

MELANZANE IN PENTOLA

Ingredienti x 4 persone: 500 g. di melanzane nere lunghe; 300 g. di polpa di pomodoro; 1 cipolla; 1 costa di sedano; 1 cucchiaio di capperi; 1 cucchiaio di pinoli; 1 bicchiere di vino bianco secco; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Lava le melanzane, tagliale a cubetti, cospargile con un po' di sale e lasciale riposare per un'ora, finché non avranno buttato fuori l'acqua. Asciugale.

In un tegame metti a soffriggere cipolla e sedano. Aggiungi le melanzane, aggiusta di sale e pepe e fai cuocere, a fuoco lento e con il coperchio, per circa 15 minuti. Togli il coperchio e sfuma con il vino. Quando sarà evaporato, unisci la polpa di pomodoro, i capperi, i pinoli e continua la cottura per altri 15 minuti. Fai raffreddare e concludi con un filo d'olio, a crudo. Mescola e servi.

PASTA E FASIOI

Ingredienti x 4 persone: 300 g. di fasioi (fagioli) freschi; 200 g. di pasta tipo signorine (reginelle); 100 g. di cotiche (a piacimento); 1 cipolla; 1 costa di sedano; 1 spicchio di aglio; 1 ciuffo di prezzemolo; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Trita aglio, sedano e cipolla e soffriggi il tutto con un po' d'olio in una pentola capiente. Aggiungi 2 litri e mezzo d'acqua, i fagioli ed eventualmente le cotiche. Fai sobbollire per circa 2 ore e mezzo. A metà cottura aggiungi sale e pepe (togli le cotiche che servirai a listarelle a parte). Passa al passaverdure metà dei fagioli cotti e riversali nella pentola.

Quando riprenderà il bollore, butta la pasta. A cottura ultimata spolvera con prezzemolo tritato e servi in tavola.

SARDÉE IN SAÒR

Ingredienti x 4 persone: 1 kg. di sardée (sarde); 200 g. di farina; 100 g. di uva passa; 100 g. di pinoli; 2 kg. di cipolle bianche; 1 l. di olio di semi; 1 bicchiere di aceto bianco; 1 bicchiere di vino bianco secco; sale q.b.

Squama le sarde, toglile le teste e lavale bene sotto l'acqua. Infarinale leggermente e friggile fino a metà cottura, cioè fino a quando avranno raggiunto una doratura pallida. Toglile e falle leggermente asciugare su una carta assorbente. Filtra una parte dell'olio utilizzato e fai cuocere con lo stesso, a fuoco lento e con la pentola coperta, le cipolle affettate sottilmente. Regola quindi di sale.

Quando saranno ben appassite sfuma con un bicchiere di vino e uno di aceto e aggiungi l'uvetta e i pinoli. In una pirofila alterna uno strato di sarde e uno di cipolle ancora calde, fino a completare gli ingredienti. L'ultimo strato deve essere formato da un'abbondante copertura di cipolle. Lascia raffreddare e, prima di mettere il tutto in frigorifero per 3-4 giorni, copri la terrina con una pellicola. Servi a temperatura ambiente.

COPPETTE DI MELONE

Ingredienti x 4 persone: 3 albicocche; 3 susine; 20 ciliegie; 2 meloni; 1 pesca; mezzo kg di gelato alla panna; sciroppo di zucchero di canna

questo mese preparo...

Dopo aver tagliato a metà i meloni e averli ripuliti da semi e filamenti, con uno scavino a forma di semisfera asportare la polpa formando delle palline. Lava e asciuga bene tutta la frutta. Taglia le albicocche, le susine e le pesche a spicchi, le fragole e le ciliegie, a cui avrai tolto il nocciolo, in due. Distribuisci la frutta mista nelle metà dei meloni e aggiungi 6-8 palline di gelato alla panna per ogni metà. Infine irrorala a piacere con lo sciroppo di zucchero di canna.

CURIOSITÀ DEL MESE

Prima di acquistare un melone è bene percuoterlo con le nocche e accertarsi che non emetta alcun suono.

E' consigliabile inoltre esercitare una lieve pressione sulle estremità per verificare che non sia troppo duro, ma nemmeno eccessivamente molle. La buccia deve essere integra e priva di macchie scure ed emanare un intenso profumo. Il melone più gustoso è quello maschio, facilmente riconoscibile per il punto nero nella parte opposta al picciolo.

CHE COS'É IL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE?

Il Commercio Equo e Solidale è una particolare forma di cooperazione tra Nord e Sud del mondo che ha come finalità il riequilibrio dei rapporti tra le due parti favorendo l'accesso al mercato dei produttori svantaggiati.

Si fonda sui seguenti pilastri:

- *produttori dei Paesi in via di sviluppo: svolgono un'attività autonoma sostenuta dalle organizzazioni del Nord del mondo,*

raggiungendo in tal modo nel tempo una reale indipendenza economica; dopo il periodo di assistenza, devono essere in grado di fornire, entro scadenze definite, un prodotto commerciale ad un prezzo equilibrato e in quantità sufficiente

- *organizzazioni d'importazione: sono organizzazioni no-profit che forniscono assistenza professionale e commerciale ai produttori, acquistando in un secondo tempo ad un giusto prezzo i loro prodotti; la loro azione termina nel momento in cui il produttore ha raggiunto una certa autonomia*

- *Botteghe del Mondo: oltre a vendere i prodotti, organizzano eventi, stampano riviste d'informazione e aggiornamento sul tema*

- *consumatori*

I principali prodotti che provengono dal Commercio Equo sono: ananas, banane, caffè, cereali, cioccolato, frutta secca, spezie, succhi di frutta, tè, zucchero



Pesci e molluschi della Laguna veneta

bosega
(cefalo bosega)