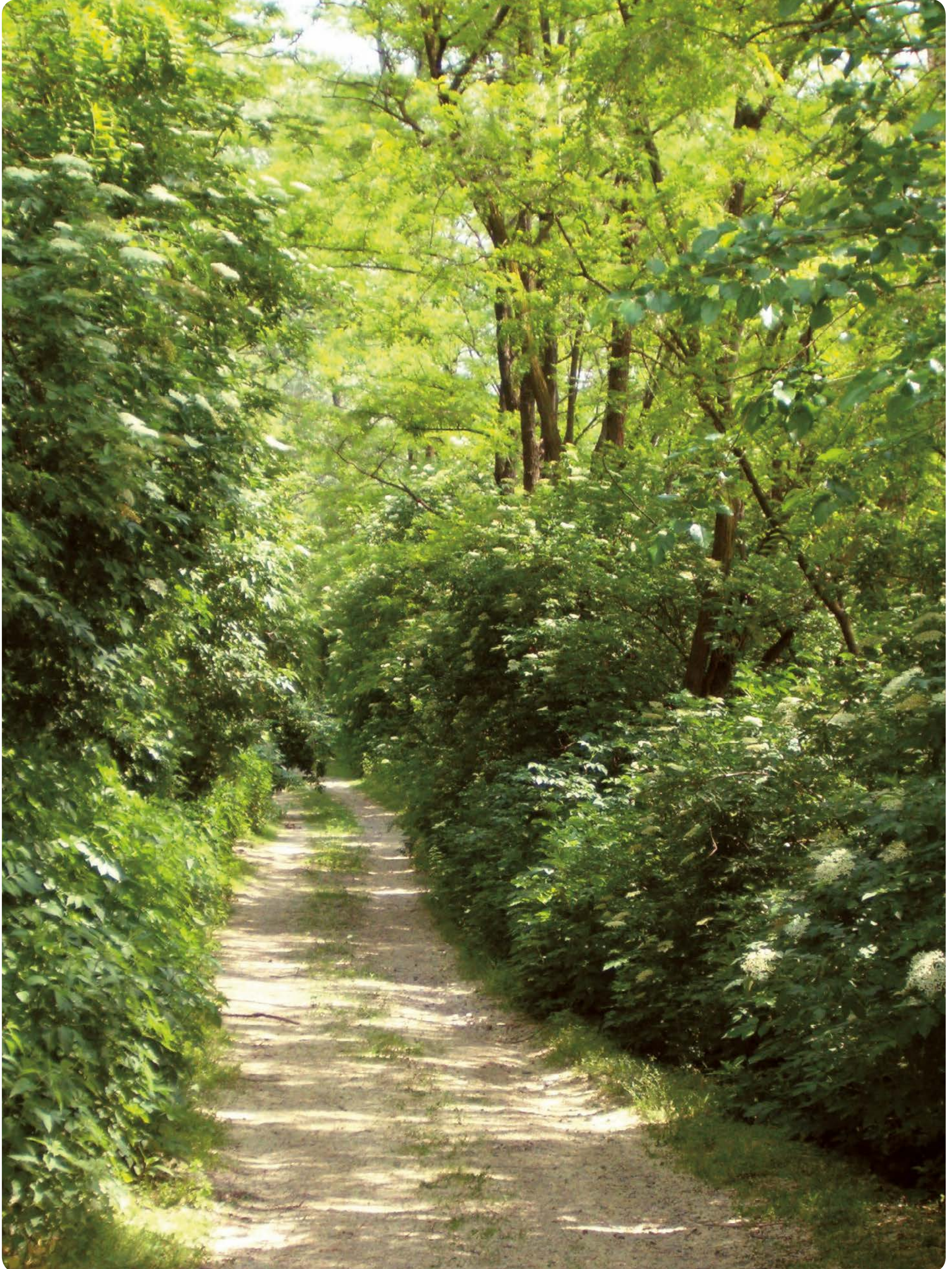




PARCO
ADDA SUD

2020





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



22 Dicembre
20 Gennaio

Gennaio



21 Gennaio
19 Febbraio



Il mondo animale risponde in modi differenti alle temperature fredde dell'inverno e alla scarsità stagionale di cibo. Tutti i rettili e anfibi e alcuni insetti e mammiferi vanno in letargo, molti uccelli migrano per trascorrere la brutta stagione in climi più favorevoli in Africa o in pianura e altri s'adattano alle nuove difficili condizioni. Molti piccoli animali semplicemente muoiono, lasciando uova o crisalidi per la schiusa primaverile. Inverno e migrazioni sono però un importante elemento di selezione naturale, che garantisce la sopravvivenza soltanto ai più adatti e vigorosi.



2
0
2
0

1 mercoledì
Maria Madre di Dio

2 giovedì
s. Basilio vescovo

3 venerdì
s. Genoveffa

Primo quarto
Sole sorge alle 7.38
tramonta alle 16.51

4 sabato
s. Ermete

5 domenica
s. Amelia

6 lunedì
Epifania di N.S.

7 martedì
s. Luciano, s. Raimondo

Festa del Tricolore

8 mercoledì
s. Massimo, s. Severino

9 giovedì
s. Giuliano martire

10 venerdì
s. Aldo eremita

Luna piena
Sole sorge alle 7.37
tramonta alle 16.58

11 sabato
s. Igino papa

12 domenica
s. Modesto martire

13 lunedì
s. Ilario

14 martedì
s. Felice m., s. Bianca

15 mercoledì
s. Mauro abate

16 giovedì
s. Marcello papa

17 venerdì
s. Antonio abate

Ultimo quarto
Sole sorge alle 7.35
tramonta alle 17.06

18 sabato
s. Liberata vergine

19 domenica
s. Bassiano vescovo

20 lunedì
s. Sebastiano, s. Mario martire

21 martedì
s. Agnese

22 mercoledì
s. Vincenzo martire

23 giovedì
s. Emerenziana vergine

24 venerdì
s. Francesco di Sales

Luna nuova
Sole sorge alle 7.30
tramonta alle 17.14

25 sabato
Conversione di s. Paolo

26 domenica
ss. Tito e Timoteo, s. Paola

27 lunedì
s. Angela Merici

Giorno della Memoria

28 martedì
s. Tommaso d'Aquino, s. Valerio

29 mercoledì
s. Costanzo, s. Cesario

30 giovedì
s. Martina, s. Savina

31 venerdì
s. Giovanni Bosco, s. Ignazio

Ricette del mese



Girandole al rosmarino con prosciutto e parmigiano

Ingredienti: 1 confezione di pasta per pizza in rotoli • 1 cucchiaio di aghi di rosmarino tritati • 100 gr. di formaggio robiola • 100 gr. di prosciutto crudo a fette • 30 gr. di formaggio parmigiano • 1 cucchiaio d'olio d'oliva • aceto balsamico.

Preparazione: scaldare il forno a 200°C. Srotolare la pasta e cospargerla con il rosmarino, premendola leggermente con le mani in modo da farlo aderire, poi con una rotella dentellata tagliarla in 12 strisce della larghezza di 1,5 cm. Arrotolare ogni striscia fino a metà della sua lunghezza, poi rovesciare la pasta, in modo che il rosmarino si trovi a contatto con il piano di lavoro, e arrotolare il resto della striscia, partendo dal lato opposto e arrivando alla rotella già formata. Disponete le doppie girandole su una teglia foderata con carta da forno e schiacciatele leggermente in modo da allargarle, quindi spennellatele con 2 cucchiaini di acqua, emulsionati con un cucchiaio d'olio, e cuocetele in forno per circa 10 minuti. Tagliate a metà una delle 2 rotelle di ciascuna girandola, nel senso dello spessore, utilizzando un coltello seghettato, e spalmate le basi staccate con la robiola. Appoggiatevi sopra le fettine di prosciutto crudo arrotolate a rosellina e completate con una scaglietta di parmigiano e una goccia di aceto balsamico. Ricomponete le girandole e sistematele man mano su un piatto da portata. Servite subito.

Insalata di arance e polpa di granchio

Ingredienti: 3 arance • 200 gr. di insalatina verde • 120 gr. di olive taggiasche • 2 cuori di sedano verde • 20 gr. di lamelle di mandorla • ½ limone • origano secco • 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva • sale e pepe q.b. • 120 gr. di polpa di granchio.

Preparazione: disponete 20 gr. di lamelle di mandorla in un tegamino antiaderente, cospargetele con un po' di sale e tostatele a fuoco basso fino a doratura. Poi, mettetele su un piatto a raffreddare.

Spremete 1 arancia e ½ limone, quindi mettete il succo filtrato in una terrina. Unite un po' di sale, pepe ed emulsionate con 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Aggiungete anche un po' di origano sbriciolato.

Pelate 2 arance al vivo, fatele a spicchi togliendo la pellicina. Lavate e asciugate 200 gr. di insalatina verde e 2 cuori di sedano verde. Spezzettate l'insalata e affettate il sedano. Quindi, mettete tutto in un piatto di portata.

Aggiungete anche 120 gr. di olive taggiasche e condite con metà della salsa agli agrumi. Sgocciolate 120 gr. di polpa di granchio dal suo liquido, sfaldatela con una forchetta, toglie tutte le cartilagini.

Aggiungete la polpa di granchio all'insalata prima di unire gli spicchi d'arancia. Cospargete gli spicchi d'arancia con le mandorle tostate, premendo un po' perché aderiscano. Mettete gli spicchi sull'insalata e condite con il resto della salsa. Non mescolate.

Fusilli al sugo di moscardini

Ingredienti: 300 gr. di fusilli • 600 gr. di moscardini • 400 gr. di polpa di pomodoro • 2 spicchi d'aglio • ½ bicchiere di vino bianco • un mazzetto di prezzemolo fresco • olio extra vergine di oliva • sale e pepe

Preparazione: pulite i moscardini privandoli del becco e degli occhi e sciacquandoli bene sotto l'acqua corrente. Scolateli, tamponateli con un foglio di carta assorbente da cucina e tagliateli grossolanamente al coltello.

Schiacciate lo spicchio d'aglio lasciandolo intero. In una casseruola fate imbiondire l'aglio assieme a 4 cucchiaini d'olio d'oliva. Unite i moscardini tagliati a dadini e lasciateli cuocere. Sfumate con il vino, aggiungete la polpa di pomodoro, un bicchiere di acqua, pizzico di sale, pepe e lasciate cuocere per una abbondante mezz'ora. Portate ad ebollizione abbondante acqua salata che vi servirà per cuocere i fusilli, scolateli al dente e passateli nella padella insieme al sugo di moscardini.

Tritate il prezzemolo e unitelo alla pasta. Mantecatela bene lasciandola insaporire con il sugo per un paio di minuti prima di servirla ben calda.

Tortellacci verdi

Ingredienti per la pasta: 300 gr. di farina da sfoglia • 50 gr. di spinaci cotti e strizzati • 3 uova medie o 2 grandi.

Ingredienti per il ripieno: 500 gr. di spinaci • 200 gr. di cicoria • 300 gr. di bietolina • 100 gr. di grana grattugiato • sale • noce moscata q.b. • pecorino grattugiato q.b. • olio extra vergine di oliva • 150 gr. di crescenza oppure ricotta.

Preparazione: mettere su un piano la farina a fontana, aggiungere le uova e gli spinaci strizzati e tritati finemente. Mescolare con la forchetta e tirare poco per volta la farina verso il centro fino a quando sarà stata assorbita tutta. Lavorare la pasta sulla spianatoia infarinata fino a quando diventerà liscia ed elastica. Formare una palla e lasciarla riposare avvolta in un foglio di pellicola per almeno un'ora.

Intanto lavare le verdure e cuocerle in pochissima acqua bollente e salata. Appena si saranno intiepidite, tritarle al coltello e metterle in una terrina. Aggiungere 100 gr. di formaggio grattugiato, la crescenza oppure la ricotta, un pizzico di sale e la noce moscata, mescolare bene amalgamando tutti gli ingredienti.

Con il mattarello stendere la sfoglia sottile e ritagliare dei cerchi grandi, io ho usato un piattino da frutta come misura. Mettere al centro un'abbondante cucchiaio di ripieno e chiudere a semicerchio sigillandolo bene per evitare che il ripieno esca durante la cottura.

Piegare i tortellacci unendo le punte e premerle per bene.

Cuocere in acqua bollente salata per 7 minuti circa, scolarli con un mestolo forato e condirli con abbondante olio, spolverizzare con abbondante formaggio grattugiato e servire.

Arrosto di maiale alla senape

Ingredienti: 1 kg circa di lombo di maiale • 1 cucchiaino di senape • 2 rametti di rosmarino • 1 spicchio d'aglio • ½ cipolla • 1 bicchiere di vino bianco secco • aceto.

Preparazione: per preparare l'arrosto di maiale alla senape, steccate la carne con un rametto di rosmarino, legatela con lo spago bianco da cucina e cospargetela con sale e pepe. Rosolatela in un tegame con il burro e quattro cucchiaini d'olio.

Quando ha preso un colore dorato da tutte le parti, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, la cipolla tritata e il restante rosmarino. Versate il vino e fate evaporare. Salate, pepate e coprite abbassando la fiamma. Lasciate cuocere la carne piano piano per circa un'ora e mezzo. Ritiratela dal fuoco, fatela riposare 10 minuti, slegatela e tagliatela a fette non molto sottili e disponetele sul piatto da portata.

Al momento di servire preparate la salsa: diluite il fondo di cottura dell'arrosto con un cucchiaio d'aceto e due d'olio, un cucchiaino di senape e un pizzico di pepe. Mescolate bene per amalgamare il tutto.

Roast beef al pepe nero

Ingredienti: 1 kg di Roast-beef • pepe nero in grani • 1 cucchiaio olio d'oliva • sale.

Preparazione: massaggiare la carne con il sale. Pestate molto grossolanamente abbondante pepe in un mortaio poi rosolatevi il pezzo di carne in modo che se ne rivesta completamente.

Appoggiate il roast-beef su una placca, irrorate con l'olio e cuocete in forno già caldo a 250 gradi per circa 30 minuti.

Prima di servire lasciate riposare la carne 10 minuti fuori dal forno, dopo averla ben coperta con un foglio d'alluminio.

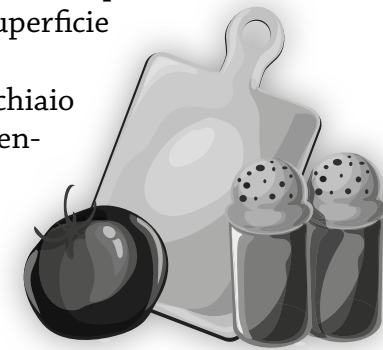
Crumble di mele e pandoro alla cannella

Ingredienti: 2 fette di pandoro • 4 mele renette • 1 limone • 2 cucchiaini di cannella • 3 cucchiaini di zucchero • 2 cucchiaini di zucchero a velo • 30 gr. di burro • 150 ml di panna per dolci.

Preparazione: sbuccia le mele, elimina il torsolo e tagliale a tocchetti regolari. Lascia sciogliere 20 gr. di burro in una padella antiaderente e rosola le mele, a fiamma piuttosto vivace, per 5-6 minuti, poi bagna la frutta con il succo del limone, cospargila con la cannella e lo zucchero, mescola delicatamente con un cucchiaio di legno e fai insaporire ancora per un paio di minuti. Ungi in maniera uniforme una pirofila con il burro rimasto e sistemaci le mele; copri con il pandoro, che avrai tagliato a dadini delle stesse dimensioni, e inforna sotto il grill ben caldo per un paio di minuti o poco più, in modo che la superficie del dolce diventi dorata e croccantina.

Sbatti la panna, a cui avrai aggiunto un cucchiaino di zucchero a velo, con le fruste elettriche, senza montarla troppo.

Leva il crumble dal forno, spolverizza la superficie con lo zucchero a velo rimasto e servi accompagnato con la panna, cosparsa, se ti piace, di cannella.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



ACQUARIO
21 Gennaio
19 Febbraio

Febbraio



PESCI
20 Febbraio
20 Marzo



Il Parco Adda Sud è un'area protetta nella quale le paludi sono gli elementi naturali di maggior pregio e importanza. In questi ambienti vivono specie particolari ed esclusive e altre li utilizzano per riprodursi, la loro acqua serve per bere e bagnarsi, le loro sponde hanno suolo soffice e ricco di prede anche nelle estati siccitose, l'abbondante piccola fauna che vi si riproduce attira numerosi predatori. Inoltre le paludi vicine ai fiumi accumulano acqua durante piogge molto abbondanti e piene fluviali e la rilasciano poi lentamente, contribuendo a ridurre i danni da esondazioni.



