

Calendario stagionalità



Illustratrice: Maria Grazia Triscali

Arance
 Kiwi
 Mandaranci Mandarini
 Mele
 Pere

Bietole Broccoli
 Carciofi Cardi Carote Cavolfiori
 Cavoli Cichorie Cime di rapa
 Finocchi
 Patate Porri
 Radicchio
 Sedani Spinaci

GENNAIO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Bastoncini di carota in agrodolce

Lavare, sbucciare con il pelapatate e tagliare a bastoncino 300 gr di carote. Farle cuocere in una padella antiaderente con un po' di olio evo, 1 rametto di rosmarino, una tazzina di acqua e un pizzico di sale per circa 15 minuti, aggiungendo altra acqua se necessario. Verso fine cottura aggiungere un cucchiaino di aceto di mele e un cucchiaino di zucchero, mescolando bene.



Vellutata di porri e patate

Fare bollire 3 patate di media grandezza in acqua salata, fino a quando non si saranno ammorbidite.

Scolarle e conservare l'acqua di cottura.

Fare soffriggere un porro in una padella.

Frullare insieme patate e porro, se serve aggiungendo l'acqua di cottura delle patate, a seconda della consistenza che si vuole ottenere.

Arance

Kiwi

Mandaranci Mandarini Mele

Pere

Bietole Broccoli

Carciofi Cardi Carote Cavolfiori

Cavoli Cicorie Cime di rapa

Finocchi

Patate Porri

Radicchio

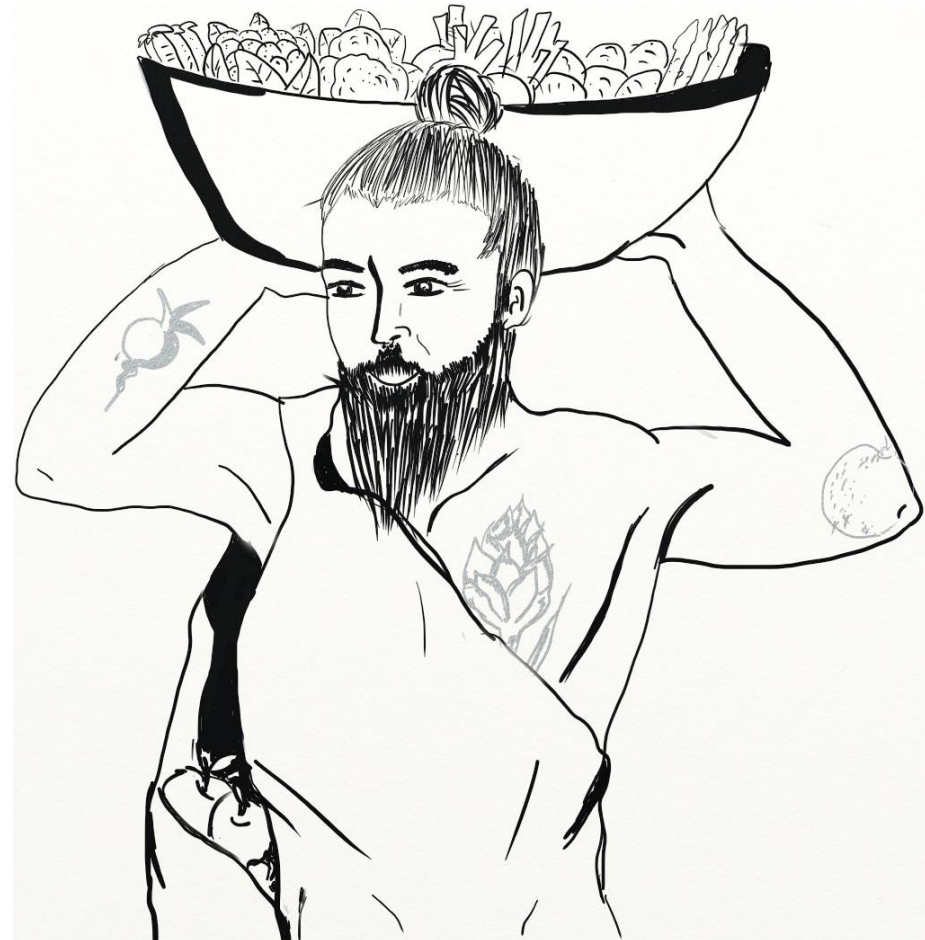
Sedani Spinaci

FEBBRAIO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Arance
Kiwi
Mandarini Mele
Pere

Asparagi
Bietole Broccoli
Carciofi Carote Cavolfiori Cavoli
Cicorie Cipolline
Finocchi
Insalate
Patate Porri
Radicchio
Sedani Spinaci



MARZO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Schiacciatine di patate e mele

Lessare 3 patate medie, pelarle e schiacciarle grossolanamente con la forchetta.

