

Ricettario di un Ortolano



La salute sta nel piatto

Ricettario di un Ortolano: Ricette Sane e Gustose con Frutta e Verdura di Stagione



Presentazione del "Ricettario di un Ortolano"

Benvenuti nel "**Ricettario di un Ortolano**", un viaggio gustoso e salutare tra le delizie che frutta e verdura possono offrirvi. Questo ricettario nasce con l'intento di promuovere una cucina sana, equilibrata e semplice, utilizzando ingredienti freschi, di stagione e ricchi di nutrienti essenziali. Le ricette qui proposte sono pensate per soddisfare ogni palato, senza mai rinunciare al benessere: piatti leggeri, ricchi di sapori autentici, perfetti per tutta la famiglia.

Ogni ricetta è un inno alla natura, che ci regala colori, profumi e benefici per la nostra salute. Dai primi piatti alle zuppe, dalle insalate alle frittate, ogni preparazione esalta la bontà di verdure, legumi e frutta, per un'alimentazione varia e sostenibile.

Preparatevi a scoprire quanto può essere facile e gustoso seguire uno stile di vita sano, con piatti che celebrano i doni del nostro orto e della natura!



1. Minestrone di Verdure di Stagione

Ingredienti (per 4 persone):

- 2 carote
- 1 patata
- 1 zucchina
- 1 porro
- 200 g di spinaci freschi
- 1 cipolla
- 2 pomodori maturi
- 1 litro di brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Lava e taglia tutte le verdure a pezzetti.
 2. Fai soffriggere la cipolla con un filo d'olio in una pentola capiente.
 3. Aggiungi le verdure e copri con il brodo vegetale.
 4. Porta a ebollizione e lascia cuocere a fuoco medio per circa 40 minuti.
 5. Aggiusta di sale e pepe, e servi caldo.
-

2. Insalata di Cavolo Cappuccio, Mele e Noci

Ingredienti (per 4 persone):

- 1 cavolo cappuccio piccolo
- 2 mele verdi
- 50 g di noci
- Succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Taglia il cavolo cappuccio a listarelle sottili.
 2. Sbuccia le mele e tagliale a fettine, bagnandole con il succo di limone.
 3. Unisci il cavolo, le mele e le noci spezzettate in una ciotola.
 4. Condisci con olio, sale e pepe, mescola bene e servi.
-

3. Melanzane alla Parmigiana Light

Ingredienti (per 4 persone):

- 2 melanzane grandi
- 400 g di passata di pomodoro
- 100 g di parmigiano grattugiato

- 200 g di mozzarella light
- Basilico fresco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Preparazione:

1. Taglia le melanzane a fette e grigliale fino a doratura.
 2. In una teglia, stendi uno strato di passata di pomodoro, aggiungi le melanzane grigliate, la mozzarella e il parmigiano.
 3. Ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti, terminando con parmigiano e basilico.
 4. Inforna a 180°C per 25 minuti. Servi caldo.
-

4. Smoothie Verde Detox

Ingredienti (per 2 persone):

- 1 manciata di spinaci freschi
- 1 avocado maturo
- 1 mela verde
- Succo di mezzo limone
- 200 ml di acqua

Preparazione:

1. Lava gli spinaci e sbuccia l'avocado e la mela.
 2. Frulla tutti gli ingredienti insieme fino a ottenere una consistenza cremosa.
 3. Versa in bicchieri e servi fresco.
-

5. Crostata Rustica con Verdure Grigliate

Ingredienti (per 4 persone):

- 1 rotolo di pasta brisée
- 1 peperone rosso
- 1 zuccina
- 1 melanzana
- 100 g di ricotta
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Griglia le verdure tagliate a fette.
2. Fodera una teglia con la pasta brisée, spalma la ricotta sulla base e aggiungi le verdure grigliate.
3. Condisci con olio, sale e pepe.

