano gli asparagi per successivi usi officinali.

# Asparagi gratinati

Per la preparazione degli gli asparagi: eliminare la parte più dura del gambo, cuocerli in acqua bollente con le punte fuori dall'acqua per 6 minuti, coprire con un coperchio e proseguire la cottura per altri 2 minuti, in modo che con il vapore cuociano anche le punte. Scolarli e passarli sotto l'acqua fredda per fare in modo che rimangano di un verde brillante.

Preparare gli ingredienti per la gratinatura: in una ciotola mescolare il succo del limone, 2 cucchiaini di olio, il pangrattato, il sale, il prezzemolo tritato con l'aglio e 20 g di parmigiano grattugiato. Amalgamare tutto con l'aiuto delle mani.

Disporre gli asparagi in una pirofila, e versare un filo d'olio sopra. Cospargere con il composto preparato in precedenza . Cuocere gli asparagi in forno ventilato a 180° per 10 minuti, successivamente accendere il grill per altri 5 minuti. A questo punto gli asparagi gratinati sono pronti.

# La pastinaca



La pastinaca è molto diffusa nel Regno Unito; negli Stati Uniti, in Francia.

Si narra che l'imperatore Tiberio l'abbia fatta importare a Roma. Era molto diffusa nel Medioevo e il Rinascimento, è andata man mano a scomparire da quando in Italia arrivò la patata. È sparita completamente dalla penisola nel diciannovesimo secolo e sostituita da altri tuberi.

# Pastinaca al forno con erbe aromatiche

Preriscaldate il forno a 190 gradi. Lavate le pastinache, eliminate le 2 estremità e quindi tagliatele in 4 quarti. Tagliate ogni quarto in 2-3 fette e mettetele in una pirofila. Lavate rosmarino, timo e origano; unite anche gli spicchi d'aglio in camicia precedentemente schiacciati con il coltello, 4-5 cucchiaini di olio di oliva e un cucchiaino di sale.

Mescolate e infornate per 20 minuti a 190 gradi, a metà girarle.

Sfornate e aggiungere un altro pizzico di sale.

# El sedano



Il sedano veniva coltivato nei monasteri intorno al 1500 partendo dall'Italia, Grecia, Francia, Spagna ( nel 1800 arrivò anche negli stati uniti). Veniva considerato solo come un medicinale fino al XVII secolo. Solo dopo la peste nera nel 1600 iniziò ad essere considerato un alimento, venivano utilizzate le foglie con olio e sale.

Il sedano è ricco d'acqua, è anche poco energetico, scarso di proteine, zuccheri e grassi, aiuta a regolare le funzioni intestinali e il controllo dello zucchero e colesterolo nel sangue.

Le foglie e gli steli di sedano vengono usati molto spesso nella preparazione di minestre, zuppe, spezzatini.

# Le barchette alla mousse di gorgonzola e sedano

Le barchette alla mousse di gorgonzola e sedano sono un'idea veloce e raffinata per un buffet, una cena in piedi o un aperitivo.

Sono composte da un guscio di pasta brisée che contiene una crema di gorgonzola dolce e sedano tagliato a dadini piccoli. Una ricetta veloce e sfiziosa, ricca di gusto ed equilibrata nei sapori e nelle consistenze.

Le barchette si possono trovare già pronte in commercio oppure possono essere preparate a casa utilizzando gli appositi stampi, preparando una buona base di brisée.

# L'insalata



L'insalata indica genericamente diversi vegetali commestibili le cui foglie si possono mangiare crude e variamente condite, è presente nell'alimentazione fin dall'antichità in molte tradizioni gastronomiche: dagli Arabi ai Turchi, dai Persiani ai Greci.

