

Pesca e Nettarina di Romagna IGP

con
FATA ZUCCHINA

*Il gusto unico
dell'estate romagnola
in 10 ricette positive e senza cottura!*

**anticaldo • antifatica • antigonfiore • antiage
antigrasso • antiansia • antinoia • antitristezza
anticellulite • antiage • antiossidante**



A cura di Renata Cantamessa

Beneficiario: Consorzio di Tutela Pesca e Nettarina di Romagna IGP
Autorità di gestione: Direzione generale Agricoltura, caccia e pesca
Regione Emilia-Romagna

LE PESCHE E NETTARINE DI ROMAGNA IGP

Le **pesche e nettarine di Romagna IGP** sono i frutti simbolo dell'estate: profumate, succose, dolci e fragranti sono la ricarica naturale per combattere la stanchezza delle calde giornate estive. Sono infatti degli ottimi integratori naturali grazie alla ricchezza di potassio, beta carotene e vitamina C a fronte di poche calorie e molte fibre. Grazie a queste molteplici virtù, possono dare vita a tante ricette dolci e salate, dalle macedonie, ai frullati, ai ripieni, fino ad essere esaltate nell'abbinamento con i vini di Romagna, come un buon bicchiere di Albana.

Se le **pesche**, dall'epidermide vellutata, sono i frutti che hanno dato il via alla frutticoltura italiana a partire dai primi del Novecento, le **nettarine** (o pesche noci) sono arrivate negli anni Settanta e sempre in

Romagna hanno trovato spazio di sviluppo portando addirittura l'Italia ai vertici europei di produzione. La nettarina di Romagna è, ancora oggi, un frutto con potenziali di crescita enormi in termini di consumo: è facile da mangiare e sempre pronta, come uno snack naturale.

3

Le pesche e le nettarine sono frutti delicati che richiedono molte attenzioni, soprattutto in fase di **conservazione**. Per farle maturare al meglio si consiglia di collocarle in un sacchetto di carta leggera a temperatura ambiente: in 2 giorni saranno perfette e profumate, e a quel punto si potranno conservare ancora per 2/3 giorni in frigorifero per goderne al massimo la rinomata dolcezza.

LE PESCHE E NETTARINE DI ROMAGNA IGP



I 5 colori della salute:
GIALLO-ARANCIONE

4

Il colore è dovuto alle elevate quantità di **beta carotene** – che il nostro organismo converte in vitamina A – fondamentale per la salute della **pelle**, della **vista** e del funzionamento del **sistema immunitario**.

perché mangiarle?



Contengono potenti antiossidanti, molecole che possiamo definire **antiage** in quanto proteggono le nostre cellule dall'invecchiamento e aiutano l'organismo ad eliminare le sostanze dannose.



Le loro proprietà detossificanti e diuretiche (contengono più del 90% di acqua!) le rendono adatte per chi soffre di **cellulite** e di **ritenzione idrica**. I flavonoidi che contengono sono inoltre potenti antiossidanti che aiutano a contrastare questi inestetismi.



Sono ricche potassio, che aiuta a controllare la pressione e quindi riduce il rischio di malattie cardiovascolari. A sostegno di questa azione protettiva anche i polifenoli di cui è ricca questo prezioso frutto.

5



Per un'**abbronzatura perfetta** e una **pelle protetta** è importante fare il pieno di beta carotene (che stimola la produzione di melanina) e vitamina C (che protegge dai danni alla pelle), di cui pesche e nettarine sono ricche!



Per aumentare il **senso di sazietà** grazie alla loro ricchezza di fibre (amiche dell'intestino e del colesterolo basso), assicurandoci nel contempo un **basso apporto calorico**.

GHIACCIOLI

DI **NETTARINE**

#anti**CALDO**

INGREDIENTI PER 4 GHIACCIOLI

- 1 **nettarina** di Romagna IGP (ca. 250 g)
- 1 cucchiaino di miele d'acacia
- 125 ml di acqua

6

La maggior parte degli antiossidanti della **pesca** risiede proprio nella buccia: allora, laviamola bene, frulliamola e gustiamocela nel nostro ghiacciolo!

