

Abbonati alla
Natura

e aspettala
a casa...



PRODOTTO DELLA SETTIMANA: PEPERONCINO PICCANTE



Il peperoncino (*Capsicum annum*), chiamato anche capsico, pepe cornuto o pepe rosso, è una pianta erbacea annuale, originaria del Messico e appartenente alla famiglia delle Solanacee. La pianta, botanicamente molto vicina al peperone dolce, dal quale si distingue soprattutto per il contenuto di capsicina (sostanza molto piccante) decisamente più elevato, si presenta sotto forma di cespuglio, può raggiungere un'altezza che varia dai 40 cm ad 1 metro ed una larghezza variabile, tra i 40 e gli 80 cm.

Coltivazione, varietà e raccolta

Il peperoncino è coltivato un po' dovunque ci sia clima mite, ed è una pianta che si adatta molto facilmente ai vari terreni esposti al sole. Da una recente ricerca si è appurato che esistono circa duecento qualità di peperoncino in Italia e circa duemila nel mondo, che differiscono per dimensione e forma del frutto. Spesso, quanto più è piccolo tanto più un peperoncino rosso si rivela piccante. La raccolta dei peperoncini avviene in agosto-settembre.

Uso in cucina

In cucina, il peperoncino, può essere utilizzato sia crudo (per i più temerari) che essiccato in polvere per insaporire salse, sughi, ma anche carni, formaggi e salumi.

Consiglio

Quando manipolate il peperoncino in cucina, ricordate di non toccarvi gli occhi o la bocca se non volete incorrere in spiacevoli inconvenienti, e di lavarvi subito le mani; se invece manipolate peperoncini particolarmente piccanti sarebbe meglio utilizzare di guanti per proteggere le mani.

Proprietà nutrizionali

Il peperoncino contiene una notevole quantità di vitamine, maggiore nelle varietà a frutto non piccante; sono presenti soprattutto vitamina C (che però si perde durante l'essiccazione), ma anche A, B e D, PP, B2, E (che aumenta l'ossigenazione del sangue e favorisce la fecondità), K (antimorragica). Contiene anche carotenoidi e sali minerali, e favorisce i processi digestivi e la secrezione gastrica, inoltre il suo potere antifermentativo ne rende adatto l'uso specialmente nei mesi caldi; è antidepressivo, stimola la vitalità dei tessuti e attiva il circolo venoso e capillare.

<http://www.giallozafferano.it/ingredienti/Peperoncino>

RICETTE DELLA SETTIMANA

Olio al peperoncino fresco di cayenna

Ingredienti per 1 barattolo: 100 gr peperoncini rossi di Cayenna freschi, 3,5 dl di olio extravergine di oliva, sale

Preparazione: Prima di fare tutte le operazioni è consigliabile usare dei guanti e star bene attenti agli occhi. Tagliare a pezzi i peperoncini freschi e disporli su una teglia da forno, salarli lasciando evaporare in modo che perdano l'umidità, usando il forno al minimo con lo sportello aperto. Lasciarli così un'ora abbondante in modo che possano deumidificarsi ma non cuocersi. Questo perché non debbono cuocere ma solo deumidificarsi. A questo punto raccogliere tutti i peperoncini in un barattolo e coprirli con l'olio extravergine lasciando un centimetro di aria. Chiudere bene i barattoli e inserirli in una pentola con doppio fondo piena di acqua. Lasciar bollire i barattoli per almeno 20 minuti. Dopo una settimana si possono consumare, usando questo procedimento il barattolo non sono a rischio botulino e muffe, a patto di rabboccare l'olio quando i peperoncini cominciano a 'scoprirsì'. Nel senso che i peperoncini devono sempre essere coperti dall'olio perché non vadano a male.

<http://www.petitchef.it/ricette/olio-al-peperoncino-fresco-di-cayenna-fid-344727>

Frittelle di bietola

Calorie a persona: 205

Ingredienti per 4 persone: Bietola (0,5kg), formaggio grana grattugiato (50 gr.), farina bianca (200 gr.), maggiorana (alcune foglie), birra, sale, olio d'oliva

Preparazione: Dopo aver lavato e strizzato accuratamente la bietola, la si trita finemente. Preparare un trito di maggiorana ed aggiungerlo alla bietola, con il formaggio e il sale. Amalgamare la farina con la birra e lasciare riposare per circa due ore. Dopodiché si aggiunge al precedente composto. A questo punto si può passare alla frittura delle frittelle. <http://www.nutriente.it/ricette/frittelle-di-bietola.htm>

A TAVOLA BAMBINI



Crostino di pane ai 7 cereali, peperoni e olive nere

Ingredienti: 1 peperone, 10 olive nere, 1 goccio di olio, pane grattugiato, pane nero fatto in casa (o comprato)



Preparazione: pulite il peperone, aprirlo e togliere tutti i semi. Tagliare il peperone a listarelle sottili longitudinalmente. In una piccola teglia da forno mettere un filo di olio, disporre il peperone a listarelle. Aggiungere le olive dopo avere tolto il nocciolo e averle divise a metà. Aggiungere una spolverata di pan grattato, e un pizzico di sale, infornare a 180° per 20 minuti. Togliere dal forno e metterlo su una fetta di pane tagliata sottile.