2
0
2
0

1 sabato
s. Verdiana

2 domenica
Presentazione del Signore

Candelora

Primo quarto
Sole sorge alle 7.22
tramonta alle 17.26

3 lunedì
s. Biagio, s. Oscar, s. Cinzia

4 martedì
s. Gilberto

5 mercoledì
s. Agata

6 giovedì
s. Paolo Miki

7 venerdì
s. Teodoro martire

8 sabato
s. Girolamo Emiliani

9 domenica
s. Apollonia

Luna piena
Sole sorge alle 7.14
tramonta alle 17.35

10 lunedì
s. Arnaldo, s. Scolastica

11 martedì
s. Dante, B.V. di Lourdes

12 mercoledì
s. Eulalia

13 giovedì
s. Maura

14 venerdì
s. Valentino martire

Festa degli innamorati

15 sabato
s. Faustino

Ultimo quarto
Sole sorge alle 7.07
tramonta alle 17.42

16 domenica
s. Giuliana vergine

17 lunedì
s. Donato martire

18 martedì
s. Simone vescovo

19 mercoledì
s. Mansueto, s. Tullio

20 giovedì
s. Silvano, s. Eleuterio v.

21 venerdì
s. Pier Damiani, s. Eleonora

22 sabato
s. Margherita

23 domenica
s. Renzo

Luna nuova
Sole sorge alle 6.55
tramonta alle 17.52

24 lunedì
s. Edilberto re, s. Mattia

25 martedì
s. Cesario, s. Vittorino

26 mercoledì
s. Romeo - Le Ceneri

27 giovedì
s. Leandro

28 venerdì
s. Romano abate

29 sabato
s. Giusto

Ricette del mese



Frittelle di riso

Ingredienti: risotto avanzato (meglio del giorno prima) • 1 uovo • grana padano • 1 fetta di fontina valdostana o altro formaggio saporito • pepe • pangrattato • 1 uovo per l'impanatura • 1 l. di olio di semi di arachide

Preparazione: in una bacinella mettiamo il risotto avanzato a temperatura ambiente e aggiungiamo 1 uovo, abbondantissimo grana padano, pepe e amalgamiamo bene.

Prendiamo un po' di riso e lo passiamo nel palmo della mano, gli facciamo una fossa al centro e mettiamo un pezzo di fontina. Chiudiamo a palla la frittella (come a formare gli arancini) e la passiamo nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato.

In un tegame alto, mettiamo l'olio di arachide e quando è ben bollente (altrimenti la frittura non viene perfetta), immergiamo le frittelle e cuociamo fino a completa doratura. Scoliamo con un mestolo a ragno e adagiamo la frittura su carta paglia, togliamo bene l'eccesso di olio e impiattiamo.

Crostata di patate

Ingredienti: 1 kg di patate a pasta bianca • 2 cipolle • 150 gr. di fontina • 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva • 60 gr. di burro • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato • sale • pepe.

Preparazione: tagliare le patate a fiammiferi non troppo sottili. Tritate le cipolle e, in un'insalatiera, unitele alle patate, salate, pepate e mischiate bene. Scaldare in una padella 50 gr. di burro, l'olio e versate poi il composto di patate e cipolle pareggiandolo bene con una spatola. Lasciate cuocere a fuoco medio per 15 minuti circa, scuotendo di tanto in tanto la padella per non far attaccare la pietanza. Rovesciate ora la crostata e fatela rosolare bene anche dall'altra parte. Imburrate uno stampo da forno, coprire con la fontina tagliata a fette sottili, cospargete con parmigiano e qualche fiocco di burro e passate in forno caldo fino a fondere la fontina e dorare il parmigiano.

Rotolo di tagliatelle al ragù

Ingredienti: 250 gr. macinato di manzo o vitello • cipolla sminuzzata q.b. • 1 manciata di piselli • 600 gr. di passata di pomodoro • 3 o 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva • sale fino q.b. • 3 nidi di tagliatelle • 1 rotolo di pasta sfoglia • 200 gr. di provola affumicata o scamorza a dadini • parmigiano reggiano o grana padano grattugiato • pepe facoltativo • tuorlo per spennellare.

Preparazione: in una pentola antiaderente, a fuoco medio/basso, appassire la cipolla in olio extravergine d'oliva, aggiungere i piselli e la carne macinata, mescolare e rosolare per qualche minuto. Versare la passata di pomodoro e il sale, coprire e cuocere a fuoco basso per circa un'ora. Se si usa la pentola a pressione, i tempi di cottura si riducono di circa la metà.

Cuocere le tagliatelle per il tempo previsto, aggiungerle al ragù e lasciare raffreddare. Quando sono raffreddate, aggiungere la scamorza a dadini, il formaggio grattugiato e, a piacere, il pepe. Mescolare il tutto accuratamente. Srotolare la pasta sfoglia, metterla sulla teglia con carta da forno e stendere le tagliatelle su di essa, lasciando un cm dai bordi.

Arrotolare delicatamente la pasta sfoglia su sé stessa, sigillare i bordi e spennellare con poco uovo sbattuto.

Cuocere a 200°C per circa 20 minuti o fino a completa doratura.

Finita la cottura, lasciare riposare per 5 minuti, tagliare delicatamente a fette di circa 2 cm di spessore e servire.

Spaghetti cremosi al salmone e asparagi

Ingredienti: 200 gr. di spaghetti • 120 gr. di formaggio spalmabile • 1 arancia non trattata • 120 gr. di salmone affumicato • 1 cucchiaino di capperi • asparagi • olio, sale e pepe • aneto.

Preparazione: cuoci gli asparagi al vapore per 20 minuti. Sciacqua bene i capperi e poi asciugali. Preleva la scorza dell'arancia e tagliala a strisce poi spremi l'agrume per ricavarne il succo.

Taglia il salmone a pezzetti, mettilo in un piatto, bagnalo con 2 cucchiai di succo di arancia, unisci la scorza, una spolverizzata di aneto, i capperi, un po' di pepe e lascia insaporire.

Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.

Sgocciola gli asparagi, tagliali a pezzi e falli rosolare a fuoco dolce in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale, per pochi minuti.

Scola gli spaghetti e trasferiscili ancora umidi in una ciotola preriscaldata dove avrai messo il formaggio e il succo di arancia rimasto, mescola fino a renderli cremosi, unisci gli asparagi, il salmone privato della scorza e servi.

Scaloppine all'uva e ginepro

Ingredienti: 600 gr. di fettine di vitello • 400 gr. di acini d'uva • 8 bacche di ginepro • 2 rametti di rosmarino • 100 gr. di farina 00 • 20 gr. di burro • 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva • sale q.b. • pepe q.b.

Preparazione: sminuzzate nel mixer gli aghi di rosmarino, 4 bacche di ginepro schiacciate e la farina, creando una panatura omogenea. Schiacciate metà degli acini d'uva con una forchetta e filtrate il succo ottenuto.

Impanate le fettine di carne nella farina aromatizzata (se necessario battetele prima con un batticarne), dopodiché rosolatele in una padella antiaderente, dove avrete fatto scaldare il burro, l'olio e le bacche di ginepro avanzate.

Una volta che saranno ben dorate da entrambe le parti, bagnatele con il succo d'uva e procedete con la cottura, aggiungendo un pochino di acqua calda se necessario. In ultimo, aggiungete in padella gli acini d'uva tenuti da parte, schiacciatene qualcuno con una forchetta e terminate la cottura. Servite bene calde, con qualche rametto di rosmarino fresco.

Biscotti agli agrumi

Ingredienti: 400 gr. di farina 0 • 200 gr. di burro • 200 gr. di marmellata di arance • 2 tuorli • 200 gr. di zucchero semolato • 100 ml di latte • 1 limone bio • zucchero a velo • sale.

Preparazione: togliete dal frigo il burro e tagliatelo a pezzettini in modo che si ammorbidisca più velocemente.

Preparate la frolla per i biscotti. Setacciate la farina sulla spianatoia disponendola a fontana, al centro mettete lo zucchero, il burro ammorbidito, un pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata. Amalgamate rapidamente senza far scaldare l'impasto, aggiungete 1 tuorlo alla volta e il latte a filo, formando una palla morbida e liscia. Schiacciatela, avvolgetela nella pellicola alimentare e mettetela in frigo per almeno un'ora.

Prelevate la pasta frolla dal frigo, spezzettatela e lavoratela per pochi minuti. Stendetela con il matterello in una sfoglia di circa 5 mm di spessore e, con una formina a cuore, ritagliate i biscotti, fino a esaurire l'impasto. A metà dei cuoricini praticate tre piccoli fori.

Adagiate via via tutti i cuoricini sulla placca ricoperta di carta da forno e cuoceteli in forno caldo a 180°C per 10-12 minuti, finché avranno assunto un colore dorato. Sforate i biscottini, aspettate qualche minuto prima di toglierli dalla teglia perché da caldi si potrebbero rompere e fateli raffreddare. Con un cucchiaino mettete un po' di marmellata sulla superficie dei cuoricini integri, poi sovrapponetevi quelli forati e fateli aderire bene, premendo leggermente con le dita. Spolverateli con zucchero a velo setacciato e serviteli.

Chiacchiere di carnevale

Ingredienti:

300 gr. di farina 00 • 2 uova medie a temperatura ambiente • 40 gr. di zucchero • 40 gr. di burro morbido • 30 gr. di liquore (grappa, marsala dolce, vino bianco tipo passito) • 1 pizzico di sale • 1 limone buccia grattugiata • ½ baccello di vaniglia • zucchero a velo • olio di semi di arachidi per friggere.

Preparazione: versate in una capiente ciotola o nella planetaria la farina setacciata, lo zucchero, la scorza grattugiata di limone, la vaniglia. Fate una piccolo buco al centro ed unite il burro molto morbido a pezzetti, le uova, il sale ed il liquore. Impastate fino ad avere un impasto liscio e ben amalgamato. Coprite l'impasto con pellicola alimentare per non farlo seccare e fate riposare per almeno 30 minuti, massimo 1 ora a temperatura ambiente.

Prelevate poco impasto per volta, tenendo il rimanente sempre coperto da pellicola alimentare. Stendete poi l'impasto. Con la rotella taglia pasta ricavate tanti rettangoli di circa 12cm per 5 cm. Fate un piccolo taglio centrale. Preparatene poche per volta e friggete man mano in olio caldo. Rigitatele velocemente, dovranno essere dorate.

Scolatele su vassoio coperto da carta assorbente.

Quando sono fredde, spolverate con una generosa spolverata di zucchero a velo.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



20 Febbraio
20 Marzo

Marzo



21 Marzo
20 Aprile



Un prato fiorito, un margine di campo dove la vegetazione spontanea viene lasciata sufficientemente indisturbata, un bordo di bosco sono aree dove la biodiversità raggiunge sempre valori elevati. Con questo termine s'intende la ricchezza e la varietà di specie che popolano ogni ambiente e che lo caratterizzano, oltre alla quantità d'individui di ciascuna specie, che non dev'essere scarsa per evitare incroci tra parenti troppo stretti. Elementi negativi sono invece gli organismi alieni, introdotti in ambienti che prima non li ospitavano e sempre dannosi per gli equilibri naturali preesistenti.



2
0
2
0

1 domenica

I^a di Quaresima - s. Albino

2 lunedì

s. Basileo martire

3 martedì

s. Cunegonda

4 mercoledì

s. Casimiro, s. Lucio

5 giovedì

s. Adriano

6 venerdì

s. Giordano

7 sabato

s. Felicità, s. Perpetua

8 domenica

II^a di Quaresima - s. Giovanni di Dio

Festa della donna

9 lunedì

s. Francesca R.

10 martedì

s. Simplicio papa

11 mercoledì

s. Costantino

12 giovedì

s. Massimiliano

13 venerdì

s. Arrigo, s. Eufrazia V.

14 sabato

s. Matilde regina

15 domenica

III^a di Quaresima - s. Longino, s. Luisa

16 lunedì

s. Eriberto vescovo

17 martedì

s. Patrizio

18 mercoledì

s. Salvatore, s. Cirillo

19 giovedì

s. Giuseppe

20 venerdì

s. Alessandra martire

21 sabato

s. Benedetto

22 domenica

IV^a di Quaresima - s. Lea

23 lunedì

s. Turibio di M.

24 martedì

s. Romolo

25 mercoledì

Annunc. del Signore

26 giovedì

s. Teodoro, s. Romolo, s. Emanuele

27 venerdì

s. Augusto

28 sabato

s. Sisto III papa

29 domenica

V^a di Quaresima - s. Secondo martire

30 lunedì

s. Amedeo

31 martedì

s. Beniamino martire

Primo quarto
Sole sorge alle 6.43
tramonta alle 18.02

Luna piena
Sole sorge alle 6.31
tramonta alle 18.10

Ultimo quarto
Sole sorge alle 6.20
tramonta alle 18.18

Equinozio di primavera alle ore 4.52

Luna nuova
Sole sorge alle 6.06
tramonta alle 18.27

Ricette del mese



Quenelle di semolino

Ingredienti: 250 gr. di semolino • 1 l di latte • 80 gr. di parmigiano grattugiato • 3 albumi • noce moscata • erba cipollina • 50 gr. di burro • sale • 2 carote • 2 coste di sedano • 20 gr. di burro.

Preparazione: porta il latte a ebollizione in una casseruola con un po' di noce moscata grattugiata e una presa di sale, versa a pioggia il semolino, mescolando con una frusta, e cuoci per 15 minuti, sempre mescolando, poi spegni il fuoco.

Unisci gli albumi, il parmigiano e il burro, mescola bene e fai intiepidire. Spunta le carote e raschia, priva le coste di sedano dei filamenti, quindi taglia gli ingredienti preparati a dadini piccolissimi e rosolali in una casseruola con il burro per 5 minuti, mescolando spesso, quindi copri con 1,5 l di acqua leggermente salata, portala a ebollizione e lasciala sobbollire per 15 minuti. Distribuisci il composto di semolino nelle fondine, formando delle quenelle con l'aiuto di 2 cucchiaini, versa sopra il brodo, cospargi con l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e servi subito.

Risotto con pere, noci e speck

Ingredienti: 250 gr. di riso Carnaroli • 80 gr. di speck tagliato in una sola fetta • 1 pera matura ma soda • 750 ml di brodo vegetale • 50 gr. di noci tritate grossolanamente • 4 gherigli di noce • 4 cucchiaini di parmigiano reggiano grattugiato • 30 gr. di burro • 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva • pepe nero in grani • sale.

Preparazione: tagliate lo speck a listarelle sottili e fatelo rosolare in una padella con 1 cucchiaino di olio extra vergine, finché non sarà ben dorato. Lavate bene la pera e tagliatela a piccoli cubetti, mantenendo la buccia. Fate saltare a fiamma vivace in una padellina leggermente unta (passate della carta da cucina bagnata con ½ cucchiaino di olio extra vergine), finché i cubetti non saranno ben dorati.

Lasciate tostare il riso per 2 minuti nella padella in cui avete fatto dorare lo speck, quindi versate un po' di brodo vegetale, e fate cuocere. Aggiungete altro brodo, man mano che viene assorbito dal riso.

Aggiungete lo speck dopo 5 minuti e continuate a mescolare. A 2 minuti dalla fine della cottura, incorporate le pere, regolate di sale e di pepe, unite le noci tritate e spegnete. Mantecate il tutto con il burro e il parmigiano. Il risotto dovrà risultare cremoso.

Distribuite il risotto nei piatti individuali, spolverizzate con il pepe macinato al momento, decorate con i gherigli di noce e servite.

Tagliatelle con pomodorini e burrata

Ingredienti: 500 gr. di tagliatelle fresche all'uovo • 500 gr. di burrata • 250 gr. di pomodorini gialli • 250 gr. di pomodorini rossi • olio extravergine di oliva • origano fresco • zucchero • sale.

