

Curiosità

Giugno, denominato anche Mese del Sole o Mese della Libertà, è il 6° mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, ed è il primo mese dell'estate nell'emisfero boreale e il primo dell'inverno nell'emisfero australe; consta di 30 giorni e si colloca nella prima metà di un anno civile. La denominazione Mese del Sole deriva dal fatto che in corrispondenza del 21° giorno del mese, ovvero nel solstizio d'estate (anche se a volte cade il 20 Giugno), l'asse terrestre presenta un'inclinazione tale da garantire la massima durata di luce nell'arco di un giorno (nell'emisfero nord).

La traduzione inglese del nome, June, viene usata come nome proprio femminile. Come suggerisce il proverbio contadino «Giugno la falce in pugno», per la natura segna un periodo di grande fioritura: dalla mietitura dei campi di grano al taglio dell'erba nei prati, alla frutta che in molte specie raggiunge la giusta maturazione ed è pronta per essere raccolta; senza dimenticare i tanti fiori che sbocciano e rendono i giardini più colorati in questa fase dell'anno.

Detti e proverbi

Acqua di giugno rovina il mugnaio.

Giugno ventoso, porta presto il grano sull'aia.

In giugno, in bene o in male, c'è sempre un temporale.

Giugno la falce in pugno.

Giugno ciliegie a pugno.

Per san Vittorino (8) ciliege a quattrino.

Se piove a santa Desiderata (12) casca l'uva e resta la grata.

Se fa freddo a san Luigino (21), farà caldo a san Paolino (22).

Per San Paolino c'è il grano e manca il vino.

La vigilia di San Giovanni (23),piove tutti gli anni.

La notte di san Giovanni, entra il mosto nel chicco.

Quando piove il giorno di San Vito (15) il prodotto dell'uva va sempre fallito.

Fiore del mese di Giugno: Gardenia

Colore del mese di Giugno: Verde smeraldo La pietra del mese di Giugno: Alessandrite

STAGIONALITA' DELL'ORTO...e nel campo ittico

Verdure: aglio fresco, basilico, barbabietola, bietola, carota, cavolo cappuccio, ceci, cipolla, fagiolini nani, indivia riccia, lattuga da taglio, patate, piselli, prezzemolo, rucola, sedano e zucchine

Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, kiwi, limoni, mirtilli, nespole, pesche.

Pesci: alici, cepola, cernia, dentice, gallinella, gamberetto rosa, granchio, mormora.

Curiosità dell'orto ... le zucchine

La zucchina o zucchino (Cucurbita pepo L.) è una specie di pianta appartenente alla famiglia Cucurbitaceae i cui frutti sono utilizzati immaturi. È una pianta annuale con fusto rbaceo flessibile strisciante o rampicante, gracile. Venne importata in Europa intorno al 1500 dopo la scoperta dell'America.

Carta d'identità

Famiglia: Cucurbitaceae

Genere: Cucurbita

Specie: Cucurbita Pepo

Semina: da marzo in semenzaio e da fine aprile in campo

Raccolta: aprile (secondo anno) / da marzo a giugno (dal terzo anno in poi)

Curiosità...Verde scuro, dolce e senza semi

Riconoscibile a colpo d'occhio per il tipico colore verde scuro, la Zucchina di Borgo d'Ale che vanta il sigillo Campagna Amica ed il marchio P.A.T. (Prodotto Alimentare Tradizionale del Piemonte) è molto tenera ed è priva di semi. Nella zona del piccolo comune vercellese, famoso in tutta Italia per le sue eccellenze di frutta e ortaggi, La zucchina è coltivata da circa 60 anni e in ogni stagione di produzione se ne raccolgono più di 200 mila quintali. La dimensione è tra i 18-25 cm.