PREPARAZIONE 5 MINUTI

+3 ore di riposo in freezer

- Lavate bene la nettarina e tagliatela a pezzetti grossolani (senza privarla della buccia).
- Frullate i tocchetti di nettarina con il miele e l'acqua.
- Riempite con il composto ottenuto 4 stampini da ghiaccioli.
- Riponete gli stampini in freezer per almeno 3 ore.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



il bugiardino
di FATA UCCIMIA

Tre soli ingredienti per questi ghiaccioli super veloci e 100% salutari, perfetti per tutti i gusti e le età, che possono regalarci un pieno **#anticaldo** ricco di vitamine e sali minerali in assoluta leggerezza!

PIADINA ROMAGNOLA

CON **NETTARINE**

#antiFATICA

INGREDIENTI PER 4 PIADINE

- 2 **nettarine** di Romagna IGP
- 4 piadine di farro integrali
- 4 manciate di rucola
- 250 g di Squacquerone

8

Consumando le **pesche** fresche (senza cottura), siamo certi di conservare intatta la vitamina C di cui sono ricche!

PREPARAZIONE 5 MINUTI

- Scaldate le piadine in padella.
- Lavate bene e tagliate le nettarine a fettine sottili (senza privarle della buccia).
- Spalmate il formaggio sulle piadine calde, quindi aggiungete 1 manciata di rucola per piadina, poi le fettine di nettarina divise equamente.
- Chiudete le piadine e servite.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



il bugiardino
di FATA UCCIMMA

Un piatto unico "mascherato" da spuntino che ci dà la carica con i carboidrati complessi della piadina, le proteine ad alto valore biologico e i grassi del formaggio, le vitamine e i sali minerali sia della pesca che della rucola: una ricarica veloce racchiusa in un take away ad azione **#antifatica!**

SKYR DELICE

DI PESCHE

#antiGONFIORE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 **pesche** di Romagna IGP
- 300 g di Skyr
- 2 cucchiaini di miele d'acacia
- 1 cucchiaio di granella di pistacchi
- Foglioline di menta q.b.

10

La buccia delle **pesche** è la parte più ricca di fibre, soprattutto di pectina, specializzata nel regolarizzare il transito intestinale!

PREPARAZIONE 5 MINUTI

+15 minuti di riposo in frigo

- Lavate le pesche (senza privarle della buccia) e tagliatene qualche fettina mettendola da parte.
- Frullate le pesche con lo yogurt e il miele.
- Fate riposare il composto ottenuto in frigorifero per almeno 15 minuti affinché si rapprenda bene.
- Decorate il délice con le fettine di pesca messe da parte, la granella di pistacchi e le foglie di menta.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



11



Le fibre della pesca, i fermenti lattici dello Skyr, gli oli essenziali della menta vanno a ricreare un mix **#antigonfiore** perfetto per assecondare l'obiettivo "pancia piatta" già dalla prima colazione!

COUS COUS

DI **NETTARINE** E MANDORLE

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

#antiGRASSO

- 2 **nettarine** di Romagna IGP
- 280 g di cous cous (precotto)
- 40 g di mandorle
- 2 cipollotti
- 3 cucchiaini di olio evo
- Salsa di soia q.b.

La vitamina A della **pesca** si assorbe solo in presenza di grassi: ecco perché l'abbinamento con un filo di olio evo è perfetto!

12

PREPARAZIONE
10 MINUTI

- Preparate il cous cous mettendolo a bagno in acqua calda (300/350 ml) per 5 minuti con l'olio evo, sale e pepe.
- Lavate bene e tagliate le nettarine a cubetti (senza privarle della buccia).
- Affettate i cipollotti a rondelle.
- Sminuzzate le mandorle.
- Scolate il cous cous e sgranatelo con una forchetta.
- Unite tutti gli ingredienti e servite già porzionato nei piatti.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



ilbugiardino
DI PAULA UCCINI

Un primo piatto che ci aiuta a tenere sotto controllo le calorie. Il cous cous, infatti, pur svolgendo una funzione principalmente energetica, una volta cotto si comporta da ottimo **#antigrasso**: la sua densità nutrizionale si abbassa di circa 1/3 e triplica di volume favorendo il senso di sazietà, mentre le mandorle e le pesche tengono a freno l'appetito!

PESTO

DI **PESCHE** E PISTACCHI

#antiANSIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 **pesca** di Romagna IGP
- 30 g di pistacchi
- 30 g di mandorle
- 4 cucchiaini di olio evo
- 2 cucchiaini abbondanti di Parmigiano Reggiano o Pecorino
- Sale e pepe q.b.