Preparazione: lavate i pomodorini, senza staccarli dal loro ramo, e metteteli in una teglia; conditeli con olio, sale e zucchero e infornateli a 200 °C per 6 minuti.

Cuocete le tagliatelle in acqua bollente salata.

Scaldare in una padella un filo di olio con metà dei pomodorini appena sfornati, scolateli la pasta e saltatela per ½ minuto.

Servitela con gli altri pomodorini, la burrata a pezzetti e l'origano.

Arrosto di vitello

Ingredienti: 1,2 kg noce di vitello (oppure scamone) • 2 rametti di rosmarino • 1 rametto di salvia • 1 spicchio d'aglio • 1 dl vino bianco secco • 1 carota • 1 scalogno • 1 cuore di sedano • olio extra vergine di oliva q.b. • sale e pepe q.b.

Preparazione: togliete il grasso in eccesso da 1 pezzo di noce di vitello (oppure scamone) di 1,2 kg circa e ingabbiatelo: prendete una matassa di spago da cucina, appoggiatelo sul piano da lavoro, disponete sopra la carne nel senso della lunghezza in modo che lo spago stia al centro lasciando dietro un codino di spago libero.

Formate con l'estremità del filo legato alla matassa un cappio intorno alla vostra mano aperta, afferrate la carne e fatela passare all'interno del cappio, tirate l'estremità dello spago per stringere la carne e formare il primo nodo; ripetete l'operazione per un secondo nodo poco distante dal primo. Proseguite la legatura della carne con una maglia il più possibile regolare.

Infilate sotto lo spago, 1 rametto di salvia

e 1 di rosmarino. Tritate gli aghi di rosmarino rimasto insieme a 1 spicchio di aglio spellato, riunite il trito in una ciotola e mescolatelo con 1 manciata di sale e una spolverata abbondante di pepe. Massaggiate l'arrosto con il composto aromatico preparato e disponetelo in un tegame rettangolare unto con olio extra vergine di oliva; ungete anche la superficie della carne e trasferite tutto in forno già caldo a 200°C; cuocete per 15 minuti, poi girate l'arrosto aiutandovi con 2 palette e cuocete altri 15 minuti.

Intanto lavate e tagliate a cubetti 1 carota, 1 cuore di sedano e 1 scalogno. Togliete l'arrosto dal forno, aggiungete le verdure e 1 dl di vino bianco secco e rimettete il tegame in forno abbassando la temperatura a 180°C, quindi proseguite la cottura per 90 minuti, irrorando di tanto in tanto la carne con qualche cucchiaio di fondo di cottura.

Togliete il tegame dal forno, mettete la carne su un tagliere e lasciatela intiepidire.

Affettatela, disponete le fette di arrosto di vitello classico sui piatti di portata, bagnateli con il fondo di cottura, caldo, e servite.

Caponata

Ingredienti: 2 grosse melanzane • 2 cipolle • ½ kg di pomodori maturi • 50 gr. di olive verdi denocciolate • 1 cucchiaino di capperi • 1 cuore di sedano • olio extra vergine d'oliva • 1 cucchiaino di zucchero • ½ bicchiere d'aceto • sale.

Preparazione: scottate per pochi minuti i pomodori in acqua bollente, passateli sotto l'acqua corrente, pelateli, privateli dei semi e spezzettateli. Sbucciate le melanzane, tagliatele a dadi e rosolatele in padella con pochissimo olio e una presa di sale. Togliete dal fuoco quando si saranno appassite e avranno preso colore. In un tegame soffriggete le cipolle ben tritate facendole saltare in quattro cucchiaini d'olio. Unite i pomodori pelati e, dopo qualche minuto, le olive tagliate a metà, i capperi e il sedano spezzettato. Regolate il sale e cuocete a fuoco basso e a tegame coperto per circa 10 minuti. Aggiungete le melanzane e continuate la cottura, mescolando, per altri 5 minuti. Completate versando lo zucchero disciolto nell'aceto, alzate la fiamma e, a tegame scoperto, fate addensare il liquido. Si gusta bene tiepida o fredda.

Le zeppe di San Giuseppe al forno

Ingredienti: 200 ml di acqua • 120 gr. di farina • 80 gr. di burro • 4 uova • 1 pizzico di sale • 1 cucchiaino di zucchero.

Ingredienti per crema pasticcera: 500 ml di latte • 120 gr. di zucchero • 6 tuorli d'uova • 1 cucchiaino di maizena • 1 bacca di vanillina.

Ingredienti per decorare: amarene o ciliegie candite • zucchero a velo.

Preparazione: riscaldate il latte in un pentolino con la bacca di vaniglia aperta a metà. A parte sbattete in una ciotola i tuorli con lo zucchero e aggiungete la maizena.

Togliete la bacca dal latte e versatelo a filo sul composto di uova, mescolando continuamente fino a che la crema non sarà addensata.

Fate raffreddare la crema pasticcera in una ciotola coperta dalla pellicola a contatto.

Proseguite la ricetta preparando l'impasto di pasta choux per le zeppe di San Giuseppe: in un pentolino dal fondo spesso ponete il burro a pezzetti e versate l'acqua. Unite il sale e un cucchiaino di zucchero e fate bollire, girando con un cucchiaino di legno. Appena l'acqua starà bollendo togliete il pentolino dal fuoco e versate al suo interno la farina setacciata, in un colpo solo, girate in fretta con una frusta e poi continuante con il cucchiaino di legno. Si formerà una palla. Continuate a girare per circa 10 minuti, fino a che vedrete formarsi una patina bianca sul fondo della pentola.

Versate l'impasto in una ciotola e fatelo intiepidire.

Poi aggiungete le uova, una alla volta, mescolando bene l'impasto.

Otterrete un impasto liscio e omogeneo. Inserirlo nella sac-à-poche con bocchetta stellata e spremetelo su una teglia foderata con carta da forno, formando dei cerchi del diametro di circa 8 cm sui quali passerete due volte accavallando la pasta choux.

Preriscaldate il forno ventilato a 190°C e cuocete le zeppe per 25-30 minuti fino a che saranno dorate in superficie: fate il solito controllo con lo stuzzicadente, se punzecchiate lo stuzzicadente uscirà asciutto sono pronte. Trasferitele fuori dal forno e fatele raffreddare. Una volta fredde tagliatele a metà, farcitele con la crema nel mezzo e sopra e decoratele con le amarene o ciliegie candite.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



21 Marzo
20 Aprile

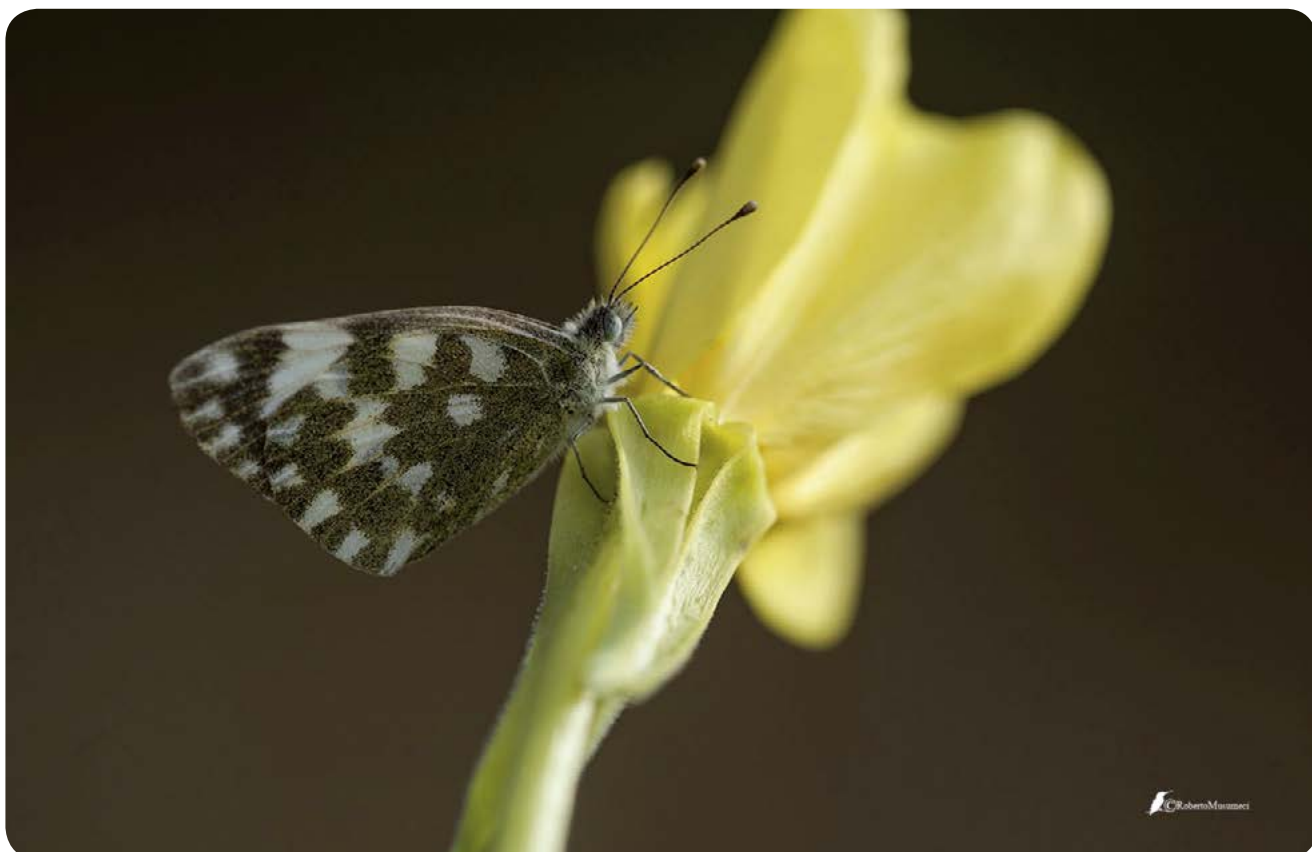
Aprile



21 Aprile
20 Maggio



I fiori attraggono alcuni insetti con i loro colori, forme e profumi. Premiandoli con la fornitura di nettare zuccherino li spingono a frequentare molte infiorescenze e trasportare così il polline per operare la fecondazione. Si tratta degli impollinatori, indispensabili per la vita della natura e per la produttività di numerosissime piante fondamentali per l'alimentazione e l'economia dell'uomo. Per evitare dispersioni di polline ogni fiore attrae i suoi impollinatori e così ne abbiamo per api, per bombi, per vespe, per mosche, per farfalle, per falene e per coleotteri.



2
0
2
0

1 mercoledì

s. Ugo vescovo

Primo quarto
Sole sorge alle 5.52
tramonta alle 18.36

2 giovedì

s. Francesco di Paola

3 venerdì

s. Riccardo vescovo

4 sabato

s. Isidoro vescovo

5 domenica

Le Palme - s. Vincenzo Ferrer

6 lunedì

s. Guglielmo, s. Diogene

7 martedì

s. Ermanno

8 mercoledì

s. Alberto Dionigi, s. Walter

Luna piena
Sole sorge alle 5.41
tramonta alle 18.44

9 giovedì

s. Maria Cleofe

10 venerdì

s. Terenzio martire

11 sabato

s. Stanislao vescovo

12 domenica

Pasqua di Resurrezione - s. Giulio papa

13 lunedì

dell'Angelo - s. Martino papa

14 martedì

s. Abbondio

Ultimo quarto
Sole sorge alle 5.31
tramonta alle 18.50

15 mercoledì

s. Annibale

16 giovedì

s. Lamberto

17 venerdì

s. Aniceto papa

18 sabato

s. Galdino vescovo

19 domenica

d. in Albis

20 lunedì

s. Adalgisa vergine

21 martedì

s. Anselmo, s. Silvio

22 mercoledì

s. Caio

23 giovedì

s. Giorgio martire

Luna nuova
Sole sorge alle 5.17
tramonta alle 19.00

24 venerdì

s. Fedele, s. Gastone

25 sabato

S. Marco evangelista

Anniversario della Liberazione

26 domenica

s. Cleto, s. Marcellino martire

27 lunedì

s. Zita

28 martedì

s. Valeria, s. Pietro Chanel

29 mercoledì

s. Caterina da Siena

30 giovedì

s. Pio V papa, s. Mariano

Primo quarto
Sole sorge alle 5.07
tramonta alle 19.08

Ricette del mese



Cipolle ripiene al prosciutto

Ingredienti: 1 uovo • 4 cipolla • 20 gr. di burro • 100 gr. di prosciutto cotto • sale q.b. • 50 gr. di pangrattato.

Preparazione: pulite le cipolle togliendo le radici e il primo strato di pelle, quindi fatele bollire per circa 15 minuti in una pentola con abbondante acqua. Una volta cotte, scolatele e tagliatele in due. Togliete la polpa all'interno, in modo da formare delle coppe e mettetele da parte.

Fate scaldare il burro in una padella e aggiungete la polpa delle cipolle. Fatele rosolare per un paio di minuti, quindi aggiungete il pangrattato, salate e lasciate cuocere a fuoco medio per qualche minuto.

A questo punto tagliate il prosciutto a dadini. Metteteli in una ciotola e mescolateli con l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo e il prosciutto, amalgamando bene il tutto.

Unite il composto alla polpa di cipolle e con l'impasto ottenuto riempiete le coppe di cipolla.

Disponetele quindi in una pirofila su un foglio di carta da forno e infornate a 150° per circa 30 minuti. Servite le cipolle ripiene ancora calde.

Lasagne alle verdure

Ingredienti: 500 gr. di lasagne • 3 peperoni • 3 melanzane • 100 gr. di funghi coltivati • 3 cipollotti • 3 zucchine • 1 mazzetto di asparagi • 200 gr. di piselli • 1 cespo di radicchio • 500 gr. di besciamella • 300 gr. di mozzarella • parmigiano q.b. • 3 cucchiaini di olio di oliva extra vergine • burro q.b. • sale q.b.

Preparazione: lavare con cura le verdure. Soffriggere i cipollotti in una padella con l'olio e aggiungere i funghi tagliati, quindi il radicchio e lasciarli soffriggere lentamente.

Procediamo aggiungendo zucchine, peperoni e melanzane e lasciamo cuocere mescolando di tanto in tanto. Quando le verdure risulteranno ancora un poco dure toglietele dalla cottura, salate e tenetele da parte.

Nel frattempo lessiamo le altre verdure che poi andranno saltate in padella con del burro e come per le precedenti salate e tenute da parte.

In una pirofila da forno stendiamo la pasta per le lasagne, uno strato di verdura, parmigiano grattugiato e pezzetti di mozzarella.

Lo strato verrà coperto di besciamella e si procederà a creare un altro strato fino ad esaurimento degli ingredienti.

A preparazione completata inforneremo la pirofila a 200°C per 30 minuti e serviremo dopo un riposo di pochi minuti.

Risotto in bianco, caciotta, pere e pinoli

Ingredienti: 320 gr. di riso Vialone nano • 150 gr. di caciotta • 2 pere williams • 30 gr. di pinoli • 1 scalogno • 4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine • 1 noce di burro • 1 l. di brodo vegetale • 1 bicchiere di vino bianco • prezzemolo • sale • pepe.

Preparazione: tostate i pinoli in una padella antiaderente per qualche minuto e metteteli da parte. In una casseruola soffriggere nell'olio extravergine di oliva lo scalogno tritato e le pere tagliate a cubetti per 2 minuti.

Unite il riso e tostatelo per qualche minuto, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco. Continuate la cottura a fuoco medio per 15 minuti mescolando e aggiungendo mestoli di brodo bollente.

A fine cottura mantecate il risotto con i cubetti di caciotta e una noce di burro. Servite il risotto con i pinoli tostati, una macinata di pepe nero e del prezzemolo tritato.

Costolette di agnello alle nocciole

Ingredienti: 1 kg di costolette di agnello • 100 gr. di nocciole • 10 noci • 50 gr. di pancetta • ½ l. di panna fresca • 1 cipolla • 1 carota • 1 gambo di sedano • 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva • brodo (o latte allungato con acqua) • sale • pepe.

