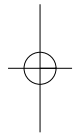
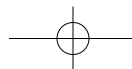
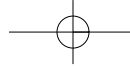


IL CALENDARIO DEI PRODOTTI DI ECCELLENZA



Scegli il meglio





Scegli il meglio
Il calendario dei prodotti d'eccellenza

PUBBLICAZIONE A CURA DEL
Servizio Valorizzazione delle Produzioni
Assessorato Agricoltura della Regione Emilia-Romagna
Viale Silvani, 6 - Bologna

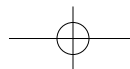
COORDINAMENTO E REDAZIONE
Paolo Pirani, *Regione Emilia-Romagna*
Francesca Ponti, *Regione Emilia-Romagna*
Maria Teresa Turchi, *Centro Divulgazione Agricola*

TESTI A CURA DI
Antonella Colombarini, *Centro Divulgazione Agricola*

IMMAGINI FOTOGRAFICHE
F. Dell'Aquila - *Diateca Agricoltura*,
Consorzio del Prosciutto di Parma,
Cso, Assica

PROGETTO GRAFICO E STAMPA
Gruppo PH5

Agosto 2008
Diffusione gratuita



"Scegli il meglio" è un'originale iniziativa editoriale dedicata a chi quotidianamente si interroga sull'acquisto dei cibi e dei prodotti alimentari. Cosa deve guidare un'acquisto? La convenienza, senz'altro. E poi? Il moderno consumatore chiede al cibo salubrità e benessere, identità e valori, coerenza con la propria identità, con un determinato stile di vita e con i valori che ispirano la condotta personale. Dunque al cibo, tutte le volte che può chiede qualità, sicurezza, provenienza territoriale garantita, rispetto della stagionalità, dell'ambiente agricolo e naturale, del benessere degli animali, delle tradizioni culturali e colturali, delle tipicità, ecc., ecc. Ci sono prodotti che possono garantire tutto questo? Sì certo, ci sono. A questa categoria appartengono, ad esempio, tutti i prodotti tutelati dall'Unione europea con i marchi DOP e IGP, che in Emilia-Romagna sono, ben, 26. Questa pubblicazione vi aiuterà a riconoscerli e ad apprezzarli, e, ci auguriamo, a sceglierli, a scegliere il meglio.

Tiberio Rabboni - *Assessore all'Agricoltura Regione Emilia-Romagna*



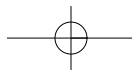
Perché scegliere prodotti a marchio Dop e Igp?

La ricerca di tipicità e garanzie sulla qualità dei cibi è forse la ragione più forte che spinge il consumatore all'acquisto e in effetti questi marchi di origine soddisfano le aspettative: alcune norme europee certificano, infatti, la conformità del prodotto rispetto a un disciplinare tecnico pubblico che ne definisce le caratteristiche, il processo produttivo, l'ambiente in cui si realizza la produzione. Nelle Dop, Denominazione d'origine protetta, tutto il processo produttivo avviene in un'area geografica delimitata, nella quale si determina un legame univoco e specifico fra prodotto e territorio secondo precisi standard. L'Igp, Indicazione geografica protetta, è invece applicata a quei prodotti agroalimentari per i quali il collegamento con l'area geografica può limitarsi a una sola fase del processo produttivo (per esempio la trasformazione può avvenire fuori dall'area). In entrambi i casi si tratta di produzioni agroalimentari di eccellenza. In questo senso l'Emilia Romagna è una regione decisamente ricca: ne conta ben venticinque!

SOMMARIO



Parmigiano Reggiano Dop	p. 6
Culatello di Zibello Dop	p. 8
Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Dop e di Reggio Emilia Dop	p. 10
Salumi Piacentini Dop	p. 12
Zampone e Cotechino Modena Igp	p. 40



MARZO
APRILE
MAGGIO



GIUGNO
LUGLIO
AGOSTO

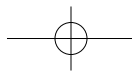
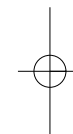
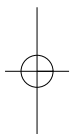


SETTEMBRE
OTTOBRE
NOVEMBRE

Mortadella Bologna Igp p. 14
 Prosciutto di Parma Dop e Prosciutto di Modena Dop p. 16
 Coppia ferrarese Igp p. 18
 Asparago Verde di Altedo Igp p. 20
 Vitellone bianco dell'Appennino Centrale Igp p. 22

Ciliegia di Vignola p. 24
 Pesca di Romagna Igp e Nettarina di Romagna Igp p. 26
 Pera dell'Emilia-Romagna Igp p. 28
 Scalogno di Romagna Igp p. 30

Fungo di Borgotaro Igp p. 32
 Marrone di Castel del Rio Igp p. 34
 Patata di Bologna p. 36
 Olio extravergine di oliva Brisighella Dop e Colline di Romagna Dop p. 38





Parmigiano Reggiano Dop

L Parmigiano Reggiano si ottiene dal latte di vacca, proveniente da animali la cui alimentazione base è costituita da foraggi di prato polifita o di medicaio. Viene impiegato il latte delle mungiture della sera e del mattino, riposato e parzialmente scremato per affioramento. La cagliatura è effettuata con caglio di vitello. Dopo qualche giorno si procede alla salatura che viene praticata per 20-30 giorni. La maturazione è naturale e deve protrarsi per almeno 12 mesi anche se la resistenza alla maturazione è notevolmente superiore. La denominazione d'origine del Parmigiano Reggiano è estesa al formaggio grattugiato nella zona di produzione e confezionato subito senza aggiunta di conservanti.

Protagonista in cucina

In cucina oltre a rappresentare il condimento insostituibile per pastasciutte e minestre, il Parmigiano Reggiano costituisce un ingrediente importante di numerose preparazioni gastronomiche. È un concentrato di sostanze nutritive, tra cui proteine a elevato valore biologico, vitamine, calcio, fosforo e altri importanti elementi minerali. È privo di lattosio, lo zucchero responsabile dell'intolleranza al latte e possiede un contenuto in colesterolo tra i più bassi fra i prodotti caseari. Per queste sue caratteristiche è consigliato nell'alimentazione di bambini, anziani e sportivi.





PASSATELLI IN BRODO

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

150 g di pane grattugiato,
50 g di farina, 4 uova intere,
100 g di Parmigiano Reggiano,
sale, pepe, noce moscata,
1,2 l di brodo

PREPARAZIONE

Impastare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto piuttosto morbido e omogeneo. Portare ad ebollizione il brodo poi lasciarvi cadere i passatelli che si ottengono schiacciando l'impasto ottenuto con il ferro apposito o con lo schiaccia-patate. Lasciare cuocere lentamente per 5 minuti circa. Servire la minestra ben condita con altro Parmigiano Reggiano.

Vino in abbinamento: Colli di Rimini Doc
Rebola.



Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Cavolfiori
- Cardi
- Radicchi rossi dei Lidi ferraresi
- Patate di Bologna
- Lattughe cappucce
- Sedani imbiancati di Romagna



Frutta

- Mele Golden Delicious e Fuji
- Pere dell'Emilia Romagna Igp:
Abate Fetel e Decana





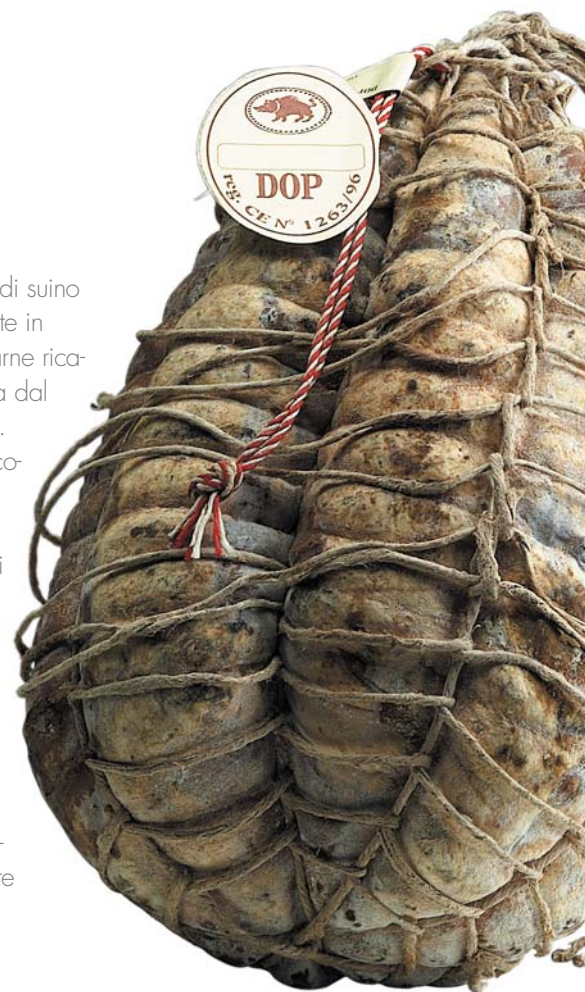
GENNAIO

Culatello di Zibello Dop

L Culatello di Zibello Dop è un prodotto di salumeria costituito da carne di suino pesante (di Mora Romagnola, Borghigiana o altre razze purché allevate in modo naturale, nutrite con cereali e crusca stagionata). Si utilizza la carne ricavata dalla coscia dei suini adulti, decotennata, sgrassata, disossata, separata dal fiocchetto e rifilata a mano, così da conferirle la caratteristica forma "a pera". Dopo la preparazione della carne si effettuano salatura, riposo, insacco e ricopertura, legatura e stagionatura in locali adatti per almeno 10 mesi. Il prodotto finito, dopo la stagionatura, presenta una forma a pera e ha un peso di 3-5 kg; il colore al taglio è rosso uniforme con presenza di grasso di colore bianco tra i fasci muscolari. Il gusto è dolce e delicato.

Il segreto del Re dei salumi

La lavorazione deve avvenire esclusivamente nel periodo tra ottobre e febbraio, quando la Bassa è avvolta dalla nebbia e dal freddo. Le zone tipiche di produzione del Culatello di Zibello sono infatti caratterizzate da inverni freddi, lunghi e nebbiosi ed estati torride e assolate: la giusta alternanza di periodi secchi e umidi consente la lenta maturazione dei salumi, durante la quale si sviluppa l'inconfondibile profumo e sapore.





PENNE CON CULATELLO DI ZIBELLO E FAVE

INGREDIENTI

100 g di Culatello di Zibello
Dop in un'unica fetta, 400 g di
penne, 250 g di fave sbucciate,
1 porro, 1 spicchio d'aglio,
prezzemolo, brodo, olio extra-
vergine d'oliva, sale e pepe

PREPARAZIONE

Tagliare a striscioline il Culatello di Zibello. Affettare il porro e rosolarlo una decina di minuti in una padella con due cucchiari di olio extravergine di oliva. Quindi aggiungere l'aglio, le fave, salare e pepare. Allungare con un po' di brodo e far cuocere fino a quando le fave cominceranno ad ammorbidirsi. Aggiungere il Culatello di Zibello al condimento e terminare la cottura.

Mettere al fuoco una pentola con abbondante acqua, salarla quando inizia a bollire. Cuocere le penne tenendole al dente, scolarle bene e metterle nella padella del sugo per un paio di minuti. Ripassare al fuoco vivace con una spruzzata di prezzemolo tritato. Saltare e servire.

Vino in abbinamento: Fortana del Taro Igt.

Ecco come si porta in tavola

- Togliere lo spago che riveste il Culatello, quindi asportare la vescica; nel caso questa fosse molto aderente e secca potete immergerlo per circa 1 ora in acqua a temperatura ambiente per facilitare l'operazione.
- Togliere gli spaghi trasversali.
- Sciacquare spazzolandolo sotto l'acqua corrente in modo che alla fine risulti pulito.
- Asciugare ben bene con un canovaccio, con l'aiuto di un coltello affilato eliminare le impurità esterne e quindi affettare sottilmente.

Dovrà essere servito subito con buon pane antico della zona di produzione, assieme a qualche ricciolo di burro, abbinato a un vino frizzantino secco non troppo aromatico.



FEBBRAIO

Aceto Balsamico Tradizionale di Modena Dop e di Reggio Emilia Dop

L'Aceto Balsamico Tradizionale Dop è un condimento ottenuto dalla fermentazione del mosto proveniente da vitigni tipici della zona, cotto a fuoco diretto e acetificato naturalmente in botticelle di legni diversi (castagno, rovere, gelso, frassino, ciliegio). Con la particolare tecnica dei travasi, attuata in ambienti di stagionatura particolari e caratteristici chiamati acetaie, il mosto cotto matura, invecchia, si affina in un adeguato periodo di tempo, in ogni caso non inferiore a 12 anni. Da 70 litri di mosto si ottengono, alla fine dell'invecchiamento, solo 3 litri di aceto balsamico. Il prodotto ottenuto è caratterizzato da colore bruno scuro, carico e lucente; il sapore è dolce e agro ben equilibrato con apprezzabile acidità e particolare aromaticità ottenuta per l'influenza dei vari legni usati in acetaia.

Un sapiente connubio di aromi e sapori

Capace di esaltare i sapori delle pietanze sia crude che cotte, dalle più elaborate a quelle più povere e semplici, utilizzato sia nella cucina raffinata che in quella quotidiana per insaporire e dare vigore. È particolarmente indicato in insalate, verdure cotte, intingoli, paste fresche ripiene, pesce, carni rosse e bianche, selvaggina. Aggiunge una nota originale al gusto di alcuni formaggi – primo fra tutti il Parmigiano Reggiano – ma anche al gelato o alla frutta.





FILETTO ALL'ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di filetto di manzo o vitello,
50 g di burro, 4 cucchiaini di olio
d'oliva extravergine di Brisighella,
3 cucchiaini di Aceto Balsamico
Tradizionale Dop di Modena o
Reggio Emilia, 50 g di farina,
brodo, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Scaldate in un tegame l'olio e il burro, mettetevi il filetto che avrete tagliato a fette e infarinato, salate e pepate, cuocete i filetti per pochi minuti, versatevi sopra alcune gocce di aceto balsamico e lasciatele evaporare. Aggiungete un po' di brodo affinché si formi una crema che servirete assieme alla carne ben calda.

Vino in abbinamento: Sangiovese di Romagna Doc.



Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Bietole da costa
- Cicoria
- Cipolle dorate di Medicina
- Patate di Bologna
- Radicchi rossi dei Lidi ferraresi
- Indivie ricce e scarole di Romagna



Frutta

- Mele Fuji e Granny Smith
- Pere dell'Emilia Romagna Igp: Abate Fetel, Decana del Comizio e Conference
- Kiwi di Romagna





FEBBRAIO

Salumi Piacentini Dop

L Salame piacentino è un prodotto salato e naturalmente stagionato derivato da carne magra di suino con aggiunta di grasso suino e condimento (sale, aglio e vino). Dopo la tritatura delle carni e il condimento, si procede all'impastamento, all'insaccamento e legatura, quindi all'asciugatura e stagionatura. L'eccellenza del Salame piacentino è indubbiamente legata al fatto che per la parte magra viene usata la carne della coscia del maiale, altrove usata per produrre prosciutto crudo o per insaccare culatello e fiocchetto.

