

# *Le stagioni in cucina*

## LE RICETTE DEL TERRITORIO

GIORNALINO CULINARIO A CURA DEGLI ALUNNI  
DELLE CLASSI SECONDE DELLA SCUOLA PRIMARIA  
DELL'ISTITUTO COMPRESIVO DI BORGO SAN LORENZO



4° numero:  
Ricette d'estate





# *Fiori di zucca fritti*



## Fiori di zucca fritti

### Ingredienti

20 fiori di zucca  
200 grammi di mozzarella  
10 acciughe dissalate  
olio di semi di arachidi



### Procedimento

Pulire con delicatezza i fiori di zucca e lasciarli asciugare su un panno da cucina. Tagliare la mozzarella a dadini e i filetti di acciuga a metà riempire ogni fiore di zucca con mozzarella e acciughe e chiuderli arrotolando l'estremità. Preparare la pastella, immergere un fiore alla volta e passarlo in una padella in olio bollente immergere pochi fiori alla volta fino a quando non saranno ben dorati.

Tenere in caldo i fiori già fritti a mano a mano che friggete i successivi.



# FIORI DI ZUCCA



## 4 ottime ragioni per mangiarlo

### 1 LEGGEREZZA E GUSTO

100 grammi di fiori di zucca contengono 12 kcal: tanto gusto, pochissime calorie.

### 2 CUCINA CREATIVA

Ripieni, fritti, per una pizza diversa dal solito: i fiori di zucca si possono cucinare in tanti modi.

### 3 MASCHIO O FEMMINA?

Il fiore "maschio" ha un pistillo più lungo e sottile; quello "femmina" ha l'infiorescenza visibile.

### 4 BONTÀ DI STAGIONE

Si possono preparare tutto l'anno, ma la stagione prediletta dei fiori è da aprile a ottobre.

*Ricette*  
della nonna





# *Panzanella*



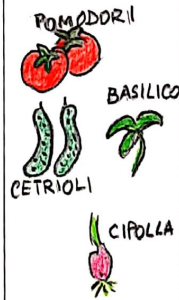
## « Panzanella » (PER 6 PERSONE)

### Ingredienti

Pane toscano raffermo: 400 g.

4 pomodori da insalata, maturi.  
2 cipolle rosse (o 4 cipollini freschi).  
2 cetrioli (facoltativi).

Basilico,  
aceto di vino rosso,  
olio extravergine d'oliva.  
Sale.

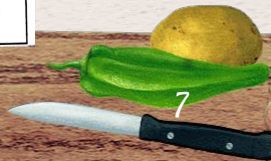


### Procedimento

Tagliate il pane a fette spesse e mettetelo a bagnare in acqua fredda per circa un quarto d'ora. Prendetelo un po' per volta e strizzatelo molto forte tra le mani, quindi, facendo un movimento come "sfregarsi le mani" riducetelo in briciole che farete cadere in una capace zuppiera. (Le briciole di pane devono risultare asciutte). Metteteci sopra i pomodori senza i semi e tagliati a fette, le cipolle a fettine sottili e i cetrioli sbucciati e affettati (se non piacciono non li mettete).

Unite anche foglioline di basilico quindi condite con sale e un po' d'olio e rigirate il tutto con delicatezza. Mettete in un luogo

fresco o in frigo e al momento di servirlo condite con aceto e altro olio.