Preparazione: lavate e tritate la cipolla, la carota e il sedano e fate rosolare nell'olio. Passateli quindi al colino, recuperando l'olio e lasciateli riposare in una terrina, unendovi anche la panna fresca.

Mettete in un tegame l'olio recuperato, la pancetta tagliata finemente a tocchetti e le costolette, passate prima nella farina.

Fate dorare i pezzi di carne per bene, girandoli e rigirandoli a fuoco moderato e regolate di sale e pepe. Unite poi i gherigli di noce e le nocciole, pestati in un mortaio, e infine anche il composto di panna e verdure.

Mescolate tutto bene, incoperchiate e lasciate cuocere per circa un'ora, aggiungendo all'occorrenza del brodo o del latte allungato con acqua.

sciare cuocere per circa un'ora, aggiungendo all'occorrenza del brodo o del latte allungato con acqua.

Patate in padella

Ingredienti: 5 patate di media grandezza • 1 cipolla • 70 ml. di olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: lavate le patate e ponetele nella pentola coperta di acqua fredda. Lessatele quindi sbucciatele. In un altro capace tegame antiaderente lasciate cuocere dolcemente la cipolla in generoso olio extra vergine, senza farla imbiondire. Tagliate le patate a pezzi e schiacciatene una parte con i rebbi della forchetta. Aggiungete le patate alla cipolla, salata, pepate e lasciate insaporire a fuoco basso, mescolando delicatamente. Quando, dopo 10 minuti le patate presenteranno una crosticina dorata, questo classico contorno è pronto.

Strudel di mazzancolle, indivia e radicchio

Ingredienti: 300 gr. di pasta da pane • 350 gr. di code di mazzancolle • 1 cespo d'indivia • ½ cespo di radicchio rosso • 1 scalogno • 1 pezzetto di zenzero fresco • 1 mazzetto di timo • farina q.b. • olio extravergine d'oliva q.b. • sale q.b. • pepe q.b.

Preparazione: trita lo scalogno e soffriggilo in un filo di olio; unisci l'indivia e il radicchio tagliati a striscioline e falli appassire.

Togli le verdure dal fuoco, insaporisci con un po' di zenzero grattugiato e una manciata di foglie di timo, quindi unisci anche le code di mazzancolle, salate e pepate.

Scalda il forno a 200°C. Infarina il piano da lavoro, stendi la pasta e distribuisci sopra il ripieno, lasciando libero un bordo di circa 3-4 cm tutt'intorno.

Arrotola la pasta su un lato lungo, trasferiscila su una placca, irrorala con un filo di olio e cuoci nel forno per 25 minuti.

Colomba pasquale

Ingredienti: 3 uova • 350 gr. di farina • 90 gr. di olio di semi di girasole • 170 gr. di latte • 150/200 gr. di zucchero • la scorza di 1 arancia e di un limone • 1 fialetta di aroma mandorla • 1 bustina di lievito per torte salate • mandorle e granella di zucchero per decorare. A piacere si possono aggiungere all'impasto uvetta, canditi o gocce di cioccolato.

Preparazione: iniziamo il procedimento per la nostra colomba pasquale con 3 uova. Separiamo albumi e tuorli in due ciotole e montiamo a neve gli albumi.

A parte aggiungiamo 150 gr. di zucchero ai tuorli e montiamo con il frullatore, quindi aggiungiamo la buccia grattugiata di un'arancia e un limone, una fialetta di aroma di mandorle, continuiamo a mescolare e aggiungiamo 90 gr. di olio di semi di girasole e 170 gr. di latte.

Mescoliamo ancora e cominciamo ad unire 350 gr. di farina poco per volta mescolando con cura. Quindi è il momento del lievito, usiamo una bustina in polvere tipo pizzaiolo e frulliamo ancora per bene.

A questo punto dobbiamo decidere se il nostro impasto per la colomba di Pasqua va bene semplice e delicato o possiamo arricchirlo a piacere con altri ingredienti sfiziosi, come canditi, uvetta o gocce di cioccolato. A questo punto aggiungiamo i nostri albumi precedentemente montati a neve e mescoliamo delicatamente.

L'impasto per la colomba è pronto, lo mettiamo in uno stampo, e ci dedichiamo a guarnire la superficie.

La colomba tradizionale richiede granella di zucchero e mandorle, e quando saremo soddisfatti potremo infornare a 180°C per 40 minuti.

Campanelle glassate

Ingredienti: 250 gr. di farina • 200 gr. di burro • 100 gr. di zucchero • 1 albume • ½ limone • 300 gr. di zucchero a velo • colorante alimentare q.b.

Preparazione: impastate 250 gr. di farina con 100 gr. di zucchero e 200 gr. di burro morbido.

Stendete l'impasto in un rettangolo e ritagliate i biscotti a forma di campanelle.

Mettete i biscotti a forma di campanelle su di una placca foderata con carta da forno e cuoceteli in forno già caldo a 170°C per circa 15 minuti.

Sbattete 1 albume con il succo di 1/2 limone e 300 gr. di zucchero a velo setacciato.

Unite 1 colorante alimentare a piacere e glassate i biscotti con una siringa.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



21 Aprile
20 Maggio

Maggio



21 Maggio
21 Giugno



Nelle foreste vivono animali estremamente specializzati, alcuni dei quali sono in grado di scavare nei tronchi i propri nidi, che una volta abbandonati vengono poi utilizzati da altre specie non scavatrici. Per questo è importante la presenza d'alberi maturi sufficientemente grandi, come quella d'individui arborei parzialmente secchi o caduti al suolo. Questi sono fondamentali per restituire al terreno, decomponendosi, la fertilità che avevano accumulato e soprattutto come fonte di vita per i numerosi organismi specializzati che li utilizzano, dai funghi agli insetti.



2
0
2
0

1 venerdì

s. Giuseppe artigiano

Festa del lavoro

2 sabato

s. Cesare, s. Atanasio

3 domenica

s. Filippo, s. Giacomo

4 lunedì

s. Silvano, s. Nereo

5 martedì

s. Pellegrino martire

6 mercoledì

s. Giuditta martire

7 giovedì

s. Flavia, s. Fulvio

Luna piena
Sole sorge alle 4.58
tramonta alle 19.55

8 venerdì

s. Desiderato, s. Vittore M.

9 sabato

s. Gregorio vescovo, s.e. Duilio

10 domenica

s. Antonino, s. Cataldo

Festa della mamma

11 lunedì

s. Fabio martire

12 martedì

s. Rossana

13 mercoledì

s. Emma

14 giovedì

s. Mattia apostolo

Ultimo quarto
Sole sorge alle 4.51
tramonta alle 19.23

15 venerdì

s. Torquato, s. Achille

16 sabato

s. Ubaldo vescovo

17 domenica

s. Pasquale

18 lunedì

s. Giovanni I papa

19 martedì

s. Pietro di M.

20 mercoledì

s. Bernardino da S.

21 giovedì

s. Vittorio martire

22 venerdì

s. Rita da Cascia

Luna nuova
Sole sorge alle 4.43
tramonta alle 19.31

23 sabato

s. Desiderio vescovo

24 domenica

Ascensione del Signore

25 lunedì

s. Beda conf., s. Urbano

26 martedì

s. Filippo Neri

27 mercoledì

s. Agostino

28 giovedì

s. Emilio martire, s. Ercole

29 venerdì

s. Massimino vescovo

30 sabato

s. Felice I papa, s. Ferdinando

Primo quarto
Sole sorge alle 4.38
tramonta alle 19.37

31 domenica

Pentecoste

Ricette del mese



Crudo, pesche e fior di latte

Ingredienti: 350 gr. di songino • 150 gr. di prosciutto crudo • 200 gr. di fior di latte • 2 pesche noci mature ma sode • pepe, olio, sale e limone per condire.

Preparazione: mondare e asciugare bene il songino. Affettare il fior di latte (che deve essere a temperatura ambiente). Private del nocciolo e tagliate a spicchi le pesche noci. Preparare un'emulsione di olio extra vergine di oliva, sale, pepe e una spruzzata di limone. Disponete nel piatto - secondo l'estetica che la vostra fantasia vi suggerisce - il songino, le pesche e il fior di latte, condite con l'emulsione preparata in precedenza e terminate il piatto con le fette di prosciutto crudo.

Soufflé al formaggio

Ingredienti: ½ litro di latte • 100 gr. di burro • 100 gr. di farina • 150 gr. di groviera grattugiato • 8 uova • sale • pepe • noce moscata.

Preparazione: intiepidite il latte con mezzo cucchiaino da caffè di sale e un pizzico di pepe. Fate fondere il burro in un tegame, senza lasciarlo colorire, e aggiungete la farina, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Aggiungete il latte, incorporando bene, finché l'impasto diventi spesso. Togliete dal fuoco appena comincia a bollire. Aggiungete una punta di noce moscata e il groviera. Mescolate accuratamente e aspettate che l'insieme intiepidisca, quindi aggiungete 6 tuorli d'uova, uno alla volta, lavorando energicamente la pasta ogni volta. Montate a neve ferma 8 albumi d'uova e incorporateli molto delicatamente alla pasta, che sollevate con la spatola con movimento rotatorio. Imburrate 2 stampi per soufflé (per più di 5 persone è meglio usare 2 stampi) e versate l'impasto, riempiendoli solo fino a metà. Mettete in forno a calore moderato (termostato 4-5, 180°) per 25-30 minuti. Verso la fine della cottura, potete aumentare un po' di calore. Servite il soufflé appena è cotto.

Risotto di mele

Ingredienti: 350 gr. di riso • 1 l di brodo vegetale • 2 mele gialle • 1 cipolla piccola • 1 mazzetto di prezzemolo • 30 gr. di burro • olio extra vergine d'oliva • sale • 40 gr. di grana grattugiato.

Preparazione: tritate la cipolla e lasciatela rosolare dolcemente in una casseruola nella quale avrete riscaldato dell'olio. Aggiungete il riso e fatelo tostare per un minuto a fiamma vivace. Bagnate con un mestolino di brodo bollente e fate assorbire.

Unite le mele lavate, sbucciate e tagliate a piccoli pezzi e salata leggermente. Cucinate il riso per 12 minuti rimstando e aggiungendo poco brodo solo quando quello versato in precedenza è stato completamente assorbito. Togliete il risotto dal fuoco e cospargetelo con prezzemolo tritato e fiocchetti di burro. Mescolate delicatamente prima di servire con grana grattugiato proposto a parte.

Gnocchi di patate

Ingredienti: patate bianche • 300 gr di farina tipo 00 • 1 uovo;

Ingredienti per la salsa: panna • mascarpone • gorgonzola dolce.

Preparazione: lessare le patate, sbucciarle ancora bollenti e passarle man mano con uno schiacciapatate. Lasciare intiepidire e aggiungere lentamente la farina impastando gli gnocchi, non è necessario utilizzare tutta la farina prevista, ma l'impasto va gestito in relazione all'elasticità e alla consistenza dell'impasto. Lasciare riposare per dieci minuti e aggiungere eventualmente ancora farina.

Tirate la pasta formando dei cilindri lunghi due centimetri e passateli sul retro di una grattugia o sui rebbi di una forchetta premendo con il pollice e formando la classica forma degli gnocchi della nonna.

Passo velocemente alla fase di cottura (in questa fase gli gnocchi iniziano ad assorbire umidità, quindi meno tempo trascorre dalla preparazione al momento della cottura meglio è).

Butto gli gnocchi in acqua bollente salata quando sono cotti riaffiorano e, dopo averli scolati, impiattarli. Per il condimento: sciogliere il gorgonzola a bagnomaria insieme alla panna, al mascarpone, a un pezzo di burro e a una manciata di formaggio grattugiato.

Bocconcini di vitella con kiwi e miele

Ingredienti: 600 gr. di bocconcini di vitello • 6 kiwi maturi • 1 cucchiaio di miele • 2 cucchiaini di farina • 1 bicchiere di vino bianco secco • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

• 1 noce di burro • pepe rosa in grani • 1 rametto di rosmarino • 1 spicchio di aglio.

Preparazione: mettere a rosolare lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato nell'olio e burro in un ampio tegame. Unire il rametto di rosmarino.

Infarinare i bocconcini di vitello e rosolarli bene nell'olio e burro cercando di girarli da tutti lati per farli rosolare in modo uniforme.

Versare il bicchiere di vino e lasciar evaporare l'alcool a fiamma alta. Dopo pochi minuti aggiungere un pizzico di sale, coprire e lasciar cuocere per una decina di minuti a fuoco lento.

Nel frattempo tagliare 4 kiwi a tocchetti e due a fettine che serviranno per guarnire il piatto. Poco prima di ultimare la cottura della carne, versare i tocchetti di kiwi il miele e il pepe in grani. Aggiustare di sale. Mescolare con cura e lasciar insaporire ancora per qualche minuto.

Servire la carne con qualche fettina di kiwi fresco.

Fesa di tacchino marinata con pomodori

Ingredienti: 500 gr. di fesa di tacchino • 12 pomodorini • 3 cucchiaini di aghi di rosmarino freschi • olio extra vergine di oliva • aceto balsamico • sale e pepe.

Preparazione: mettete la fesa di tacchino a fette in una terrina con due cucchiaini di aghi di rosmarino freschi, sale, pepe e due decilitri di olio extra vergine di oliva. Lasciate marinare per un'ora girando un paio di volte la carne. Nel frattempo foderate una teglia con carta da forno, spennellatela d'olio e distribuitevi i pomodorini divisi a metà conditi con un cucchiaino d'olio, uno di aceto balsamico, un pizzico di sale e il restante cucchiaio di aghi di rosmarino tritati finemente.

Cuocete i pomodori per circa un'ora in forno a 190°C. Una volta pronti estraeteli e lasciateli raffreddare. Scolate la carne dalla marinatura, cuocetela per 5-8 minuti sotto il grill del forno girando le fettine a metà cottura. Servite la fesa coperta dai pomodori.

La tortionata

Ingredienti: 300 gr. di farina bianca 00 • 150 gr. di burro • 150 gr. di zucchero • 150 gr. di mandorle sgusciate e pelate • un tuorlo d'uovo e scorza di limone.

Preparazione: s'impastano tutti gli ingredienti aggiungendo per ultima la scorza di limone si dispone il composto in una teglia coperta da carta forno, non superare l'altezza di due centimetri.

Si lascia riposare un'oretta, poi, sulla superficie, coi rebbi della forchetta, si disegnano delle graffiature in modo da creare delle righe trasversali incrociate. Cuocere in forno per circa un'ora a 120°C.

La torta si può servire anche con lo zabaione e si abbina bene con vini marsalati, Moscato, Malvasia dolce o vino passito.

Panna cotta con fragole e menta

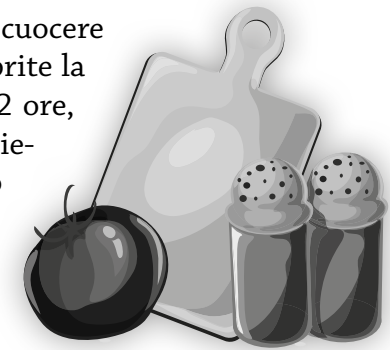
Ingredienti: 500 ml di panna fresca • 120 gr. di zucchero a velo • 1 bacca di vaniglia • 6 gr. di gelatina in fogli • 1 cucchiaino di liquore • 200 gr. di fragole fresche • 60 gr. di zucchero a velo • mezzo lime • foglie di menta fresca.

Preparazione: scaldare a fuoco dolcissimo la panna in un tegame con la bacca di vaniglia incisa lunga tutta la lunghezza, aggiungete sempre mescolando lo zucchero a velo e la gelatina in fogli (che avrete ammorbidito per 5 minuti in acqua fredda e strizzato bene). Fate sciogliere gli ingredienti e togliete dal fuoco prima che prenda bolla. Spennellate lo stampo (o gli stampini mono porzione che userete) con qualche goccia di liquore, vi aiuterà a staccare il dolce al momento di servirlo. Riempite con il composto e mettete in frigorifero a riposare per circa 6 ore. Per guarnire preparate una salsa fresca frullando le fragole con lo zucchero a velo e il succo di mezzo lime. Terminate con qualche foglia di menta profumata.

Sorbetto alla menta

Ingredienti: 1 litro d'acqua • 400 gr. di zucchero • un grosso mazzo di menta • limone.