La Coppa piacentina viene prodotta a partire dalla carne del collo e della parte inferiore della testa: da un solo animale se ne possono ricavare una o due.

Dopo la preparazione si pone a stagionare per circa 6 mesi. Il prodotto finito è di forma cilindrica, di consistenza compatta, la fetta si presenta omogenea, di colore rosso con parti bianco rosate nelle parti marezzate.

La Pancetta piacentina si produce con grasso di copertura delle mezzene e dei fasci muscolari del tronco, chiamato pancettone. La stagionatura si protrae per 2-3 mesi dal momento della salatura. Al taglio si presenta rosso-rosata con in bianco delle parti grasse. Ne esistono di due tipi: quella normale e quella coppata, la prima, più grassa, include la cotenna, quella coppata, più rosea, viene da un taglio di carne più interno. La lavorazione di questi salumi avviene nel territorio della provincia di Piacenza e la carne proviene da suini pesanti nati, allevati e macellati in Emilia Romagna e Lombardia.





CROSTATA DI ASPARAGI E SALAME PIACENTINO

INGREDIENTI

400 g di pasta brisé,
200 g di punte di asparagi,
100 g di salame piccante a fettine,
1 bocconcino di mozzarella,
200 g di polpa di pomodoro,
burro, olio,
basilico, sale e pepe



PREPARAZIONE

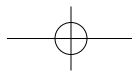
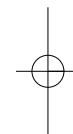
Stendere la pasta brisé in una sfoglia di circa 6 millimetri di spessore, con il mattarello. Prendere una tortiera, imburarla e foderarla con la sfoglia di brisé, formando tutt'intorno un cordoncino. Lessare gli asparagi in acqua bollente salata per circa 8 minuti. Scolarli e lasciarli asciugare. Con un cucchiaio distribuire la polpa di pomodoro sulla pasta. Salare e pepare. Tagliare la mozzarella a fettine e farne uno strato sopra la polpa di pomodoro. Tagliare il Salame Piacentino Dop a fette e distenderle sopra la mozzarella con le punte di asparago. Accendere il forno e portarlo a 190°. Infornare la tortiera e lasciare cuocere per circa 30 minuti. Appena sfornata, spolverizzare con un trito di basilico.

Vino in abbinamento: Colli Piacentini Doc Ortrugo.

Anche il clima aiuta

È grazie ad un clima relativamente temperato che diventa possibile l'ingrasso equilibrato dei suini: infatti la consistenza del grasso è in stretta relazione con la rapidità di crescita dell'animale e con la temperatura esterna la quale, se è estremamente fredda, riduce la tendenza all'aumento di peso, facendo diventare il grasso più molle.

Riguardo alla stagionatura, tutte le valli piacentine vantano condizioni climatiche idonee a facilitare la lavorazione dei salumi piacentini Dop.





MARZO

Mortadella Bologna Igp

La Mortadella Bologna Igp, di puro suino, è un insaccato cotto, dalla forma cilindrica od ovale, di colore rosa e dal profumo intenso, leggermente speziato. Per la sua preparazione vengono impiegati solo tagli nobili (carne e lardelli di elevata qualità), tritati adeguatamente al fine di ottenere una pasta fine. Il sapore è pieno e ben equilibrato grazie alla presenza di pezzetti di grasso di gola del suino che conferiscono maggiore dolcezza. L'impasto viene insaccato nella misura voluta e sottoposto a cottura con apposite stufe ad aria secca con tempi di cottura che vanno da poche ore a un'intera giornata. Segue infine una docciatura con acqua fredda e una sosta in cella di raffreddamento che consente al prodotto di stabilizzarsi.

Stuzzicante e golosa

Il contenuto in grassi della Mortadella Bologna e la composizione qualitativa sono in linea con le più evolute tendenze della moderna scienza nutrizionale. L'apporto di colesterolo è basso (60-70 mg di colesterolo per etto, come la carne bianca) e la presenza di sale limitata. Ricca di minerali come ferro e zinco, risulta un alimento ideale per chi svolgendo una certa attività fisica ha bisogno di un corretto apporto energetico. Il contenuto vitaminico non è alterato dal trattamento termico utilizzato; sono presenti vit. B₁, B₂ e niacina.





SPUMA DI MORTADELLA

INGREDIENTI

300 g di Mortadella Bologna Igp,
100 g di ricotta fresca,
1 cucchiaio di Parmigiano
Reggiano,
1 cucchiaio di panna liquida

PREPARAZIONE

Tritare la mortadella fino ad ottenere dei pezzettini minuscoli, aggiungere la ricotta ed il Parmigiano Reggiano, quindi mescolare per rendere l'impasto omogeneo. Infine aggiungere la panna e frullare il tutto. La spuma è pronta per essere servita su un letto caldo di crostini oppure in una terrina.

Vino in abbinamento: Colli Bolognesi Doc Pignoletto.

Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Sedani imbiancati di Romagna
- Carote dei Lidi ferraresi
- Lattughe cappucce di Romagna
- Zucchine di Romagna
- Cavolfiori
- Finocchi della riviera adriatica

Frutta

- Mele Fuji e Pink Lady
- Pere dell'Emilia Romagna Igp:
Conference e Kaiser
- Kiwi di Romagna
- Fragole di Romagna





APRILE

Prosciutto di Parma Dop e Prosciutto di Modena Dop

L'Emilia Romagna vanta una tradizione millenaria in fatto di salumi e fra i prosciutti ben due eccellenze. Rispetto al passato però la tecnica si è affinata e così è diminuita la quantità dei grassi contenuti ed è migliorata la loro qualità: la presenza degli acidi grassi saturi (che favoriscono l'arteriosclerosi) è scesa drasticamente a favore dei cosiddetti "grassi buoni", polinsaturi e monoinsaturi, gli stessi contenuti nel pesce e nell'olio d'oliva, che rappresentano un valido aiuto al funzionamento dell'apparato cardio-circolatorio.

Le due star padane

Bando ai pregiudizi perciò nei confronti della parte bianca della fetta di prosciutto crudo: scartandola si compromette infatti la digeribilità del prodotto nonché la sua "palatabilità". Il prosciutto contiene inoltre una buona quantità di proteine nobili (cioè di alto valore biologico) con una forte presenza di aminoacidi "essenziali" e di elementi minerali come ferro e zinco. Se ne consiglia il consumo in particolare nell'alimentazione dei più piccoli, che in genere lo trovano particolarmente appetibile, e nella dieta degli sportivi.





TAGLIOLINI CON PROSCIUTTO CRUDO E ZUCCHINE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di tagliolini all'uovo,
4 zucchine di Romagna,
1 cipollina,
2 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato,
100 g di Prosciutto di Modena Dop crudo,
1 bustina di zafferano,
1 peperoncino, olio, sale

PREPARAZIONE

Fate soffriggere in una padella con dell'olio il peperoncino e la cipollina affettata. Aggiungete il Prosciutto di Modena Dop crudo tagliato a listarelle e le zucchine tagliate a julienne. Salate, mescolate e chiudete con un coperchio. Dopo 5 minuti aggiungete lo zafferano, fate cuocere ancora per qualche minuto, quindi lessate i tagliolini e saltateli in padella con il condimento. Mantecate i tagliolini con il Parmigiano Reggiano grattugiato e serviteli.

