

# ORTAGGI



## ORTAGGI

Con questa parola si intendono i prodotti dell'orto usati per l'alimentazione.

In generale sono cibi ricchi di vitamine, sali minerali e oli essenziali. Possono essere ortaggi a frutto come cetriolo, zuccina, zucca, peperone, melanzana e pomodoro; ortaggi a fiore come carciofo, cavolfiore, broccolo; ortaggi da seme come i legumi; ortaggi a foglia, come lattuga, spinaci, indivia, cavolo, rucola; ortaggi da fusto come sedano, finocchio, asparago; ortaggi da tubero come la patata e ortaggi da bulbo come cipolla, aglio, porro.



## ASPARAGI

Ha una storia millenaria ed è molto apprezzato dai buongustai. Le varietà più note sono quella verde e quella bianca. Si coltiva nei campi o nelle serre ed appartiene alla stessa famiglia delle cipolle e dell'aglio. Ha proprietà diuretiche. Ha un sapore delicato molto caratteristico. Ha forma di bastoncino con la punta arrotondata, che ne è il germoglio. Di solito viene prima lessato in acqua salata o cotto al vapore, e poi usato per varie ricette: con uova e formaggio, come contorno a piatti di carne, accompagnato da salse, in crema, nel risotto, ecc.



### **BROCCOLI**

E' un ortaggio molto usato nella cucina italiana.

Ha un buon sapore, ma durante la cottura emana un cattivo odore, perchè è ricco di composti di zolfo.

Si tratta dei fiori commestibili di una pianta erbacea della famiglia delle crucifere.

Si mangiano bolliti, gratinati al forno, in vellutata, saltati in padella, nel minestrone, con la pasta.



### **VERZA**

E' anche chiamata cavolo di Milano.

E' simile al cavolo cappuccio, ma le sue foglie sono grinzose e ruvide.

La palla può essere verde scuro o rosso-violacea e non è molto compatta.

Si usa soprattutto per preparare zuppe e minestre ed è anche un ingrediente dei pizzoccheri della Valtellina e di alcuni tipi di sushi giapponese.

Nella cucina tradizionale si prepara di solito con la carne di maiale.



### **CAVOLO CAPPuccio**

Ha foglie esterne lisce, concave, che racchiudono le foglie più giovani in modo da formare una palla compatta detta cappuccio.

Si mangia crudo in insalata, oppure cotto al vapore, bollito o al forno.

Si può anche fare fermentare per la preparazione dei crauti.





### **CAVOLFIORE**

Ha un'infiorescenza chiamata testa o palla, formata da fiori molto ingrossati e vicini uno all'altro.

Di solito bianchi, ma anche giallini, verdi o violetti, questi strani fiori sono la parte commestibile dell'ortaggio.

Si mangia bollito, fritto, arrostito o cotto al vapore.

Può essere usato come contorno o come piatto principale, o per preparare zuppe di verdure.



### **CAROTE**

E' la radice a fittone di una pianta erbacea diffusa in tutto il mondo.

E' tra gli ortaggi più comuni.

E' lunga fino a 20 centimetri.

Quella che conosciamo noi è di color arancione, ma ne esistono di bianche, gialle e anche viola.

Sono ricche di vitamine A, B, C, PP, D ed E, contengono sali minerali, zuccheri e fibra.

Si cucinano in vari modi o si possono mangiare crude, di solito grattugiate e condite col succo di limone.

Si possono preparare anche ottime torte.



### **CASSAVA**

Viene anche chiamata manioca, aipim, tapioca, cassava o yuca ed è originaria del Sudamerica.

Si mangia la sua radice, che è un tubero.

E' una delle più importanti fonti di carboidrati nei Paesi tropicali, ed è l'alimento base di molte popolazioni africane.

Se ne ricava una fecola chiamata tapioca.



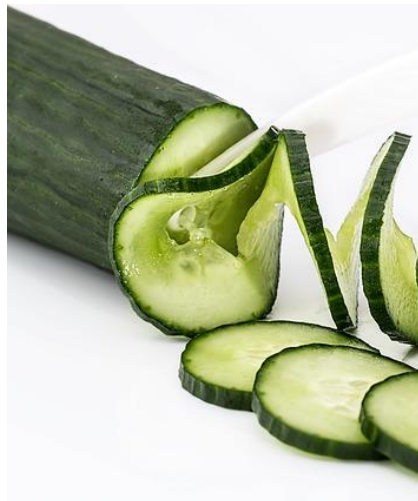
### **SPINACI**

E' una pianta erbacea originaria dell'Asia sud occidentale e importata in Europa intorno all'anno mille.

Se ne mangiano le foglie, che sono spesse e verdi.

Questi ortaggi sono ricchi di ferro, ma ne contengono meno di altri vegetali (lenticchie e ceci, ad esempio).