Preparazione: preparate lo sciroppo con l'acqua e lo zucchero. Quando incomincerà a bollire, aggiungete le foglioline di menta (tenendo da parte le più tenere) e lasciate cuocere per 10 minuti circa. Ritirate dal fuoco e coprite la pentola. Fate riposare lo sciroppo per 10-12 ore, passatelo al setaccio e aggiungete un bicchierino di succo di limone. Mettete lo sciroppo nella sorbettiera e, quando avrà raggiunto una consistenza cremosa, aggiungete le foglie di menta (tenute da parte) finemente tritate.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



GEMELLI
21 Maggio
21 Giugno

Giugno



CANCRO
22 Giugno
22 Luglio



In ambienti profondamente trasformati dall'uomo hanno un'importanza fondamentale gli elementi in grado di collegare e mantenere in contatto gli ambienti che sono rimasti in buone condizioni naturali: i corridoi ecologici. Lungo di loro possono spostarsi animali e piante per popolare e ripopolare le aree che altrimenti rimarrebbero isolate. Nella Pianura Padana i corridoi ecologici primari sono i fiumi, con la loro acqua e le zone umide vicine, le spiagge e gli incolti lungo le loro sponde e i lembi boscati ancora presenti.

2
0
2
0

1 lunedì

s. Giustino martire

2 martedì

s. Marcellino

Festa della Repubblica

3 mercoledì

s. Carlo

4 giovedì

s. Quirino vescovo

5 venerdì

s. Bonifacio vescovo

 Luna piena
Sole sorge alle 4.36
tramonta alle 19.42

6 sabato

s. Norberto vescovo

7 domenica

SS. Trinità - s. Roberto vescovo

8 lunedì

s. Medardo vescovo

9 martedì

s. Primo, s. Efre

10 mercoledì

s. Diana, s. Marcella

11 giovedì

s. Barnaba apostolo

12 venerdì

s. Guido, s. Onofrio

13 sabato

s. Antonio da Padova

 Ultimo quarto
Sole sorge alle 4.34
tramonta alle 19.46

14 domenica

Corpus Domini - s. Eliseo

15 lunedì

s. Germana, s. Vito

16 martedì

s. Aureliano

17 mercoledì

s. Gregorio B., s. Adolfo

18 giovedì

s. Marina

19 venerdì

s. Gervasio, s. Romualdo abate

20 sabato

s. Silverio papa, s. Ettore

Solstizio d'estate alle ore 22.43

21 domenica

s. Luigi Gonzaga

Eclisse di sole alle ore 7.40

 Luna nuova
Sole sorge alle 4.37
tramonta alle 19.49

22 lunedì

s. Paolino da Nola

23 martedì

s. Lanfranco vescovo

24 mercoledì

Natività s. Giovanni Battista

25 giovedì

s. Guglielmo abate

26 venerdì

s. Vigilio vescovo

27 sabato

s. Cirillo d'Alessandria

28 domenica

s. Attilio

 Primo quarto
Sole sorge alle 4.37
tramonta alle 19.49

29 lunedì

ss. Pietro e Paolo

30 martedì

ss. Primi Martiri

Ricette del mese



Carpaccio di zucchine con caprino alle erbe

Ingredienti: 400 gr. di zucchine novelle • 200 gr. di formaggio caprino fresco • timo q.b. • maggiorana q.b. • origano q.b. • olio extravergine di oliva q.b. • sale q.b.

Preparazione: lavate e asciugate le zucchine, spuntatele e affettatele sottilmente con una mandolina. Lavorate in una ciotola il caprino con un filo di olio per renderlo cremoso.

Lavate e asciugate le erbe aromatiche, tritatele finemente e aggiungetele a un decilitro di olio (100 gr. circa), quindi lasciatele riposare per un paio d'ore con sale e pepe.

Arrotolate le zucchine tagliate, formate gli involtini con uno stecchino e riempitene la cavità ottenuta con il caprino.

Adagiate al centro del piatti alcuni rotolini di zucchine al caprino e irrorateli con l'olio aromatizzato, prima di servire.

Uova affogate in salsa verde

Ingredienti: 8 uova • 2 manciate di prezzemolo • 2 acciughe • 1 spicchio d'aglio • la mollica di 1 panino • aceto • olio d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: per prima cosa dedicatevi alla preparazione della salsa verde. Mondate, lavate il prezzemolo e tritatelo finemente insieme allo spicchio d'aglio. Mettete il trito così ottenuto in una terrina e unitevi le acciughe lavate, asciugate e diliscate, e la mollica di pane inzuppata leggermente nell'aceto e ben strizzata.

Mescolate l'impasto con un cucchiaino di legno, insaporite con sale e pepe, e versate l'olio a filo fino a ottenere un composto liquido ma denso. Conservate la salsina da parte e in una casseruola con dell'acqua acidulata con 1 cucchiaino d'aceto preparate le uova affogate.

Una volta cotte, disponete le uova in un piatto da portata, irroratele con qualche cucchiaino di salsa verde e servitele accompagnate dalla salsa rimasta versata in una salsiera in modo che ogni commensale possa servirsene a suo gusto.

Barchette di mozzarella

Ingredienti: 2 mozzarelle • 1 scatoletta di tonno • 1 confezione di mais • 50 gr. di olive nere denocciolate • 4-5 pomodorini • basilico q.b. • sale q.b. • olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione: con l'aiuto di un coltello tagliate la calotta della mozzarella e scavatela bene prelevando la parte interna con l'aiuto di un cucchiaino, così da ottenere delle barchette. In una ciotola mettete il tonno, il mais, i pomodorini tagliati a fette, le olive nere denocciolate e l'interno della mozzarella tagliata a pezzetti. Aggiungete un pizzico di sale e mescolate. Inserite il ripieno all'interno delle barchette di mozzarella, condite con olio e basilico fresco e servite.

Insalata di pasta ai frutti di mare

Ingredienti: 500 gr. di farfalle • 1 bustina di zafferano in polvere • sale e pepe q.b. • 1 kg di cozze • 1 kg di vongole • 300 gr. di gamberetti o code di gambero • 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato • 1 scalogno • 1 spicchio di aglio • ½ bicchiere di vino bianco • 400 gr. di calamari • 10 olive nere denocciolate • 300 gr. di seppioline • 3 pomodori tondi (tipo ramato).

Preparazione: cuocete la pasta (in questo caso ho utilizzato farfalle) in abbondante acqua salata, scolatela al dente, raffreddatela velocemente passandola sotto un getto d'acqua, lasciatela sgocciolare in un colapasta poi versatela in una insalatiera. Lavate le vongole, mettetele in un contenitore con acqua, 3 pugni di sale grosso e lasciatele spurgare per almeno 1 ora. Lavate le cozze, togliete il filamento che fuoriesce dalla cozza e raschiatele con la lama di un coltello per eliminare le incrostazioni esterne.

Mettete le cozze e le vongole in una padella capiente con due cucchiaini di olio e 1 trito finissimo di ½ scalogno e ½ spicchio di aglio, mettetelo sul fuoco e lasciate cuocere (coperte) per circa 5 minuti fino a quando le conchiglie saranno aperte. Filtrate il liquido di cottura dei molluschi e tenetelo da parte. In una padella a parte fate rosolare i calamari tagliati a rondelle, le seppioline precedentemente pulite con 2 cucchiaini di olio e la restante parte di scalogno e aglio tritati.

Aggiungete ½ bicchiere di vino bianco, fate evaporare poi unite sale e pepe, i gamberi, le olive e continuate la cottura per 15 minuti a fuoco dolce. Unite le cozze e vongole (eliminando eventualmente le loro conchiglie) con il loro liquido filtrato, lo zafferano precedentemente diluito in una tazzina di acqua calda continuando la cottura per 5 minuti a fuoco allegro per far rapprendere il liquido.

Lasciate raffreddare il pesce poi unitelo alla

pasta, ai pomodori tagliati a cubetti mescolate bene (se necessita aggiungete sale e 2 cucchiaini di olio) fate riposare l'insalata di pasta ai frutti di mare in frigorifero fino al momento di servire. Servite l'insalata di pasta ai frutti di mare con una spolverata di prezzemolo tritato.

Pomodori ripieni

Ingredienti: 8 pomodori maturi (ma non troppo) • pane raffermo • latte • 100 gr. di grana grattugiato • 1 spicchio d'aglio • prezzemolo • 1 uovo • olio extravergine d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: lavate i pomodori e divideteli in due metà svuotandoli della polpa che metterete da parte. Lasciate scolare i pomodori della loro acqua tenendoli capovolti, intanto bagnate il pane nel latte caldo, strizzatelo bene e ponetelo in una ciotola. Rompete l'uovo in una scodella aggiungetevi il sale, il pepe e il formaggio grattugiato e amalgamate bene. Di seguito, in una terrina, mescolate il pane, la polpa sminuzzata del pomodoro, l'uovo sbattuto con il formaggio, il prezzemolo e l'aglio tritati. Foderate una teglia con carta da forno e mettetevi i pomodori che salerete poco e riempirete con composto. Copriteli con un filo d'olio e infornate a 180-200°C per circa un'ora.

Aspic di tacchino

Ingredienti: 500 gr. di carne di tacchino • 100 gr. di prosciutto cotto • 2 uova sode • 150 gr. di maionese • 1 confezione di gelatina istantanea • 50 ml di vino bianco secco.

Preparazione: bollite la carne di tacchino e, quando è cotta lasciatela ben raffreddare.

Preparate la gelatina seguendo le istruzioni sulla confezione poi insaporitela con il vino. Tagliate a strisciole carne di tacchino e il prosciutto, metteteli in una ciotola e amalgamateli con la maionese.

Versate sul fondo di uno stampo uno strato di gelatina fredda liquida, fatela rassodare in frigo, quindi appoggiate sulla gelatina le uova a fette, un po' del composto di carni alla maionese e, sopra, versate un po' di gelatina. Tenete in frigo alcune ore prima di servire.

Semifreddo al lampone

Ingredienti: 250 gr. di zucchero • 250 gr. di lamponi • 6 tuorli • ¾ di panna.

Preparazione: in una casseruola sgusciate i tuorli, aggiungete lo zucchero, ponete il recipiente a bagnomaria e cuocete mescolando con una frusta. Quando il composto è fermo e filante, ritirate dal fuoco e continuate a mescolare con la frusta fino a raffreddamento completo. In una fondina schiacciate i lamponi.

Montate la panna, incorporatevi la crema preparata e il purè di lamponi. Foderate con la pellicola uno stampo rettangolare da plum cake.

Versatevi il composto e livellate la superficie.

Ponete in freezer per almeno 4 ore. Sformate, togliete la pellicola con delicatezza e servite.

Sorbetto alla mela

Ingredienti: 800 gr. di mele verdi tipo Granny Smith • 2 bicchieri di acqua • 80 gr. di zucchero • 1 albume • 1 limone.

Preparazione: in una casseruola fate bollire a fuoco dolce l'acqua, lo zucchero e la scorza del limone (facendo attenzione ad incidere solo la parte gialla del limone e non quella bianca amarognola). Trascorso il tempo indicato togliete la casseruola dal fuoco e fate raffreddare lo sciroppo.

Lavate le mele, tagliatele in 4 spicchi, privatele del torsolo e dei semi senza eliminare la buccia. Tagliate a cubetti le mele, con l'aiuto di un frullatore ad immersione tritate le mele insieme al succo di ½ limone.

Unite la crema di mele con lo sciroppo di zucchero preparato in precedenza (privato della scorza del limone) versato il composto ottenuto in un contenitore basso e largo e fate riposare in freezer per almeno 2 ore ricordandovi di mescolare, con un cucchiaino di legno, il sorbetto almeno 4 volte. Durante le 2 ore è necessario ricordare di mescolare il sorbetto, questo passaggio è fondamentale per la buona riuscita della ricetta perché il sorbetto dovrà rimanere morbido e non indurire troppo in freezer.

Trascorso il tempo indicato montate a neve l'albume, trasferitelo in un contenitore capiente insieme al sorbetto e mescolate delicatamente i due composti con una frusta.

Versate nuovamente il composto ottenuto in un recipiente basso e largo e rimettetelo in freezer per 1 ora.

Servite il sorbetto in coppe decorando con fettine di mela, limone o piccoli grappoli di ribes.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



22 Giugno
22 Luglio

Luglio



23 Luglio
22 Agosto



Solo apparentemente povere di vita, le spiagge che accompagnano il corso dei fiumi di pianura ospitano specie caratteristiche ed esclusive. Alcuni uccelli vi si riproducono, protetti dai predatori che possono essere osservati da grande distanza e dai colori mimetici d'uova e piccoli, ed eventualmente dagli adulti che fingono d'avere un'ala rotta per allontanare la minaccia dalla prole. L'idea che dovrebbero essere eliminate per evitare che l'acqua delle piene più forti invada i campi troppo vicini ai fiumi è - oltre che pericolosa per l'ambiente - priva di fondamento.



2
0
2
0

1 mercoledì

s. Teobaldo eremita

2 giovedì

s. Ottone

3 venerdì

s. Tommaso apostolo

4 sabato

s. Elisabetta, s. Rossella

5 domenica

s. Antonio Maria Zaccaria

Luna piena
Sole sorge alle 4.31
tramonta alle 19.48

6 lunedì

s. Maria Goretti

7 martedì

s. Edda, s. Claudio

8 mercoledì

s. Adriano, s. Priscilla

9 giovedì

s. Armando, s. Letizia

10 venerdì

s. Felicità, s. Silvana

11 sabato

s. Benedetto, s. Olga, s. Fabrizio

12 domenica

s. Fortunato martire

13 lunedì

s. Enrico imperatore

Ultimo quarto
Sole sorge alle 4.47
tramonta alle 19.45

14 martedì

s. Camillo de Lellis

15 mercoledì

s. Bonaventura

16 giovedì

N.S. del Carmelo

17 venerdì

s. Alessio conf.

18 sabato

s. Calogero, s. Federico V.

19 domenica

s. Giusta, s. Simmaco

20 lunedì

s. Elia profeta, s. Margherita

Luna nuova
Sole sorge alle 4.53
tramonta alle 19.40

21 martedì

s. Lorenzo da Brindisi sacerdote e dottore

22 mercoledì

s. Maria Maddalena

23 giovedì

s. Brigida

24 venerdì

s. Cristina

25 sabato

s. Giacomo apostolo

26 domenica

ss. Anna e Gioacchino

27 lunedì

s. Liliana, s. Aurelio

Primo quarto
Sole sorge alle 4.59
tramonta alle 19.33

28 martedì

s. Nazario, s. Innocenzo

29 mercoledì

s. Marta

30 giovedì

s. Pietro Crisologo

31 venerdì

s. Ignazio di Loyola

Ricette del mese



Carpaccio di pesche e mozzarella

Ingredienti: 2 mozzarelle di bufala da 250 gr. • 2 pesche noci.

Ingredienti per il condimento: un mazzetto di prezzemolo • qualche fogliolina di menta • il succo di un limone • olio extra vergine di oliva • sale.

Preparazione: lavare le foglioline di menta e prezzemolo, asciugarle e frullarle insieme al succo di limone e a un pizzico di sale. Aggiungere a filo l'olio fino a formare una salsina fluida, di un verde intenso.

Tagliare la mozzarella a fette spesse circa 1 cm e asciugarle con un foglio di carta assorbente.

Lavare le pesche noci e affettatele sottilmente con l'aiuto di una mandolina o se l'avete con l'affettatrice.

Sul piatto di portata, distribuire un cucchiaino di condimento, alternare le fette di mozzarella con le fettine di pesche. Condire ogni strato con il condimento preparato, continuare così fino alla fine degli ingredienti.

Pasta tonnata

Ingredienti: 400 gr. di pasta corta • 200 gr. di tonno sott'olio o all'acqua • 50 gr. di philadelphia o ricotta o mascarpone oppure se non potete farne a meno panna da cucina • 2 filetti di acciughe sott'olio • 1 cucchiaio di capperi • prezzemolo.