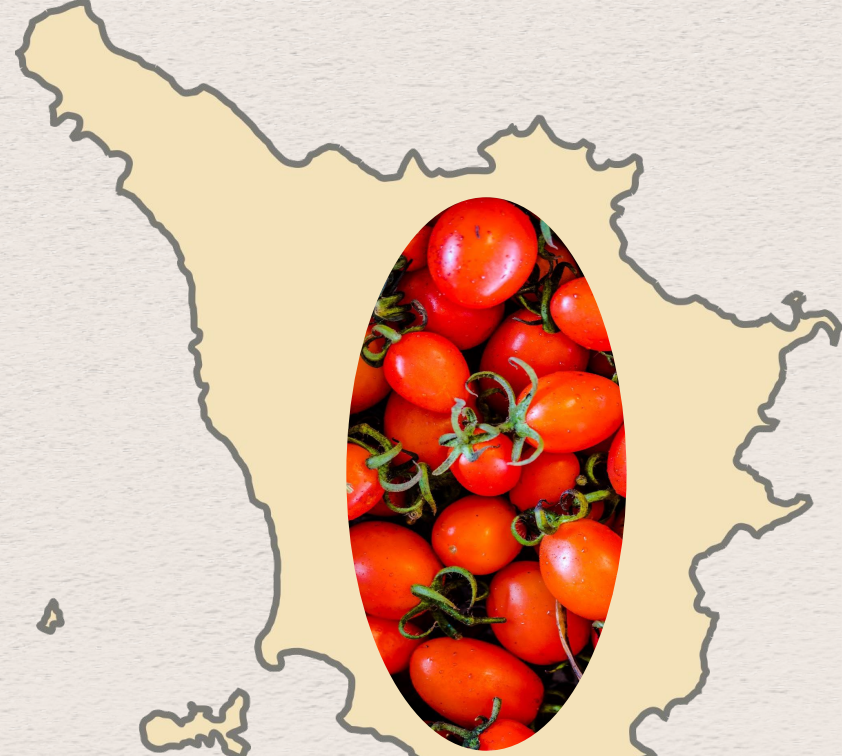
# I POMODORI

**I benefici per la salute:**

- ✓ **POVERI DI CALORIE**, SONO ALLEATI DELLA DIETA
- ✓ SONO RICCHI DI **VITAMINA C**, **FOSFORO** E **VITAMINA K**
- ✓ SONO **DIURETICI** E CONTRASTANO LA **RITENZIONE IDRICA**
- ✓ RICCHI DI **ANTIOSSIDANTI**
- ✓ D'AUTO PER CHI SOFFRE DI **PRESSIONE ALTA**
- ✓ CONTRASTANO I **CRAMPI MUSCOLARI**, GRAZIE AL **POTASSIO**
- ✓ **PROTEGGONO LA VISTA**
- ✓ PER LA SALUTE DELLE **OSSA**
- ✓ FAVORISCONO LA **DIGESTIONE**
- ✓ GRAZIE ALLE **FIBRE**, STIMOLANO IL **TRANSITO INTESTINALE**

**Curiosità:**  
**MASCHERA VISO**  
**ASTRINGENTE E**  
**PURIFICANTE**

FRULLA LA POLPA DI 1 POMODORO CON ½ CETRIUOLO E ALCUNE GOCCE DI SUCCO DI LIMONE, APPLICA SUL VISO, LASCIA IN POSA 10 MINUTI E RISCIAQUA.







# *Pomodori verdi fritti*



## POMODORI VERDI FRITTI!

### Ingredienti

- 600 G POMODORI VERDI
- 200 G FARINA
- 2 UOVA
- 1 PIZZICO SALE
- 1 PIZZICO PEPE
- OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

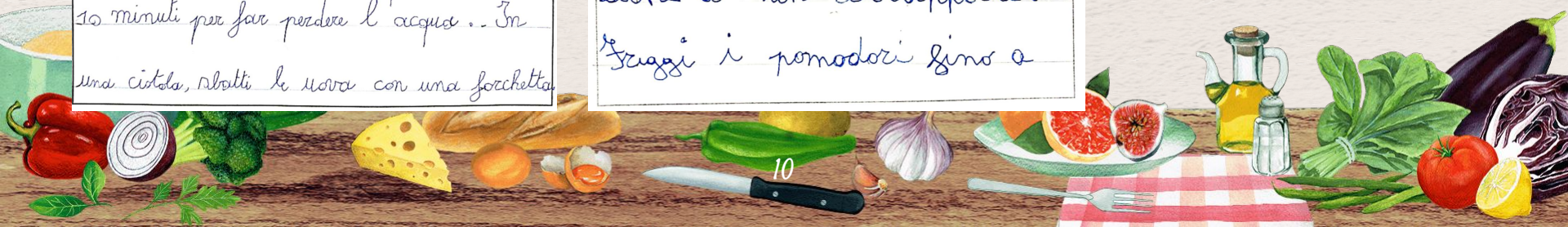


### Procedimento

Lava i pomodori verdi e tagliali a fette di circa 1 cm. Metti le fette di pomodoro in una ciotola e salale; lascia riposare per 10 minuti per far perdere l'acqua. In una ciotola, sbatti le uova con una forchetta

aggiungi la farina, il sale e il pepe. Mescolala bene fino a ottenere un impasto liscio. scalda l'olio di semi. prendi una fetta di pomodoro immergila nell'impasto. e poi mettila delicatamente nell'olio caldo. Ripeti con le altre fette di pomodoro, facendo attenzione a non sovrapporre. Sgocciola i pomodori fino a

quando saranno dorati e croccanti, circa 3-4 minuti per lato. Quando sono cotte metti le fette su un piatto con carta assorbenti.



# POMODORI VERDI



I pomodori verdi non sono altro che normali pomodori non ancora giunti a maturazione e spesso si possono trovare disponibili anche a fine stagione. Il pomodoro verde alterba e ricco di vitamina A,

di vitamina C e di sali minerali, ha basso apporto calorico, ma meglio non mangiarli tutti i giorni!

I pomodori verdi hanno un sapore leggermente acidulo come il kiwi non ancora maturato. Ottimi fritti e fantastici nelle marmellate.

