ASSOCIAZIONE PRODUTTORI BIOLOGICI Terramica

Io Cucino Bio

Che cos'é l'agricoltura biologica?

L'agricoltura biologica è un sistema di produzione che si fonda su obiettivi e principi pensati per ridurre l'impatto sull'ambiente, puntando allo sviluppo sostenibile dell'intero ciclo produttivo.

Il principio fondamentale è quello di offrire al consumatore prodotti sani e di alta qualità ottenuti tramite tecniche produttive che rispettano l'ambiente, il paesaggio e il benessere degli animali.

L'agricoltura biologica è normata a livello europeo da provvedimenti che hanno definito i punti cardine di tale tecnica produttiva, tra i quali:

- il divieto dell'uso di prodotti chimici di sintesi e degli organismi geneticamente modificati (OGM);
- l'obbligo di ricorrere alla rotazione delle colture;
- l'utilizzo sostenibile delle risorse naturali;
- la coltivazione di piante e l'allevamento di animali che meglio si adattano alle condizioni del luogo;
- il ricorso a tecniche di allevamento rispettose del benessere degli animali.

Agricoltura biologica: fa bene alla natura, fa bene a te.

Il prodotto biologico è contraddistinto dal Logo Europeo

L'Associazione Terramica

L'Associazione Produttori Biologici Terramica nasce nel 1991 con lo scopo di sviluppare le produzioni ottenute con il metodo dell'agricoltura biologica con il duplice obiettivo di:

- promuovere lo sviluppo di questa tecnica produttiva presso le imprese agricole e zootecniche, sostenendone l'attività;
- valorizzare le produzioni "bio", caratterizzate da uno stretto legame con il territorio e ottenute in armonia con i cicli stagionali, presso i consumatori, mediante attività di informazione e promozione.

L'intera offerta di prodotti biologici piemontesi è ben rappresentata da numerose aziende associate e spazia dalle produzioni ortofrutticole alla viticoltura, dalla cerealicoltura alla produzione di foraggi, dall'allevamento all'apicoltura ed ai relativi prodotti trasformati.

ASSOCIAZIONE PRODUTTORI BIOLOGICI Terramica

le ricette

Terramica propone di seguito una serie di ricette per le quali consiglia l'utilizzo di **prodotti biologici locali** che vi permetteranno di preparare **piatti genuini** e di gustare i **sapori tradizionali** del **territorio piemontese**.

Involtini di cavolo verza pag. 5
con fonduta di Raschera

Lasagne con zucchine pag. 6
e melanzane

Teglia di orzo pag. 7
e peperoni

Orzotto alla Zucca pag. 7
mantecato al Castelmagno

Zuppa di farro pag. 8
e patate

Torta di fagiolini pag. 9

Finocchi pag. 9
al Bra tenero

Verdure ripiene pag. 10

Torta di pesche pag. 11

Copete pag. 11

Involtini di cavolo verza
con fonduta di Raschera

Ingredienti per 4 persone

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

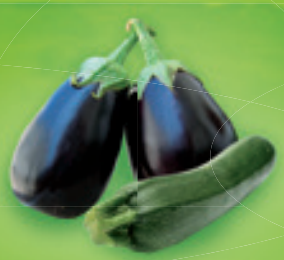
Per gli involtini:
4 foglie di cavolo verza, 4 asparagi, 3 patate,
una carota, una zucchina, 30 gr di piselli sgranati,
50 gr di parmigiano grattugiato
uno spicchio d'aglio, sale, pepe