- Cuoci in forno a 180°C per 30 minuti e servi tiepido.
-

5. Zuppa di Zucca e Zenzero

Ingredienti (per 4 persone):

- 800 g di zucca
- 1 cipolla
- 1 patata
- 1 pezzetto di zenzero fresco (circa 3 cm)
- 1 litro di brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Taglia la zucca e la patata a cubetti, affetta la cipolla e grattugia lo zenzero.
 2. In una pentola, soffriggi la cipolla in un po' d'olio, poi aggiungi la zucca e la patata.
 3. Versa il brodo e porta a ebollizione. Lascia cuocere a fuoco medio per 25-30 minuti.
 4. Frulla la zuppa fino a ottenere una consistenza cremosa, aggiusta di sale e pepe.
 5. Servi la zuppa con un filo d'olio a crudo e una grattugiata di zenzero.
-

7. Frittata di Spinaci al Forno

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 g di spinaci freschi
- 6 uova
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 1 cipolla piccola
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Cuoci gli spinaci in acqua bollente salata per 5 minuti, scolali e falli raffreddare.
 2. In una padella, fai appassire la cipolla tritata con un filo d'olio, poi aggiungi gli spinaci.
 3. In una ciotola, sbatti le uova con il parmigiano, sale e pepe.
 4. Unisci gli spinaci al composto di uova e versa tutto in una teglia rivestita di carta forno.
 5. Cuoci in forno a 180°C per 25 minuti. Servi la frittata calda o a temperatura ambiente.
-

8. Insalata di Ceci, Pomodorini e Avocado

Ingredienti (per 4 persone):

- 400 g di ceci lessati
- 10 pomodorini ciliegino
- 1 avocado maturo
- Succo di 1 limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- Prezzemolo tritato

Preparazione:

1. Taglia i pomodorini a metà e l'avocado a cubetti.
 2. In una ciotola, unisci i ceci, i pomodorini e l'avocado.
 3. Condisci con olio, succo di limone, sale e pepe.
 4. Aggiungi una manciata di prezzemolo tritato e mescola bene. Servi fresca.
-

9. Crema di Carote e Finocchi

Ingredienti (per 4 persone):

- 500 g di carote
- 2 finocchi
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1 litro di brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Lava e taglia a pezzetti le carote, i finocchi e la patata.
 2. Fai soffriggere la cipolla tritata in una pentola con un po' d'olio.
 3. Aggiungi le verdure e copri con il brodo. Cuoci per 25-30 minuti.
 4. Frulla il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia.
 5. Aggiusta di sale e pepe e servi calda, magari con dei crostini di pane.
-

10. Risotto con Cavolfiore e Curcuma

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di riso carnaroli
- 1 cavolfiore piccolo
- 1 cipolla
- 1 litro di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 30 g di parmigiano grattugiato
- Olio extravergine d'oliva

- Sale e pepe

Preparazione:

1. Cuoci il cavolfiore a vapore e taglialo a pezzetti.
 2. In una pentola, soffriggi la cipolla tritata in un po' d'olio, aggiungi il riso e tostalo.
 3. Aggiungi gradualmente il brodo caldo mescolando di continuo, fino a cottura del riso.
 4. A metà cottura, unisci la curcuma e i pezzetti di cavolfiore.
 5. Aggiusta di sale e pepe e manteca con il parmigiano. Servi caldo.
-

11. Spiedini di Ortaggi al Forno

Ingredienti (per 4 persone):

- 1 peperone rosso
- 1 zuccina
- 1 melanzana
- 1 cipolla rossa
- Pomodorini ciliegino
- Olio extravergine d'oliva
- Origano
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Taglia tutti gli ortaggi a cubetti e infilzali sugli spiedini alternandole.
 2. Disponi gli spiedini su una teglia, condiscili con olio, sale, pepe e origano.
 3. Cuoci in forno a 200°C per 25 minuti, girandoli a metà cottura.
 4. Servi gli spiedini di ortaggi come contorno o antipasto.
-

12. Pasta Integrale con Broccoli e Aglio

Ingredienti (per 4 persone):

- 320 g di pasta integrale
- 500 g di broccoli
- 2 spicchi d'aglio
- Peperoncino (facoltativo)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Preparazione:

1. Cuoci i broccoli in acqua bollente salata e scolali.
2. In una padella, fai dorare l'aglio con olio e peperoncino.
3. Aggiungi i broccoli e falli saltare per qualche minuto.

