



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAMERINO
SCUOLA DI ARCHITETTURA E DESIGN "E. VITTORIA"

CORSO DI LAUREA IN
Disegno Industriale e Ambientale

TITOLO DELLA TESI

"II GUSTO DELLE STAGIONI"

Laureando/a
Nome Carlotta Ciotti

Firma Carlotta Ciotti

Relatore
Nome Carlo Vinti

Firma Carlo Vinti

Se presente eventuale Correlatore indicarne nominativo/i

Dottore tutor Antonello Garaguso

ANNO ACCADEMICO

2023/2024

Il gusto delle stagioni: è un progetto editoriale volto a valorizzare i prodotti agricoli, stagionali presenti nel territorio marchigiano, coltivati da alcune aziende agricole del territorio, sostenendo l'ambiente attraverso la riduzione dell'impatto sui trasporti e l'economia locale per promuovere l'agricoltura e il concetto di marchigianità.

Autore: Carlotta Ciotti

Il Gusto delle Stagioni



“Il gusto delle stagioni” è un ricettario volto a valorizzare i prodotti agricoli, stagionali presenti nel territorio marchigiano, coltivati da aziende agricole che producono a km 0, senza l'utilizzo di fertilizzanti o veleni. Il ricettario induce il lettore all'acquisto e al consumo di prodotti genuini, sani e soprattutto naturali, coltivati seguendo il ciclo delle stagioni, che riduce l'inquinamento ambientale e la sovrapproduzione industriale. Lo stesso propone anche delle ricette tipiche del territorio marchigiano suddiviso per zone.

In questo libro troveremo come introduzione un calendario stagionale dove ci sarà un elenco strutturato con illustrazioni dei prodotti di stagione, a seguire, per ogni mese troveremo due ricette di tradizione marchigiana con riferimento ci saranno le origini e la storia di ogni ricetta e una breve illustrazione dei componenti dove in ogni prodotto troveremo la modalità di coltivazione le curiosità di tipologia di alcune varietà dove vengono coltivati i prodotti.

Autunno - I prodotti della stagione	06
Settembre	
<i>Lu Frecandò</i>	28
<i>Torta di Mele Rosa</i>	32
Ottobre	
<i>Le foje strascinate</i>	38
<i>Ciambelle al mosto d'uva</i>	42
Novembre	
<i>Gnocchi di zucca</i>	48
<i>Cotognata di campagna</i>	52
Inverno - I prodotti della stagione	56
Dicembre	
<i>Zuppa di fagioli all'anconetana</i>	70
<i>Arancini marchigiani</i>	74
Gennaio	
<i>Minestrone di verdure</i>	82
<i>Torta di cachi</i>	86
Febbraio	
<i>Cavolfiore alla Fanese</i>	92
<i>Pere abate al formaggio erborinato</i>	96

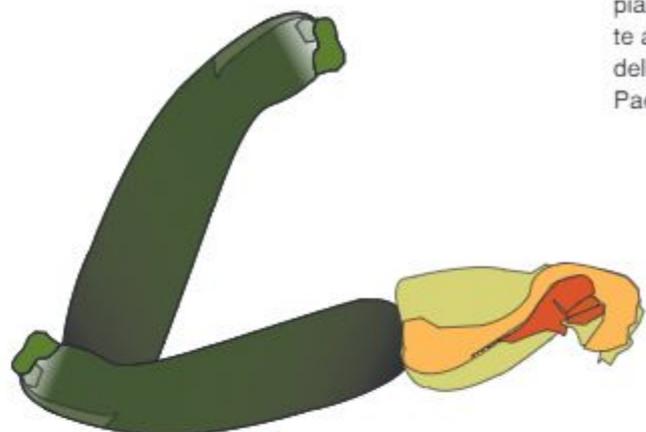
Primavera - I prodotti della stagione	102
Marzo	
<i>Finocchi allagiudia</i>	112
<i>Crescia alle mele</i>	116
Aprile	
<i>Tacole al sugo</i>	122
<i>Bavarese alle fragole</i>	126
Maggio	
<i>La ngrecciata</i>	132
<i>Visciolata marchigiana</i>	135
Estate - I prodotti della stagione	142
Giugno	
<i>Fagiolini strascinati</i>	156
<i>Composta di pesche saturnia</i>	160
Luglio	
<i>Pomodori San Marzano gratinati</i>	166
<i>Macedonia di frutta</i>	170
Agosto	
<i>Panzanella marchigiana</i>	176
<i>Torta alla pera angelica</i>	180

Autunno



La zuccina

La zuccina detta "lo zucchino" è un frutto della pianta di zucchetto (Cucurbita pepo) appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae. Originaria dell'America centro-meridionale e coltivato in tutti i Paesi dal clima caldo e temperato.



Vendita diretta da
giugno a ottobre

Coltivazione
Semina:
da marzo

Trapianto:
metà aprile- maggio
40 giorni dalla semina

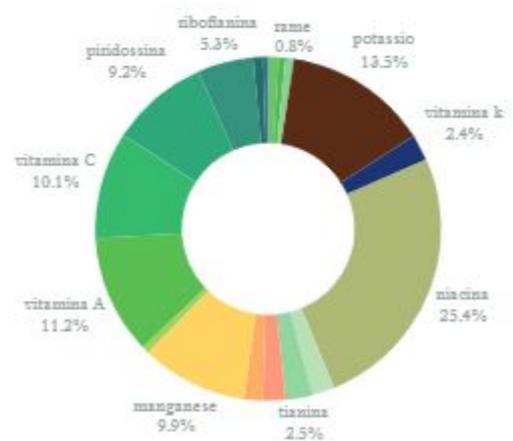
Raccolto:
da giugno a ottobre



Proprietà e benefici

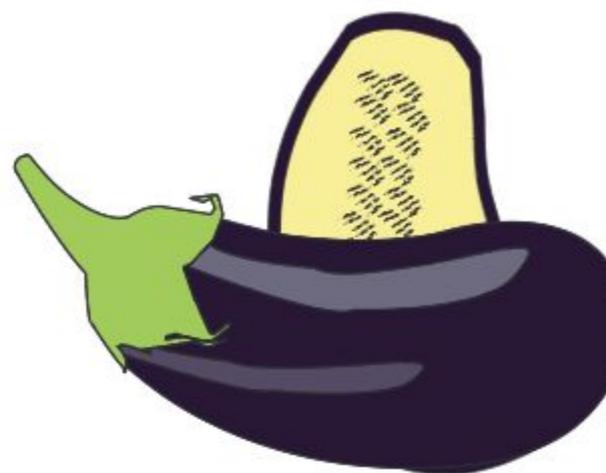
- Previene l'accumolo dei grassi nel circolo sanguigno in quanto rinforza il sistema immunitario;
- Contiene luteina proteggendo gli occhi dai raggi ultravioletti;
- Favorisce la regolarità intestinale;
- Previene le infiammazioni;
- È un antiacido naturale per lo stomaco.

Componenti chimici



La melanzana

La melanzana è una pianta delle regioni tropicali, adatta alla coltivazione anche nei paesi con clima rigido. Le foglie sono grandi a forma di cuore e di una tonalità verde scuro. I suoi fiori sono generalmente viola o bianchi e hanno una struttura simile ad altre piante della famiglia delle Solanacee che comprende: patate, peperoni, e pomodori.



Le varietà

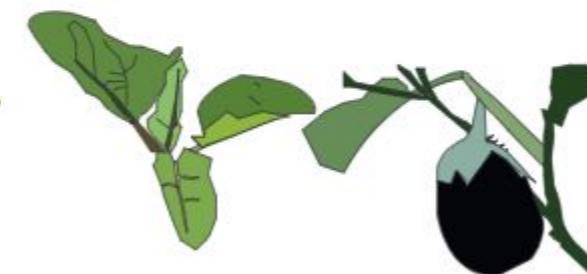


Vendita diretta da
fine giugno-
fino a novembre

Coltivazione
Semina:
da febbraio a
marzo

Trapianto:
da febbraio a
marzo

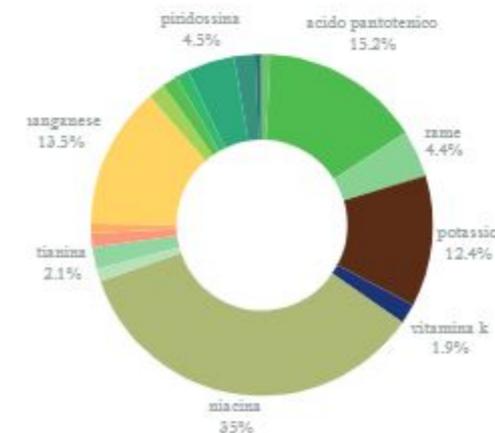
Raccolto:
fine giugno-
inizio luglio
fino a novembre

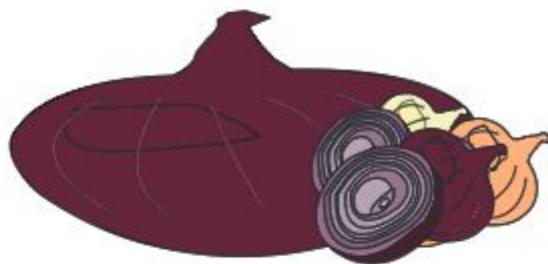


Proprietà e benefici

- È ricca di acqua;
- Aiuta a gestire il diabete;
- Le fibre aiutano a mantenere il peso;
- Contiene antiossidanti;
- Previene invecchiamento cutaneo;
- Riduce le malattie cardiovascolari.

Componenti chimici





Le varietà



La cipolla piatta di Pedaso

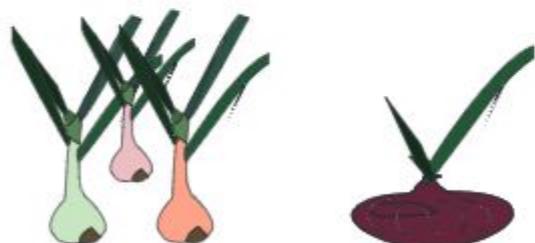
La cipolla piatta di Pedaso è coltivata su territori sabbiosi nei Comuni di Altidona, Campofilone, Lapedona e Moresco. Cresce con un clima mite della costa adriatica, basato da estati calde ma ben ventilate. Ha grossi bulbi del peso di circa 180 grammi. È di colore rosso vivo, tendente al viola all'esterno e di colore bianco all'interno. Rispetto alle cipolle comuni tende ad avere una forma è piatta. Il gusto è aromatico, dolce e delicato.

Vendita diretta da
da giugno a settembre

Coltivazione
Semina:
agosto-settembre

Trapianto:
marzo-aprile

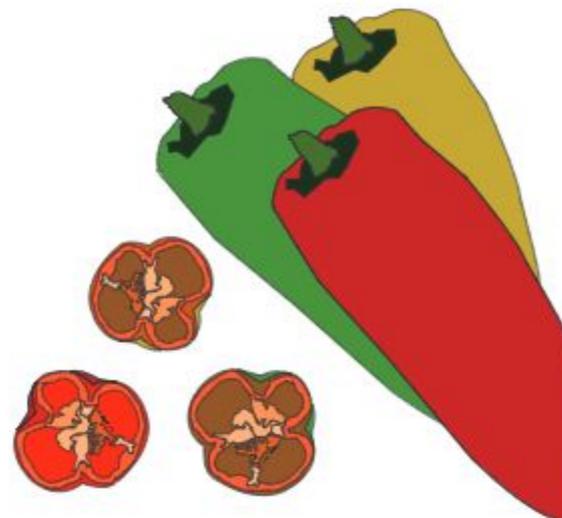
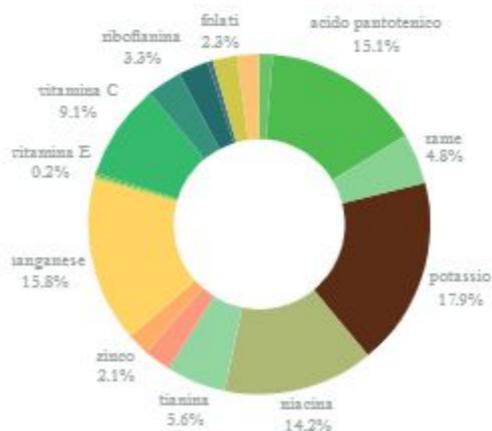
Raccolto:
giugno-settembre



Proprietà e benefici

- Rinforza le difese immunitarie;
- Ha effetti antitumorali, antinfiammatori e antiossidanti;
- Contiene proprietà antibiotiche e diuretiche;
- Fa bene alle ossa e al sistema cardiovascolare.

Componenti chimici

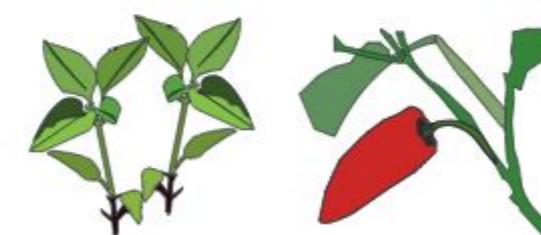


Vendita diretta da
da luglio a settembre

Coltivazione
Semina:
tra febbraio e marzo

Trapianto:
in serra: marzo
campo: da aprile a agosto

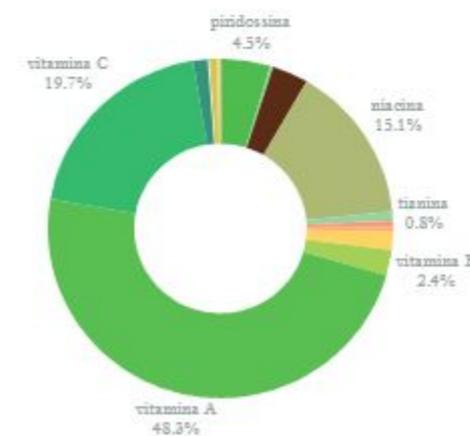
Raccolto:
tra luglio/agosto e settembre

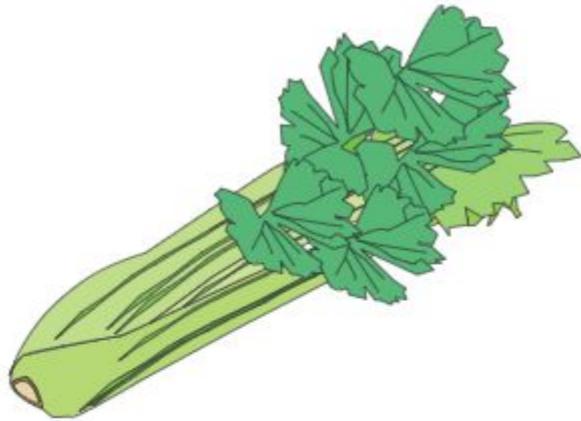


Proprietà e benefici

- Previene le malattie legate all'invecchiamento; cutaneo, tumori e malattie cardiovascolari;
- Rallenta l'invecchiamento;
- Contiene antiossidanti;
- Favorisce la diuresi.

Componenti chimici





Il sedano da coste

Il sedano da Coste fa parte della famiglia delle Apiaceae insieme alla erbacea sedano (*Apium graveolens*) e il sedano rapa. Ha tonalità che possono variare dal bianco al verde, mantenendo comunque gli stessi valori nutrizionali e le proprietà organolettiche. È un alimento che si può consumare anche crudo.

Vendita diretta da
settembre a novembre

Coltivazione
Semina:
aprile a giugno

Trapianto:
da aprile-maggio
o da giugno- agosto

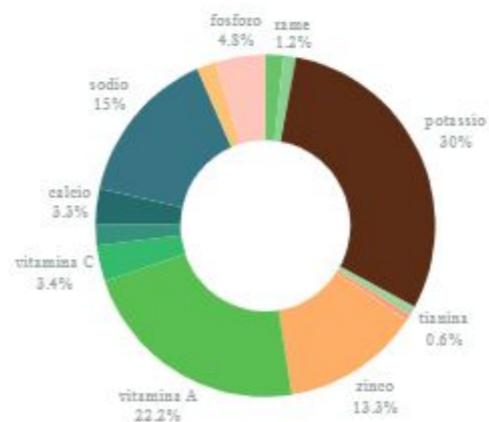
Raccolto:
settembre-ottobre



Proprietà e benefici

- È ricco di minerali;
- Migliora la pressione arteriosa;
- Favorisce processi digestivi;
- Promuove il giusto apporto con i macronutrienti;
- Contiene proprietà antinfiammatorie;
- Supporta la digestione.

Componenti chimici



Le varietà



Il pomodoro a grappolo

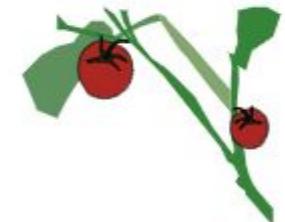
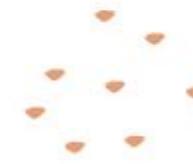
Il pomodoro a grappolo appartiene alla famiglia delle Solanacee. Le proprietà organolettiche consentono l'utilizzo anche per scopi medicinali. Nelle Marche il pomodoro a grappolo affianca altre varietà quali il cuore di bue, il costoluto, il grappolo e il san Marzano.

Vendita diretta da
fine maggio a
settembre

Coltivazione
Semina:
da marzo a aprile

Trapianto:
serra: febbraio
campo: fine marzo

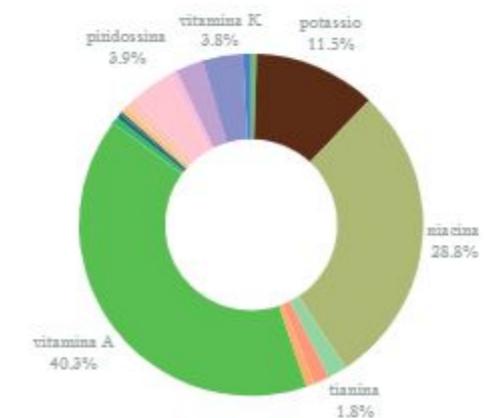
Raccolto:
da fine maggio a
settembre

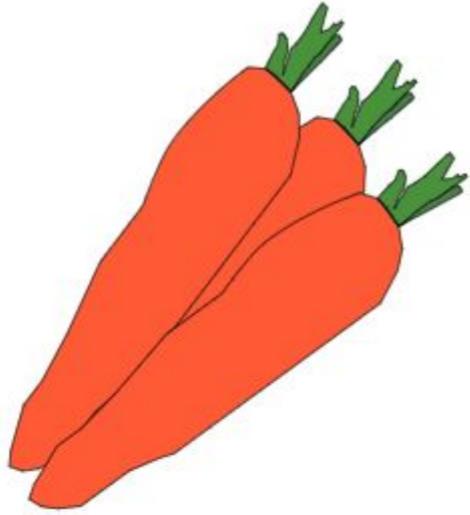


Proprietà e benefici

- Ha proprietà antiossidanti;
- Supporta la salute delle ossa e combatte l'invecchiamento;
- Protegge dai tumori e dalla vista;
- Abbassa la pressione sanguigna;

Componenti chimici





La carota

La carota è la radice della *Daucus carota*, una specie della famiglia delle *Apiaceae*. È coltivata in tutto il mondo. La forma ed il colore variano a seconda dell'origine. La carota asiatica è conica e color zafferano, mentre quella europea è più tonda alle estremità e ha un colore arancione brillante.

Vendita diretta
tutto l'anno

Coltivazione

Semina:

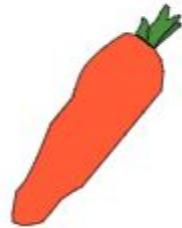
primavera:
gennaio-marzo
estate-autunno:
aprile-maggio
inverno in corso: metà
agosto-fine ottobre

Trapianto:

da febbraio a ottobre

Raccolto:

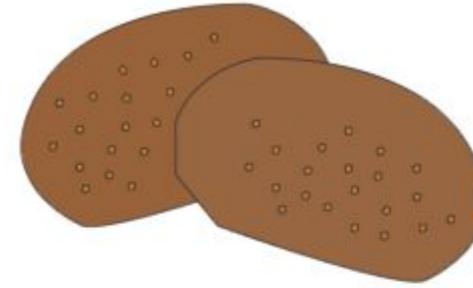
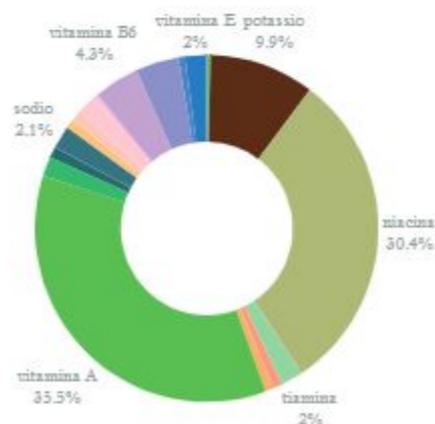
febbraio ottobre



Proprietà e benefici

- Promuove la salute dell'apparato cardiovascolare;
- Garantisce un buon metabolismo;
- Supporta il funzionamento del sistema immunitario;
- Sostiene la salute di pelle mucosa e occhi.

Componenti chimici



La patata

La patata (*Solanum tuberosum*) è un tubero originario del Sudamerica ormai diffuso in tutto il mondo. Sebbene esistano diverse varietà con gusto e valore nutritivo simili, la patata dolce, conosciuta anche come patata americana, è un caso speciale per sapore.

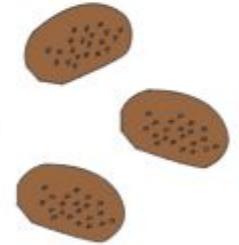
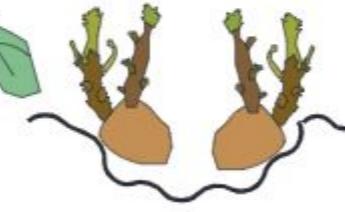
Vendita diretta da
tutto l'anno

Coltivazione

Semina:
marzo- aprile

Trapianto:
maggio

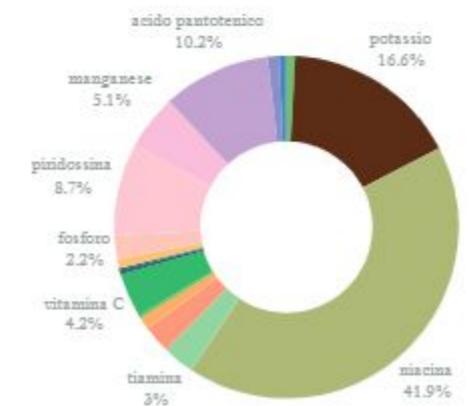
Raccolto:
fine maggio
ad agosto



Proprietà e benefici

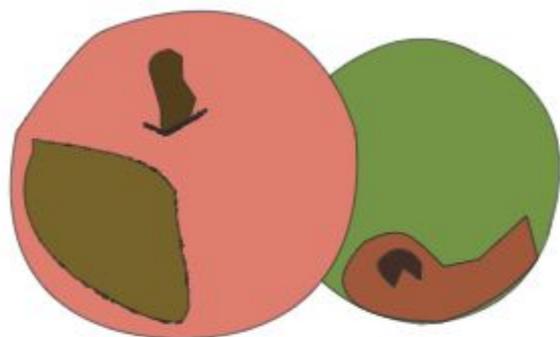
- Combatte invecchiamento e malattie croniche;
- Ha proprietà antiossidanti;
- Migliora la digestione;
- Protegge cuore e arterie;
- Garantisce uno sviluppo corretto del sistema nervoso

Componenti chimici



La mela rosa dei monti Sibillini

Conosciuta come 'mela rosa Marche', appartiene alla varietà della famiglia delle Rosaceae. Viene coltivata tra i 400 e 900 mt di altezza nelle zone della provincia di Ascoli piceno, Fermo e Macerata. Negli orti e nei piccoli frutteti soddisfa il fabbisogno familiare in quanto il frutto preserva le qualità e il sapore dopo la raccolta. Viene conservata nella paglia durante l'inverno per evitare danni causati dall'umidità. È di taglia medio-piccola ed ha una forma piatta e irregolare con buccia spessa. Alcune parti hanno tonalità simile alla ruggine, simbolo di salute e dolcezza. La polpa è poco succosa, bianca e dura, leggermente acida e dal sapore dolce.



Vendita diretta da
ottobre fino a
aprile

Coltivazione
Semina:
da ottobre
a fine marzo

Trapianto:
60-90 giorni dalla
semina

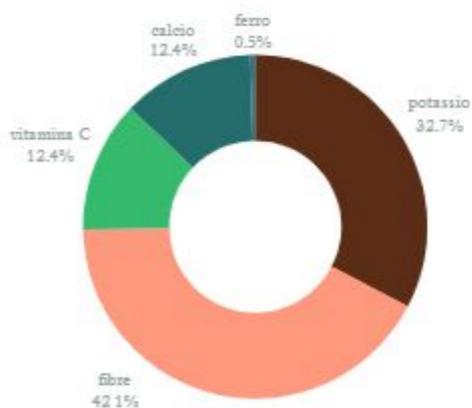
Raccolto:
fine agosto settembre
a aprile



Proprietà e benefici

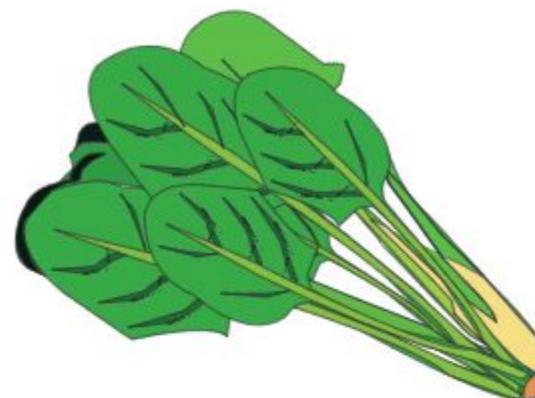
- Contiene proprietà antinfiammatorie antiossidanti,
- Previene i disturbi renali;
- Previene malattie cardiovascolari neurodegenerative.

Componenti chimici



La bietola

La bietola detta (Beta Vulgaris) è un ortaggio famoso in Italia. Ci sono due tipi comuni di bietola detta anche ravanello: la bietola a foglia larga e la bietola costoluta. La bietola a foglia larga è di piccole dimensioni e le foglie sono piuttosto sottili, mentre la bietola costoluta ha foglie grandi, larghe, di colore verde scuro e una nervatura centrale prominente. Oltre alla varietà bianca esistono anche le bietole venate rosse o venate argentate.

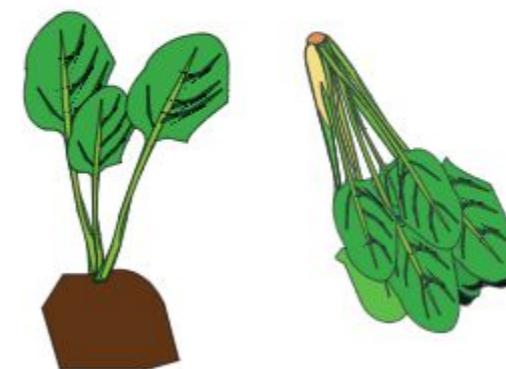


Vendita diretta da
da novembre a gennaio

Coltivazione
Semina:
fine ottobre
a novembre

Trapianto:
40-50 giorni dopo da
dicembre a gennaio

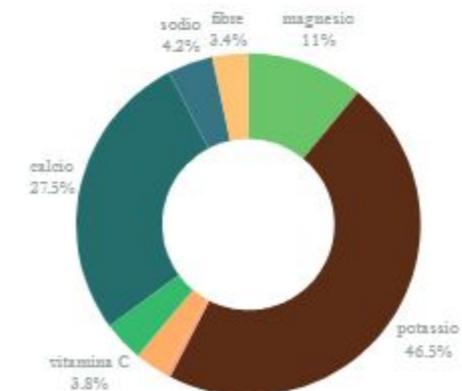
Raccolto:
da giugno a novembre



Proprietà e benefici

- Protegge la vista;
- Svolge dei benefici per la salute di pelle e capelli;
- Previene l'invecchiamento;
- Tiene i valori di pressione sanguigna sotto controllo,
- Rinforza le ossa;
- Mantiene in salute il sistema nervoso.

Componenti chimici



Autunno



I prodotti della stagione

La cicoria

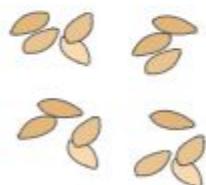
La cicoria è caratterizzata da un cespo increspato di altezza variabile e da un sapore amaro che può essere pronunciato o meno a seconda della varietà. Una particolare varietà di asparagi è nota per i suoi germogli bianchi, compatti e croccanti e si chiama "puntarelle".

Vendita diretta da ottobre-gennaio

Coltivazione
Semina: da marzo a luglio

Trapianto: da fine luglio ai primi di settembre

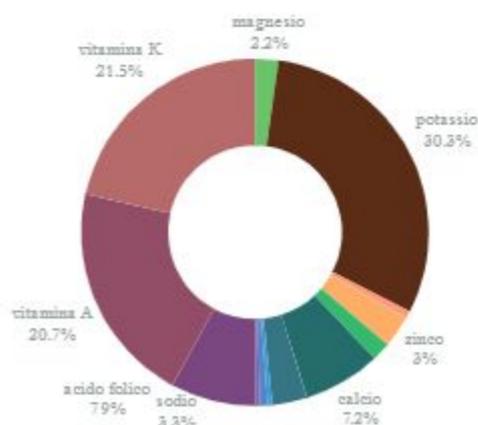
Raccolto: da ottobre a gennaio



Proprietà e benefici

- Aumenta la sazietà;
- Ha una funzione testicolare e ovarica;
- Ha una buona funzionalità visiva e crescita ossea e antiossidante;
- Aiuta a regolare l'attività intestinale.

Componenti chimici



Autunno



I prodotti della stagione

Il cavolo cappuccio e il cavolo verza

Cavoli e verze sono ortaggi appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae e sono noti con nome "capitata". Il cavolo cappuccio ha foglie lisce e concave che raggiungono facilmente i 50 cm di altezza e la parte edibile ha un bocciolo centrale che, come la parte esterna, può essere verde o rosso in base alla tipologia. Il cavolo verza è molto simile al cavolo cappuccio, ma le foglie sono rugose, presentano molte rughe e sporgenze.

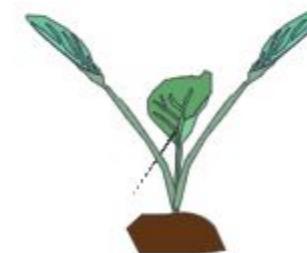
Vendita diretta cappuccio: ottobre-novembre-dicembre

Coltivazione
Semina: cappuccio: inizio luglio verza: tra maggio e giugno

Trapianto: fine luglio a tutto agosto o luglio-giugno

Raccolto: cappuccio: dopo 90 giorni da ottobre a novembre verza: a 120 giorni tra ottobre e novembre

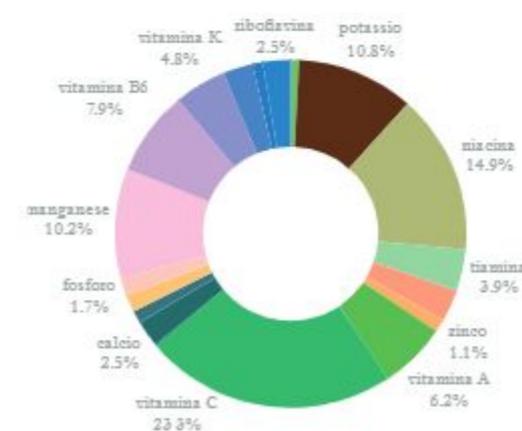
verza: ottobre-novembre

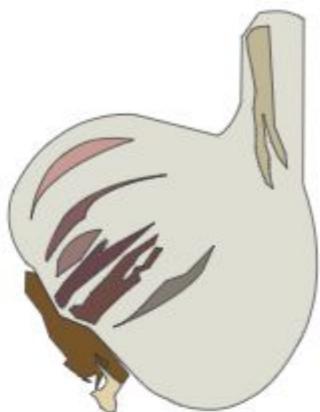


Proprietà e benefici

- Svolgono la funzione di protezione della vista della pelle e dai tumori;
- Garantiscono il corretto funzionamento del metabolismo;
- Aiutano a proteggere la salute delle ossa e del cuore.

Componenti chimici





L'aglio

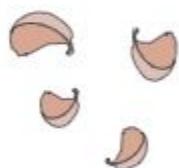
L'aglio (*Allium sativum*) è un bulbo appartenente alla famiglia degli *Allium*. Si presume abbia avuto origine nelle regioni montuose dell'Asia centrale per poi diffondersi nelle zone temperate e subtropicali del globo. In Italia esistono diverse tipologie che sono: l'aglio bianco, l'aglio rosa e l'aglio rosso.

Vendita diretta da
giugno-dicembre

Coltivazione
Semina:
ottobre-
novembre

Trapianto:
maggio-
giugno

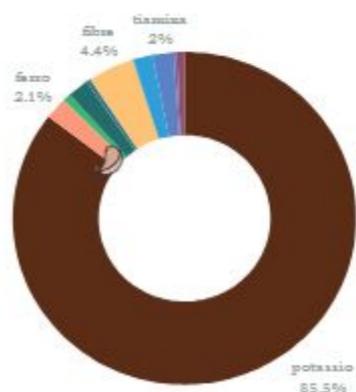
Raccolto:
tra giugno e agosto



Proprietà e benefici

- Ha proprietà antiossidanti;
- Regolarizza la salute del cuore abbassando la pressione sanguigna;
- Svolge un'attività antibatterica antivirale e antimicotica;
- Riduce l'incidenza di tumore allo stomaco.

Componenti chimici



L'uva fragola

L'Uva fragola è un'uva americana e non una varietà europea, venne coltivata in Francia nel 1820 poi in Italia intorno al 1825 sotto la famiglia della *Vitis lambrusca* ed è stata trasferita in alcune regioni della Vallarsa nel nord. Le sue qualità organolettiche rendono questo frutto diverso dalle altre varietà. La sua buccia è aspra ma al suo interno è dolce ricorda il sapore di una fragola. All'inizio del 20 secolo, i governi europei iniziarono a vietare e a sradicare la pianta a causa dei suoi prodotti di qualità inferiore. Aveva perso sia il gusto che l'aroma. Era così popolare che nel 1931 il governo italiano ne vietò l'uso nella vendita del vino, limitandone la vendita ai soli scopi domestici.

Vendita diretta da
ottobre- novembre

Coltivazione
Semina:
febbraio

Trapianto:
da ottobre a maggio

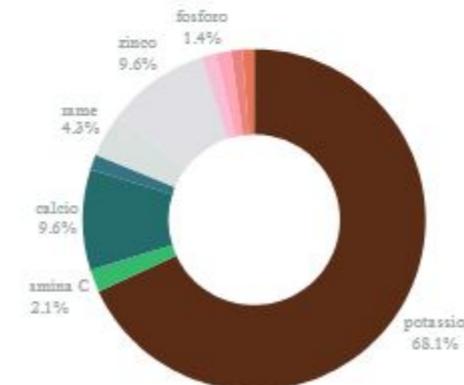
Raccolto:
fine settembre-
ottobre



Proprietà e benefici

- Limita il rischio di malattie cardiache e forme di cancro;
- È ricca di vitamine e minerali;
- Combatte i radicali liberi.

Componenti chimici



Autunno

I prodotti della stagione



La zucca delica

La zucca delica ha origini giapponesi. La sua forma è piccola e rotonda. Ha la buccia verde scuro e polpa giallo brillante. E' apprezzata per il suo sapore dolce e delicato

Vendita diretta da
fine luglio gennaio

Coltivazione
Semina:
da aprile a giugno

Trapianto:
da marzo ad agosto

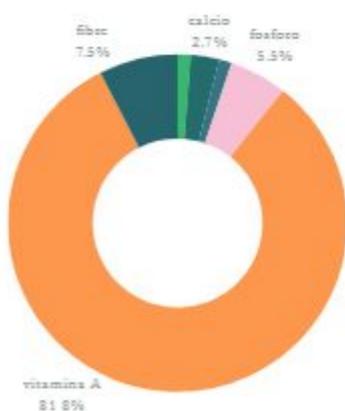
Raccolto:
tra fine luglio e ottobre



Proprietà e benefici

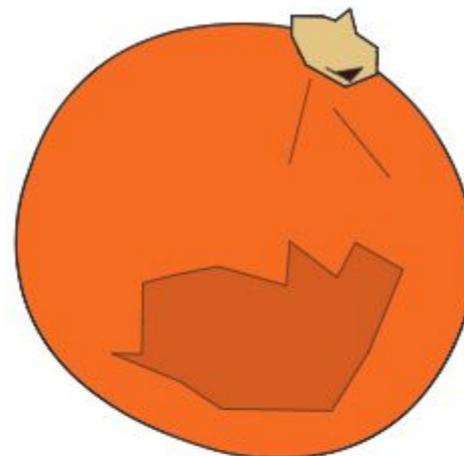
- Previene dai tumori al polmone e la cavità orale;
- Favorisce una buona salute cardiovascolare e ossea;
- È ricca di fibre, aiuta a regolare la flora batterica intestinale;
- Protegge la vista;
- Ha proprietà diuretiche e calmanti.

Componenti chimici



Autunno

I prodotti della stagione



La zucca quintale

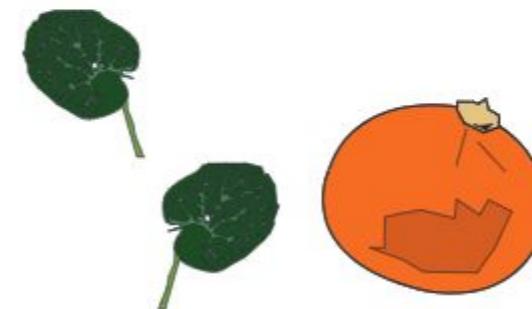
La zucca quintale ha la pianta che presenta una struttura robusta e ha dei frutti grandi. La buccia è liscia e di colore arancio e la polpa è di colore giallo, con una consistenza compatta e dal sapore leggermente dolce. Ha il seme giallo. Rispetto alle altre varietà ha una maturazione medio-tardiva-

Vendita diretta da
da agosto a novembre

Coltivazione
Semina:
da marzo a giugno

Trapianto:
da aprile ad agosto

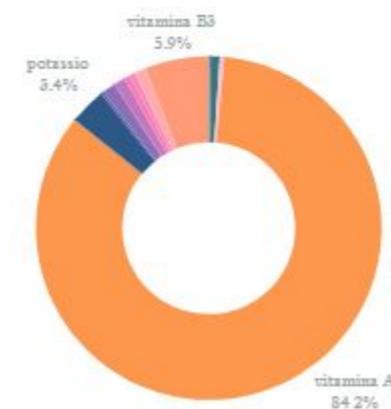
Raccolto:
90 giorni dalla semina
da agosto- novembre



Proprietà e benefici

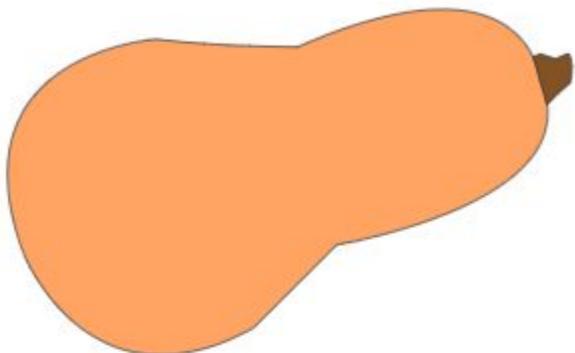
- Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie diuretiche e calmanti.

Componenti chimici



La zucca violina

La zucca violina (*Cucurbita Moschata*) ha un aspetto allungato, color nocciola ed è leggermente stretto al centro. La buccia presenta nervature longitudinali piatte e rugose. Il peso è di circa 4 kg. La polpa è arancione e ha un ottimo sapore. Prende anche il nome di zucca butternut.

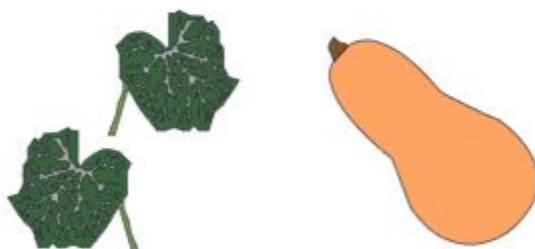
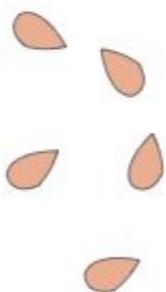


Vendita diretta da
fine luglio -ottobre

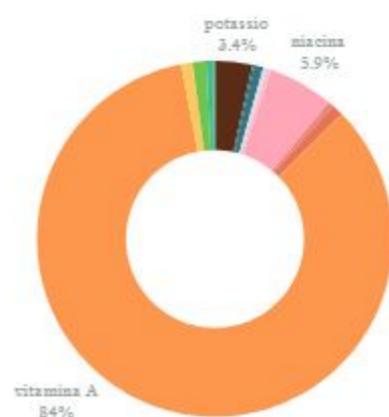
Coltivazione
Semina:
Aprile-maggio

Trapianto:
maggio-luglio

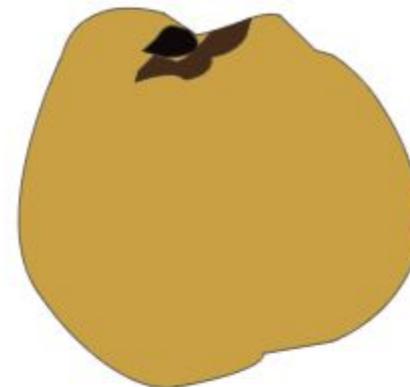
Raccolto:
tra fine luglio e ottobre

**Proprietà e benefici**

- Previene l'invacchiamento;
- Aiuta l'attività antinfiammatoria;
- È ricca di fibre aiuta a regolare la flora batterica intestinale;
- Protegge il sistema circolatorio e immunitario;
- Ha un effetto calmante e sedativo infatti;
- Migliora il sonno e l'umore.

Componenti chimici**La mela cotogna**

La mela cotogna è un frutto autunnale prodotto dall'albero *Cydonia oblonga* conosciuta anche come pera cotogna, il frutto è versatile serve per preparare gustose marmellate o composte solide e dolci. È noto per avere forme diverse irregolari. Assomiglia ad una mela dorata con una leggera peluria.

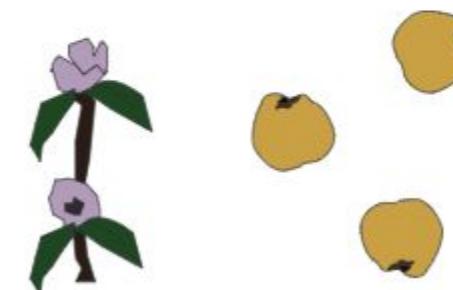


Vendita diretta da
settembre-ottobre
novembre

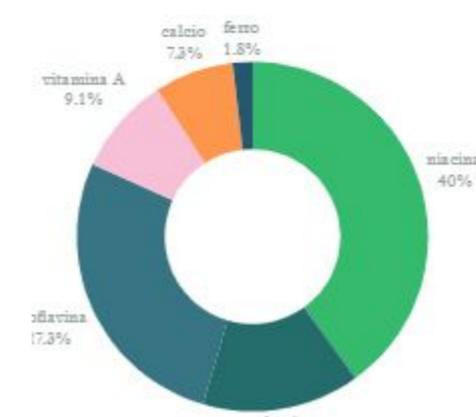
Coltivazione
Semina:
fine febbraio-marzo

Trapianto:
da aprile
a luglio

Raccolto:
settembre
ottobre

**Proprietà e benefici**

- Previene il cancro e problemi gastrointestinali;
- Ha antiossidanti per la pelle e curare le ferite e gonfiori;
- Stimola il sistema immunitario;
- Protegge il cuoio capelluto;
- Migliora il sistema circolatorio;
- Ha proprietà dimagranti antiallergiche.

Componenti chimici

“Settembre, andiamo. È tempo di migrare. Ora in terra d’Abruzzi i miei pastori lascian gli stazzi e vanno verso il mare: scendono all’Adriatico selvaggio che verde è come i pascoli dei monti.”

Lu Frecandò

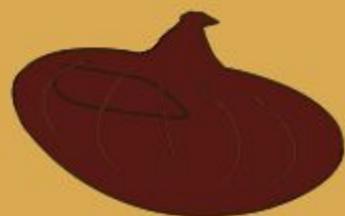


Le origini

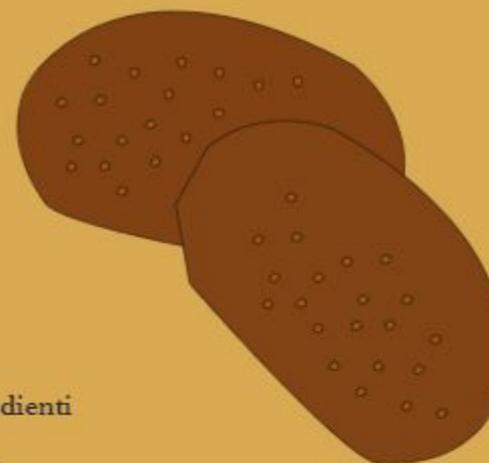
L'origine del nome proviene dal termine francese "fricantéau" che è un piatto francese formato da carne di vitello cotta in un recipiente in ceramica accompagnato da verdure aromatizzate con del brodo o vino bianco. La versione italiana è originariamente un piatto vegetariano. Il "fricantéau" che nelle Marche si chiama "Frecandò" che vuol dire pattume, caos, mescolanza arrivò anche nel Piemonte, Valle D'Aosta e Emilia Romagna.

La storia

Si narra che un gruppo di amici marchigiani si incontrassero per sfidarsi a colpi di cibo e che Antonio, il macellaio del gruppo fosse sempre il vincitore di ogni sfida preparando dei succulenti piatti a base di carne. La situazione però fu ribaltata dall'amico ortolano che preparò un piatto misto fatto con sole verdure del proprio orto. Tutti rimasero stupiti per la bontà del piatto che lo nominarono "Frecandò" che vuol dire "Hai fregato Antonio".



Lu Frecandò è un piatto tipico che si produce nelle Marche, di tradizione contadina, in passato si preparava con i frutti del proprio raccolto in campagna.

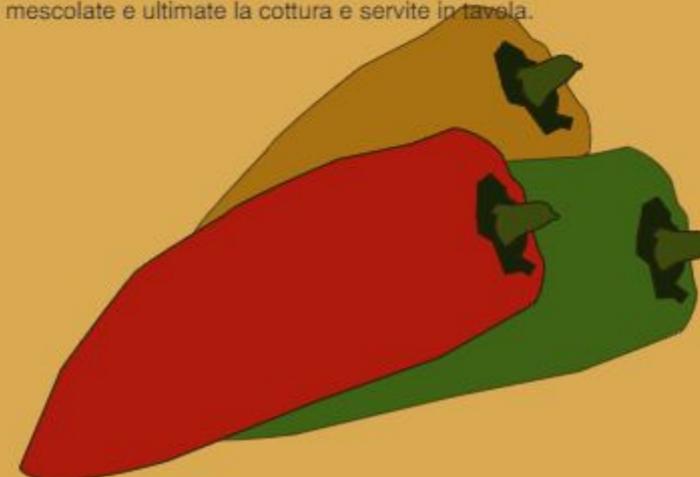
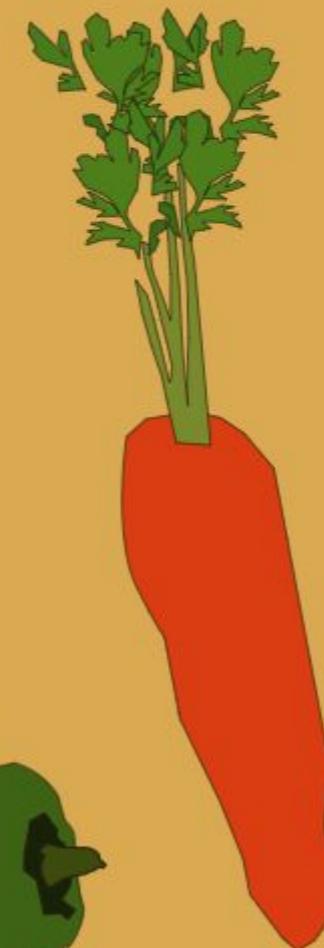


Ingredienti

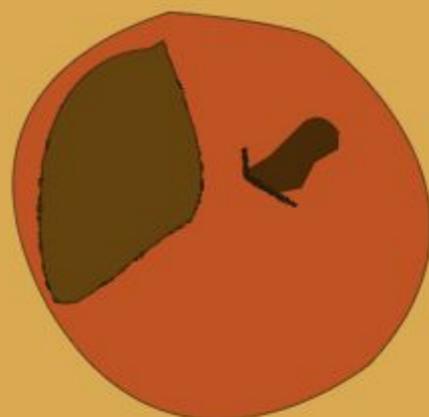
Zucchina
Melanzana
Cipolla piatta di Pedaso
Peperoni cornetto
Pomodoro grappolo
Sedano da costa
Patata
Carota

Preparazione

Iniziate a lavare e tagliare tutte le verdure a cubetti tranne i pomodori e disponeteli nella pentola con dell'acqua. Mentre cuoce, mettete del sale in pentola e aspettate 5 minuti. In seguito prendete una padella e fate rosolare aglio e olio. Aggiungete tutti gli ortaggi, tranne i pomodori. Abbiatene cura per i primi 5 minuti, mescolando spesso il contenuto. Passati i 5 minuti coprite e fate passare altri 20 minuti a fuoco lento. Quando saranno quasi cotte unite i pomodori tagliati a pezzettini, mescolate e ultimate la cottura e servite in tavola.



Torta di Mele rosa



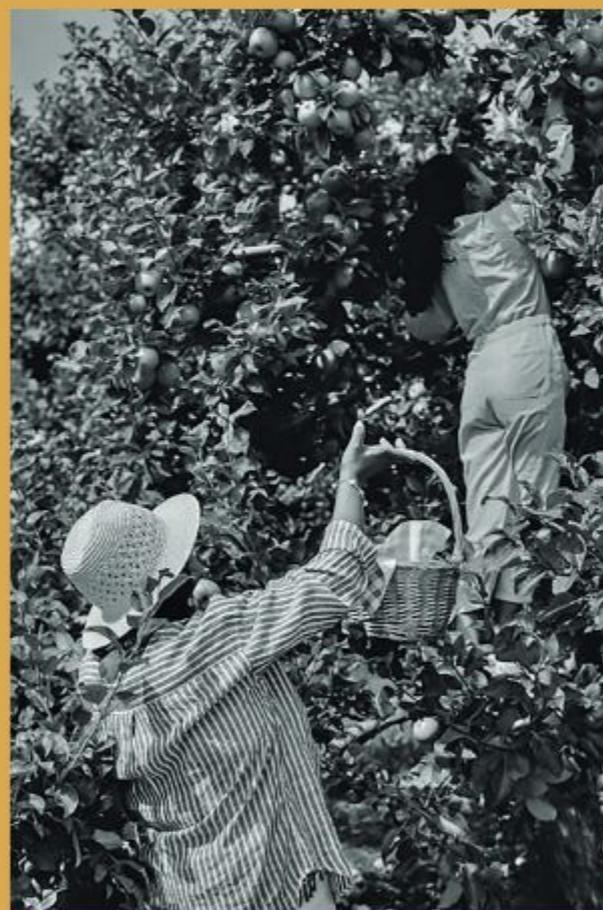
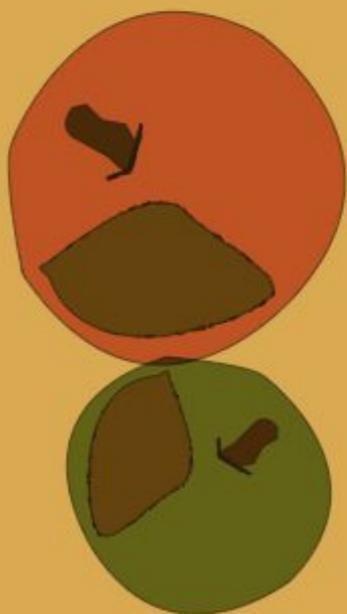
Le origini

La mela rosa è coltivata nelle Marche fin dall'antichità, soprattutto nella fascia pedemontana, dai 450 ai 900 metri di altitudine, nelle valli appenniniche e sui pendii dei Monti Sibillini. Oggi questo frutto viene utilizzato come ingrediente principale nelle torte o accompagnata da piatti salati come la carne.