Per la fonduta:
200 gr di Raschera,
25 gr di burro,
2 dl di latte

PREPARAZIONE

Togliere la crosta al Raschera, tagliarlo a dadini e passarli nella farina di frumento; sistemarli in una ciotola e coprirli con il latte. Sbollentare le foglie di cavolo in acqua bollente salata per cinque minuti, scolarle e allargarle su un canovaccio. Lessare le patate in acqua salata, sbucciarle, passarle al setaccio e far cadere il purè in una terrina; unire il parmigiano grattugiato, sale e pepe. Lessare gli asparagi, scolarli e metterli da parte. Pulire la carota e la zucchina, tagliarle a pezzetti e farle insaporire assieme ai piselli in un tegame con una noce di burro e uno spicchio d'aglio. Salare, coprire il tegame e cuocere per qualche minuto mescolando spesso finché saranno morbidi. Togliere l'aglio e incorporare le verdure al purè di patate. Stendere il composto sulle foglie di cavolo, sistemare al centro un asparago e richiudere formando degli involtini. Se necessario fissarli con uno spiedino di legno e sistemarli uno accanto all'altro in una pirofila imburrata. Passarli in forno caldo a 180°C per una decina di minuti. Trasferire il Raschera con il latte in una casseruola, unire il burro e i tuorli e cuocere a fuoco molto basso rimestando lentamente finché si otterrà una crema densa e morbida. Versarne un po' in un piatto di portata precedentemente riscaldato, sistemarvi gli involtini tagliati in due parti e coprire con altra fonduta. Servire immediatamente.

Lasagne con zucchine
e melanzane



Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 6 persone

700 gr di pomodori maturi
500 gr di zucchine piccole e tenere
350 gr di Toma piemontese
250 gr di farina di frumento
30 gr di burro
3 cucchiai di parmigiano grattugiato
2 uova, una melanzana, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, olio d'oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE

Sistemare la farina a fontana sulla spianatoia, unire un pizzico di sale e rompere al centro le uova. Sbatterle leggermente e impastare finché si otterrà un composto liscio e non appiccicoso. Tirare una sfoglia sottile e dividerla in quadrati di circa 10 centimetri di lato. Affettare la melanzana, grigliarla e ridurla a listarelle. Lavare le zucchine, tagliarle a fettine sottili nel senso della lunghezza e soffriggerle in padella con qualche cucchiaio d'olio d'oliva e uno spicchio d'aglio. Dopo cinque minuti togliere l'aglio, cospargere le foglie di rosmarino finemente tritate e unire i pomodori a pezzetti dopo averli prima sbucciati e privati dei semi. Abbassare la fiamma, salare e cuocere per una decina di minuti, quindi togliere dal fuoco, aggiungere le melanzane e insaporire con un pizzico di pepe. Lessare in abbondante acqua salata i quadrati di pasta e deporli a scolare su un canovaccio. Imburrare una teglia e sistemare sul fondo uno strato di pasta, coprirlo con un po' di ragù di verdure e poi con fettine di Toma piemontese; continuare ad alternare strati di pasta con verdure e formaggio fino a esaurimento degli ingredienti. Terminare con uno strato di verdure, cospargere di parmigiano grattugiato e deporre sulla superficie qualche fiocchetto di burro. Cuocere in forno a 180°C per mezz'ora, sfornare e lasciar riposare cinque minuti prima di servire.

Teglia di orzo
e peperoni

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 6 persone

350 gr di orzo perlato
400 gr di peperoni rossi e gialli
400 gr di salsiccia
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
2 cipollotti, un litro di brodo
di carne o vegetale
una manciata di prezzemolo
olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lavare l'orzo sotto il getto dell'acqua corrente e ammollarlo in acqua tiepida per almeno un'ora. Pulire i peperoni togliendo i semi e tagliarli prima a falde e poi a striscioline. Tagliare la salsiccia a bocconcini. Pulire i cipollotti privandoli delle foglie esterne e di buona parte del verde; tritarli finemente e farli appassire in un tegame con qualche cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Unire la salsiccia e rosolarla per cinque minuti, poi aggiungere i peperoni e lasciarli insaporire per altri cinque minuti. Togliere dal fuoco, incorporare l'orzo, il prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato; salare, pepare e trasferire in una teglia precedentemente cosparsa d'olio. Bagnare con il brodo caldo e cuocere in forno a 200°C per almeno 30 minuti finché i chicchi saranno gonfi e teneri, aggiungendo eventualmente altro brodo bollente se l'orzo dovesse asciugare troppo.