Le foglie più giovani si mangiano crude in insalata, ma di solito si preparano lessati.



### **CETRIOLO**

E' un ortaggio che appartiene alla famiglia delle cucurbitacee (come l'anguria e il melone), ed è originario dell'India.

Ha forma allungata, simile alla zucchina, la buccia è verde scuro leggermente bitorzoluta, e la polpa è verde chiara o bianca, succosa e leggermente acidula.

Nella parte centrale ha dei semi.

Di solito si mangia crudo, in insalata.

Quelli piccoli si mettono sottaceto.

E' composto in prevalenza di acqua, e contiene sali minerali e vitamina C.



### **MELANZANA**

E' una solanacea, come la patata, ma se ne mangia il frutto e non la radice.

E' originaria dell'India ed è stata portata in Europa dagli Arabi.

Ne esistono di varietà diverse, in genere ha la buccia viola e forma ovale.

La polpa è chiara e compatta con piccoli semi.

Si mangia solo cotta, fritta, al forno, in padella o grigliata.

Alcune preparazioni tipiche sono: la parmigiana, la moussaka, la ratatouille e la caponata.



### **FINOCCHIO**

E' un ortaggio tipico dell'area mediterranea.

Quello che mangiamo è il grumolo, una struttura compatta formata dall'insieme delle guaine fogliari, che sono biancastre, carnose, pressate una all'altra attorno a un fusto corto che cresce a livello del terreno.

Si mangia crudo, in insalata, oppure cotto al forno, in padella, al vapore o lessato.



### **CAVOLFIORE ROMANESCO**

Assomiglia a un cavolfiore, ma è verde chiaro, ha una forma piramidale e tante piccole rosette disposte a spirale.

Ogni rosetta è formata da numerose rosette più piccole. La forma a piramide dell'insieme si ripete nelle singole parti, sempre più in piccolo. Per questo si dice che ha un aspetto frattale.



### **FAGIOLINI**

Sono anche chiamati cornetti, mangiatutto o tegoline.

Sono legumi, anche se vengono usati come ortaggi.

Vengono raccolti prima della maturazione dei semi, quindi, a differenza dei legumi, sono poveri di proteine.

Contengono invece vitamine A e C e molti sali minerali.

Si mangiano cotti, in genere lessati, e poi conditi in vari modi.





### **PORRI**

E' un ortaggio a forma di cilindro, bianco in basso e verde in alto.

E' formato da foglie raggruppate una sull'altra, che formano insieme una specie di fusto.

Era già conosciuto dagli Egizi e dai Romani.

Ha proprietà diuretiche.

Si mangia cotto e serve a preparare zuppe, vellutate, minestre e frittate.



### **LATTUGA CAPPUCCINA**

E' un ortaggio molto comune, tanto che viene chiamata insalata, anche se in realtà insalata è il nome del piatto, mentre la lattuga è uno degli ingredienti che si usano per prepararla.

Quella detta cappuccina ha forma tonda con foglie verde chiaro piuttosto croccanti e un sapore dolce e delicato



### **LATTUGA GENTILE**

E' una lattuga di colore verde o anche rossiccio.

Ha una forma leggermente allungata e le sue foglie hanno i margini ondulati, sono molto tenere ed hanno un sapore dolce.



### **CARCIOFI**

E' un ortaggio di origine mediterranea. Quello che noi mangiamo è il fiore della pianta.

Ha forma tonda, conica o cilindrica, con un ricettacolo carnoso interno (il cuore) e l'inflorescenza vera e propria protetta da una serie di rivestimenti simili a foglie, detti brattee, che in alcune varietà hanno una spina in alto.

Le ricette più famose con questo ortaggio sono: carciofo alla romana, carciofo alla Giudia, carciofo ripieno, risotto con cuori di carciofo.



### **CIPOLLA**

E' un ortaggio con foglie che si ingrossano nella base formando la parte commestibile.

Si usa come alimento e come condimento.

Le cipolle sono ricche di vitamine e sali minerali.

Affettarle fa lacrimare gli occhi perchè emana una molecola volatile acida.

Ne esistono di bianche, rosse e dorate.

Si usano molto per cucinare, e si conservano sottaceto o in agrodolce.



### **PASTINACA**

E' una radice a fittone che somiglia alla carota, di colore bianco o giallino chiaro.

Si mangia cotta ed ha un sapore leggermente acidulo.

Si cucina al forno o frita, un po' come le patate.

Serve anche a preparare zuppe e vellutate, da sola o insieme a carote e zucche.



### **PEPERONI**

E' un ortaggio di cui si mangia il frutto, che è una bacca.