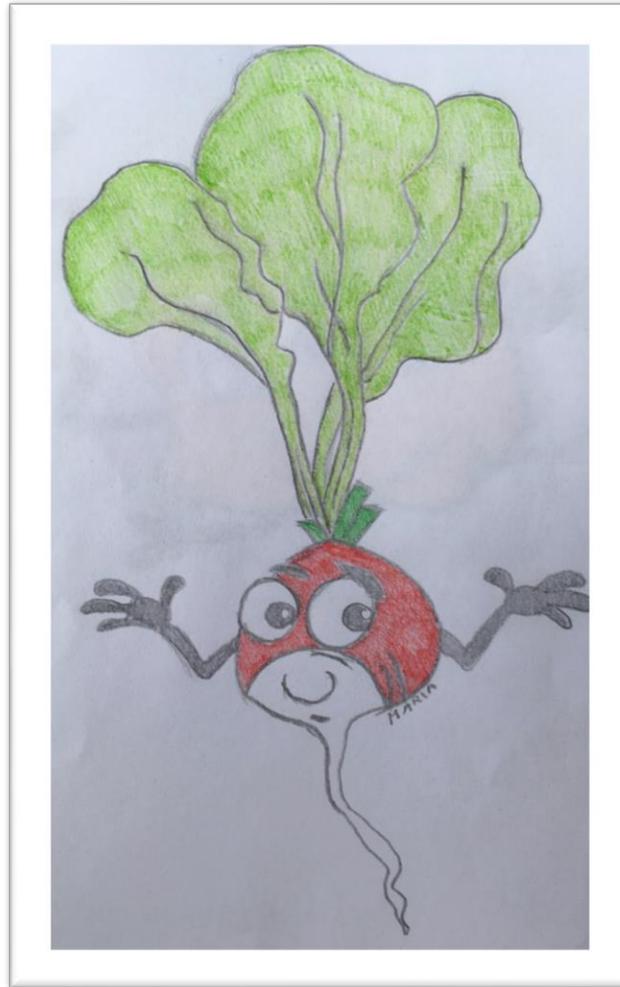
# Caesar Salad

Per preparare l'insalata di verdure invernali con tofu grigliato, ricavate le cimette di broccoli e cavolfiori, lavatele e cuocetele in acqua bollente salata fino a quando non saranno al dente. Scolatele e tenetele da parte. Preparate gli spicchi dell'arancia al vivo. Raccoglieteli in una ciotola capiente insieme alle cime di broccolo e cavolfiore. Condite con un pizzico di sale e un giro di olio.

Prendete il tofu e tamponatelo con carta assorbente. Tagliatelo a strisce larghe poco più di 1 cm e grigliatelo su una bistecchiera rovente, avendo cura di farlo dorare su tutti i lati.

Tagliatelo a cubetti e aggiungetelo all'insalata: unite anche i gherigli di noce e le mandorle precedentemente tostate in padella. Ultimate il tutto con un goccio di salsa di soia, una manciata di semi di lino e una di uva passa, che avrete precedentemente ammollato in poca acqua tiepida. Servite l'insalata di verdure invernali con tofu grigliato.

# Il ravanello



Queste piante sono conosciute già da diversi millenni come attestano dei ritrovamenti fatti nelle varie civiltà antiche della Grecia, della Cina e dell'Egitto.

I ravanelli sono ortaggi poco apprezzati in Italia, dove si mangiano solo crudi.

In altre nazioni il loro consumo è molto più diffuso e si servono anche cotti.

Dei ravanelli si mangia soprattutto la radice, ne esistono di diversi tipi che si distinguono in base al colore.

Il periodo migliore per la raccolta va da aprile a luglio, ma, grazie alla coltivazione in serra, si possono trovare in commercio tutto l'anno.

Quelli più piccoli sono preferibili in quanto meno legnosi.

# Ravanelli arrosto

Privare i ravanelli delle foglie e lavare con cura sotto l'acqua corrente per eliminare ogni residuo di terra ed asciugarli con la carta da cucina.

Tagliare i ravanelli a metà, raccogliarli in una ciotola capiente, versare un cucchiaino d'olio e mescolare con cura.

Riscaldare una padella antiaderente capiente, oliare e sistemare i ravanelli in padella, abbassare la fiamma e cuocere i ravanelli per circa 10 minuti, girandoli per uniformare la cottura.

Levare la padella dal fuoco, condire i ravanelli con sale, pepe fresco e mescolare.

Trasferire i ravanelli arrosto in padella in un piatto da portata, ultimare a piacere con il prezzemolo precedentemente lavato e tagliato a coltello e servire ancora caldi.

# La zucca



Le origini della coltivazione della zucca sono incerte. La testimonianza più antica proviene dal Messico, dove sono stati trovati semi di zucca. La zucca del genere "cucurbita" è stata importata in Europa nel XVI secolo dai coloni spagnoli dall'America, dove era già coltivata.

## La vellutata di zucca e patate

In una pentola dai bordi alti, versare un filo di olio extravergine di oliva, aggiungere mezzo rametto di rosmarino e uno spicchio d'aglio e rosolare il tutto.

Eliminare aglio e rosmarino e aggiungere la zucca a pezzettoni (già sbucciata e senza semi), le patate a pezzettoni (sbucciate) e mezza cipolla.

Coprire le verdure con dell'acqua (o brodo vegetale), portare sul fuoco e cuocere per circa 30 minuti, il tempo necessario affinché zucca e patate cuociano bene, diventando molto morbide.