Vino in abbinamento: Lambrusco di Sorbara Doc.

Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Asparago Verde di Altedo Igp
- Spinaci
- Indivie ricce e scarole
- Lattughe cappucce
- Zucchine



Frutta

- Ciliegie di Vignola
- Ciliegie di Romagna
- Albicocche di Romagna
- Fragole
- Pere dell'Emilia Romagna Igp: Conference e Kaiser
- Kiwi di Romagna





APRILE

Coppia ferrarese Igp

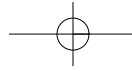
È un prodotto di panetteria ottenuto nella provincia di Ferrara utilizzando farina di grano tenero tipo 0, acqua, strutto di puro suino, olio extravergine di oliva, lievito naturale, sale e malto.

Al consumatore la Coppia ferrarese Igp si presenta con un tipico aspetto: due pezzi di pasta legati assieme a forma di nastro nel corpo centrale, ciascuno con le estremità ritorte a formare un ventaglio di quattro corna, i cosiddetti "crostini". La pezzatura media della Coppia va da 80 a 250 grammi.

Fragranti "crostini"

È un tipo di pane molto friabile, con una crosta sottile e delicata, saporito e allo stesso tempo digeribile. Va consumato il giorno stesso di produzione perchè perde in poche ore la sua caratteristica principale, la fragranza. Ottimo da antipasto, avvolto in una fetta di prosciutto crudo. Oltre al sapore, ciò che rende unica la Coppia è l'eleganza della forma, che nasce, probabilmente, da un'esigenza funzionale: riunire in un solo pane la consistenza secca e croccante di un grissino (ideale per accompagnare i salumi tipici della gastronomia ferrarese) e un cuore morbido, dalla mollica compatta, adatta a raccogliere gli intingoli e i brodetti.





SALAMA DA SUGO CON COPPIA FERRARESE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

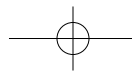
4 Coppie Ferraresi Igp,
1 salama da sugo

PREPARAZIONE

Avvolgere la salama da sugo in un telo di cotone. Sistemarla sospesa su una pentola con acqua in ebollizione. Cuocerla per circa 5 ore a vapore.

Togliere la salama dalla pentola, affettarla e servirla ben calda su di un piatto di portata accompagnata alla Coppia Ferrarese e a una purea di patate aromatizzata con un mezzo bicchierino di brandy.

Vino in abbinamento: Lambrusco Reggiano Doc.



Simbolo della vita

Il pane è il simbolo della vita, il cibo per eccellenza, elemento indispensabile dell'alimentazione quotidiana, tanto è vero che tutto ciò che lo accompagna è definito companatico.

La storia data la nascita della "coppia" al Carnevale del 1536, secondo quanto riportato da Cristoforo da Messisbugo, il grande scalco della corte estense. Nella descrizione del banchetto offerto dal Duca in quell'occasione, l'autore cita un "pane ritorto". Nel 1694 lo storico Antonio Frizzi parla della raffinatezza del pane ferrarese, unico per la forma, per i tipi di farina che venivano impiegati, per la particolarità della lavorazione, al punto da essere, già allora, un vanto della gastronomia cittadina.





M A G G I O

Asparago Verde di Altedo Igp

I terreni sabbiosi della fascia litoranea emiliano-romagnola sono l'area di elezione, soprattutto nei comuni ferraresi di Mesola, Lagosanto e Codigoro e in quelli bolognesi di Altedo e Baricella.

Gli asparagi di 1ª categoria non possono avere più del 20% di parte bianca: all'acquisto è bene osservare perciò cosa c'è sotto la cartina bianca che di solito li avvolge. Un'occhiata anche alla parte verde: un asparago fresco ha le brattee o cime chiuse ed è ben eretto.

Nobile tra gli ortaggi

Gli asparagi contengono asparagina, un aminoacido che viene rapidamente assorbito dallo stomaco e passa nel sangue, da cui viene allontanato attraverso il rene ed eliminato con le urine. La loro proprietà più significativa è quella diuretica, ma grazie al contenuto di fibre alimentari molto particolari - i frutto-oligosaccaridi che stimolano la crescita della flora batterica intestinale "buona" -, di numerose vitamine, in particolare la A, la B₁ e la B₆, e di elementi minerali, essi svolgono altre preziose funzioni metaboliche. Il consumo di asparagi è controindicato solo alle persone allergiche al nichel.





RISOTTO ALL'ASPARAGO VERDE CON VONGOLE VERACI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

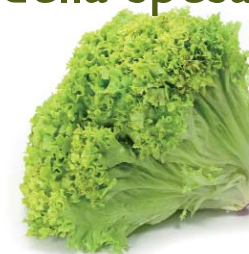
200 g di riso Arborio,
300 g di Asparagi Verdi di Altedo Igp, un ciuffo di prezzemolo e basilico tritati, una cipollina e uno spicchio d'aglio,
30 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, 500 g di vongole dell'Adriatico, olio extra-vergine di oliva di Brisighella Dop, sale e pepe q.b., un litro e mezzo di brodo circa, mezzo bicchiere di panna da montare, mezzo bicchiere di Trebbiano

PREPARAZIONE

Pulite gli asparagi eliminando la parte dura, lavateli con cura e tritateli in un mixer. Fate rosolare la cipollina tritata finemente con due cucchiari di olio, unitevi la crema di asparagi. Conditeli con un poco di sale e pepe e lasciateli insaporire per qualche minuto. Diluite tutto con il brodo, portate ad ebollizione, unite il riso e lasciatelo cuocere per 10-12 minuti circa. A parte, mentre cuoce il riso, preparare - con le vongole, il vino, l'aglio e il prezzemolo, due cucchiari d'olio e la panna - il soubise di vongole. Da questo recupereremo l'acqua di cottura filtrata che aggiungeremo assieme alle vongole col guscio, appena saranno aperte, al risotto. Per completare la cottura unire il Parmigiano Reggiano servendo leggermente all'onda.

Vino in abbinamento: Bosco Eliceo Doc Bianco.

Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Asparago Verde di Altedo Igp
- Bietole da costa romagnole
- Indivie ricce e scarole
- Lattughe cappucce
- Zucchine verdi



Frutta

- Kiwi di Romagna
- Ciliegie di Vignola
- Ciliegie di Romagna
- Fragole
- Pere dell'Emilia Romagna Igp: Conference





M A G G I O

Vitellone bianco dell'Appennino Centrale Igp

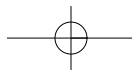
Con questa denominazione viene indicata la carne bovina fresca ottenuta da animali delle razze Chianina, Marchigiana, Romagnola di età compresa tra i 12 e i 24 mesi.

La loro base alimentare è rappresentata da foraggi freschi o conservati provenienti da coltivazioni erbacee tipiche della zona di allevamento, all'interno della quale deve avvenire anche l'ingrasso e, successivamente, la macellazione. Sulla superficie della carcassa è impresso un particolare contrassegno a garanzia del prodotto.

In tavola le proteine più "nobili"

Il 74% delle carni magre è costituito da acqua, il resto da proteine di alto valore biologico per la presenza di notevoli quantità di aminoacidi essenziali. Per quanto riguarda il contenuto in grassi, il vitellone bianco Igp ne contiene in media il 2%. Importante pregio della carne di Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale Igp è il suo contenuto in ferro, in forma perfettamente assorbibile dall'organismo.