Preparazione: mettete a bollire una pentola di acqua leggermente salata e mettete a cuocere la pasta. Mettete in una ciotola il tonno sott'olio sgocciolato e sbriciolato con le mani, le acciughe, i capperi, il formaggio che avete scelto e un pochino di prezzemolo tritato e passate tutto con il frullatore ad immersione. Unite un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta e mantecate bene la crema. Scolate la pasta e conditela con la crema di tonno. Come decorazione mettete un po' di prezzemolo tritato sopra. Se volete farla fredda dopo che avete scolato la pasta passatela sotto l'acqua corrente fredda del rubinetto. Scolatela nuovamente e conditela con la crema di tonno e con il prezzemolo tritato fresco.

Sformato freddo di zucchine

Ingredienti: 1 kg di zucchine • 230 gr. di pane raffermo • 1 mazzetto di basilico • 2 cipolle • 3 uova • olio d'oliva extra vergine • sale.

Preparazione: per prima cosa, mettete il pane secco in ammollo. Intanto pelate le cipolle, lavate le zucchine, eliminandone le estremità, e affettate tutto finemente. Fatele cuocere con poco olio in una padella antiaderente fino a renderle croccanti. Trasferite le verdure nel boccale del frullatore riducendole in purea. Scolate e strizzate il pane eliminando il liquido in eccesso in uno scolapasta.

In una capiente ciotola, rompete le uova, aggiungete basilico, la crema di zucchine e il pane strizzati. Aggiustate di sale e mischiate tutto con le mani. Prendete una terrina, foderata con carta forno, e versatevi il composto. Aggiungete un filo d'olio, poi infornate a 150°C per 1 ora e 30 minuti. Trascorso il tempo, sfornate e fate raffreddare.

Quando sarà intiepidito, toglietelo dallo stampo e sistemato su un piatto da portata.

Insalata di pollo

Ingredienti: 1 kg di petto di pollo • 1 cucchiaino di senape • 150 gr. di maionese • sale e pepe q.b. • 50 gr. di insalata di verdure in agrodolce (carote, peperoni etc.) • 80 gr. di olive verdi e nere denocciolate • 2 pomodori maturi • 1 cucchiaio di capperi sott'aceto • 3 uova • 6 filetti di acciughe sott'olio • 2 cucchiai di olio extravergine di oliva • 1 cucchiaio di aceto di vino bianco (o il succo di ½ limone) • 1 cespo di lattuga.

Preparazione: tagliate i pomodori a metà, privateli dei semi, tagliateli a dadini e metteteli a scolare in un colapasta (i pomodori devono essere maturi ma sodi). Tagliate il pollo a fette di uno spessore di 2 cm circa, grigliatele in una bistecchiera ben calda con un filo di olio poi sistematele su un piatto e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo preparate la salsa, mettete la maionese e la senape in una ciotola, diluite con olio e aceto (o limone) unite sale e pepe e sbattete tutto con una forchetta fino a che il condimento non sarà ben amalgamato. In una piccola casseruola fate bollire le uova tanto da renderle sode (8 minuti circa), poi fatele raffreddare velocemente sotto l'acqua corrente, sgusciatele e tagliatele a spicchi. Quando il pollo sarà freddo tagliatelo a listarelle.

In una terrina raccogliete la carne, le olive tagliate a rondelle, i capperi, le verdure in

agrodolce (utilizzo quelle già pronte e tagliate ad insalata) i cubetti di pomodoro, le acciughe e il condimento preparato in precedenza.

Mescolate bene e lasciate riposare 30 minuti per far insaporire bene la carne. Servite l'insalata di pollo su un letto di lattuga aggiungendo spicchi di uova sode.

Calamari al limone

Ingredienti: 500 gr. di calamari già puliti • 1 spicchio di aglio • 1 limone (buccia e succo) • prezzemolo • sale • olio di oliva.

Preparazione: tagliate i calamari a rondelle. Fate soffriggere l'aglio in una padella antiaderente con un po' d'olio, quindi unite anche i calamari. Iniziate la cottura facendo insaporire per bene, quindi aggiungete anche il succo di limone.

Fate restringere un pochino, poi aggiungete anche buccia di limone grattugiata e prezzemolo tritato.

Lasciate insaporire un minuto, lasciate intiepidire, poi servite i calamari al limone.

Crostata senza cottura

Ingredienti per la base: 250 gr. di biscotti • 150 gr. di burro.

Ingredienti per il ripieno: 150 gr. di mascarpone • 150 gr. di formaggio fresco spalmabile • 100 ml di panna fresca liquida • 2 cucchiai di zucchero a velo.

Ingredienti per il decorare: 1 banana • 1 kiwi • 1 pesca noce • 100 gr. di fragole • 100 gr. di mirtilli.

Preparazione della base: mettete nel frullatore i biscotti e sbriciolateli completamente fino ad ottenere una polvere poi unite il burro fuso e amalgamate bene con un cucchiaio.

Rivestite con pellicola trasparente una teglia da crostate e distribuite tutto il composto di biscotti sbriciolati e burro compattandolo bene con un cucchiaio. Mettete la base di biscotti in frigo a rassodare mentre preparerete la crema.

Preparazione del ripieno: mettete in una ciotola la panna freddissima di frigo e montatela a neve ferma.

Mettete in una ciotola il mascarpone, il formaggio spalmabile e lo zucchero a velo e amalgamateli insieme con un cucchiaio.

Unite la panna montata con movimenti delicati e dal basso verso l'alto in modo da non smontare eccessivamente il composto.

Comporre la crostata senza cottura: mettete tutta la crema di farcitura sulla base di biscotti e burro che si sarà compattata in frigo e livellate bene la superficie.

Lavate e asciugate tutta la frutta poi tagliate a fettine le fragole, la banana, il kiwi e la pesca e decorate la crostata senza cottura alla frutta mettendo tutta la frutta a fettine e i mirtilli nel modo che preferite.

Mettete la crostata senza cottura in frigo per 15 minuti.

Torta con mousse cremosa allo yogurt e frutti di bosco

Ingredienti: 500 gr. di yogurt greco • 10 gr. di gelatina in fogli • 1 pan di Spagna a dischi • 2 albumi • 3 cucchiai di liquore all'amaretto • 4 cucchiai di rum • 3 cucchiai di zucchero • 200 gr. di lamponi • 100 gr. di mirtilli • 100 gr. di more • 200 gr. di panna montata • 90 gr. di zucchero a velo • melissa o menta q.b.

Ingredienti: fai bollire 5 cucchiai di acqua, 1 cucchiaio di zucchero e i liquori. Spalmate lo sciroppo ottenuto sul pan di Spagna disposto su carta da forno e infilato nell'anello della tortiera.

Mescolate gli albumi con lo zucchero a velo, montateli a caldo.

Incorporate la panna e gli albumi montati allo yogurt. Aggiungete 8 gr. di gelatina ammorbidita e sciolta. Versate la mousse allo yogurt preparata sul pan di Spagna, livellala con una spatola. Mettetela in frigorifero e fatela riposare per almeno 2 ore, finché si sarà rassodata.

Portate ad ebollizione 4 cucchiai di acqua con 2 cucchiai di zucchero e sciogliete la gelatina rimasta. Frullate 100 gr. di lamponi puliti e incorporate lo sciroppo gelatinato tiepido.

Versate la salsa di lamponi sulla torta, livellandola, e mettetela di nuovo in frigorifero per 30 minuti.

Estraete l'anello a cerniera ed eliminate la carta da forno.

Sciacquate i frutti di bosco rimasti, asciugateli delicatamente e distribuiteli sulla superficie della torta. Guarnite, a piacere, con la menta o la melissa pulite e divise in ciuffetti e servite la torta con mousse cremosa allo yogurt e frutti di bosco.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



LEONE.
23 Luglio
22 Agosto

Agosto



VERGINE.
23 Agosto
22 Settembre



Nei fiumi padani sono presenti alcune specie di pesci esclusive a livello mondiale di questi ambienti, delle quali noi siamo i responsabili. Purtroppo questo patrimonio naturale è minacciato dalla contaminazione idrica, dall'abbassamento del livello dei fiumi che provoca il prosciugamento dei corpi idrici collegati e dall'introduzione di specie aliene per finalità di pesca dilettantistica. Quest'ultima aggressione provoca la perdita dei caratteri originari locali a causa dell'ibridazione con esemplari d'altre provenienze e la forte e continua predazione dei pesci più piccoli.



2
0
2
0

1 sabato

s. Alfonso

2 domenica

s. Eusebio, s. Gustavo

3 lunedì

s. Lidia

○
Luna piena
Sole sorge alle 5.06
tramonta alle 19.26

4 martedì

s. Nicodemo, s. Giovanni M. V.

5 mercoledì

s. Osvaldo

6 giovedì

Trasfigurazione Nostro Signore

7 venerdì

s. Gaetano da Thiene

8 sabato

s. Domenico conf.

9 domenica

s. Romano, s. Fermo

10 lunedì

s. Lorenzo martire

11 martedì

s. Chiara

◐
Ultimo quarto
Sole sorge alle 5.14
tramonta alle 19.15

12 mercoledì

s. Giuliano

13 giovedì

s. Ippolito, s. Ponziano

14 venerdì

s. Alfredo

15 sabato

Assunzione Maria Vergine

16 domenica

s. Stefano, s. Rocco

17 lunedì

s. Giacinto confessore

18 martedì

s. Elena imp.

19 mercoledì

s. Ludovico, s. Italo

●
Luna nuova
Sole sorge alle 5.23
tramonta alle 19.04

20 giovedì

s. Bernardo abate

21 venerdì

s. Pio X papa

22 sabato

s. Maria Regina

23 domenica

s. Rosa da Lima, s. Manlio

24 lunedì

s. Bartolomeo apostolo

25 martedì

s. Ludovico

◑
Primo quarto
Sole sorge alle 5.29
tramonta alle 18.54

26 mercoledì

s. Alessandro martire

27 giovedì

s. Monica, s. Anita

28 venerdì

s. Agostino

29 sabato

Martirio s. Giovanni B.

30 domenica

s. Faustina, s. Tecla

31 lunedì

s. Aristide martire

Ricette del mese



Insalata di mozzarella e frutta

Ingredienti: 500 gr. di mozzarella fiordilatte • 3 pesche • ½ melone • 100 gr. di rucola • sale • olio extravergine d'oliva.

Preparazione: prendete il mezzo melone, tagliatelo a fette, sbucciatele e ricavate dei cubetti. Lavate le pesche: tagliatene una a spicchi senza sbucciarla, mentre pelate e riducete le altre a pezzetti irregolari, della stessa grandezza di quelli del melone. Tenete da parte.

Prendete la mozzarella fiordilatte, eliminate tutta l'acqua e sfaldatela con le mani, per ridurla a straccetti. Lavate infine la rucola. Ora componete l'insalata: in un piatto da portata distribuite sul fondo la rucola, aggiungete il melone, le pesche tagliate a cubetti e quelle a spicchi. Unite anche la mozzarella e le noci grossolanamente tritate. Condite con olio, sale e dei semi di lino.

Tortelli cremaschi

Ingredienti per la sfoglia: 1 kg. di farina 00 • acqua tiepida q.b. • 1 uovo.

Ingredienti per il ripieno: 450 gr. di amaretti scuri qualità "gallina" • 80 gr. di uva sultanina • 50 gr. di cedro candito • 1 mostaccino (biscotto secco speziato) • 1 caramella "mentino" dura • una grattatina di buon cioccolato fondente • 1 uovo intero • 1 bicchierino di liquore Sambuca • brodo di carne q.b. • 200 gr. di grana grattugiato • sale.

Preparazione: il giorno precedente pestate gli amaretti, tritate il cedro e l'uvetta ammollata e asciugata, unite il mostaccino ben pestato.

Mettete tutto in una terrina con gli amaretti sbriciolati, unitevi il grana, il mentino e il cioccolato grattugiati; amalgamate bene aiutandovi con l'uovo e il liquore.

Se il composto dovesse sembrare troppo asciutto, ammorbiditelo con un goccio di brodo. Fate riposare in un luogo fresco.

Il giorno dopo preparare la pasta come di consueto, farina, uova e acqua tiepida, e fatela riposare avvolta in un telo pulito per una buona oretta in un luogo fresco. Tirate la sfoglia sottile, con il bordo di un bicchiere ricavatene dei dischetti, mettete il ripieno e chiudete pizzicando il bordo tra il pollice e indice.

Cuocete in acqua bollente salata avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Scolateli e condite con tanto burro, salvia e ottimo grana grattugiato.

Devono essere: negàt an dal butér e suiràt sota 'l furmài!

Pasta fredda con pomodorini gratinati e pesce spada

Ingredienti: 360 gr. di linguine • 300 gr. di pesce spada a fette • 30-35 pomodori ciliegini e datterini • 6 cucchiaini circa di pangrattato • 2 cucchiaini di capperi sott'aceto • ½ spicchio d'aglio • prezzemolo fresco q.b. • olio extravergine di oliva • sale • pepe • peperoncino

Preparazione: nel vaso del mixer mettete il pangrattato insieme ad abbondante prezzemolo, all'aglio e ai capperi ben scolati. Tritate il tutto fino ad ottenere un composto fine, aggiungendo l'olio di oliva a filo. Trasferite in una ciotola e aggiustate di sale e pepe.

Lavate i pomodorini, tamponateli con un panno pulito e tagliateli a metà. Con un cucchiaino (o con le dita) svuotateli, cercando di non rompere la parte esterna, ottenendo in questo modo dei gusci. Farciteli con il ripieno preparato (con un cucchiaino) e disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno. Irrorateli con dell'olio extravergine di oliva e fateli cuocere, in forno già caldo, a 200°C in modalità ventilata per circa 25-30 minuti, o comunque fino a quando il ripieno apparirà dorato. Portate a temperatura ambiente.

Tagliate il pesce spada a cubetti e fateli cuocere per pochi minuti in una padella antiaderente con olio d'oliva e peperoncino a piacere. Se fosse rimasto del ripieno dei pomodori aggiungetelo e fate saltare brevemente. Spegnete e fate raffreddare.

Cuocete le linguine in acqua bollente salata e scolatele quando sono ben al dente. Passatele sotto l'acqua corrente fredda per bloccare la cottura, scolate di nuovo e ponete in una ciotola insieme al pesce spada e al suo fondo di cottura. Mescolate, unite altro olio di oliva e aggiungete i pomodori gratinati. Girate. Trasferite nei piatti da portata e servite.

Involtini di pesce spada e pere

Ingredienti: 8 fettine di pesce spada affumicato • 120 gr. di provola affumicata (in alternativa caciotta stagionata o parmigiano reggiano) • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale e pepe q.b. • 1 limone (il succo) • 1 mazzetto di rucola o 4 foglie di lattuga • 2 pere

piccole (tipo williams) • 8 bastoncini di legno per finger food (o stuzzicadenti).

Preparazione: lavate, pulite e sbucciate le pere privandole del torsolo. Dividetele in 8 spicchi non troppo grandi. Tagliate la provola (o altro tipo di formaggio che vi piace) in 8 pezzi non troppo grandi.

Pulite e lavate la lattuga (o la rucola se preferite) asciugatela bene, dividete le foglie a metà e ponetele al centro di ogni fetta di pesce spada affumicato, unite un pezzo di formaggio, uno spicchio di pera, salate e pepate leggermente poi avvolgete ogni spiedino e fermatelo con un bastoncino o stuzzicadenti.

Con un frullatore ad immersione preparate un'emulsione con 3 cucchiaini di olio, il succo di un limone, un pizzico di sale e pepe.

Disponete gli involtini su un piatto da portata, bagnateli con l'emulsione preparata in precedenza e lasciateli riposare in frigorifero fino al momento di portarli in tavola.

Arrosto di tacchino tonnato

Ingredienti: 500 gr. di fesa di tacchino • 320 gr. tonno sott'olio in scatola • 4 cipollotti • 2 rametti di maggiorana secca • 1 mazzetto prezzemolo • 1 cucchiaino capperi sott'aceto • 2 dl vino bianco • olio di oliva extravergine q.b. • sale q.b. • pepe q.b.

Preparazione: elimina la parte verde di 4 cipollotti, puliscili e affettali finemente. Lega 500 gr. di fesa di tacchino con spago da cucina. Scalda 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in una pentola, unisci l'arrosto e fallo rosolare, girandolo su tutti i lati, per sigillare bene la carne. Aggiungiti i cipollotti, sala e mescola. Fai soffriggere per qualche istante, poi sfuma con 2 dl di vino bianco e lascialo evaporare.