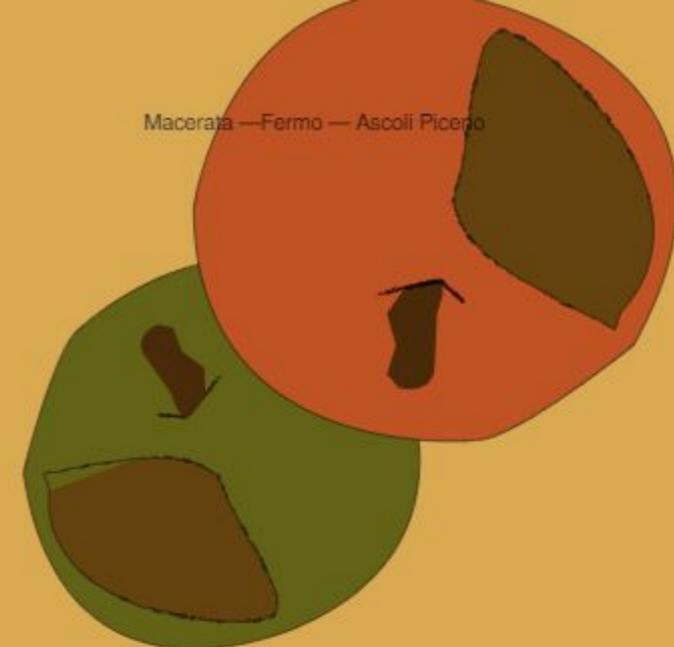
La storia

La mela rosa fu menzionata dal poeta latino Quinto Orazio Flacco (n. 65 a.C.) nelle parti quarta e ottava del secondo libro, citò "Quanto a sapore, le mele di Tivoli sono inferiori a quelle del Piceno, che però fanno più figura" [1] (Quinto Orazio Flacco (n. 65 a.C.) Satire oriziane Libro II Satira VI, 100'

E probabile che tra i frutti ci fossero anche gli antenati delle mele rosa dei Sibillini divennero noti durante il periodo mediceo dal XV al XVIII secolo, e nel 1649 divennero oggetto delle attività rurali dell'agronomo italiano Vincenzo Tanara. Nei secoli XVII e XVIII comparivano nei dipinti di Bartolomeo Bimbi identificati nelle denominazioni di varietà.



È un frutto antico, locale della zona dei Monti Sibillini, il suo profumo inenso intingeva le colline e case coloniche della zona.



Ingredienti

Mela rosa dei sibillini
 Noci
 Cofettura di uva o mela
 Uova
 Farina di grano tenero
 Burro
 Zucchero
 Latte
 Yogurt bianco
 Lievito per dolci

Preparazione

Per preparare la torta di mela rosa si inizia col pulire e lavate le mele, tagliatele a pezzi irregolari, mettetele a bagno in una pentola per circa dieci minuti con vino cotto o rum e qualche cucchiaino di zucchero. Sbattete a neve le uova con lo zucchero, poi aggiungete tutti gli altri ingredienti ed infine le mele e le noci. Versate il composto ottenuto nello stampo. Cuocere in forno preriscaldato a 180 per circa 40 minuti. Lasciare raffreddare.



*“Lungo la strada vedi su la siepe
ridere a mazzzi le vermiglie bacche:
nei campi arati tornano al presepe
tarde le vacche. Vien per la strada un
povero che il lento passo tra foglie
stridule trascina: nei campi intuona una
fanciulla al vento: fiore di spina...”*

Le foje strascinate

Le origini

Il termine "strascinate" significa appunto trascinare, ossia legare la verdura ad una corda e trascinarla per le strade della città fino a che non fosse cotta.

La storia

Si narra che una ragazza appena sposata non fosse brava a in cucina. Il marito le propose di andare a raccogliere le verdure nell'orto. Una mattina prima di partire per i campi l'uomo disse "masser famm artruvà du fuje strascinite" (vorrei trovare a cena li foje strascinite, verze in padella).

La moglie si recò nell'orto, raccolse le verze e iniziò a trascinarle a terra, trascina trascina passano le ore le foglie spariscono e ne resta solo l'osso (Le verze non sono ancora cotte, come farò quando mio marito tornerà tra un po'). Il marito, tornato dal lavoro la sera, scoprì che la casa è vuota e preoccupato, iniziò a cercare la moglie.

Questa si sentì sconsolata e disse: "È da mantmà che sting a coce sti fuje, n me lu dic chiu ca vu li fuje ch nt li facc" (è da stamattina che cerco di cuocere le verze, non me lo chiedere più perché non te le faccio)".



Qualche decennio fa 'andare per verdure' era una specie di sport nazionale nelle Marche. Tuttavia le foje strascinate sono ancora un classico piatto marchigiano di verdure semplice e tradizionale



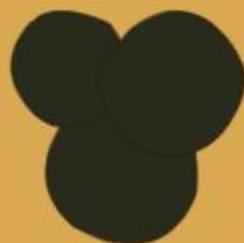
Ingredienti

Bietola
Cicoria
Cavolo cappuccio
Cavolo verza
Patata
Aglio

Preparazione

La preparazione di questa ricetta vegetariana può risultare complicata ma in realtà è molto semplice. Iniziate col pulire, lavare e tritare tutte le verdure. Versate l'acqua in una pentola, salatela e fatela bollire, aggiungete le verdure e lasciatele bollire per altri tre o quattro minuti, poi scolatele bene. Mettete le patate con la buccia in una pentola con acqua fredda leggermente salata. Portate a bollire per circa 20 minuti: dovrebbero rimanere al dente. Scolatele e tagliatele a dadi. Schiacciate due spicchi d'aglio, e soffriggeteli in padella con quattro cucchiari d'olio, aggiungete le verdure tritate con il sale e lasciatele cuocere a fuoco moderato per 5 o 6 minuti. Strascinate le verdure in padella senza togliere il coperchio. Aggiungete il peperoncino e le patate e lasciatele cuocere per otto o dieci minuti fino a quando non sono ben cotte e iniziano a sfaldarsi. Se c'è acqua sul fondo toglietela lasciando il fuoco acceso per un paio di minuti, infine spegnete lasciatele riposare con il coperchio, poi servitele a tavola.

Ciambelle al mosto



Le origini

Le ciambelle al mosto risalgono dal 1600 sono dei dolci popolari marchigiani che si sfornavano lungo le coste del Conero ma negli anni '30, probabilmente con la migrazione di alcuni abitanti dalle Marche, nel Lazio fu introdotto anche nel territorio della provincia di Latina, soprattutto nei paesi di Borgo Montello di Latina.

La storia

Si narra che quando il Castello di Marino fu assediato da Cola di Rienzo, i marinesi non si curarono dell'assedio, e continuarono a fare scorta delle provviste buone. Per convincere il Tribuno a lasciare la compagnia, i marinesi gli mandarono un carrello carico di ciambelle piene di mosto poi dissero che un giorno il Tribuno si sarebbe accampato nel Castello. Le ciambelle venivano impastate dalle donne del paese nei giorni di festa fino agli anni '70 per il loro alto valore nutritivo, ma i panifici non le vollero mai commercializzare il prodotto. Dopo la morte del gentilissimo fornaio della marina, in quel forno rimasero le ultime donne a cucinare l'antica ricetta che fu poi caduta nel dimenticatoio.



È un tipico dolce autunnale della tradizione contadina dopo la vendemmia, in cui l'uva appena raccolta e pigiata veniva trasformata in un mosto dolcissimo e fresco, preparato poi dalle vergare per i figli e i mariti al ritorno dal lavoro nei campi.

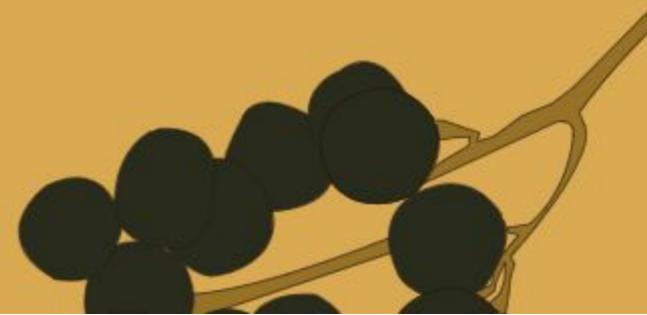


Ingredienti

Mosto di uva
Farina
Lievito di birra
Zucchero
Sale
Olio d'oliva
Acqua

Preparazione

Per preparare le ciambelle al mosto dovete prendere un recipiente e incorporate il lievito, la farina e l'acqua fino a ottenere una crema, infornate per 30 minuti fino a che non raddoppia. Unite in una ciotola la farina, il lievito, lo zucchero, l'anice, l'olio, il sale e il succo d'uva caldo. Lasciate riposare il pane in una ciotola, avvolgetelo nella pellicola trasparente e cuocetelo accendendo e spegnendo la luce del forno. Dopo che l'impasto sarà raddoppiato di volume, adagiatelo sul piano di lavoro senza che si rovesci nulla. Dividete l'impasto in due pezzi pari e lasciateli lievitare. Dopo la lievitazione attivare il forno statico a 180 gradi poi disponete le ciambelle in forno per circa 30 minuti e fino a quando non diventino dorate.



*“Dall’immortale pace
sorge vergine morte
e reca, al fin d’autunno,
sulle vigne contorte
i venti senza pace
e il vel notturno.”*

Gnocchi di zucca

Le origini

Nel XVII secolo Bartolomeo Stefani da Bologna, cuoco del Duca di Mantova, creò questi squisiti gnocchi pastosi e senza filo utilizzando la locale zucca gialla.

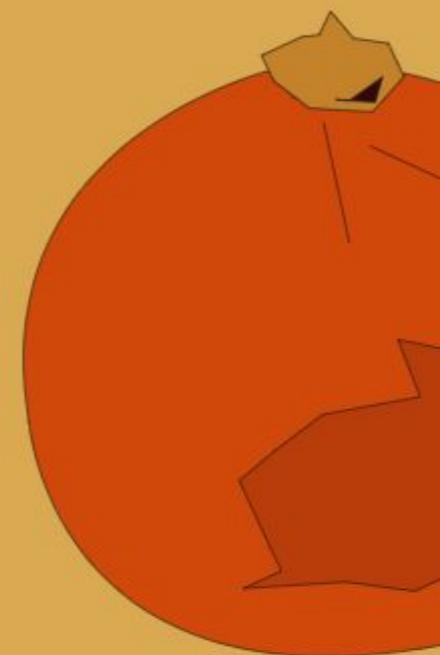
Sembra però che gli gnocchi fossero conosciuti anche nel territorio marchigiano prima o anche oggi, e venissero forniti anche ai pellegrini che visitavano monasteri e conventi durante il pellegrinaggio.

La storia

Sulla tavola veniva servito questo piatto povero ma comune, utilizzato come ingrediente di deliziose ricette. La zucca è un ingrediente di spicco della tradizione culinaria di Mantova e una parte delle Marche ed è un elemento base nella preparazione degli gnocchi e dei tortelli di zucca.



È una ricetta tradizionale che si tramanda di generazioni in generazioni ricordando l'atmosfera che si respirava in famiglia un tempo.

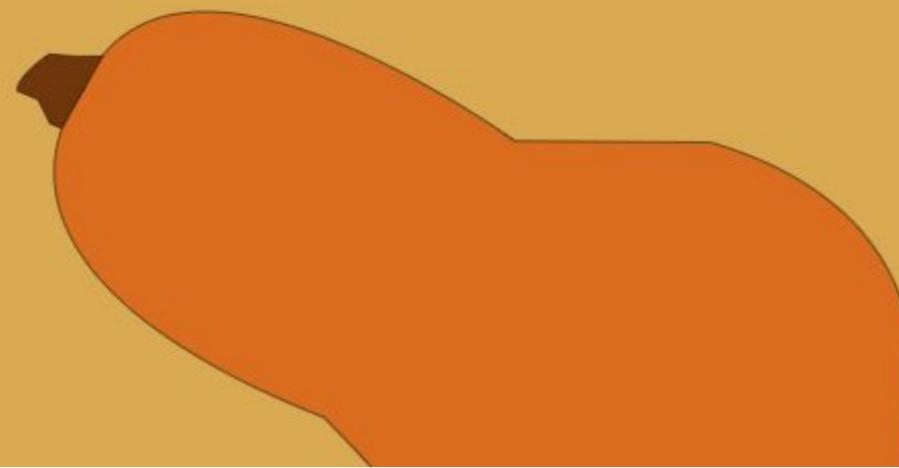


Ingredienti

Polpa di zucca
Farina
Uova
Sale
Salsa pomodoro
Parmigiano reggiano

Preparazione

Per ottenere gli gnocchi di zucca impastate la farina e l'uovo, assieme alla polpa di zucca, fino a quando non ottenete un composto liscio e leggermente morbido. Fate un serpentello grosso quanto il dito mignolo e tagliate tanti cilindri (rochetti) a piacere. Immergeteli in acqua bollente salata, poi scolateli subito e aggiungete il sugo e il formaggio. Infine serviteli.



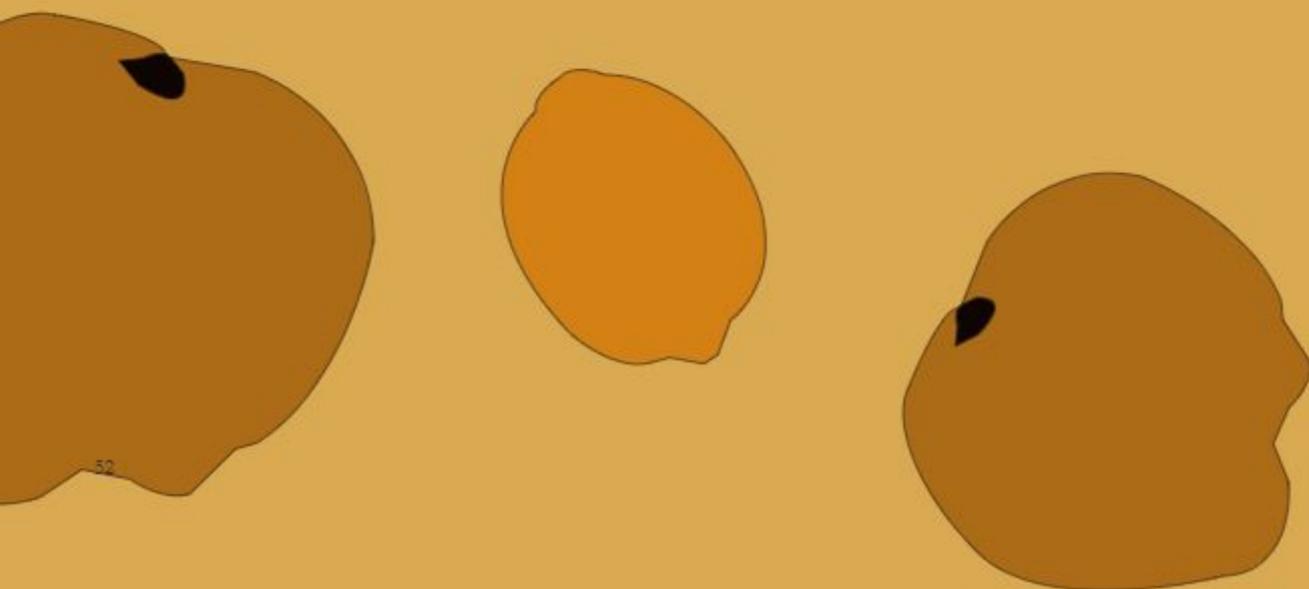
Cotognata di campagna

Le origini

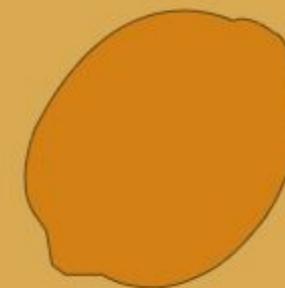
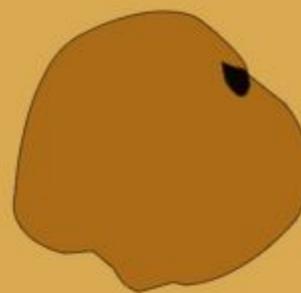
Tra gli alberi da frutto più antichi esistenti, la mela cotogna veniva coltivata già da antiche civiltà come i Babilonesi e i Greci. Si diffuse poi in tutta l'Asia Minore e nel Caucaso, per poi fare la sua comparsa nella regione del Mediterraneo.

La storia

Secondo la leggenda, nell'antica Grecia, le mele cotogne venivano apprezzate per il loro profumo intenso e nella mitologia sono spesso presenti tra i frutti scambiati dagli dei. Si credeva che i frutti offerti agli dei di Sparta fossero dolci, ma non facilmente digeribili, sulla base di alcuni resoconti tratti da scrittori antichi.



Un dolce tradizionale preparato dalle nostre nonne e' la cotognata di campagna, si conserva a lungo e assomiglia alle caramelle gommosi.."

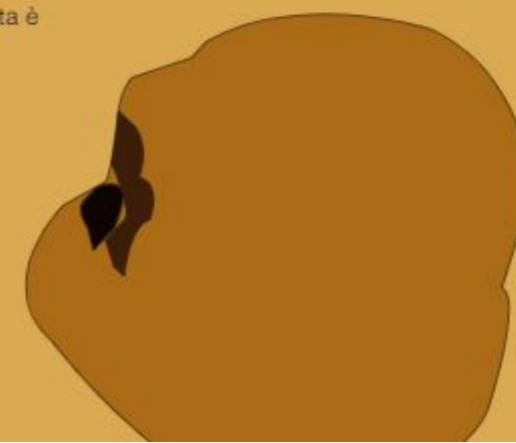


Ingredienti

Mele cotogne
Acqua
Zucchero
Succo di limone

Preparazione

Questa è una ricetta che preparano sempre le nonne per i propri nipoti. Per iniziare dovete lavare le mele sotto l'acqua corrente, rimuovete la buccia e mettele in una pentola piena d'acqua. Cuocete a fuoco lento per circa 15 minuti finché le mele cotogne non saranno tenere, successivamente passatele con un passaverdure con fori medi. Aggiungere nella pentola delle zolle di zucchero e il succo di limone, e mescolare costantemente con un cucchiaio, a fuoco medio, fino a quando non sarà denso e cremoso, i tempi di attesa saranno di circa 30 minuti. Dopo aver realizzato la gelatina di mele cotogne, disponetela in uno stampo preparato con carta da forno o silicone (usate gli stampini per muffin). Dopo il raffreddamento, trasferire le singole parti della cotognata su una griglia di acciaio rivestita di carta da forno ad asciugare. Infine copritela con un canovaccio. Lasciare riposare per qualche giorno, con cura, finché non risulta asciutto sui bordi. La cotognata è pronta per essere gustata



Inverno

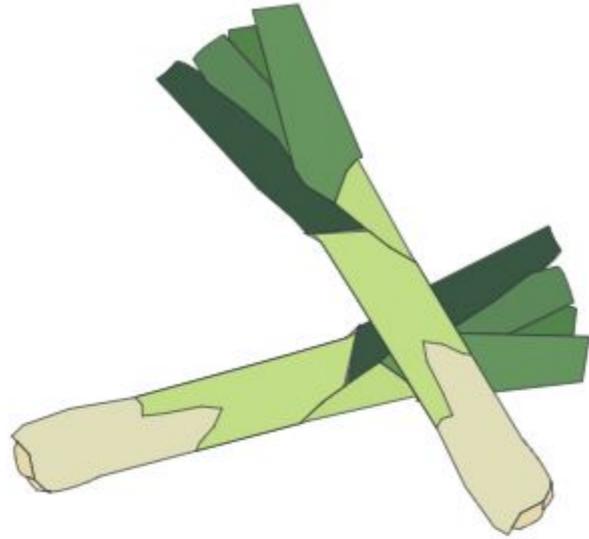


Inverno

I prodotti della stagione

Il porro

Il porro è un tipo di pianta erbacea risalente alla famiglia delle Amaryllidaceae come l'aglio e la cipolla. Ortaggio dalla struttura cilindrica allungata, con foglie verdi all'esterno e lucide verso il centro della pianta.



Vendita diretta da
da ottobre a marzo

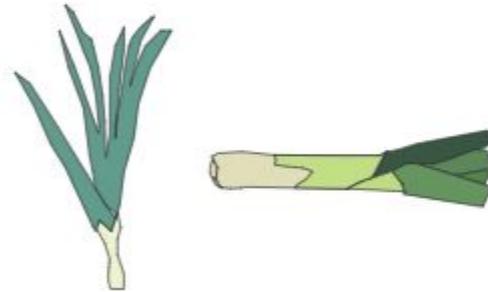
Coltivazione

Semina:
autunno
febbraio-marzo
inverno
maggio-giugno



Trapianto:
marzo e luglio

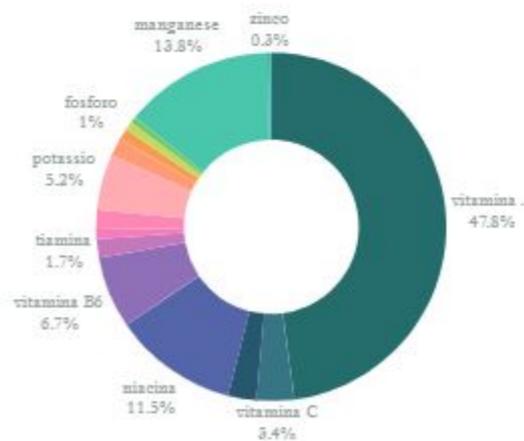
Raccolto:
90 giorni dalla semina di autunno
120 dalla semina invernale



Proprietà e benefici

- Riduce il rischio di malattie come cancro e diabete 2 e l'infiammazione ossidativa;
- Aita a favorire il benessere dell'intestino;
- Migliora i livelli di zucchero nel sangue;

Componenti chimici

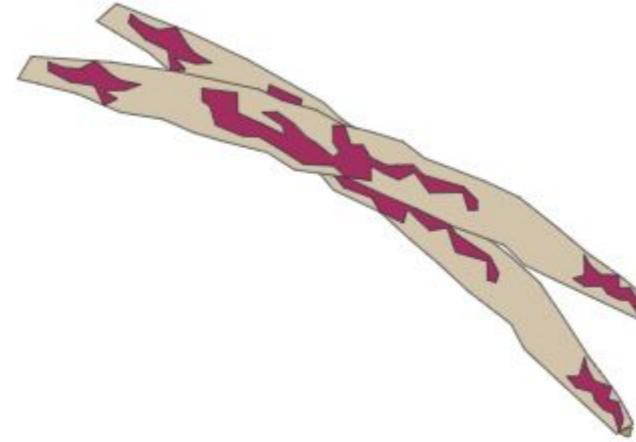


Inverno

I prodotti della stagione

Il fagiolo Solfi

Il fagiolo solfi ha una forma piccola e tonda ha un colore giallo pallido, e prende il nome dal suo colore giallo zolfo (famoso Zolfino). È un legume nutriente e povero di grassi, cresce in un terreno secco e povero. Il prodotto possiede caratteristiche distinte, tra cui una buccia fine, una consistenza morbida e un gusto delicato che non può essere facilmente cotto.



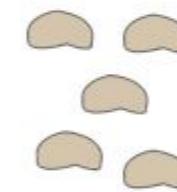
Vendita diretta da
da agosto a gennaio

Coltivazione

Semina:
Aprile

Trapianto:
maggio-giugno

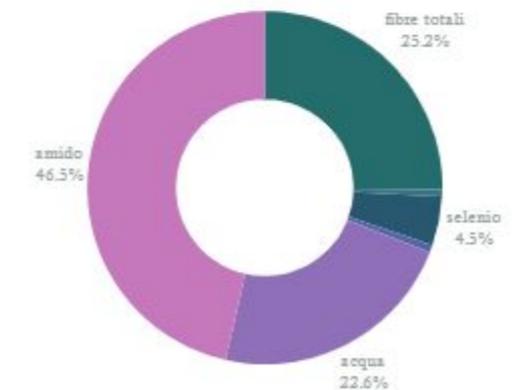
Raccolto:
fine luglio
agosto

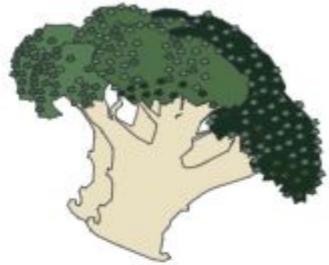


Proprietà e benefici

- Contibuisce a una corretto funzionamento dell'intestino;
- Ha proprietà diuretiche e antidiabetiche ed è altamente digeribile;
- Aumenta il senso di sazietà e riduce il colesterolo;

Componenti chimici





Il broccolo

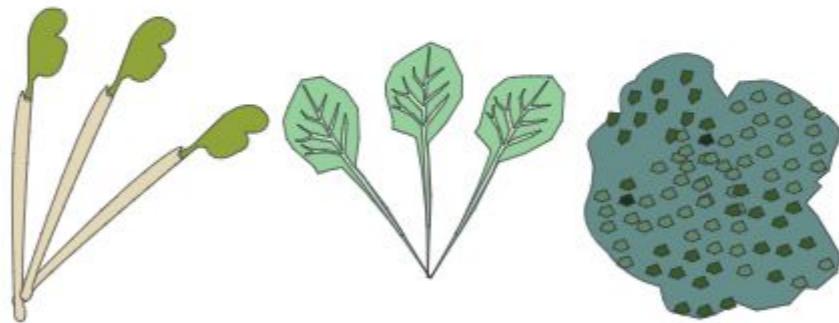
Oltre al cavolfiore, al cavolo verza e al cappuccio la famiglia delle Brassicaceae comprende i broccoli (Brassica oleracea). Il caratteristico colore verde o viola di questa pianta e l'aspetto ramificato relativamente ampio la distinguono dalla maggior parte degli altri fiori di Brassica. L'Italia ha anche varietà locali di broccoli come Barria, Futura, Bru di Sicilia, Bianco, Precoce di Verona, Calabrese, Bronzino di Albenga, Mugnolo Leccese e Romanesco.

Vendita diretta da
da settembre a dicembre

Coltivazione
Semina:
da aprile a giugno

Trapianto:
da fine luglio a agosto

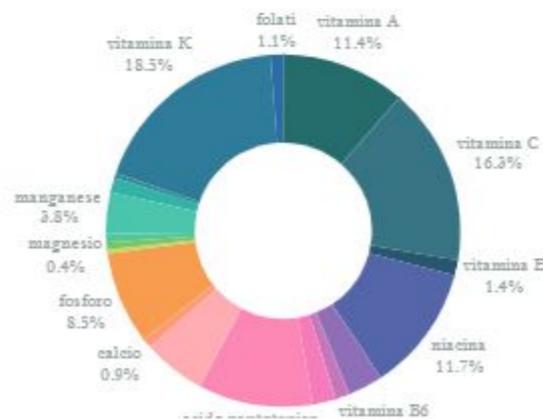
Raccolto:
fine settembre a dicembre



Proprietà e benefici

- Sostiene il processo digestivo e transito intestinale;
- Previene le infiammazioni;
- Rafforza il sistema immunitario;
- Impedisce la produzione di tumori alla prostata e mammella;
- Favorisce la salute del cervello pelle e ossa;
- Sono ricche di antiossidanti;

Componenti chimici



Lo spinacio

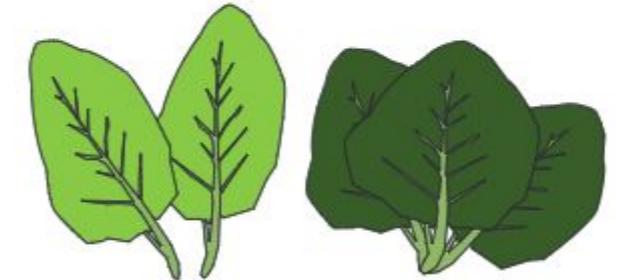
Lo spinacio ha le foglie degli spinaci, che sono commestibili e appartengono alla famiglia delle Chenopodiaceae. Crescono fino a 70 cm di altezza. È un alimento denso, duro e gommoso in natura, ed ha forme e dimensioni variabili.

Vendita diretta da
da ottobre a maggio

Coltivazione
Semina:
da marzo a settembre

Trapianto:
tra febbraio e aprile e settembre- ottobre

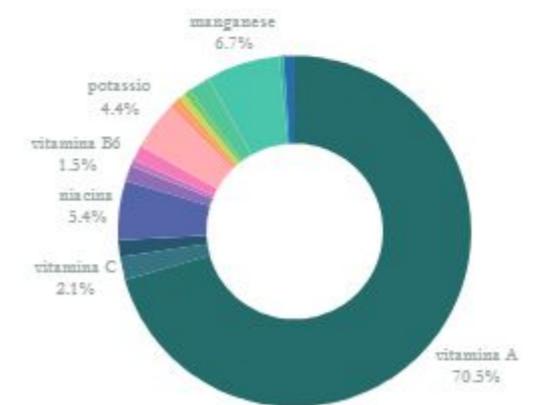
Raccolto:
da 38 a 55 giorni dalla semina

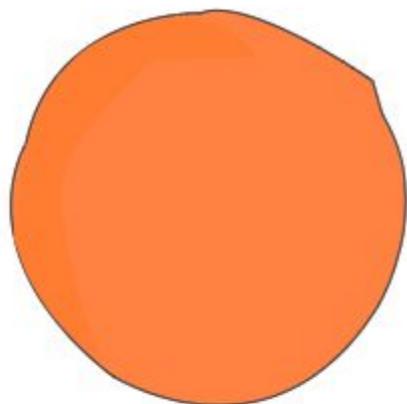


Proprietà e benefici

- È ricco di fibre;
- Sostiene il benessere dell'intestino;
- Sostiene la vista;
- Riduce il rischio di tumori;

Componenti chimici





Arancio biondo del piceno

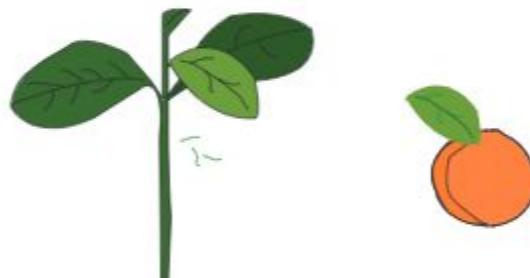
Il XIV secolo segnò l'inizio di notizie attendibili sulla coltivazione degli agrumi (come arance amare, cedri, limoni e pompelmi) sulla costa picena. Sulle coste marchigiane furono introdotte agli aranci dai marinai siciliani, come afferma Zavatti. La buccia d'arancia ha una forma arrotondata, leggermente concava, e succosa, è di colore giallo-arancio, e un sapore leggermente acidulo. Nella zona era diffusa questa varietà di arancio in alcune parti della costa del piceno (da San Benedetto del Tronto a Civitanova Marche) era utilizzato prevalentemente per la coltivazione degli agrumi all'aperto, alla foce del fiume Chienti.

Vendita diretta da
da dicembre a maggio

Coltivazione
Semina:
da fine marzo a maggio

Trapianto:
giugno- ottobre

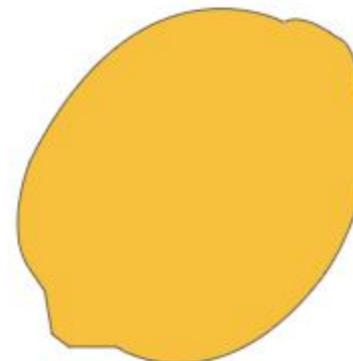
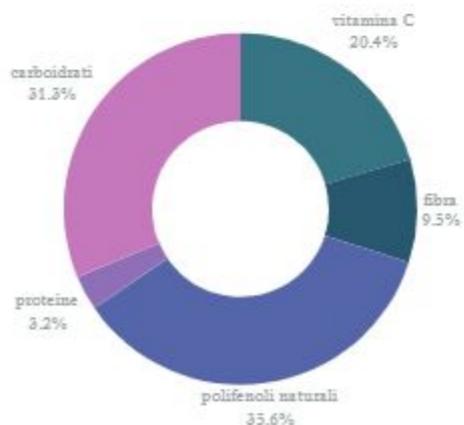
Raccolto:
metà dicembre a metà maggio



Proprietà e benefici

- Svolge l'attività antiossidante;
- Stimola il sistema immunitario;
- Ha un'azione antivirale e antibatterica;
- Contribuisce a un buon funzionamento del sistema immunitario;

Componenti chimici



Il limone pane del piceno

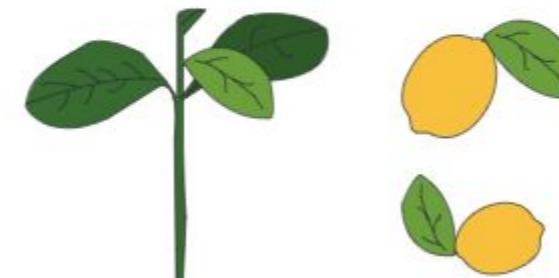
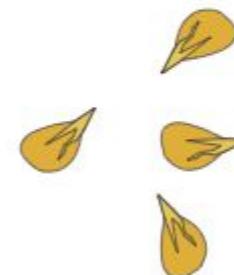
Fin dal XIV Secolo i marinai siciliani coltivavano di agrumi nell'area della costa picena. La pianta ha una forma arrotondata, le sue foglie sono di medie dimensioni, ovali e appuntite, di colore verde scuro nella parte inferiore mentre nella parte superiore è più chiaro. I fiori sono bianchi con una sfumatura violacea. Il frutto ha diverse forme rotonda o ovale, con buccia giallo limone, la superficie è ruvida e consistenza soda. All'interno la polpa è di colore giallo. Viene coltivato principalmente nella zona costiera che si estende a sud a nord da San Benedetto del Tronto e Civitanova Marche.

Vendita diretta da
da giugno a gennaio

Coltivazione
Semina:
fine febbraio
marzo

Trapianto:
aprile-giugno

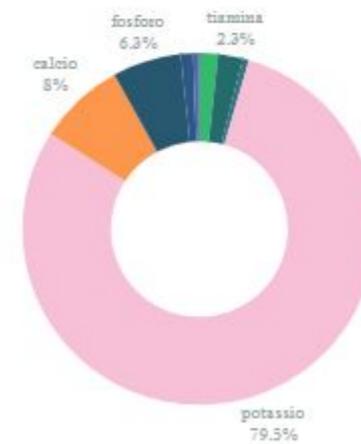
Raccolto:
giugno settembre

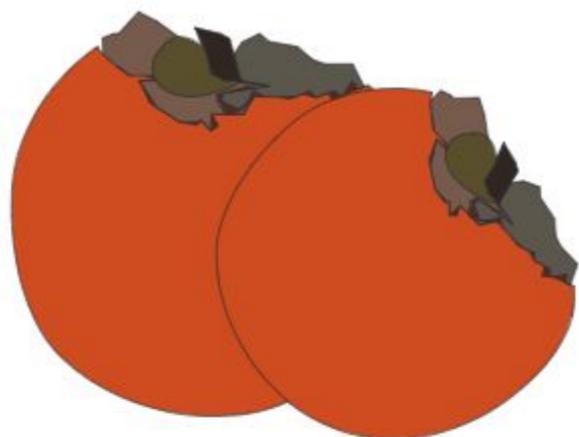


Proprietà e benefici

- Svolge l'azione antiossidante;
- Previene dai tumori;
- Riduce la formazione di calcoli ai reni;
- Ha un potere astringente e diuretico;

Componenti chimici





Il caco loto

La sua origine risale all'Asia orientale circa 2000 anni fa, per poi diffondersi gradualmente in Corea e Giappone, per aggiungere l'Europa alla fine del XIX secolo. In Italia questo frutto è ricercato e coltivato per motivi decorativi, in particolare nelle regioni dal clima temperato. I frutti della pianta Vaniglia Roti sono altamente nutrienti, ed è un albero da frutto più popolare e rinomato. I fiori di questa pianta comprendono sia fiori femminili privi di polline, fiori maschili che non producono frutti e fiori ermafroditi.

Vendita diretta da
ottobre, novembre e dicembre

Coltivazione
Semina:
febbraio-marzo

Trapianto:
aprile-maggio

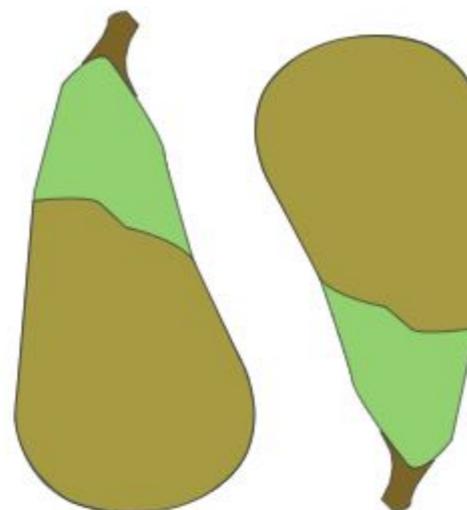
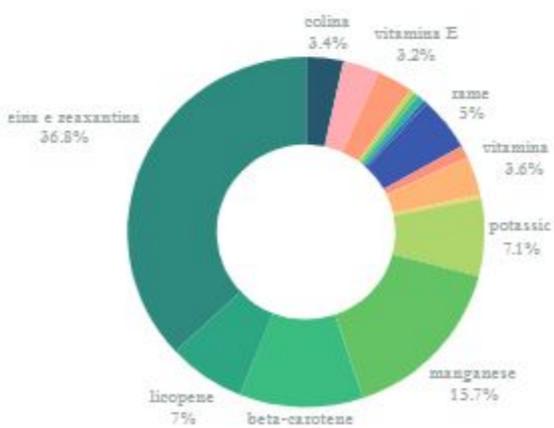
Raccolto:
ottobre e novembre



Proprietà e benefici

- Rafforza il sistema immunitario;
- Diminuisce i processi di invecchiamento cellulare;
- Contribuisce al buon funzionamento del sistema nervoso;

Componenti chimici



La pera abate

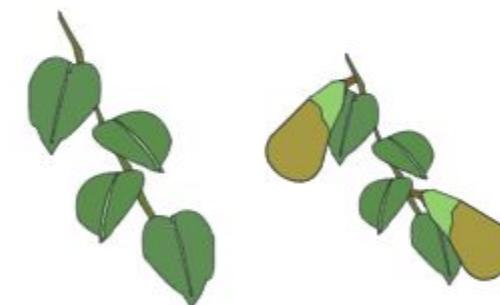
La pera abate è una varietà apprezzata per il suo gusto dolce e la polpa succosa. È di origine francese e prende il nome da Pierre Alexis Poncet, monaco francese coinvolto nel far espandere questo frutto in Italia. Le pere Abate hanno una forma allungata, e una consistenza gradevole con buccia giallastra tendente al verde, talvolta con sfumature rosse. Vengono consumate fresche o utilizzate per la preparazione di dessert, marmellate. Questa varietà viene coltivata nel territorio di Pesaro e Urbino.

Vendita diretta da
da settembre a febbraio

Coltivazione
Semina:
ottobre-gennaio

Trapianto:
da gennaio a marzo

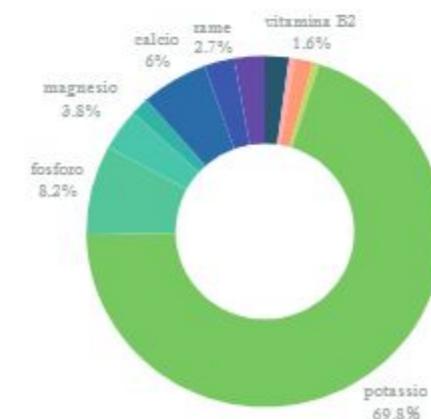
Raccolto:
inizio settembre



Proprietà e benefici

- Ha l'azione antiossidante per evitare la formazione di calcoli ai reni;
- Impedisce effetti degenerativi legati allo stress ossidativo;
- Sostiene il sistema nervoso;
- Riduce il rischio di sviluppare malattie tipo: il diabete, ictus e malattie cardiovascolari;
- Compie l'attività infiammatoria;

Componenti chimici





Il cavolfiore

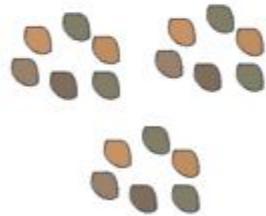
Il cavolfiore chiamato Brassica oleracea var. botrytis appartiene alle piante brassicacee o crucifere dove ne fanno parte anche i cavoli. Le teste hanno un diametro di circa 20 cm e pesano intorno a 1 kg ciascuna Il Prefetto Scelsi riporta nella Cronaca Nel 1881 la coltivazione del cavolfiore era molto diffuso, soprattutto nel paese di Fano nelle Marche portando allo sviluppo di specifiche varietà "tardive".

Vendita diretta da
da gennaio a marzo

Coltivazione
Semina:
agosto-settembre

Trapianto:
da ottobre
a dicembre

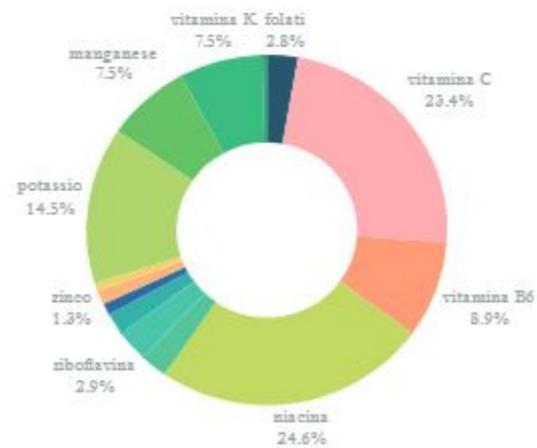
Raccolto:
gennaio-febbraio



Proprietà e benefici

- Previene il rischio di malattie croniche,
- Garantisce un buon funzionamento del sistema nervoso;
- È ricco di fibre;
- Ostacola l'infiammazione e l'invecchiamento;
- Favorisce un metabolismo energetico;

Componenti chimici



*“È pieno inverno, sono nudi gli alberi
tranne là dove si rifugia il gregge
stringendosi sotto il pino.
Belano le pecore nella neve fangosa
addossate al recinto. La stalla è
chiusa ma strisciando i cani tremanti
escono fuori, scendono al ruscello gelato.
Perritornare sconsolati indietro.”*

Zuppa anconetana

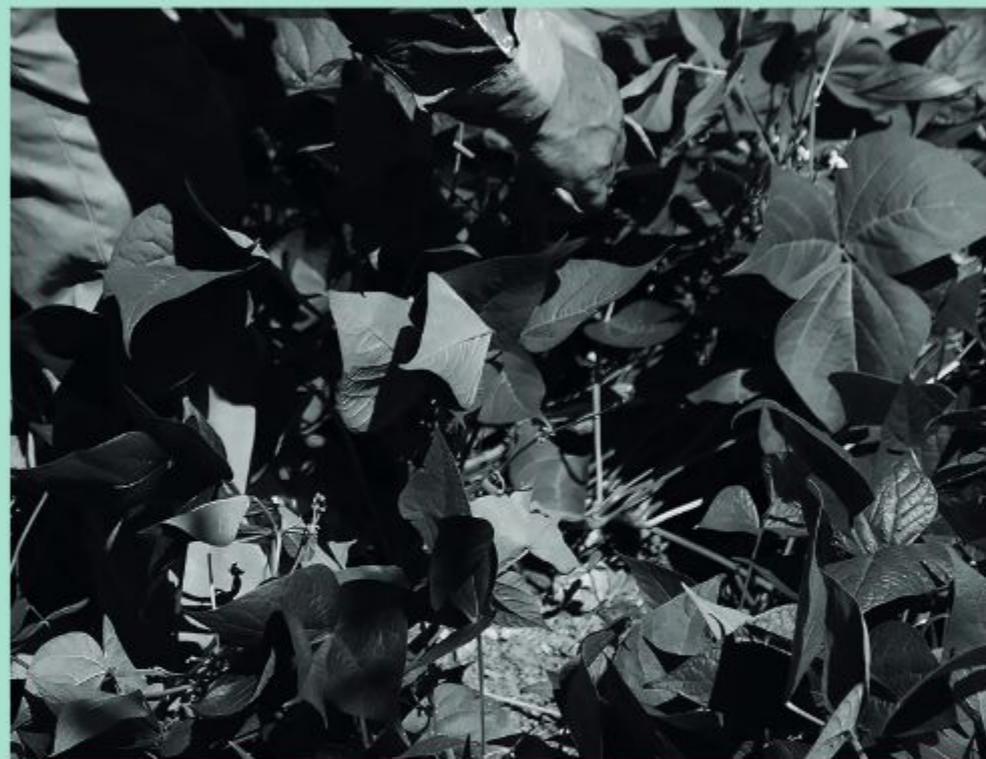


Le origini

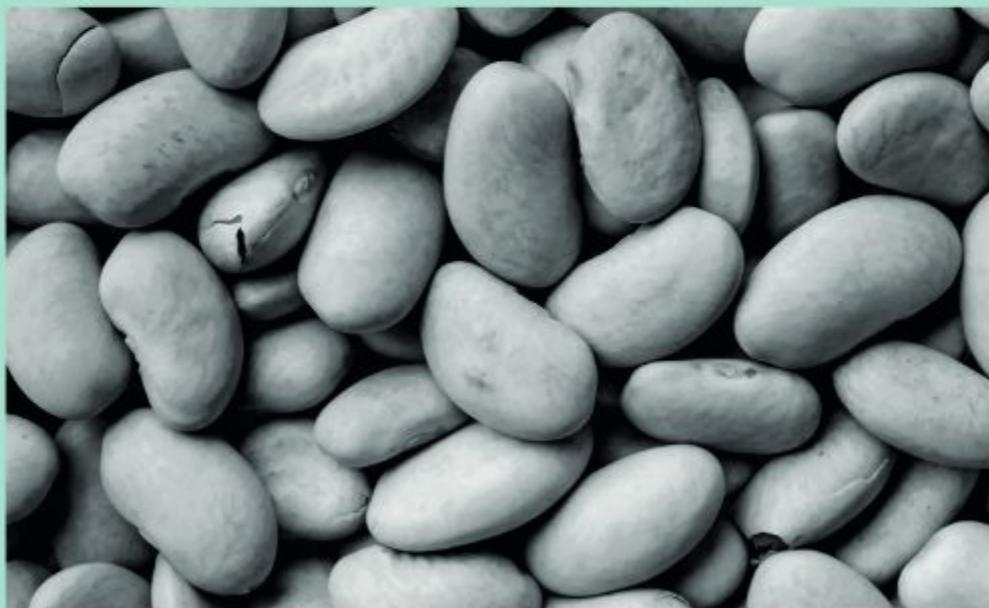
Greci e Romani erano accaniti consumatori di legumi, ma conoscevano solo un tipo di fagiolo, che veniva chiamato fagiolo dall'occhio o fagiolo di vino. Solo con la scoperta delle Americhe arrivarono un gran numero di varietà coltivate oggi. Si diffuse in Europa già agli inizi del XVI secolo e veniva prodotta anche nelle regioni del centro Italia tra cui la Toscana, Marche e Umbria. Nel 1585 Annibale Carracci scelse per i suoi dipinti di genere il tema del consumo di fagioli, già uno dei piatti popolari più diffusi.

La storia

La zuppa di fagioli è una tipica ricetta povera della tradizione italiana a base di fagioli. Ne esistono diverse varianti regionali di questo piatto. La zuppa di fagioli fu preparata per la prima volta come alimento per i contadini poveri. Si preparava mettendo i fagioli in un vaso di terracotta riempito d'acqua piovana e venivano cotti sul fuoco prima di andare a lavorare nei campi la mattina facendoli sobbollire a fuoco lento. Questo metodo non richiedeva controllo durante la cottura.



Questo è un piatto rustico della cucina marchigiana anconetana, è una ricetta più antica della tradizione con sapori e profumi di altri tempi.



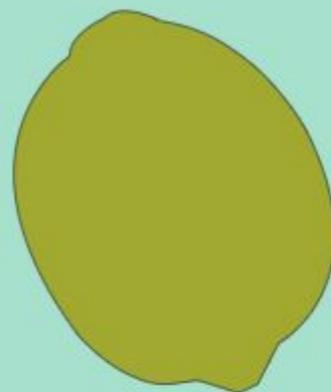
Ingredienti

Fagioli solfi
 Aglio
 Prezzemolo
 Sedano
 Porro
 Peperoncino

Preparazione

La ricetta contadina originale prevede di preparare un battuto di due spicchi d'aglio, un gambo di sedano e un rametto di prezzemolo. Tritare finemente un porro compresa la parte verde. Aggiungere un filo d'olio in una pentola capiente e cuocere a fuoco lento per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto. In una grande pentola di terracotta ponete i fagioli ammollati e lavati, seguiti da un trito di aglio, sedano, prezzemolo, peperoncino ed infine aggiungete il porro. Aggiungete una grossa quantità di acqua fredda e condite con sale grosso e peperoncino macinato fresco. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento i fagioli fino a completa cottura. Prendete i crostini di pane già fritti in precedenza e adagiateli sul fondo della ciotola, poi aggiungere la zuppa di fagioli ben amalgamata e servire calda.