Orzotto alla zucca
mantecato al castelmagno

Ricetta a cura dell'Agriturismo L'Orto del Pian Bosco

Ingredienti per 6 persone

300 g di orzo perlato
300 g di zucca
brodo vegetale q.b.
1 cipolla bionda di media grandezza
50 g di burro
sale e pepe
150 g di formaggio Castelmagno
50 ml di panna da cucina

PREPARAZIONE

Tritare finemente la cipolla e stufarla in casseruola con il burro. Lavare e sbucciare la zucca, quindi tagliarla a dadini. Aggiungere alla cipolla stufata la zucca e far cuocere per 10 minuti, quindi aggiungere l'orzo tostandolo brevemente a fuoco alto. Unire il brodo vegetale e far cuocere per 30 minuti, aggiungendo brodo se dovesse asciugarsi. A fine cottura unire il Castelmagno a cubetti e la panna e far sciogliere. Aggiustare di sale e terminare con un giro di pepe.

Zuppa di farro
e patate

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 4 persone

250 gr di farro
50 gr di pancetta
4 cucchiai di salsa di pomodoro
2 patate
una cipolla
un gambo di sedano
una carota
olio extravergine d'oliva
pecorino stagionato
sale, pepe

PREPARAZIONE

Ammollare il farro in acqua salata per una notte, sciacquarlo e farlo cuocere per 40 minuti in un litro e mezzo d'acqua.

Tritare finemente la carota, la cipolla e il gambo di sedano. In un tegame scaldare due cucchiai d'olio extravergine d'oliva, unire la pancetta tritata e soffriggere per pochi minuti; aggiungere il trito di verdure e far appassire lentamente.

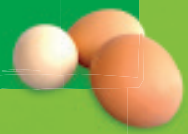
Aggiungere le patate sbucciate e tagliate a fettine e la salsa di pomodoro; bagnare con circa un litro d'acqua calda, salare, pepare e cuocere a fuoco lento per 40 minuti. Passare la minestra al passaverdure, rimetterla nella pentola, unire il farro scolato e cuocere per altri 20 minuti. Servire con un filo d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di pepe e pecorino grattugiato.

Torta di fagiolini

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 6 persone

500 gr di fagiolini verdi, 5 uova
2 cucchiai di parmigiano grattugiato
2 cucchiai di pangrattato
maggiorana
olio extravergine d'oliva
sale, pepe



PREPARAZIONE

Pulire i fagiolini e cuocerli per 15 minuti in acqua bollente salata. Scolarli accuratamente, sistemarli in una teglia, meglio se di terracotta, e irrorare con un filo d'olio extravergine d'oliva. In una terrina sbattere le uova intere e unire qualche foglia di maggiorana sminuzzata, il parmigiano grattugiato, sale e pepe. Versare il composto sui fagiolini in modo da ricoprirli in modo uniforme e cospargere la superficie con il pangrattato. Irrorare con un po' d'olio extravergine d'oliva e cuocere in forno a 180°C per circa 20 minuti.

Finocchi al Bra tenero

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 4 persone

4 finocchi
150 gr di Bra tenero
30 gr di burro
un bicchiere di latte
sale, pepe

PREPARAZIONE

Pulire i finocchi togliendo le foglie più dure, tagliarli a quarti e lavarli; lessarli per cinque minuti in acqua salata e scolarli. In un tegame piuttosto largo, sciogliere il burro, sistemarvi i finocchi in un solo strato e rosolarli per qualche minuto; salare, pepare, bagnare con un po' di latte, mettere il coperchio e cuocere a fuoco moderato aggiungendo altro latte quando il primo sarà stato assorbito. A cottura ultimata appoggiare su ogni pezzo una fettina di Bra tenero. Coprire il tegame con il coperchio e lasciare cuocere a fiamma molto bassa finché il formaggio sarà fuso. Sistemare i finocchi in un piatto di portata e servire subito.