4. Cuoci la pasta, scolala al dente e uniscila ai broccoli in padella.
 5. Salta la pasta per qualche minuto, aggiusta di sale e servi.
-

13. Vellutata di piselli e menta

Ingredienti:

- 500 g di piselli freschi o surgelati
- 1 cipolla
- 1 patata
- 1 litro di brodo vegetale
- 10 foglie di menta fresca
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Soffriggi la cipolla tritata in poco olio, aggiungi la patata tagliata a cubetti e i piselli. Versa il brodo vegetale e lascia cuocere per 20 minuti. Frulla tutto fino a ottenere una vellutata cremosa, aggiungi le foglie di menta e regola di sale e pepe. Servi calda con un filo d'olio a crudo.

14. Frittata di spinaci e ricotta

Ingredienti:

- 200 g di spinaci freschi
- 100 g di ricotta
- 4 uova
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Lava e cuoci gli spinaci in padella con un filo d'olio. Sbatti le uova in una ciotola, aggiungi la ricotta, il parmigiano, sale e pepe. Unisci gli spinaci cotti e mescola bene. Versa il composto in una padella antiaderente e cuoci a fuoco lento fino a doratura su entrambi i lati.

15. Spaghetti integrali con pesto di zucchine

Ingredienti:

- 320 g di spaghetti integrali
- 2 zucchine medie
- 30 g di noci
- 20 g di parmigiano grattugiato

- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Cuoci le zucchine a vapore e frullale con le noci, l'aglio, il parmigiano e un filo d'olio, fino a ottenere una crema. Cuoci gli spaghetti, scolali e condiscili con il pesto di zucchine. Aggiusta di sale e pepe e servi.

16. Minestrone di verdure fresche

Ingredienti:

- 2 patate
- 2 carote
- 1 zuccina
- 1 porro
- 100 g di fagioli borlotti
- 100 g di spinaci
- 1 litro di brodo vegetale
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Taglia tutte le verdure a cubetti e mettile a cuocere nel brodo vegetale per circa 30-40 minuti, finché non saranno morbide. Aggiungi sale, pepe e un filo d'olio a crudo prima di servire.

17. Polpette di lenticchie e carote

Ingredienti:

- 200 g di lenticchie cotte
- 2 carote
- 1 uovo
- 50 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo tritato
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Frulla le lenticchie con le carote grattugiate, l'uovo, l'aglio e il prezzemolo. Aggiungi il pangrattato per ottenere un impasto compatto. Forma delle polpette, disponile su una teglia e cuoci in forno a 180°C per 20 minuti, fino a doratura.

18. Torta salata con broccoli e feta

Ingredienti:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 400 g di broccoli
- 150 g di feta
- 2 uova
- 100 ml di panna vegetale
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Cuoci i broccoli a vapore e schiacciali leggermente. Sbatti le uova con la panna, sale e pepe. Stendi la pasta sfoglia in una teglia, distribuisci i broccoli e la feta sbriciolata, poi versa il composto di uova. Cuoci in forno a 180°C per 30-35 minuti.

19. Risotto al radicchio e noci

Ingredienti:

- 320 g di riso Carnaroli
- 1 cespo di radicchio
- 50 g di noci
- 1 cipolla
- 1 litro di brodo vegetale
- 50 g di parmigiano grattugiato
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Soffriggi la cipolla tritata in olio, aggiungi il radicchio tagliato a striscioline e cuoci per qualche minuto. Aggiungi il riso e tostalo, poi versa il brodo poco alla volta. A cottura ultimata, unisci il parmigiano e le noci tritate, mescola e servi.

20. Carpaccio di finocchi e arance

Ingredienti:

- 2 finocchi
- 2 arance
- 30 g di olive nere
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Taglia i finocchi a fettine sottili e sbuccia le arance, ricavando gli spicchi. Disponi tutto in un piatto, aggiungi le olive nere, un filo d'olio, sale e pepe. Servi come contorno fresco e leggero.