Arancini marchigiani

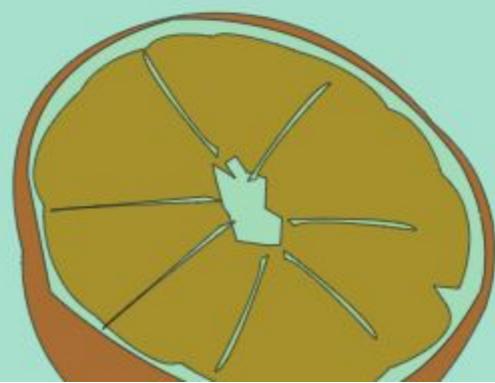
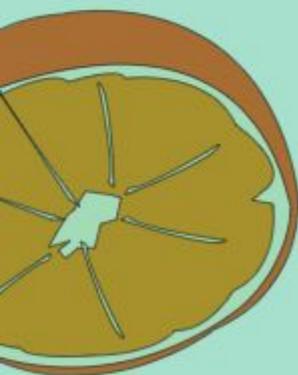
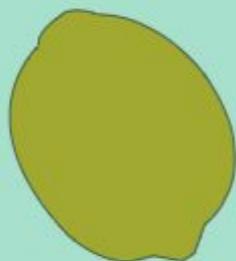


Le origini

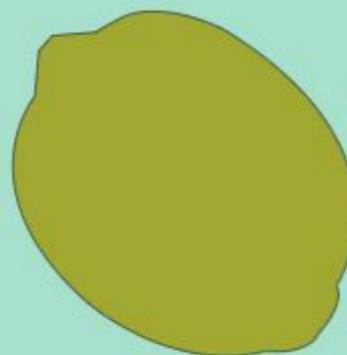
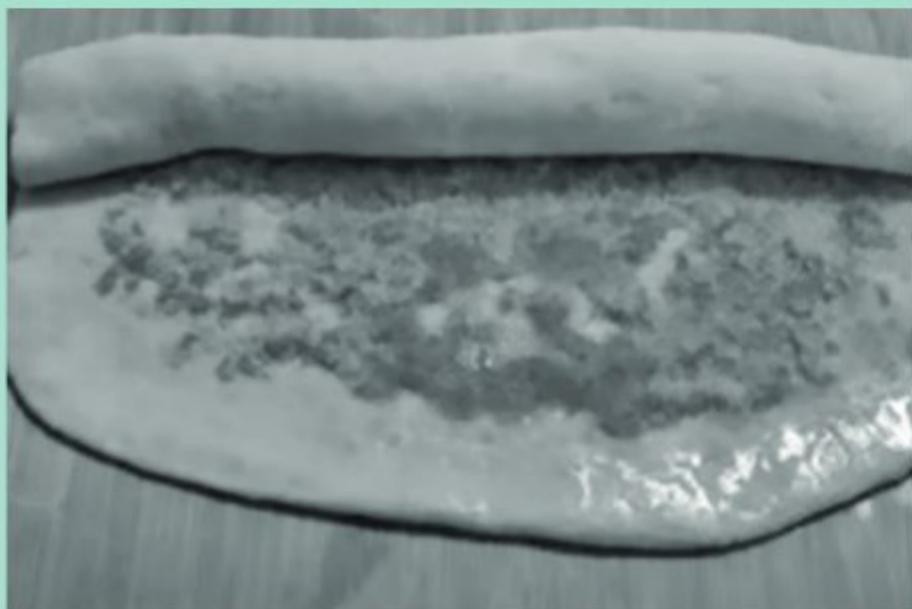
Tra le teorie sulla sua origine spicca quella non solo romana e araba ma anche quella marchigiana. Questo dolce tipico marchigiano si preparava durante il periodo delle festività carnevalesche.

La storia

La loro storia risale ai tempi antichi. Questi dolci rotondi un tempo venivano presentati durante la celebrazione dei Saturnali a Roma come segno di buon augurio e ricordo del sole e della resurrezione.



Sono dei dolci tipici tradizionali preparati durante il periodo di Carnevale, legati alle tradizioni culinarie locali e alle festività carnevalesche della regione Marche

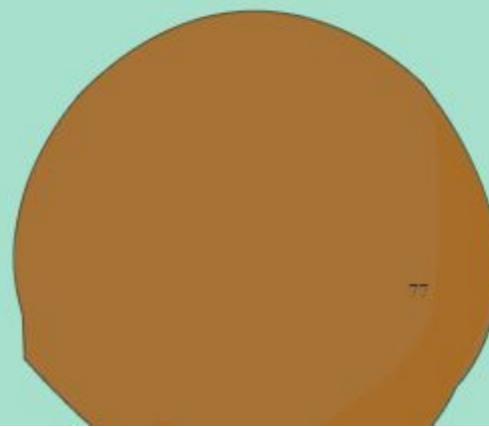
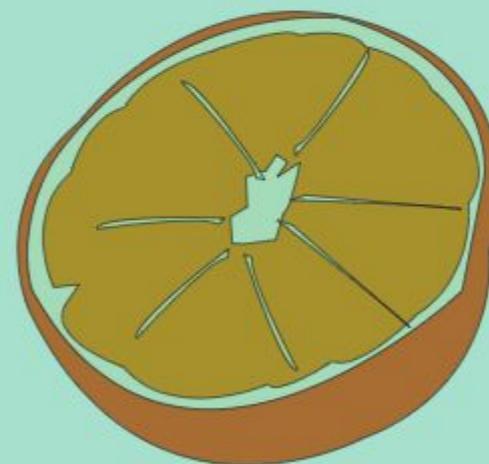
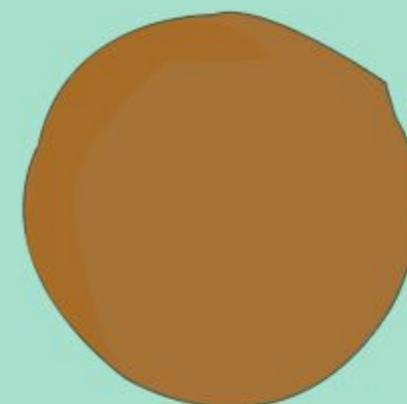
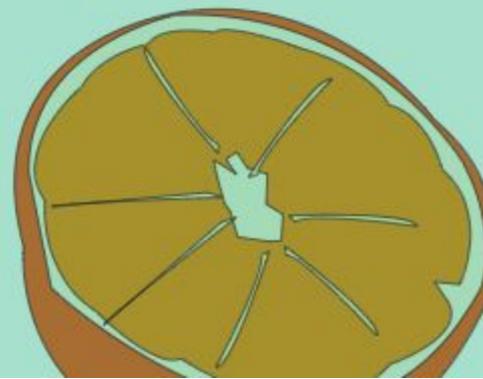


Ingredienti

Uova
Zucchero
Farina
Lievito di birra
Latte
Olio di girasole
Scorza di limone
Scorza di arancia

Preparazione

Per riprodurre la ricetta originale del dolce tipico anconetano dovete prendere due ciotole, in una disponete la farina per dolci con il lievito e due zolle di zucchero. Nell'altra ciotola, rompete l'uovo e aggiungete latte tiepido, l'olio di girasole e mescolate. Unite il tutto con la farina, poi prendete il composto e stendetelo su un piano. Lasciatelo riposare coperto da un panno per circa mezz'ora. Preparate il composto unendo lo zucchero con la buccia di arance e limone. Dividete l'impasto in due, stendetelo e distribuite il ripieno poi arrotolate e tagliate a fette per formare gli arancini. Disponete gli arancini nella pentola con dell'olio caldo a 170 C fino a completa doratura, oppure cuocerli in forno a 170 C ventilato per mezz'ora. Infine lasciate raffreddare e servite come merenda.



*“Ecco l’inverno, sentilo che viene!
il vento soffia; le nubi, scompigliato
mare aprono gli occhi fuggendo senza
tregua: mi coprono il volto i capelli di
quei nudi sogni gelidi e fuggenti!
Sui colli è il fango, umide le forre
curvano le schiene, gli antri ed i
muschi odorano di morti.”*

Minestrone di verdure



Le origini

Il minestrone, è un piatto italiano contadino risalente all'epoca romana, che si diffuse in particolare nelle Marche. È un piatto povero conosciuto come minestrone, era originariamente un pasto a base di verdure di stagione. "Minestrone" è una parola che deriva dal termine latino "ministrare", che significa "servire" o "mettere in tavola"

La storia

Questo piatto generalmente povero veniva spesso servito come pasto unico per la sua elevata quantità che sfamava le famiglie di contadini numerose e i monaci nei monasteri.



È un piatto tipico della tradizione una bontà confortante, calda e leggera da preparare a casa d'inverno



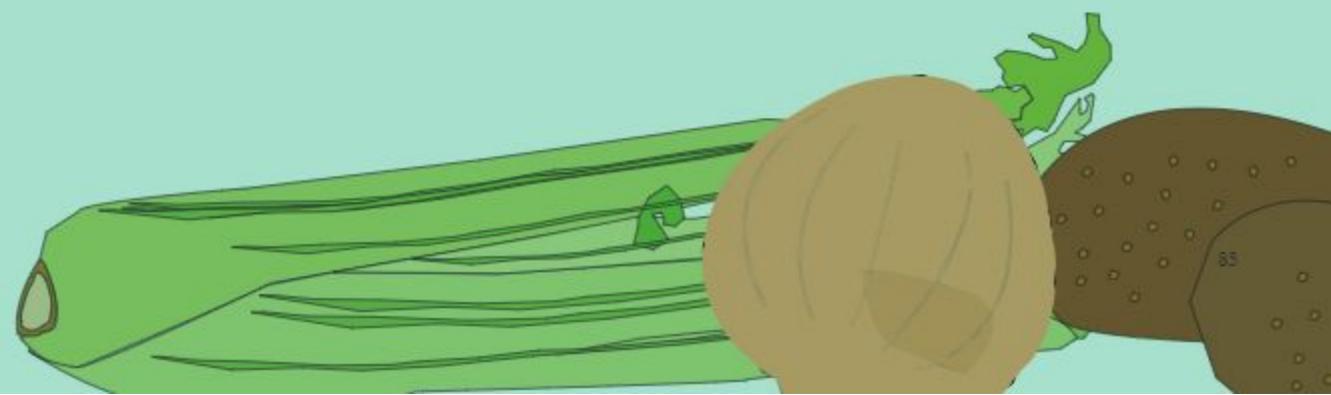


Ingredienti

Sedano
 Broccolo
 Patata
 Carote
 Cipolla
 Spinacio
 Pane raffermo

Preparazione

Lavate tutte le verdure e tagliate a quadretti di 1 cm. Poi, in una pentola capiente, soffriggete l'olio, la cipolla, la carota e il sedano per 3 minuti con due o tre cucchiaini di olio. Aggiungete tutte le verdure e le patate, lasciate cuocere per cinque minuti su fuoco dolce. Infine, coprite completamente le verdure con sei o sette bicchieri di acqua bollente. A questo punto, lasciate prendere il bollo, quindi chiudete con un coperchio e abbassate la fiamma. Cuocete lentamente per 40-50 minuti. Le verdure non devono sfiatarsi ma devono rimanere integre e colorate, anche se succose. Inoltre, manterranno tutte le proprietà nutritive. Aggiungere più acqua bollente se necessario. Solo dopo la cottura, aggiungere il sale. Infine servite a tavola caldo.



Torta di cachi

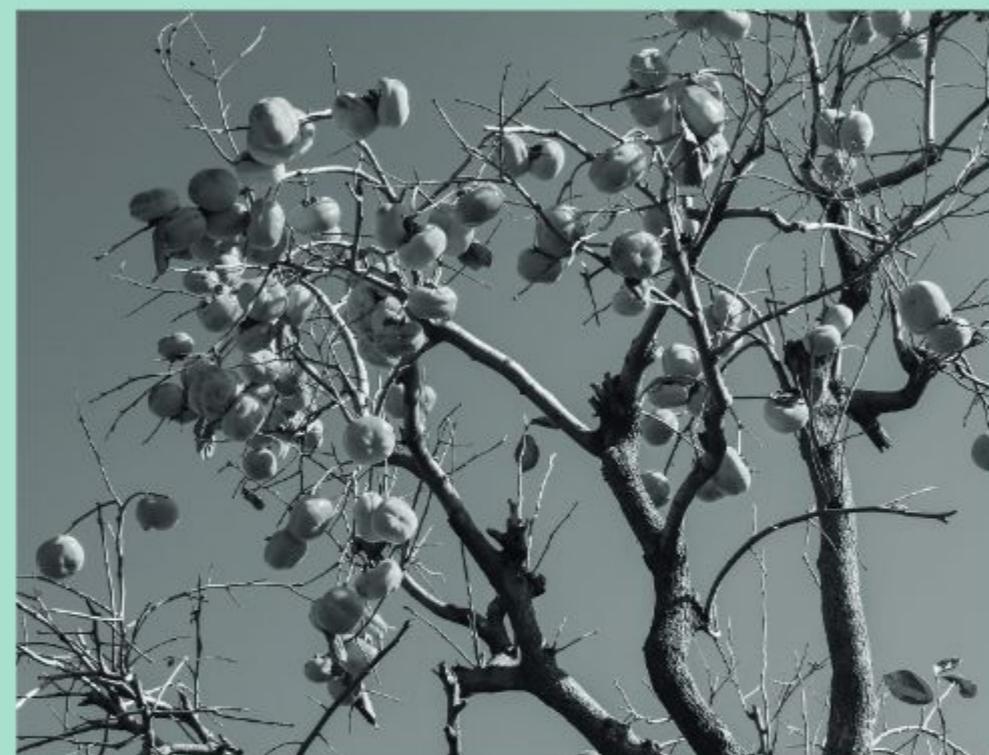


Le origini

Questo frutto arrivò dall'Oriente agli inizi dell'Ottocento, diffondendosi prima nell'Italia meridionale e poi in altre regioni tra cui le Marche.

La storia

Un' antica tradizione comune sostiene che esaminando la forma dei semi del cachi si poteva anticipare le caratteristiche dell'inverno. Se un seme di cachi assomiglia a una forchetta l'inverno sarà caratterizzato da temperature invernali miti con nevicate minime. Se ha forma di un coltello suggeriscono che bisognerà coprirsi e stare attenti durante la stagione invernale, che sarà tipicamente secca e con precipitazioni minime. Se il piccolo germoglio ha una forma rotonda che ricorda una curva, allora possiamo tranquillamente supporre che il nostro inverno sarà nevoso.



È una ricetta antica tramandata di generazione in generazione, come si faceva un tempo ed elaborata dalle antiche massaie, per recuperare questi frutti maturi.



Ingredienti

Cachi maturi
Uova
Fecola di patate
Farina 00
Olio di semi
Lievito
Zucchero
Amaretti

Preparazione

Frullare i cachi fino a ridurli in una purea.
In una ciotola aggiungete le uova e lo zucchero e mescolate accuratamente. Aggiungete l'olio di semi, la farina con la fecola e setacciate, ed infine il lievito sempre mescolando. Mescolare poi la purea di cachi con gli amaretti friabili. Trasferite il composto in uno stampo da ciambella del diametro di 20 cm, infarinato e imburato. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30 minuti. Controllate la cottura con uno stuzzicadenti. Lasciare raffreddare.



*“Ogni anno, mentre scopro che
Febbraio è sensitivo e, per pudore,
torbido, Con minuto fiorire, gialla
irrompe la mimosa. S’inquadra alla
finestra. Di quella mia dimora d’una
volta, Di questa dove passo gli anni
vecchi.”*

Cavolfiore alla fanese

Le origini

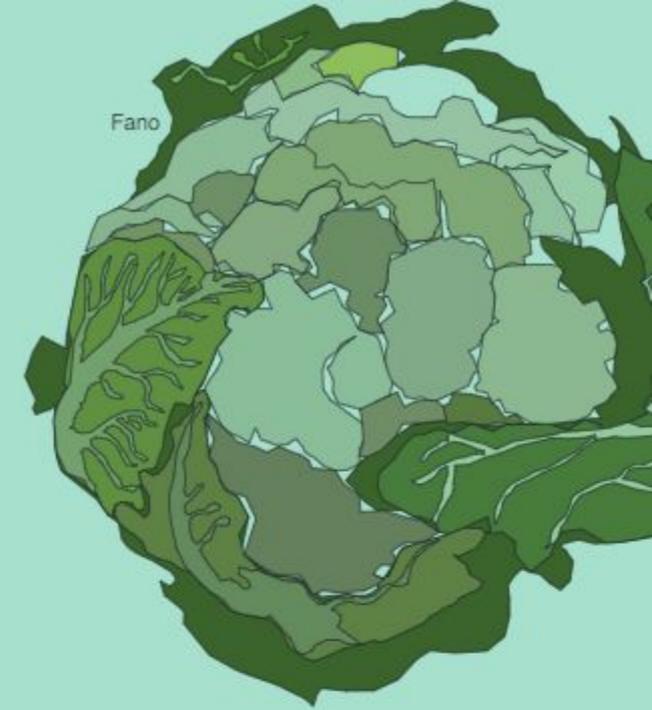
"Il cavolo di Fano è una varietà che nacque intorno al Novecento molto apprezzata sui mercati esteri", per questo gran parte della produzione è destinata ai mercati esteri.

La storia

Si narra che Giovanni Lupoli (1847-1932) iniziò il suo viaggio lasciando la sua casa a 13 anni, arruolandosi nel Corpo Garibaldino, sposando a Fano Anna Lodovicchetti e fondando un'agenzia di consegne per la città utilizzando asini grandi chiamati "piloni" per effettuare le consegne alle stazioni. Nel commercio di tutte le varietà di frutta, a c'era anche il cavolfiore. Questi prodotti alimentari venivano trasportati da Fano a Pola attraverso una nave austro ungarica chiamata Luger. Questa modalità di trasporto non era sempre semplice, durante una tempesta un membro più piccolo dell'equipaggio, Attilio (detto "Vron") divenne oggetto di scherno del suo comandante Cardinali e per guadagnarsi il rispetto Attilio disse al comandante: "Dò Bucaton", e il comandante smise di scherzare.



"Fano grande e potente, cavoli a nord, sud e ponente".
È un detto della città di Fano



Ingredienti

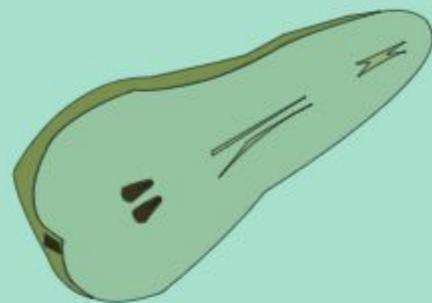
- Cavolfiore
- Acciughe sotto sale o sott'olio
- Olive nere
- Capperi sotto sale
- Pepe nero
- Sale

Preparazione

Per prima cosa sciacquate e mettete a bagno i capperi per eliminare il sale. Successivamente, lavate accuratamente il cavolfiore ed eliminate le parti dure del gambo e delle foglie esterne. Mettete il tutto in una pentola, coprire con acqua ed aggiungere un pizzico di sale, coprire e fate bollire per circa 20 minuti. Passati i 20 minuti, scolate il tutto e lasciate raffreddare fino a quando sarà al dente. Nel frattempo lavate le acciughe ed eliminate il sale, spezzatelo e aggiungere le olive affettate e i capperi. Disponete sopra il cavolfiore, aggiungere olio, sale (i capperi e le acciughe si salano a parte) e un pizzico di pepe nero e servire in tavola.



Pere abate e pecorino

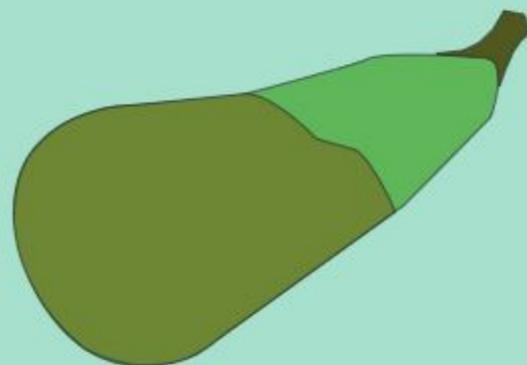
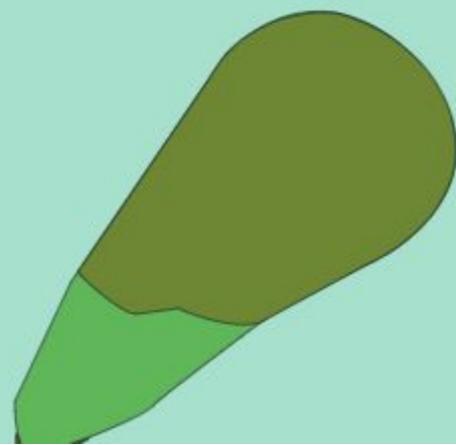
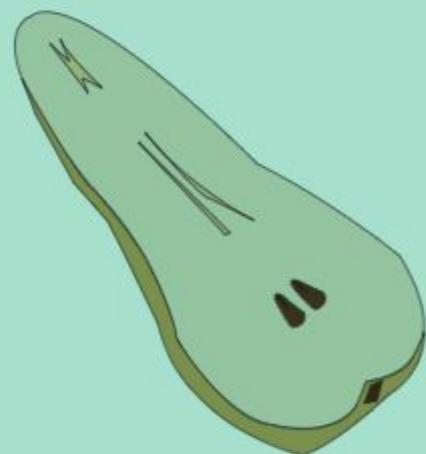


Le origini

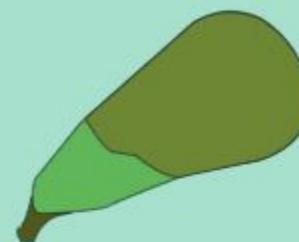
Le origini di questa fortunata combinazione risalgono al XIV secolo, a questo cibo fu affidata la responsabilità di distinguere la propria identità sociale e di conferire a ogni prodotto una "personalità" unica che va oltre il suo valore nutrizionale, tuttavia il formaggio era un alimento amato da pastori e contadini fin dai tempi antichi.

La storia

Si narra che durante il Medioevo, le linee guida dei monaci dipendevano fortemente da questo abbinamento, anche se era destinato a gruppi socialmente superiori e occasionalmente per presentare una forte promozione dell'immagine. Infatti molti monaci iniziarono a produrre e vendere formaggi di alta qualità, quindi i signori di alta borghesia iniziarono gradualmente ad apprezzare questo tipo di prodotto. Ci voleva però un "segno" per liberarli dal loro stato rustico. Alla pera veniva attribuita l'immagine del frutto d'eccellenza. Nell'immaginario medievale fu considerato un alimento nobile per la sua natura delicata e fugace, che contrastava con il formaggio, inducendo ad associazioni di lusso e stravaganza.



«Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere»
Citazione di un proverbio italiano

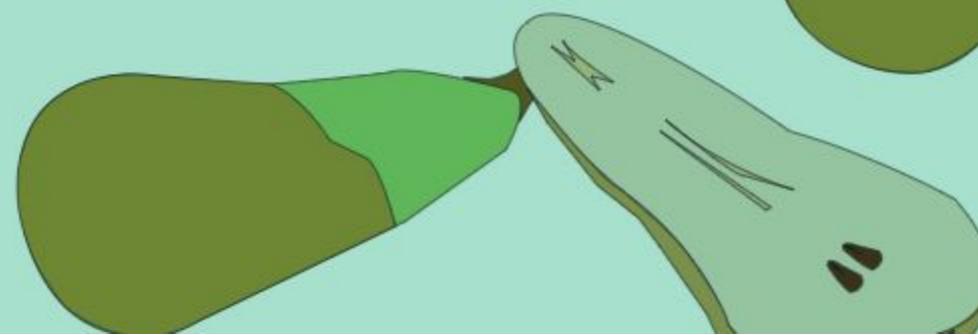
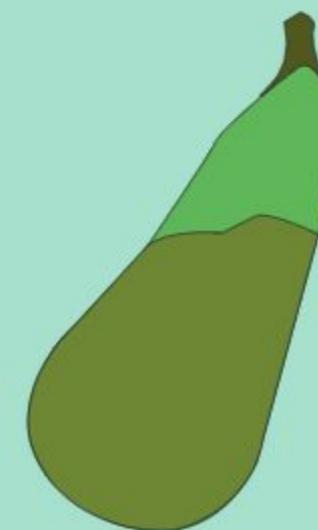
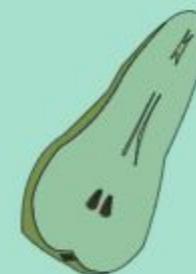
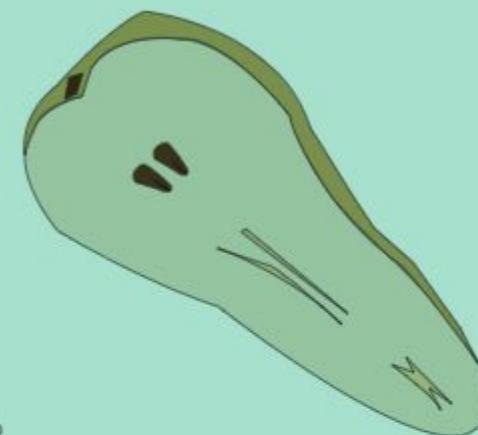


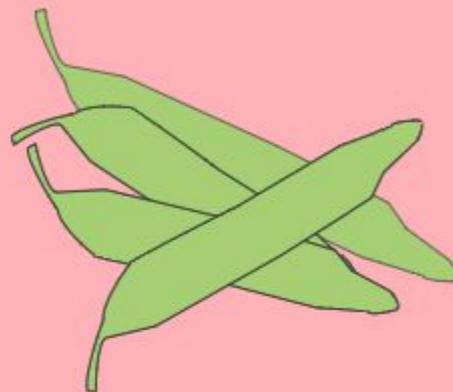
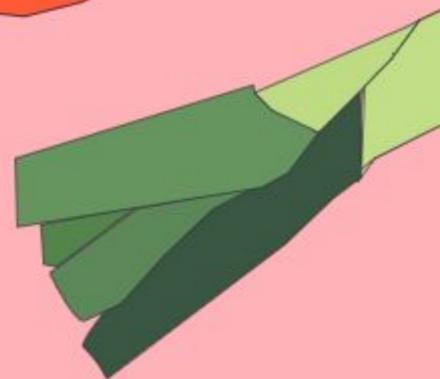
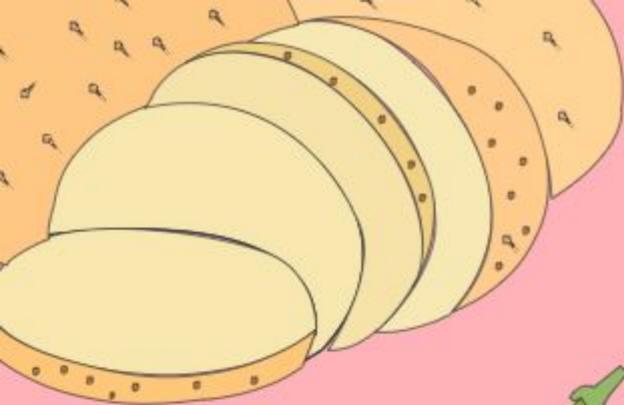
Ingredienti

Pere abate
Pecorino erborinato dop
Rucola
Pane

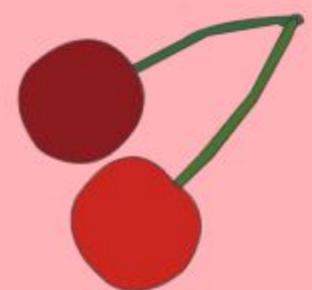
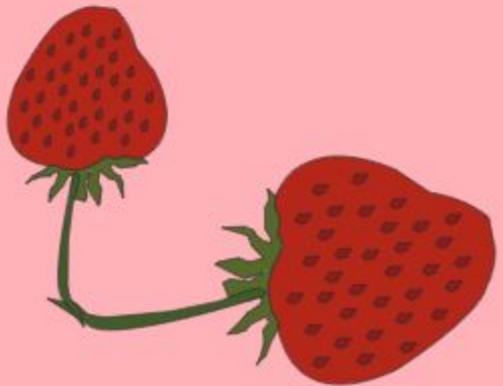
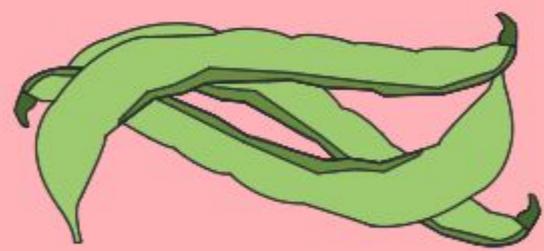
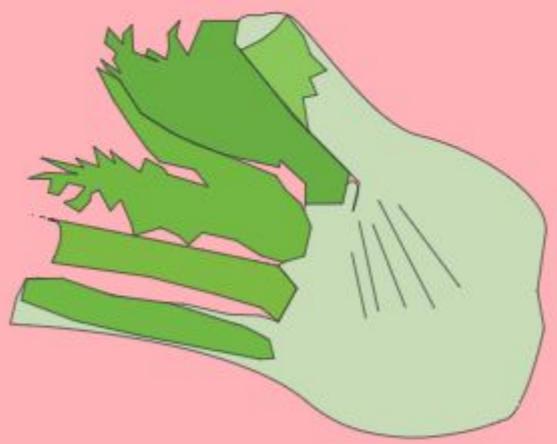
Preparazione

Iniziate con tagliare due pere abate, il formaggio pecorino erborinato marchigiano, servite su un tagliere questi due ingredienti e mettete della rucola fresca, poi accompagnate il tutto con delle fette di pane bruscato.





Primavera



Primavera



I prodotti della stagione

Il carciofo di Montelupone

Il carciofo ha origine nelle coste mediterranee e nelle isole canarie, era molto utilizzato nell'Antica Roma ci sono diverse varietà tra cui quella tardiva molto coltivata nelle Marche. I carciofo della zona di Montelupone detto anche "scarciofeno" è di colore viola, con striature verdastre e più piccolo ed è privo di peluria interna o di spine esterne, è molto saporito e dolce. Ci sono due varietà molto conosciute come varietà locale di elevata qualità e viene distribuito in poche zone: La precoce ha una foglia dalla forma delicata (non seghettata) è più produttiva e viene raccolta dalla fine di marzo. E quella tardiva presenta le foglie a spigolo vivo, e di piccole dimensioni.

Vendita diretta da
da marzo a fine maggio

Coltivazione
Semina:
precoce:
gennaio-febbraio
tardiva : fine marzo

Trapianto:
precoce:febbraio
tardiva:aprile

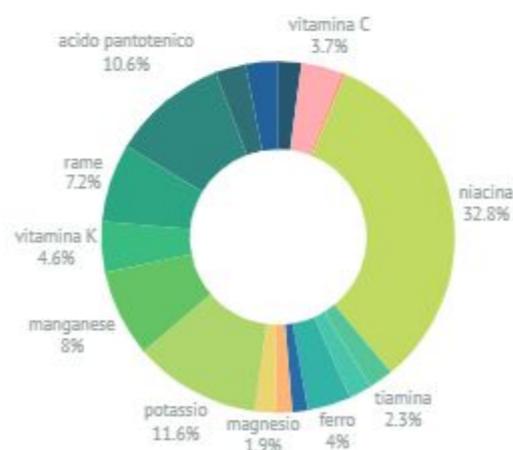
Raccolto:
precoce: a fine marzo
tardiva: fine aprile
maggio



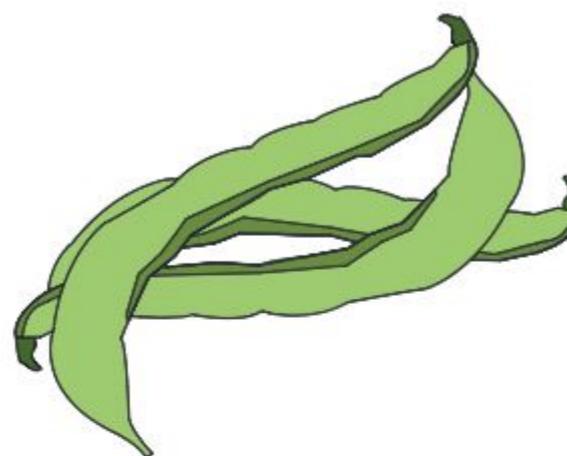
Proprietà e benefici

- Ha proprietà toniche e disintossicanti;
- Allevia la tosse;
- Rafforza il cuore;
- Stimola il fegato.

Componenti chimici



Primavera



I prodotti della stagione

Le fave di Fratte Rosa

Le fave di Fratte Rosa sono classificate nella famiglia dei legumi delle Fabaceae, che comprende la famiglia dei fagioli. Le fave di Fratte Rosa vengono coltivate attorno al comune omonimo, ad un'altitudine di circa 400 metri, tra le valli del Metauro e del Cesano, in provincia di Pesaro-Urbino, in terreni argillosi lubachi adatti alla coltivazione delle leguminose. Le condizioni meteorologiche e del terreno determinano lo sviluppo di specifici tipi di fave, che sono anche incroci di fave, note per la loro dolcezza e morbidezza quando sono completamente mature. Questo cibo era un alimento base tra gli agricoltori di questa zona, sempre disponibile nelle tavole.

Vendita diretta da
da aprile a giugno

Coltivazione
Semina:
ottobre

Trapianto:
marzo

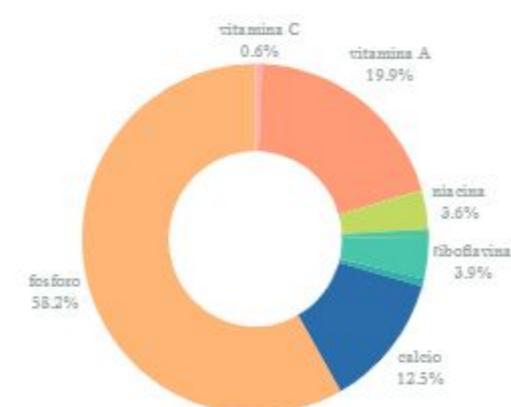
Raccolto:
da aprile



Proprietà e benefici

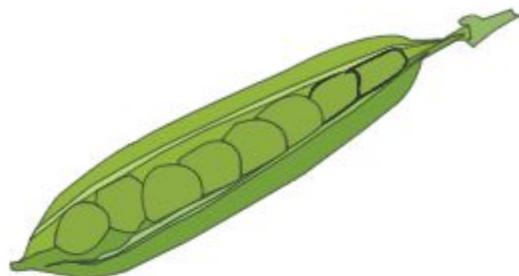
- Svolge un corretto funzionamento dell'intestino, e metabolismo;
- Combatte le malattie cardiovascolari e il diabete;
- Fornisce protezione antiossidante;
- Promuove la salute del cervello;
- Ha un adeguato contenuto di fibre;
- Controlla l'assorbimento del colesterolo e degli zuccheri nell'intestino;
- Combatte le malattie cardiovascolari e il diabete.

Componenti chimici



Il pisello

Il pisello è costituito dai semi delle bacche (*Pisum sativum*), appartiene alla famiglia delle Fabaceae e includono anche ceci, fagioli e lenticchi. All'interno del baccello sono presenti 2 o 10 piselli, hanno una forma piccola e rotonda, e solitamente al tatto sono lisci o rugosi. Misurano circa 7 mm di diametro. La sua storia risale a migliaia di anni fa, con la coltivazione originaria dell'antica Persia e Afghanistan. I piselli furono successivamente introdotti in Europa attraverso la coltivazione del pisello in Asia. Durante il Medioevo erano un alimento per i poveri, poiché costituivano la loro principale fonte di reddito.

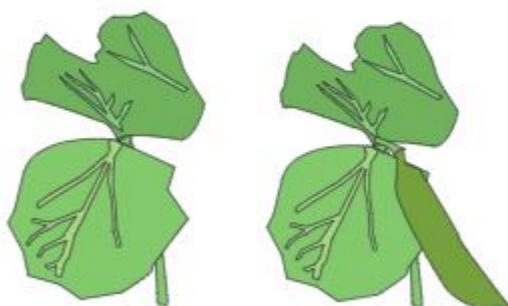


Vendita diretta da
maggio a giugno

Coltivazione
Semina:
da febbraio a fine marzo

Trapianto:
aprile

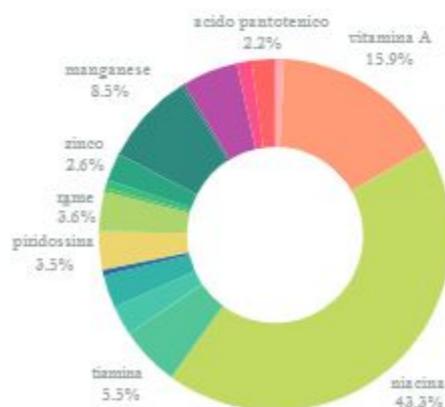
Raccolto:
maggio e giugno



Proprietà e benefici

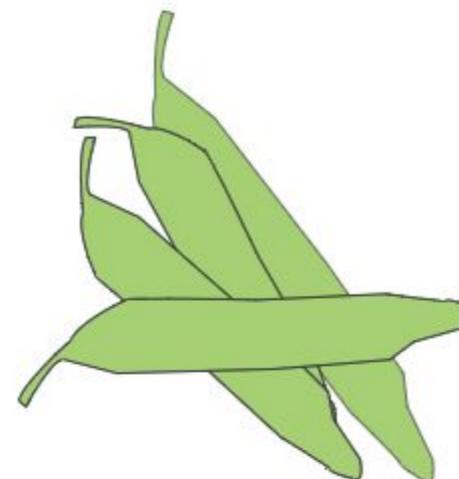
- Stimola la motilità intestinale;
- Utile nel trattamento della stitichezza;
- Ha effetti stimolanti e proprietà diuretiche;
- Aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

Componenti chimici



Le taccole

Le taccole note anche come piselli mangiatutto, sono costituiti da una varietà di baccelli e semi chiamati macrocarponi, hanno una forma piatta e larga con una lunghezza di dieci centimetri. Questo legume è appartenente alla famiglia delle Fabaceae, ed è commestibile. Gli antichi Egizi e i Romani furono i primi a riconoscere questa varietà di baccelli. Nel Medioevo veniva considerato un alimento prezioso consumato esclusivamente dai ricchi difatti fu elogiato da Luigi XIV.

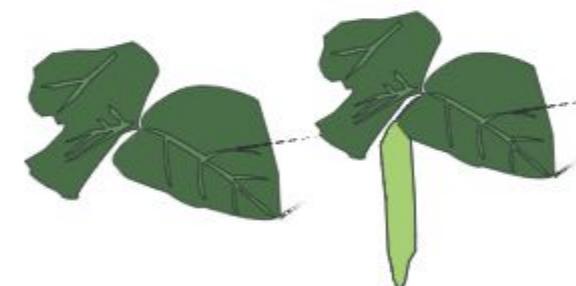


Vendita diretta da
da maggio

Coltivazione
Semina:
ottobre-novembre

Trapianto:
marzo- aprile

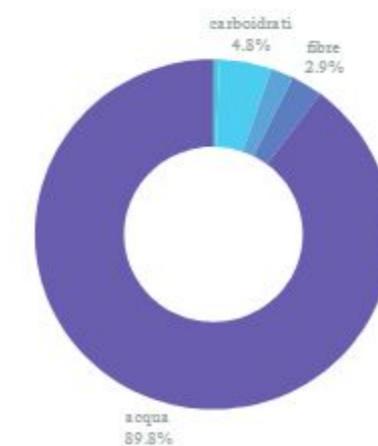
Raccolto:
fine aprile-maggio



Proprietà e benefici

- Combatte l'anemia e la stanchezza;
- Sostiene la motilità intestinale;
- Viene considerato un integratore rimineralizzante naturale;
- Aumenta la capacità di sazietà.

Componenti chimici





Il finocchio

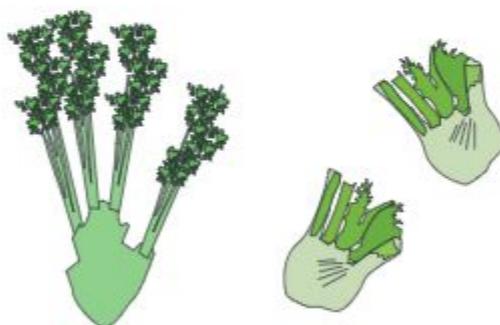
Il finocchio è una pianta erbacea al termine (Foeniculum vulgare) e appartiene alla famiglia delle erbe aromatiche delle Apiaceae e viene coltivato in tutta Italia. Il finocchio è un alimento versatile che può essere consumato crudo o cotto, fornendo nutrienti soddisfacenti e digeribili. Il finocchio selvatico (noto anche come fieno greco) è una delle tante varietà e i suoi semi vengono utilizzati per produrre un gusto dolce ma pungente.

Vendita diretta da
da ottobre a maggio

Coltivazione
Semina:
da giugno

Trapianto:
settembre

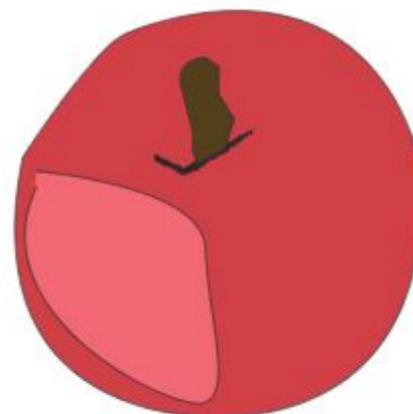
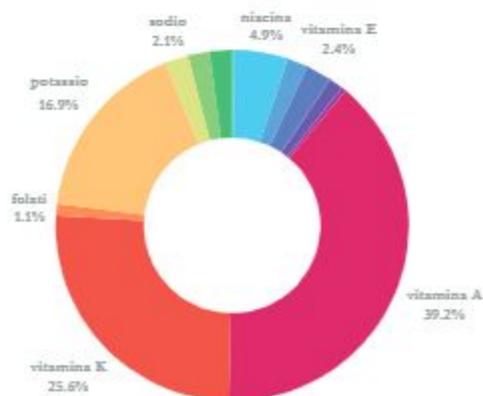
Raccolto:
da ottobre a maggio



Proprietà e benefici

- Contiene alti livelli di antiossidanti ad esso sono associate proprietà antinfiammatorie;
- Combatte linvecchiamento e altre malattie; associate;
- Induce una sensazione di sazietà;
- Promuove la salute del cuore;.
- Riduce il rischio di cancro;
- Aumenta il flusso del latte nelle donne che allattano.

Componenti chimici



La mela fuji

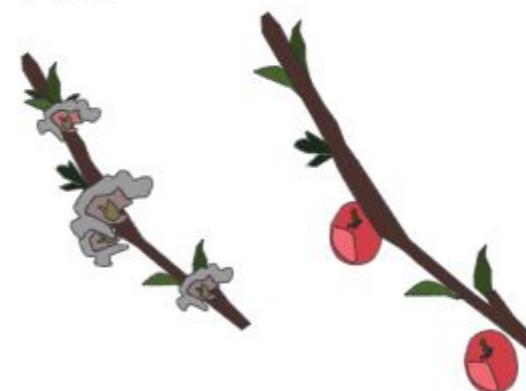
La mela fuji fu scoperta per la prima volta in Giappone nel 1939, è diventata la mela più coltivata a livello globale. I colori delle mele Fuji variano dal rosa chiaro al rosso scuro, giallo e striato di verde. L'aspetto rotondo, la polpa profumata e l'arricchimento del contenuto zuccherino rendono questo prodotto altamente dolce.

Vendita diretta da
da aprile a settembre

Coltivazione
Semina:
ottobre- novembre

Trapianto:
tra gennaio
e marzo

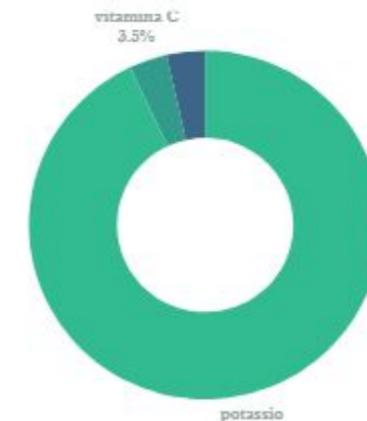
Raccolto:
da aprile a settembre

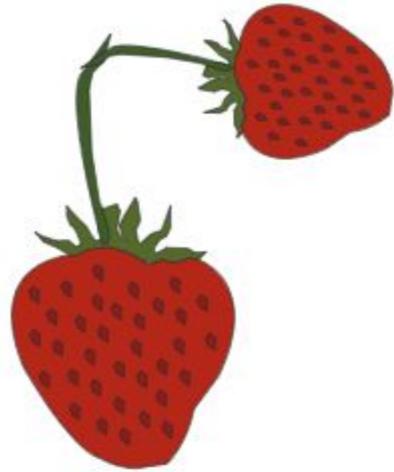


Proprietà e benefici

- Efficace contro la colite;
- Contiene fibra solubile che non altera la mucosa intestinale e può essere veicolata anche in condizioni di stitichezza;
- Rinforza le difese immunitarie.

Componenti chimici





Le fragole

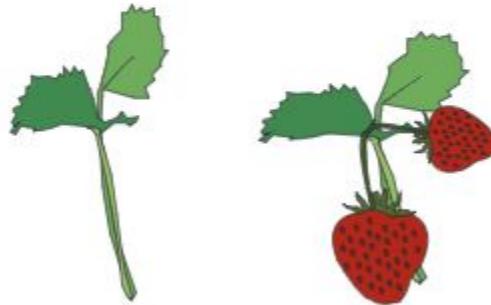
Le fragole appartengono alla famiglia delle Rosaceae, e al genere Fragaria. Fragole, lamponi e mirtilli sono comunemente considerati piccoli frutti, ma in realtà sono un falso frutto. Questo frutto nasce dalla crescita crescente dell'infiorescenza o ricettacolo del fiore, che diventa carnoso ed espone sulla sua superficie il vero frutto, semi giallo-marroni chiamati acheni. Le origini delle fragole risalgono alla selvaggia espansione avvenuta sulle Alpi. La Fragaria vesca (che i romani chiamavano Fragrans era particolarmente apprezzata per il suo forte aroma.

Vendita diretta da
da fine marzo a luglio

Coltivazione
Semina:
ottobre- novembre

Trapianto:
da febbraio

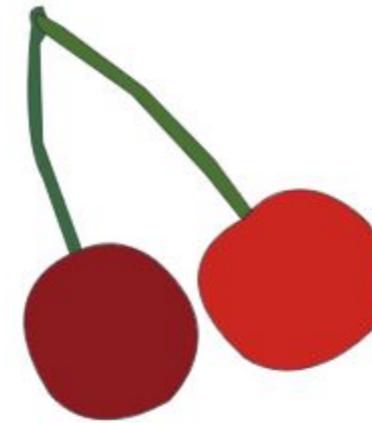
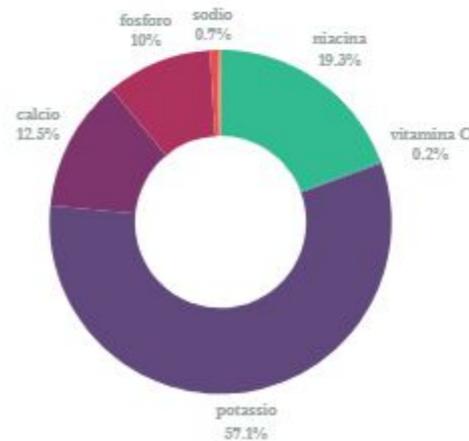
Raccolto:
fine marzo



Proprietà e benefici

- Garantisce un'elevata protezione immunitaria
- Protegge dal rischio di malattie cardiovascolari e tumorali.
- Ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti
- Ha proprietà diuretiche e depurative.

Componenti chimici



Le visciole

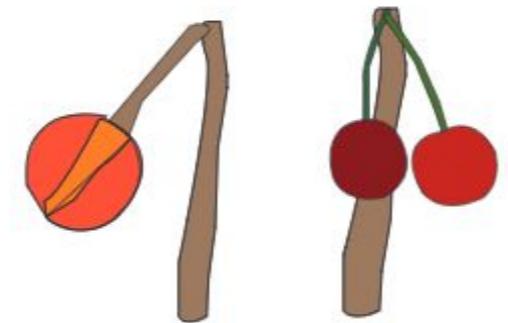
Le visciole, sono un frutto selvatico risalente a una pianta chiamata "Prunus cerasus" (ciliegia acida) come l'amarena e il marasco. In Italia esistono tre tipologie di ciliegie, ognuna delle quali produce frutti con gusto e aspetto leggermente diverso. Dalle amarene si ottengono ciliegie nere, caratterizzate da un colore rosso pallido e da un sapore leggermente acidulo e amaro. Le visciole producono ciliegie acide, ma presentano invece un colore rosso più scuro e un sapore leggermente aspro. Le amarene producono ciliegie marasco, che sono molto amare, aspre e di colore rosso scuro.

Vendita diretta da
fine maggio e a luglio

Coltivazione
Semina:
ottobre-novembre

Trapianto:
da gennaio a marzo

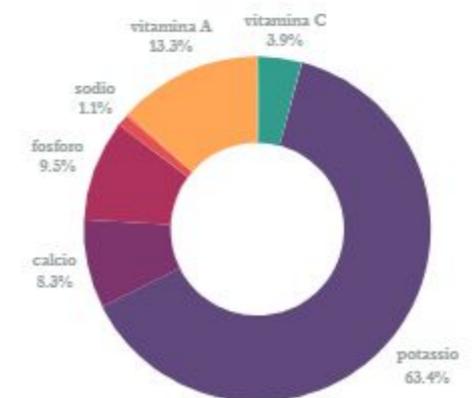
Raccolto:
da fine maggio



Proprietà e benefici

- Combatte calcoli, costipazione e fermentazione;
- La sostanza è nota per avere proprietà antinfiammatorie;
- Possiede potenti proprietà antiossidanti;
- Combatte la presenza di alti livelli di colesterolo e glucosio nel sangue.

Componenti chimici



*“Nell’aride bresche anco l’api
si sono destate agli schiocchi.
La vite gemeva dai capi,
fremevano i gelsi nei nocchi.
Ai lampi sbattevano gli occhi
le prime viole.”*

Finocchi alla giudia

Le origini

Il finocchio alla giudia è noto come piatto principalmente diffuso sia nel Lazio che nelle Marche,

La storia

Non è un caso che la produzione di questo ortaggio sia prominente a Senigallia, dove ci fù fino alla persecuzione razziale dei nazisti e fascisti un importante e popolosa comunità, che fa parte della preparazione quotidiana della cucina ebraica.



"Il ciel ne guardi dalla tosse e da quei che ha il pelo rosso e dal verme di finocchio e da quei ch'hanno un solo occhio."
Proverbio italiano



Ingredienti

Finocchi bianchi
 Aglio
 Prezzemolo
 Olio extravergine di oliva
 Pepe nero
 Sale

Preparazione

Dopo aver lavato e pulito accuratamente il finocchio eliminando le foglie esterne, tagliatelo in quarti o ottavi. Mettere a bagno i pezzi di finocchio in acqua fredda. Dopo circa 10 minuti togliete e asciugate i finocchi con carta assorbente. Prendete una padella e aggiungere l'olio e l'aglio. Quando l'aglio comincia a imbianchire aggiungete gli spicchi di finocchio. Cuocete i finocchi e fateli rosolare nell'aglio senza coperchio nella padella a fuoco medio-alto per circa 5 minuti, aggiungete il pepe, il prezzemolo e il sale. Una volta cotti servite.



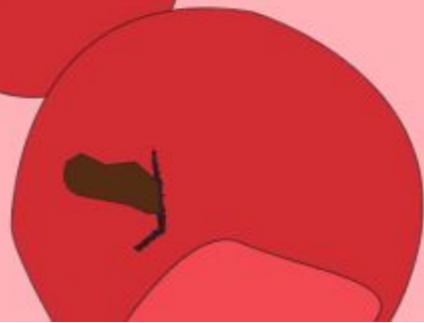
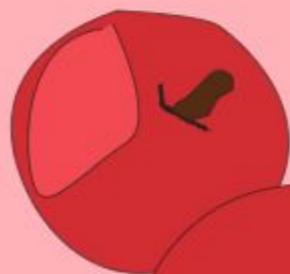
Crescia con le mele

Le origini

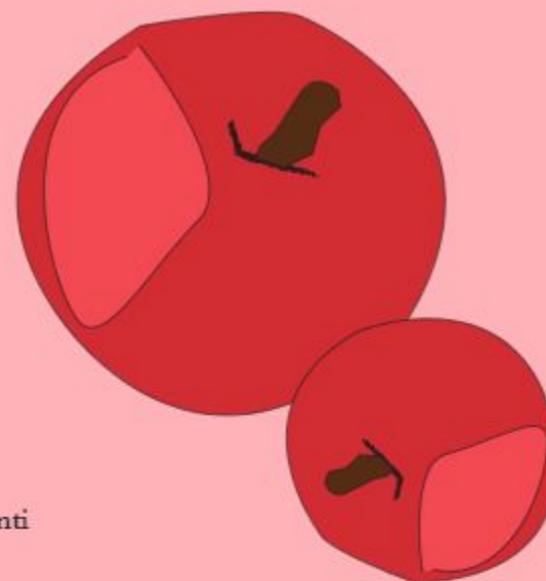
Le mela fuji ha le origini molto antiche proviene dall'Asia centrale veniva coltivato nell'età del Neolitico. Si diffuse in Europa con l'espansione dell'Impero Romano. Il paese dove questo frutto viene prodotto maggiormente è in Italia, tra cui la regione Marche.