ARROSTO DI VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE IGP AL VINO BIANCO

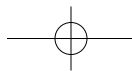
INGREDIENTI

Noce di Vitellone bianco dell'Appennino Centrale Igp, cipolla, carota, sedano, sale, olio extravergine di oliva, vino bianco secco

PREPARAZIONE

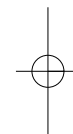
Per un arrosto tradizionale mettere in casseruola il muscolo di Vitellone Bianco dell'Appennino centrale Igp assieme a cipolla, carota, sedano (tagliati a piccoli pezzi) e olio extravergine di oliva. Salare e rosolare a fuoco dolce per un quarto d'ora. Quando la carne si è colorita, coprire e far cuocere a calore moderato per almeno due ore. Una volta cotta, aggiungere del vino bianco secco, togliere il coperchio e far ridurre il liquido rimasto. Per servirlo, tagliare a fette la carne, coprendola con il suo sugo.

Vino in abbinamento: Sangiovese di Romagna Doc.



Tre razze antiche

Derivata secondo alcuni dal *Bos primigenius* (quello raffigurato nei graffiti delle caverne preistoriche), la Chianina risulta presente in Italia da oltre 2500 anni. Riconoscibile dal manto bianco-porcellana, deve il suo nome alla Val di Chiana, area in cui da sempre è allevata. Il bovino Marchigiano si riconosce per la cute pigmentata, la testa possente ma leggera, è ottimo produttore di carne, sia in termini di resa al macello che di qualità delle carni. Il bovino Romagnolo, riconoscibile dal mantello grigio-chiaro tendente al bianco, particolarmente nelle femmine, con sfumature grigie in diverse regioni del corpo, può vantare un notevole sviluppo muscolare ed è considerato il bovino più resistente al clima tra le razze bianche.





GIUGNO

Ciliegia di Vignola

In Emilia Romagna tutta la fascia pedecollinare che va da Modena a Cesena si è specializzata nella produzione della così detta "frutta rossa". Il Consorzio della Ciliegia tipica di Vignola ha avviato le procedure per l'acquisizione della Dop e in collaborazione con Slow Food si sta cercando di creare un Presidio per diffondere il consumo delle varietà tradizionali ossia Bigarreau, Mora di Vignola o Moretta, Anellone, Durone Nero I, Nero II, dell'Anella e della Marca.

Ci tentano... e ci curano

Le ciliegie possiedono importanti proprietà terapeutiche: ricche di flavonoidi, sostanze utili per combattere i radicali liberi, sono diuretiche e dissetanti e, grazie alla presenza di potassio, combattono l'ipertensione. Durante il periodo estivo sono molto ricercate, perché contengono sali minerali tra cui calcio, fosforo e ferro, indispensabili per reintegrare le perdite che avvengono con la sudorazione. Ricche di vitamina A e C, sono indicate per chi vuole perdere peso: 100 grammi di ciliegie apportano solo 38 calorie!





ZUPPA DI CILIEGIE

INGREDIENTI

1 kg di ciliegie Moretta di Vignola,
1 l di vino Sangiovese,
120 g di zucchero,
un pizzico di cannella,
la scorza di mezzo limone

PREPARAZIONE

In una casseruola portare a bollire le ciliegie assieme al vino, allo zucchero, al pizzico di cannella e ai pezzetti di scorza di limone. Quando bolle, schiumare e dopo alcuni minuti levare anche la scorza del limone e lasciare condensare. Trascorso un quarto d'ora versare le ciliegie lasciando cuocere una mezz'ora. La zuppa si serve fredda, come dessert, sopra fette di pane in cassetta.

Vino in abbinamento: Colli di Parma Doc
Malvasia dolce.



Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Asparago Verde di Altedo Igp
- Cipolle precoci di Medicina
- Lattughe cappucce di Romagna
- Pomodori insalatari
- Zucchine verdi chiare



Frutta

- Pesche e Nettarine di Romagna Igp
- Albicocche di Romagna
- Ciliegie di Vignola
- Fragole
- Mele Fuji di Ferrara





LUGLIO

Pesca e Nettarina di Romagna Igp

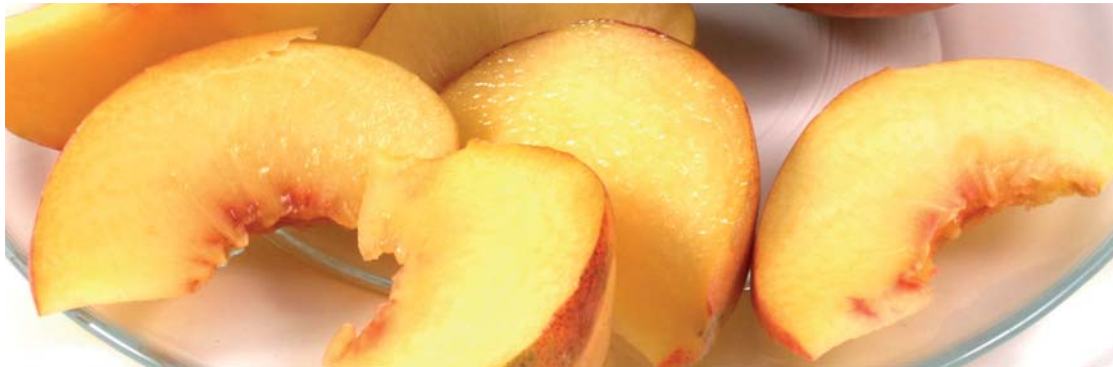
Le pesche comuni, con epidermide vellutata, e le pesche noci o nettarine, con buccia liscia o glabra, entrambe a polpa gialla oppure bianca, sono disponibili sul mercato dal 10 giugno circa, fino al 20 settembre. La pesca è matura quando presenta il colore di fondo giallo e a una lieve pressione del palmo della mano risulta morbida. Il profumo è intenso e caratteristico. La nettarina viene consumata anche in una fase meno avanzata di maturazione, quando la consistenza è ancora compatta e risulta croccante al morso, il profumo intenso.

Tante per tutti

Per la conservazione è importante riporre i frutti chiusi in un sacchetto di carta a temperatura ambiente per 2 o 3 giorni. Non mettere il sacchetto in frigorifero (se non quando il frutto è pronto al consumo) perché il processo di maturazione viene bloccato.

Le pesche sono dissetanti, diuretiche e ricche di sostanze importanti sotto il profilo nutrizionale. Inoltre sono buone fresche, in succhi, confetture o sciropate. Una curiosità: il succo è un eccellente tonico per la pelle del viso.





PESCHE ALL'ALBANA SPUMANTE DI ROMAGNA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 Pesche di Romagna Igp mature e profumate,
4 bicchieri di Albana di Romagna Spumante Docg dolce, zucchero e ghiaccio

PREPARAZIONE

Sbucciare le pesche, togliere il nocciolo e tagliare a fettine di 1 cm; disporre ogni pesca in un bicchiere di Spumante di Albana di Romagna Docg freddo; polverizzare con un cucchiaino di zucchero semolato. Aromatizzare in frigorifero per un'ora circa e servire con tre cubetti di ghiaccio.



Nella lista della spesa...