# El porro



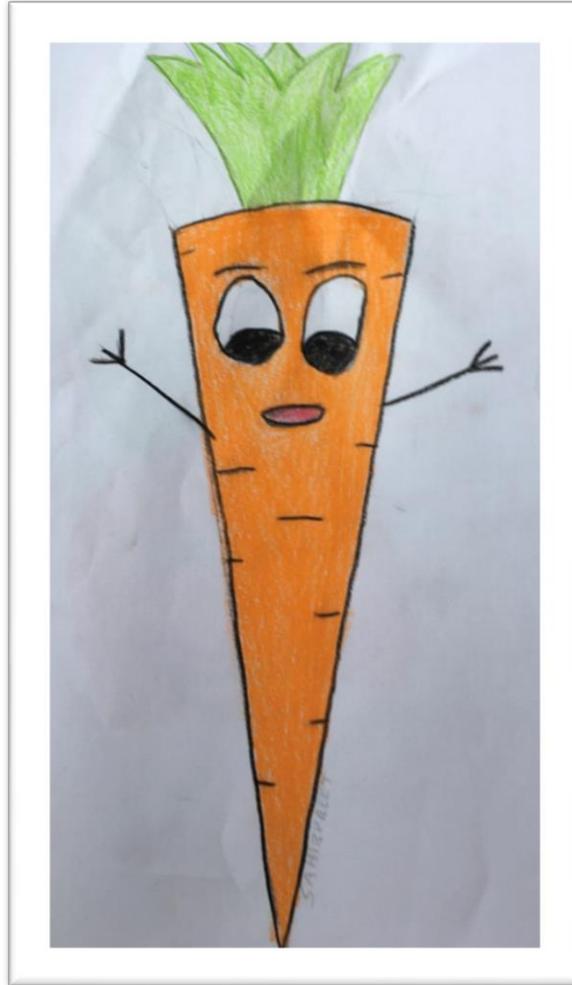
Il porro è una verdura che presenta un bulbo poco sviluppato, foglie allungate che formano un falso fusto più o meno allungato dai 15 a 40 cm. Si dice che questa verdura fosse già coltivata in Mesopotamia all'inizio del millennio a. C. si sono anche trovate raffigurazioni nei geroglifici dell'Antico Egitto ben 2000 anni fa.

La parte più usata del porro in cucina è quella di colore più bianco.

# Gli spaghetti alla crema di porro

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare al dente e far saltare velocemente in padella con il burro e olio evo, unire la crema di porri e poca acqua di cottura e far andare a fuoco medio basso fino a restringere la crema per pochi minuti. Servire con i porri tenuti da parte ed una girata di pepe a piacere.

# La carota



La carota (*Daucus carota* L., 1753) è una pianta erbacea dal fusto di colore verde appartenente alla famiglia delle Apiaceae; è anche uno dei più comuni ortaggi, e il suo nome deriva dal latino tardo *carōta*, a sua volta dal gr. καρῶτον (*karōton*). La carota spontanea è diffusa in Europa, in Asia e nel Nord Africa. Ne esistono molte e diverse cultivar che sono coltivate in tutte le aree temperate del globo.

## Le carote lesse

Le carote lesse sono un contorno super veloce che si presta a mille varianti in base a come deciderete di condirle. Io sono andata sul classico: sale, olio e origano, ma potete aggiungere aglio, limone, cipollina fresca o anche verdure come curry o peperoncino. E sono anche molto versatili, possono accompagnare un secondo di carne, pesce o del formaggio, per una cena veloce e leggera.

# Il pomodoro



Il pomodoro (*Solanum lycopersicum*, L. 1753) - identificato secondo il Codice Internazionale di Nomenclatura Botanica (ICBN) *Lycopersicon esculentum* (L.) Karsten ex Farw. (cfr. classificazione botanica), della famiglia delle Solanaceae, è una pianta annuale. Le sue bacche, dal caratteristico colore rosso, sono largamente utilizzate in ambito alimentare in molti Paesi del mondo. Il pomodoro è una bacca nativa della zona dell'America centrale, del Sudamerica e della parte meridionale dell'America Settentrionale. Gli Aztechi lo chiamarono xitomatl, mentre il termine tomatl indicava vari frutti simili fra loro, in genere sugosi. La salsa di pomodoro era parte integrante della cucina azteca.