Per il pane nero consiglio di usare la farina di Pane Nero ai 7 cereali con semi di girasole e sesamo Molino Spadoni

per info: <http://www.unduetrestellababy.com>

Ditali con cavolo cappuccio e zucca



Ingredienti: un cavolo cappuccio da 300g, 100 g di zucca pulita, 1 l di brodo vegetale, una cipolla bianca, una carota, un gambo di sedano, burro, olio extravergine d'oliva, sale e pepe, peperoncino.

Preparazione: 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.

<http://vivereincucina.wordpress.com/2009/11/27/ti-voglio-bene-cavolo-cappuccio/>

Tantissime gustosissime ricette trovate anche sul blog di Manuele:

<http://unocookbook.tumblr.com>

e nel libro della nostra fedele cliente Isabel Hartmann:

“LE RICETTE DELL’ANIMA” <http://www.uni-service.it/le-ricette-dell-anima.html>

facebook

....seguici su facebook alla fan page

FRUTTA E VERDURA BIO!



Utensili indispensabili per cookingwithmarica:

Coltello di ceramica, spatula di silicone,
ciotole di vetro VIDIVI (vetro di Venezia).



Fusilli integrali alle melanzane

Ingredienti per 4 persone:

280 gr. di fusilli integrali
2 melanzane
2 pomodori rossi grandi
parmigiano reggiano a scaglie a piacimento
basilico q.b., olio extravergine

Procedimento: Grigliare a fette le melanzane e tagliarle a listarelle. Tagliare a cubetti il pomodoro e condirlo con il basilico e l'olio extravergine unendo il tutto alle melanzane. Cuocere la pasta, condirla con il sugo e mettere a scaglie il parmigiano con un filo d'olio prima di servire. Le melanzane possono essere cotte anche a microonde funzione crisp per 10 minuti con sopra ogni fetta una fetta di pomodoro.

Vino consigliato da Marco: Vino Sauvignon Cantina Enrico Vallania

Marica Bochicchio info@cookingwithmarica.net www.cookingwithmarica.net

AUTUNNO: TEMPO DI „TÖRGGELN“



Il nome “Törggelen” deriva dal latino “torquere” ovvero pigiare, pressare l'uva dopo la vendemmia. Forse l'usanza proviene dai tempi antichi quando amici e parenti si recavano ad aiutare il contadino in questo lavoro e ricevevano per ricompensa un buon piatto di canederli, una salsiccia casereccia, un po' di speck accompagnati da un buon bicchiere di vino della casa.

Naturalmente non possono mancare le caldarroste, le noci ed i deliziosi Krapfen al papavero o al mirtillo rosso e gli “Straubn”, una sorta di dolce da mangiare solo in compagnia e dove le forchette sono bandite. Ma il “Törggelen” non è solo camminare, bere, mangiare, è anche allegria e voglia di passare felicemente una giornata insieme all'insegna del sano divertimento.

SONO ARRIVATE LE CASTAGNE: 1 kg = 5,00€



potete acquistare le castagne direttamente su

[Il Mio Bioexpress!](http://MioBioexpress!) oppure via mail info@bioexpress.it

o emilia-romagna@bioexpress.it oppure con una

semplice chiamata al numero verde 848 694 693

oppure 0542-667385 per l'Emilia Romagna

DAI NOSTRI CAMPI...

LE NOSTRE BUONISSIME MELE!



Segli le tue preferite e scopri

la convenienza con la cassa da 9 kg!

Al prezzo di 1,60€, anziché 1,80€ al kg

ROSSE, GIALLE, VERDI...

e scegli la tua cassetta!

Ricordiamo a tutti i nostri clienti che, oltre alla frutta ed alla verdura, consegnamo a domicilio altri prodotti bio, come latte, uova, yogurt, formaggio, pane, olio e tanto altro ancora!

Visitate il nostro sito www.bioexpress.it

e consultate la pagina

“PRODOTTI AGGIUNTIVI”

bio
Express