Informazioni nutrizionali

100 g di asparagi apportano circa 28 Calorie:

- 93,6 g di acqua.
- 1,3 g di proteine.
- 0.1 g di lipidi
- 1,4 g di carboidrati
- 1,3 g di fibre.
- 21 mg di sodio
- 210 mg di potassio
- 11 mg di Vitamina C
- 52 ug di Folati



Ricette

SFORMATO DI PISELLI CON CREMA DI TALEGGIO

Ingredienti per 4 persone:

300 g di piselli freschi già sgranati, 300 g di ricotta, 1 uova, 50 g parmigiano grattugiato, olio d'oliva extravergine q.b. sale e pepe q.b.

per la fonduta di taleggio: 100 g di Taleggio, 200 ml di besciamella. per la finitura basilico a foglie

Preparazione della ricetta

Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi i piselli e lasciali cuocere su fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto, fino a quando saranno teneri. A pochi minuti dal termine della cottura, aggiusta di sale. Una volta pronti, versa i piselli nel boccale di un mixer e frullali con cura, fino a ottenere una crema densa e omogenea.

Raccogli la crema di piselli in una terrina e aggiungi la ricotta, ben scolata dal siero, unisci anche l'uovo e il parmigiano grattugiato. Aggiusta di sale e di pepe, e mescola per bene con un cucchiaio per incorporare gli ingredienti. Trasferisci il composto ottenuto nelle cocotte individuali, leggermente unte d'olio, e metti in forno a 190 °C per circa 30 minuti. Nel frattempo, prepara la fonduta: scalda la besciamella in un pentolino, quindi unisci il formaggio a cubetti, lascia sciogliere dolcemente il taleggio, mescolando in continuazione con un cucchiaio, fino a ottenere una salsa liscia e vellutata. Una volta cotti gli sfornati, lasciali riposare e poi unisci la fonduta e guarnisci con foglie di basilico.

Per porzione kcal 103

- · 28 g di lipidi
- 19 g di carboidrati
- · 21 g di proteine



PASTA ZUCCHINE E ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone:

4 Zucchine, 320 g pasta corta tipo conchiglie, 1 bustina di zafferano, 30 g di parmigiano grattugiato, 4 foglie di basilico fresco, 1 scalogno, Olio di oliva extra vergine q.b., Sale e pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Trita finemente lo scalogno e lascialo appassire in un tegame antiaderente con un filo d'olio extravergine di oliva. Aggiungi le zucchine, lavate e tagliate a rondelle, e lasciale cuocere su fiamma dolce per circa 15 minuti, mescolando spesso con un mestolo di legno. Nel frattempo, metti una pentola colma di acqua leggermente salata sul fuoco e, una volta raggiunto il bollore, cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.

Una volta pronte, profuma le zucchine con il basilico fresco, lavato e sminuzzato, aggiusta di sale e di pepe, e leva dal fuoco. In un bicchiere fai sciogliere lo zafferano con un mestolo di acqua di cottura della pasta. Scola la pasta al dente e uniscila al condimento, versa lo zafferano sciolto, lascia insaporire la pasta su fiamma media ancora per un minuto, sempre mescolando.

Se si desidera, conferire alla preparazione una maggiore cremosità, unire sul fuoco un goccino di panna liquida oppure, per una piacevole nota crunchy, puoi aggiungere una manciata di gherigli di noci tritati. Se trovi sui banchi del mercato le zucchine appena raccolte con tutto il loro fiore, puoi unire in cottura anche quest'ultimo, mondato e tagliato a pezzetti. Se si vuole arricchire il piatto e farlo diventare piatto unico si può aggiungere della ricotta vaccina ben scolata dal siero, dadini di prosciutto cotto, gamberetti scottati o speck a listerelle.

Per porzione kcal 176

- · 4 g di lipidi
- · 27 g di carboidrati
- 8 g di proteine



ROSTI DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

Zucchine 600 g, uova 1, farina 30 g, parmigiano grattugiato 30 g, olio di oliva extra vergine q.b., prezzemolo tritato q.b., sale e pepe q.b.

Per accompagnare: Salsa allo yogurt

Preparazione della ricetta

Lava le zucchine sotto l'acqua corrente fresca ed elimina le estremità. Grattugiale poi con una grattugia a fori grossi, salale leggermente e lasciale scolare in uno scolapasta per 10 minuti: il sale favorirà l'eliminazione dell'acqua di vegetazione in eccesso, così che le frittelle non risultino acquose. Dopo una decina di minuti strizza bene le zucchine con un canovaccio pulito, trasferiscile in una ciotola e aggiungi il resto degli ingredienti: un uovo grande, la farina, il parmigiano grattugiato e un ciuffetto di prezzemolo tritato. Aggiusta poi di sale e pepe. Mescola il tutto con un cucchiaio per ottenere un composto omogeneo. Se dovesse sembrarti troppo acquoso, aggiungi un altro cucchiaio di farina e mescola nuovamente. Scalda due cucchiai di olio in una padella antiaderente e poi versa l'impasto poco per volta; forma dei dischetti e schiacciali leggermente con il dorso del cucchiaio, avendo cura di distanziarli bene uno dall'altro.