La storia

La prima ricetta autentica della crescìa di mele fù prodotta dalle vergare nel Medioevo nella provimcia di Macerata con lo scopo di provvedere sulla modalità dei metodi di conservazione del cibo e utilizzare l'intero raccolto con il minor spreco possibile. Ecco allora l'idea di cucinare questa crescìa che viene prodotta da un impasto sottile e frolloso.



"E' un dolce tradizionale tipico della zona di Pesaro e Urbino."

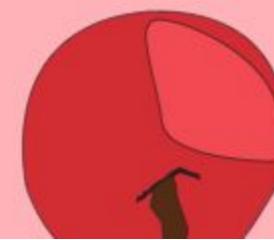
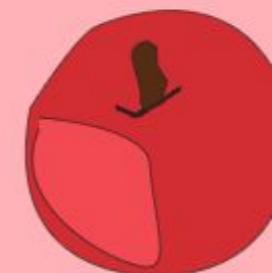


Ingredienti

mele
 farina
 burro
 zucchero
 uova
 lievito per dolci
 1 limone 1 cucchiaino di mistra
 Glassa di zucchero o miele

Preparazione

Per la preparazione della crescia alle mele sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a fette spesse. Disponete le mele tagliate in un recipiente di ceramica con circa 80 gr di zucchero e versate lentamente l'acqua. Cuocere fino a quando il composto sarà ben caldo e sodo. Scolate i residui che restano sul fondo dopo la cottura del composto, fatelo raffreddare e mettetelo da parte. Su una spianatoia setacciare la farina e il lievito, aggiungete dello zucchero, la scorza di limone grattugiata, e del liquore tipico delle Marche il mistrà, un pò di residuo liquido della cottura ed il burro tagliato in piccoli pezzi. Aggiungere le uova sbattute poi impastate in modo rapido fino a quando l'impasto sarà omogeneo e frolloso. Rivestire e infarinare una teglia, utilizzando metà dell'impasto, stendere la pasta con il mattarello fino a formare il primo disco che rivestirà la tortiera. Disponete poi all'interno le fettine di mela ed infine ricavate una seconda fetta della stessa dimensione dello stampo e chiudetela con la prima fetta. Una parte dell'impasto può essere tenuta da parte per realizzare le decorazioni. Bagnare con un po' d'acqua e sigillare.



*“Attoniti, dai nidi
nuovi, sui vecchi tetti
guardano gli uccelletti.
mettendo acuti gridi,
cadere l’invocata
pioggia di mezzo aprile.”*

Le taccole al sugo



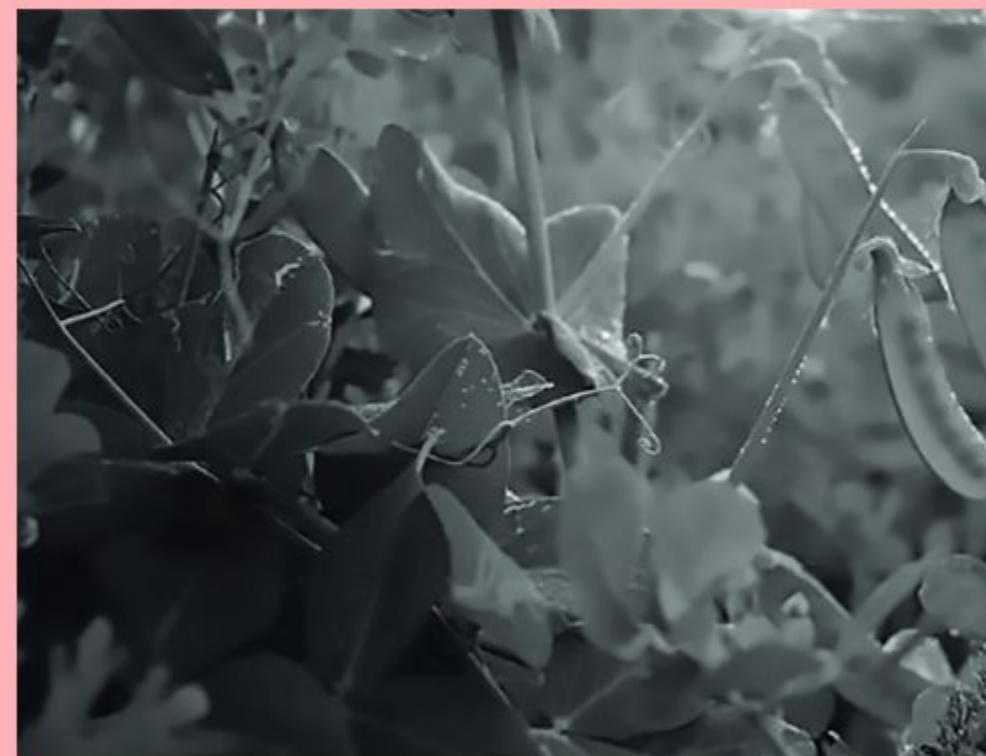
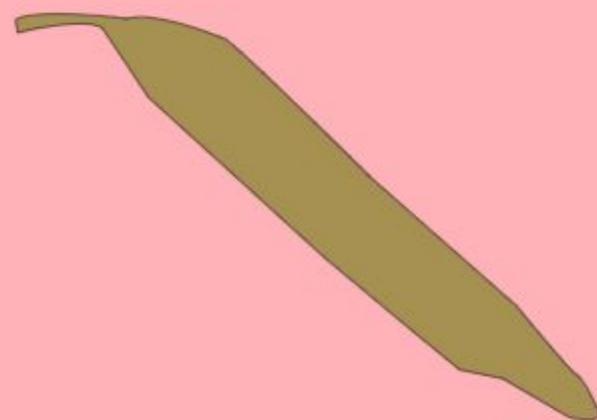
Le origini

Le taccole al sugo furono un piatto tradizionale nobile in epoca medievale del Centro Italia, oggi è un piatto tipico della cucina popolare.

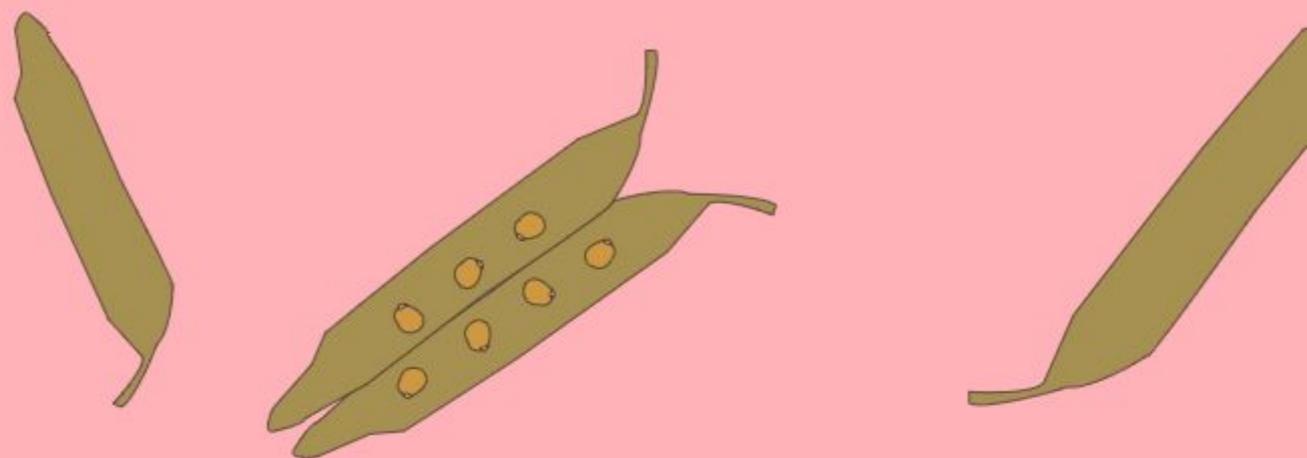
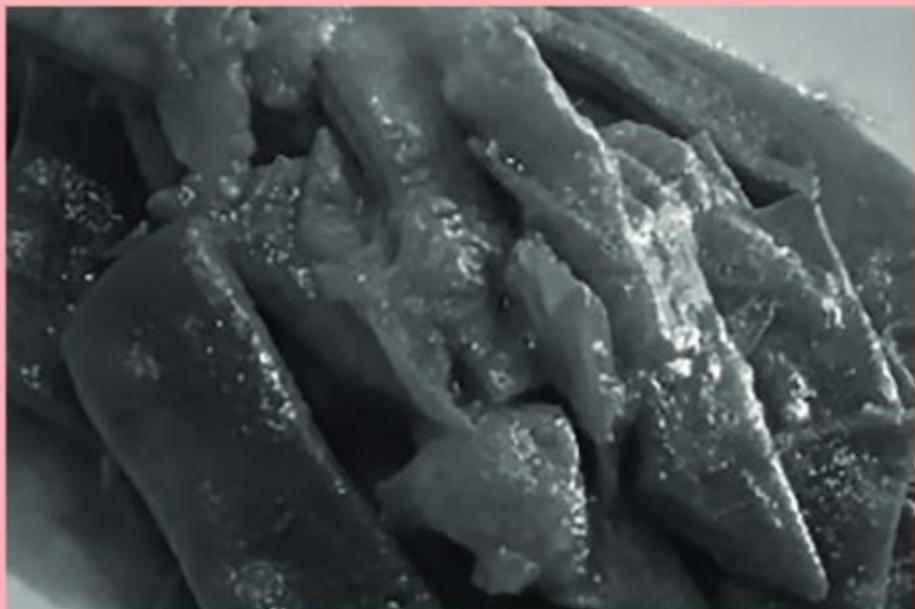
La storia

Nel XVI secolo Caterina de' Medici, la grande fondatrice del filone gastronomico, riportò questi tipi di baccelli dall'Italia "in dote" quando sposò il re Enrico II di Francia.

Il suo successo raggiunse l'apice alla corte del Re Sole, dove se ne consigliava il consumo "freschissimo, morbido, intero, con la buccia". Divenne una moda, come amava Madame de Maintenon, moglie del re che considerava questo alimento come portatore di ricchezza e buona fortuna. I cuochi della corte del Re avevano già capito che si potevano consumare anche i baccelli di questo prodotto.



È un contorno leggero e rustico dal sapore molto delicato dolce dalla consistenza croccante

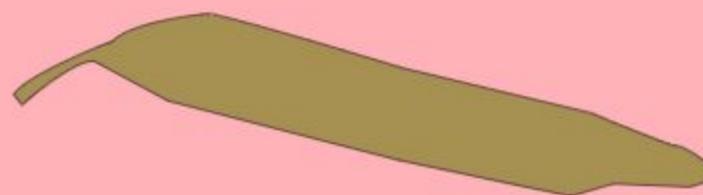


Ingredienti

Taccole
Cipollotto
Olio extra vergine d'oliva
Salsa di pomodoro
Sale
Pepe

Preparazione

Il procedimento della ricetta consiste nel lavare e pulire le taccole eliminando le estremità. Fatele bollire in abbondante acqua, poi aggiungete acqua e ghiaccio in una ciotola. Preparare l'acqua delle taccole al dente e aggiungetela nella ciotola del congelatore in modo che non perda il suo colore verde brillante. In un'altra pentola aggiungete l'olio extravergine d'oliva e fate rosolare il cipollotto tritato finemente. Aggiungete la salsa di pomodoro e fatela cuocere la fuoco medio per 5 minuti. Passati 5 minuti ponete le taccole nella pentola con la salsa di pomodoro e regolate di sale. Cuocere fino a quando i piselli dolci saranno abbastanza morbidi e la salsa abbastanza "asciutta". Disponete le taccole su un piatto e ripiegatele come delle pappardelle verdi. Aggiungete pepe macinato fresco a piacere e qualche foglia di basilico fresco per guarnire il piatto.



Bavarese alle fragole

Le origini

L'origine del dolce che oggi chiamiamo "Bavarese" non è del tutto nota, il bavarese era definita in origine una bevanda consumata principalmente dai tedeschi composta da tè, latte e liquore. Il bavarese col tempo si è diffuso anche sulle Alpi e in Italia in particolare nella zona delle Marche.

La storia

All'inizio del 1700 si sviluppò anche in Italia la bavarese alle fragole grazie ai cuochi francesi al servizio dei regnanti di Monaco di Baviera a cui piaceva questo deliziosa bevanda. Ci sono diverse spiegazioni che definiscono questo dolce maschile. La definizione corretta è al maschile del "Bavarese" come crema perché il nome del dessert deriva dal francese bavarois e il termine sottinteso dovrebbe essere budino.

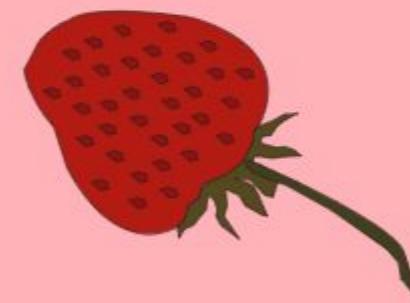


" la bavarese e' un dolce classico tradizionale dal sapore delicato e dalla consistenza liscia e compatta, "



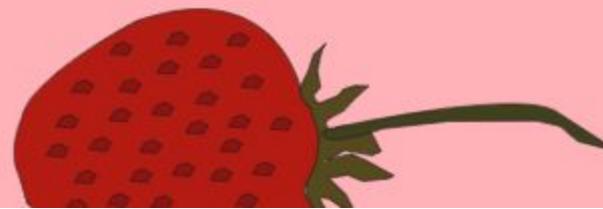
Ingredienti

Fragola
Zucchero
Uova
Latte
Vanillina
Gelatina in fogli
Panna montata



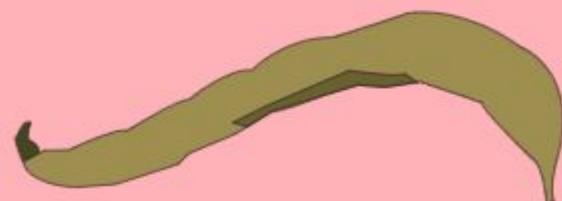
Preparazione

Iniziate ad ammolare il composto alimentare di fogli in una ciotola di acqua fredda. Mettete i tuorli in un pentolino, aggiungete lo zucchero e la vaniglia, mescolate, poi poco alla volta il latte, mescolando continuamente. Portare il pentolino quasi a ebollizione a fuoco basso, mescolando continuamente in modo che la crema si addensino leggermente. Strizzate la gelatina in una ciotola. Versare di volta in volta la panna ben calda, mescolando con cura in modo che la gelatina si sciolga e si distribuisca in modo uniforme. Lasciate raffreddare a bagnomaria, poi affettate le fragole. Aggiungete la panna e versate un quarto del composto nello stampo. Fate raffreddare in frigorifero per circa 15 minuti, quindi distribuitevi sopra un terzo delle fragole e un quarto del composto. Continuate questo procedimento fino ad esaurimento degli ingredienti e mettete a raffreddare per almeno 4 ore. Per toglierlo dallo stampo, immergetelo in acqua calda, metteteci sopra un piatto e capovolgetelo poi servite a tavola.



*Non basta il melo, il pesco, il pero.
Se manca uno, non c'è nessuno.
È quando è in fiore il muro nero
È quando è in fiore lo stagno bruno,
È quando fa le rose il pruno,
È maggio quando tutto è in fiore.*

La ngrecciata

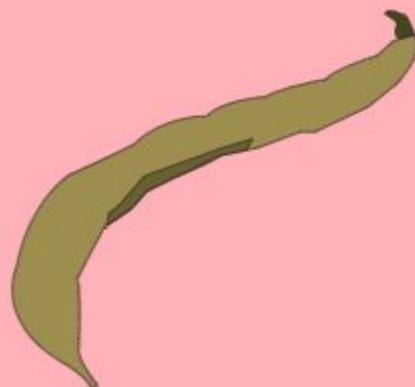


Le origini

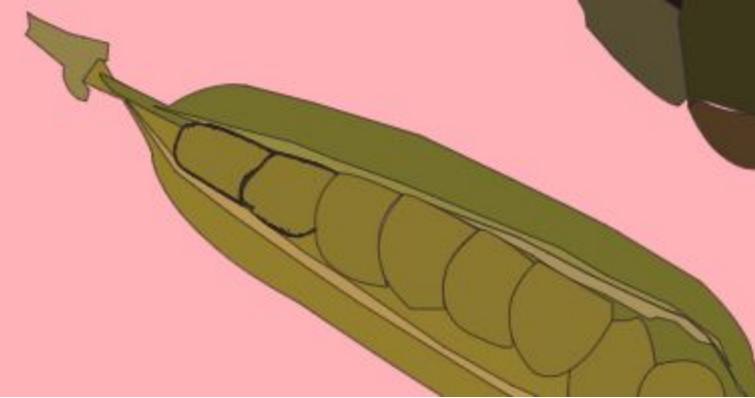
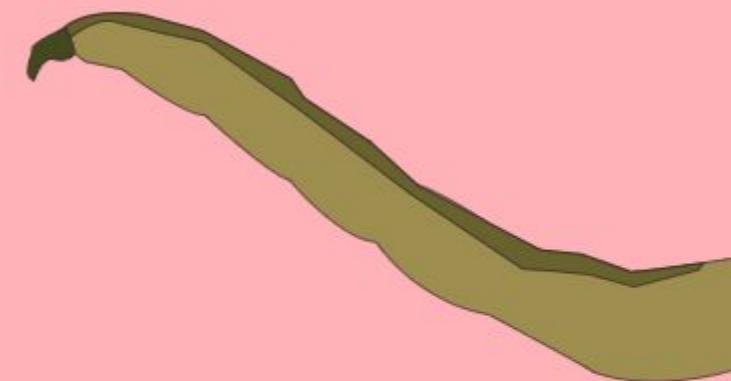
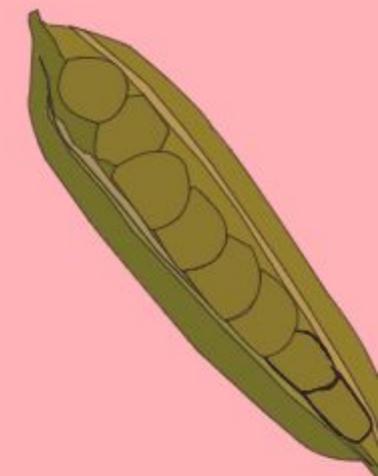
La ricetta ha origini della Valle Vibrata e si è diffusa anche ad Ascoli piceno, un classico che unisce i sapori intensi della tarda primavera ai profumi intensi dei prodotti freschi dell'orto. La combinazione di questi tre ingredienti è essenziale in cucina con obiettivo di ottenere un sapore ottimale.

La storia

È un piatto tipico tradizionale che veniva preparato in campagna e poi servito come colazione la mattina, oppure la sera come piatto unico. Anche sul nome non c'è accordo: In alcune case ascolane questo piatto viene chiamato "ndrecciata", è un insieme di tre ingredienti che compongono il piatto "ndreccia di fave" con i carciofi e i piselli che rendono il piatto semplicemente gustoso.



Ci sono anche modi di dire che si riferiscono a specifici piatti fritti o ripetuti, come "O mangia questa minestra o salta dalla finestra" e "È la solita minestra".



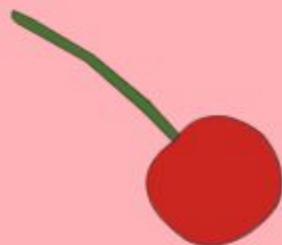
Ingredienti

- Fava
- Piselli
- Carciofi
- Cipollotti
- Prezzemolo
- Olio
- Peperoncino

Preparazione

La ricetta della "ngrecciata" è molto semplice. Sgusciate, pulite le fave e i piselli, poi prendete i carciofi e puliteli e metteteli a bagno con acqua e limone poi taglieteli a fette sottili, le parti dei carciofi devono essere della stessa dimensione degli altri ingredienti. In seguito soffriggete un cipollotto con dell'olio e peperoncino. Aggiungete del prezzemolo tagliato a pezzetti e i carciofi e lasciateli cuocere, infine le fave e i piselli, lasciateli rosolare per 20 minuti. Se sono troppo asciutti aggiungete del vino bianco, condite con del sale ed infine servite.

Visciolata marchigiana



Le origini

Nel Medioevo, questo antico frutto selvatico di origine orientale veniva raccolto e utilizzato per realizzare sciroppi e bevande ricche di sostanze toniche ed energizzanti, poi successivamente veniva ricavato del vino. Si presume che sia avvenuto in epoca repubblicana, avvenuta tra il 68 e il 71 a.C. giunse in Italia grazie al console e generale romano Lucio Rucio Lucullo e si diffuse anche nelle Marche

La storia

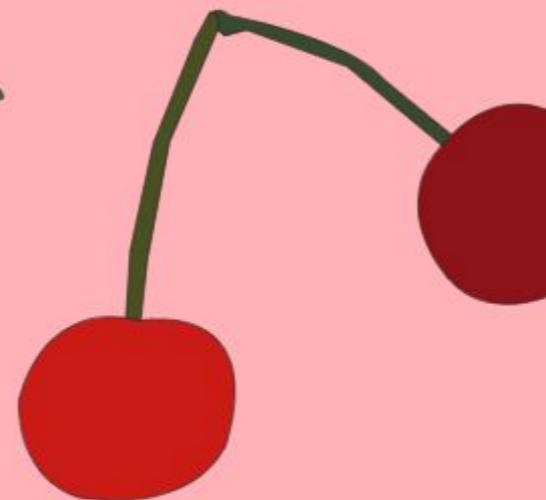
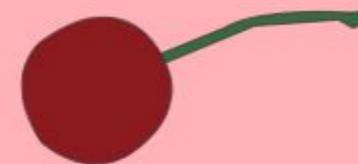
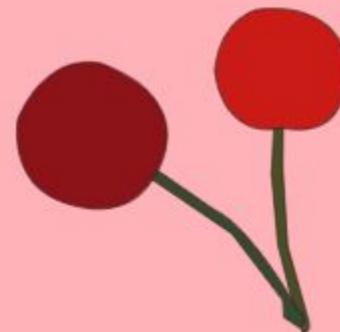
Il duca Federico da Montefeltro, secondo il suo fidato biografo Vespasiano da Biscicci, "non beveva quasi altro vino che De Siligi o De Granate". Ciò suggerisce che la bevanda sia stata creata e consumata molto tempo fa. In passato il vino e le visciole venivano infatti utilizzati per rendere il vino più forte e tannico, o almeno per correggere un'annata particolarmente insoddisfacente. Successivamente il vino e le amarene, per la loro caratteristica dolcezza, furono considerati vini femminili, adatti a omaggiare il gentil sesso con il loro profumo, morbidezza e pastosità. Oggi però è considerato un vino meditativo, da gustare in compagnia e degustare per riscoprire sapori perduti.



"Se nor arde luju e agosto, dendro lu tinu
agro lo mosto."

"Se a luglio e ad agosto non fa caldo, il
mosto nel tino sarà aspro."

Proverbio maceratese

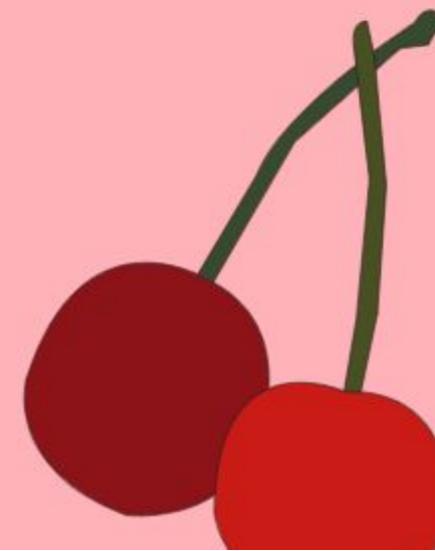
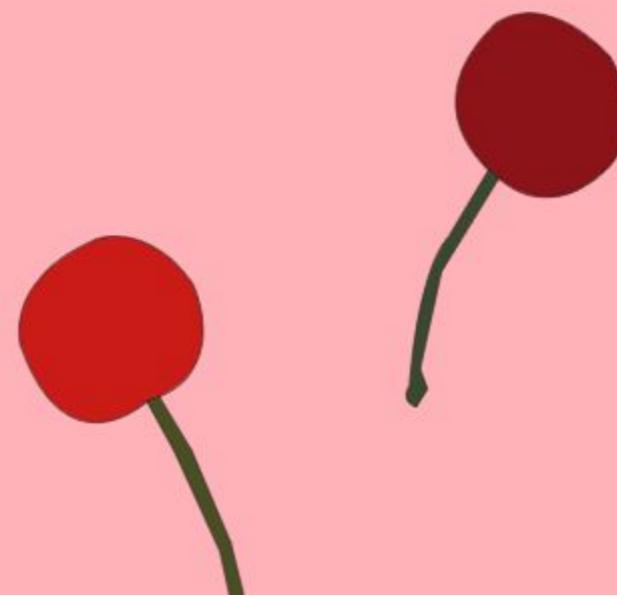


Ingredienti

visciole
vino liquoroso
zucchero
cannella
chiodi di garofano

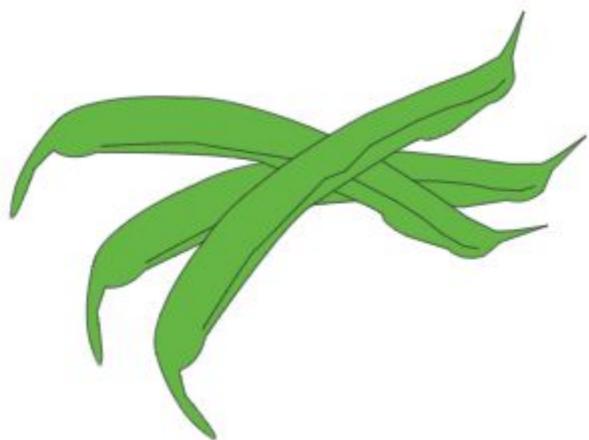
Preparazione

Per rendere tale la ricetta della visciolata iniziate col privare le visciole mature del picciolo, lavatele sotto abbondante acqua fresca. Mettetele al sole su una gratella per circa una settimana. Giratele di tanto in tanto. Trascorso il tempo, disponete le visciole in una pentola aggiungere al vino lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e portare a ebollizione. Una volta raffreddato, versare il tutto in un barattolo, chiudere e conservare in un luogo fresco e buio.





Estate



Il fagiolino

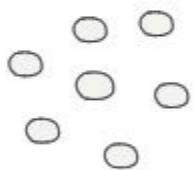
Il fagiolino ha il nome scientifico *Phaseolus vulgaris* e appartiene alla famiglia delle Fabaceae. La consistenza è soffice, con una forma allungata che può essere dritta o ricurva. A seconda della tipologia i colori possono variare dal verde, al giallo o viola. I semi interni, disposti verticalmente, variano di colore dal giallo-bianco al verde leggermente scuro. Esistono anche altre varietà di fagiolino tra cui il grano bianco bobis, Marconi senza filo, Preludio e Contender (con baccello giallo, come Meraviglia di Venezia e Corona) comunemente detti "francesi".

Vendita diretta da giugno

Coltivazione
Semina: tra aprile e maggio

Trapianto: maggio

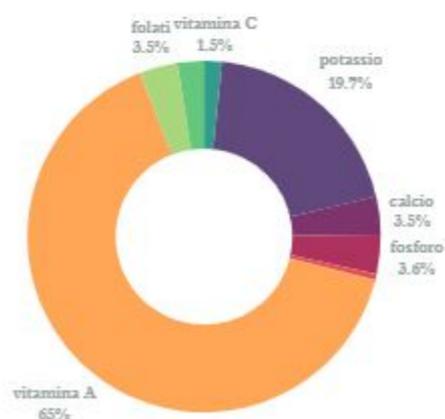
Raccolto: giugno- luglio



Proprietà e benefici

- Ha effetti diuretici e depurativi;
- Aiuta anche il sistema cardiovascolare;
- Previene l'invecchiamento cellulare;
- Previene il cancro, migliora la salute intestinale e protegge l'intestino dalle sostanze nocive.

Componenti chimici



Il cetriolo

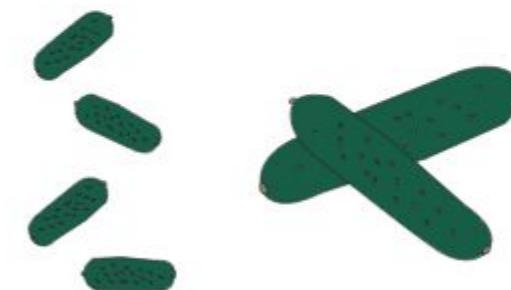
Il cetriolo dal termine (*Cucumis sativus*), è un tipico ortaggio estivo, frutto di una pianta della famiglia delle Cucurbitacee, che comprende zucchine, melone e anguria, ed è originaria dell'Asia. Esistono molti tipi di cetrioli, ma quelli verdi più lunghi vengono definiti "ortolani".

Vendita diretta da giugno a inizio settembre

Coltivazione
Semina: da aprile

Trapianto: maggio-giugno

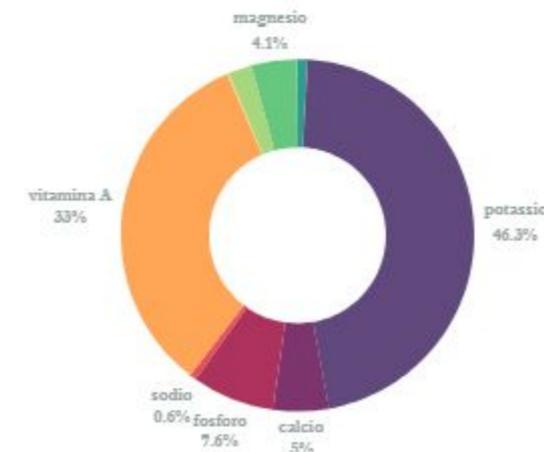
Raccolto: da giugno a agosto

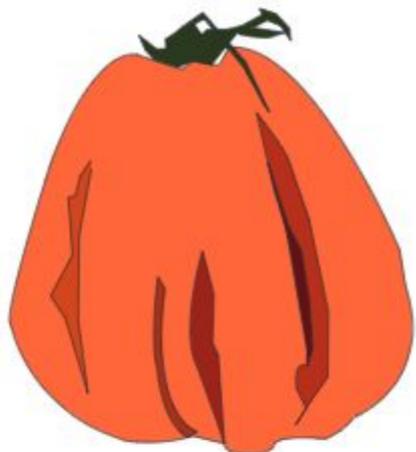


Proprietà e benefici

- Promuove l'idratazione;
- Ha proprietà antiossidanti;
- Previene il cancro al colon;
- Riduce l'invecchiamento;
- Ha un effetto diuretico, e dissetante;
- Favorisce il corretto funzionamento dell'intestino.

Componenti chimici





Il pomodoro cuore di bue

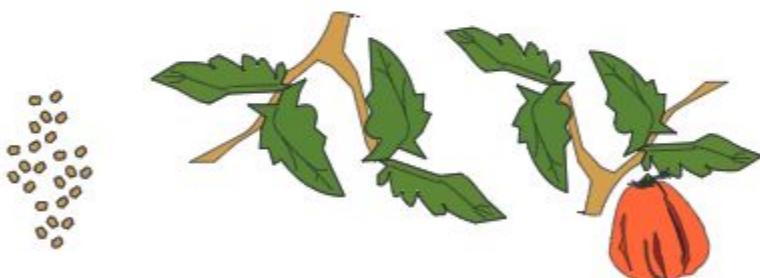
Il pomodoro cuore di Bue è noto per le sue grandi dimensioni (peso fino a 0,5 kg) e la forma irregolare, ha ricevuto il nome "Cuore di Bue" ed è una varietà di pomodoro dal colore tendente tra rosso chiaro e scuro. Ha buccia liscia e molto sottile, la polpa è densa, farinosa, con basso contenuto di umidità e pochi semi. Il sapore è delicato e rinfrescante, con un aroma forte.

Vendita diretta da
da fine aprile a
agosto

Coltivazione
Semina:
fine dicembre e inizio
gennaio

Trapianto:
febbraio-marzo

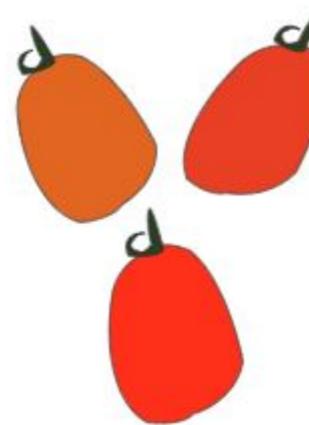
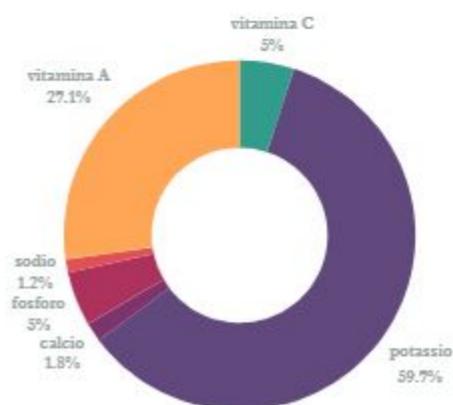
Raccolto:
da fine aprile a luglio



Proprietà e benefici

- Ha effetto antitumorale;
- Privo di calorie;
- Migliora la circolazione sanguigna;
- Tiene lontana la stitichezza;
- È diuretico;
- Cura la pelle;
- Protegge la vista.

Componenti chimici



I pomodori San Marzano

Il pomodoro San Marzano ha la forma che ricorda una combinazione di bacche lunghe e rotonde con cavità longitudinali parallele. Il suo colore è rosso brillante, la buccia è semplice da rimuovere e al suo interno sono presenti semi. Il sapore è generalmente agrodolce. Il prodotto lavorato ha un colore rosso uniforme e mantiene nell'insieme una forma rettangolare allungata. La lunghezza di questo pomodoro varia dai 60-80 millimetri.

Vendita diretta da
da luglio a settembre

Coltivazione
Semina:
da febbraio a maggio

Trapianto:
da aprile a giugno

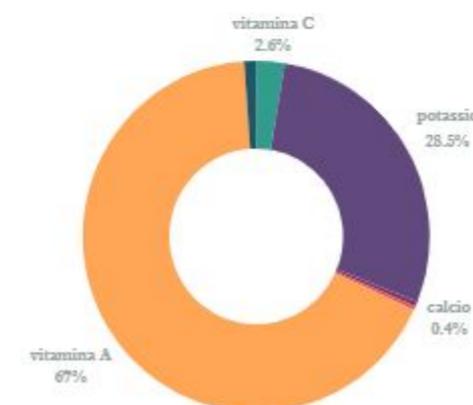
Raccolto:
da fine luglio a fine
settembre

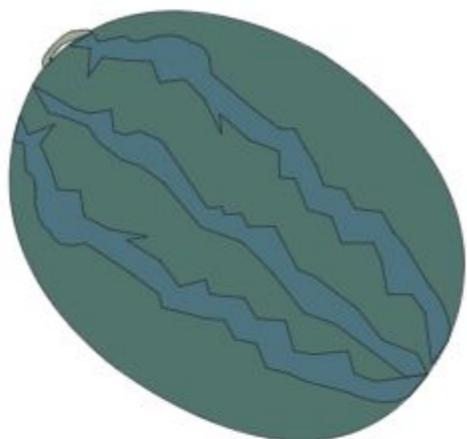


Proprietà e benefici

- Protegge dai tumori;
- Abbassa la pressione sanguigna;
- Combatte l'invecchiamento;
- Contiene antiossidanti;
- Protegge dai rischi cardiovascolari;
- Purifica e disintossica attraverso la digestione;
- Ha un impatto su tutti i tipi di cancro e il sistema digestivo è particolarmente protettivo contro di esso.

Componenti chimici





Anguria di Massignano

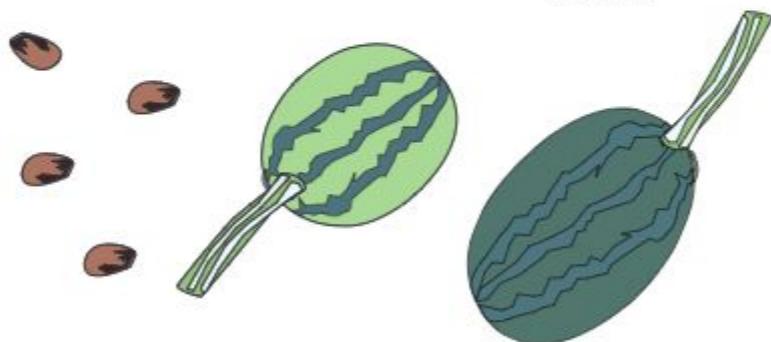
L'anguria di Massignano è una varietà che viene coltivata nella zona delle Marche. La forma è piccola dal sapore dolce e succoso. La caratteristica principale è senza dubbio la sua durezza, che gli permette di rimanere intatto sul mercato dopo essere stato raccolto.

Vendita diretta da
inizio agosto a inizio settembre

Coltivazione
Semina:
aprile – maggio

Trapianto:
terza decade di giugno

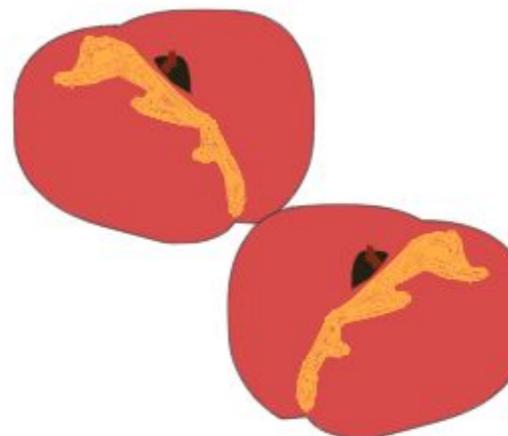
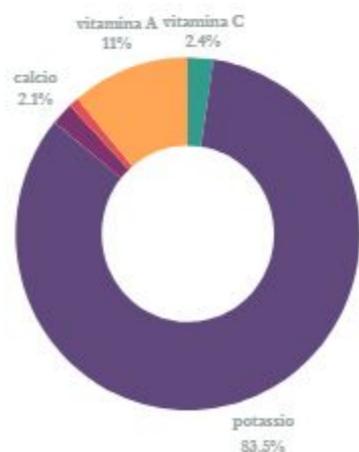
Raccolto:
prima decade di agosto
per circa quattro settimane



Proprietà e benefici

- Garantisce una corretta disidratazione;
- Possiede proprietà antiossidanti e antitumorali;
- Ha un indice di sazietà elevato;
- Protegge il cuore e le arterie dalle malattie cardiovascolari;
- È presente una notevole quantità di citrullina, che salvaguarda l'organismo.

Componenti chimici



Le pesche Saturnia

Il pesco di Saturnia è un albero di medie dimensioni che sboccia prima rispetto agli altri alberi. Alla fine degli anni ottanta questo frutto venne coltivato nelle Marche in particolare nelle colline della valle del fiume Chienti tra le città di Montecosaro e Civitanova Marche con il nome Saturnia o Saturnina. Questo frutto presenta una forma schiacciata e la sua polpa è bianca e dolce, al tatto la buccia è compatta e soda, mentre al suo interno è morbida e molto saporita.

Vendita diretta da
maggio a settembre

Coltivazione
Semina:
da novembre

Trapianto:
gennaio-aprile

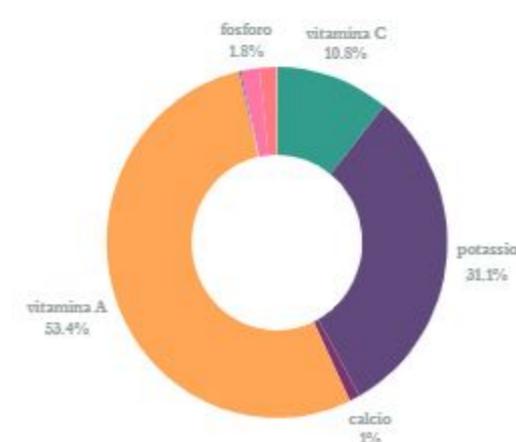
Raccolto:
da maggio a settembre

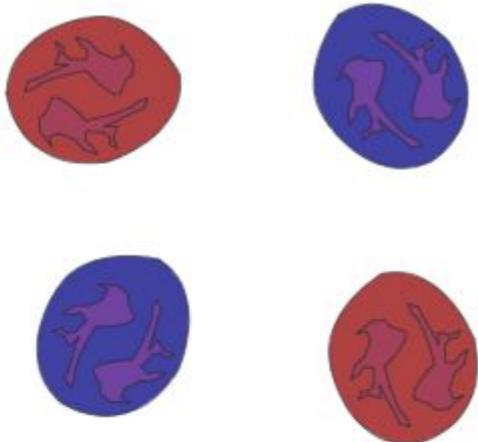


Proprietà e benefici

- Ricco di antiossidanti;
- Abbassa il tasso di invecchiamento;
- Ha proprietà antitumorali;
- Riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari;
- Hanno un impatto minore al rischio di tumori, al diabete 2 e alle malattie legate all'età;
- Aumenta la qualità e la salute della pelle.

Componenti chimici





La prugna

La prugna cresce sul susino (*Prunus domestica*), originario dell'Asia. Questo frutto viene chiamato anche "susina" quando il frutto è fresco. La prugna ha una buccia blu-viola dove è presente una cera protettiva detta "pruina", mentre la polpa è leggermente giallastra e traslucida, che avvolge un nocciolo legnoso dalla forma di una mandorla. Ha un sapore aspro e il sapore forte è adatto per le conserve.

Vendita diretta da
giugno fino a metà
ottobre

Coltivazione
Semina:
tra novembre e marzo

Trapianto:
aprile- maggio

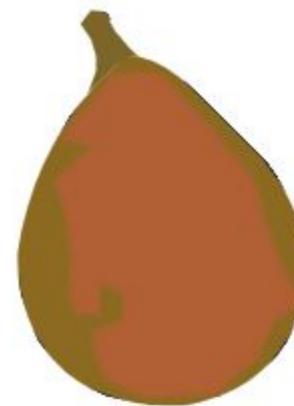
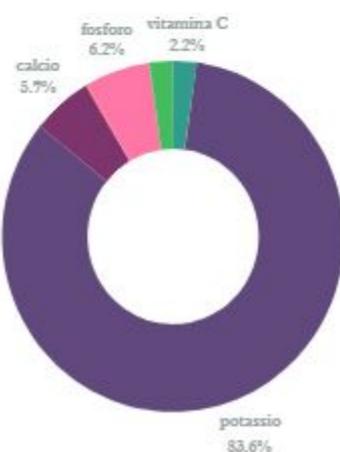
Raccolto:
giugno a metà ottobre



Proprietà e benefici

- Contiene antiossidanti e fibre, ha un effetto antinfiammatorio, infatti aiuta a ridurre l'infiammazione nel corpo;
- Migliora la salute del cuore e delle arterie riducendo l'infiammazione;
- Protegge il sistema cardiovascolare;
- Aiuta a mantenere l'equilibrio a livello della flora intestinale,
- Al suo interno ci sono i polifenoli che agiscono come agente antibatterico e antiossidante.

Componenti chimici



La pera angelica

La pianta appartiene alla famiglia delle Rosacee. Genere *Pyrus* con specie *Pyrus combis*. Il frutto, pur non essendo molto grosso, è molto delicato e facile da maneggiare, la buccia presenta un colore ocra che è l'unione del giallo con il rosso acceso. La polpa è bianca, dura e succosa, il suo profumo forte rende una pera molto dolce al gusto, con un delicato aroma di amaretto che emerge in bocca.

Vendita diretta da
da luglio a ottobre

Coltivazione
Semina:
da febbraio

Trapianto:
da marzo a giugno

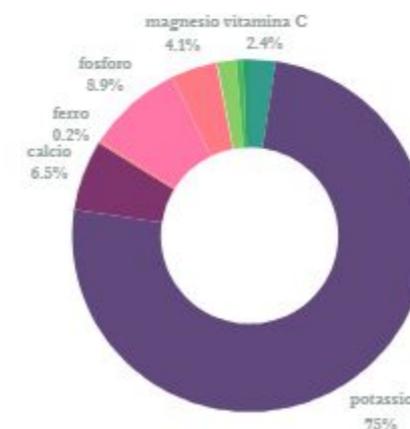
Raccolto:
tra fine luglio fino a
primi ottobre

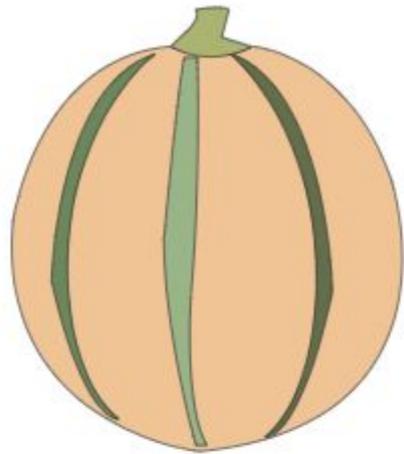


Proprietà e benefici

- Riduce il rischio di osteoporosi;
- La loro azione impedisce la progressiva demineralizzazione del tessuto osseo;
- Migliora le capacità di pensiero rapido;
- Una potente fonte di energia può aiutare a ripristinare la forza fisica;
- Assicura la rigenerazione della pelle;
- Fornisce protezione visiva e salute degli occhi.

Componenti chimici





Melone cantalupo

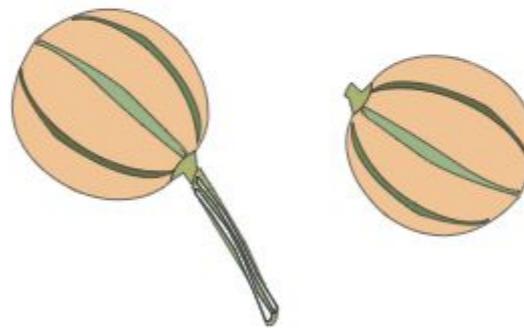
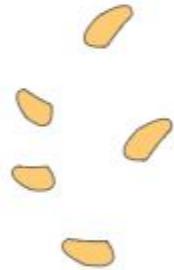
Il melone cantalupo ha origini africane, dal termine Cucubis Melo, fa parte della famiglia delle Cucurbitaceae e viene coltivato in Italia. È composto da una buccia verde-grigio. All'esterno è di forma retata mentre l'interno il colore della polpa è biancastro-arancione.

Vendita diretta da
da giugno a agosto

Coltivazione
Semina:
da aprile

Trapianto:
maggio- giugno

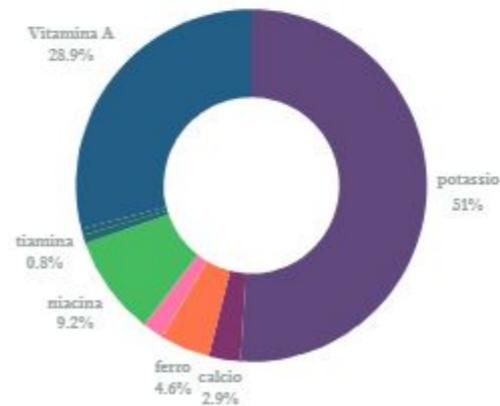
Raccolto:
giugno- agosto



Proprietà e benefici

- Ha proprietà antietà, di supporto del sistema immunitario e di protezione cellulare;
- Migliora la salute cardiovascolare, riduce la perdita di sangue e previene danni al sistema vascolare;
- Diminuisce il rischio di fastidiosi crampi;
- Aiuta a mantenere una corretta funzione visiva.

Componenti chimici



Pesca gialla

La pesca gialla viene coltivata principalmente in Cina, Italia, Grecia, Spagna e Turchia. È un frutto favorito dai consumatori perché è fresco, saporito e dissetante. La sua forma è asimmetrica pur essendo rotonda è leggermente ovale. La polpa presenta un colore giallo brillante dal sapore gradevole, fragrante e leggermente acidulo con pigmento rosso attorno ai noccioli, mentre la buccia è vellutata dal colore giallo-arancio con strisce rosse e gialle.

Vendita diretta da
da luglio a fine agosto

Coltivazione
Semina:
ottobre-novembre

Trapianto:
da gennaio a marzo

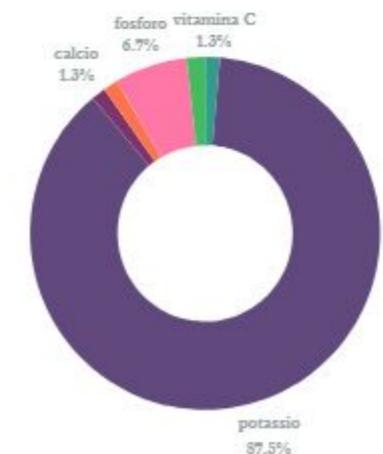
Raccolto:
luglio-agosto

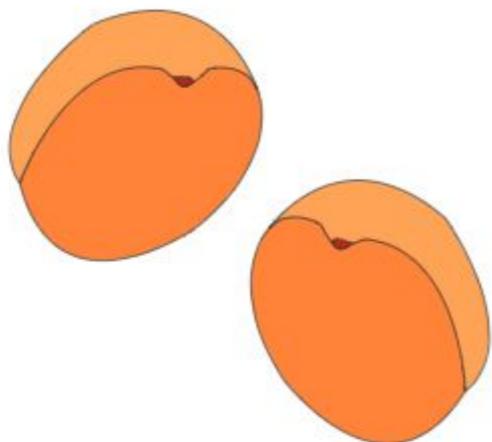


Proprietà e benefici

- Depura e hanno effetti digestivi sull'organismo;
- Previene la formazione di collagene e sebo;
- Abbassa i livelli di colesterolo;
- Rallenta il processo di invecchiamento;
- Sostiene dalle malattie del cuore e diabete.

Componenti chimici





Albicocca

L' albicocca è un frutto che ha origini cinesi, viene coltivata principalmente in Italia, Algeria e Spagna. È un frutto, di peso compreso tra 30 e 50 grammi, con buccia esterna tenera e delicata, dal colore giallo-arancio. La polpa è succosa e contiene anche nutrienti utili per creare delle maschere ad uso cosmetico che rivitalizzano e levigano le pelli spente e stanche. L'albicocca è un alimento popolare che viene consumato fresco e utilizzato anche per preparare sciroppi, succhi o marmellate.