21. Cous cous di ortaggi e ceci**Ingredienti:**

- 200 g di cous cous
- 200 g di ceci cotti
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 peperone
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

Cuoci il cous cous seguendo le istruzioni sulla confezione. Salta in padella gli ortaggi tagliati a cubetti con olio. Aggiungi i ceci e unisci il tutto al cous cous. Condisci con olio, sale e pepe.

22. Smoothie verde con spinaci, mela e kiwi**Ingredienti:**

- 1 manciata di spinaci freschi
- 1 mela
- 1 kiwi
- 200 ml di acqua o latte vegetale
- Succo di mezzo limone

Preparazione:

Frulla gli spinaci, la mela tagliata a pezzi e il kiwi insieme all'acqua o latte vegetale e al succo di limone. Servi lo smoothie fresco, ricco di vitamine e minerali.

23. Melanzane al forno ripiene di quinoa

Le melanzane al forno sono leggere e saporite, arricchite da un ripieno nutriente di quinoa, verdure e formaggio.

- **Ingredienti:** 2 melanzane, 150 g di quinoa, 1 zucchina, 1 peperone rosso, 1 cipolla, 50 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.
- **Preparazione:** Cuoci la quinoa in acqua salata. Scava le melanzane e cuocile al forno. Nel frattempo, rosola le verdure a dadini con olio, sale e pepe. Mescola la quinoa con le verdure, riempi le melanzane e gratina con il parmigiano. Cuoci a 180°C per 20 minuti.

24. Zucchine gratinate al forno

Una ricetta semplice e gustosa, con zucchine croccanti e un tocco di erbe aromatiche.

- **Ingredienti:** 4 zucchine, 50 g di pangrattato, 30 g di parmigiano grattugiato, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.
 - **Preparazione:** Taglia le zucchine a rondelle. Mescola il pangrattato con il parmigiano e il prezzemolo tritato. Disponi le zucchine su una teglia e cospargile con la miscela di pangrattato. Inforna a 180°C per 25 minuti.
-

25. Frittelle di carote e patate

Deliziose frittelle croccanti fuori e morbide dentro, perfette come contorno o piatto unico.

- **Ingredienti:** 4 carote, 2 patate, 1 uovo, 50 g di farina, sale, pepe, olio per friggere.
 - **Preparazione:** Grattugia le carote e le patate, strizzale bene e mescolale con l'uovo, la farina, sale e pepe. Forma delle frittelle e friggile in olio caldo fino a doratura.
-

26. Cavolfiore arrosto speziato

Un piatto aromatico e leggero, ideale per accompagnare secondi piatti o come antipasto.

- **Ingredienti:** 1 cavolfiore, 2 cucchiaini di curry in polvere, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale e pepe.
 - **Preparazione:** Taglia il cavolfiore a cimette. Condiscile con olio, curry, cumino, sale e pepe. Cuoci in forno a 200°C per 30 minuti fino a doratura.
-

27. Insalata di rucola, pere e noci

Un'insalata fresca e leggera con la dolcezza della pera e il croccante delle noci.

- **Ingredienti:** 100 g di rucola, 2 pere, 50 g di noci, 50 g di formaggio caprino, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.
 - **Preparazione:** Lava la rucola e affetta le pere. Mescola il tutto con le noci spezzettate e il formaggio a pezzi. Condisci con olio, sale e pepe.
-

28. Cous cous dolce con frutta fresca

Una variante dolce del classico cous cous, arricchito con frutta fresca e yogurt.

- **Ingredienti:** 150 g di cous cous, 2 cucchiaini di miele, 1 banana, 1 kiwi, 1 mela, yogurt bianco, frutta secca.
 - **Preparazione:** Cuoci il cous cous e lascialo raffreddare. Mescola con la frutta tagliata a cubetti, il miele e un po' di yogurt. Guarnisci con frutta secca a piacere.
-

29. Crostata integrale con marmellata di albicocche

Una crostata rustica e golosa, con farina integrale e marmellata di frutta.

- **Ingredienti:** 250 g di farina integrale, 100 g di burro, 100 g di zucchero di canna, 1 uovo, 200 g di marmellata di albicocche.
 - **Preparazione:** Prepara la pasta frolla mescolando farina, burro, zucchero e l'uovo. Stendi l'impasto, spalma la marmellata e inforna a 180°C per 35 minuti.
-

30. Smoothie di frutti di bosco e banana

Una bevanda fresca e nutriente, perfetta per la colazione o una merenda energizzante.

