

GNOCCHI AL PESTO

Gli gnocchi al pesto sono una ricetta semplice e veloce ma ricca di proprietà nutrizionali. Scegliamo i prodotti migliori, la maggior parte locali come il pecorino e i pinoli, ma soprattutto gli ingredienti base vengono dal nostro orto. Un piccolo viaggio a Km "0" dalla terra alla tavola per garantire tutta la freschezza che la natura offre!



Ingredienti per 4 persone:

Patate dell'orto 500 grammi
Farina locale dell'antico mulino 200 grammi
Pinolo del Parco di Migliarino-San Rossore 20 grammi
Pecorino delle Balze Volterrane Dop 30 grammi
Basilico fresco dell'orto 100 grammi
Olio extravergine d'oliva di produzione propria 25 grammi
Sale di Volterra q.b
Aglio q.b

Preparazione del pesto:

In un mortaio o nel frullatore pestare il sale, l'aglio e i pinoli. Quindi aggiungere le foglie di basilico, precedentemente lavate e tamponate con un panno. Infine versare nel mortaio il pecorino ed aggiungere l'olio a filo continuando ad amalgamare.

Preparazione degli gnocchi:

Lavare e lessare le patate. Quando sono pronte, sbuciarle e schiacciarle con lo schiacciapatate, quindi disporle su una spianatoia distribuendole un po' allargate aggiungendo del sale, e lasciare raffreddare bene. Formare con le patate una piccola fontanella, e disporre al centro un po' di farina. Unire il tutto impastando e aggiungere mano a mano della farina setacciata, sempre continuando a impastare, fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Tagliare dei pezzi di pasta e formare dei rotoli, dai quali devono essere tagliati dei pezzetti grandi quanto una punta di indice. Schiacciarli leggermente sul dorso di una forchetta e disporli in un vassoio con abbondante farina e non troppo vicini, per evitare che si attacchino. Cuocere in acqua salata e un goccio d'olio d'oliva per evitare che si attacchino durante la cottura. Quando gli gnocchi vengono a galla, raccogliarli con una schiumarola e condirli con il pesto preparato in precedenza.

Valori Nutrizionali:

Alimento	Qta/gr	Calorie kcal	Grassi	Carboidrati	Proteine	Acqua
Patate	500	435	0,5	101	9,5	385
Farina	200	722	3,5	145	24	26,5
Pesto	150	441	37,5	7	22,5	74
Olio extravergine d'oliva	25	179,5	20	0	0	4
Sale	q.b	0	0	0	0	0
Totale	875	1,775	61,5	253	65,5	489,5
Per 100g	100	178	6	25	7	49

CURIOSITA

Il Sale di Volterra

Le sorgenti di acqua salata, dette “moie” dal latino muria che significa “acqua salsa”, affioravano ai piedi del colle di Volterra in tutto il territorio compreso tra Saline, Montegemoli, Querceto e Buriano e sono state sfruttate probabilmente sin dal tempo degli etruschi. La produzione del sale avveniva per semplice evaporazione, secondo un sistema che è rimasto immutato dai tempi delle prime testimonianze fino a tutto il Seicento e con alcune modifiche anche fino all’inizio del nostro secolo. Il sistema di produzione, rende il Sale di Volterra uno dei Sali più puro d'Italia.



Pinolo del Parco di Migliarino-San Rossore

La tradizione e qualità del pinolo del Parco è data dalla materia prima che si ottiene da pini della macchia mediterranea cui si deve il sapore resinoso e l'odore intenso, nonché dalle modalità di lavorazione che prevedono l'utilizzo di macchine molto antiche e di locali tradizionali. Si producono da oltre cento anni.



Pecorino delle Balze volterrane Dop

Prodotto fin dal XV secolo, si ottiene da latte crudo ovino cui si aggiunge il caglio di cardo selvatico ed, eventualmente, fermenti ottenuti dal siero della precedente lavorazione. Il gusto ricorda sentori di erba e fiori gialli molto intensi e persistenti; con la stagionatura si intensifica la nota piccante finale.



CREMA DI CECI

La crema o vellutata di ceci è un piatto di origine toscano, la ricetta vede l'impiego di ingredienti semplici e genuini come ceci, aglio, olio e rosmarino.



Ingredienti per 4 persone:

- 400 grammi di ceci (grammatura da cotti) del nostro orto da mettere a bagno in acqua fredda per 24 ore con un rametto di rosmarino e uno spicchio di aglio in camicia
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva di produzione propria
- sale e pepe quanto basta
- 2 spicchi d'aglio
- 3 rametti di rosmarino
- 1 carota
- 1 gambo piccolo di sedano

Preparazione:

Soffriggere in una casseruola l'olio, l'aglio sbucciato e il rametto di rosmarino per circa 5 minuti. Eliminate l'aglio e versate nella casseruola i ceci ben scolati e precedentemente lessati, con il battuto di carote e sedano, lasciandoli insaporire. Coprite con un coperchio aggiungendo acqua se la preparazione risulta asciugarsi troppo, e cuocerli a fuoco basso. Quando manca mezz'ora alla fine della cottura, se la preparazione fosse troppo brodosa, fatela restringere a recipiente scoperto alzando la fiamma. Dieci minuti prima di togliere dal fuoco salate. Frullate i ceci con il loro brodo di cottura con un frullatore a immersione. Distribuite nei singoli piatti la crema ottenuta, conditela con l'olio extravergine di oliva, cospargetela di pepe macinato al momento, e guarnite con un rametto o foglioline di rosmarino.

Valori Nutrizionali:

Alimento	Qta / gr	Calorie	Grassi	Carboidrati	Proteine	Acqua
400 g di ceci cotti	400	753	13	94	42	21
4 cucchiari di olio extravergine di oliva	16	142	16	0	0	0
2 spicchi d'aglio	4	6	0	1	0	2
3 rametti di rosmarino fresco	4	5	0	1	0	3
Sale / Pepe q.b.	3	0	0	0	0	0
Totale	427	895	29	96	42	26
Per 100g	100	90	10	44	19	12

Redatto da Annalisa Spadoni
Dottoressa Specialista in Scienze della Nutrizione Umana