Cuoci l'arrosto di tacchino. Sgocciola e sciacqua 1 cucchiaino di capperi sott'aceto. Sgocciola 320 gr. di tonno in scatola dall'olio di conservazione e sbriciolalo. Unisci gli ingredienti preparati all'arrosto di tacchino, aggiungi 1 mestolo di acqua bollente, copri e prosegui la cottura a fiamma molto bassa per circa 35 minuti. Intanto sciacqua e trita 1 ciuffo di prezzemolo. Frulla il fondo di cottura. Togli la carne dalla pentola e lasciala intiepidire. Frulla il fondo di cottura dell'arrosto con le foglioline di 2 rametti di maggiorana, la metà del prezzemolo tritato, sale e pepe. Togli lo spago all'arrosto e poi taglialo a fette.

Completa e servi. Trasferisci le fettine di carne in un piatto da portata, irrorala con la salsa al tonno e spolverizzala con il prezzemolo tritato rimasto.

Crostata con ricotta, pesche e amaretti

Ingredienti per la pasta frolla: 400 gr. di farina 00 • 200 gr. di burro • 200 gr. di zucchero semolato • 2 uova • 1 cucchiaino di cannella in polvere.

Ingredienti per farcire: 500 gr. di ricotta mista • 1 uovo • 80 gr. di zucchero • 8 amaretti • 3 pesche fresche o 450 gr. sciroppate

Preparazione: con l'aiuto di un mixer impastate il burro (lasciato ammorbidire a temperatura ambiente), lo zucchero, le uova, la cannella. Aggiungete poco per volta la farina (precedentemente setacciata). Lavorate per pochi minuti fino ad ottenere un impasto privo di grumi. Con l'impasto ottenuto formate un panetto, copritelo con un pellicola alimentare pulito e fatelo riposare in luogo fresco per almeno 20 minuti in frigorifero.

Nel frattempo mettete la ricotta in un capiente contenitore aggiungete 1 tuorlo d'uovo, lo zucchero, gli amaretti sbriciolati e amalgamate tutto con una frusta elettrica. Montate a neve 1 albume aggiungetelo al composto e amalgamate tutto delicatamente. Ricordate di unire l'albume montato alla ricotta solo con movimenti dall'alto verso il basso (per evitare che il composto perda di consistenza).

Foderate con la carta da forno 1 teglia di 24 cm (possibilmente con cerniera). Dividete la pasta in due parti, una stendetela con un matterello fino ad un'altezza di 1 cm con questa foderate l'interno dello stampo formando un bordo di circa 4 cm, riempitela con la crema di ricotta e le pesche tagliate a fette (se in stagione utilizzate quelle fresche altrimenti quelle sciroppate andranno benissimo).

Stendete anche il resto della pasta frolla e coprite la superficie della crostata con un disco di pasta, sigillate i bordi con i rebbi di una forchetta per evitare che la farcia fuoriesca in cottura.

Cuocete la crostata in forno a 180°C per circa 45/50 minuti.

A cottura ultimata sfornate la crostata, lasciatela raffreddare, toglietela dallo stampo e servitela con una spolverata di zucchero a velo.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



23 Agosto
22 Settembre

Settembre



23 Settembre
23 Ottobre



Nell'area settentrionale del Parco Adda Sud sono presenti numerosi fontanili. Si tratta d'elementi realizzati dall'uomo, inizialmente per bonificare aree acquitrinose e poi per ottenere acqua per l'irrigazione. In parte compromessi dall'abbassamento della falda superficiale che li alimenta e dalla sua contaminazione, rimangono comunque elementi preziosi per le specie che li popolano. Tra queste alcuni pesci che necessitano d'acque limpide e fresche e che normalmente vivono a quote più elevate, e una specie minacciata che popola ancora alcuni di questi fontanili: il ghiozzetto striato.



2
0
2
0

1 martedì

s. Egidio abate

2 mercoledì

s. Elpidio vescovo

3 giovedì

s. Gregorio martire, s. Marino

4 venerdì

s. Rosalia

5 sabato

s. Teresa di Calcutta, s. Vittorino vescovo

6 domenica

s. Petronio, s. Umberto

7 lunedì

s. Regina

8 martedì

Natività Beata Vergine Maria

9 mercoledì

s. Sergio papa, s. Gorgonio

10 giovedì

s. Nicola da Tol., s. Pulcheria

11 venerdì

s. Diomede martire

12 sabato

ss. Nome di Maria, s. Guido

13 domenica

s. Maurilio, s. Giovanni Cris.

14 lunedì

Esaltazione della Santa Croce

15 martedì

B.V. Addolorata

16 mercoledì

ss. Cornelio e Cipriano

17 giovedì

s. Roberto

18 venerdì

s. Sofia martire

19 sabato

s. Gennaro vescovo

20 domenica

s. Eustachio, s. Candida

21 lunedì

s. Matteo apostolo

22 martedì

s. Maurizio martire

23 mercoledì

s. Padre Pio da Pietralcina

24 giovedì

s. Pacifico conf.

25 venerdì

s. Aurelia

26 sabato

ss. Cosimo e Damiano

27 domenica

s. Vincenzo de' Paoli

28 lunedì

s. Venceslao martire

29 martedì

ss. Michele, Gabriele e Raffaele

30 mercoledì

s. Girolamo dottore

Luna piena
Sole sorge alle 5.37
tramonta alle 18.41

Ultimo quarto
Sole sorge alle 5.45
tramonta alle 18.28

Luna nuova
Sole sorge alle 5.52
tramonta alle 18.15

Equinozio d'autunno alle ore 14.30

Primo quarto
Sole sorge alle 6.00
tramonta alle 18.03

Ricette del mese



Bicchierini di bufala e pomodorini aromatizzati

Ingredienti: 12 pomodorini tipo Pachino • 1 friggietello • 8 olive verdi • 2 spicchi di aglio • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • origano • 4 bocconcini di mozzarella di bufala.

Preparazione: lavare i pomodorini e tagliarli a spicchietti.

Lavare il friggietello, eliminare il picciolo e i semi che si trovano all'interno, quindi affettarlo nello spessore di 3-4 millimetri circa. Snocciolare le olive e tagliarle a spicchi.

Mettere tutte le verdure in una ciotola e condirle con l'aglio spellato ma intero, l'olio, un pizzico di sale e una generosa manciata di origano. Coprire bene e lasciar marinare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Eliminare l'aglio e distribuire le verdure in 4 bicchieri da porzione abbastanza larghi.

Unire al centro di ogni bicchiere una mozzarellina di bufala, un'altra spolverizzata di origano e servire.

Gnocchi di zucca

Ingredienti: 1 kg. di zucca gialla • 200 gr. di farina • 1 uovo • 50 gr. di parmigiano • noce moscata • latte • sale.

Ingredienti per il condimento: salsa al pomodoro con basilico oppure burro e salvia, parmigiano grattugiato.

Preparazione: affinché gli gnocchi risultino consistenti è preferibile cuocere la zucca, tagliata a pezzi, nel forno. In questo modo la polpa si asciuga bene ed è più facile poi da lavorare. Quando la polpa della zucca è morbidiissima, togliete la buccia, accogliete la polpa e impastatela in una terrina con la farina, l'uovo, il sale, il parmigiano grattugiato e la noce moscata. Se necessario ammorbidite con un po' di latte. Per cuocerli calateli in acqua salata bollente facendoli scendere con l'aiuto di due cucchiaini. Saranno cotti non appena risulteranno in superficie. Scolateli bene e molto delicatamente e conditeli con burro e salvia e, naturalmente, una buona spolverata di parmigiano.

Risotto pere e taleggio

Ingredienti: 320 gr di riso Carnaroli • 1 pera Kaiser • 1 scalogno • 100 gr. di taleggio • ½ bicchiere di vino bianco • timo fresco • brodo vegetale caldo • parmigiano grattugiato q.b. • 50 gr. di burro • sale • pepe.

Preparazione: fate appassire a fiamma bassa lo scalogno tritato in 20 gr. di burro. Quando sarà diventato trasparente aggiungete il riso e fatelo tostare per un paio di minuti.

Sfumate con del vino bianco e lasciate evaporare. Bagnate con un mestolo di brodo vegetale caldo e mescolate. Dopo 5 minuti unite la pera sbucciata, detorsolata e tagliata a cubetti.

Portate a cottura il risotto bagnandolo con un mestolo di brodo caldo di tanto in tanto. Un paio di minuti dalla fine aggiungete il taleggio tagliato a tocchetti. Mescolate costantemente in modo da farlo sciogliere. A fine cottura, fuori dal fuoco, unite il burro restante e il parmigiano grattugiato. Mantecate e fate riposare per due minuti.

Trasferite il risotto pere e taleggio nei piatti e decorate con fettine di pera e qualche rametto di timo, spolverizzate con pepe fresco e servite.

Millefoglie di patate, zucchine, mozzarella e pomodorini

Ingredienti: 700 gr. di zucchine • 600 gr. di patate • 450 gr. di mozzarella asciutta • pomodorini semi-secchi q.b. • 2 uova • 50 gr. di latte • 100 gr. di formaggio grattugiato (grana o parmigiano) • timo q.b. • sale • pepe a piacere

Preparazione: tagliare le estremità alle zucchine, lavarle, asciugarle e con l'aiuto di una mandolina affettarle di uno spessore di circa 5 mm. Grigliarle su una piastra ben calda e tenerle da parte.

Lavare, asciugare le patate e pelarle. Tagliarle a fettine dello stesso spessore delle zucchine. Metterle man mano in una pentola con pochissima acqua fredda (devono appena essere ricoperte d'acqua). Salare e mettere sul fuoco.

Far cuocere, dal bollore due tre minuti al massimo, scolarle delicatamente e tenerle da parte.

In una ciotola, sbattere le uova con una forchetta, aggiungere il latte, il sale, il pepe e qualche fogliolina di timo. Foderare lo stampo con la carta forno e cominciare a fare uno strato di zucchine, un pizzico di sale, fettine di mozzarella, patate, pomodorini semi-secchi,

formaggio grattugiato e qualche cucchiata di uova sbattute. Continuare così fino a quando avremo terminato tutti gli ingredienti.

Terminare con le uova, il formaggio e qualche fogliolina di timo.

Cuocere in forno caldo a 200°C per 30 minuti circa.

Involtini di carne con fichi e prosciutto

Ingredienti: 4 fette di carne di vitello • 50 gr. di prosciutto crudo • 50 gr. di provola • 2 fichi • 20 gr. di burro • 1 tazzina di vino bianco • farina • sale.

Preparazione: sbucciate i fichi e tagliateli a metà.

Battete le fettine di carne con un batticarne per renderle più sottili poi rivestite ognuna con una fetta di prosciutto crudo, poi posizionate delle fettine di provola e mezzo fico fermando con degli stuzzicadenti.

Passate poi gli involtini di carne nella farina in cui avrete aggiunto un pizzico di sale.

Fate sciogliere una noce di burro in un'ampia padella antiaderente, quindi aggiungete gli involtini e fateli rosolare da tutti i lati per un paio di minuti. Sfumate con il vino, coprite con un coperchio e fate cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti.

Carpaccio di polpo

Ingredienti: 1 polpo di circa 1 kg e 500 gr. • 1 bicchiere di aceto bianco • pepe nero in grani • 1 cucchiaino di sale • 2 foglie di alloro • 1 cipolla • 1 costa di sedano.

Ingredienti per condire: 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 limone (il succo) • sale e pepe q.b. • rucola • 10 pomodori ciliegia • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato.

Preparazione: pulite il polpo, privatelo degli occhi, del rostro (becco) e svuotate la sacca che si trova all'interno della testa. Mettete il polpo in una capiente casseruola, unite tutti gli aromi (cipolla, aceto, pepe, alloro, sale, sedano) e abbondante acqua lasciandolo lessare per circa 1 ora o fin quando sarà tenero (verificate la cottura pungendo il polpo con i rebbi di una forchetta).

A cottura ultimata lasciate intiepidire il polpo nella sua acqua di cottura per circa 20 minuti. Per realizzare questo carpaccio occorre una bottiglia di plastica tagliata a metà e privata della parte superiore. Infilate il polpo nella bottiglia (il polpo dovrà essere ancora tiepido e non totalmente sciolto della sua acqua di cottura) con l'aiuto di un barattolo che si incastra perfettamente all'interno della bottiglia pressate molto bene il polpo sul fondo.

Avvolgete la bottiglia (e il barattolo che farà da peso) in 4 strati di pellicola per alimenti, avvolgete il tutto con uno spago da cucina per evitare che il peso fuoriesca e fate raffreddare in frigo per almeno 24 ore. Con la viscosità del polpo, l'acqua di cottura ed il peso del barattolo otterrete (dopo circa 24 ore) un blocco unico che potrete affettare sottilmente con un coltello o una affettatrice.

Servite le fettine di carpaccio su un letto di rucola aggiungendo pomodori tagliati a metà, una citronette realizzata con 5 cucchiaini di olio, sale e pepe, il succo di un limone e terminate con una spolverata di prezzemolo tritato.

Bertolina (torta con uva americana)

Ingredienti: 500 gr. di farina • 250 gr. di zucchero • 4 uova (1 intero e 3 rossi) • 200 gr. di burro • 1 cucchiaino d'olio • un pizzico di sale • un cucchiaino di marsala • 1 kg. d'uva sgranata, lavata e asciugata.

Preparazione: amalgamare tutti gli ingredienti aggiungendo del burro sciolto e freddo, lavorare bene, imbrattare la teglia e spolverizzare con pane grattugiato, fare uno strato di pasta nella teglia e aggiungerci l'uva ben lavata, ed infine ricoprire con un nuovo strato di pasta.

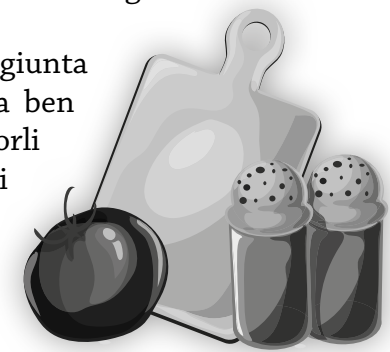
Cuocere a forno caldo 180°C-200°C per circa un'ora.

Semifreddo di fichi all'Amaretto di Saronno

Ingredienti: 10 fichi maturi • un bicchiere di Amaretto di Saronno • 500 gr. di panna fresca • una bustina di vanillina • 6 uova • 200 gr. di zucchero.

Preparazione: spelare i fichi e frullarli con l'aggiunta del liquore all'amaretto. Montare la panna ben ferma, gli albumi a neve ed unire i tuorli allo zucchero. Unire delicatamente i vari ingredienti e versare in uno stampo.

Far riposare in freezer. Servire con una salsa al caramello e guarnire con fettine di fichi.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



23 Settembre
23 Ottobre

Ottobre



24 Ottobre
22 Novembre



Alcuni animali stanno ripopolando spontaneamente territori dai quali erano stati eliminati in passato dalle modificazioni provocate dall'uomo o dalla persecuzione diretta. Ad esempio il capriolo e lo scoiattolo rosso, che seguendo i corridoi ecologici presenti nella Pianura Padana stanno riconquistando gli spazi che occupavano in passato. Lo scoiattolo però è minacciato dalla diffusione del simile scoiattolo grigio nordamericano, introdotto di recente e in grado d'eliminare la specie originaria, come s'è verificato in tutte le aree del suo insediamento.