14

Udite, udite: 1 **pesca** fornisce all'organismo il 15% del fabbisogno giornaliero di vitamina C!

PREPARAZIONE 5 MINUTI

- Lavate bene e tagliate la pesca a pezzetti grossolani (senza privarla della buccia).
- Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una salsa omogenea.
- Utilizzate il pesto da spalmare sui crostini o come condimento per la pasta.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



15

il bugiardino
DI PASTA E UCCINA

Ai numerosi antiossidanti della pesca – con azione benefica sul cervello – associamo gli omega 3 della frutta secca, importantissimi in caso di ansia grazie alla loro azione disinfiammante. Un'ottima alleanza concentrata in questo condimento da antipasto o primo piatto indicato per stimolare l'equilibrio grazie ad un'azione **#antiansia**... e gourmet!

CHEVICHE

DI **NETTARINE** E TONNO

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

#antiNOIA

- 1 **nettarina** di Romagna IGP
- 300 g di tonno da mangiare crudo (già abbattuto)
- ½ lime
- Buccia di 1 zucchini (bio)
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale e pepe rosa q.b.

16

PREPARAZIONE
10 MINUTI

- Spremete il lime e usate il succo per marinare il tonno con l'olio evo, il sale e il pepe rosa (conditelo semplicemente).
 - Lavate bene la pesca e tagliatela a cubetti (senza privarla della buccia).
 - Dopo averlo lavato bene (con acqua e bicarbonato), pelate lo zucchini e tagliate la buccia a striscioline sottili.
 - Componete il piatto ponendo il tonno al centro, sopra i cubetti di pesca, infine decorate con le striscioline di buccia dello zucchini e un goccio d'olio evo.
- (Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)

Se le **pesche** sono ancora un po' acerbe, fatele maturare in un sacchetto di carta per un paio di giorni a temperatura ambiente!



17



Una ricetta diversa dal solito, ma anche semplice e veloce da realizzare: un secondo piatto perfetto per l'estate romagnola, ricco di proteine di ottima qualità, omega 3 e ferro, che sarà ben assorbito grazie alla vitamina C della pesca e del lime per un vigoroso effetto

#antinoia!

MINI-CAKES

DI PESCHE E CIOCCOLATO

#antiTRISTEZZA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 coppetta cad.

- 1 **pesca** di Romagna IGP
- 100 g di cioccolato fondente (50%)
- 50 g di fiocchi d'avena

Magia facile facile:
potete "sabbare"
la **pesca** in un
amaretto (o altro
biscotto sbriciolato)
per ottenere
una croccantezza
super!

18

PREPARAZIONE 10 MINUTI

+15 minuti di riposo in frigo

- Sciogliete il cioccolato nel microonde.
- Unitevi i fiocchi d'avena e mescolate bene.
- Date al composto ottenuto la forma di tortine (mini cakes) aiutandovi con gli stampini dei muffin, quindi lasciatele raffreddare e rassodare in frigorifero per almeno 15 minuti.
- Lavate bene e tagliate la pesca a cubetti (senza privarla della buccia), quindi inseriteli nelle mini-cakes.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



19

il bugiardino
DI PAOLA UCCINI

Il cioccolato contiene sostanze (soprattutto il triptofano) che stimolano la produzione degli ormoni del buonumore (es. la serotonina), oltre a migliorare il ciclo sonno-veglia. È inoltre ricco di vitamine e antiossidanti, che accentuano il contenuto già importante della pesca. Ne deriva una merenda **#antitristezza** e pro-dolcezza!

GAZPACHO

DI **NETTARINE**

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

#antiCELLULITE

20

- 4 **nettarine** di Romagna IGP
- 2 cetrioli
- 1 cipolla di Tropea
- 2 pomodori
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di aceto balsamico di Modena
- 1 cucchiaino di tabasco
- Qualche foglia di basilico

La **pesca** ha più del 90% di acqua: un "ingrediente" indispensabile per combattere gli inestetismi della cellulite!

