

CHENOPODIACEE

Per preservare e beneficiare al massimo della propria organolettica di questo ortaggio, si consigliano colture brevi per le foglie più grandi e di mangiare a crudo quelle più piccole.

Le foglie devono avere un colore verde uniforme e brillante, senza parti ingiallite o scure, lo stelo non deve essere fiorito e i cespi non devono essere ferrosi.

AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

Da gennaio a maggio.
PERIODO DI RACCOLTA

SPINACIO

Lo spinacio, assieme alle Biere da cose, alle Barbabietole, alle Erbette e agli Agretti, fa parte della famiglia del Chenopodiaceae, per lo più erbaceo artusi dal fusto carnoso e articolato. È una pianta annuale "a giorno lungo" nel senso che si avvia alla fioritura solo con l'allungarsi delle giornate e con l'aumento della temperatura. Poiché resiste a qualche grado sotto lo zero, permette di usufruire dell'orto anche d'inverno. Lo spinacio si presenta con una radice a fitone di colore rosso e cespi di foglie carnose, caratterizzate da piccolo lungo e lembo di forma fissa o bolla che Origiano dell'Iran, lo spinacio viene portato dagli Arabi o dai Crociati. Grande amante degli spinaci fu Caterina de' Medici, di cui si racconta che, lasciando Firenze per andare in sposa al suo seguito un cuoco capace di cucinare tutti i cibi, ne portò con sé un cuoco francese, vennero dette a la florentine.

Storia

Gli spinaci presentano una notevole quantità di vitamine A e C e di Sali minerali quali fosforo, zinco, calcio e potassio. Sono considerati un ottimo rimedio per le malattie cardiovascolari, per la salute degli occhi e buoni alleati del sistema immunitario, inoltre una buona fonte di carotenoidi, acido folico, clorofilla e luteina. Tutti nutrienti che rendono gli spinaci ottimi per la salute dei bambini e per la prevenzione delle malattie coronariche; sono un grande sostegno per le gestanti.

SALUTE



L'idea che gli spinaci siano un'ottima fonte di ferro e che il loro consumo aiuti ad aumentare la massa muscolare è un errore risalente agli anni '20: sulle etichette era stato scritto 27 mg di ferro per 100 gr quando in realtà ne forniscono 2,7 mg. Da questo errore nacque la figura di Braccio di Ferro.

CURIOSITÀ



Immerso nella campagna veneta, il Ristorante Le Querce, gestito dalla famiglia Zago, ha modo di scegliere tra numerosi prodotti locali.

I piatti studiati dallo chef Ermanno Zago, sono frutto di una continua ricerca volta ad esaltare la territorialità e la stagionalità degli ingredienti.



Evitare gli sprechi, preservare le proprietà organolettiche degli ortaggi ed esaltarne odori e colori sono le basi della sua cucina.

L'obiettivo è quello di valorizzarli a partire dalla fatica e dal lavoro di chi li ha prodotti, fino al momento in cui giungono sulle nostre tavole.

Via Talponera 130 / Merlengo di Ponzano Veneto / TREVISO / Italia / T. 0422 99043
www.ermannozago.com / www.ristorantelequerce.it

Amiamo la terra, seguiamo i suoi ritmi, i suoi bisogni e ce ne prendiamo cura con impegno e rispetto, perché i suoi doni possano arrivare sani e gustosi sulla vostra tavola. Siamo Ornella e Alessandro e la nostra azienda agricola porta come nome le iniziali dei nostri cognomi, perché fa parte di noi, della nostra famiglia.

Le abbiamo dato vita nel 2000, abbandonando i rispettivi mestieri per riscoprire insieme gli antichi saperi e sapori del nostro territorio. Abbiamo iniziato con due



ettari di buona terra, lavorando in modo sostenibile per ottenere ottimi ortaggi freschi. Negli ultimi anni si sono uniti a noi Christian e Claudio, i nostri figli, forze giovani e dinamiche che ci stanno aiutando a rinnovare, crescere e far conoscere l'impresa.

Con 25 ettari di terreno e una gamma di prodotti sempre più ampia, di cui il Radichio Rosso di Treviso Tardivo IGP resta il re incontrastato, siamo orgogliosi del nostro lavoro, oggi come allora frutto di una passione di famiglia.

SOCIETÀ AGRICOLA M&G. di MORANDIN & GRAZIOTTO

Via Postumia 8 / Merlengo di Ponzano Veneto / TREVISO / Italia
mgorandingraziotto@gmail.com / www.morandingraziotto.it

Per informazioni, disponibilità e prenotazioni:

Ornella Graziotto Cell. 368.7816050 Christian Morandin Cell. 348.5994040 Alessandro Morandin Cell. 368.7196328 Claudio Morandin Cell. 347.4292810

AD Concept / © sPaul nCodeSign / Ph. © Ristorante Le Querce e Archivio M&G.



CHE NO POD IAC EE

SPINACI

Gen/Mag

Cocotte con crema di spinaci, i verdi dell'orto e ricotta

Con questa ricetta si vuole giocare con i sapori sinceri e le consistenze diverse di ortaggi e legumi primaverili. Un piatto fresco, ricco di proteine e vitamine, ideale per le diete ipocaloriche.

La ricotta non è un formaggio, ma un latticino. Infatti non si ottiene direttamente dal latte, ma dal siero che ha già subito una cottura per la produzione del formaggio.





12



INGREDIENTI:

- Taccole
- Fagiolini
- Piselli
- Zucchine
- Spinaci
- Punte di asparagi verdi
- Ricotta.

CONSIGLI DELLO CHEF:

Dopo la cottura delle singole verdure, si consiglia di raffreddarle rapidamente (in acqua e ghiaccio) per fissarne la clorofilla e mantenerne il più possibile le proprietà nutritive, i Sali minerali e la texture.



Cocotte con crema di spinaci, i verdi dell'orto e ricotta

PREPARAZIONE:

PER LA CREMA

- 1 Pulire la cipolla, tagliarla finemente e cuocerla con un po' d'acqua e un filo d'olio fino a che diventa traslucida.
- 2 Lavare gli spinaci e privarli delle radici e dei gambi più spessi.
- 3 Sbollentarli per un minuto e raffreddarli rapidamente in acqua e ghiaccio per fissarne il colore verde.
- 4 Scolare e strizzare gli spinaci per privarli dell'acqua in eccesso, poi cuocerli per qualche minuto con il leggero soffritto di cipolla.
- 5 Una volta cotti, frullare il tutto con un minipimer ed aggiustare di sapore.

PER LE VERDURE

- 6 Lavare bene taccole e fagiolini; privarli delle estremità e, con l'aiuto di un coltello, togliere il filo legnoso che corre lungo i baccelli.
- 7 Estrarre tutti i semi dei piselli: sgranar bisi.
- 8 Pulire gli asparagi; cuocere le punte in acqua cercando di conservarne la struttura, mentre i gambi possono essere utilizzati per realizzare una crema.
- 9 In una pentola portare ad ebollizione dell'acqua salata e cuocervi separatamente taccole, fagiolini e piselli affinché si ammorbidiscano; si può utilizzare la stessa acqua di cottura.
- 10 Lavare le zucchine, tagliarle a fettine e cuocerle velocemente per far perdere loro la struttura.
- 11 In una cocotte, creare una base con la crema di spinaci, adagiarvi sopra le taccole, i fagiolini, i piselli, gli asparagi, gli spinaci e le zucchine, aggiungere un ciuffo di ricotta fresca e, a piacere, dei semi di sesamo.
- 12 Riporre in forno per alcuni minuti per intiepidire ed eventualmente ottenere una leggera gratinatura.