Sbucciare una mela renetta e grattugiarla con la grattugia a fori grandi.

Incorporare la mela alle patate, aggiungendo un cucchiaio di farina, 20 gr di parmigiano grattugiato, ½ spicchio di aglio, qualche foglia di timo, sale e pepe a piacere.

Con il composto ottenuto formare delle schiacciatine e farle dorare in una padella antiaderente con un po' di olio evo per qualche minuto per lato.



Mattonella di fave e asparagi

Lessare 300 gr di fave fresche in acqua salata per circa 20 minuti. Scolarle e privarle della pellicina.

Pulire 300 gr di asparagi e cuocerli al vapore per circa 6 minuti.

Frullare le fave con 200 gr di ricotta, 2 uova, 30 gr di parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Foderare con carta da forno uno stampo da plumcake.

Stendere sul fondo 2 fettine di pancetta coppata, coprirle con uno strato di fave, uno di asparagi e uno di pancetta.

Ripetere gli strati fino all'esaurimento degli ingredienti.

Cuocere in forno a 160° per circa 40 minuti.

Arance
Fragole
Kiwi
Mele
Pere

Asparagi
Bietole
Carciofi Carote Cavolfiori Cavoli
Cicorie Cipolline
Fave Finocchi
Insalate
Patate Piselli Porri
Radicchio Ravanelli Rucola
Sedani Spinaci
Zucchine

APRILE 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Rotolini di zucchini

Lavare bene 3 zucchini della stessa lunghezza, spuntarle e ridurle in 24 nastri lunghi e sottili utilizzando un pelapatate.

Scottare i nastri in acqua salata in ebollizione per 30 secondi, poi stenderli ad asciugare su un telo accostandoli a 2 a 2 e sovrapponendoli solo un po'.

Tritare 200 gr di funghi trifolati e mescolarli con 100 gr di formaggio caprino fresco.

Distribuire il composto sui nastri di zucchini, arrotolarli e disporli su un piatto da portata.

Condire i rotolini con olio extravergine di oliva, sale, pepe e prezzemolo.

Arance
Ciliege
Fragole
Mele

Asparagi
Bietole
Carote Cavoli Cichorie Cipolline
Fagiolini Fave Finocchi
Insalate
Patate Piselli Pomodori
Radicchio Ravanelli Rucola
Sedani Spinaci
Zucchine

MAGGIO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Albicocche
 Ciliegie
 Fragole
 Pesche
 Susine

Asparagi
 Bietole
 Carciofi Carote Cavoli Cetrioli Cicorie
 Fagiolini Fave
 Insalate
 Melanzane
 Patate Peperoni Piselli Pomodori
 Radicchio Ravanelli Rucola
 Sedani
 Zucchine

GIUGNO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Pomodori ciliegini alle spezie mediterranee