# Carpaccio di pomodoro

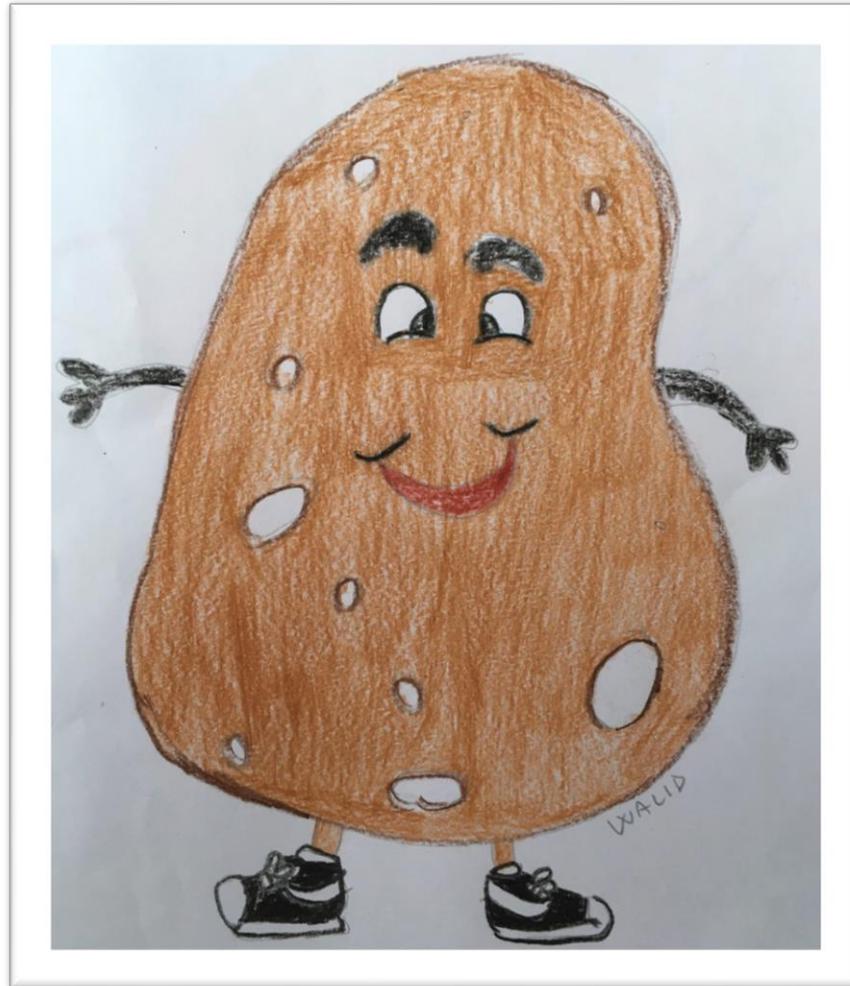
Sminuzzate 1 fetta di pane di grano duro e rosolatela in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio d'oliva.

Lavate 600 g di pomodori costoluti e affettateli finemente disponendoli in un unico strato, lievemente sovrapposti, in un largo

piatto da portata. Affettate finemente anche 1 cipollotto bianco e distribuitelo sui pomodori.

Mescolate 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con 3 cucchiaini di aceto balsamico, sale e pepe. Con questa salsina condite il carpaccio di pomodori. Spolverizzate con il pane croccante e servite.

# La patata



La patata è un tubero commestibile ottenuto dalle piante della specie *Solanum tuberosum*, molto utilizzato a scopo alimentare previa cottura.

Originaria delle Ande, la patata fu domesticata nella regione del lago Titicaca e divenne uno degli alimenti principali degli Inca, che ne svilupparono un gran numero di varietà per adattarla ai diversi ambienti delle regioni da loro abitate.

# Patatine cuoricine al profumo di rosmarino

Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a fette spesse 7-8 millimetri e, con un piccolo tagliapasta a forma di cuore, ricavate quanti più cuoricini potete. Portate a ebollizione una pentola di acqua leggermente salata e tuffatevi i cuoricini per 3 minuti. Scolateli e lasciateli intiepidire. Staccate gli aghi di rosmarino e tritateli finemente, mescolateli con l'olio, il sale il pepe e, se vi piace, la paprica dolce. Lasciate marinare le patate nell'olio aromatizzato per 20-30 minuti, rigirandole di tanto in tanto.

Ungete di burro due teglie antiaderenti oppure due fogli di alluminio con cui avrete rivestito due placche da forno. Distribuite i cuoricini di patata scolati tra le due teglie in modo che formino un unico strato e cuocetele a 200° per 20 minuti circa, rigirandole a metà cottura con una spatola



A cura della prof.ssa  
Tiziana Pagani