Vendita diretta da
giugno luglio

Coltivazione
Semina:
da novembre a marzo

Trapianto:
aprile-maggio

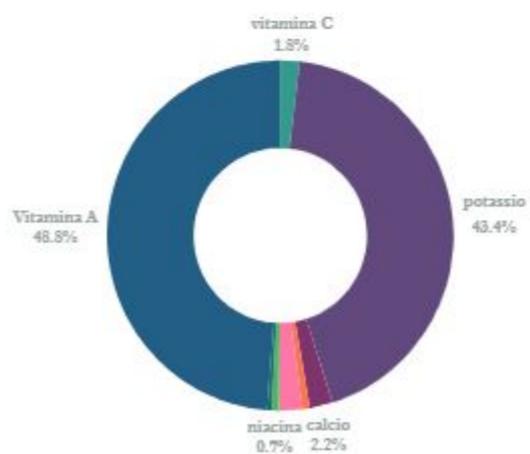
Raccolto:
da inizio maggio a
luglio



Proprietà e benefici

- Contiene proprietà antinfiammatorie antimicrobiche antitumorali;
- Le sostanze presenti in esso aiutano a rinforzare i tessuti, a diminuire l'infiammazione della mucosa intestinale e a facilitare l'assorbimento dei nutrienti;
- Aiuta a mantenere l'elasticità e la giovinezza della pelle;
- Protegge la cornea e aiuta a mantenere una buona vista;
- Regola la pressione sanguigna e la salute del cuore.

Componenti chimici



*“Il campo di grano ondeggia al passare
del vento: sembra un mare d’oro.
Il contadino guarda le messi e sorride.
Ancora pochi giorni e raccoglierà il
frutto delle sue fatiche.”*

Fagiolini strascinati



Le origini

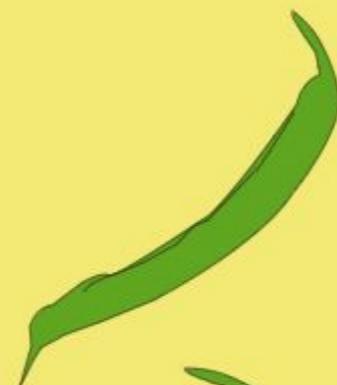
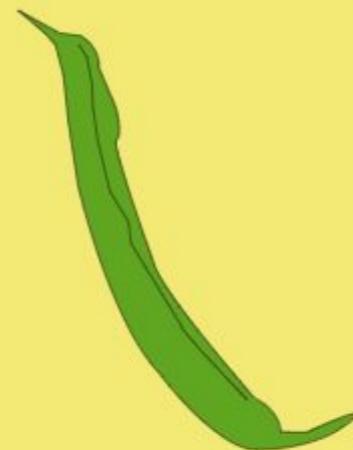
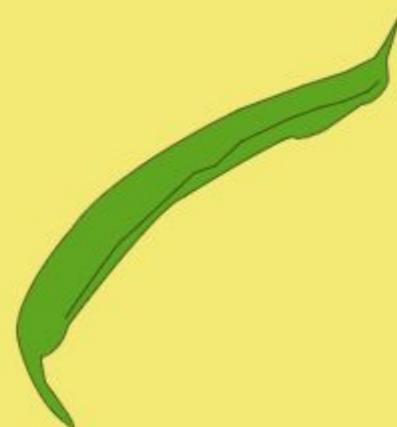
La coltivazione di questa pianta risale al 5000 a.C., ed è originaria dell'America Centrale si diffuse rapidamente in tutta Europa e nel corso dei secoli furono selezionate nuove varietà con caratteristiche sempre più interessanti, come i fagioli striati, gialli o verde-viola. Si pensa che la coltivazione dei fagiolini sia iniziata in Messico circa 7.000 anni fa. La tradizione culinaria di molti paesi e culture è stata arricchita da secoli dalla produzione dei fagiolini. I fagiolini sono un ingrediente popolare nella cucina tradizionale francese e sono ancora utilizzati in molti piatti tradizionali.

La storia

Nell'antichità la raccolta del grano e dei legumi era considerata uno degli eventi più importanti dell'agricoltura risalente al Neolitico e ha plasmato tutte le civiltà europee e mediterranee. La Festa delle Cive è una manifestazione religiosa marchigiana, dove si svolge la Cerimonia di Ringraziamento alla Vergine in onore di Cerere, dea delle messi, ed è un'antica cerimonia pagana. La festa inizia con una sfilata di ragazze con le vesti dell'epoca, chiamate "forosette", accompagnate dal suono dell'organetto e altri strumenti musicali popolari e dal canto degli stornelli con in mano un fiocco o decorazioni a forma di fiore e un cestino di grano in donazione alla Chiesa. La sfilata prosegue con dei carri allegorici addobbati a festa dagli abitanti delle diverse contrade e raffiguranti il ciclo di produzione del grano, dalla semina alla cottura del pane.



"Se piove e viene il sole, fagiolini e pomodori"
Proverbio italiano sull'orto

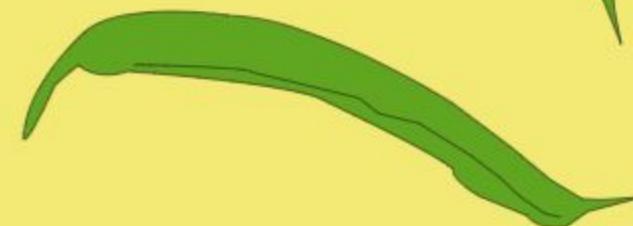
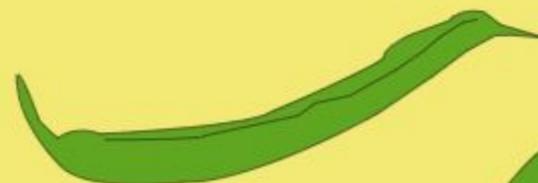


Ingredienti

Fagiolini
 Pomodori rossi da passato
 Cipolla
 Olio extra vergine d'oliva
 Sale
 Peperoncino

Preparazione

La ricetta dei fagiolini strascinati prevede di lavare accuratamente i fagiolini. Portare l'acqua a ebollizione in una pentola capiente. Una volta raggiunto il bollore aggiungete un pizzico di sale grosso e nel frattempo cuocete i fagiolini. Versate in un recipiente in ceramica l'olio extravergine di oliva, grattugiate la cipolla, aggiungete il peperoncino e soffriggeteli leggermente. Sbucciare i pomodori e tagliateli a pezzi. Quando le cipolle saranno leggermente dorate, aggiungete i pomodori nella padella e fateli cuocere leggermente per farli insaporire con la salsa. Aggiungete le foglie di basilico e coprite dopo circa quindici minuti poi scolate i fagiolini una volta cotti. Versare nella pentola e aggiungete il sale per mescolare il tutto, poi cuocere a fuoco lento per dieci o quindici minuti. Infine servite.



Composta di pesche saturday

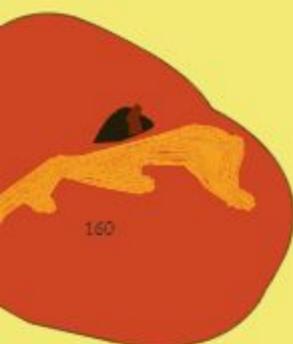


Le origini

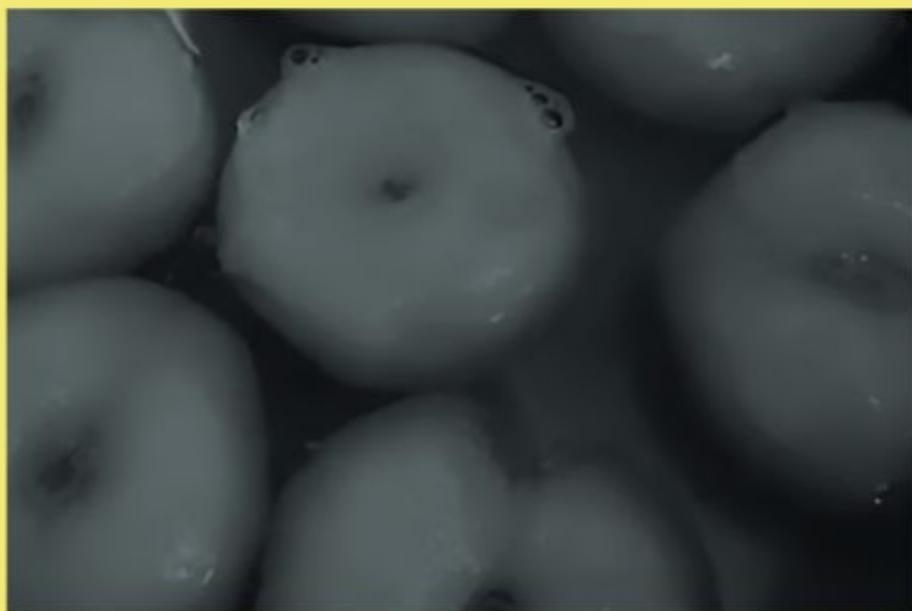
Nel 1800 fu inventato l'inscatolamento del cibo in modo tale che la frutta come la pesca divenne disponibile tutto l'anno. La frutta sciroppata divenne famosa durante le guerre del XX secolo, quando la frutta fresca scarseggiava.

La storia

Nel 1869 le pesche tabacchiere furono introdotte negli Stati Uniti dalla Cina ed ottennero risultati produttivi eccezionali. La pesca è stata una coltura tradizionale in Italia, con la coltivazione della pesca particolarmente diffusa ad Adrano, Biancavilla e Bronte così come nei paesi vicini come Mojo Alcantara e persino Roccella Valdemone. Solo alla fine degli anni '80, infatti, la sua coltivazione si diffuse nelle Marche, dove è conosciuta come Saturnia o Saturnina. Le pesche Saturnia vengono coltivate nelle colline della valle del fiume Chienti tra le città di Montecosaro e Civitanova Marche. Questa tipologia di pesca predilige colline soleggiate e terreni medio pesanti ed esprime al meglio le sue caratteristiche qualitative nelle condizioni prevalenti nella zona pedemontana marchigiana. Pertanto il terreno ideale per questa produzione si trova nelle valli attorno ai fiumi Ete e Chienti.



Il metodo di sciroppare la frutta veniva utilizzato fin dai tempi antichi per conservare più a lungo questi alimenti terreni.

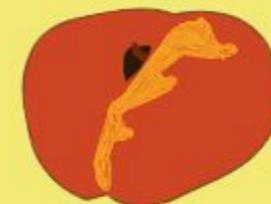
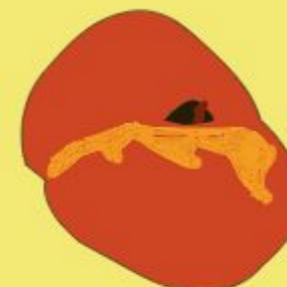
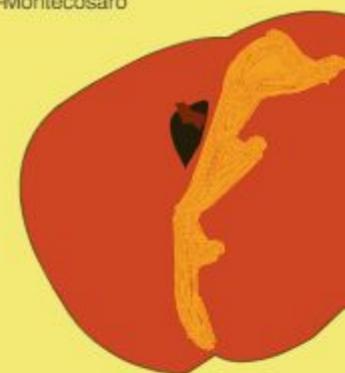
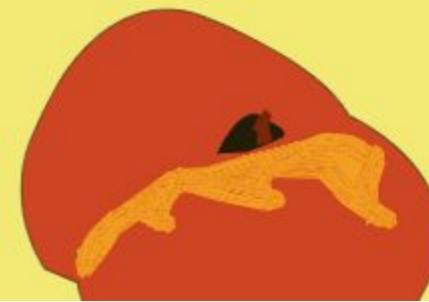
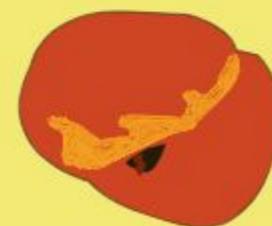


Ingredienti

Pesche tabacchiere
Acqua
Zucchero
Vino bianco

Preparazione

Per riprodurre fedelmente la ricetta mettete le pesche in acqua bollente, poi in acqua fredda e sbucciatele. Tenete da parte metà della buccia (la parte più rossa). Scaldare lo sciroppo in un pentolino e aggiungere le pesche e la scorza. Coprite con carta da forno e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Se riuscite a forare facilmente la pesca con un coltello sottile, significa che è pronta. Versatele in un contenitore, lasciare raffreddare e riponetele in frigorifero. Servire freddo.



*“Quando su ci si butta lei,
si fa d’un triste colore di rosa il bel
fogliame. Strugge forre, beve fiumi,
macina scogli, splende, è furia che
s’ostina, è l’implacabile, sparge spazio,
acceca mete, è l’estate e nei secolicon i
suoi occhi calcinativa della terra
spogliando lo scheletro.”*

Pomodori san Marzano gratinati



Le origini

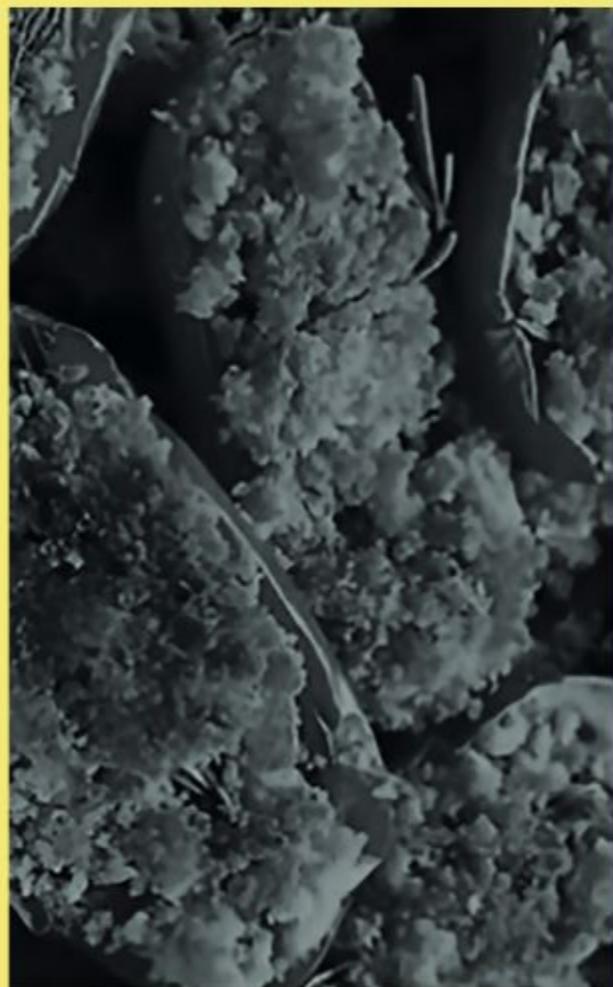
Il pomodoro nel Cinquecento veniva definito come un alimento malsano che dava poco nutrimento. Nel Seicento il pomodoro fece la sua comparsa nella salsa di pomodoro "alla spagnola" fatta con cipolle, sale olio e aceto. In Europa arrivò più tardi da Colombo al ritorno dal suo primo viaggio ma non fu apprezzato dai sovrani spagnoli mentre nell'Ottocento in Francia il piatto di pomodori gratinati, fu molto apprezzato dal grande scrittore gastronomico francese Grimod La Reinière. In Italia questo piatto fu definito come contorno tradizionale rivisitato nelle Marche e in altre regioni in diversi modi. La cottura al gratin deriva dal metodo di cottura francese "au gratin", che significa "grattugiare" o "grattugiare", che si riferisce al grattugiare pane o formaggio sul cibo prima della cottura.

La storia

Lo scrittore gastronomico francese Grimod La Reinière, amava mettere i pomodori nelle zuppe acide e lasciò la ricetta sotto il suo nome, fu riproposta in seguito da Alexandre Dumas. Nella ricetta scrisse "Dopo aver privato i pomodori dei semi, metteteci un po' di carne tritata finemente, o di salsiccia se non ne avete, aggiungete un po' di aglio, prezzemolo, cipolla e uno spicchio di dragoncello tritato e fatela grigliare". L'idea è quella di rivestire la teglia con abbondante pangrattato, cuocerla in un forno di campagna, spremere il succo di limone nella teglia per completare il condimento per poi servire a tavola"



Il pomodoro gratinato è uno dei contorni più appetitosi e prelibati che si preparano tradizionalmente nelle Marche.



Ingredienti

Pomodori san Marzano
 Olio
 Sale
 Pangrattato
 Aglio in polvere
 Rosmarino
 Grana padano

Preparazione

Per riprodurre la ricetta dovete lavare il rosmarino, eliminare gli aghi e tritarlo finemente con un coltello. Mettete su un piatto il pangrattato, l'aglio in polvere, il sale e il pepe. Dopo aver lavato e scolato i pomodori, tagliateli a metà longitudinale ed eliminate il torsolo. Distribuite sui pomodorini su una teglia di carta da forno pangrattato e olio, aggiungete il parmigiano e infornateli a 200 °C a 190 °C per circa 40 minuti. Una volta cotti servite a tavola.

Macedonia di frutta

Le origini

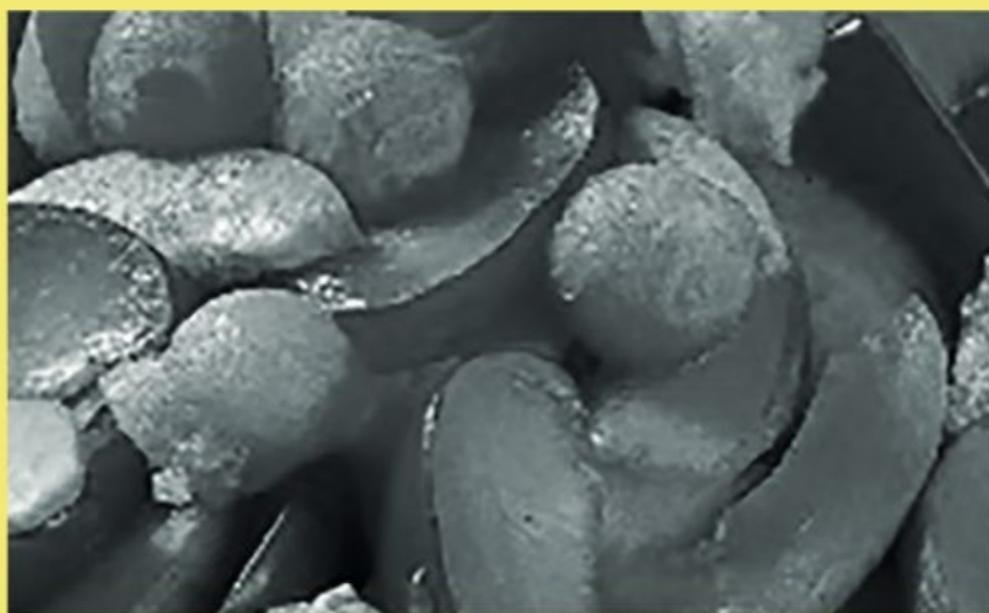
Il termine "macedonia" è usato per indicare combinazione di cose diverse. Nell'Ottocento ebbe origine nell'impero macedone come simbolo della mescolanza e della fusione di diversi gruppi etnici.

La storia

Non esistono testimonianze storiche della macedonia: il piatto è originario della Francia e probabilmente fu creato per compiacere Caterina de Medici, dea protettrice della cucina francese. Il termine macedonia di frutta fu introdotto nell'Ottocento e divenne un nome comune per il tipo di frutta utilizzato in Europa. In Italia, la prima menzione di questa ricetta è molto rispettata, difatti, fu scritta nel numero 772 del libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" di Pellegrino Artusi.



"Una macedonia di frutta è deliziosa proprio perché ogni frutto mantiene il suo sapore"
Cit. Sean Covey



Ingredienti

Melone
Pesche
Prugne
Anguria di Massignano
Albicocca

Preparazione

La macedonia di frutta è una ricetta molto semplice, consiste nel pulire la buccia del melone e l'anguria, tagliarla in pezzi quadrati. La seconda parte del procedimento consiste nel lavare e tagliare in pezzi uguali tutta l'altra frutta rimasta e aggiungere a scelta un pò di succo di limone, disponete la frutta in un recipiente e servire fresca.



*“Meriggiare pallido e assorto
presso un rovente muro d’orto,
ascoltare tra i pruni e gli sterpi
schiocchi di merli, frusci di serpi.”*

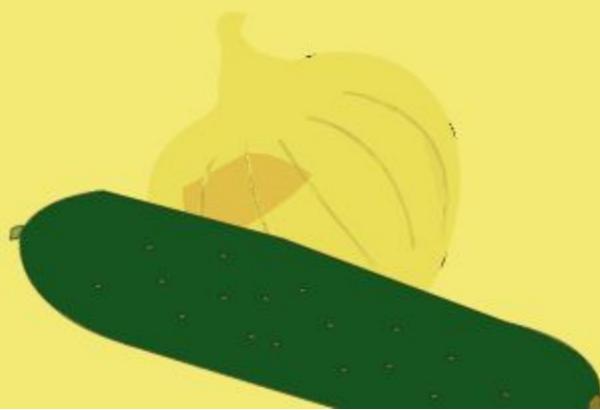
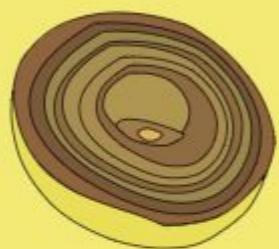
Panzanella marchigiana

Le origini

Il nome panzanella è una combinazione di pane + zanella (terrina), che in origine veniva usata per descrivere qualcosa di morbido come una pappa, mentre la parola "panzana" vi ricorda le simpatiche chiacchiere e sciocchezze che si pronunciavano mentre si mangiava la panzanella. La Panzanella affonda le sue radici nelle usanze contadine toscane prevedevano il riutilizzo del pane raffermo, poi successivamente fu rivisitata da altre regioni del centro Italia tra i quali: Marche, Umbria, Abruzzo e Lazio. Soprattutto in passato, il pane è sempre stato considerato un alimento di Dio importante da non sprecare quindi per non buttarlo i contadini inventarono questa ricetta deliziosa, fresca e gustosa.

La storia

Nel XIV secolo la panzanella fu menzionata dallo scrittore Boccaccio riferendosi ad una delle ricette di panzanella più antiche d'Italia, chiamata "pan lavato". Nel XVI secolo Bronzino un pittore dei Medici dedicò una poesia per indicare quanto gradisse questo piatto tradizionale popolare.



"Lo pa' no' butta' via, se non te voli 'ttira' la carista."
Il pane non buttare via, se non vuoi attirare la carestia.

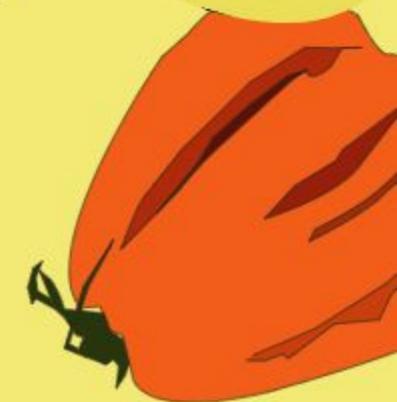


Ingredienti

Pane raffermo
 Pomodori freschi cuore di bue
 Cetrioli freschi
 Cipolle
 Basilico

Preparazione

La ricetta originale della panzanella marchigiana consiste nel mettere a bagno il pane nell'acqua per ammorbidirlo. Il passaggio fondamentale sta nel garantire che i sapori degli altri ingredienti vengano assorbiti, dal pane. I pomodori maturi, infatti, rilasciano un succo dolce e delizioso, che viene assorbito dal pane. Aggiungere poi cipolle dolci, i cetrioli e del basilico fresco tagliato a mano per rendere il patto croccante, che metta in risalto tutti gli ingredienti. Ed infine condire con dell'olio extravergine d'oliva e amalgamare il tutto. Il piatto è pronto per essere servito a tavola.



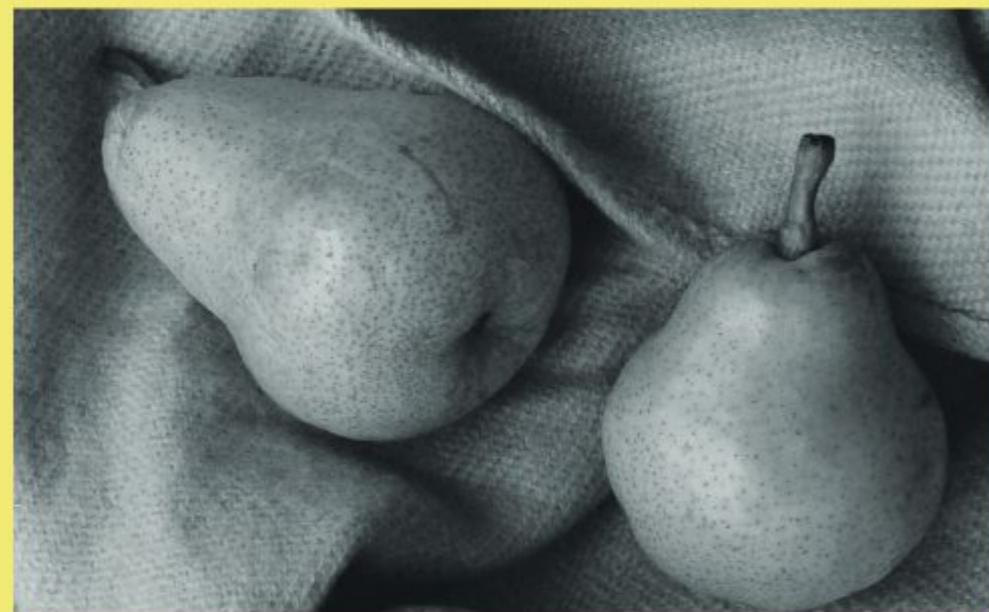
Torta alla pera angelica

Le origini

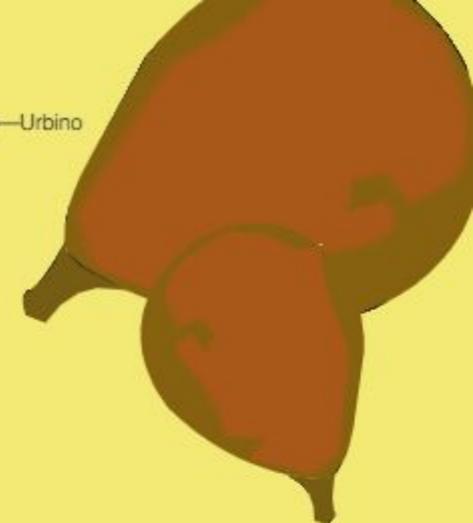
Le origini documentate della pera angelica sono antiche, risalgono all'inizio del 'Ottocento e fu anche trattata in epoche precedenti. La coltivazione di questo prodotto si diffonde in Italia durante gli anni '60, periodo d'oro della produzione di pere, nelle regioni Emilia-Romagna, Veneto e soprattutto nelle Marche che stanno riscoprendo questo prezioso frutto. Oggi la pera Angelica viene prodotta con il nome "Serrungarina", che deriva dal borgo medievale situato nel cuore della Valle del Metauro.

La storia

Questa pera fu descritta dal botanico naturalista Gallesio nell'opera completa "Pomona italiana ossia Trattato degli alberi fruttiferi". Questo titolo è stato ispirato dalla dea romana Pomona, conosciuta anche come "Patronage Pomorum", una divinità della frutta che aveva dedicato la sua vita alla frutta ed era tipicamente raffigurata con una mela in mano, sormontata da foglie aggrovigliate sulla testa, e i lineamenti simmetrici che rappresentano una bellezza pastorale. Pomona, Italia, è la prima opera pomologica italiana di rilevanza iconografica, venne realizzata in un periodo storico in cui la penisola italiana era ancora divisa e lontana dall'unificazione del Regno d'Italia. Quest'opera inoltre include delle immagini dettagliate di campo scientifico delle varietà di frutta dell'inizio Ottocento.



Un torso di pera cascata, è la morte di mille mosche.
Proverbio sulla pera



Ingredienti

Pere angelica
 Burro
 Zucchero
 Tuorlo d'uovo e albumi
 Semini di vaniglia
 Buccia di limone o arancia
 Sale
 Farina 00
 Lievito
 Zucchero
 Amaretti
 Cioccolato fondente e Crema di latte
 Sciroppo di amarene

Preparazione

La ricetta tipica della pera angelica si basa sul preparare la ganache con cioccolato e la crema al latte, poi fare riposare in frigorifero. Riempire il fondo di una pera eliminando il torsolo poi farcitela con la ganache. Ricoprire con glassa e conservare in frigorifero. Montare gli albumi e aggiungeteli alla meringa e lasciare riposare. Passato del tempo aggiungere lo zucchero, qualche goccia di limone poi mescolate unendo gli amaretti amalgamati con metà della meringa, disponete il composto in una sac à poche e mettere in frigorifero. Mescolare il composto unendo i tuorli d'uovo e setacciare insieme la farina e il lievito, seguita dai rimanenti albumi, dalle spezie e dal sale. Infine disporre il composto in uno stampo a cerniera ricoprire con carta da forno, e infornate per 40 minuti il composto. Una volta cotto cospargete le pere di cioccolato, guarnite con le amarene e poi con la meringa agli amaretti.

SITOGRAFIA PRODOTTI DI STAGIONE

Autunno

<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/zucchine-proprietà-benefici.html>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/zucchine/#:~:text=Le%20zucchine%20sono%20apprezzabili%20soprattutto,assorbimento%20di%20colesterolo%20e%20zuccheri>
<https://www.ortodacoltivare.it/coltivare/semina/trapianto-zucchine.html>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/melanzane.html>
<https://www.agraria.org/coltivazionierbacee/melanzana.htm>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/sedano-proprietà-benefici.html>
<https://www.ortomio.it/piante-da-orto/sedano#:~:text=L'epoca%20di%20trapianto%20ideale,rischio%20di%20salita%20a%20fiore>
<https://www.lagazzettadelmezzogiorno.it/blog/asya-argentieri/1048742/la-cipolla.html>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/cipolle.html>
<https://www.piantinedaorto.it/prodotti/18-peperone-corno>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/pomodoro/>
<https://www.cure-naturali.it/articoli/alimentazione/nutrizione/pomodoro.html>
<https://www.viridea.it/consigli/pomodori-informazioni-utili-al-trapianto-e-non-solo#:~:text=Clima%3A%20temperatura%20ottimale%20di%20crescita,distanza%20di%2040%2F50%20cm>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/patate.html>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/patata/>
<https://www.ortigenerali.it/le-piante-da-orto/patata#:~:text=La%20patata%20non%20si%20pu%C3%B2,tuberi%20prodotti%20nell'anno%20precedente>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/carote/>
https://agricolturabiologicaonline.eu/?Schede_tecniche_di_coltivazione_ortaggi:Carota%3AColtivazione_e_propriet%C3%A0
<https://www.viridea.it/consigli/carota#:~:text=Semina%2Ftrapianto,0%20piccoli%20tunnel%20di%20protezione>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/puntarelle/>
<https://www.ortomio.it/piante-da-orto/cicoria-e-radicchio#:~:text=L'epoca%20di%20trapianto%20per,da%20met%C3%A0%20a%20fine%20settembre>
<https://www.informatoreagrarario.it/filiere-produttive/seminati/bietola-a-semina-autunnale-consigli-di-coltivazione#:~:text=Il%20periodo%20di%20semina%20ideale,tutto%20il%20mese%20di%20novembre>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/bietola/>
<https://www.integratorifoodmed.it/le-proprietà-antiossidanti-della-mela-rosa-dei-monti-sibillini/>
<https://www.sibilliniweb.it/citta/mela-rosa-dei-monti-sibillini/>
<https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/cavolo-verza-cavolo-cappuccio.html>
<https://www.ortodacoltivare.it/verdure/verza.html>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/aglio.html>
<https://www.regione.vda.it/gestione/rivieweb/templates/asp/informatorenew.aspx?pkArt=291#:~:text=Per%20ottenere%20delle%20ottime%20produzioni,una%20pianta%20e%20l'altra>
<https://bur.regione.veneto.it/BurVServices/pubblica/burVGalleryDettaglio.aspx?id=1839>
<https://www.vinook.it/uva-e-vitigni/curiosita-uva/uva-fragola-coltivazione.asp>
<https://ortiatuttogas.it/come-e-quando-si-pianta-luva-fragola/>
<https://www.ilgiardinodellemeraviglie.it/it/zucca-delica-mantovana.html>
<https://www.eridano.net/zucca-delica-167#:~:text=Variet%C3%A0%20tipica%20originariadel%20Giappone%20con,scuro%20leggermente%20costoluti%20e%20screziati>
<https://www.agricoladoncamillo.it/prodotti/zucca-delica/>
<https://agrariaonline.com/prodotto/zucca-delica-f1-royal-seeds#:~:text=Si%20semina%20da%20Aprile%20a,in%20ambiente%20fresco%20e%20ventilato>
https://franchisementi.it/prodotto/zucca-quintale-seme-giallo-_glzu145-1/
<https://ilpaeseverde.it/blog/coltivare-la-zucca/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/zucca-proprietà-benefici.html>
<https://www.ingegnoli.it/ita/zucca-violina.html>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/zucca/>
<https://humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/mela-cotogna/>
<https://ilnostrogiardino1.wordpress.com/mela-cotogna#:~:text=Il%20frutti%20maturano%20fra%20settembre,da%20uno%20strato%20di%20mucillagine.&text=%C3%88%20l'unica%20specie%20del%20genere%20Cydonia>
<https://www.ortodacoltivare.it/frutti/cotogno.html>

Inverno

<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/porri-proprietà-valori-nutrizionali-calorie.html>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/porro/>
<https://www.ortomio.it/piante-da-orto/porro/invernale#:~:text=Tempi%3A%20il%20porro%20C%20trapiantato%20tra,prima%20di%20salire%20a%20fiore>
<https://www.ortigenerali.it/le-piante-da-orto/porro/>
<https://www.legumichepassione.com/fagiolo-solfi.html>
<https://www.humanitas-care.it/enciclopedia/alimenti/fagioli/>
<https://www.legumichepassione.com/fagiolo-solfi.html>
<https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/broccoli.html>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/broccoli.html>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/broccoli#:~:text=Il%20broccoli%20sono%20una%20fonte,delle%20mucose%20e%20della%20vista>
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/spinaci-proprietà-benefici/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/spinaci-proprietà-benefici.html>
<https://www.agrimag.it/semina-spinaci-quando-il-periodo-migliore#:~:text=In%20generale%20C%20la%20semina%20degli,le%20temperature%20sono%20pi%C3%B9%20fresche>
https://backoffice.turismo.marche.it/GestionePOI/Uploads/41083_637812883956359297.pdf
<https://wikifarmer.com/it/come-far-crescere-alberi-darancio-dai-semi/>
<https://www.orteat.com/blogs/news/calendario-di-maturazione-e-raccolta-delle-arance>
<https://www.gavazzeni.it/enciclopedia/alimenti/arancia/>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/limone/>
<https://www.gardena.com/it/c/in-evidenza/giardinaggio/rivista-di-giardinaggio/tutto-sugli-agrumi-e-sul-loro-svernamento#:~:text=Vedrete%20con%20piacere%20le%20foglie,di%20giorno%20tornano%20a%20salire>
<https://www.cookist.it/la-leggenda-dei-semi-dei-cachi-per-predire-il-futuro-meteorologico/>
<https://www.perfarelalbero.it/piante-di-frutti-vari/2531-pianta-loti-vaniglia.html>
<https://www.ingegnoli.it/ita/kaki-mela-jiro.html>
<https://www.primoraccolto.it/products/pera-abate>
<https://www.operalapera.it/news/benefici-della-pera-proprietà-nutrizionali-sorprendenti-di-un-frutto-da-riscoprire/>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/pera/>
https://cucina.corriere.it/cucinatipici/marche/138/cavolfiore-fano_04f1f6da-1b00-11df-af4a-00144f02aabe.shtml#:~:text=Il%20Cavolfiore%20di%20Fano%20viene,cimette%20ben%20sviluppate%20e%20sode
<https://www.sementibiologici.it/it/categorie/cavolfiore/>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/cavolfiore/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/cavolfiori.html>

SITOGRAFIA PRODOTTI DI STAGIONE

Primavera

<https://portalecustodibiodiversita.it/prodotto.php?id=111>
<https://www.ilcarciofodimontelupone.it/il-carciofo-di-montelupone/#:~:text=E%20molto%20apprezzato%20per%20le,il%20cuore%2C%20dissolvere%20i%20calcoli>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/legumi/taccole/>
[https://www.ingegnoli.it/ita/pisello-mangiatutto-carouby-gia-taccola-semi-rampicante.html#:~:text=1279%20%2D%20PISELLO%20MANGIATUTTO%20%2D%20CAROUBY%20%2D%20\(Taccola%20rampicante\)&text=1%2C60.&text=PISELLI%20\(Famiglia%20Faseolacee\)%20Semina%3A,temperatura%20di%205%2C%20B0C.](https://www.ingegnoli.it/ita/pisello-mangiatutto-carouby-gia-taccola-semi-rampicante.html#:~:text=1279%20%2D%20PISELLO%20MANGIATUTTO%20%2D%20CAROUBY%20%2D%20(Taccola%20rampicante)&text=1%2C60.&text=PISELLI%20(Famiglia%20Faseolacee)%20Semina%3A,temperatura%20di%205%2C%20B0C.)
<https://ilpaeseverde.it/blog/coltivare-il-pisello-guida-completa/#:~:text=I%20piselli%20vengono%20seminati%20direttamente,tutta%20la%20lunghezza%20delle%20file.>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/piselli-proprietà-benefici.html>
<https://portalecustodibiodiversita.it/prodotto.php?id=87>
<https://sgaravatti.net/blogs/notizie/fava-suggerimenti-per-farla-crescere-periodo-di-semina-e-tempi-di-raccolta>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/legumi/fave/#:~:text=Le%20fave%20aiutano%20a%20favorire,a%20ridurre%20colesterolemia%20e%20glicemia>
<https://www.fruttattiva.com/blog/tutto-sulle-mele--benefici--valori-nutrizionali-e-variet/>
<https://www.scelteperpe.it/frutta-verdura/mela-fuji>
<https://www.anticopomario.com/prodotto/fuji-kiku/>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/mela/>
<https://ilmondodeisemi.it/shop/finocchio-romanesco-4-gr-2/#:~:text=Seminate%20direttamente%20a%20dimora%20a,particolare%20nei%20periodi%20di%20siccat%20C3%A0.>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/spezie/finocchio-selvatico/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/fragole-proprietà-benefici.html>
<https://foglie.tv/la-primavera-ha-il-sapore-delle-fragole/#:~:text=Generalmente%20le%20fragole%20sono%20reperibili,bosco%20e%20fragole%20di%20campo>
<https://coltivare.info/coltivare-visciole-amarene-e-marasche/>
<https://www.my-personaltrainer.it/tabelle-nutrizionali/amarene.htm>
<https://www.informazioneambiente.it/visciole/>

Estate

<https://www.viridea.it/consigli/fagiolino/>
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/fagiolini-proprietà-nutrizionali/>
<https://www.centroverderovigo.com/it/blog/piantare-fagiolini-come-e-quando-seminarli-424#:~:text=Il%20miglior%20periodo%20per%20piantare,risentirebbero%20della%20mancanza%20del%20sole.>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/fagiolini/#:~:text=Le%20fibre%20dei%20fagiolini%20favoriscono,sotto%20controllo%20glicemia%20e%20colesterolemia>
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/proprietà-cetriolo-caratteristiche/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/cetrioli-proprietà-benefici.html>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/verdure-ortaggi-e-tuberi/cetrioli/>
<https://www.centroverderovigo.com/it/blog/coltivare-cetrioli-come-quando-e-dove-piantarli-319#:~:text=Il%20periodo%20giusto%20per%20piantare,quelle%20notturne%2C%20sono%20abbastanza%20temperate.>
<https://www.orto.it/pomodoro-cuore-di-bue>
<https://www.gustissimo.it/ingredienti/verdure-legumi-ortaggi/pomodoro-cuore-di-bue.htm>
<https://finagricola.it/il-fresco/pomodori/pomodoro-cuore-di-bue/#:~:text=Presenta%20pelle%20liscia%20e%20molto,19%20calorie%20per%20100%20grammi>
<https://www.napolitoday.it/benessere/alimentazione/san-marzano-benefici-pomodoro-campano.html>
<https://www.foodexplore.com/it/blog/pomodoro-di-san-Marzano-DOP-caratteristiche-e-dove-acquistarlo.html>
<https://www.italiansprout.com/products/pomodoro-san-marzano-2#:~:text=Semina%3A%20da%20febbraio%20a%20maggio,di%20semi%3A%2020750%2F875%20circa>
<https://www.piantinedaorto.it/prodotti/31-pomodoro-san-marzano#:~:text=Pomodoro%20San%20Marzano%3A%20propriet%C3%A0%20e%20benefici%20per%20la%20salute&text=Il%20pomodoro%20San%20Marzano%20inoltre,a%20carico%20dell'apparato%20digerente>
<https://www.frescosenso.it/lifestyle/benessere/cocomero-proprietà-benefici-utilizzi-ricette>
<https://portalecustodibiodiversita.it/prodotto.php?id=82>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/cocomero/>
<https://www.saporie.com/prodotti-tipici/frutta-e-verdura/pesca-saturnia-delle-colline-marchigiane>
<https://www.humanitas-care.it/enciclopedia/alimenti/pesca/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/pesca-tabacchiera.html#:~:text=L'albero%20della%20pesca%20tabacchiera,avviene%20tra%20maggio%20e%20settembre>
<https://www.orteat.com/blogs/news/calendario-di-maturazione-e-raccolta-delle-susine#:~:text=Il%20periodo%20di%20raccolta%20delle,anticipano%20il%20momento%20della%20raccolta.>
<https://www.humanitas.it/enciclopedia/alimenti/frutta/prugne-o-susine/>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/prugne-proprietà-benefici.html>
<https://www.angelica.it/it/pera>
<https://www.humanitas-care.it/enciclopedia/alimenti/pera/>
<https://www.magicgardenseeds.it/Angelica-Angelica-archangelica-biologico-semi>
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/melone-proprietà-benefici.html>
<https://www.my-personaltrainer.it/tabelle-nutrizionali/melone-estate.htm>
<https://www.napolitoday.it/benessere/alimentazione/melone-cantalupo-benefici-idee.html>
<https://www.ingegnoli.it/ita/melone-cantalupo-di-charentais.html#:~:text=Adatto%20anche%20per%20forzatura%20in%20serra.&text=Confezione%20da%2050%20gr.&text=Semina%3A%20da%20aprile%20a%20maggio,al%20coperto%20per%20colture%20anticipate.>
<https://www.scelteperpe.it/frutta-verdura/pesca-gialla>
https://www.nonsprecare.it/proprietà-benefici-pesche-varietà?refresh_cens
<http://web.tiscali.it/leginestre/frutta/pesca.htm>
<https://pianteperorto.it/pesche-a-pasta-gialla/>
<http://web.tiscali.it/leginestre/frutta/albicocca.htm>
https://www.gazzetta.it/alimentazione/news/20-04-2022/proprietà-caratteristiche-nutrizionali-albicocche.shtml?refresh_ce
<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/albicocche.html>
<https://www.piantinedaorto.it/it/categorie/albicocco/#:~:text=Quando%20piantare%20l'albicocco%3F,marzo%2C%20salvo%20gelate%20del%20terreno.>

SITOGRAFIA RICETTE

<https://www.lacucinaitaliana.it/storie/piatti-tipici/frecanto-verdure-ratatouille-marche-ricetta/>
<https://www.destinazionemarche.it/torta-alla-mela-rosa-dei-monti-sibillini/>
<https://www.profumodibasilico.it/foje-strascinate-verdure-miste-ripassate/>
<https://blog.giallozaferano.it/gabriellaaiformelli/ciambelle-al-mosto-di-uva-ricetta-tipica-marchigiana/>
https://www.vivavoceonline.it/articoli.php?id_articolo=769
<https://www.casapappagallo.it/ricette/gnocchi-di-zucca-alla-marchigiana>
<https://www.ohga.it/le-proprietà-della-delica-la-piu-dolce-tra-le-zucche-italiane/>
https://blog.giallozaferano.it/ricettecampagna/cotognata-di-campagna/#google_vignette
<https://www.giacomorodolfi.com/mela-cotogna-caratteristiche-coltivazione-e-usi/>
<https://www.diredonna.it/ricetta/zuppa-di-fagioli-allanconetana-le-marche-a-tavola>
<https://www.perleeciambelle.it/arancini-marchigiani/>
<https://www.paesidelgusto.it/arancini-dolci-delle-marche/>
<https://www.tavolartegusto.it/ricetta/minestrone-di-verdure-ricetta/>
<https://piattidelbuonumore.altervista.org/torta-di-cachi/>
<https://www.storiefarinose.it/la-torta-di-cachi-mela/>
<https://www.mangiobevo.it/cavolfiore-fanese-contorni/>
<https://www.lacucinaitaliana.it/article/formaggio-e-pere-storia/>
<https://www.mangiobevo.it/finocchi-alla-giudia/>
<https://luirig.altervista.org/proverbi-ricerca/index.php?lemma=finocchio>
<https://blog.giallozaferano.it/giornodopogiornobykaty/crescita-con-le-mele/>
<https://www.ravazzi.it/wineblog/torta-di-mele-storia-e-ricetta-1353>
<https://www.ravazzi.it/wineblog/torta-di-mele-storia-e-ricetta-1353>
<https://blog.giallozaferano.it/lauraricette/le-taccole-al-sugo-ricetta-contorni-laura-in-cucina/>
<https://www.nonnapaperina.it/2023/05/taccole-alla-paesana-un-piatto-della-cucina-popolare/>
<https://www.lacucinaitaliana.it/news/cucina/baccelli-primavera/>
https://books.google.it/books?id=3_FZBwAAQBAJ&pg=PT561&lpg=PT561&dq=ricetta+marchigiana+con+fragole+di+bosco&source=bl&ots=BOugitA7Gy&sig=ACfU3U0urrDBk6CYT7O2LjxKaxwfMDwmGw&hl=it&sa=X&ved=2ahUKEwiZv8_xhq2CAxWVfEDHXnPBcA4HhDoAXoECAIQAw#v=onepage&q=ricetta%20marchigiana%20con%20fragole%20di%20bosco&f=false
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/bavarese-storia-ricetta/>
<https://www.italiadonna.it/public/percorsi/ricette/ric715.htm>
<https://www.vivereilpiceno.it/ngrecciata-ricetta-tradizione-ascolana/>
<https://www.seimarchigianose.it/2020/05/02/ngrecciata-marchigiana/>
<https://www.ecosangabriele.com/la-ngrecciata-una-vibrante-minestra/>
<https://www.dolcialcucchiaio.com/ricipe-items/visciolata-marchigiana/>
<https://fabrizifamily.com/vino-e-visciole-patrimonio-marchigiano/>
<https://cucinavitali.com/2017/06/22/%EF%BB%BFfagiolini-strascinati-ver-1-0-quella-light/>
<https://www.reteitalianaculturapopolare.org/fr/archivio-partecipato/item/1025-la-festa-delle-cove-di-petritoli-fm.html>
<https://www.digrande.it/it/Blogs/Wellness/1+Fagiolini-+Origini+e+propriet%C3%A0+dell'ortaggio+tra+i+pi%C3%B9+utilizzati+in+estate>
<https://www.leaderfarma.it/Fagiolini-ar-11802#:~:text=Sono%20originari%20dell'America%20Centrale,'area%20dell'attuale%20Messico.>
<https://www.culturaesvago.com/mille-proverbi/proverbi-orto-e-giardino/>
<https://cookpad.com/it/ricette/13279198-composta-di-pesche-tabacchiere>
<https://www.saporie.com/prodotti-tipici/frutta-e-verdura/pesca-saturnia-delle-colline-marchigiane>
<https://www.cookist.it/pomodori-alla-marchigiana/>
<https://pomodoro.museidelcibo.it/per-saperne-di-piu/focus-su/pomodoro-a-parma/pomodoro-nella-storia-tullio-gregory/>
<https://blog.giallozaferano.it/lapasticceramatta/pomodori-gratinati-alla-marchigiana/>
<https://www.cucchiaio.it/ricetta/macedonia-di-frutta/>
<https://www.cookist.it/la-storia-della-macedonia-di-frutta-e-perche-si-chiama-come-la-nazione-balcanica/#:~:text=Non%20esiste%20una%20vera%20e,prende%20il%20nome%20di%20macedonia>
<https://fabrizifamily.com/panzanella-marchigiana/>
<https://foodtripandmore.com/2021/07/26/la-panzanella-marchigiana/>
<https://www.ristorantecavaliere.com/2023/06/12/panzanella-marchigiana-origini-ricetta-e-ingredienti-del-piatto-delle-state/>
<https://www.partecipat.it/cibo-mestieri/origine-panzanella-toscana/>
<https://montecorriere.wordpress.com/2012/07/14/proverbi-e-modi-di-dire/>

<https://www.angys.net/pomona-italiana-di-gallesio-il-prezioso-libro-ottocentesco-sulle-pere/>
<https://www.angys.net/pera-angelica-la-pera-pregiata-per-intenditori/>
<https://blog.cookaround.com/bricioledidolcezza/dolce-angelicala-pera-antica-e-profumata/>

CITAZIONI POESIE

<https://metropolitanmagazine.it/il-mese-di-luglio-nella-poesia-italiana-i-versi-di-due-grandi-autori-del-900/>
<https://libreriamo.it/poesie/le-10-poesie-belle-dedicate-estate/>
<https://www.poesie.reportonline.it/poesie-di-giugno/poesia-di-giosue-carducci-giugno.html>
<https://www.sololibri.net/la-pioggia-di-aprile-raccontata-saba-pirandello-poeti.html>
https://www.libriantichionline.com/divagazioni/giovanni_pascoli_canzone_di_marzo
<https://mastrogessetto.it/febbraio-in-poesia/>
<https://libreriamo.it/poesie/e-pieno-inverno-poesia-oscar-wilde-magia/>

SITOGRAFIA IMMAGINI

<https://www.pexels.com/it-it/>

Dossier di ricerca

Tesi di laurea

Il gusto delle stagioni

Studente: Carlotta Ciotti

Relatore: Prof. Carlo Vinti

Co relatore: Dott. Antonello Garaguso



Università degli studi di Camerino
Scuola di Architettura e Design "Edoardo Vittoria"
Corso di laurea in Disegno Industriale e Ambientale
Tesi di laurea
A.A 2023-2024

Indice

Ricerca:

01. Il prodotto di stagione

- La località del prodotto di stagione
- I prodotti agricoli nel territorio locale
- L'alimentazione sostenibile
- Casi studio
- Analisi delle aziende presenti nel territorio marchigiano

02.L'organizzazione alimentare

- La logistica delle catene alimentari
- I mercati agricoli
- Il sistema di vendita: gruppi d'acquisto
- Il processo di produzione e la sua stagionalità
- La comunicazione dei piccoli produttori

Il progetto:

03. Il ricettario: "il gusto delle stagioni"

- Concept editoriale
- Nome
- I colori e font
- Struttura illustrazioni
- Mockup

01. Il prodotto di stagione

- La località del prodotto di stagione
- I prodotti agricoli nel territorio locale
- L'alimentazione sostenibile
- I casi studio.
- Analisi delle aziende presenti nelle Marche

La località del prodotto di stagione

Quando si parla di stagionalità si fa riferimento alla frutta e verdura come un prodotto buono e genuino che la terra offre. Ciò lo garantiscono gli agricoltori che con l'impegno hanno l'obiettivo di fornire ai consumatori prodotti sicuri e di alta qualità. E' consigliabile acquistare questi prodotti direttamente da persone che lavorano costantemente per coltivare del cibo buono e autentico curando particolarmente ciò che mettiamo nel piatto. Il prodotto agroalimentare e il cibo locale sono la garanzia di qualità. Acquistare direttamente dal produttore significa rispettare la propria salute scegliendo di avere uno stile di vita sano e consapevole rispettando l'ambiente. I coltivatori assicurano che il cibo fresco arrivi in modo diretto dalla terra alle mani del proprio cliente, pertanto questi prodotti vengono consegnati a km0 senza dover percorrere lunghi tratti per essere acquistati sui banchi della GDO (grande distribuzione organizzata) rispettando l'ambiente e riducendo le emissioni nocive. La frutta e verdura vendibile nei supermercati viene raccolta quando è ancora acerba e matura sui banchi mentre lo stesso prodotto coltivato localmente dai contadini viene messo in commercio ai consumatori subito dopo la raccolta, rendendola fresca e matura. La maturazione al momento giusto non necessita dell'utilizzo di conservanti e preserva le proprietà organolettiche e il contenuto nutrizionale che conferiscono al prodotto un gusto unicamente più saporito. Inoltre, i beni vengono coltivati e raccolti nella stessa area climatica in cui vengono consumati, il che significa che sono conformi alle condizioni atmosferiche locali. Nel corso del tempo, la conoscenza della stagionalità dei prodotti agricoli si è erosa ed è diventata meno familiare ai consumatori. Questa necessità non è più presente, poiché tutti i prodotti tipicamente coltivati in serra sono accessibili in qualsiasi stagione, e vengono anche esportati ed acquistati all'estero. E' importante riscoprire gli ingredienti di stagione ed essere consapevoli della disponibilità di frutta e verdura coltivate stagionalmente per adattare la dieta alle stagioni. Il consumatore consapevole, infatti, dovrebbe acquistare frutta e verdura di stagione prestando attenzione alla freschezza del prodotto e, alla modalità di coltivazione. L'approccio stagionale all'acquisto offre due vantaggi:

- 1) I prodotti stagionali sono caratterizzati dalla loro qualità e sicurezza alimentare.
- 2) Il menu è soggetto a modifiche, tale da garantire prodotti diversi da quelli che si acquistano abitualmente.



