

PREFAZIONE

QUALCHE DIVAGAZIONE DA FRATE...

di Padre Berardo Rossi

13

## *L'ORTO DEI SEMPLICI*

*Un viaggio tra le verdure dai semi alla raccolta*

|  |    |
|--|----|
| DAI PISELLI DI MENDEL ALL'ORTO BIOLOGICO                 | 25 |
| COS'È L'ORTICOLTURA BIOLOGICA?                           | 29 |
| LA PREPARAZIONE DEL TERRENO: VANGATURA E FERTILIZZAZIONE | 31 |
| IL SOVESCIO  | 33 |
| LA ROTAZIONE E LA CONSOCIAZIONE                          | 35 |
| COLTIVIAMO!  | 39 |
| COME PROTEGGERE I NOSTRI ORTAGGI                         | 41 |
| STEINER E L'AGRICOLTURA BIODINAMICA                      | 43 |
| CALENDARIO LUNARE  | 45 |

*Le verdure in autunno inverno*

|                        |    |
|------------------------|----|
| IL CAVOLO              | 57 |
| IL FINOCCHIO           | 61 |
| LA PATATA              | 65 |
| IL RADICCHIO O CICORIA | 69 |
| LE ZUCCHE              | 73 |

*Le verdure in primavera estate*

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| L'ASPARAGO                     | 79  |
| LA BIETOLA                     | 83  |
| LA CAROTA                      | 87  |
| LA CIPOLLA                     | 91  |
| I FAGIOLI E I FAGIOLINI        | 95  |
| LA LATTUGA E LE INSALATE       | 99  |
| LA MELANZANA                   | 103 |
| IL PEPERONE                    | 107 |
| I PISELLI                      | 111 |
| IL POMODORO                    | 115 |
| IL PORRO                       | 119 |
| LO SPINACIO                    | 123 |
| LO ZUCCHINO E I FIORI DI ZUCCA | 127 |

## RICETTARIO

### *Antipasti e aperitivi*

|   |     |
|---|-----|
| <i>Antipasto ai finocchi e carciofi</i>     | 134 |
| <i>Cavolfiore fritto</i>                    | 135 |
| <i>Centrifugato di cetriolo con spinaci</i> | 136 |
| <i>Centrifugato di verdure</i>              | 137 |
| <i>Centrifugato di zucchine e lattuga</i>   | 138 |
| <i>Cipolline borettane in agrodolce</i>     | 139 |
| <i>Crocchette di zucca</i>                  | 140 |
| <i>Crostini di cavolfiore</i>               | 141 |
| <i>Erbazzone reggiano</i>                   | 142 |
| <i>Fiori di zucca al forno</i>              | 143 |
| <i>Focaccia con cipolle</i>                 | 144 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Frittelle con lattuga</i>                                | 145 |
| <i>Frullato di melone e succo di carote</i>                 | 146 |
| <i>Insalata di cavolo cappuccio e speck</i>                 | 147 |
| <i>Involtini con melanzane (Ricetta di Elisa Mussolani)</i> | 148 |
| <i>Pane alla zucca</i>                                      | 149 |
| <i>Peperoni con il tonno (Ricetta di Paola Carpanelli)</i>  | 150 |
| <i>Pizza di fiori di zucca</i>                              | 151 |
| <i>Pomodori e lime</i>                                      | 152 |
| <i>Pomodori ripieni (Ricetta di Paola Carpanelli)</i>       | 153 |
| <i>Sformatino di lattuga</i>                                | 154 |
| <i>Sformato di fagiolini</i>                                | 155 |
| <i>Succo di pomodoro</i>                                    | 156 |
| <i>Torta di patate</i>                                      | 157 |
| <i>Torta di patate alla parmigiana</i>                      | 158 |
| <i>Torta pasqualina</i>                                     | 159 |
| <i>Zucchine in carpione</i>                                 | 161 |
| <i>Zucchine ripiene</i>                                     | 162 |
| <i>Zucchine ripiene ai funghi</i>                           | 163 |

