



**GIOVANI si**



REPUBBLICA ITALIANA

Regione Toscana



**AMARCORT - Antico gerMoplAsma stoRiCo Ortofrutticolo**



**WP16**

**Report 26: Testo per la preparazione di brochure divulgativi e altro materiale pubblicitario per la promozione delle antiche varietà toscane di ortaggi e frutta commercializzati**

**Partner:**

**Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali (DiSAAA-a) e Tirrenofruit**

Ai fini di divulgare i risultati ottenuti nell'ambito del Progetto AMARCORT, sono state realizzate due mini-brochure pieghevoli contenenti ricette della tradizione toscana preparate con le varietà di frutta nella prima e con le varietà orticole nella seconda.

Di seguito vengono riportate le brochure.

Un



## di Ricette



### Confettura di albicocche sel. Maharani o sel. Ammiraglia

#### Ingredienti

- 2 kg albicocche
- 400 g zucchero
- 1 limone



#### Preparazione

Lavare le albicocche. Eliminare i noccioli e tagliare le albicocche in maniera grossolana. Mettere le albicocche in una pentola capiente di acciaio, aggiungere lo zucchero ed il succo di limone. Mescolare e lasciar macerare per una notte intera. Il giorno successivo portare la pentola sul piano cottura e cuocere a fiamma media. Mescolare delicatamente con un cucchiaino di legno ed eliminare la schiuma che si formerà in superficie. Quando raggiungerà il bollore, lasciar cuocere per 30-40 minuti fino a quando la confettura non avrà la giusta consistenza

### Marmellata di susine coscia di monaca

#### Ingredienti

- 3 kg susine coscia di monaca
- 600 di zucchero
- scorza di limone



#### Preparazione

Lavare e asciugare le susine. Con un coltello affilato eliminare eventuali impurità, poi tagliarle a metà ed estrarre il nocciolo. Versare le susine in un tegame e metterle sul fornello a fiamma media e mescolando di tanto in tanto fino a quando non inizieranno a rilasciare il succo. Quando le susine si saranno ammorbidite, aggiungere lo zucchero, la scorza del limone e mescolare bene. Portare il composto a bollore, abbassare la fiamma e far cuocere per circa 2 ore e mezzo

### Mele var. Ruggine al forno

#### Ingredienti

- mele var. Ruggine
- zucchero
- vino bianco



#### Preparazione

Lavare le mele. Scavare attorno al picciolo, ricavandone un piccolo cono. Riempire l'incavo formato con abbondante zucchero. Versarci sopra un po' di vino bianco. Mettere in forno già caldo a 180° C per circa 30 minuti (comunque finché lo zucchero non si sarà quasi caramellato e la buccia tenderà a rompersi e a staccarsi)

### Torta di mele var. Mora o var. Chitignano

#### Ingredienti

- 1 kg mele var. Mora o var. Chitignano
- 200 g zucchero
- 250 g farina
- 100 g burro
- 150 g latte intero
- 2 uova
- 1 limone
- 15 g lievito in polvere per dolci
- 1 pizzico di sale



#### Preparazione

Sciogliere il burro a bagnomaria, grattugiare la scorza di limone e spremere il succo e tenere il tutto da parte. Tagliare le mele a fettine, irrorarle con il succo del limone e mescolarle bene. Setacciare la farina con il lievito in polvere. In una ciotola capiente, versare le uova e parte dello zucchero. Iniziare a sbattere con le fruste elettriche e proseguire versando lo zucchero poco alla volta. Quando il composto inizierà a schiarirsi, aggiungere un pizzico di sale e proseguire a montare fino a ottenere un impasto chiaro e spumoso. A questo punto unire il burro fuso e aggiungere la scorza di limone grattugiata. Poi, sempre continuando a montare con le fruste, aggiungere un cucchiaino alla volta di farina e lievito setacciati. Quando le polveri saranno completamente incorporate, abbassare la velocità delle fruste elettriche e versare il latte a filo. Quando anche il latte sarà completamente incorporato, l'impasto sarà pronto. Dopo aver sgocciolato le mele, versarle nell'impasto. Imburrare e cospargere di zucchero una tortiera e versare l'impasto in essa. Cuocere la torta in forno statico preriscaldato a 180° per circa 55 minuti. Spolverizzare la torta con lo zucchero a velo

### Fichi Dottati secchi

#### Ingredienti

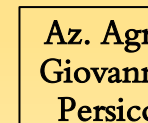
- Fichi dottati



#### Preparazione

Lavare delicatamente i fichi e tamponarli con un canovaccio pulito. Tagliarli a metà senza staccarli nel senso della lunghezza. Sistemarli sul vassoio rivestito con carta forno ed esporli al sole girandoli 2/3 volte a giorno. Coprire il vassoio con una retina per tenere lontani gli insetti. Ritirare in casa i fichi al tramonto del sole per evitare l'umidità della notte che allungerebbe i tempi di essiccazione. Il mattino dopo esporli nuovamente al sole. I fichi saranno pronti dopo circa 2/3 giorni, avranno perso l'umidità, saranno più scuri ed appassiti.