PREPARAZIONE **10 MINUTI**

- Tagliate a crudo in tocchetti tutti gli ingredienti (mantenete la buccia delle nettarine, dopo averle lavate bene).
- Frullate tutti i tocchetti insieme aggiungendo l'olio evo, l'aceto e il tabasco, tenendo da parte qualche pezzetto di nettarina.
- Impiattate e decorate con i cubetti di nettarina e qualche foglia di basilico.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



21

il bugiardino
DI PAOLA UCCINI

Una ricetta che contiene tutti gli ingredienti contro la ritenzione idrica: la vitamina C della pesca e del pomodoro, il potassio e le proprietà drenanti del cetriolo, quelle diuretiche della cipolla e quelle antinfiammatorie del basilico, il tutto in un antipasto super gustoso e dall'effetto **#anticellulite** assicurato!

SALAME DOLCE

DI **NETTARINE** E CIOCCOLATO

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

#antiAGE

22

- 50 g di **nettarine** di Romagna IGP
- 75 g di biscotti secchi
- 15 g di noci
- 130 g di cioccolato fondente (almeno 70%)
- 30 g di burro
- 30 g di zucchero a velo

Le **pesche** hanno solo il 6% di zuccheri: rendono quindi il nostro salame davvero "light" rispetto alla ricetta originale!

PREPARAZIONE

10 MINUTI

+2 ORE di riposo in frigo

- Tritate i biscotti.
- Frantumate le noci.
- Lavate bene e tagliate le nettarine a cubetti (senza privarle della buccia).
- Sciogliete il cioccolato fondente con il burro.
- Unite tutti gli ingredienti e formate un salame aiutandovi con la carta forno.
- Spolverate con lo zucchero a velo.
- Lasciate riposare nel frigorifero per almeno 2 ore.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



Le pesche hanno solo il 6% di zuccheri: rendono quindi il nostro salame davvero "light" rispetto alla ricetta originale!

23

ilbugiardino
DI PASTA - UCCINA

Gli antiossidanti delle pesche e del cioccolato fungono da rigeneratori cellulari e - uniti agli omega 3 delle noci - contrastano l'azione dei radicali liberi prevenendo l'invecchiamento delle cellule e regalando una forte azione **#antiage** a questa coccola snack.

TARTUFI

DI **PESCHE**, CIOCCOLATO E COCCO

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

3 tartufi cad.

#antiOSSIDANTI

- 1 **pesca** di Romagna IGP
- 50 g di pan di spagna
- 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere
- Cocco rapè q.b.

Lavate sempre molto bene la buccia delle **pesche** in modo da poterla consumare e non sprecare le fibre e i sali minerali di cui è ricca!

24

PREPARAZIONE

10 MINUTI

+15 minuti di riposo in frigo

- Lavate bene e tagliate metà della pesca a cubetti (senza privarla della buccia), quindi frullate l'altra metà.
- Tritate grossolanamente il pan di spagna (ottima ricetta per recuperare i ritagli!).
- Mescolate il pan di spagna tritato, il cacao con la pesca a cubetti e quella frullata.
- Con il composto ottenuto, formate delle palline aiutandovi con un cucchiaino e rotolatele nel cocco rapè.
- Fate riposare in frigorifero per almeno 15 minuti.

(Buccia commestibile se da coltivazione con lotta integrata o biologica)



ilbugiardino
DI PAOLA UCCINI

I numerosi **#antiossidanti** della
pesca si uniscono alla vitamina E
del cocco - specializzata nella lotta ai radicali
liberi - e ne fanno uno spezzafame per ricaricarci
al meglio durante la giornata, soprattutto quando
ci serve più energia!

A "PESCA" DI IDEE

#antiSPRECO

26

- Pesca/nettarina sovrasmaturata: facciamo una **confettura!**
- Pesca/nettarina, ma solo poche fette: dall'**insalata** con rucola e formaggio a una **macedonia** colorata!
- Pesca/nettarina che avanza: frullata e aggiunta nell'impasto della **torta!**



27

- Il nocciolo della pesca/nettarina può essere utilizzato per fare un ottimo **liquore digestivo!**
- Il nocciolo della pesca/nettarina può essere utilizzato come **scrub naturale** per i piedi!



Beneficiario: Consorzio di Tutela Pesca e Nettare di Romagna IGP



**Programma di
Sviluppo Rurale
dell'Emilia-Romagna
2014-2020**



UNIONE EUROPEA
Fondo Europeo Agricolo
per lo Sviluppo Rurale



Regione Emilia-Romagna

L'Europa investe nelle zone rurali