I prodotti agricoli del territorio locale

La regione Marche è composta da colline e valli con un clima relativamente mite. Le colline ospitano una quantità eccessiva di vigneti e consente la coltivazione di grandi alberi da frutto, principalmente peri (mele e pere) e frutti a polpa (pesche, albicocche, prugne, ciliegie e prugne). Il settore agricolo gioca un ruolo cruciale nella struttura economica delle Marche. Alcune attività nelle regioni costiere hanno registrato un'impennata a causa della forte crescita economica degli ultimi decenni. Il territorio garantisce anche la biodiversità che sta ad indicare la salvaguardia e condivisione dei valori agrobiologici, culturali, economici e gastronomici. Condivide e protegge il valore ecologico, culturale, economico, sociale e culinario della diversità agrobiografica. Essa tutela il patrimonio di colture e di varietà che la conoscenza umana ha utilizzato e plasmato nel corso dei secoli ha richiesto una responsabilità storica di generazioni, fondata da gli usi, le conoscenze, le consuetudini, le tradizioni della popolazione, preservate nel tempo attraverso la coltivazione un'urgenza che è stata accelerata dall'industrializzazione dell'agricoltura e divenuta più evidente dopo decenni di standardizzazione.

È importante quindi avviare l'attività di recupero delle colture degli alberi piantati in passato e varietà italiane del territorio che rischiano l'estinzione per riscoprirne e divulgarne i gusti e le proprietà.

Alcuni prodotti coltivati in questo territorio sono:

- Le mele rosa dei Monti Sibillini: è uno dei frutti "antichi" che necessita di scarsi trattamenti fitoterapici, è riconosciuto come frutto puro biologico dall'Ente Slow Food. Avendo poca importanza commerciale la sua coltivazione fu quasi abbandonata. Grazie agli sforzi dell'Ente Agricolo Alimentare Regionale delle Marche per preservare l'ecosistema e mantenere in vita alcuni alberi hanno portato alla ripresa della coltivazione.
- La pera angelica di Surrugarina: si tratta di una varietà antica, le cui testimonianze documentarie risalgono agli inizi dell'Ottocento, quindi le sue origini sono probabilmente ancora più antiche. La coltivazione della pera Angelica divenne molto popolare in Italia negli anni '60, periodo d'oro della produzione di pere.
- Le viscole di Cantiano: negli anni Settanta era soggetta a "coltivazioni" e raccolte irrazionali, che comportavano alcune trasformazioni dalle aziende che rifornivano l'industria degli sciroppi. La Visciola era un ingrediente molto apprezzato in piatti sia popolari che prestigiosi fin dalla fine del XV secolo, come testimoniano ricerche storiche, e le sue proprietà medicinali erano già accertate.



L'alimentazione sostenibile e la biodiversità

Perché è sostenibile sia per l'ambiente che per la salute, acquistare e consumare alimenti di stagione e seguire la cosiddetta "alimentazione stagionale" è diventato uno stile di vita che molte persone seguono. È una scelta che incoraggia a consumare solo frutta e verdura di stagione, raccolta a chilometro zero.

Perché la scelta del cibo sano?

La coltivazione e il consumo di prodotti di stagione non solo garantisce un prodotto gustoso, ma consente all'ambiente di seguire i cicli naturali e le stagioni come farebbero senza l'intervento umano. Riduce l'impatto degli additivi sull'ambiente e sulla nostra tavola perché quando la frutta e la verdura vengono coltivati nel loro periodo naturale, crescono e prosperano senza bisogno di additivi chimici per resistere alle malattie. Può essere utile cercare i produttori e i venditori locali di frutta e verdura e chiedere consigli su come conservarla a lungo termine dopo aver deciso di consumare solo prodotti di stagione. Alcuni Supermercati e piccoli negozi locali consentono di fare spese organizzate in base alla stagione e a km 0, o a filiera corta, dove i prodotti vengono venduti vicino ai luoghi di produzione. La spesa a km 0 riduce i costi in tutti i passaggi intermedi tra la produzione, l'acquisto e il consumo del prodotto, oltre a fornire una serie di vantaggi per l'ambiente: riduzione degli imballaggi in plastica o cartone; riduzione delle emissioni di CO2 provenienti dai trasporti e dai fertilizzanti; riduzione dello spreco di acqua ed energia durante la lavorazione, il confezionamento e la conservazione dei prodotti.

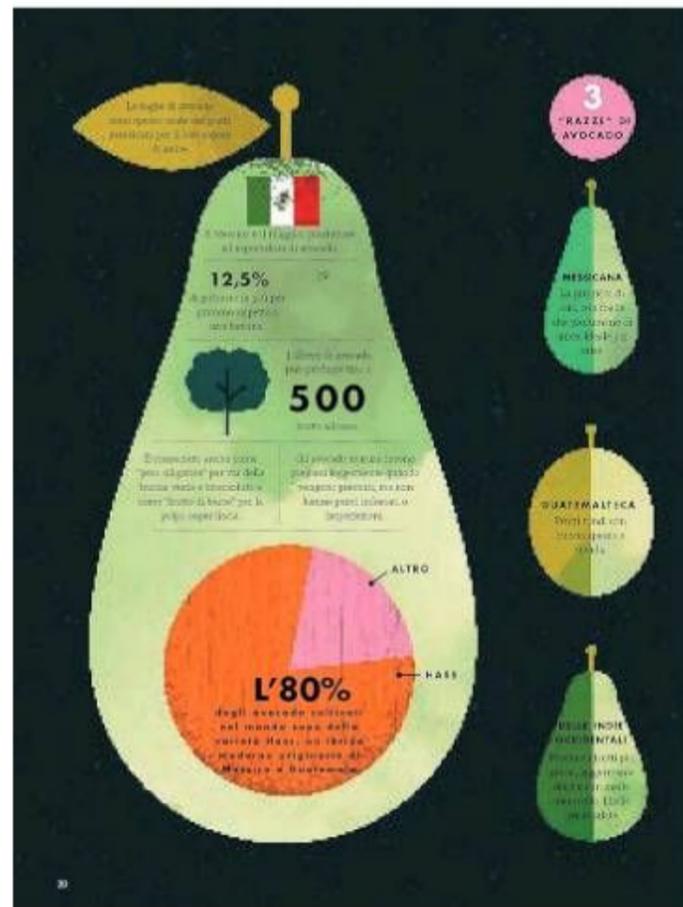
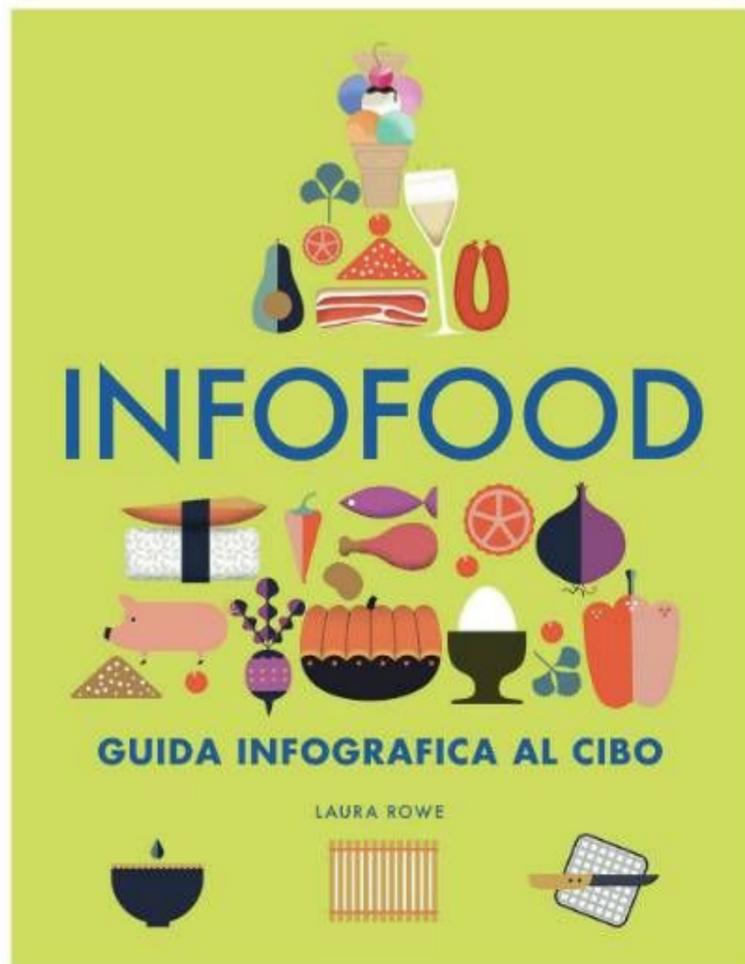


Casi studio

TASTE THE INFOGRAPHIC BOOK OF FOOD INFOFOOD

INFOFOOD è un libro di infografica sul cibo di tutto il mondo elencando i modi complessi di cottura, basandosi su delle illustrazioni a scopo informativo che inducono l'utente a mangiare e cucinare i cibi in modo più sano, dalle origini del prodotto al consumo, con usanze, ricette, novità, episodi strani e atipici. Le infografiche hanno uno stile logico -empirico.

Illustratore: Rob Brandt, Vicki Turner
Autore: Laura Rowe
Anno: 12 Novembre 2015
Luogo: Regno Unito



DALLA TERRA

AVOCADO: LA PERA ALLIGATORE

Per il titolo della Silicon Valley, ogni 100 persone in media mangia infatti 10 avocados. Questo frutto è originario del Messico e della California. Oggi è considerato un superalimento grazie al suo alto contenuto di grassi sani, fibre e vitamine. È un frutto versatile che si presta a molte ricette, sia dolci che salate.

TAGLIARE

SVUOTARE

AVVOTARE

PROPOSTE SALATE

PROPOSTE DOLCI

AVVOTARE A

AVVOTARE

PROPOSTE SALATE

PROPOSTE DOLCI

DALL'ACQUA

CROSTACEI E MOLLUSCHI: FRUTTI DAL MARE

I frutti di mare, oltre alla carne, sono ricchi in minerali e vitamine. Sono alimenti sani e nutrienti che fanno parte di una dieta equilibrata. Sono ideali per chi cerca alternative salutari e gustose.

CROSTACEI

MOLLUSCHI: CEFALOPODI

MOLLUSCHI: GASTEROPODI

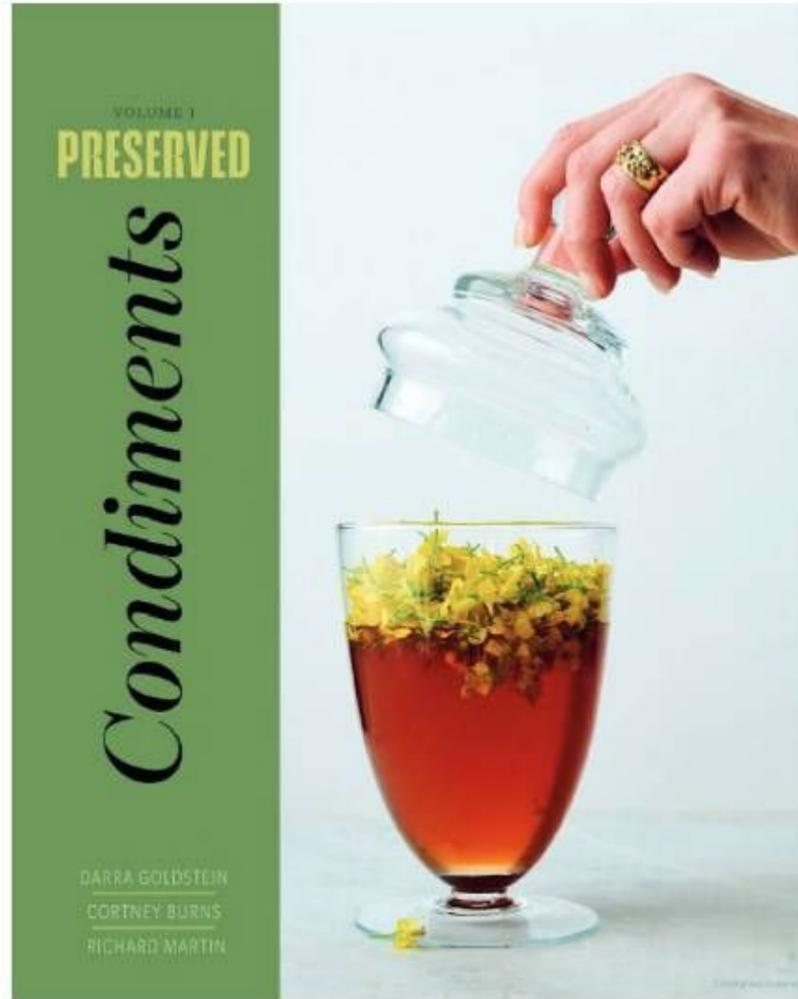
MOLLUSCHI: BIVALVI

ECHINODERMATI

Preserved-Condiments

Preserved: Condiments , è un libro di cucina che tratta il tema della conservazione delle spezie provenienti da diverse parti del mondo. È stato scritto n modo accurato ed è ricco di informazioni utili per elaborare una varietà di ricette sia dolci che salate.

Designer: Frances Baca
Illustratore: Ryo Takemasa
Autore: Darra Goldstein,
 Cortney Burns,
 Richard Martin
Anno: 26 ottobre 2023
Luogo: Stati Uniti





A World of Flavors

From medieval times well into the twentieth century, condiments were said to "preserve" just as their dampness prevents.

Condiments elevate food from the simple to the sublime, transforming bland dishes into objects of desire. Spices can transform a plain fish into a gourmet delicacy, while herbs, grains, and eggs allow us to cook out the best of nature that remain in their form.

It's easy to forget that many of today's most familiar condiments were once considered exotic. During the Age of Exploration, European travelers developed a taste for pungent spices like chili peppers and saffron. Once these seasonings were brought back home, they changed the Western diet in irrevocable ways by introducing a new range of flavors to our palates.

Because the most pungent flavors of condiments are often obtained by processing, it seems very fitting to search for ways of food preservation with a special focus on condiments. In fact, the Latin root of the word, *condere*, means "to preserve or to season." Condiment originally referred to any substance that could keep food from spoiling. This, salt is the original condiment. Over time, the term came to refer to various preparations that yield concentrated flavors from salting, fermenting, pickling, and drying. Condiments have a long shelf life both by definition and by design. They are also generally healthful additions to the diet. Apart from various fish sauces, most are plant based, and their preservation action, when it results from fermentation, adds beneficial microbes to the gut microbiome. By making condiments, the human hand forestalls decay on multiple levels.



KETCHUP

The thick, sweet, red condiment that brightens French fries and hot dogs didn't always look or taste as it does today. Ketchup actually evolved from the fermented fish sauces of Southeast Asia, which British sailors encountered on their voyages to Sumatra and Java in the seventeenth century. There they tasted pungent fish sauce or *kecap*, brown in color and having the consistency of soy sauce. By the early eighteenth century, Britons had embraced the condiment. It was especially popular with home cooks, who made savory ketchups with ingredients like mushrooms, apples, green walnuts, and grapes. In her 1767 cookbook, *The Art of Cookery*, Mrs. Hannah Glasse offers a recipe: "To make ketchup to keep twenty years." She calls for a gallon of strong stale beer, two quarts of mushrooms, a pound of shallots, mace, cloves, popperons, ginger, and a pound of anchovies.

Similar recipes eventually made their way into American cookbooks. In 1812 a Philadelphia scientist named James Watson published the first known recipe for tomato ketchup, using the native American ingredient he called "love apples." With neither spices nor vinegar, Watson's ketchup was more akin to tomato sauce, but it inspired you to use a seasoning for soups and stews. Such early tomato ketchups were fermented, only later did commercial producers begin to load up on vinegar and sugar so that the condiment could be stored for long keeping without fear of a sour taste or exploding bottles—the problems that once plagued fermented ketchup powder.

Although ketchup may seem harmless enough, over the years it has incited more than a few culture wars. One resident of the U.S. Heinz company, which wanted to make a name for itself. A few decades after its founding in 1893, the company decided to break with standard industry practice and side with



MUSTARD

Mustard is a class-conscious condiment. French kings retained personal mustard makers to prepare the brown paste to their satisfaction, while yellow mustard remains the American everyman's drink. Depending on your taste, you can spoon mustard from a finely crafted porcelain pot or squeeze it from a bright plastic bottle. In its various forms, mustard has been appreciated in one form or another, enjoyed by Egyptians, Greeks, and Romans alike. In the Americas, the first-century agronomist Columella describes a fine white mustard made by grinding the seeds, rinsing them with vinegar, then adding them with white vinegar before straining. Other Roman recipes direct to blend mustard seasoned with honey and a slice of

The Romans introduced mustard seed to northern Europe when Julius Caesar conquered Gaul. Centuries passed before its cultivation took hold, but by the fourteenth century the production of prepared mustard was widespread. The once venerable French Grey Poupon traces its lineage back to France in 1772. When the brand launched in the US in 1945, a television commercial featured an upper-crust man enjoying the Dijon mustard in his Rolls-Royce. But times change. Grey Poupon is not even French any longer, but owned by the huge conglomerate Kraft Heinz and manufactured in Michigan.

Cultural considerations aside, the differences among various mustards are profound, depending on the seeds that are used. All members of the cabbage family, mustard seeds can be yellow (also known as white), brown, or black. The liquid that the seeds are mixed with to form the paste varies, too, though it is generally something acidic, like vinegar, verjuice, or wine. The paste can be made mild or hot, depending on whether the seeds are processed whole or not, or with hot liquids or cold.



INDIAN PICKLES

When Madhur Jaffrey's grandmother made her famous lime pickle, a key step was hand-rubbing the limes as the pickle matured. But not just any hand would do. "According to my grandmother, the chemistry of my hands would cause the pickle to rot," Jaffrey writes in *Indian Cooking*. Only later, her grandfather's insistence, was judged to have the right hand to reach in, once a month, "to give the pickles a 'kick'."

Indian condiments come with many such rituals and superstitions. The grinding stones and stoves used to pulverize spices for pickling to make spice powders like *garam masala* ("spice powder") or *hosh gora powder* (the chili-herb mix used in traditional Indian wedding ceremonies). Drying out pickles from their tightly sealed jars was a job guarded by family matriarchs, who trusted no one else to dig in their spicers.

Condiments matter because, all too often, they are the main interest in a meal. The foreign image of an Indian meal made up of multiple dishes, often, fried masala, and grilled meat or fish, perhaps all combined in a *curry* that meat is far from the reality of a country where daily hunger is still far too common.

For many people in India, a meal is still primarily carbohydrate, the heaps of rice or roti made with wheat or millets. There might be dhal or sabzi (vegetables), but there will always be at least one condiment, even *Khatta* (raw red onion). Bolls and pickles are packed for easy storage, easy to eat without a mess. *Khatta*, the herbs and rice combination that is perhaps the most emblematic Indian meal, is said in a common rhyme to have been your *Shree* (honey), *dahi* (yogurt), *oiled* (*ghee*), *chickpeas*, *ghar*, *chickpeas*.

As for Jaffrey's lime pickle, made in most other parts of the world, which is not and is not, like vinegar, to prevent growth of bacteria and mold. Indian pickles are primarily made with oil which, at best, seeps up to the surface and serves as an oil slick. This explains the care needed in opening them out because it risks breaking the oil lock. Superstitions remind people to be careful, or certain death can go by.

There are benefits to pickling with oil. Oil helps mellow, making pickles palatable. Some oils, like gungam mustard, add their own flavor. Above all, the flour component in most spices and oil soluble, so pickling in oil dilutes the flavor better. As for the pickles "kick" or spiced oil, it is used as a flavoring ingredient in recipes. It is often used as a base for the pickles are made for Indian parents (and with their kids) at school, but it takes too good not to eat. Given, eat the favor of the pickled ingredients even when that has been finished.

That's what my mother did with the last batch of her grandmother's famous mustard pickle. After my great-grandmother died, my mother strictly allowed herself—and certainly not us children—a daily dose of one deeply orange-tinted pickled masala. There she sat, eating and submerged them in the leftover oil, to include what she knew she would never taste again.

VIRRAM DOCTOR

Amrut and palak of Andhra Pradesh



BANCHAN

Banchan is a loosely defined category of side dishes in Korean cuisine. It includes preserved and pickled vegetables, sautéed fish, fish gels or rice, boiled meats, soy or tofu omelets, egg casseroles, and steams, along with a seemingly limitless variety of kimchi. Banchan is really anything that you eat with *bap*, the ubiquitous bowl of steamed rice that accompanies every meal in Korea. To understand banchan, you have to go back nearly two thousand years to the Three Kingdom period, when Buddhism was the predominant religion and meals consisted mainly of vegetables and rice. Nowadays, we may think of barbecued pork or beef as a staple of the Korean diet, but this emphasis on meat represents a modern shift. The core of Korea's culinary identity has always been vegetables, including the fermented condiments that characterize the deep flavors of banchan.

At home, banchan can be as modest as a cabbage kimchi, a handful of dried seaweed sheets, and pickled daikon radish. Special meals are celebrated by offering an array of Hanbok banchan—traditional Korean foods—served in trays of colorful bowls. Restaurants in Korea are often rated on the quality and variety of their banchan. A typical banchan offering will include a cabbage kimchi, a radish or cucumber kimchi, dried baby anchovies, marinated mung bean sprouts, marinated spinach in sesame oil, perhaps a preserved root vegetable like lotus or bellflower root, marinated raw oysters, boiled beef in sweet soy sauce, and sometimes a steaming dish of egg custard served in a stone crackle. Depending on the restaurant, you may also see banchan potato salad or even Spam, a leftover that are remnants of American influence during the Korean War. They demonstrate banchan's cultural absorption but its ever-changing philosophy.

Although banchan are not meant to be the main component of a meal, I have spent many an evening enjoying nothing but a bowl of rice and a few helpings of salty and sour banchan. The key to banchan is that each small dish is simple, intensely flavored, and made in advance, so that it can be served at a moment's notice.

When I was a child and a family friend would come to the house unannounced, my grandmother would quickly fix a meal with a bowl of rice and an array of preserved and pickled vegetables, which were waiting in jars in our fridge. Such a meal was humble but also delicious and, most importantly, a way to welcome visitors. That is the real purpose of banchan, to nurture and to comfort. It is less a food than a language, one that most Koreans learn alongside their first words. The vocabulary of banchan conveys the beauty and joy and love of a cuisine that has endured over thousands of years.

EDWARD LEE
Chef and author *Essence of Kimchi*
and *Wokology, DC*



NOTES ON CANNING

Preserves can be processed in a water bath for longer-term storage. Use sturdy glass canning jars with two-piece lids—a flat lid with rubber edges and a metal ring. Before filling the jars, sterilize them by placing them on a rack in a canning pot or large stock pot. Cover the jars with hot water, place a lid on the pot, and bring to a boil. Boil for 10 minutes. Place the jar lids and other utensils you plan to use in a separate smaller pot and simmer for 10 minutes. The jars and lids can remain in the water until you're ready to use them, as long as they remain hot. Use tongs to lift the jars from the pot and lower into the water. Set the jars upright on a kitchen towel on the counter. Working quickly, fit the jars to the top with your preserves, leaving ½ inch (1.3 cm) of headspace, as ingredients expand during the canning process. With a paper towel, carefully wipe away any preserves that might have spilled onto the rim. If any air bubbles have formed, run a blunt knife around the edges of the jar to remove them. Immediately cover each jar with a lid and screw on a metal ring to hold the lid in place during the canning process.

The timing will vary based on the ingredients and equipment you are using. Once you have boiled or steamed your filled jars, promptly and carefully remove them from the boiling water and place them back on the towel-lined countertop to cool. As the jars cool you will begin to hear a popping sound from time to time; this is the jar sealing. It can take up to 12 hours for jars to seal, so you can assist in this process by pressing down on the middle of the lid with your finger, but if the lid does not remain concave it is a faulty seal. If the jars fail to seal, you should re-process the preserves. Depending on the brand of canning pot that you use, the guidelines differ slightly, so be sure to follow the manufacturer's instructions. Once fully sealed, remove the rings for long-term storage. They are necessary only to hold the lids in place during processing and then again after you open the jar to use the contents. If left on during storage, it becomes harder to detect a faulty seal, and the rings can also hold moisture from the canning process and cause rust to form around the edges.

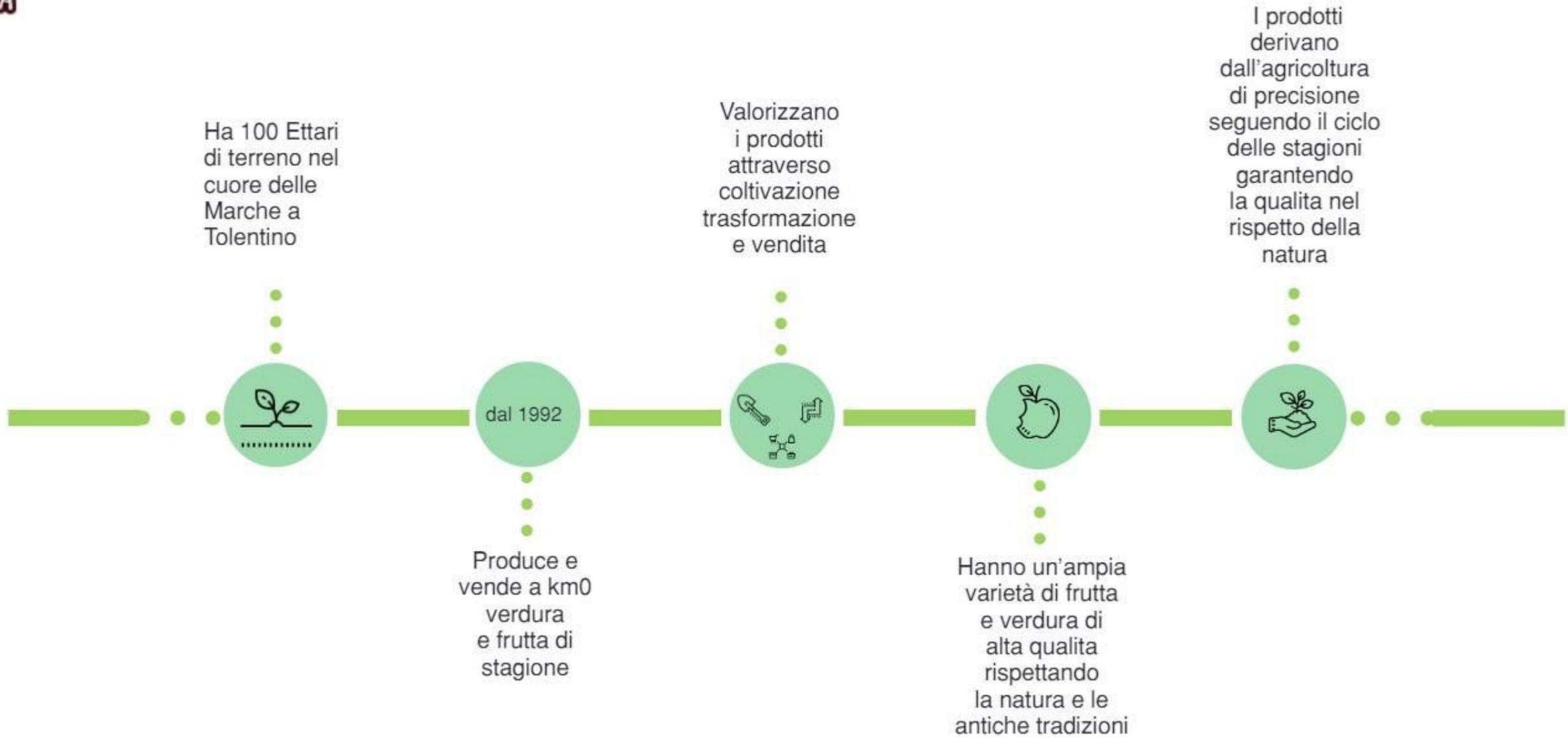


Aziende marchigiane



AZIENDA AGRICOLA TERRA E VITA

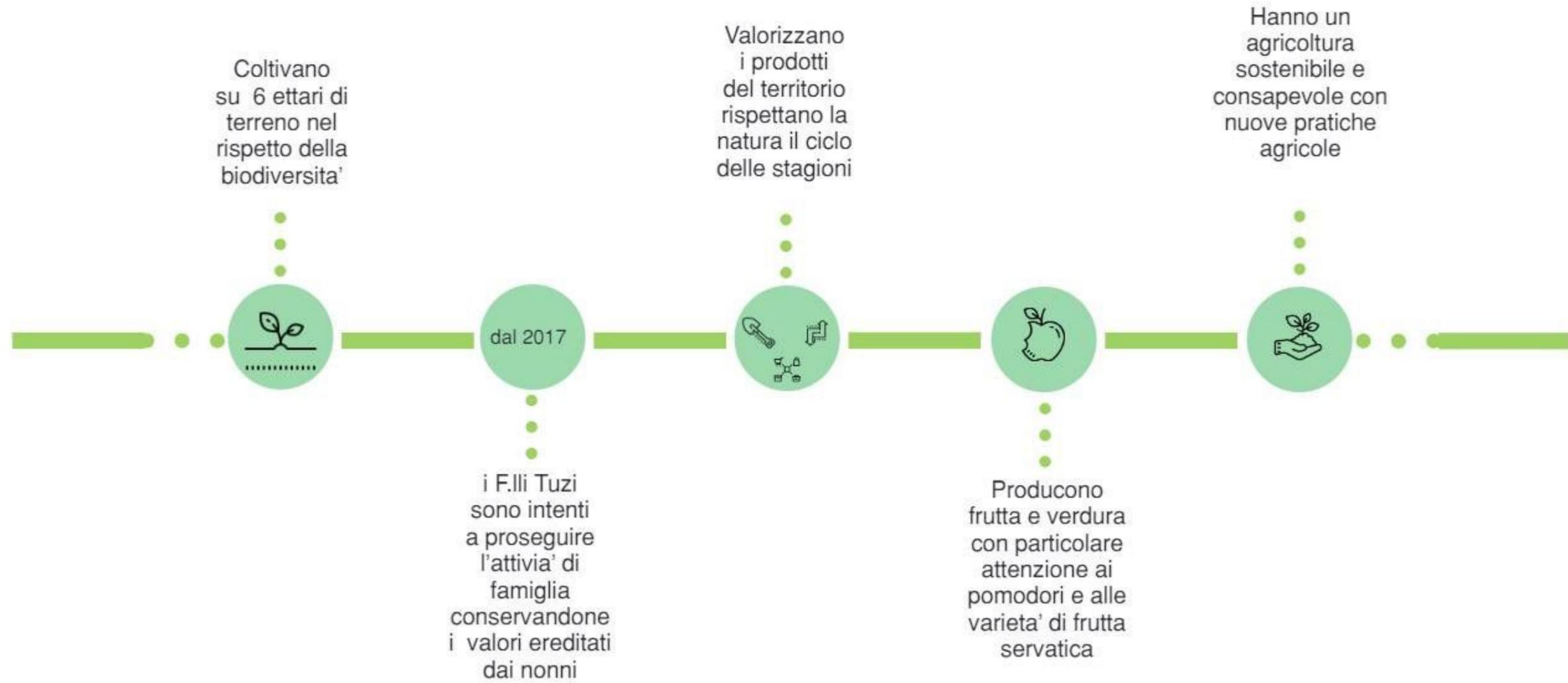
Tolentino (MC)





AZIENDA AGRICOLA TUZI

Ortezzano (FM)





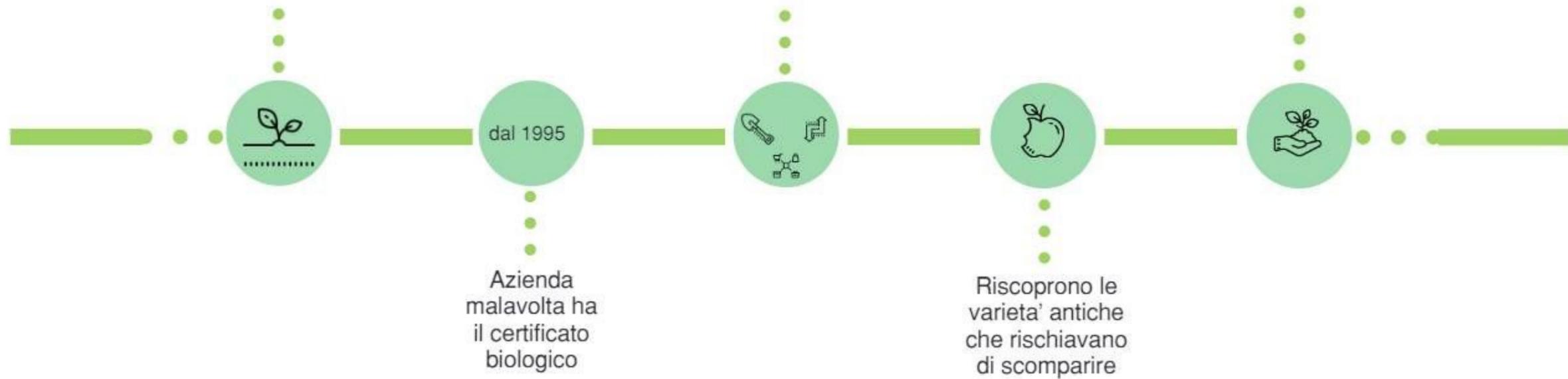
AZIENDA AGRICOLA MALAVOLTA

Marina di Massignano (AP)

Coltivano su 12 ettari di terreno su una piccola valle affacciata sul mare si chiama Rio canale dotato di microclima favorevole per l'agricoltura

Valorizzano i prodotti di qualità e della biodiversità agraria

il terreno non ha elementi chimici inquinanti nel rispetto dell'uomo e della natura



02.L'organizzazione alimentare

- La logica delle catene alimentari
- I mercati agricoli
- Il sistema di vendita: gruppi d'acquisto
- Il processo di produzione e la sua stagionalità
- La comunicazione dei piccoli produttori

La logistica delle catene alimentari

Questa è un'epoca di crisi nel sistema produttivo, si parla del sistema della logistica che è una catena di fornitura che pianifica, gestisce, controlla il flusso di servizi e informazioni associate dall'origine fornire la deperibilità e consumo al fine di soddisfare le richieste dei clienti, l'ortofrutticolo è un ostacolo per il sistema di logistica. C'è una correlazione tra logistica e sostenibilità ma la logistica deve avere requisiti sociali economici e ambientali. La Grande Distribuzione è un interlocutore importante nella ristrutturazione delle logiche commerciali. Per ridurre i costi aggiuntivi, le normali regole economiche raccomandano l'uso di sistemi di grandi dimensioni, e i canali di distribuzione costringono il mercato ad affrontare costi maggiori e lo gestiscono in modo ottimizzato e sostenibile. Il sistema della "Nazione Italia", come già accaduto in altri contesti, utilizza linee guida a volte poco chiare, troppo suddivise e, forse, eccessivamente limitate da un localismo che, purtroppo, si oppone allo sviluppo globale. Sono state attuate nuove forme commerciali (il km0, i gruppi d'acquisto, i mercati fondari ecc) per sostituire i tradizionali fruttivendoli che non seguono tradizionali schemi costruttivi e strutturati dalla logistica.



I mercati agrocolti

I mercati agricoli sono promossi da Coldiretti hanno un contenuto etico motivazionale di responsabilità d'acquisto con una maggiore capacità di impatto in velocità e diffusione e questi si differenziano dalla filiera corta. I produttori agricoli vendono i loro prodotti direttamente ai consumatori nei mercati agricoli. Possono essere gestiti direttamente dai comuni, dalle organizzazioni professionali agricole ed essi si svolgono ad intervalli di uno o più giorni a settimana o per mese. Attraverso questi mercati si instaurano rapporti di fiducia, informazione e conforto tra produttore e consumatore che, nel tempo, mirano a guidare il consumatore verso scelte di acquisto più consapevoli che portano il consumatore a informarsi. Con questo rapporto c'è la creazione e il consolidamento di GAS richiedono tempo e sforzi, il loro numero è in continuo aumento. Il rapporto tra un GAS. (gruppi d'acquisto) e un produttore, è soprattutto consolidato e duraturo, si basa su un processo di conoscenza, talvolta delicato e complesso, che si traduce in un forte impegno organizzativo da parte del produttore e consumatore. Questo processo di conoscenza include domande e risposte tramite e-mail, riunioni aziendali, riunioni di mercato e forum aziendali online.



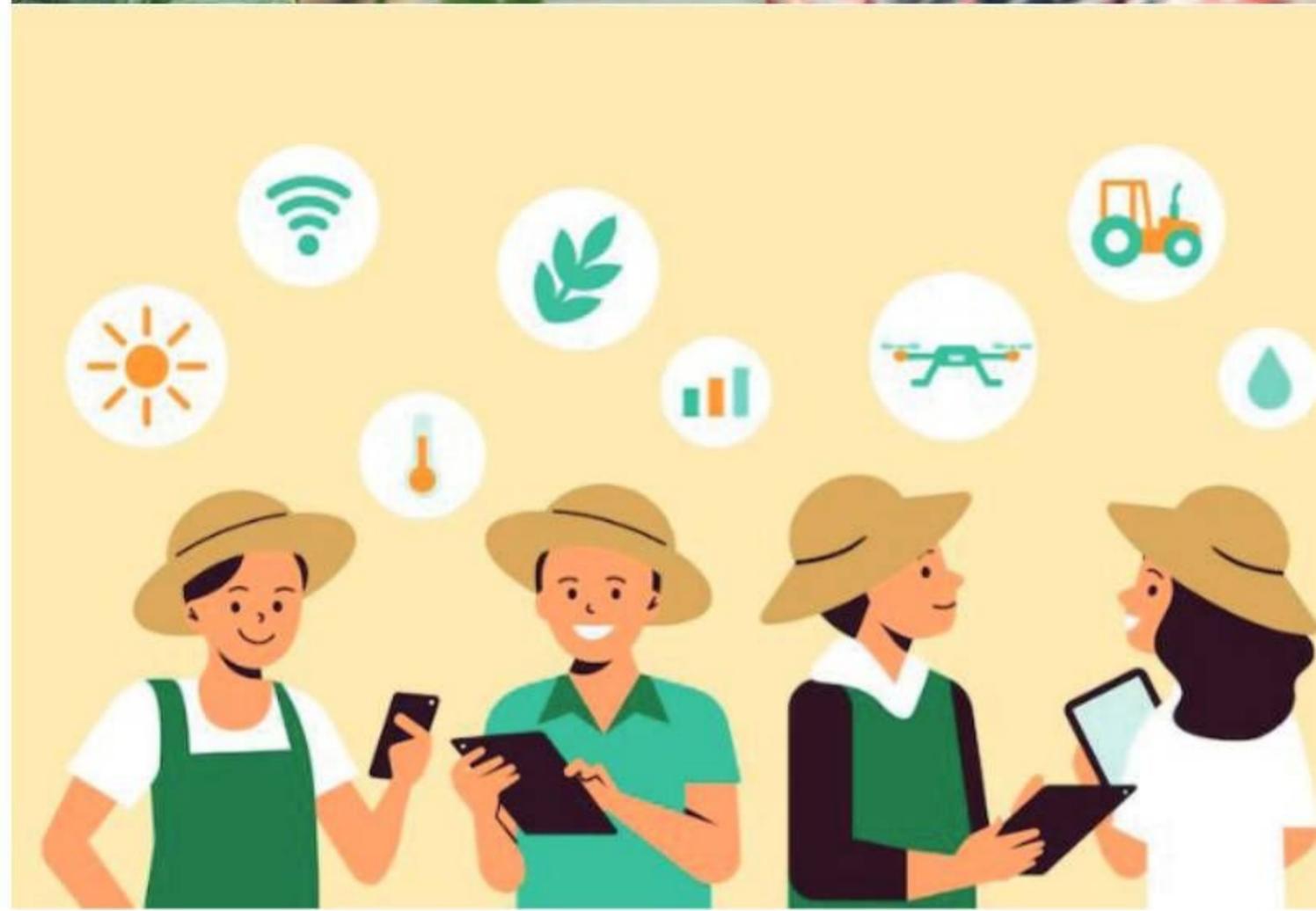
Il sistema di vendita: gruppo d'acquisto

Un gruppo d'acquisto è un gruppo di persone che si riuniscono per acquistare insieme il cibo, ridistribuirlo direttamente dal produttore e consumarlo indipendentemente l'uno dall'altro. Esistono diversi tipi di gruppi di acquisto e vengono creati per sfruttare l'acquisto di grandi quantità di articoli. Le decisioni di acquisto e consumo hanno un significato politico e una nuova economia che mira a premiare le imprese "socialmente responsabili" e ad espandere i consumi in modi compatibili sia con l'ambiente che con la società. Alcuni gruppi di acquisto prestano assistenza quando il compito da svolgere si basa su basi etiche basate su principi di solidarietà sostenendo le comunità nei paesi in via di sviluppo sopraffatti dalle economie di mercato. Il rapporto con i gruppi di acquisto e i gruppi di solidarietà è oggi per molti agricoltori, ma anche molti altri, una enorme opportunità nel rapporto tra consumatore e agricoltura, con l'osservazione cittadina della produzione alimentare processi e una rinnovata capacità di soddisfare i consumatori e imprenditori agricoli attraverso forme di marketing.



La comunicazione dei piccoli produttori

Quello che induce il cambiamento sono i modelli di consumo critico e, la modifica dei sistemi di produzione, promuovendo esempi più sostenibili ed economici dal punto di vista sociale e ambientale con la consapevolezza di collaborare insieme tra produttori e consumatori. L'agricoltore è tenuto a fornire una comunicazione chiara e precisa delle informazioni accurate ed aggiornate sui prodotti, sui prezzi, sulle lavorazioni e garantendo la massima trasparenza (ad esempio, riguardo alle tecniche di produzione, alla difesa delle piante, alle condizioni di allevamento, allo stoccaggio, alla trasformazione dei prodotti, al lavoro dei propri dipendenti e collaboratori, ecc.), in modo da assicurarsi che il consumatore possa selezionare con coscienza. Molti strumenti sono disponibili per gli agricoltori e i GAS per entrare in contatto e scambiare informazioni. (web social network, social media) Gli strumenti online giocano un ruolo significativo: Oggi, l'agricoltura ha la capacità di combinare i vantaggi della vita rurale con quelli del mondo "tecnologico" di Internet. Questo mondo apparentemente così diverso e distante, deriva da un bisogno antico di comunicare e stabilire relazioni con il prossimo. Fino a pochi anni fa, Internet era essenziale per le imprese agricole, ma oggi include molto più: blog, social media, social network, forum, e-mail, ecc. Molti agricoltori utilizzano regolarmente Facebook e Twitter.



Il processo di produzione e la sua stagionalità

Oltre il 33% del cibo prodotto viene buttato via.

Ciò è dovuto dalla sovrapproduzione di cibo che danneggia il sistema: l'utilizzo dei macchinari di coltivazione intensa limita la produttività agricola producendo una maggiore quantità di cibo che non viene consumato va a deteriorarsi dovendo richiedere dei costi maggiori per essere smaltito. L'idea è quella di produrre consapevolmente ciò che può essere consumato. È opportuno evitare le trappole commerciali che determinano i prezzi. All'inizio dell'anno, i produttori devono pianificare cosa seminare nei loro campi. Il produttore può seminare secondo un criterio per ridurre gli sprechi con la certezza di poter vendere una quantità di prodotto ai Gruppi di acquisto. Generalmente tutta la produzione viene venduta, quindi i produttori non sono influenzati da un mercato globale che può cambiare in un giorno perché il prodotto potrebbe provenire da un altro continente. L'intero sistema è più sostenibile ed "efficiente" grazie al sistema di vendita e distribuzione dei prodotti creati tra produttori e consumatori. Le verdure raccolte ogni giorno vengono suddivise in un numero di buste o cassette pari al numero di ordini. Per cui tutto ciò che viene prodotto finisce nelle buste dei consumatori e per gli agricoltori, se le previsioni di inizio anno sono state corrette (di solito basate sui volumi di ordini e vendite dell'anno precedente), non c'è nulla che non valga la pena di raccogliere.



Valutazioni finali

I termini stagionalità e marchigianità sono strettamente connessi e rappresentano un percorso verso uno stile di vita più sostenibile consapevole nello sviluppo delle tradizioni locali con i prodotti a km0 e costituisce delle risposte mirate alle sfide globali per la natura come il cambiamento del clima e la perdita di biodiversità, offrendo al contempo una prospettiva di sviluppo per il territorio marchigiano.

Il ricettario è stato creato per valorizzare il territorio e la tradizione attraverso il km0 con i prodotti che sostengono l'ambiente attraverso la riduzione dell'impatto sui trasporti e l'economia locale per promuovere l'agricoltura e il concetto di marchigianità



03. Il progetto

Il ricettario: "Il gusto delle stagioni"

- Concept editoriale
- Nome
- Griglia, colori e font
- Struttura illustrazioni
- Mockup libro

Concept editoriale

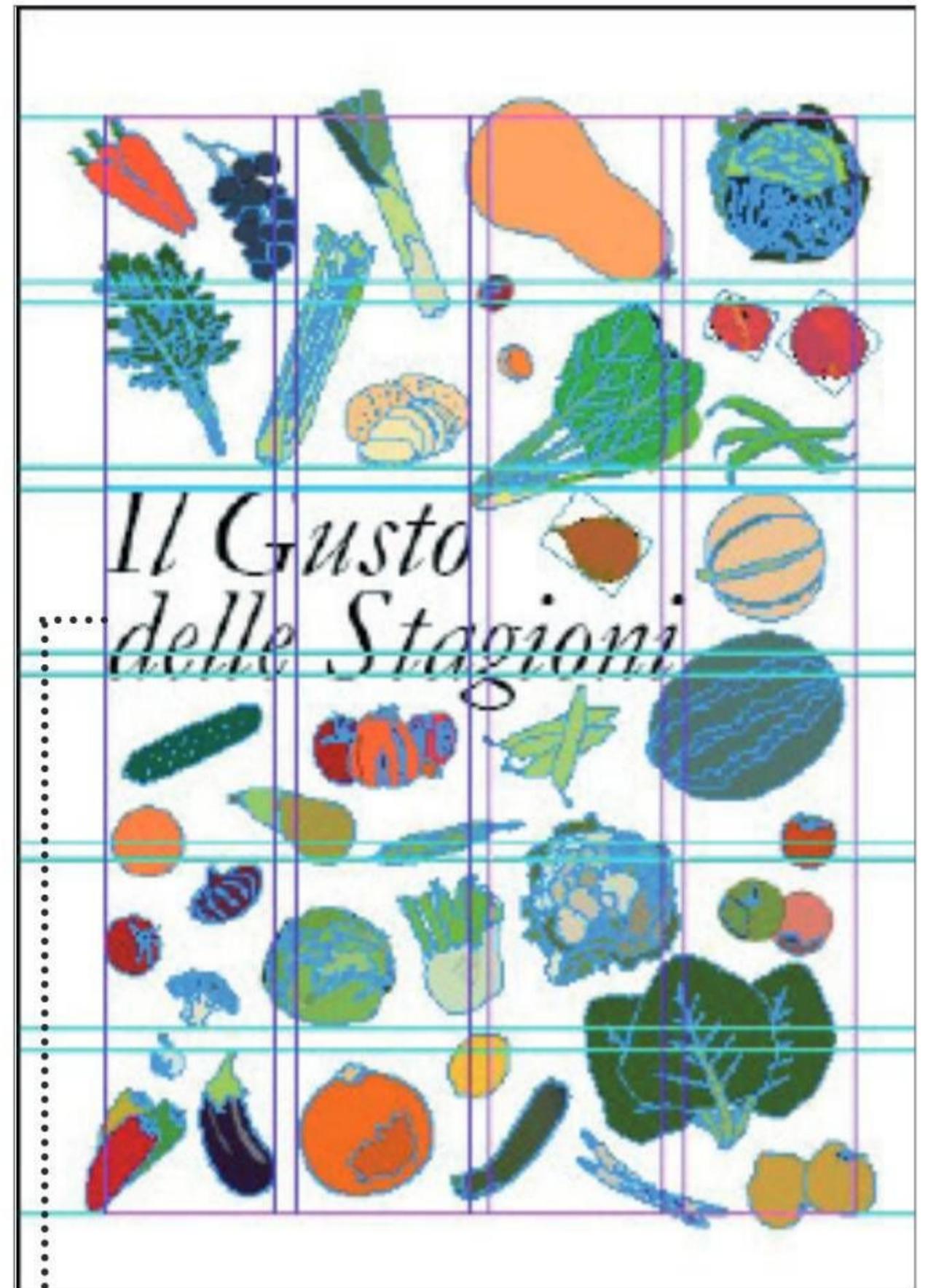
Questo ricettario ha lo scopo di comunicare attraverso le immagini e i colori valorizzando e rispettando i prodotti agricoli di stagione nel territorio marchigiano, riscoprendo i valori della coltivazione biologica naturale, basandosi sulla stagionalità che è importante per la tradizione enogastronomica marchigiana avente un'identità culturale marchigiana e un senso di appartenenza e continuità storica. Il ricettario induce l'utente a fornire delle informazioni e proprietà organolettiche relativi all'acquisto e al consumo di prodotti genuini, sani e soprattutto naturali, seguendo il ciclo delle stagioni, proponendo anche delle ricette antiche, tipiche del territorio in base alla zona delle Marche, cercando di ridurre le emissioni nocive e la sovrapproduzione industriale.

Nome

Ciò che mi ha suggerito il nome "il gusto delle stagioni" fa riferimento il sapore di un qualsiasi alimento agroalimentare dovuto alla sua stagionalità in base alle temperature e umidità nel quale vengono esposti i prodotti determinando i fermenti e gli enzimi responsabili delle qualità organolettiche. Un esempio è il pomodoro, in inverno perde l'intensità delle sue proprietà organolettiche che ne caratterizza il gusto, quindi è preferibile acquistarlo e consumarlo nei mesi indicati nella sua stagione.