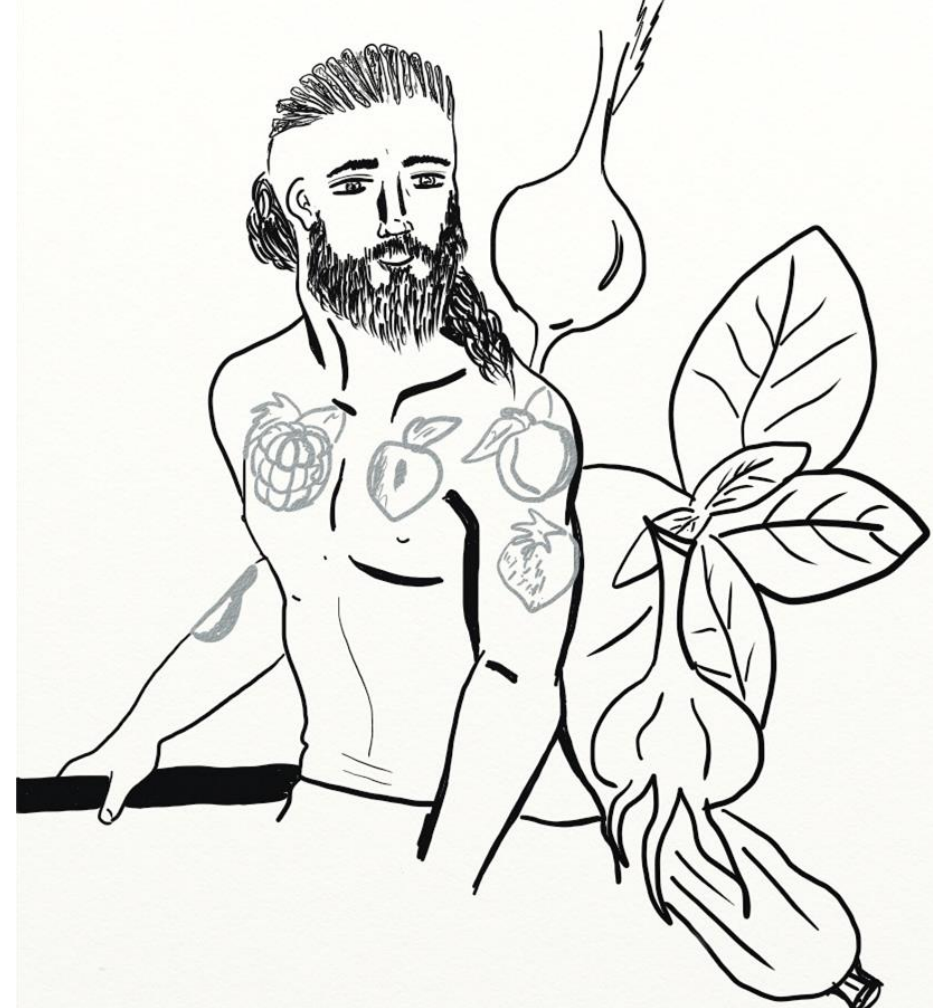
Lavare e tagliare a metà 500 gr di pomodori ciliegini.
 Disporre i pomodorini su una teglia da forno con la parte del taglio rivolta verso l'alto.
 Tritare finemente uno spicchio d'aglio privato della pelle con gli aghi di un rametto di rosmarino.
 Cospargere i pomodorini con il trito ottenuto, origano, sale e pepe.
 Versare olio a filo sui pomodorini e spolverizzare con poco zucchero.
 Cuocere in forno a 150° per circa un'ora.

Albicocche Angurie
 Ciliegie
 Fichi Fragole
 Lamponi
 Meloni
 Pere Pesche
 Susine

Bietole
 Carote Cavoli Cetrioli Cicerie
 Fagiolini Fave
 Insalate Melanzane
 Patate Peperoni Pomodori
 Radicchio Ravanelli Rucola
 Sedani Zucchine

LUGLIO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Gelo di anguria

Tagliare a pezzi 700 gr circa di polpa di anguria, passarla al passaverdure per ottenere circa 500 ml di succo. Eliminare i semi.

Mescolare in una casseruola 45 gr di amido di mais con 50 gr di zucchero e versare a filo lentamente il succo di anguria, mescolando fino a ottenere un liquido uniforme. Cuocere il liquido a fuoco dolce continuando a mescolare fino a quando si addensa. Togliere dal fuoco e sbatterlo vigorosamente con una frusta per eliminare i grumi.

Fare intiepidire e incorporare 1 cucchiaino di acqua di fiori di arancio.

Versare il composto in uno stampo e tenerlo in frigorifero per almeno 12 ore. Sformare il gelo di anguria, cospargerlo di scaglie di cioccolato fonde e di granella di pistacchi. Servire molto freddo.

Angurie
 Fichi Fragole
 Lamponi
 Mele Meloni
 Pere Pesche
 Susine
 Uva

Bietole
 Carote Cavoli Cetrioli Cicorie
 Fagiolini
 Insalate
 Melanzane
 Patate Peperoni Pomodori
 Radicchio Ravanelli Rucola
 Sedani
 Zucchine



AGOSTO 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Melanzane impanate al forno

Lavare e sbucciare 2 melanzane per circa 900 gr di peso. Tagliarle a rondelle di circa 1 cm di spessore. In una ciotola sbattere 2 uova con un pizzico di sale. Intingere le fette di melanzana prima nel composto di uova sbattute e successivamente nel pangrattato. Disporre le fette di melanzana in una teglia ricoperta di carta da forno. Irrorarle con un filo d'olio. Cuocerle in forno a 180° per circa 10 minuti. Estrarre la teglia dal forno, girare ogni fetta di melanzana e cuocere in forno per altri 10 minuti.