Ortaggi

- Bietole da costa
- Carote
- Cipolle
- Fagiolini
- Lattughe cappucce, scarole, romane
- Radicchi da taglio
- Zucchine verdi chiare



Frutta

- Albicocche di Romagna
- Angurie
- Fichi
- Meloni
- Pesche e Nettarine di Romagna Igp
- Susine





AGOSTO

Pera dell'Emilia-Romagna Igp

La zona di produzione interessa parte dei territori delle province di Modena, Reggio Emilia, Bologna, Ferrara e Ravenna. Le varietà riconosciute con l'Igp sono: Abate Fetel, la più pregiata, Decana, quasi rotonda, dolcissima e profumata, Conference con aspetto rugginoso e un sapore intenso; Kaiser, completamente rugginosa, di un bel colore bruciato; William e Max Red Bartlett, buone fresche ma utilizzate anche per i succhi, le grappe, le macedonie e le marmellate.

Principessa fragile e gustosa

La pera è un frutto dolce ma è ideale per la dieta: un frutto medio (circa 160 g di peso) contiene solo 100 calorie. È ricca di fibre, che contribuiscono a limitare il livello di zucchero nel sangue e aiutano il funzionamento dell'apparato digerente. Contiene inoltre potassio e vitamina C, con proprietà antiossidante, fondamentale per garantire il normale metabolismo cellulare e la ristrutturazione dei tessuti. Aiuta a prevenire i danni da radicali liberi.





MOUSSE DI PARMIGIANO REGGIANO DOP E PERE MAX RED BARTLETT IN SALSA DI CAMELLO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la mousse

300 g di Pere dell'Emilia-Romagna
Igp Max Red Bartlett,
300 ml di panna fresca,
6 rossi d'uovo,
180 g di zucchero a velo,
50 g di Parmigiano Reggiano,
5 fogli di colla di pesce,
1/2 bustina di vanillina

Per la salsa:

250 g di zucchero semolato,
100 g di acqua, 20 g di burro,
250 ml di panna fresca

PREPARAZIONE

Montare la panna, mentre a parte si montano le uova con lo zucchero e la vanillina a bagno maria. Quando il composto avrà raggiunto la consistenza voluta aggiungere la colla sciolta. Preparare la pera sbucciata e tagliata a julienne, aggiungere le pere e il Parmigiano Reggiano al composto precedentemente preparato facendo attenzione a mescolare dal basso verso l'alto. Lasciare riposare in frigorifero per almeno due ore. Preparare la salsa partendo dal caramello e aggiungendo la panna e il burro. Servire la mousse in un piatto con strisciata di caramello spolverando con zucchero a velo.

Vino in abbinamento: Albana di Romagna Docg passito.

Nella lista della spesa...

Ortaggi

- Cicoria
- Cipollotti
- Fagioli da sgrano, Fagiolini
- Lattughe
- Radicchi rossi
- Melanzane
- Peperoni
- Zucchine
- Ravanelli



Frutta

- Angurie, Meloni
- Frutti di bosco (fragoline, ribes, lamponi, mirtilli, more)
- Mele precoci tipo Royal Gala
- Pere dell'Emilia-Romagna Igp: William e Guyot
- Pesche e Nettarine di Romagna Igp
- Uve da tavola
- Fichi





AGOSTO

Scalognò di Romagna

Igp

Bulbo di forma allungata e di colore variabile dal bianco al grigio con striature violacee. Lo Scalognò di Romagna Igp, bulbo della specie *Allium ascalonicum*, viene coltivato in terreni collinari del ravennate, del forlivese e del bolognese. Ha un sapore particolare, più forte e profumato di quello della cipolla e più dolce dell'aglio. La qualità del prodotto è data dalle caratteristiche aromatiche che si sviluppano in seguito all'attività della flora microbica e degli enzimi del terreno in determinate condizioni di conservazione.

I benefici del caratteristico aroma

I componenti volatili responsabili di quel caratteristico odore sono nascosti e trattenuti dalla pellicina che avvolge il bulbo e si attivano quando il coltello la incide. Dapprima un enzima, l'allina-se, trasforma un composto solforato in acido propensolforico, sostanza questa responsabile della lacrimazione, quindi le molecole di questo acido si uniscono a formare il tiosolfato che dà allo scalognò il suo caratteristico odore. Questo aroma pungente è utile al nostro organismo perché è un ottimo disinfettante intestinale, indicato anche per favorire le funzioni digestive, come vermifugo, come battericida e può avere inoltre proprietà disintossicanti.





TAGLIOLINE VERDI ALLO SCALOGNO DI ROMAGNA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g di taglioline secche verdi,
6 Scalogni di Romagna Igp,
50 g di burro,
250 g di panna fresca,
60 g di Parmigiano Reggiano
grattugiato, sale e pepe bianco

PREPARAZIONE

Tagliare a fette sottili lo Scalogni di Romagna. Sciogliere in una padella il burro e farvi imbiondire lo scalogno. Aggiungere quindi la panna fresca, il sale e il pepe bianco. Tenere la padella fuori dal fuoco. Dopo aver portato a ebollizione molta acqua in una pentola, mettervi a cuocere le taglioline. Scolarle quando la cottura è al dente e passarle nella padella con lo Scalogni di Romagna.

Far insaporire per circa 1 o 2 minuti girando le taglioline delicatamente perché non si spezzino.

Servire ben calde e cosparse di Parmigiano Reggiano grattugiato.

Vino in abbinamento: Colli d'Imola Doc Trebbiano.

Né aglio né cipolla

Diversi sono gli usi dello Scalogni di Romagna e precisamente si possono utilizzare: le foglie, raccolte ancora verdi, tagliate finemente per insaporire insalate e altre verdure, pomodoro, lattuga, cicoria, patate lessate, ecc...; i bulbi freschi, ripuliti dalla loro pellicola esterna, si tagliano a fettine sottili per aromatizzare pietanze, conferendo a queste un sapore leggermente piccante e gradevolissimo.

Inoltre con i bulbi, finemente tagliati a mano, e con cubetti di prosciutto e pomodoro fresco o conservato si prepara un ottimo e gustoso ragù per tagliolini o tagliatelle all' uovo.



Fungo di Borgotaro Igp

L Fungo di Borgotaro si raccoglie nei territori idonei dei comuni di Borgo Val di Taro e Albareto, in provincia di Parma, e di Pontremoli, in provincia di Massa Carrara. Si tratta dei carpofori delle seguenti varietà di *Boletus* derivate da crescita spontanea: *Boletus aestivalis*, *Boletus pinicola*, *Boletus aereus*, *Boletus edulis*.

Ideali per la crescita del fungo di Borgotaro sono i boschi allo stato puro o misto delle seguenti specie: fra le latifoglie faggio, castagno, cerro ed altre specie quercine, carpino, nocciolo, pioppo tremolo; fra le conifere abete bianco e rosso, pino nero e silvestre.

Gioiello dei boschi

Il prodotto si caratterizza per un aroma intenso e pulito, non piccante e senza inflessioni di fieno, liquirizia, legno fresco, e per le qualità organolettiche di pregio.

Il contenuto in acqua è molto elevato, intorno al 90%, e molto scarsa è la presenza di lipidi e carboidrati. L'apporto proteico è piuttosto alto (2-4%), ma di valore biologico non paragonabile a quello di legumi e carboidrati.

Interessante è invece l'apporto di sali minerali: ferro, rame, fosforo e zinco.