- **Ingredienti:** 100 g di frutti di bosco, 1 banana, 100 ml di latte di mandorla, 1 cucchiaino di semi di chia.
 - **Preparazione:** Frulla i frutti di bosco con la banana e il latte di mandorla. Aggiungi i semi di chia e mescola bene.
-

31. Carciofi Gratinati

Ingredienti per 6 persone

Tre carciofi

Una fetta di pane

Mezzo spicchio d'aglio

Un mazzetto di prezzemolo

30 ml di Olio extravergine d'oliva

Un cucchiaino di parmigiano grattugiato

Preparazione

Pulire i carciofi e tagliarli a metà. Metterli in acqua acidulata. Poi in pentola con uno spicchio d'aglio, un rametto di prezzemolo, sale e olio. Aggiungere anche un po' d'acqua.

N. B. La quantità di acqua ed il tempo di cottura dipendono dalla qualità dei carciofi, se sono più o meno teneri.

Nel frattempo bagnare e strizzare il pane. Tritare l'aglio ed anche il prezzemolo. Poi aggiungere il pane, il parmigiano ed il liquido di cottura dei carciofi; aggiungere un cucchiaino di olio e distribuire la mescola sopra i carciofi.

Infornare alla temperatura di 180° per circa 20 min., fino a quando sulla superficie non si formerà un'appetitosa crosticina.

Queste ricette sono pensate per offrire piatti semplici con sapori freschi e nutrienti, ideali per una dieta equilibrata e gustosa, sfruttando al meglio la versatilità di verdure e frutta!



Questi piatti sono gustosi e nutrienti, perfetti per valorizzare i prodotti di stagione e portare salute e sapore sulla tua tavola ogni giorno!



La Salute nel Piatto

Frutta e verdura non solo colorano e insaporiscono i nostri piatti, ma apportano una quantità di nutrienti indispensabili per il benessere. Mangiare stagionale significa fare il pieno di vitamine, minerali e fibre, che aiutano a mantenere il sistema immunitario forte e l'intestino in salute. Inoltre, una dieta ricca di ortaggi e frutta fresca è associata a un minor rischio di sviluppare malattie croniche come il diabete e le malattie cardiovascolari.



La Stagionalità: Un Valore Aggiunto

Una delle caratteristiche più importanti del Ricettario dell'Ortolano è la stagionalità. Ogni ricetta è studiata per utilizzare ingredienti freschi e di stagione, garantendo il massimo del sapore e dei benefici nutrizionali. Seguire il ritmo delle stagioni in cucina non solo è una scelta sana, ma anche ecologica, poiché riduce l'impatto ambientale legato al trasporto e alla conservazione dei prodotti fuori stagione.



Consigli dell'Ortolano

Il ricettario non si limita a fornire indicazioni su come cucinare, ma include anche tanti consigli utili per scegliere e conservare al meglio frutta e verdura. Ecco qualche esempio:

Conservazione: per prolungare la freschezza delle verdure a foglia verde, come spinaci e lattuga, è consigliabile conservarle in un sacchetto di carta nel cassetto del frigorifero.

Maturazione: frutti come le banane o gli avocado possono essere fatti maturare più velocemente se tenuti vicino a mele o pere, che rilasciano etilene, un gas naturale che accelera il processo.

Acquisti Consapevoli: scegli sempre prodotti che presentano un aspetto fresco e intatto, evitando quelli ammaccati o con segni di deperimento.



Conclusione

Il "Ricettario dell'Ortolano" non è solo una raccolta di ricette, ma una vera e propria filosofia di vita. Attraverso il consumo consapevole di frutta e verdura di stagione, possiamo nutrirci in modo sano e sostenibile, scoprendo sapori autentici e arricchendo la nostra alimentazione di tutto ciò che serve per sentirsi bene. Segui i consigli del tuo verduraio di fiducia e lasciati ispirare dalle ricette per portare ogni giorno in tavola benessere e gusto!