# Buon appetito!!!



Un



## di Ricette



### Frittata con asparagi grossi di Pescaia

#### Ingredienti

- 500 gr asparagi grossi di Pescaia
- 5 uova
- 2 cucchiaini di pecorino toscano
- 2 cucchiaini di Grana Padano
- sale e pepe q.b.
- olio EVO



#### Preparazione

Sciacquare gli asparagi con acqua corrente, tagliare la parte bianca più legnosa e i filamenti più esterni e farli cuocere in acqua per circa 10 minuti e scolarli. Tagliare gli asparagi a rondelle versarli in una ciotola dove erano già state sbattute le uova con sale, pepe e formaggi grattugiati. Versare 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, farlo scaldare e poi unire il composto e farlo cuocere a fuoco dolce.

### Seppie in zimino con bietola livornese

#### Ingredienti

- 600 g bietola livornese
- 800 g seppie
- pangrattato q.b.
- 1 cipolla media
- 200 g polpa di pomodoro Pisanello



#### Preparazione

Pulire le seppie e tagliarle a pezzetti. Mondare le bietole, tagliarle a striscioline. Tritare la cipolla. Mettere nel tegame 4 cucchiaini d'olio di oliva e un po' di peperoncino, poi aggiungere la cipolla tritata. Dopo averla fatta rosolare per 10 minuti, aggiungere le seppie, continuare la cottura a fuoco dolce per 20 minuti e infine aggiungere la polpa di pomodoro. Dopo 5 minuti, aggiungere le bietole e proseguire la cottura a tegame semicoperto e fuoco dolce. Dopo 10 minuti, salare a piacimento. Quando le seppie saranno tenere, la cottura è finita e il piatto è pronto.

### Cicoria del Marzocco ripassata in padella

#### Ingredienti

- 1 kg di cicoria del Marzocco
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino fresco
- olio EVO
- sale q.b.



#### Preparazione

Pulire e sbollentare la cicoria; prelevare una tazzina dell'acqua di cottura della cicoria e tenere da parte, poi scolarla. Versare l'olio in una padella, aggiungere gli spicchi di aglio insieme a parte del peperoncino tagliato e lasciar soffriggere a fiamma moderata per pochi minuti, poi unire la cicoria lessata e scolata, salare e mescolare. Versare poi poca acqua di cottura della cicoria tenuta da parte e continuare a cuocere per 10 minuti. Una volta pronta, spegnere il fuoco, rimuovere gli spicchi di aglio e aggiungere il restante peperoncino fresco tritato.

### Farinata con cavolo nero fiorentino

#### Ingredienti

- cavolo nero fiorentino
- 1 porro
- olio EVO
- 400 g fagioli cannellini lessati
- 250 g farina gialla
- sale e pepe q.b.



#### Preparazione

Pulire il cavolo nero sfogliandolo ed eliminando la costola più dura. Lavarlo accuratamente, tritarlo grossolanamente con il coltello, metterlo da parte. Con un passaverdure passare i fagioli a crema. Tritare finemente il porro, farlo appassire nell'olio in una pentola piuttosto capiente, aggiungere il cavolo nero e far insaporire qualche minuto. Aggiungere il passato di fagioli e coprire abbondantemente con acqua calda per non interrompere la cottura delle verdure. Appena raggiunge il bollore versare la farina, mescolando con una frusta per non creare grumi. Regolare di sale e pepe. Far cuocere 40 minuti a fuoco basso, mescolando spesso. Lasciar riposare qualche minuto la farinata con cavolo nero prima di servire, aggiungendo una volta nel piatto, un filo d'olio EVO novello toscano.

### Pappa al pomodoro Pisanello

#### Ingredienti

- 800 g salsa di Pomodoro Pisanello
- 300 g pane raffermo
- aglio
- sale
- olio EVO



#### Preparazione

Tagliare pezzetti di pane raffermo, aggiungere uno spicchio d'aglio crudo, sale, olio, acqua quanto basta, formaggio grattugiato o a scaglie, un po' di salsiccia a pezzetti, il pomodoro e la nepitella. Cuocere per circa un quarto d'ora.

## Buon appetito!!!