*“Il Gusto
delle Stagioni”*

- Griglia, colori e font



Garamond italic 72 pt

Griglia,colori e font

Autunno - I prodotti della stagione 60		Primavera - I prodotti della stagione 97	
Settembre		Marzo	
• <i>La Finestra</i> 28		<i>Frittata all'egiziana</i> 109	
<i>Torta di Miele Rosso</i> 32		<i>Crostacei alla milanese</i> 113	
Ottobre		Aprile	
<i>La foie straziata</i> 38		<i>Tortini al rosmarino</i> 119	
<i>Camisole al mosto d'uva</i> 42		<i>Biscotti alle fragole</i> 123	
Novembre		Maggio	
<i>Gnocchi di zucca</i> 48		<i>L'ingrediente</i> 129	
<i>Colongate di compagnia</i> 52		<i>Vinolata maravigliosa</i> 133	
Inverno - I prodotti della stagione 56		Estate - I prodotti della stagione 137	
Dicembre		Giugno	
<i>Zuppa di fagioli all'antico</i> 60		<i>Fagottini ripieni</i> 153	
<i>Arrosti maravigliosi</i> 73		<i>Composta di pesce salmone</i> 157	
Gennaio		Luglio	
<i>Mischiare il tortello</i> 79		<i>Piccoli San Marzano gratinati</i> 163	
<i>Torta di ravioli</i> 83		<i>Mandorle di frutta</i> 167	
Febbraio		Agosto	
<i>Castoreo alla Fontana</i> 89		<i>Panquecotte maravigliose</i> 173	
<i>Pire abate al formaggio affumicato</i> 93		<i>Torta alla pasta secca</i> 177	

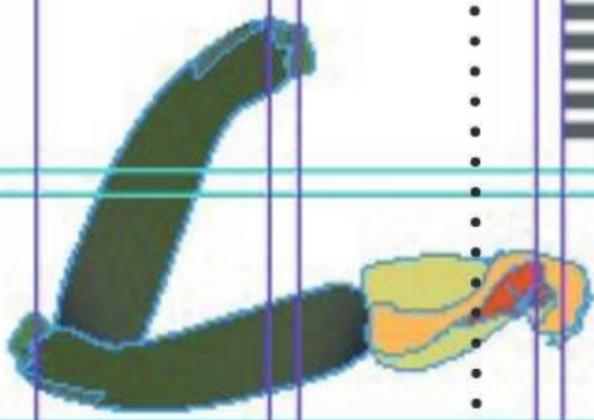
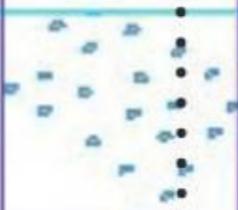
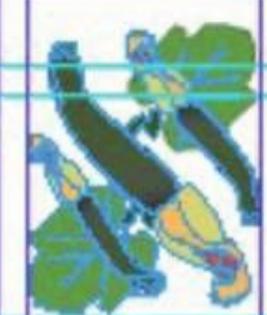
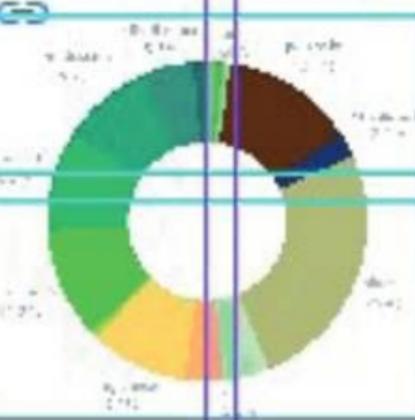
Ricette:
Garamond
Italic
11pt

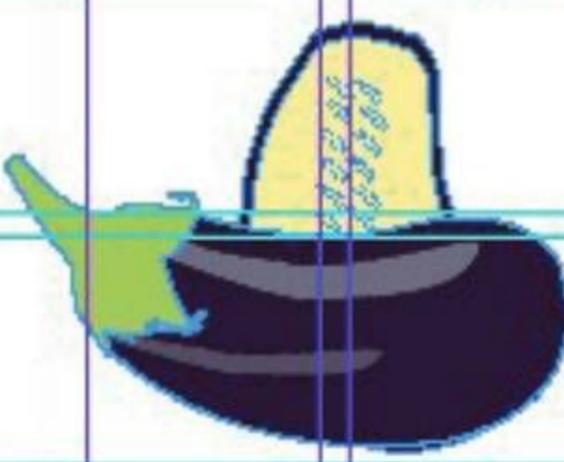
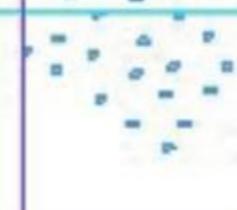
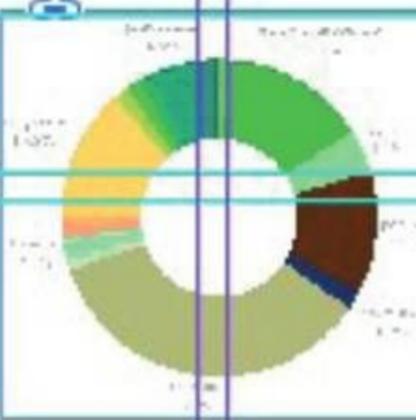
Helvetica Regular 8 pt

Stagioni: Garamond Bold 11pt
Prodotti di stagione: Garamond regular 11 pt

Mesi: Helvetica regular 11 pt

Griglia, colori e font

		<p>Il zuccano</p> <p>[Redacted text]</p>	
		<p>[Redacted text]</p>	
<p>Vendita diretta da</p> <p>[Redacted text]</p>	<p>Coltivazione</p> <p>Semina:</p> <p>[Redacted text]</p>	<p>Trapianto:</p> <p>[Redacted text]</p>	<p>Raccolto:</p> <p>[Redacted text]</p>
			
<p>Proprietà e benefici</p> <p>[Redacted text]</p>		<p>Componenti chimici</p> 	

		<p>La melanzana</p> <p>[Redacted text]</p>	
		<p>[Redacted text]</p>	
<p>Vendita diretta da</p> <p>[Redacted text]</p>	<p>Coltivazione</p> <p>Semina:</p> <p>[Redacted text]</p>	<p>Trapianto:</p> <p>[Redacted text]</p>	<p>Raccolto:</p> <p>[Redacted text]</p>
			
<p>Proprietà e benefici</p> <p>[Redacted text]</p>		<p>Componenti chimici</p> 	

Helvetica regular 9 pt

Garamond regular 11 pt

Garamond regular 11 pt

Helvetica regular 9 pt

Garamond regular 11 pt



.....
Garamond regular 230

.....
Pantone 7753 C
C1A01ER:216 G:174 B:72
C:16 M:30 Y:79 K:4

Griglia, colori e font

“Settembre, andiamo. È tempo di migrare. Ora in terra d’Abruzzi i miei pastori lascian gli stazzi e vanno verso il mare: scendono all’Adriatico selvaggio che verde è come i pascoli dei monti.”