## *P*mi e pia- i unici

|   |     |
|---|-----|
| <i>Bigoli ai finocchi</i>                                       | 166 |
| <i>Crema di asparagi</i>  | 167 |
| <i>Crema di cavolfiore</i>                                      | 168 |
| <i>Crema di porri e zucca</i>                                   | 169 |
| <i>Crespelle al radicchio e taleggio</i>                        | 170 |
| <i>Fagioli all'uccelletto</i>                                   | 172 |
| <i>Fettuccine del Papa</i>                                      | 173 |
| <i>Garganelli con funghi porcini e zucchine</i>                 | 174 |
| <i>Gnocchi al gorgonzola</i>                                    | 176 |
| <i>Gnocchi di zucca</i>   | 177 |
| <i>Lasagne alle verdure (Ricetta di Patrizia Cervi)</i>         | 179 |
| <i>Lasagne al radicchio rosso</i>                               | 181 |
| <i>Lasagne verdi alla bolognese</i>                             | 182 |
| <i>Melanzane alla parmigiana (Ricetta di Angela Zanichelli)</i> | 184 |
| <i>Mesciua</i>  | 186 |
| <i>Minestra di piselli (Ricetta di Paola Carpanelli)</i>        | 187 |
| <i>Minestrone</i>   | 188 |
| <i>Minestrone alla genovese</i>                                 | 190 |
| <i>Orzotto di verdure al timo</i>                               | 191 |
| <i>Pappardelle ai fagiolini</i>                                 | 192 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Pasta con broccoli al forno</i>                        | 193 |
| <i>Pasta e fagioli</i>                                    | 194 |
| <i>Pasta, peperoni e salsiccia</i>                        | 195 |
| <i>Penne ai fiori di zucca e calamaretti</i>              | 196 |
| <i>Penne primaverili (Ricetta di Patrizia Cervi)</i>      | 197 |
| <i>Pennette dell'ortolano (Ricetta di Patrizia Cervi)</i> | 198 |
| <i>Pisarei e fasò piacentini</i>                          | 199 |
| <i>Rabatòn verdi</i>                                      | 200 |
| <i>Reginette con zucca e ricotta</i>                      | 201 |
| <i>Ribollita</i>  | 202 |
| <i>Riso e verze</i>                                       | 203 |
| <i>Riso e zucchine della Val di Susa</i>                  | 204 |
| <i>Risotto alla paesana (Ricetta di Patrizia Cervi)</i>   | 205 |
| <i>Risotto al radicchio</i>                               | 206 |
| <i>Risotto con fagioli</i>                                | 207 |
| <i>Risotto di scampi agli asparagi</i>                    | 208 |
| <i>Spaghetti al pomodoro</i>                              | 209 |
| <i>Tagliatelle alla reggina</i>                           | 210 |
| <i>Tortelli alla ricotta e zucchine in salsa tartufo</i>  | 211 |
| <i>Tortelli d'erbetta (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>  | 212 |
| <i>Tortelli di zucca (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>   | 216 |
| <i>Zuppa alla genovese</i>                                | 218 |
| <i>Zuppa di cipolle</i>                                   | 219 |
| <i>Zuppa di fagioli</i>                                   | 220 |
| <i>Zuppetta di scarola e fagioli</i>                      | 221 |