TESTE RIPIENE IN CASSERUOLA

INGREDIENTI

Teste di Funghi di Borgotaro Igp,
prezzemolo, aglio,
olio d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE

Togliere alle teste quanti più tubuli possibili, spappolarli e mescolarli a prezzemolo e aglio tritati, olio quel tanto per legare; salare q.b. Riempire con questo ripieno le teste capovolte e metterle in olio che stia friggendo in casseruola di terracotta, salare, incoperchiare, cuocere per 30'. Variante: nel ripieno può essere messo un uovo al posto dell'olio insieme a pane e formaggio grattugiati.

Vino in abbinamento: Colli di Parma Doc Malvasia secca.



Nella lista della spesa...



Ortaggi

- Cavolfiori
- Cipolle di Medicina dorate e bianche
- Lattughe
- Patate di Bologna
- Pomodori insalatari
- Sedani
- Zucchine



Frutta

- Cachi precoci di Romagna
- Mele Royal Gala
- Pere dell'Emilia-Romagna Igp:
William e Guyot
- Pesche e Nettarine di Romagna Igp
tardive
- Susine President e Angeleno
- Uva Italia





OTTOBRE

Marrone di Castel del Rio Igp

Nell'imolese, la media Valle del Santerno accoglie, come un prezioso tesoro, antiche selve di grandi castagni, che danno frutti squisiti e assolutamente "naturali". Come distinguere i marroni dalle castagne? I primi sono più grandi (al massimo 2 o 3 frutti racchiusi nel riccio), la pellicina interna si stacca con facilità, il gusto è più dolce, il profumo più intenso.

Leccornia dei boschi

Per assaporarne il gusto tutto l'anno si consiglia di metterli in freezer negli appositi sacchetti (dopo aver praticato una piccola incisione sui frutti). Al momento di consumarli, cuocerli a piacere senza scongelare.

Ricchi di amidi, sali minerali (una vera miniera di potassio!) e zuccheri complessi, i marroni sono particolarmente indicati nella dieta di giovani, sportivi e persone che praticano attività fisiche impegnative.





LE CLASSICHE CALDARROSTE

INGREDIENTI

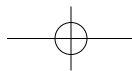
Marroni di Castel del Rio Igp

PREPARAZIONE

Fare un'incisione con un coltello appuntito nella parte convessa del marrone. Metterli nella padella bucata e farli cuocere sulle braci facendo attenzione che il calore non sia eccessivo. A cottura ultimata toglierli dal fuoco e avvolgerli in un canovaccio, premendo leggermente in modo da far staccare la buccia.

Un metodo di cottura casalingo consiste nel cuocere i marroni nel forno, dopo averli incisi, a 140-150 °C per 30-40 minuti.

Vino in abbinamento: Cagnina di Romagna Doc.



Nella lista della spesa...



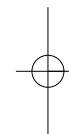
Ortaggi

- Cavolfiori
- Cicoria
- Cipolle di Medicina
- Lattughe di Romagna
- Patate di Bologna
- Zucchine chiare



Frutta

- Cachi di Romagna
- Marroni di Castel del Rio Igp
- Castagne e marroni dell'Appennino Bolognese
- Mele precoci "Gala" e "Golden D." di Bologna, Ferrara, Ravenna
- Pere dell'Emilia-Romagna Igp: William bianca e rossa e Abate Fetel
- Uve locali varietà Saclà e Fragola





OTTOBRE

Patata di Bologna

Grazie alle sue apprezzabili qualità ma anche alle innumerevoli iniziative avviate a Budrio tra le quali l'attività di promozione di un Consorzio appositamente costituito, la Patata di Bologna è in attesa di ottenere il riconoscimento di Denominazione di Origine Protetta.

Le zone di produzione del territorio regionale interessate dalla coltura sono quelle pedecollinari e di pianura comprese tra i fiumi Sillaro e Reno, ubicate nei comuni di Budrio, Castenaso, Ozzano dell'Emilia, S.Lazzaro di Savena, Castel S.Pietro Terme, Castelguelfo, Medicina, Molinella, Baricella, Minerbio, Granarolo Emilia, S.Giovanni in Persiceto e Crevalcore.

Una riserva di virtù

Varietà di riferimento della Patata di Bologna Dop è la tradizionale Primura, storica varietà da lungo tempo coltivata in provincia di Bologna.

Le caratteristiche di tipicità dei tuberi della Patata di Bologna sono: forma ovale allungata regolare leggermente schiacciata; gemme superficiali e poco pronunciate; buccia integra, liscia, di colore giallo paglierino, pasta gialla.

La patata ha un elevato contenuto in carboidrati, costituiti prevalentemente da amido. Per la sua proprietà di contrastare l'assorbimento dei lipidi è indicata nelle diete dimagranti ed è impiegata nello svezzamento dei bambini e nell'alimentazione degli anziani per la sua alta digeribilità.





LUNETTE DI PATATE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g di Patate di Bologna,
250 g di farina,
150 g di albicocche secche,
150 g di nocciole, zucchero a velo,
una bustina di vanillina, 1 limone,
1 bicchierino di rhum,
olio per friggere, sale

PREPARAZIONE

Sminuzzare le albicocche e ammorbidirle nel rhum. Lessare le patate, passarle, impastarle con la farina, 25 g di zucchero a velo, un pizzico di sale, la buccia di limone grattugiata, la vanillina, quindi stendere la pasta a uno spessore di 3 mm e tagliarla in dischi di 8-10 cm di diametro. Distribuirvi il ripieno di albicocche e nocciole tritate e chiudere i dischi piegandoli a metà. Friggere le lunette nell'olio bollente, scolarle, passarle nello zucchero a velo e servirle calde.

Vino in abbinamento: Colli di Scandiano e Canossa Doc Malbo Gentile novello.



Una storia di successo

La patata, originaria dell'America centrale, grazie alla sua estrema capacità di adattamento, si è diffusa in tutto il mondo, insediandosi facilmente anche in Europa e in Italia. L'entrata in Europa risale alla seconda metà del '500 grazie agli Spagnoli, mentre in Italia viene introdotta nei primi anni del '600 dal medico e scienziato Girolamo Cardano; la diffusione è inizialmente difficoltosa a causa della diffidenza incontrata nel produrla, ma la svolta avviene quando se ne manifesta l'utilità dal punto di vista alimentare sia per l'uomo che per il bestiame. Nel territorio bolognese inizia a essere coltivata con una certa importanza nella seconda metà del '700 grazie anche all'opera dell'agronomo Pietro Maria Bignami, affermandosi stabilmente nel corso dell'800.



Olio extravergine di oliva

Brisighella Dop e Colline di Romagna Dop

Sulle colline della Romagna si produce un ottimo olio extravergine di oliva, delicato, fine e fruttato, con un bassissimo grado d'acidità: Olio di Brisighella Dop, ottenuto da olive della varietà Nostrana di Brisighella. La zona di produzione comprende, in tutto o in parte, il territorio dei comuni di Brisighella, Faenza, Riolo Terme, Casola Valsenio, Modigliana. Dagli uliveti esistenti sulle colline delle provincie di Forlì-Cesena e di Rimini si ottiene l'Olio extravergine di oliva Dop Colline di Romagna (il territorio interessato è compreso fra Roncofreddo, Montiano, Longiano e Borghi).