Verdure ripiene

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 4 persone

400 gr di carne tritata
4 patate, 2 melanzane tonde
2 zucchine, un peperone
2 uova,
un cucchiaio di formaggio grattugiato
basilico, prezzemolo,
timo, pangrattato,
olio d'oliva
sale, pepe,
noce moscata

Scegliere le melanzane piccole e tonde, tagliarle a metà e svuotarle un poco all'interno. Sbucciare le patate e scavare anche queste delicatamente fino a ottenere piccole barchette. Tagliare le zucchine prima a pezzi di circa 10 centimetri e poi a metà nel senso della lunghezza; togliere un po' di polpa all'interno e metterla da parte. Pulire il peperone e dividerlo in falde. Passare tutte le verdure in acqua bollente: pochi minuti per i peperoni, le zucchine e le melanzane, un po' di più per le patate che dovranno essere a metà cottura. Nel frattempo preparare il ripieno. Unire alla carne tritata le uova, il formaggio grattugiato, le erbe aromatiche e la polpa delle zucchine ben tritata; salare, pepare, profumare di noce moscata e amalgamare. Scolare delicatamente le patate, i peperoni, le melanzane e le zucchine, riempirli con l'impasto di carne e cospargere la parte superiore di pangrattato. Imburrare una teglia di terracotta e deporvi le verdure ripiene alternandole in modo da ottenere un piacevole effetto cromatico.

Irrorare con un filo d'olio d'oliva e cuocere in forno a 170°C per circa un'ora. Se in cottura le verdure dovessero asciugarsi troppo, coprirle con un foglio di carta stagnola.

Torta di pesche

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 6 persone

750 gr di pesche mature
150 gr di biscotti savoiardi
200 gr di amaretti
120 gr di zucchero semolato
3 uova, zucchero a velo

PREPARAZIONE

Sbucciare le pesche, dividerle a metà, privarle del nocciolo e tritarle finemente. Versare la polpa in una terrina, unire gli amaretti e i savoiardi sbriciolati, i tuorli d'uovo e lo zucchero semolato e amalgamare bene. Montare a neve ferma gli albumi e incorporarli delicatamente al composto facendo attenzione a non smontarli. Versare il tutto in una teglia precedentemente imburrata e cosparsa di zucchero e cuocere in forno a 180°C per circa 40 minuti. Lasciar raffreddare la torta, sistemarla in un piatto di portata e, poco prima di servire, cospargerla di zucchero a velo e decorarla con fette di pesca non troppo matura.

Copete

Ricetta a cura di Elma Schena e Adriano Ravera

Ingredienti per 6 persone

250 gr di miele di acacia
250 gr di frutta secca sgusciata (noci e nocciole)
ostie grandi

PREPARAZIONE

Tostare le nocciole e tritarle insieme alle noci. In una casseruola capiente amalgamare il miele con la frutta secca e porre su fuoco medio. Cuocere due minuti rimestando con un cucchiaio di legno, poi abbassare la fiamma e, sempre continuando a rimestare, cuocere per altri dieci minuti circa. Se il composto dovesse sembrare troppo asciutto aggiungere eventualmente altro miele. L'impasto è cotto quando emana un profumo di caramello, ma occorre fare attenzione che non diventi troppo scuro perché potrebbe assumere un sapore amarognolo. Su una spianatoia allargare la metà delle ostie e deporre su ognuna un cucchiaio di composto. Coprire con altre ostie e schiacciare ogni copeta con un batticarne affinché il ripieno si allarghi bene sulla superficie e si uniformi in altezza. Riposte in una scatola di latta ben chiusa, si possono conservare alcune settimane.

Graph Art - Manta

ASSOCIAZIONE PRODUTTORI BIOLOGICI Terramica

www.terramicabio.it

Associazione Produttori Biologici Terramica
P.zza Foro Boario, 18 - 12100 Cuneo - Tel. 0171.447240 - Fax 0171.447300
info@terramicabio.it

REGIONE PIEMONTE

FEASR
Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale:
l'Europa investe nelle zone rurali
Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020
Sottomisura 3.2