Tartellette d'uva

Passare 6 tuorli d'uovo sodo attraverso un colino per ricavare delle briciole fini.
 Lavorare in una ciotola 200 gr di burro morbido con 100 gr di zucchero a velo.
 Unire i tuorli sbriciolati, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un limone.
 Lavorare per ottenere una crema omogenea.
 Aggiungere 200 gr di farina e 100 gr di fecola setacciata e impastare.
 Formare una palla, avvolgerla in pellicola e farla riposare per un'ora in frigorifero. Stendere la pasta e rivestire 6 stampini da tartelletta.
 Punzecchiare il fondo degli stampini, ricoprire con carta da forno e legumi secchi.
 Infornare a 180° per 20 minuti.
 Sfornare, togliere carta e legumi e fare raffreddare le formine ottenute.
 Farcire con 300 gr di crema pasticcera, 180 gr di uva bianca, nera e rosata.

Angurie
 Fichi Fragole
 Lamponi
 Melograni Meloni
 Pere Pesche
 Susine
 Uva

Bietole
 Carote Cavoli Cetrioli Cicorie
 Fagiolini
 Insalate
 Patate Peperoni Pomodori
 Radicchio Ravanelli Rucola
 Sedani
 Zucchine

SETTEMBRE 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Lasagne di verza con pere e gorgonzola

Lessare 2 patate di media grandezza in acqua fredda e cuocerle per circa 40 minuti dall'ebollizione. Scolarle, sbuciarle e passarle nello schiacciapatate. Unire 150 gr di mascarpone e 150 gr di gorgonzola, sale e pepe. Mescolare fino a ottenere una crema omogenea. Lavare 2 pere e tagliarle a dadini. Cuocere i dadini in un padellino antiaderente per 5-6 minuti, mescolando. Lasciare raffreddare e incorporare al composto preparato. Aggiungere al composto una spruzzata di paprika forte e pomodori secchi tagliati a pezzetti. Lavare 8 foglie di verza e scottarle in una pentola con acqua bollente salata per 5-6 minuti. Sgocciolarle e raffreddarle con acqua molto fredda. Asciugarle ed eliminare le coste più dure. Disporre le foglie di verza su una teglia. Predisporre più strati di verza su cui adagiare il composto. Cospargere la superficie con noci di burro e pangrattato. Cuocere in forno a 200° per circa 20 minuti. Cuocere ancora per un paio di minuti con impostazione grill.

Cachi
Castagne
Mele
Pere
Uva

Bietole Broccoli
Carciofi Carote Cavolfiori Cavoli Cicorie
Finocchi
Insalate
Patate Porri
Radicchio Ravanelli
Sedani Spinaci
Zucchine

OTTOBRE 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Arance
Cachi
Kiwi
Mandaranci Mandarini
Mele
Pere

Bietole Broccoli
Carciofi Cardi Carote Cavolfiori
Cavoli Cicorie
Finocchi
Patate Porri
Radicchio
Sedani Spinaci
Zucchine

NOVEMBRE 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Cardi gratinati

Pulire 500 gr di cardi gobbi, eliminando le foglie, le spine e la parte dura della base. Tagliarli a pezzi da circa 10 cm.

Lessarli in acqua bollente salata per circa 10 minuti.

Condirli con olio, sale, parmigiano grattugiato e pangrattato.

Mescolare per bene.

Adagiarli su una teglia, spolverandoli con altro parmigiano grattugiato e un filo d'olio.

Infornare a 200° per circa 20 minuti.

Arance
 Cachi
 Kiwi
 Mandaranci Mandarini
 Mele
 Pere

Bietole Broccoli
 Carciofi Cardi Carote Cavolfiori
 Cavoli Cicorie Cime di rapa
 Finocchi Insalate
 Patate Porri
 Radicchio Sedani Spinaci
 Zucchine

DICEMBRE 2024

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Tortini ai broccoli

Pulire un broccolo romanesco, separando le cimette e lasciando qualche fogliolina. Lessarlo in acqua bollente salata.
 Preparare la besciamella.
 Schiacciare il broccolo lessato con una forchetta.
 Unire 3 uova, 100 gr di parmigiano grattugiato e la besciamella.
 Aggiungere sale e pepe e mescolare.
 Con il composto ottenuto riempire 4 stampini imburrati e cosparsi di pangrattato.
 Cuocere in forno a 180° per circa 25 minuti.