

il prodotto del mese

novembre 2010

Cavolfiore gigante di Napoli.

Il cavolfiore gigante di Napoli, come suggerisce il suo nome, è un ortaggio caratterizzato da un'infiorescenza di notevoli dimensioni, di colore bianco candido, che tende ad ingiallirsi se non viene raccolto al momento giusto e matura più del dovuto. La tipologia principale matura in autunno, ma ci sono varie specie che si raccolgono più tardi e prendono il nome dal mese di raccolta: gennarese, febbrarese, marzatico o aprilatico. Per lo più si prepara bollito e costituisce uno degli ingredienti principali dell'insalata di rinforzo, uno dei piatti natalizi più antichi della tradizione gastronomica partenopea.

http://agroalimentare.regione.campania.it/areetematiche/prodottitradizionali/cavolfiore_gigante_di_napoli-it

Cavolfiore alla Napoletana.

Ingredienti per 4 persone:

1000 G Cavolfiore, 1 Spicchio Aglio, 40 G Uva Passa, 40 G Pinoli, Prezzemolo, Sale, Pepe

Preparazione:

Scottare il cavolfiore in acqua bollente salata per 5 minuti, sgocciolarlo e tagliarlo a pezzi. Imbiondire l'aglio nell'olio, unire il cavolfiore, mescolare, coprire e cuocere per 10'.

Quindi unire l'uva e i pinoli, pepare, unire un po' di prezzemolo tritato e aggiustare di sale. Cuocere per altri 10' e servire.

http://www.ricettepercucinare.com/ricetta_campana_cavolfiore_alla_napoletana.htm



Le proprietà benefiche del cavolfiore per la salute sono molte. E naturalmente ricco di minerali, acido folico, fibre, ferro, fosforo, calcio, potassio, magnesio, fosforo, vitamina C (allo stato fresco, ne contiene quanto le arance) e vitamina B9, necessaria alla moltiplicazione e al rinnovamento cellulare. In più, ha principi attivi antibatterici, antinfiammatori e antiossidanti.



Pasta e cavolfiore con pomodoro.

Ingredienti per 3 persone:

240 gr di pasta, secondo preferenza (anche pasta mista); 600 gr di cavolfiore; pomodoro passato; aglio; cipolla; peperoncino; prezzemolo; formaggio grattugiato.

Preparazione:

Tagliare il cavolfiore a pezzi e lavarlo. Sbollentarlo pochi minuti in modo da farlo ammorbidire ma non spappolare. Nel frattempo preparare un battuto di aglio, cipolla e peperoncino. Scolate il cavolo. Mettete il trito di aglio, cipolla e peperoncino a soffriggere in padella con un po' di olio; non lo fate rosolare troppo, aggiungete un po' di acqua in modo da non far bruciare il soffritto.

Quando il trito è appassito aggiungete il pomodoro, in quantità proporzionale al vostro gusto... tenete conto che più ne mettete e più copre il sapore del cavolfiore. Fate cuocere il pomodoro qualche minuto, poi aggiungete il cavolfiore sbollentato e il prezzemolo tritato.

Mentre il cavolfiore finisce di cuocere con il pomodoro, cuocete la pasta. Scolate la pasta al dente, fatela insaporire qualche minuto con il condimento di cavolfiore e pomodoro, aggiungendo se necessario un po' di acqua di cottura della pasta.

Impiattate e servite.. molto carini da servire sono i tegamini di coccio!! Se di gradimento, spolverizzate con formaggio grattugiato e.. Buon appetito!

<http://www.ideericette.it/ricettapastaecavolfioreconpomodoro/>

il prodotto del mese

novembre 2010

Le pere coltivate in Campania

La pera Mastantuono.

La pera Mastantuono, detta anche “pera ‘e Mast’Antuono” prodotta nelle aree interne della Campania e in particolare nelle province di Avellino, Salerno e Napoli è una pera di dimensioni molto piccole, rotondeggianti, con il peduncolo corto. È di colore tendente al giallo con picchiettature e screziature marroni e la sua polpa è soffice e profumatissima. Matura nel mese di novembre e viene coltivata in impianti caratterizzati da forme di allevamento a vaso classico. La pera Mastantuono, oltre che consumata fresca, è anche ottima per la trasformazione: è un ingrediente privilegiato per il confezionamento della marmellata, oppure viene usata in pasticceria imbottita con ricotta e ricoperta di cioccolato. Negli ultimi anni la pera Mastantuono, ha, purtroppo, subito la stessa sorte di altre varietà locali: si trova più raramente poiché, nonostante le sue ottime qualità organolettiche, è stata soppiantata da varietà commercialmente più apprezzate.



La pera Pennata.

La zona di Agerola, sui Monti Lattari, in provincia di Napoli produce una varietà di pera di colore verde scuro, di forma rotondeggianti e sapore pastoso e dolce, detta “pera Pennata”. Proviene da una pianta molto vigorosa, presente in frutteti misti, che matura verso agostosettembre; è un ecotipo a diffusione fortemente localizzata, che rientra nella costituzione degli ortofrutteti a conduzione familiare, alimentando anche il mercato locale. È comunque ritenuto uno tra i migliori ecotipi campani di pera.



La pera Spadona.

La pera Spadona di Salerno è coltivata da secoli nella zona dei Picentini, nel Salernitano e da qui, a partire dagli anni '50, si è diffusa anche nella Piana del Sele. È considerata la migliore cultivar di pera campana ed alimenta un discreto mercato che va anche oltre i confini regionali. La pera Spadona è una pera di dimensione media e colore verde, con il lato esposto al sole che tende al rosato, ed una polpa particolarmente succosa e saporita. Tende a maturare in estate inoltrata e la sua commercializzazione si protrae fino a Natale. Purtroppo, per la crisi che attraversa la pericoltura meridionale oggi la coltivazione è concentrata solo nelle aree collinari dei Picentini.



La pera S. Anna e la pera Spina.

La pera Sant'Anna (in foto) è un frutto mediopiccolo, dal delizioso sapore zuccherino, di colore giallo che presenta piccole macchie rosse nelle parti più esposte al sole. Si coltiva nella zona dell'alta Ufita, nei comuni di Melito Irpino, Grottaminarda, Bonito e Ariano Irpino. È una varietà abbastanza antica, che matura a fine luglio, intorno al 26, giorno di Sant'Anna, da cui prende il nome. Nelle stessa zona si coltiva anche la pera Spina, simile in tutto e per tutto alla Sant'Anna tranne che nelle dimensioni, poiché i suoi frutti sono leggermente più piccoli. Anche la pera Spina è un frutto tipicamente estivo, poiché matura intorno alla fine di luglio.



Fonte: http://www.agricoltura.regione.campania.it/tipici/tradizionali_vegetali.htm