Contengono un principio attivo piccante, la capsaicina, ma per fortuna questa sostanza è quasi del tutto assente nelle varietà dolci, e comunque è concentrata nei semi e nella parte bianca interna, che fa da scheletro.

Possono essere verdi, rossi e gialli e sono originari dell'America Latina.

Hanno di solito forma allungata e l'interno vuoto.

Si mangiano crudi o cotti.



### **PATATA**

E' un tubero commestibile molto utilizzato a scopo alimentare.

Le varietà più importanti sono: a pasta gialla, a pasta bianca, novelle, a buccia rossa e pasta gialla.

Si mangiano cotte, in tantissimi modi: fritte, lessate, al forno.

Con le patate si preparano gnocchi, purè, focacce e torte salate.



### **RAPANELLI**

E' una radice a fittone tondeggianti, con l'esterno rosa intenso o rosso e l'interno bianco.

I rapanelli si mangiano crudi nell'insalata, e spesso come decorazione.

Anche le foglie più giovani sono buone crude.

Hanno un sapore caratteristico e possono essere piccanti.





### **CAVOLO ROSSO**

E' un ortaggio simile al cavolo cappuccio, ma ha un'intensa colorazione violetta per la presenza di sostanze dette antocianine.

Si usa principalmente cotto, per preparare zuppe e minestre.

Ha un'interessante proprietà: cambia colore in presenza di sostanze acide o alcaline, e per questo si usa per preparare strisce per il test dell'acidità.



### **RUCOLA**

E' una pianta erbacea dal sapore molto deciso.

Si usa come contorno, soprattutto con la carne e la bresaola, con l'aggiunta di scaglie di formaggio grana.



### **ZUCCHINE**

E' un ortaggio della famiglia delle cucurbitacee.

Si mangiano i frutti e anche i fiori.

Il fiore è giallo – arancione e di solito si prepara fritto in pastella.

Il frutto è cilindrico, con la buccia verde liscia e l'interno bianco o giallino.

Si mangia sia crudo sia cotto, ed esistono moltissime ricette.



## **SEDANO**

E' un ortaggio conosciuto fin dai tempi di Omero.

In cucina si utilizza il sedano rapa, di cui si consuma la radice, e il sedano da costa, di cui si consuma il gambo.

Il sedano a costa si consuma crudo o si usa per preparare il soffritto, insieme alla cipolla e alla carota, o per insaporire il brodo e le minestre.



## **ZUCCA**

Sono i frutti di diversi tipi di cucurbitacee.

Possono essere anche molto grandi, hanno forma tondeggiante, buccia verde o arancio e polpa arancione, con una cavità centrale ricca di fibre e semi.

E' originaria dell'America, ed è utilizzata nella preparazione di molte ricette.

Ad Halloween si intaglia a forma di lanterna.



## **POMODORI**

Questi frutti sono bacche, verdi quando acerbe, e rosse quando giunte a maturazione.

Sono originari dell'America ed arrivarono in Europa solo nel XVI secolo.

Ne esistono di molte varietà e dimensioni: tondo, datterino, ciliegino, cuore di bue, San Marzano, lungo, ecc. Si mangiano crudi e cotti, con essi si prepara la salsa e si usano per condire pasta, pizza, carni.



### PEPERONCINI

Sono piccoli, a forma di cornetto e molto piccanti.

Originari dell'America Latina, erano l'unica spezia usata in Perù prima dell'arrivo dei conquistatori.

Possono essere rossi, verdi o gialli e ne esistono moltissime varietà; tra le più famose c'è il tabasco e il peperoncino di Cayenna. La piccantezza dei peperoncini si misura con la scala di Scoville. Secondo questa scala i peperoni dolci hanno valore zero. Il record di piccantezza spetta al peperoncino detto 'Scorpione di Trinidad' che ha un valore 1.463.700.



### RADICCHIO ROSSO

E' anche detto radicchio di Chioggia o rosa di Chioggia, ed è una specie di radicchio appartenente al gruppo delle cicorie.

E' molto famoso.

Ha una forma rotonda simile a quella di una rosa.

Ha un sapore intenso ma dolce, a differenza della cicoria e del radicchio di Treviso, che sono amarognoli.

Si mangia crudo, ed è ricco di potassio, fosforo e calcio.

### INDICE

asparagi  
broccoli  
verza  
cavolo cappuccio  
cavolfiore  
carota  
cassava  
spinaci  
cetriolo  
melanzana  
finocchio  
cavolfiore romanesco  
faiolini

porri  
lattuga cappuccina  
lattuga gentile  
carciofi  
ortaggi  
cipolla  
pastinaca  
peperoni  
patata  
rapanelli  
cavolo rosso  
rucola  
sedano  
zucca

pomodori  
peperoncini  
radicchio rosso  
zucchine



**ALTRI ORTAGGI CHE CONOSCO**

