

Pesto di cavolo nero

Nicolò

Pulire accuratamente le foglie di **cavolo nero del Trasimeno** rimuovendo la costa centrale, che risulta troppo spessa. Lavarle e asciugarle. Sbollentare le foglie per 3-4 minuti, immergendole in acqua bollente leggermente salata. Scolarle e lasciarle raffreddare. Mettere nel



frullatore 200 gr di foglie cotte, 60 gr di pecorino stagionato grattugiato e 50 gr di noci. Aggiungere olio evo a filo, ed aggiustare di sale e pepe. Frullare fino ad ottenere un pesto morbido e cremoso, perfetto per condire crostini da servire come antipasto. Conservare in un contenitore ermetico in frigorifero, consumandolo entro pochi giorni.

Chips di cavolo nero

Attilio

Lavare le foglie di **cavolo** dopo aver eliminato la costa centrale. Asciugarle tamponandole con uno strofinaccio pulito, quindi tagliarle in grandi pezzi. Metterle su un piano e pennellarle con pochissimo olio evo, Cuocere in forno a microonde per 4-5 minuti (dipende dal forno) fino a quando sono ben asciutte e croccanti. Salare a piacere



Cucina moderna

Banca del
Germoplasma

ARPA
umbria
agenzia regionale per la protezione ambientale



Per informazioni sulla Banca del Germoplasma:
mail: r.padula@arpa.umbria.it
tel:075 51596334

<https://www.arpa.umbria.it/pagine/banca-del-germoplasma>

Sapori che raccontano il territorio

Queste ricette innovative, frutto della creatività degli agricoltori che collaborano al progetto Banca del Germoplasma di Arpa Umbria – Collezione Polvese, sono concepite per esplorare sapori inediti e sorprendere il palato con audaci combinazioni. Pur introducendo innovazione e freschezza, rimane vivo il legame con il territorio e promuovono il rispetto per la biodiversità, offrendo un'occasione unica per reinterpretare la tradizione in chiave contemporanea.

Peperoni invernali

Rosalba

Le caratteristiche strutturali del **peperone nostralino** suggeriscono un impiego alternativo all'uso del peperone in cucina appena colto. La polpa sottile e la buccia robusta permettono una conservazione a lungo termine.



Raccogliere i peperoni quando hanno raggiunto la giusta maturazione. Conservarli in un luogo fresco e ben areato, per circa 30 giorni, o comunque fino a quando si sono ben asciugati e seccati. È possibile così conservarli per tutto l'inverno. Una volta secchi si possono infilare con un ago e appenderli in una lunga catena. Utilizzare sbriciolandoli sui primi e secondi piatti. Il sapore a volte "dolcemente piccante" dà carattere alla pietanza, oltre a colorarla. Ottimo sulla pasta e sulla carne.

Polpette di riso

Emma

Per rinnovare il riso lessato avanzato Emma ci propone questa ricetta con 4 **peperoni nostralini**, una carota, un paio di pomodori secchi, un medaglione di seitan, farina di ceci e olio evo. Con questi ingredienti si possono realizzare saporite polpette.



Frullare i peperoni insieme ai pomodori secchi sott'olio, la carota e il seitan. Mescolarli al riso bianco lessato. Per amalgamare aggiungere un po' di farina di ceci, poca acqua e olio evo. Formare le polpette e passarle nei fiocchi di avena. Riscaldare un po' di olio in una padella e soffriggere le polpette.

PS: Farina di ceci quanto basta per amalgamare, se il riso è appiccicoso non ce n'è bisogno.

Gelato all'anguria

Rosalba

Per questa ricetta è stata utilizzata la varietà **cocomero nero**. Questa cultivar non presenta una elevata quantità di zuccheri ed il colore della polpa è rosso chiaro. Per ottenere il gelato è stata utilizzata una gelatiera.



Eliminare la scorza, i semi e la parte biancastra dell'anguria. Tagliare circa 1 kg di polpa rossa a cubetti e frullarla. Pesare 400 gr di passato e mescolarlo a 150 gr di zucchero. Non è necessario aggiungere acqua.

Sciolto lo zucchero, versare il frullato nella gelatiera e mantecarlo fino alla giusta consistenza. Conservarlo in congelatore ma consumarlo in tempi brevi. L'elevata presenza di acqua tende a far cristallizzare il composto.

Pomodori fermentati

Donatella

Lavare i **pomodori** piccoli tondi da appendere e pesarli. Calcolare sul peso una percentuale di sale del 2%.

Tagliare i pomodori a metà, aggiungi il sale, mescolare e lasciarli riposare nella loro acqua per un quarto d'ora. Dopodiché invasali in vasetti di vetro in cui mettere un pressello per tenerli coperti dal loro liquido. Chiudere il coperchio e lasciarli fermentare da 3 a 5 giorni (dipende dalla temperatura ambiente e dal gusto acidulo personalizzato che si vuole ottenere) aprendo il vasetto una volta al giorno.

La fermentazione permette di ottenere un sapore 'Umami' (corposo, saporito, piacevole) in maniera naturale, oltre ad arricchire gli alimenti di batteri utili al nostro organismo.

Possono essere serviti come i pomodori al naturale, in bruschette, insalate, aperitivi sfiziosi.

Orecchiette con rapi del Trasimeno

Emma

Raccogliere le cime verdi e giovani dei **rapi**. Lessarli in acqua leggermente salata. Far saltare i rapi sbollentati in una padella, insieme a olio di oliva, gambi di aglio tagliati sottili, e alcune alici.



Quando le orecchiette sono cotte unirle al soffritto e terminare la cottura aggiungendo pomodori secchi tritati, anacardi e una manciata di pane grattugiato. Piatto profumato e colorato.