Helvetica
regular 8 pt

Helvetica
regular 8 pt

Garamond Italic 70 pt

Pantone 7753 C
C1A01ER:216 G:174 B:72
C:16 M:30 Y:79 K:4

Griglia, colori e font



Helvetica regular 9 pt

Garamond bold 11 pt

Helvetica regular 8 pt

Pantone 7753 C
 C1A01ER:216 G:174 B:72
 C:16 M:30 Y:79 K:4

Griglia, colori e font

Helvetica regular 8 pt

Helvetica regular 9 pt

Garamond bold 11



Pantone 7753 C
 C1A01ER:216 G:174 B:72
 C:16 M:30 Y:79 K:4

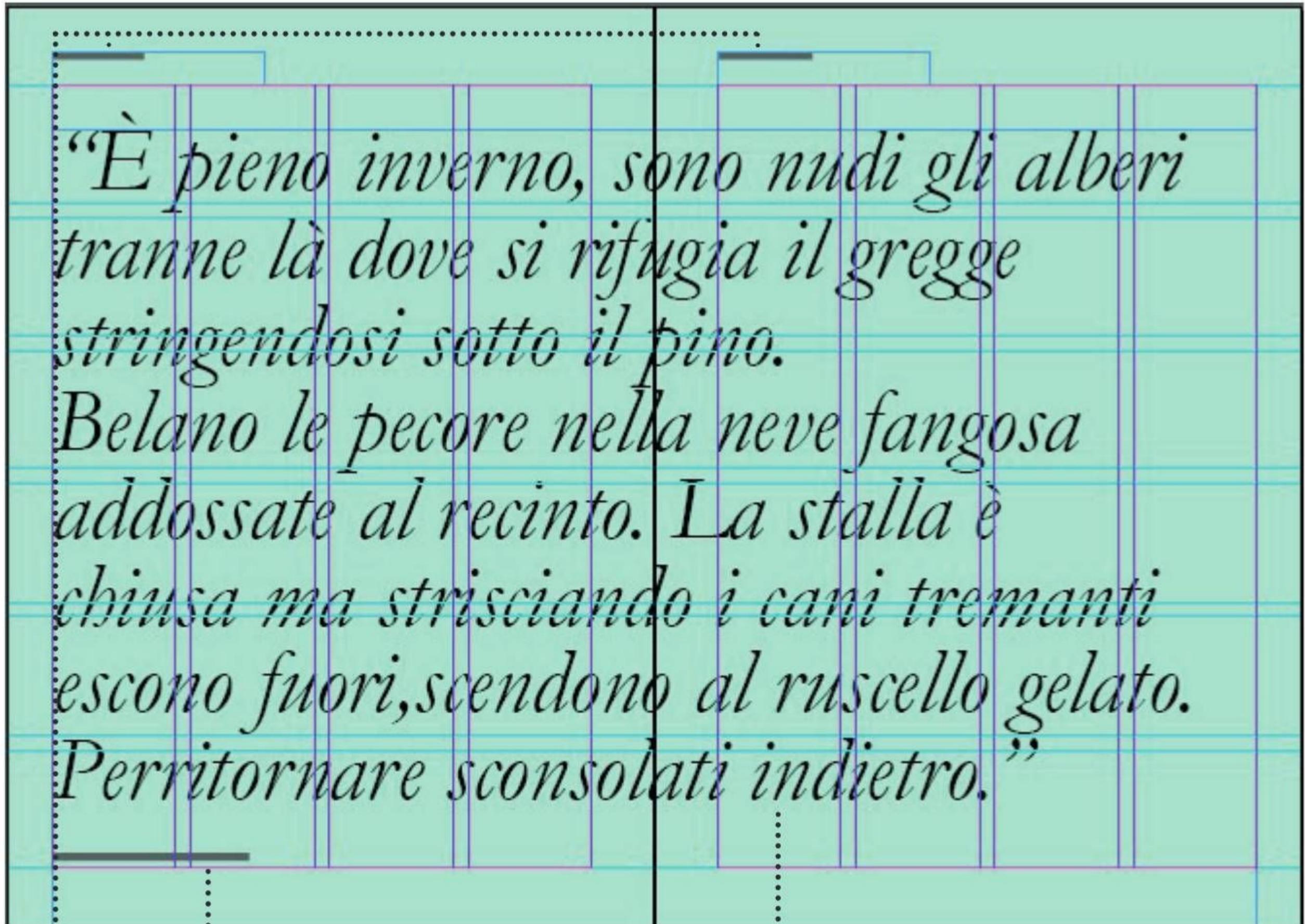
Griglia, colori e font



Garamond regular 230

Pantone 351 C
A2E4B8 R:183 G:227 B:207
C:33 M:0 Y:25 K:0

Griglia, colori e font



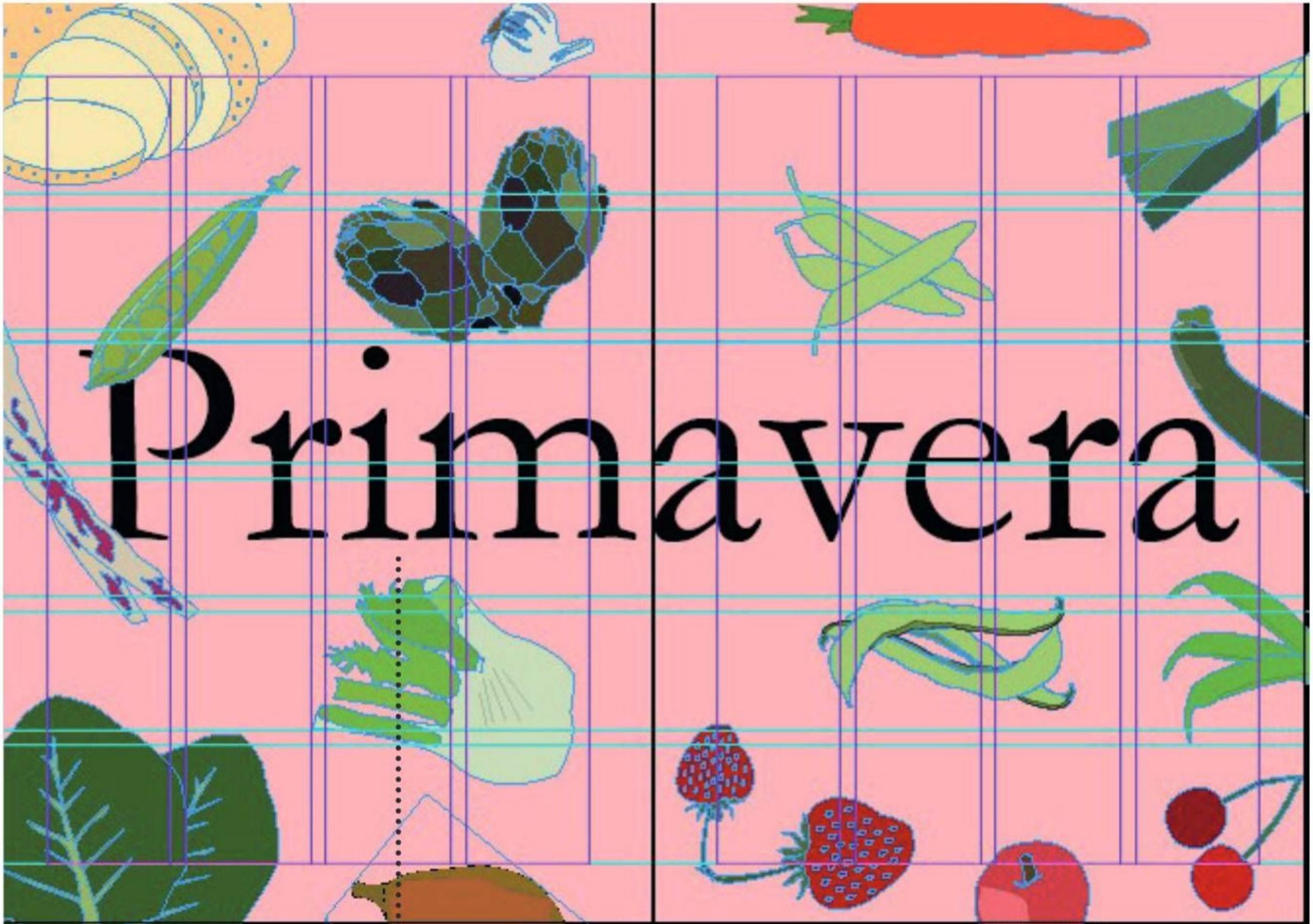
Helvetica
regular 8 pt

Helvetica
regular 8 pt

Garamond Italic 70 pt

Pantone 351 C
A2E4B8 R:183 G:227 B:207
C:33 M:0 Y:25 K:0

Griglia, colori e font



Primavera

Garamond regular 230 pt

Pantone 176 C
FFB1BB R:253 G:185 B:188
C:0 M:37 Y:18

Griglia, colori e font



Helvetica
regular 8 pt

Helvetica
regular 8 pt

Garamond Italic 70 pt

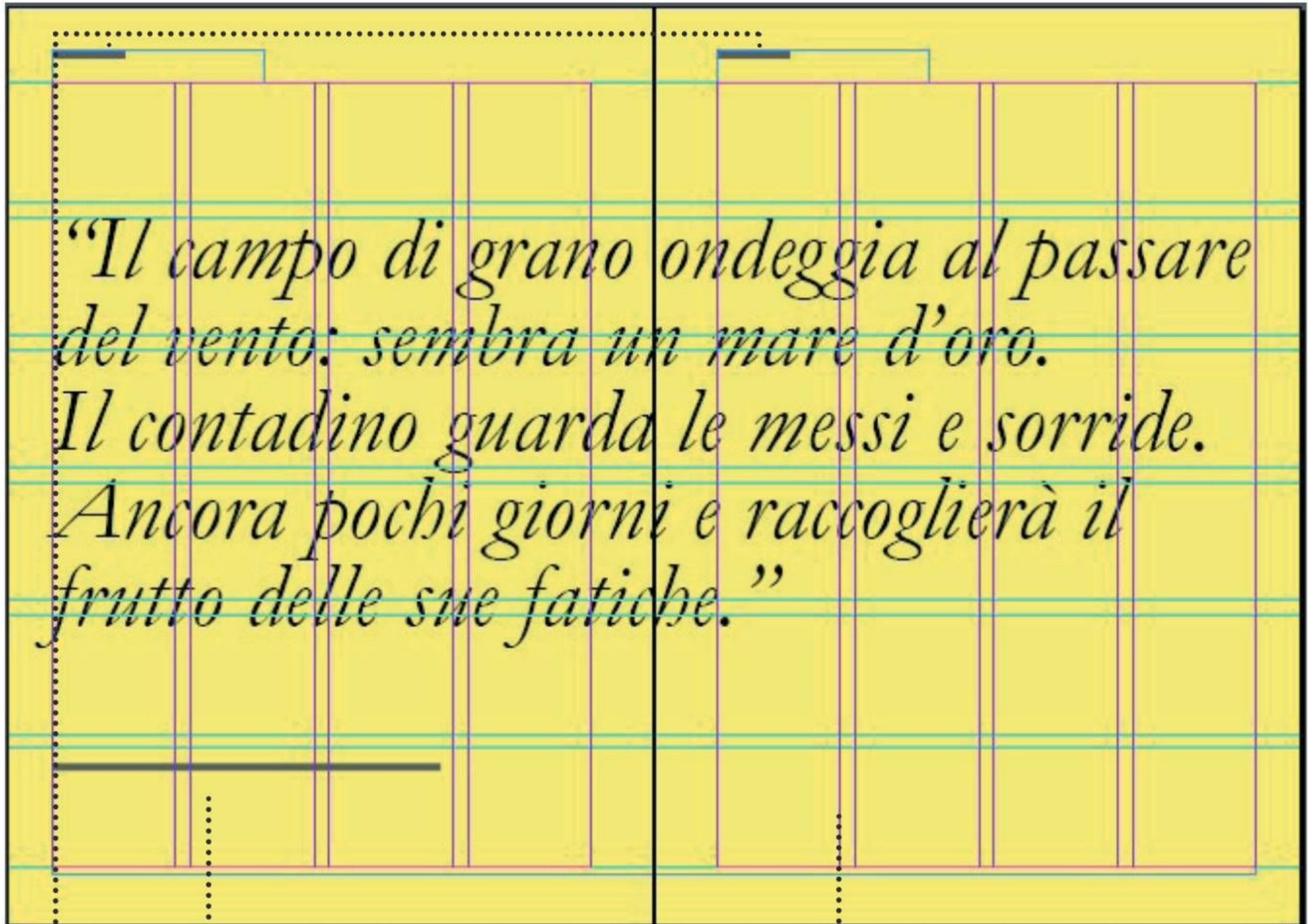


Estate

Garamond regular 230

Pantone 3935 C
F3EA5D R:245 G:236 B:94
C:9 M:0 Y:72 K:0

Griglia, colori e font



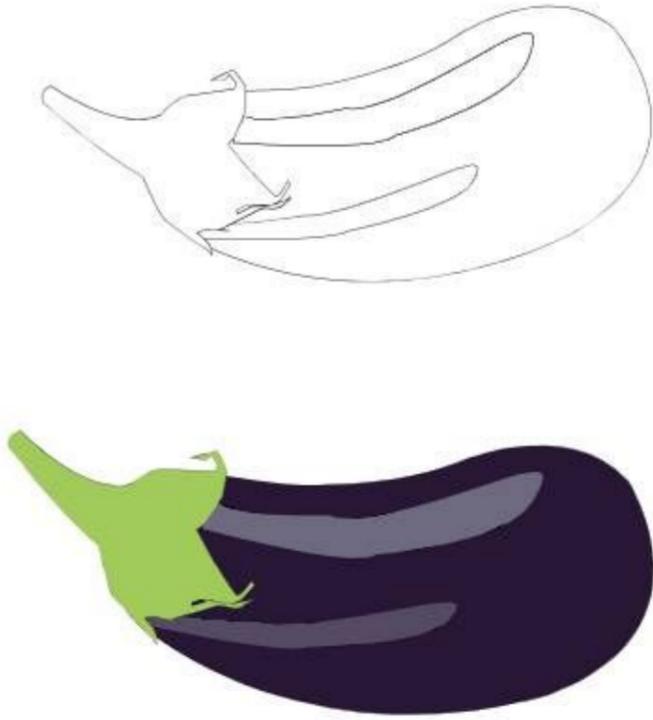
Helvetica
regular 8 pt

Helvetica
regular 8 pt

Garamond Italic 70 pt

- **Struttura
illustrazioni**

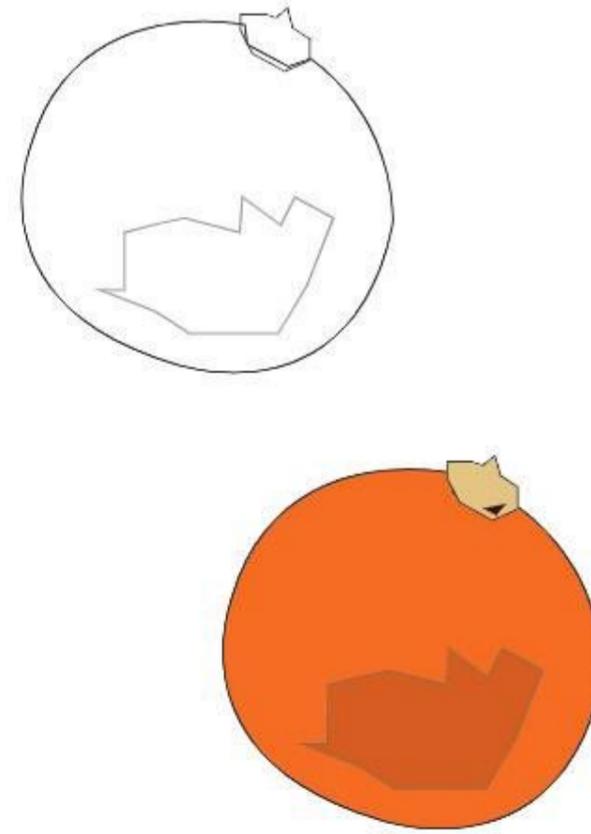
La melanzana



L'uva fragola



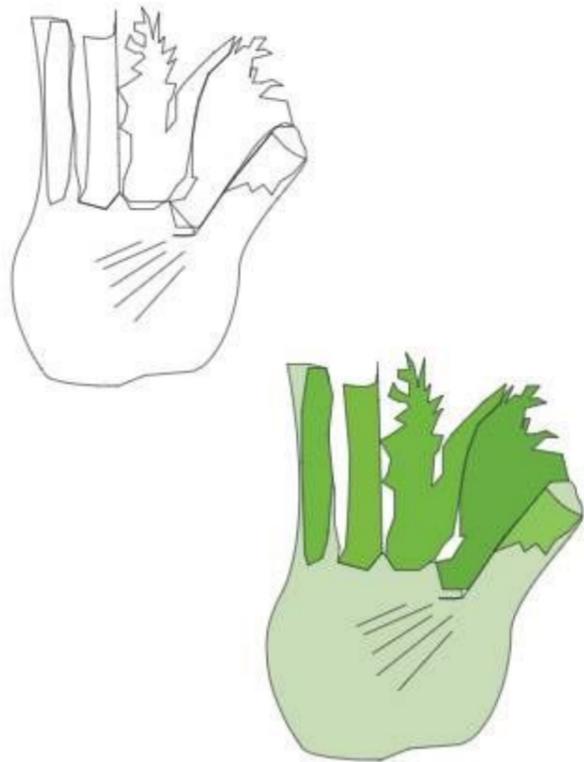
La zucca quintale



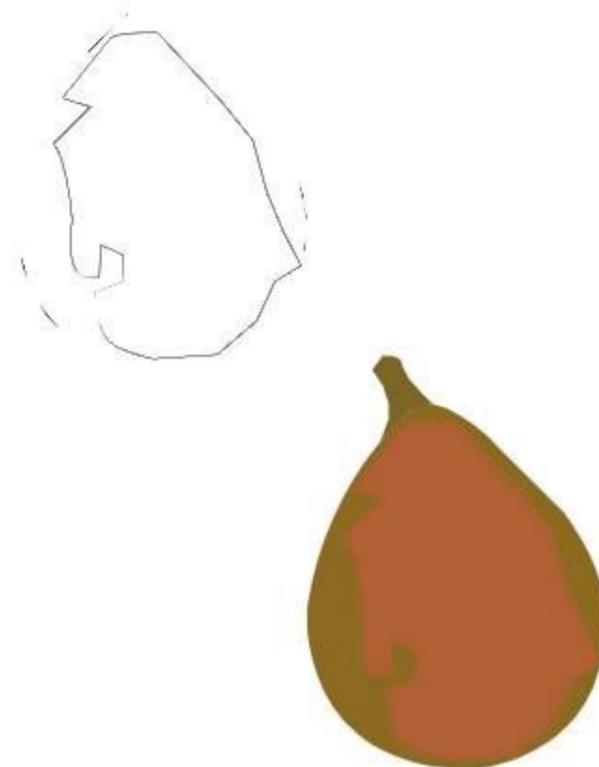
La zucca delica



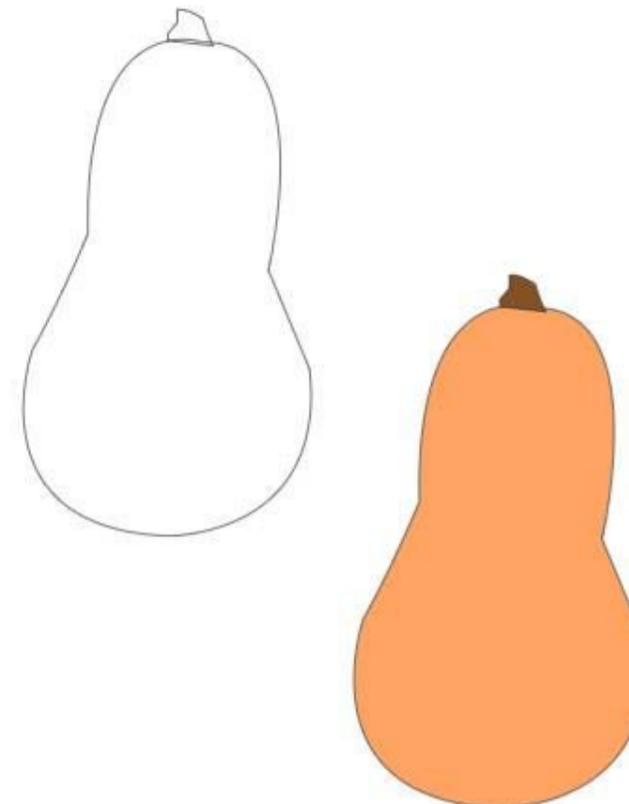
Il finocchio



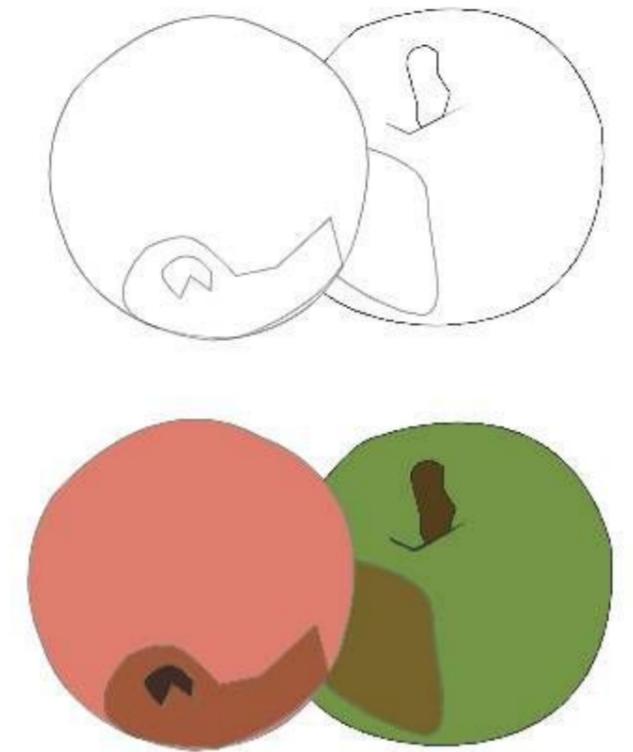
La pera angelica



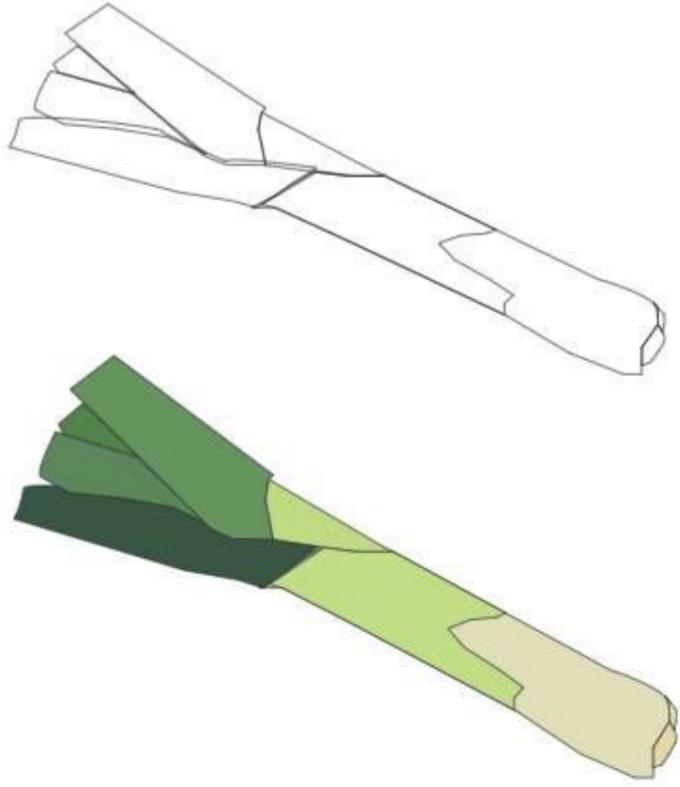
La zucca violina



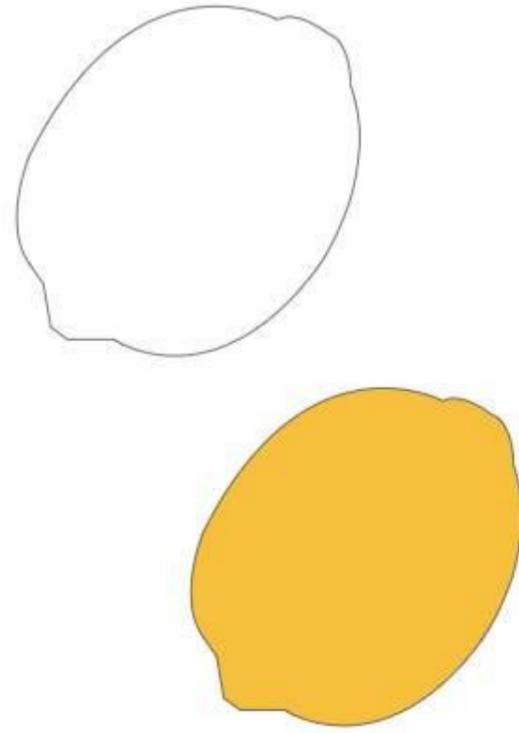
La mela rosa



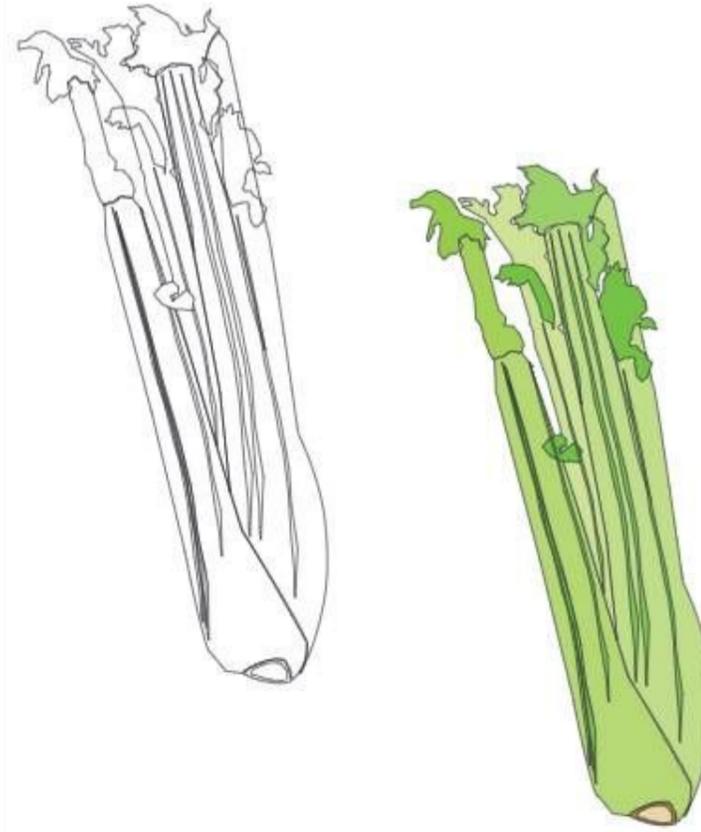
Il porro



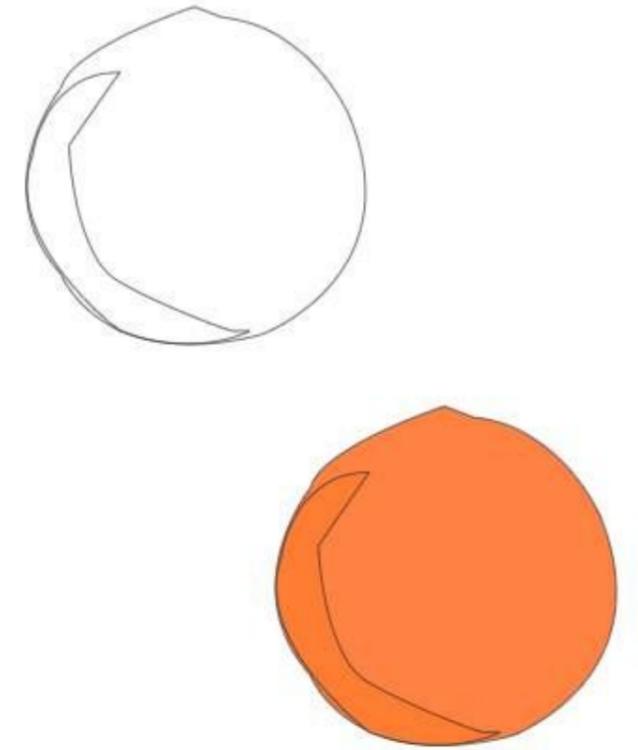
Il limone pane del piceno



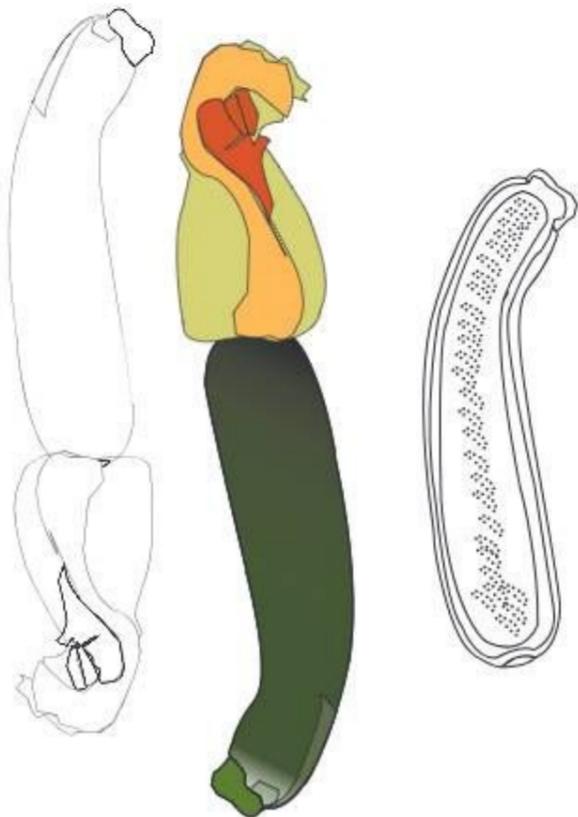
Il sedano



L'arancio biondo



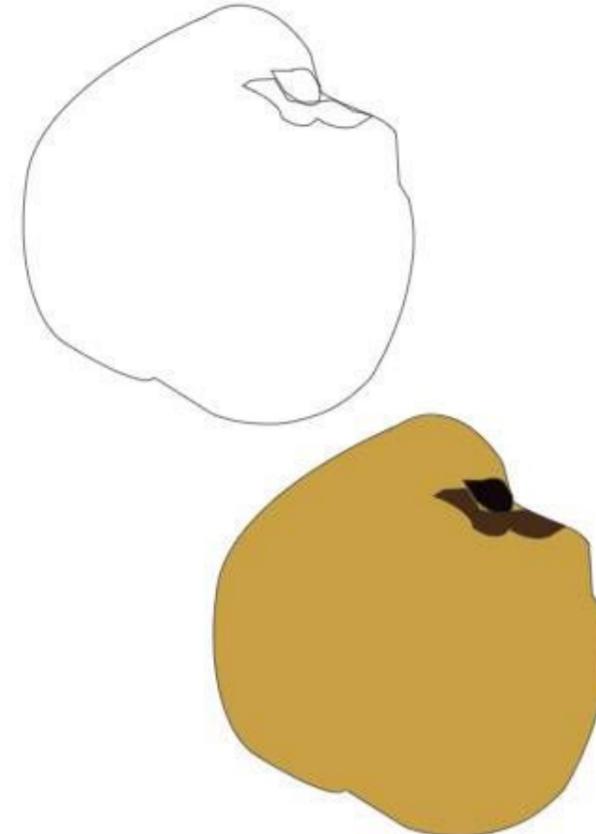
Il zucchini



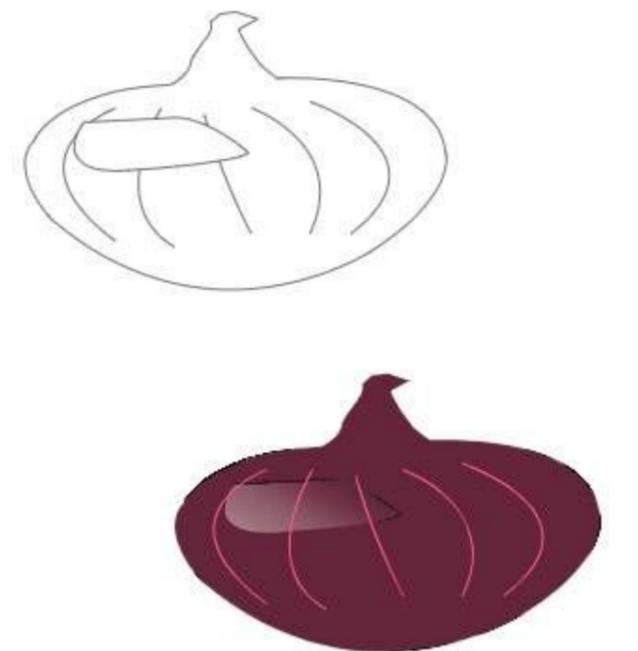
L'aglio



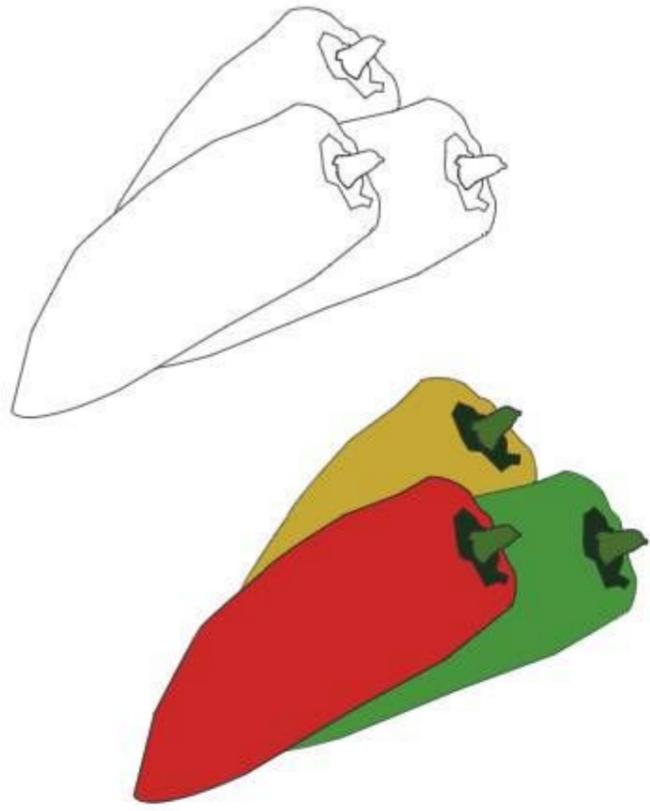
La mela cotogna



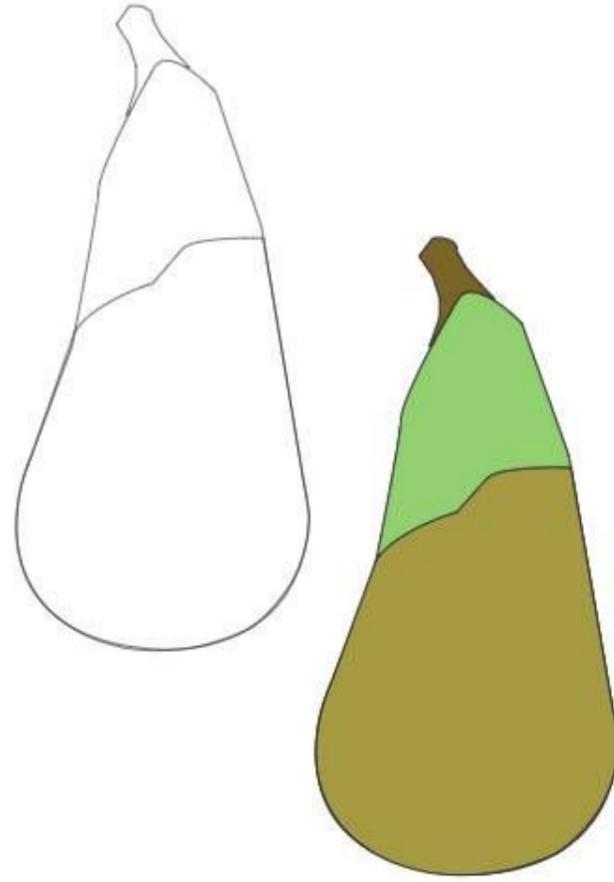
La cipolla piatta



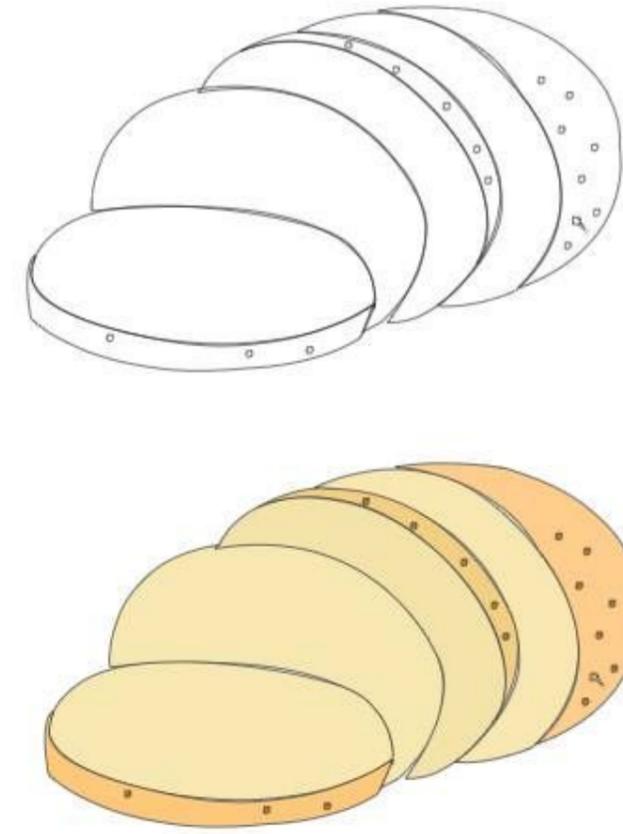
Il peperone cornetto



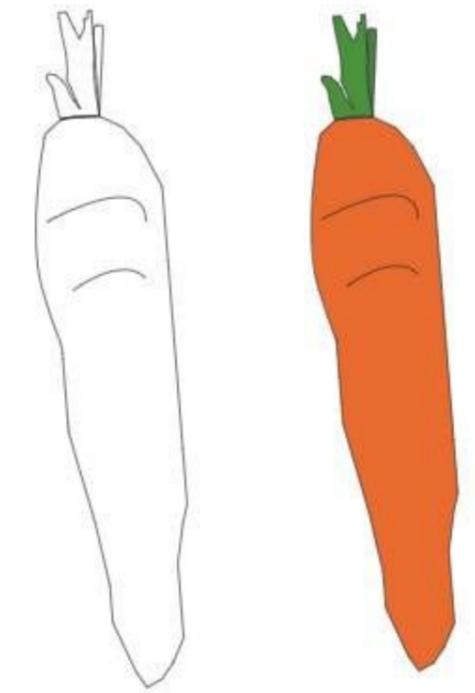
La pera abate



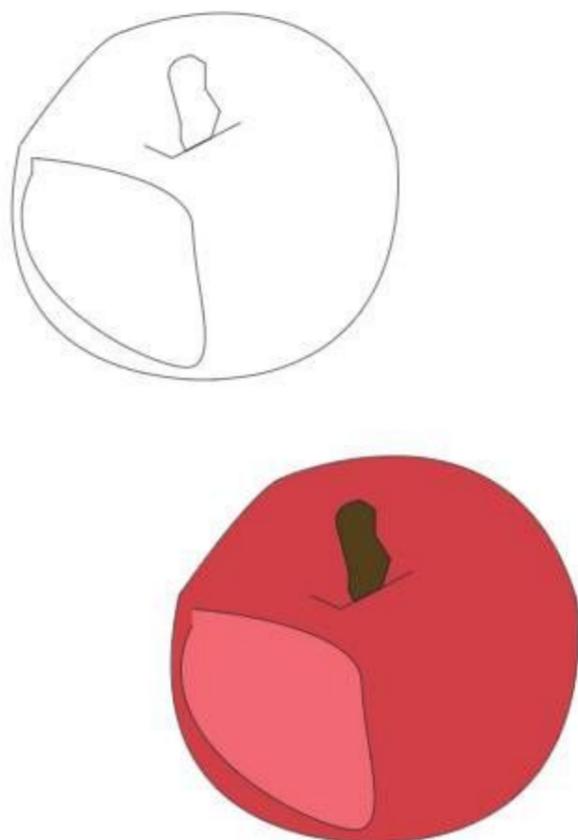
La patata



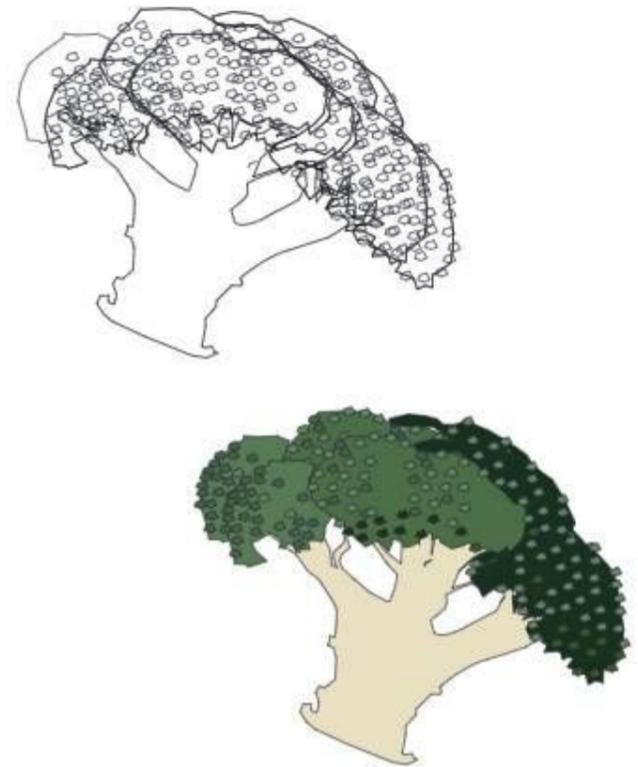
La carota



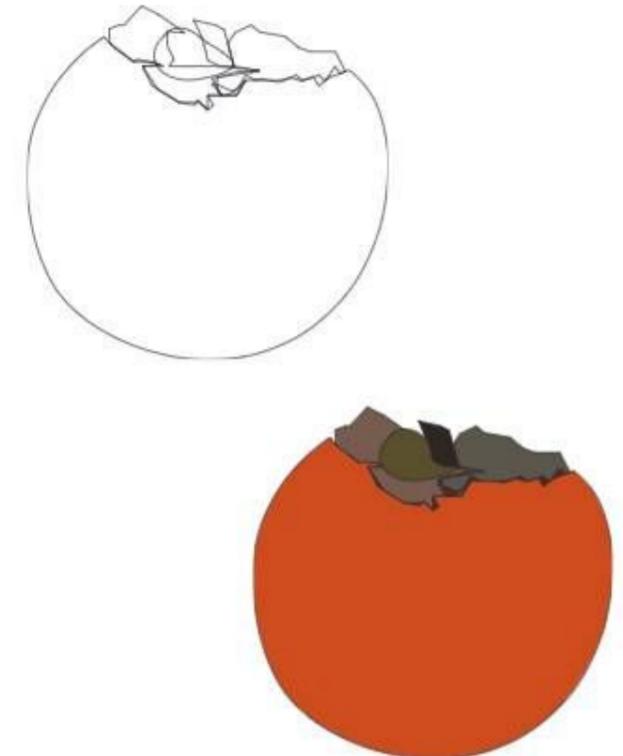
La mela rossa



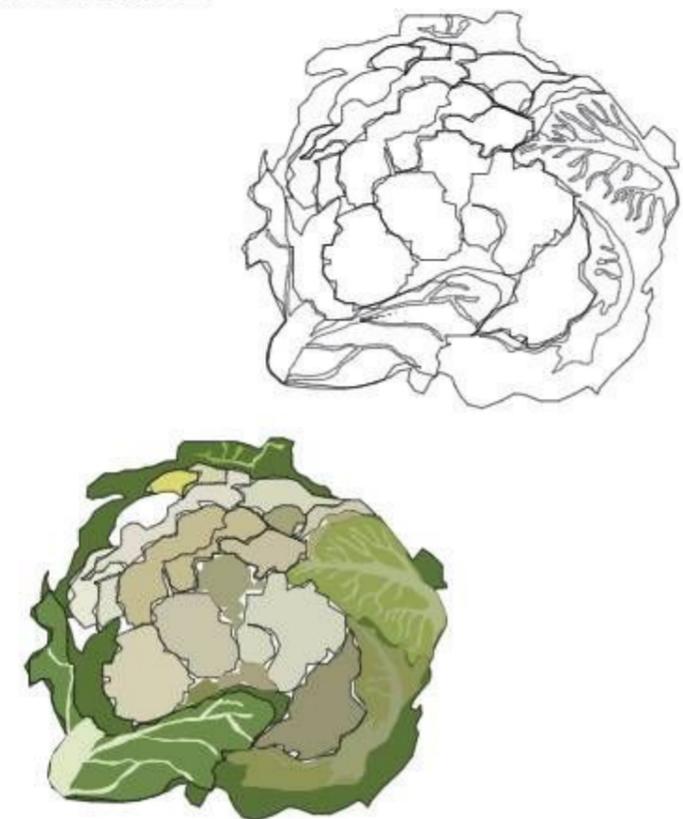
Il broccolo



Il caco mela



Il cavolfiore



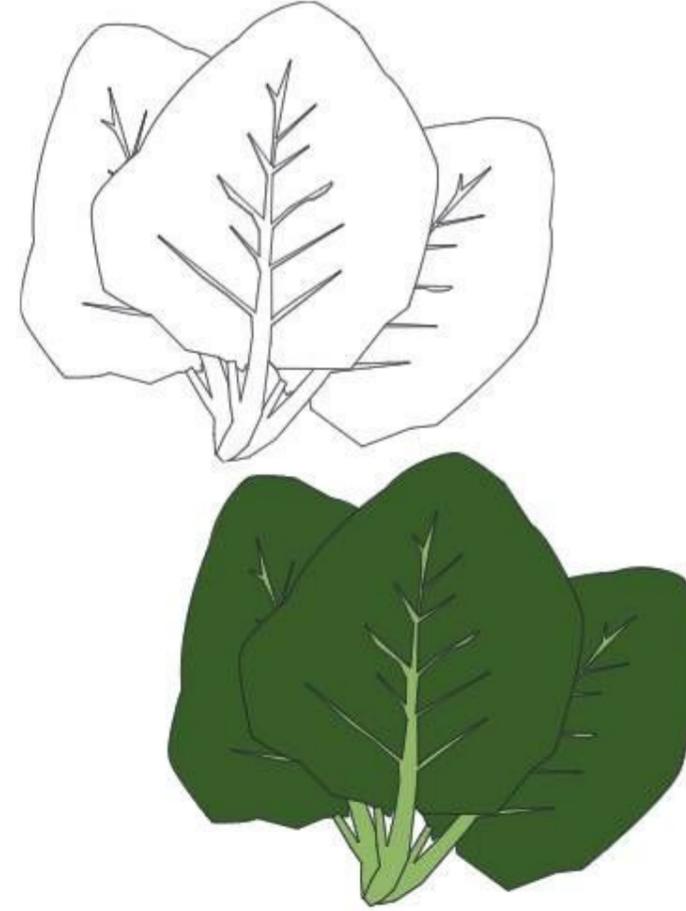
La cicoria



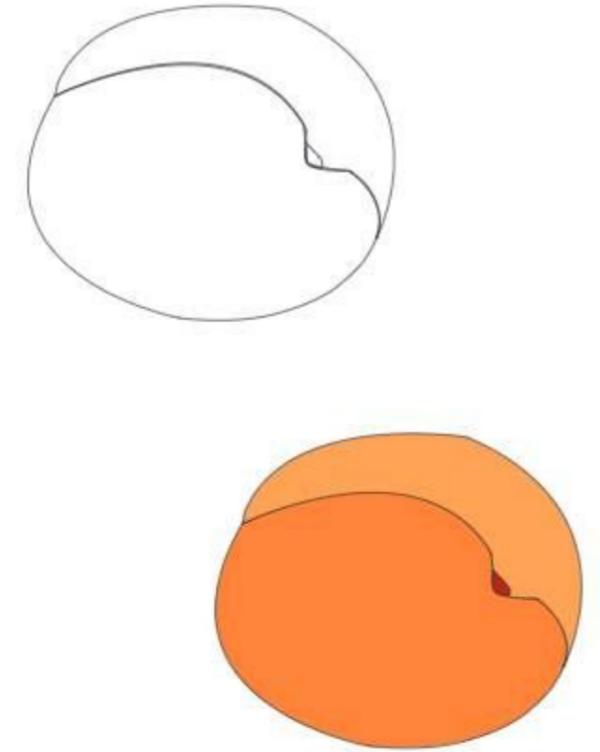
La pesca



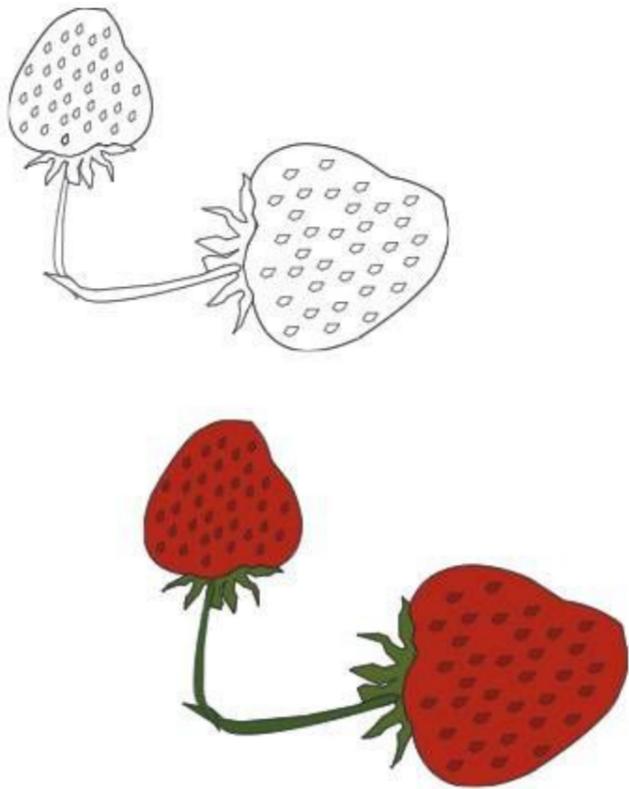
Lo spinacio



L'albicocca



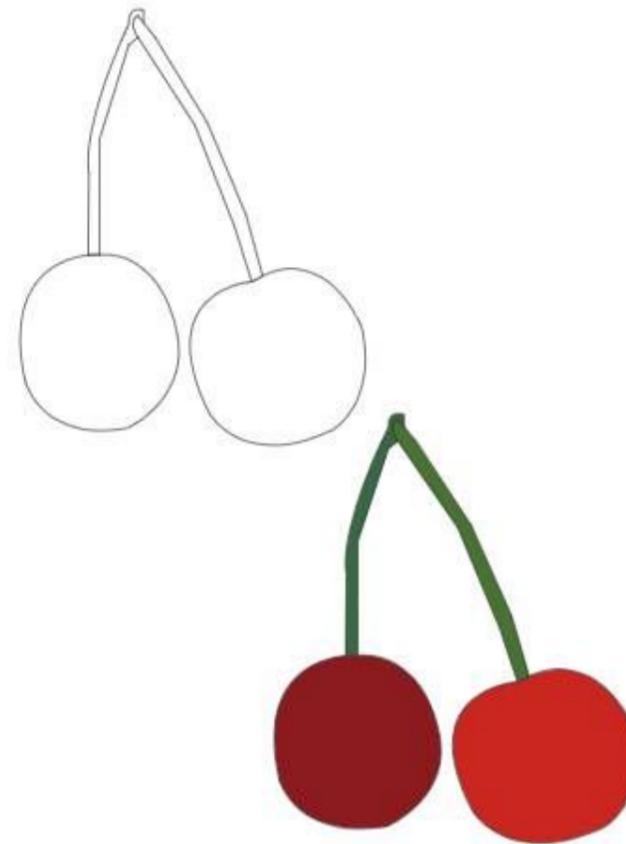
La fragola



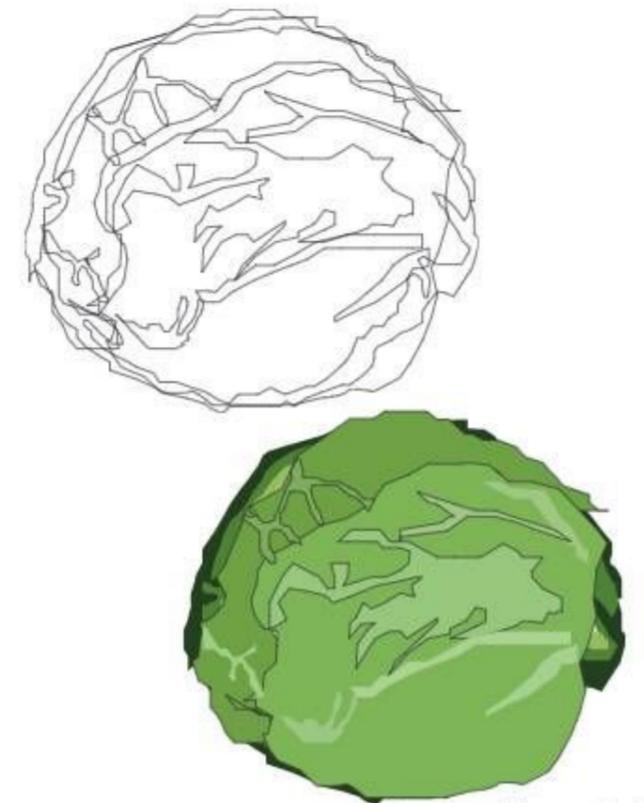
Il cavolo verza



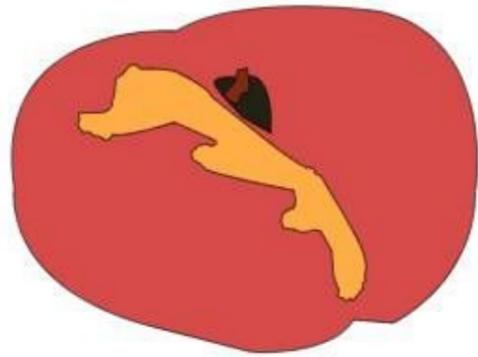
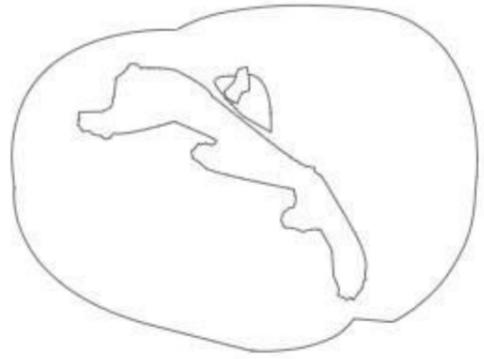
La ciliegia



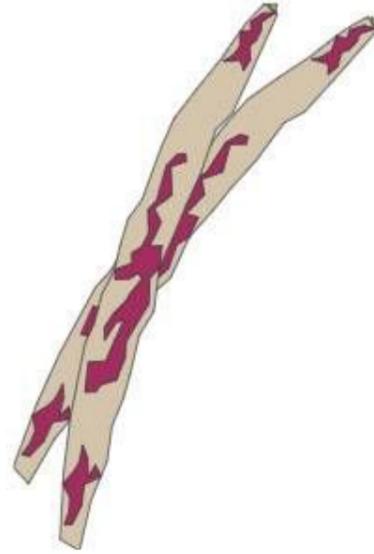
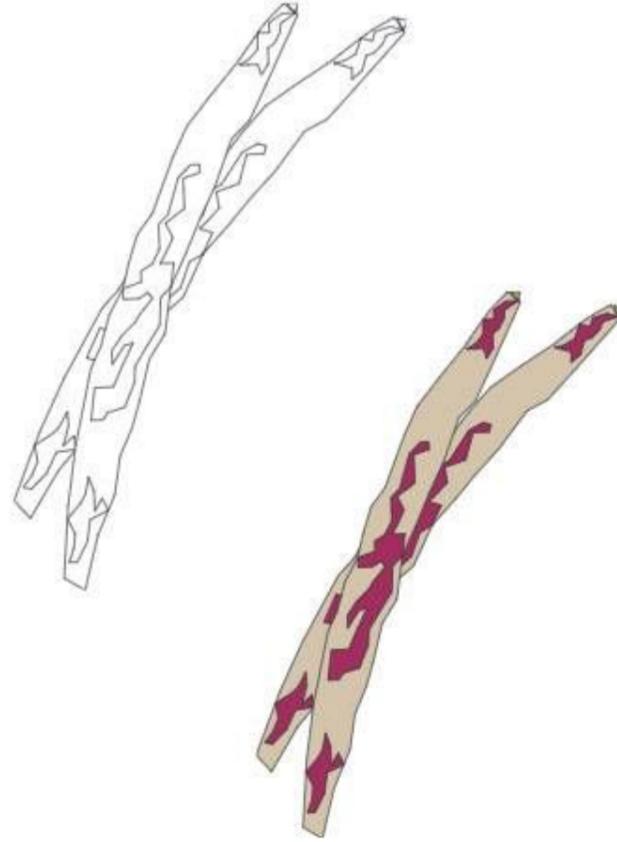
Il cavolo cappuccio



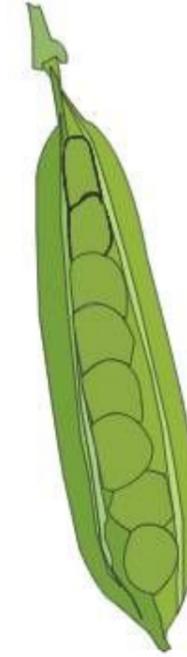
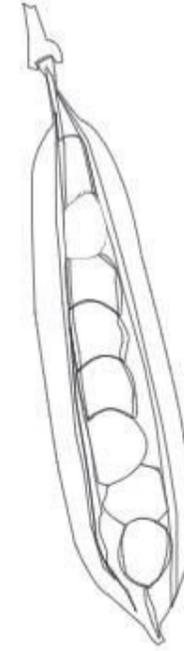
La pesca saturnia



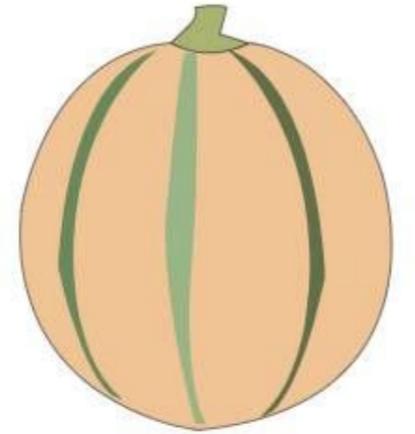
I fagioli solfi



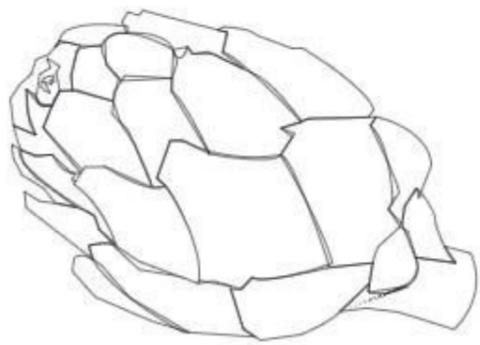
Il pisello



Il melone cantalupo



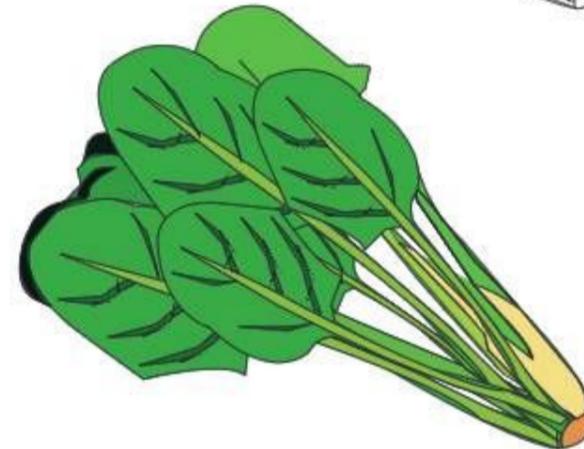
Il carciofo di Montelupone



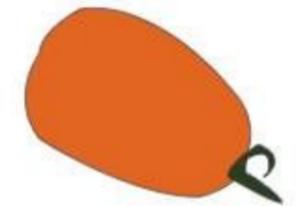
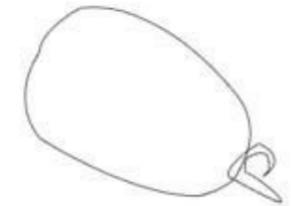
La prugna



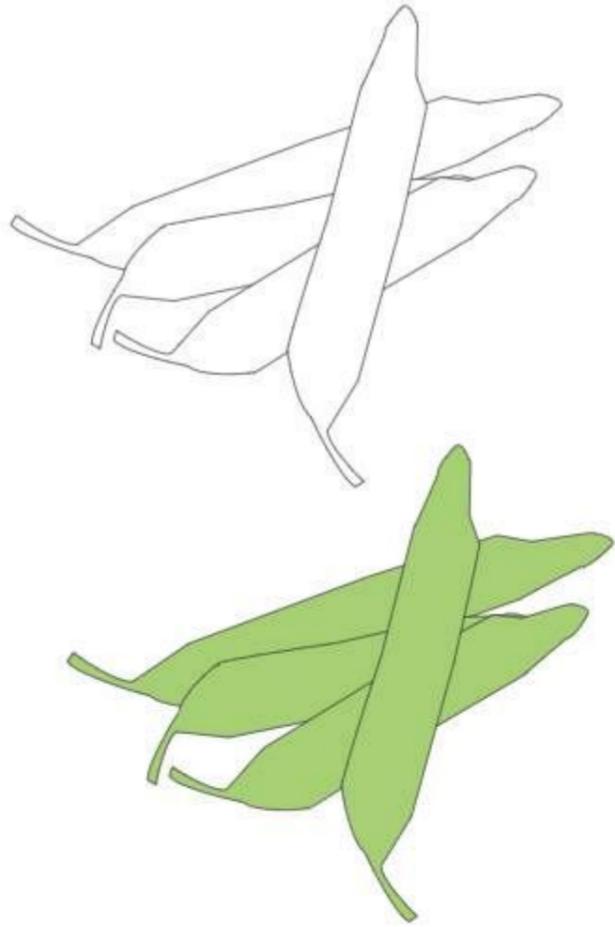
La bietola



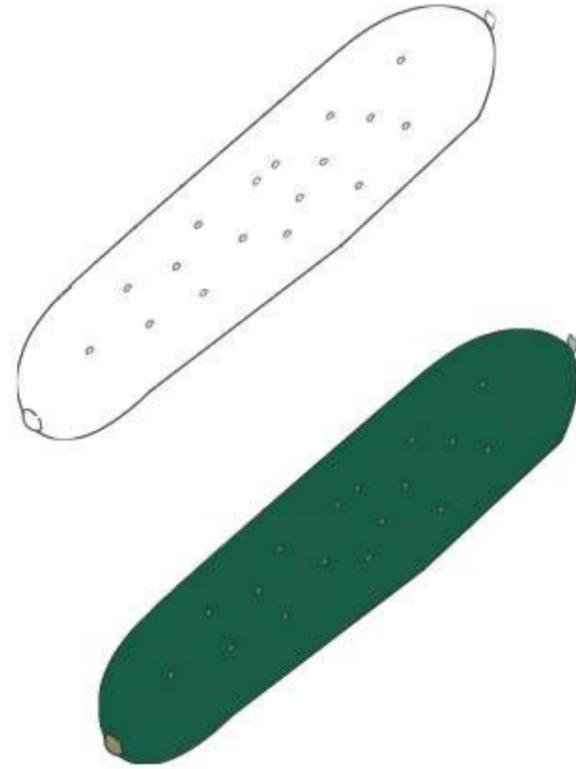
I pomodori San Marzano



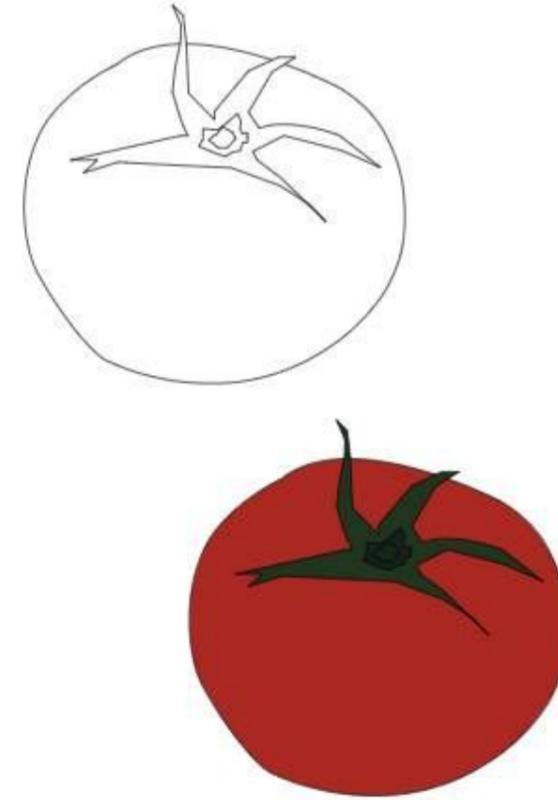
Le taccole



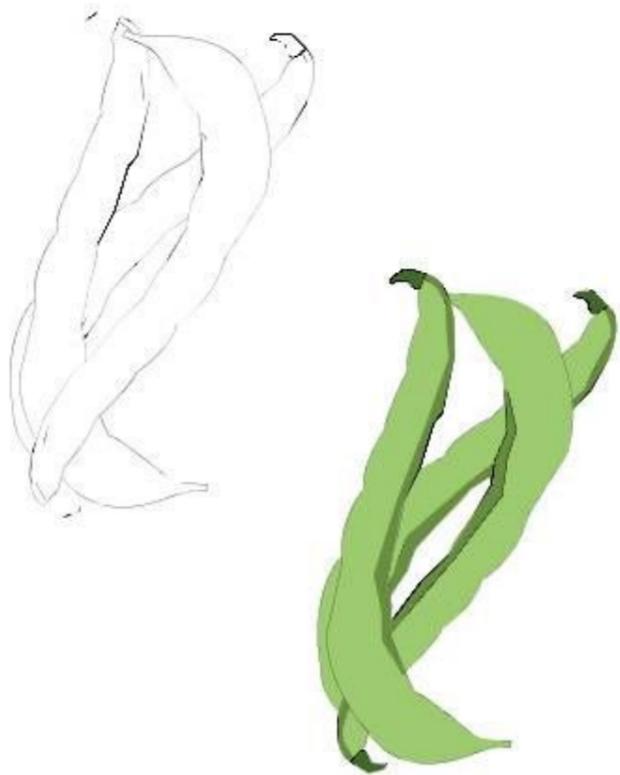
Il cetriolo



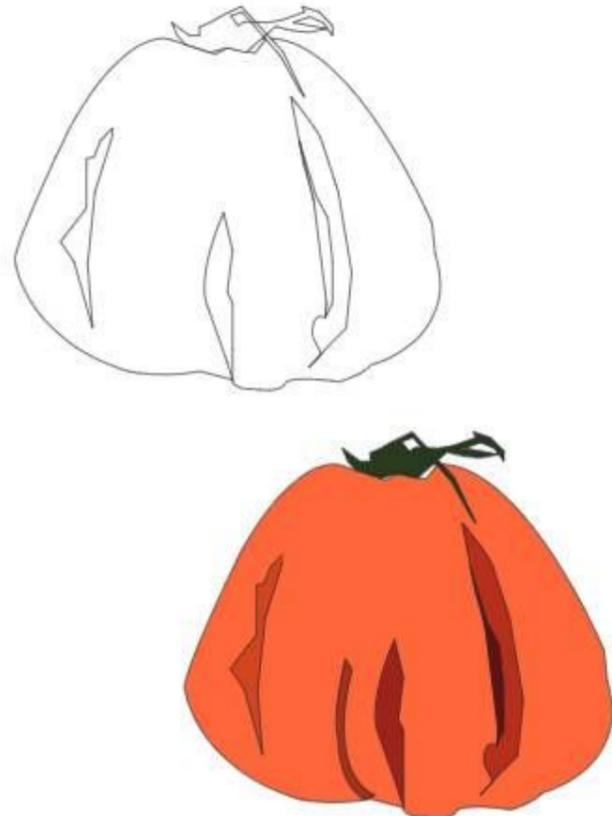
Il pomodoro grappolo



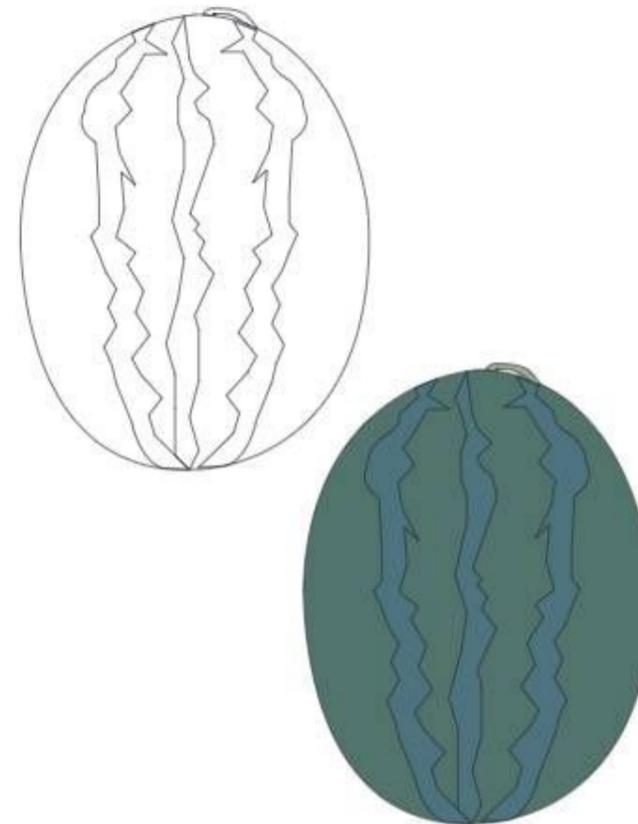
Le fave di Fratte Rosa



Il pomodoro cuore di bue



L'anguria di Massignano



- Progetto

Dimensioni libro B5 chiuso: 176 x 250 mm

Dimensioni libro B5 aperto: 352x250 mm



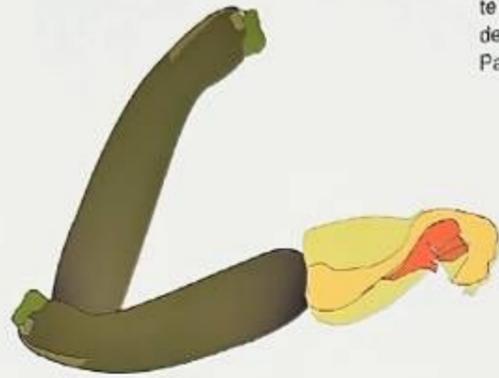


Autunno

I prodotti della stagione

La zuccina

La zuccina detta "lo zucchino" è un frutto della pianta di zuccetta (Cucurbita pepo) appartenente alla famiglia delle Cucurbitaceae. Originaria dell'America centro-meridionale e coltivata in tutti i Paesi dal clima caldo e temperato.



Vendita diretta da giugno a ottobre

Coltivazione
Semina: da marzo

Trapianto: metà aprile- maggio 40 giorni dalla semina

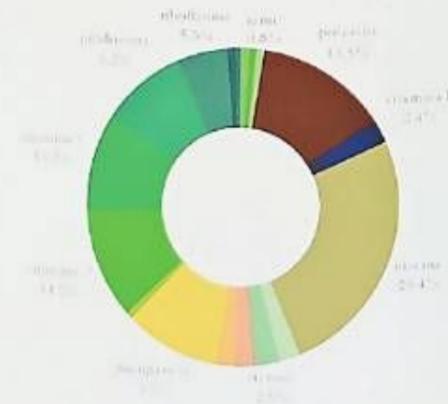
Raccolto: da giugno a ottobre



Proprietà e benefici

- Previene l'accumolo dei grassi nel circolo sanguigno in quanto rinforza il sistema immunitario;
- Contiene luteina proteggendo gli occhi dai raggi ultravioletti;
- Favorisce la regolarità intestinale;
- Previene le infiammazioni;
- È un antiacido naturale per lo stomaco.

Componenti chimici

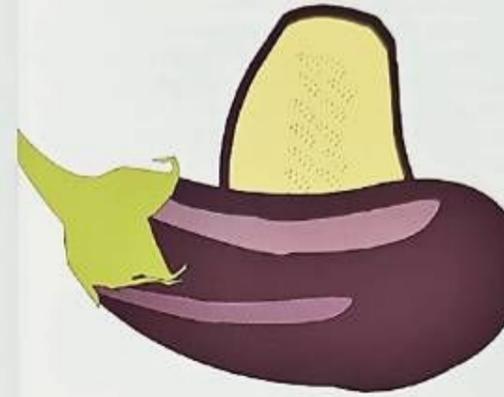


Autunno

I prodotti della stagione

La melanzana

La melanzana è una pianta delle regioni tropicali, adatta alla coltivazione anche nei paesi con clima rigido. Le foglie sono grandi a forma di cuore e di una tonalità verde scuro. I suoi fiori sono generalmente viola o bianchi e hanno una struttura simile ad altre piante della famiglia delle Solanacee che comprende: patate, peperoni, e pomodori.



Le varietà



Vendita diretta da fine giugno- fino a novembre

Coltivazione
Semina: da febbraio a marzo

Trapianto: da febbraio a marzo

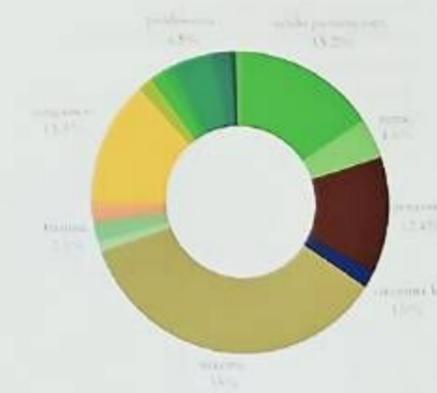
Raccolto: fine giugno- inizio luglio fino a novembre



Proprietà e benefici

- È ricca di acqua;
- Aiuta a gestire il diabete;
- Le fibre aiutano a mantenere il peso;
- Contiene antiossidanti;
- Previene invecchiamento cutaneo;
- Riduce le malattie cardiovascolari.

Componenti chimici



Autunno — Ottobre

Autunno — Ottobre

*“Lungo la strada li su la siepe
ridere a mazzi le miglie bacche:
nei campi arati tomo al presepe
tarde le vacche. Viber la strada un
povero che il lento sso tra foglie
stridule trascina: nampi intuona una
fanciulla al vento: je di spina...”*

Da 'Sera d'ottobre' di Giovanni Pascoli tratto dalla raccolta Myracae del 1891

Autunno — Ottobre

Ancona — Sirolo — Porto recanati

Ciambelle al mosto

Le origini

Le ciambelle al mosto risalgono dal 1600 sono dei dolci popolari marchigiani che si sfornavano lungo le coste del Conero, ma negli anni '30, probabilmente con la migrazione di alcuni abitanti dalle Marche, nel Lazio fu introdotto anche nel territorio della provincia di Latina, soprattutto nei paesi di Borgo Montello di Latina.

La storia

Si narra che quando il Castello di Marino fu assediato da Cola di Rienzo, i marinesi non si curarono dell'assedio, e continuarono a fare scorta delle provviste buone. Per convincere il Tribuno a lasciare la compagnia, i marinesi gli mandarono un carrello carico di ciambelle piene di mosto poi dissero che un giorno il Tribuno si sarebbe accampato nel Castello. Le ciambelle venivano impastate dalle donne del paese nei giorni di festa fino agli anni '70 per il loro alto valore nutritivo, ma i panifici non le vollero mai commercializzare il prodotto. Dopo la morte del gentilissimo fornaio della marina, in quel forno rimasero le ultime donne a cucinare l'antica ricetta che fu poi caduta nel dimenticatoio.



42

Autunno — Ottobre

Ancona — Sirolo — Porto recanati

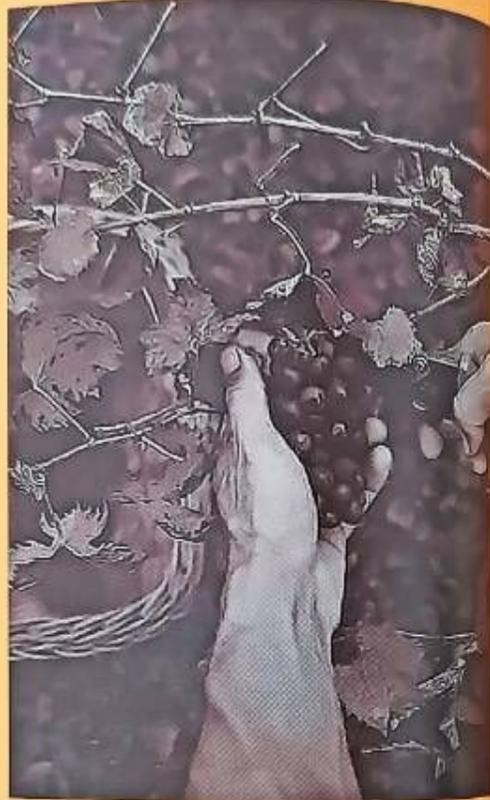


È un tipico dolce autunnale della tradizione contadina dopo la vendemmia, in cui l'uva appena raccolta e pigiata veniva trasformata in un mosto dolcissimo e fresco, preparato poi dalle vergare per i figli e i mariti al ritorno dal lavoro nei campi.

43

Autunno — Ottobre

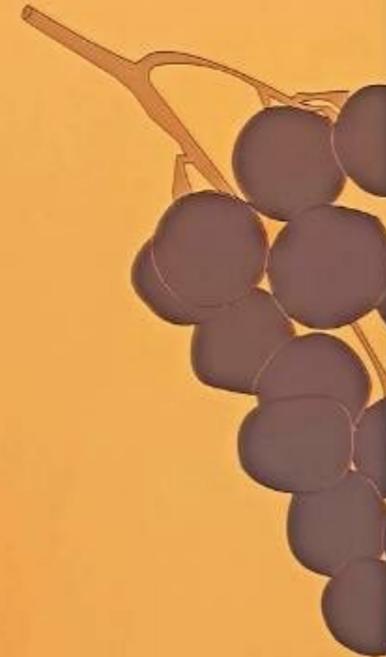
Ancona — Sirolo — Porto recanati



44

Autunno — Ottobre

Ancona — Sirolo — Porto recanati



Ingredienti

Mosto di uva
Farina
Lievito di birra
Zucchero
Sale
Olio d'oliva
Acqua

Preparazione

Per preparare le ciambelle al mosto dovete prendere un recipiente e incorporate il lievito, la farina e l'acqua fino a ottenere una crema, infornate per 30 minuti fino a che non raddoppia. Unite in una ciotola la farina, il lievito, lo zucchero, l'anice, l'olio, il sale e il succo d'uva caldo. Lasciate riposare il pane in una ciotola, avvolgetelo nella pellicola trasparente e cuocetelo accendendo e spegnendo la luce del forno. Dopo che l'impasto sarà raddoppiato di volume, adagiatelo sul piano di lavoro senza che si rovesci nulla. Dividete l'impasto in due pezzi pari e lasciateli lievitare. Dopo la lievitazione activate il forno statico a 180 gradi poi disponete le ciambelle in forno per circa 30 minuti e fino a quando non diventino dorate.

45

Riferimenti siti

<https://giovanimpresa.coldiretti.it/notizie/attualita/pub/agroalimentare-per-ch%C3%A9-scegliere-cibo-locale-e-di-stagione/>
<https://www.aslogliastra.it/i-vantaggi-del-consumo-di-frutta-e-verdura-locale-e-di-stagione/>
<https://www.piantedafrutto.com/blog-alberi-da-frutto/86-mela-rosa-dei-monti-si-billini.html>
<https://www.fondazionecavalsassi.it/wp-content/uploads/2021/05/Regione-Marche.pdf>
<https://www.amaperbene.it/pera-angelica/>
https://www.corriereadriatico.it/sonar/food_wine/sonarfood_wine_buoni_frutti_di_stagione_nelle_marche-2509770.html?refresh_ce
https://amap.marche.it/files/progetti/biodiversita_agraria/repertorio_regionale/75_visciola_di_cantiano.pdf
<https://www.humanitas-sanpiox.it/news/cibi-di-stagione-perche-fanno-bene-alla-salute-e-allambiente/#:~:text=Aiuta%20a%20ridurre%20l%E2%80%99impatto,e%20per%20resi%20%20stere%20alle%20malattie.>
<https://zup.it/projects/view/15/0/1/spollo-kitchen>
www.campagnamica.it/wp-content/uploads/2017/08/opuscolo_gas.pdf
<https://rivistafrutticoltura.edagricole.it/frutta/la-logistica-nel-settore-ortofrutticolo/>
<https://corraini.com/it/spollo-kitchen-2ed.html>
<https://limond.it/prodotto/spollo-kitchen-seconda-edizione/>
<https://www.amazon.it/Taste-Infographic-Book-Laura-Rowe/dp/1781314632>
<https://www.kitchenartsandletters.com/products/preserved-condiments>
https://www.ibs.it/preserved-condiments-25-recipes-libro-inglese-vari/e/9781958417218?srsId=AfmBOoIBT5NVJcoZmBLrqYnPsNY0gXJA-L5_1Yx8TsuUfdqpTuXaujNd

01 RICERCA

Il termine stagionalità fa riferimento alla frutta e verdura come un prodotto buono e genuino che la terra offre. La giusta maturazione dei prodotti non necessita dell'uso di conservanti e preserva le proprietà organolettiche e il contenuto nutrizionale conferisce al prodotto un gusto più saporito. I coltivatori assicurano che il cibo fresco arrivi in modo diretto dalla terra alle mani del proprio cliente, pertanto questi prodotti vengono consegnati a km0 senza dover percorrere lunghi tratti per essere acquistati sui banchi della GDO rispettando l'ambiente e riducendo le emissioni nocive.

Il territorio

La regione Marche è caratterizzata da colline e valli con un clima relativamente mite, che favorisce la coltivazione di vigneti e alberi da frutto, principalmente peri, mele, pesche, albicocche, prugne, ciliegie e susine. Il territorio marchigiano si impegna a preservare la biodiversità e a condividere i valori agrobiologici, culturali, economici e gastronomici. Protegge il patrimonio di colture e varietà, eredità delle conoscenze umane sviluppate nel corso dei secoli, contro l'omologazione e l'industrializzazione dell'agricoltura.



Differenze di logistica tra GDO e mercati agricoli

La GDO utilizza sistemi di grandi dimensioni e canali di distribuzione su larga scala, cercando di ridurre i costi aggiuntivi e gestire in modo ottimizzato e sostenibile la catena di fornitura. D'altra parte, i mercati agricoli sono gestiti dalle comunità e dalle organizzazioni professionali agricole, efficaci dalla filiera corta e da rapporti di fiducia consolidati tra produttore e consumatore. Inoltre, i mercati agricoli promuovono la creazione e il consolidamento di gruppi d'acquisto (GAS) e favoriscono scelte di acquisizione consapevoli attraverso informazioni trasparenti e rapporti diretti con i produttori.

Il processo di produzione

Oltre il 33% del cibo prodotto viene sprecato a causa della sovrapproduzione dovuta alle pratiche agricole intensive. Il cibo in eccesso finisce per deteriorarsi e richiede costi più elevati per lo smaltimento. La soluzione è produrre consapevolmente solo ciò che può essere consumato, evitando le trappole commerciali legate ai prezzi. I produttori pianificano attentamente cosa piantare nei campi all'inizio dell'anno e vendono i prodotti tramite gruppi di consumatori per ridurre gli sprechi e garantire che tutto venga consumato.



02 I CASI STUDIO

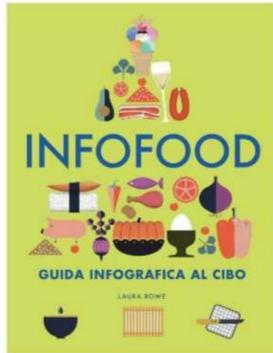
- SPOLLO KITCHEN

Spollo Kitchen è un ricettario visivo che prevede il connubio tra cucina e grafica ed è volto a incrementare l'utilizzo della tipografia CTS con un gruppo di design di tutto il mondo. Nel progetto è previsto un concorso per il miglior poster gastronomico, 100 designer italiani e internazionali sono stati invitati a esporre le loro ricette più amate attraverso la fantasia.



-TASTE THE INFOGRAPHIC BOOK OF FOOD: INFOFOOD

INFOFOOD è un libro di infografica sul cibo di tutto il mondo elencando i modi complessi di cottura, basandosi su delle illustrazioni a scopo informativo che inducono l'utente a mangiare e cucinare i cibi in modo più sano, dalle origini del prodotto al consumo, con usanze, ricette, novità, episodi strani e atipici.



PRESERVED: CONDIMENTS

Preserved: Condiments, è un libro di cucina che tratta il tema della conservazione delle spezie provenienti da diverse parti del mondo. È stato scritto in modo accurato ed è ricco di informazioni utili per elaborare una varietà di ricette sia dolci che salate.



03 LE AZIENDE MARCHIGIANE

AZIENDA AGRICOLA TERRA E VITA
Tolentino (MC)

L'azienda agricola Terra e vita nata nel 1992 produce e vende frutta e verdura di stagione a km0. Valorizza i prodotti agricoli coltivati attraverso l'agricoltura di precisione, rispetta il ciclo delle stagioni e garantisce la qualità nel rispetto della natura.



AZIENDA AGRICOLA TUZI
Ortezzano (FM)

L'azienda agricola Tuzi nata nel 2017 è un'azienda a conduzione familiare che conserva i valori ereditati del passato. Ha un'agricoltura sostenibile che produce e valorizza i prodotti agricoli del territorio e segue il ciclo delle stagioni facendo attenzione alle varietà di frutta selvatica (mela cotogna, l'uva fragola).



AZIENDA AGRICOLA MALAVOLTA
Marina di Massignano (AP)

L'azienda agricola Malavolta nata nel 1995 coltiva prodotti biologici di qualità nel rispetto della biodiversità agricola. Riscopre le varietà antiche che rischiano di scomparire, infatti il terreno non ha elementi chimici inquinanti, è situato su una piccola valle sul mare e copre un canale con microclima favorevole per l'agricoltura.



02 PROGETTO: GRIGLIA E COMPONENTI DEL LIBRO "IL GUSTO DELLE STAGIONI"

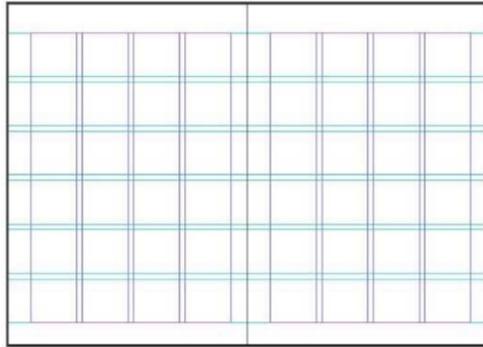
CONCEPT EDITORIALE

Questo ricettario ha lo scopo di comunicare attraverso le immagini i colori e le illustrazioni, valorizzando e rispettando i prodotti agricoli di stagione nel territorio marchigiano, riscoprendo i valori della coltivazione biologica naturale, basandosi sulla stagionalità che da importanza alle tradizioni enogastronomiche e un'identità culturale marchigiana con un senso di appartenenza e continuità storica. Educa l'utente a fornire delle informazioni sulle proprietà organolettiche relative all'acquisto e al consumo di prodotti genuini, sani e soprattutto naturali, seguendo il ciclo delle stagioni, proponendo anche delle ricette antiche, tipiche delle Marche suddivise per zone cercando di ridurre le emissioni nocive e la sovrapproduzione industriale.

NOME

L'origine del nome "il gusto delle stagioni" sta a indicare il sapore di un qualsiasi alimento agroalimentare dovuto alla sua stagionalità. Un esempio tangibile è il pomodoro, in inverno esposto a basse temperature diminuisce l'intensità delle sue proprietà organolettiche che ne caratterizza il gusto, quindi è preferibile acquistarlo e consumarlo nella sua stagione.

STRUTTURA LIBRO: gabbia asimmetrica composta da 6 righe e 4 colonne



COPERTINA PRINCIPALE

FORMATO B5:176 x 250 mm

FONT UTILIZZATO:

Titolo copertina: Garamond italic 72 pt



INDICE E FONT UTILIZZATI:

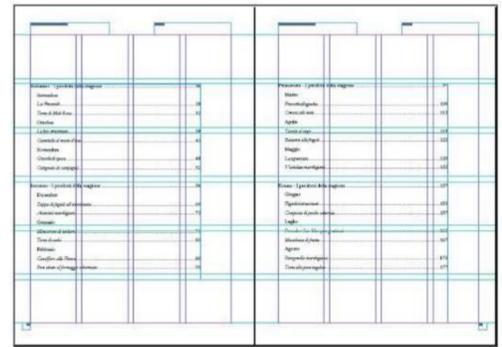
Titoli margini pagina: Helvetica regular 8 pt

ricette: Garamond italic 11 pt

stagioni: Garamond bold 11 pt

prodotti di stagione: Garamond regular 11 pt

mesi: Helvetica regular 11 pt



COPERTINE DI STAGIONE

FONT UTILIZZATO:

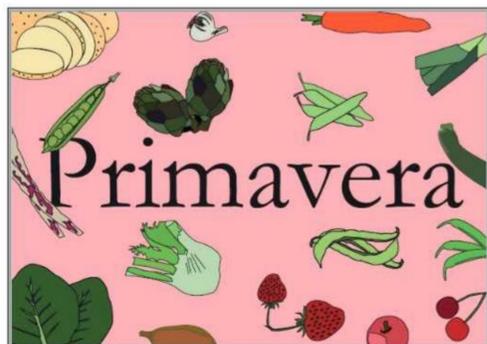
Garamond regular 230 pt



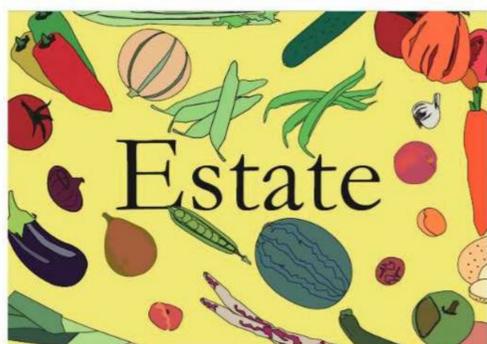
Pantone 7753 C
C1A01ER:216 G:174 B:72
C:16 M:30 Y:79 K:4



Pantone 351 C
A2E4B8 R:183 G:227 B:207
C:33 M:0 Y:25 K:0



Pantone 176 C
FFB1BB R:253 G:185 B:188
C:0 M:37 Y:18 K:0



Pantone 3935 C
F3EA5D R:245 G:236 B:94
C:9 M:0 Y:72 K:0

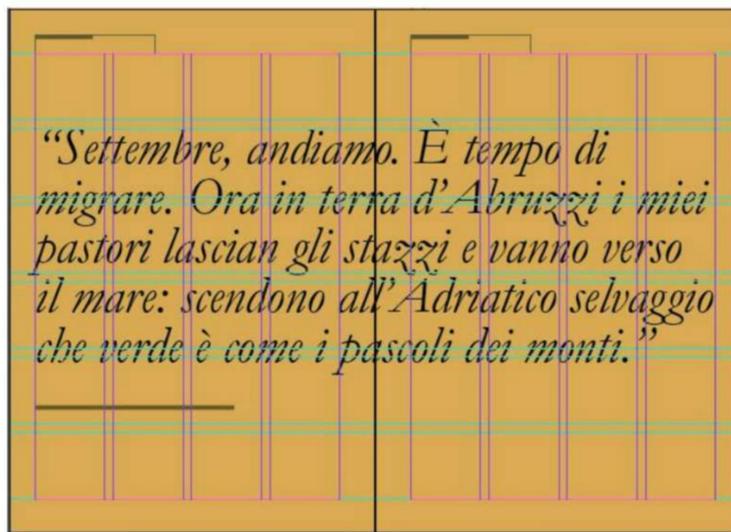
POESIE PER OGNI MESE:

FONT UTILIZZATI

Titoli margini pagina: Helvetica regular 8 pt

Testo poesia: Garamond italic 70 pt

Didascalia testo: Helvetica regular 8 pt



ALCUNI PRODOTTI DI STAGIONE:

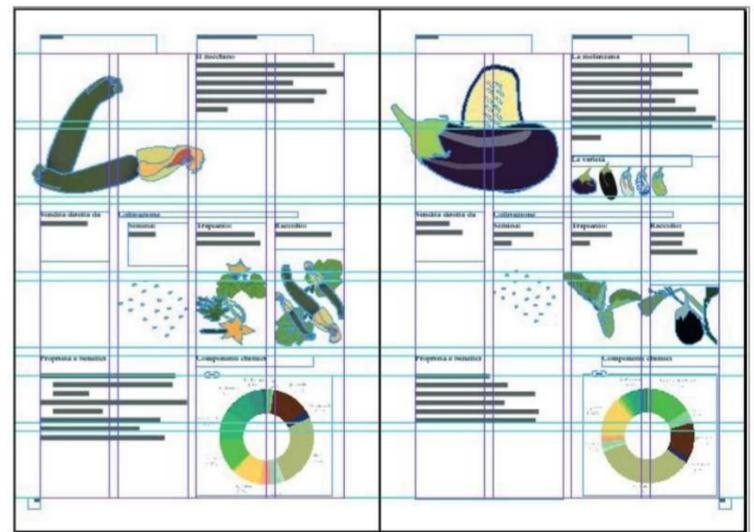
FONT UTILIZZATI

Titoli margini pagina: Helvetica regular 8 pt

nome verdura propria, modalità di coltivazione e

componenti: Garamond regular 11 pt

testo: Helvetica regular 9 pt



LA RICETTA DI STAGIONE:

FONT UTILIZZATI

titoletti margini pagina: Helvetica regular 8 pt

nome ricetta- storia: Garamond bold 11 pt

testo: Helvetica regular 9 pt

didascalia: Helvetica regular 8 pt



FONT UTILIZZATI

titoli margini pagina: Helvetica regular 8 pt

ingredienti- preparazione: Garamond bold 11 pt

testo: Helvetica regular 9 pt



ILLUSTRAZIONI



Università degli studi di Camerino
Scuola di Architettura e Design "Edoardo Vittoria"
Corso di laurea in Disegno Industriale e Ambientale
Tesi di laurea
A.A 2023-2024

Il gusto delle stagioni: è un progetto editoriale volto a valorizzare i prodotti agricoli, stagionali presenti nel territorio marchigiano, coltivati da alcune aziende agricole del territorio, sostenendo l'ambiente attraverso la riduzione dell'impatto sui trasporti e l'economia locale per promuovere l'agricoltura e il concetto di marchigianità.

Studentessa Carlotta Ciotti
Relatore Carlo Vinti
Correlatore Antonello Garaguso