## *Secondi e contorni*

|   |     |
|---|-----|
| <i>Baccalà in zimino</i>                                | 224 |
| <i>Caponata di melanzane</i>                            | 226 |
| <i>Caponata siciliana</i>                               | 227 |
| <i>Cavolfiore fritto (Ricetta di Angela Zanichelli)</i> | 228 |
| <i>Cavolo cappuccio al vino</i>                         | 229 |
| <i>Ciabotta</i>   | 230 |
| <i>Cipollata</i>  | 231 |
| <i>Cipolle al riso</i>                                  | 232 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Cipolle di Treschietto ripiene (Ricetta di Angela Zanichelli)</i> | 233 |
| <i>Crocchette di fagiolini e patate</i>                              | 234 |
| <i>Crocchette di spinaci</i>   | 235 |
| <i>Fagiolini appetitosi</i>  | 236 |
| <i>Fagiolini rustici</i>   | 237 |
| <i>Finocchi al forno (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>              | 238 |
| <i>Finocchi al limone</i>  | 239 |
| <i>Finocchi gratinati</i>  | 240 |
| <i>Finocchi ripieni al forno</i>                                     | 241 |
| <i>Fiori di zucca in pastella (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>     | 242 |
| <i>Frittata al radicchio</i>   | 243 |
| <i>Frittata di pomodori</i>  | 244 |
| <i>Involtini agli asparagi</i>                                       | 245 |
| <i>Medaglioni di cipolle di Tropea panate</i>                        | 246 |
| <i>Melanzane alle noci e mandorle</i>                                | 247 |
| <i>Melanzane ripiene</i>   | 248 |
| <i>Melanzane ripiene alla calabrese</i>                              | 249 |
| <i>Pasticcio di finocchi, lattuga e formaggi</i>                     | 250 |
| <i>Patate al latte</i>   | 251 |
| <i>Patate alla versiliana</i>  | 252 |
| <i>Peperoni ripieni</i>  | 253 |
| <i>Petto di pollo ripieno di zucca</i>                               | 254 |
| <i>“Pieni” lunigianesi (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>            | 255 |
| <i>Piselli in coccio</i>   | 256 |
| <i>Polpettine di broccolo</i>  | 257 |
| <i>Purè di broccoli</i>  | 258 |
| <i>Salcrao (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>                        | 259 |
| <i>Scaloppine agli asparagi</i>                                      | 260 |
| <i>Scaloppine al basilico (Ricetta di Patrizia Cervi)</i>            | 261 |
| <i>Seppie con i piselli</i>  | 262 |
| <i>Sformato di broccoletti</i>                                       | 263 |
| <i>Sformato di melanzane</i>   | 265 |
| <i>Spezzatino agli asparagi</i>                                      | 266 |
| <i>Tacchino ripieno al radicchio</i>                                 | 267 |
| <i>Tasca di vitello alle bietole</i>                                 | 268 |
| <i>Torta d'erbe (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>                   | 269 |
| <i>Valigini di verza (Ricetta di Angela Zanichelli)</i>              | 270 |

## *Salse e sughi*

|  |     |
|--|-----|
| <i>Bagnetto rosso</i>                      | 274 |
| <i>Bagnetto verde</i>                      | 275 |
| <i>Crema di lattuga</i>                    | 276 |
| <i>Pesto alla genovese</i>                 | 277 |
| <i>Ragù di verdure</i>                     | 278 |
| <i>Salsa di radicchio rosso di Treviso</i> | 279 |
| <i>Salsa piccante alle cipolline</i>       | 280 |
| <i>Sugo al pomodoro</i>                    | 281 |

## *Marmellate e dolci*

|  |     |
|--|-----|
| <i>Biscotti ai semi di finocchio</i>                                 | 284 |
| <i>Biscotti di zucca</i>   | 285 |
| <i>Budino di zucca</i>   | 286 |
| <i>Confettura di cipolle</i>   | 287 |
| <i>Confettura di melanzane e zenzero</i>                             | 288 |
| <i>Confettura di zucca</i>   | 289 |
| <i>Crostata di zucca</i>   | 290 |
| <i>Erbazzone dolce (Ricetta di Carla Cortesi)</i>                    | 291 |
| <i>Marmellata ai pomodori verdi</i>                                  | 292 |
| <i>Melanzane con cioccolato</i>                                      | 293 |
| <i>Semifreddo al limone e sedano</i>                                 | 294 |
| <i>Sfogliatine di zucca, ricotta e amaretti</i>                      | 295 |
| <i>Torta alle patate, pesche e cioccolato</i>                        | 296 |
| <i>Torta di carote</i>   | 297 |
| <i>Torta di patate e cacao</i>                                       | 298 |
| <i>Torta di patate e mandorle (Ricetta di Patrizia Cervi)</i>        | 299 |
| <i>Torta di zucca (Ricetta di Patrizia Cervi)</i>                    | 301 |
| <i>Torta di zucchine e cioccolato</i>                                | 302 |
| <i>Tortelli di carote con marmellata (Ricetta di Patrizia Cervi)</i> | 303 |
| <i>Zeppole alle patate</i>   | 304 |
| <br>   |     |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>  | 321 |