Sapore e fragranza in tavola

L'olio extravergine d'oliva è costituito prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi, con la presenza in giusta quantità di acido grasso linoleico, polifenoli, vitamina E e beta carotene, ed è proprio la presenza di questi elementi antiossidanti che lo rende particolarmente importante per la nostra salute. È il condimento ideale per i piatti di media struttura come le carni bianche cotte al forno o alla griglia, ottimo anche con pesci saporiti cucinati in vario modo; può essere consumato crudo su insalate, bruschette, minestre.





SPAGHETTI ALLA CHITARRA IN SUGO DI POMODORO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g di spaghetti alla chitarra,
180 g di melanzane,
100 g di pomodorini a grappolo,
prezzemolo tritato,
1 Scalogno di Romagna Igp,
1 bicchiere di Pignoletto dei Colli
Bolognesi Doc, sale, pepe q.b.,
2 cucchiaini di Olio extravergine
d'oliva Brisighella Dop

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane a listelli e passarle 30 secondi in acqua bollente, rosolare lo scalogno tritato, aggiungere le melanzane, bagnare il tutto con il vino, lasciare evaporare, tagliare i pomodorini a dadini, mettere prezzemolo, sale e pepe. Terminare la cottura quando il sugo avrà raggiunto il giusto grado di consistenza. Nel frattempo verrà cotta anche la pasta che, arrivata al punto giusto, sarà scolata e condita col sugo di pomodoro e naturalmente abbondante olio extravergine. Servire con una foglia di basilico fresco.

Vino in abbinamento: Pagadebit di Romagna Doc.

Nella lista della spesa...

Ortaggi

- Bietole da costa di Romagna
- Cavolfiori
- Cavoli verza
- Cipolle di Medicina
- Lattughe cappucce di Romagna
- Patate di Bologna e Ferrara
- Zucchine chiare

Frutta

- Cachi di Romagna
- Castagne dell'Appennino
- Marroni di Castel del Rio Igp
- Mele Golden Delicious, Stark Delicious e Fuji
- Pere dell'Emilia-Romagna Igp: Abate Fetel, Conference, Decana del Comizio





D I C E M B R E

Zampone e Cotechino Modena Igp

Zampone o cotechino, la sostanza non cambia: carne di maiale magra e grassa, macinata grossolanamente, unita poi a cotenna di maiale, tritata invece molto finemente; il tutto viene poi salato, speziato e insaporito con erbe aromatiche, lavorato con vino e conservanti ammessi dalla legge. Nel caso in cui l'appetitoso impasto venga insaccato nella pelle della zampa anteriore del suino abbiamo – lo dice la parola stessa – lo zampone, se invece è inserito nel budello di cotica, ecco il cotechino.

Non solo a Natale

In commercio li troviamo freschi, dopo un'asciugatura in stufa ad aria calda, oppure precotti in acqua e quindi confezionati in contenitori ermetici: quest'ultima soluzione ne prolunga la durata e ne accorcia di molto i tempi di preparazione. Questi prodotti si prestano a essere consumati tutto l'anno e senza troppe preoccupazioni per la linea: un etto di Zampone e Cotechino Modena Igp ha circa 300 calorie, meno di un etto di un comune formaggio e meno addirittura di un etto di pasta.





ZAMPONE DI MODENA IN SALSA REALE

INGREDIENTI

1 Zampone Modena Igp,
120 g di Parmigiano Reggiano
grattugiato,
1 bicchiere di Aceto Balsamico
Tradizionale di Modena Dop

PREPARAZIONE

Mettere lo zampone a bagno almeno 12 ore in acqua fredda perché la cotica esterna si ammorbidisca e non si apra durante la cottura dopodiché fare alcuni fori con un ago tra le punte della zampa, che permettano durante la cottura la fuoriuscita di liquido, e porlo nella pentola con abbondante acqua fredda. Mettere la pentola sul fuoco a fiamma bassa e far cuocere a lungo, 4-6 ore. Preparare la salsa reale: amalgamare bene il Parmigiano Reggiano grattugiato e l'aceto balsamico, mettere questo composto in un tegame e lavorarlo a bagnomaria fino a quando diventa una crema omogenea. Togliere lo zampone dal liquido di cottura. Guarnire le fette con la salsa reale e servire subito.

Vino in abbinamento: Lambrusco Grasparossa di Castelvetro Doc, Lambrusco Salamino di Santa Croce Doc.



Nella lista della spesa...

Ortaggi

- Bietole da costa
- Cavolfiori e Broccoli di Romagna
- Cicoria
- Cipolle di Medicina
- Finocchi
- Indivie ricce e scarole
- Patate di Bologna
- Radicchi rossi tondi di Bologna e Ferrara



Frutta

- Kiwi di Romagna
- Mele Golden e Fuji di Ferrara e Bologna
- Pere dell'Emilia Romagna Igp



Chi tutela le eccellenze dell'Emilia Romagna



CONSORZIO DEL PARMIGIANO REGGIANO
www.parmigiano-reggiano.it



CONSORZIO DEL GRANA PADANO
www.granapadano.com



CONSORZIO DEL PROVOLONE VALPADANA
www.consorziotutelaprovolone.it



CONSORZIO DEL PROSCIUTTO DI PARMA
www.prosciuttodiparma.it



CONSORZIO DEL PROSCIUTTO DI MODENA
www.consorzioprosciuttomodena.it



CONSORZIO DEL CULATELLO DI ZIBELLO
www.consorziodelculatellodizibello.it



CONSORZIO SALUMI TIPICI PIACENTINI
www.piacenzafoodvalley.com/salumi.php



CONSORZIO DEI PRODUTTORI DELL'ACETO BALSAMICO
TRADIZIONALE DI MODENA
www.balsamico.it



CONSORZIO DI TUTELA DELL'ACETO BALSAMICO
TRADIZIONALE DI MODENA
www.consorziobalsamico.it



*Consorzio dei Produttori di Aceto Balsamico
Tradizionale di Reggio Emilia*

CONSORZIO DELL'ACETO BALSAMICO
TRADIZIONALE DI REGGIO EMILIA
www.acetobalsamicotradizionale.it



CONSORZIO DEI SALAMINI ALLA CACCIATORA
www.assica.it



CONSORZIO DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
DI BRISIGHELLA



OLIO COLLINE
DI ROMAGNA IGP



CONSORZIO DELLA PATATA DI BOLOGNA
www.patatadibologna.it



CONSORZIO DI TUTELA ZAMPONE MODENA
E COTECHINO MODENA
www.assica.it



CONSORZIO DELLA MORTADELLA BOLOGNA
www.mortadellabologna.com



CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE BIANCO
DELL'APPENINO CENTRALE
www.ccbi.it



CONSORZIO DI TUTELA E VALORIZZAZIONE
DELLA PESCA E NETTARINA DI ROMAGNA
www.csoservizi.com



CONSORZIO DI TUTELA DELLE PERE
DELL'EMILIA ROMAGNA
www.csoservizi.com



CONSORZIO DEL FUNGO DI BORGOTARO
www.fungodiborgotaro.com



CONSORZIO DEL MARRONE
DI CASTEL DEL RIO
www.marronedicasteldelrio.it



CONSORZIO DELL'ASPARAGO VERDE
DI ALTEDO
www.asparagoverdealtedo.it



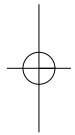
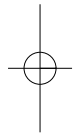
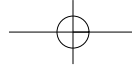
COPPIA
FERRARESE IGP



SCALOGNO
DI ROMAGNA IGP



ENOTECA REGIONALE EMILIA ROMAGNA
www.enotecaemiliaromagna.it



 Regione Emilia-Romagna
Assessorato Agricoltura

