

VERZE SOFEGAE

Ingredienti x 4 persone: 1 cavolo verza verde; 1 cipolla bianca; 2 spicchi d'aglio; 1 rametto di rosmarino; lardo; olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Taglia il cavolo a striscioline di circa 1 cm, lavale senza sgocciolarle.

Buttale in un pentola dove avrai fatto soffriggere un trito di cipolla, un battuto di lardo, aglio e rosmarino con un po' d'olio. Aggiusta di sale e pepe e fai cuocere a fuoco lento e a recipiente coperto per un paio d'ore, mescolando di tanto in tanto, finché le verze non prenderanno colore e l'acqua di cottura non sarà completamente sfumata.

Servi calde.

GNOCCHI VERDI

Ingredienti x 4 persone: 1 kg. di patate farinose; 500 g. di spinaci; 100 g. di farina; 2 tuorli d'uovo; noce moscata; formaggio grana; sale q.b.

Lava bene gli spinaci e lessali in acqua salata. Scolali, strizzali accuratamente e tritali.

Fai lessare le patate, sbucciale e passale, assieme agli spinaci con lo schiacciap patate. Amalgama il tutto, aggiungi i rossi d'uovo, una grattugiata di noce moscata, una presa di sale e una manciata di formaggio grana. Unisci la farina e lavora bene il composto su una spianatoia, finché non sarà omogeneo e soffice. Procedi alla formazione degli gnocchi, in tanti cilindretti.

Versali in acqua salata bollente e procedi alla cottura. Sono cotti quando torneranno a galla. Condiscili con la salsa prescelta.

SPIEDINI DI BISATO

Ingredienti x 4 persone: 800 g. di bisato (anguilla); 1 limone; foglie di alloro; olio extravergine di oliva; farina di polenta; pancarrè; vino bianco secco; sale e pepe q.b.

Taglia le estremità delle anguille (testa e coda), elimina le interiora e sfrega la pelle con un po' di farina di polenta per togliere il grasso superficiale.

Sciacquale bene e tagliale a tronchetti di 4-5 centimetri che metterai a marinare per un'oretta in una terrina con un'emulsione di olio, aceto, limone, sale, pepe e alloro. Sgocciola l'anguilla e prepara degli spiedini alternando i tronchetti con una foglia d'alloro e un rettangolo di pancarrè.

Adagia gli spiedini in una teglia e irrorali con la marinatura e un po' di vino bianco. Cuoci in forno, già caldo, per circa 20 minuti a 180° C, girandoli spesso e spennellandoli con l'emulsione. Servi ben caldi così avrai facilità ad eliminare la pelle.

Se ti ritieni un cuoco esperto, togli a crudo la pelle prima di infilzare i tronchetti nello spiedino.

CREMA DI KIWI

Ingredienti x 4 persone: 4 kiwi; 100 g. di ricotta; 10 cl. di panna da montare; 200 g. di cioccolato bianco; mandorle

Sbuccia i kiwi e tagliali a fettine di circa 1 cm di larghezza. Distribuiscili in 4 coppette. Sciogli a bagnomaria il cioccolato ed incorporalo, delicatamente, alla panna montata e alla ricotta.

Distribuisci la crema ottenuta sulle fettine di kiwi. Guarnisci con lamelle di mandorle.

questo mese preparo...

CURIOSITÀ DEL MESE

Il kiwi, frutto dissetante, diuretico e depurativo svolge una azione favorevole alla difesa immunitaria.

Il kiwi deve avere la buccia tesa, senza grinze e ammaccature. Al tatto deve risultare morbido, non eccessivamente duro. Si conserva a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, i kiwi si mantengono 1 settimana circa. Se sono molto acerbi, per farli maturare più velocemente, bisogna riporli vicino a mele o a pere.

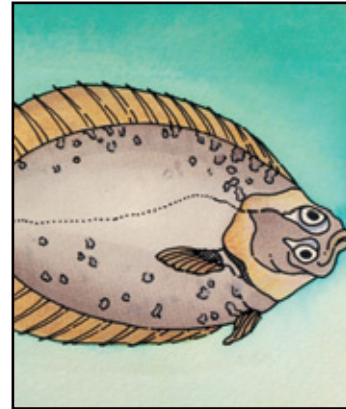
COSA SONO GLI ALIMENTI BIOLOGICI?

Gli alimenti biologici sono prodotti alimentari ottenuti dall'agricoltura biologica, un sistema produttivo che, a partire dalla terra sino alla tavola, si propone di rispettare la salute dell'uomo e dell'ambiente, escludendo il ricorso a qualsiasi prodotto chimico di sintesi ed a qualsiasi organismo geneticamente modificato, conservando e migliorando le caratteristiche del suolo e rispettando le forme di vita e la biodiversità. L'agricoltura biologica, quindi, esclude l'uso di concimi chimici, antiparassitari, pesticidi, utilizza come fertilizzanti prodotti derivati dal mondo naturale ed applica tecniche di lotta biologica contro malattie del mondo vegetale.

Attraverso tali principi l'agricoltura biologica intende realizzare i seguenti obiettivi:

- *produrre alimenti più naturali, quindi più sani e senza residui tossici*
- *ridurre il consumo energetico necessario per la produzione dei prodotti chimici di sintesi*
- *preservare l'ambiente naturale ed il suolo agricolo sempre più saturo di concimi, pesticidi e altri prodotti chimici*

I prodotti biologici si riconoscono dalla dicitura "da agricoltura biologica - regime di controllo CE".



**Pesci e molluschi
della Laguna veneta**

passarin
(passera pianuzza)