Cuoci a fuoco basso circa 5 minuti per lato, o finché non risultano dorati. Una volta pronti, trasferiscili su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

<u>Per una versione light</u>, puoi cuocere i rösti di zucchine in forno, a 200 °C per circa 20 minuti, o in friggitrice ad aria, a 180 °C per 15 minuti. In entrambi i casi, ricorda di girarli a metà cottura per ottenere una doratura croccante da tutti e due i lati.

Se preferisci, puoi realizzare questa ricetta senza uova, mescolando le zucchine grattugiate a una pastella di acqua e farina, in modo simile a come si fa per i pancake coreani.

Se, invece, vuoi preparare i rösti di zucchine senza farina, ad esempio quando hai ospiti intolleranti al glutine, ti basterà sostituirla con pari quantità di amido di mais o farina di riso.

Per porzione kcal 117

- 5 g di lipidi
- 10 g di carboidrati
- 7 g di proteine



10 albicocche, zucchero semolato q.b., mandorle a lamelle q.b.

<u>Per la pasta brisée</u>: 150 g di farina 00, 60 g di burro, 30 ml di acqua fredda, sale 1 pizzico piccolo.

Per la salsa al caramello: 80 g di zucchero semolato, 20 g di burro.

<u>Preparazione</u>: 15 Min - Cottura: 35 Min - Riposo: 2 ore.

Preparazione della ricetta

Prepara la pasta brisée: versa la farina setacciata in una ciotola e unisci il burro freddo a cubetti. Lavora velocemente gli ingredienti con la punta delle dita, fino a ottenere un composto sabbioso. Versa l'acqua fredda e unisci un pizzico di sale. Lavora ancora con le mani, facendo attenzione a non surriscaldare troppo l'impasto, fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgilo con un foglio di pellicola trasparente e fai riposare in frigo per almeno 1 ora.

Nel frattempo, lava le albicocche, asciugale, tagliale a metà e privale del nocciolo. Prepara la salsa al caramello: fai sciogliere lo zucchero semolato in un pentolino dal fondo spesso. Quando avrà raggiunto una colorazione ambrata, togli dal fuoco, unisci il burro a pezzetti e mescola con un mestolo di legno. Al termine dovrai ottenere una salsa liscia e omogenea. Rivesti una teglia da 20 cm di diametro con un foglio di carta forno e distribuisci uniformemente sul fondo la salsa al caramello. Disponi sopra le albicocche, con la parte del taglio rivolta verso l'alto. Trascorso il tempo di riposo, stendi la pasta brisée in una sfoglia molto sottile con l'aiuto di un matterello. Spolverizza le albicocche con un po' di zucchero semolato e copri la frutta con la sfoglia ottenuta. Sigilla bene i bordi, pizzicandoli con i polpastrelli, e bucherella la superficie con i rebbi di una forchetta. Metti quindi la torta in forno già caldo a 200 °C, in modalità statica, e lasciala cuocere per circa 30 minuti o fino a doratura. A cottura ultimata, leva la tarte tatin dal forno, lasciala intiepidire per qualche minuto e capovolgila quindi ancora calda su un piatto da portata. Cospargi la superficie con le mandorle a lamelle e fai raffreddare completamente.

Fare in casa la brisée è davvero semplice e alla portata di tutti, ma se si vuole ridurre ulteriormente i tempi di preparazione si può acquistare un rotolo confezionato già pronto all'uso oppure, in alternativa, con una pasta matta, ancora più leggera e senza burro. (La Pasta Matta è un impasto base per torte salate, leggera e friabile, simile alla pasta frolla salata ma senza uova e senza lievito).

Per porzione kcal 260

- 19 g di lipidi
- 55 g di carboidrati
- 9 g di proteine