2
0
2
0

1	giovedì s. Teresa di Gesù Bambino	 Luna piena Sole sorge alle 6.07 tramonta alle 17.51
2	venerdì ss. Angeli Custodi	Festa dei nonni
3	sabato s. Gerardo abate	
4	domenica s. Francesco d'Assisi	
5	lunedì s. Placido martire	
6	martedì s. Bruno abate	
7	mercoledì N.S. del Rosario	
8	giovedì s. Pelagia	
9	venerdì s. Dionigi, s. Ferruccio	
10	sabato s. Daniele m.	 Ultimo quarto Sole sorge alle 6.17 tramonta alle 17.36
11	domenica s. Giovanni XXIII papa (Angelo Giuseppe Roncalli)	
12	lunedì s. Serafino capp.	
13	martedì s. Edoardo re	
14	mercoledì s. Callisto I papa	
15	giovedì s. Teresa d'Avila	
16	venerdì s. Edvige, s. Margherita Alacoque del S.C.	 Luna nuova Sole sorge alle 6.24 tramonta alle 17.27
17	sabato s. Ignazio d'A., s. Rodolfo	
18	domenica s. Luca evangelista	
19	lunedì s. Isacco martire, s. Laura	
20	martedì s. Irene	
21	mercoledì s. Orsola	
22	giovedì s. Giovanni Paolo II papa (K. J. W.), s. Donato v.	
23	venerdì s. Giovanni da C.	 Primo quarto Sole sorge alle 6.32 tramonta alle 17.16
24	sabato s. Antonio Maira Claret vescovo	
25	domenica s. Crispino, s. Daria	
26	lunedì s. Evaristo papa	
27	martedì s. Fiorenzo vescovo	
28	mercoledì s. Simone	
29	giovedì s. Ermelinda, s. Massimiliano	
30	venerdì s. Germano vescovo	
31	sabato s. Lucilla, s. Quintino	Halloween  Luna piena Sole sorge alle 6.42 tramonta alle 17.05

Ricette del mese



Chiodini sott'olio

Ingredienti: 2 kg di chiodini • una manciata di sale grosso • 2 l. di aceto di vino bianco • 2 l. di olio extra vergine d'oliva (di semi se li volete più leggeri) • 4 spicchi d'aglio • 2 peperoncini piccanti • una manciata di pepe a grani • un pizzico di origano • 2 foglie di alloro • 1 limone.

Preparazione: lavate i chiodini in acqua acidulata con il succo del limone e metterli ad asciugare stesi su un canovaccio.

In una pentola abbastanza capiente fate bollire 3 l. di acqua insieme ai 2 l. di aceto e la manciata di sale grosso.

Appena giunge il bollore calate i funghi e fateli cuocere per 5 minuti.

Scolateli e metteteli a raffreddare e ad asciugare in una teglia con un gocciolatore sul fondo.

Quando si saranno raffreddati riponeteli in un recipiente per poi condirli con l'aglio, l'alloro ed il peperoncino tagliati a pezzettini piccolissimi. Aggiungete l'origano ed il pepe a grani e mischiate.

Riempite i vasetti precedentemente ben lavati, e aggiungete l'olio a più riprese (per riempire tutti i vuoti e quindi eliminare l'aria dal vasetto, occorre tempo e successive ricolmature).

Dopo 2 ore circa chiudete ermeticamente i vasetti e aspettate almeno un mese per gustarli.

Sformato con salsiccia

Ingredienti: 1 kg di patate di montagna a pasta bianca • 100 gr. di salsiccia • 1 uovo • 100 gr. di burro • 2 dl di panna • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • pangrattato • noce moscata • sale • pepe in grani.

Preparazione: lessate e sbucciate le patate. Frattanto rosolate la salsiccia sbriciolata con una noce di burro, unite alla salsiccia rosolata il burro restante, la panna, l'uovo, il parmigiano e le patate passate allo schiacciapata. Mescolate bene, in modo da ottenere un composto omogeneo, aggiungendo sale, una manciata di pepe fresco e un pizzico di noce moscata. Versate il composto in uno stampo per sformati, spolverate di pangrattato e passate in forno per circa 45 minuti.

Passatelli classici

Ingredienti: 1,5 l di brodo di carne • 200 gr. di parmigiano grattugiato • 200 gr. di pangrattato • 4 uova • 1 cucchiaio di farina • noce moscata • sale.

Preparazione: in una terrina mettetevi il pangrattato, il parmigiano grattugiato, le uova, la noce moscata, la farina e un pizzico di sale. Impastate energicamente fino ad ottenere un composto sodo e omogeneo. Fate passare l'impasto nell'apposito utensile di metallo bucherellato che, premendo con forza, lascia fuoriuscire i passatelli come tanti lombrichi. Nel frattempo portate ad ebollizione il brodo. Tuffatevi i passatelli e, quando vengono a galla, spegnete il fuoco. Prima di servirli è bene far riposare la minestra nella pentola per 5 minuti.

Una prelibatezza variante è quella di utilizzare il brodo di pesce e di grattugiare un po' di scorza di limone nell'impasto dei passatelli.

Pennette con le noci

Ingredienti: 350 gr. di pennette • 100 gr. di gherigli di noce • 100 ml di panna • 30 gr. di burro • ½ cipolla • 1 spicchio d'aglio • 2 cucchiaini di grana grattugiato • 1 cucchiaio di olio d'oliva • 1 mazzetto di prezzemolo • sale • pepe.

Preparazione: cuocete le pennette in una pentola con abbondante acqua salata, poi scolarle.

Nel frattempo, tritate finemente i gherigli di noce e tenere da parte 4 gherigli interi per decorare il piatto.

Sbucciate la cipolla e tritatela finemente; sbucciate anche l'aglio e schiacciatelo. In una pentola con l'olio e il burro fate soffriggere la cipolla e l'aglio; unitevi i gherigli di noce tritati; mescolate e fateli rosolare per un 2 minuti circa, salate e pepate.

Unite la panna e mescolate, lasciate sul fuoco per 10 minuti, quindi eliminate l'aglio.

Condite le pennette con la salsa di noci; spolverizzatele con il grana grattugiato e cospargetele con il prezzemolo tritato. Mettete la pasta sul piatto di portata, decoratela con i gherigli di noce interi tenuti da parte e serviteli ben caldi in tavola.

Polpettone con frittata

Ingredienti: 800 gr. di carne macinata di vitello • 400 gr. di spinaci • 4 uova • sale, pepe, noce moscata grattugiata q.b. • 60 gr. di parmigiano grattugiato • 50 ml di latte • 60 gr. di mollica di pane raffermo • 1 cucchiaio

di prezzemolo tritato • 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • ½ bicchiere di vino bianco • 1 spicchio di aglio • 3 cucchiaini di farina 00.

Preparazione: lavate accuratamente gli spinaci e lessateli in poca acqua salata. Scolateli, lasciateli intiepidire, strizzateli molto bene, poi fateli saltare in padella per 5 minuti a fuoco vivace con 2 cucchiaini di olio, sale, pepe e uno spicchio di aglio che eliminerete al termine della cottura.

Rompete due uova in una ciotola, condite con sale e pepe, sbattete con i rebbi di una forchetta poi versate in una padella con 1 cucchiaio di olio e cuocete la frittata 1 minuto per parte. In una piccola terrina mettetevi in ammollo la mollica di pane nel latte.

In un contenitore capiente unite la carne tritata, sale e pepe, la mollica di pane strizzata, 2 uova, il parmigiano grattugiato, il prezzemolo, una spolverata di noce moscata grattugiata e impastate bene fino ad ottenere un composto sodo.

Se l'impasto rimane troppo morbido aggiungete un cucchiaio di pangrattato. Stendete su carta da forno l'impasto cercando di appiattirlo con le mani fino a formare un rettangolo spesso circa 2 cm, al centro farcitelo prima con spinaci, poi con fette di prosciutto cotto e in ultimo con la frittata. Aiutandovi con la carta forno arrotolate la carne sul ripieno formando un rotolo ben compatto. Infarinare il polpettone, trasferitelo in una capiente casseruola e fatelo rosolare con 2 cucchiaini di olio. Quando il polpettone sarà rosolato da tutti i lati bagnate con il vino, fatelo evaporare e continuate la cottura in forno a 180°C per circa 40 minuti bagnando di tanto in tanto la carne con il fondo di cottura.

Sfornate il polpettone quando la superficie sarà ben dorata, lasciatelo intiepidire pochi minuti, tagliatelo a fette e servitelo con contorno di patate arrosto, insalata mista o verdure grigliate.

Plumcake con mele, zenzero e nocciole

Ingredienti: 200 gr. di burro • 170 gr. di farina bianca 00 • 150 gr. di zucchero • 125 gr. di uova • 115 gr. di tuorli • 65 gr. di fecola • 35 gr. di farina di mandorle • 15 gr. di miele • 1 arancia non trattata • 200 gr. di mele (consigliate Granny Smith) • 30 gr. di zenzero fresco • 80 gr. di nocciole • 3 gr. di cannella • 1 gr. di sale • 5 gr. di lievito per dolci.

Ingredienti per la salsa al limone: 125 gr. di latte • 30 gr. di zucchero • 30 gr. di tuorli • 3 limoni non trattati.

Preparazione: fate ammorbidire 170 gr. di burro a temperatura ambiente, poi montatelo con lo zucchero. Aggiungete le uova e i tuorli dopo averli portati a temperatura ambiente. Quando il composto sarà spumoso, unite il sale, la cannella, la scorza dell'arancia grattugiata e il miele.

A seguire, incorporate 150 gr. di farina, la fecola, la farina di mandorle e il lievito setacciato.

Tritate grossolanamente lo zenzero sbucciato e le nocciole. Sbucciate le mele, riduci a dadini di circa ½ cm di spessore e infarinale leggermente. Aggiungete quindi all'impasto lo zenzero, le nocciole e le mele.

Versate il composto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato e fai al centro un solco longitudinale riempiendolo con il burro morbido rimasto. In questo modo, il dolce si screpolerà leggermente.

Cuocete a 170°C per circa 25 minuti.

Nel frattempo preparate la salsa al limone. Scaldate il latte con le scorze dei limoni, aggiungete i tuorli sbattuti con lo zucchero, porta a 82°C, filtrate e lasciate raffreddare.

Servite il plumcake spolverizzandolo, a piacere, con zucchero a velo e accompagnandolo con la salsa al limone.

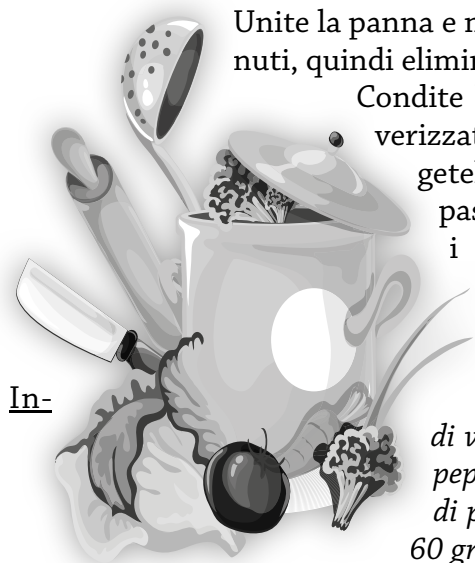
Mousse cappuccino

Ingredienti: 150 gr. di panna montata • 250 gr. di mascarpone • 80 gr. di caffè ristretto • 140 gr. di zucchero a velo.

Ingredienti per la decorazione: 80 gr. di panna • caffè • cacao.

Preparazione: portate a bollire il caffè ristretto con la metà dello zucchero, allontanate dal calore e raffreddate. Sbattete il mascarpone con lo zucchero avanzato e diluite con lo sciroppo al caffè. Arricchite la mousse con l'aggiunta della panna montata, mescolate e distribuitela nelle coppe. Semimontate la panna per la decorazione, riempite le coppette e trasferitele in frigo per qualche ora.

Per la decorazione: ritagliate una mascherina di carta con piccoli rombi regolari e, prima di servire i dessert, spolverate la superficie con cacao facendolo cadere dai fori della mascherina. Completate la decorazione con qualche chicco di caffè.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



24 Ottobre
22 Novembre

Novembre



23 Novembre
21 Dicembre



La ridotta persecuzione da parte dell'uomo, che in passato utilizzava quasi ogni animale come cibo e che aveva pochi vincoli durante l'esercizio delle caccia, sta determinando l'aumento di varie specie animali. Ad esempio gli aironi che nidificano collettivamente nelle garzaie non sono più oggetto di saccheggio dei nidi, e stanno aumentando in tutta la Pianura Padana. Alle specie originarie s'è aggiunto di recente il bianco guardabuoi di provenienza africana, che dal suo continente originario ha ormai occupato tutto il mondo, attraversando in volo anche gli oceani.

2
0
2
0

1 domenica

Tutti i Santi

2 lunedì

Commemorazione Defunti

3 martedì

s. Martino, s. Silvia

4 mercoledì

s. Carlo Borromeo

5 giovedì

s. Zaccaria profeta

6 venerdì

s. Leonardo abate

7 sabato

s. Ernesto abate

8 domenica

s. Goffredo vescovo

Ultimo quarto
Sole sorge alle 6.51
tramonta alle 16.56

9 lunedì

s. Oreste, s. Ornella

10 martedì

s. Leone Magno

11 mercoledì

s. Martino di Tours

12 giovedì

s. Renato martire, s. Elsa

13 venerdì

s. Diego, s. Omobono

14 sabato

s. Giocondo vescovo

15 domenica

s. Alberto M., s. Arturo

Luna nuova
Sole sorge alle 7.00
tramonta alle 16.49

16 lunedì

s. Margherita di Scozia

17 martedì

s. Elisabetta

18 mercoledì

s. Oddone abate

19 giovedì

s. Fausto martire

20 venerdì

s. Benigno

21 sabato

Presentazione Beata Vergine Maria

22 domenica

s. Cecilia v.

Primo quarto
Sole sorge alle 7.08
tramonta alle 16.44

23 lunedì

s. Clemente papa

24 martedì

Cristo Re e s. Flora

25 mercoledì

s. Caterina d'Alessandria

26 giovedì

s. Corrado vescovo

27 venerdì

s. Massimo, s. Virgilio

28 sabato

s. Giacomo franc.

29 domenica

I° di Avvento - s. Saturnino martire

30 lunedì

s. Andrea ap., s. Duccio

Luna piena
Sole sorge alle 7.17
tramonta alle 16.40

Ricette del mese



Insalata di patate viola e cachi mela

Ingredienti: 4 patate viola • 4 cachi mela • 8 pomodorini • 200 gr. di ricotta di pecora • scaglie di pecorino romano • un mazzetto di basilico fresco • grani di sale grosso • grani di pepe rosa • sale • olio extravergine di oliva.

Preparazione: lavare bene le patate e lessarle intere in acqua fredda salata. Appena saranno pronte, (inserire la punta del coltello per constatarne la morbidezza) scolarle lasciarle freddare un poco e pelarle.

Pelare i cachi mela ed affettarli non troppo sottilmente e mettere da parte. Lavare ed asciugare i pomodorini, privarli dei semi e tagliarli a fettine. Salarli leggermente e lasciarli scolare.

Nel mortaio porre le foglioline di basilico lavato e tamponato con qualche grano di sale grosso e pestare fino ad ottenere una crema omogenea.

A questo punto comporre il piatto con le fette di cachi mela, patate viola affettate, listarelle di pomodoro, scaglie di pecorino e un cucchiaio di ricotta di pecora. Condire il tutto con il pesto di basilico, un pizzico di sale, un filo di olio extravergine di oliva e qualche grano di pepe rosa.

Cestini di verza con castagne, mele e cipolle

Ingredienti: 250 gr. di castagne bollite e sbucciate • 400 gr. di mele renette sbucciate • 200 gr. di cipolle rosse affettate • sale q.b. • olio q.b. • aceto di mele q.b. • alloro q.b. • semi di finocchio q.b. • 6/8 foglie medio-grandi di verza.

Preparazione: lessate le castagne in acqua bollente con semi di finocchio e alloro per una mezz'ora; una volta pronte lasciatele intiepidire, poi sbucciate e tritatele al coltello.

Fate ammorbidire le cipolle nell'olio bollente per una decina di minuti, aggiungendo un po' di sale. Aggiungetevi poi le mele tagliate a tocchetti e continuate a cuocere: a metà cottura sfumate con l'aceto, lasciate evaporare e aggiungete le castagne, cosicché tutti i sapori si amalgamino. Spegnete quando le mele e le cipolle saranno morbide ma ancora sode.

Nel frattempo sbollentate per 5 minuti le foglie di verza in acqua leggermente salata; poi scolatele e lasciatele da parte.

Quando tutti gli ingredienti saranno pronti, assemblate i cestini aiutandovi con dei pirottini di alluminio: ungeteli leggermente per rendere il distacco più agevole, dopodiché rivestiteli con le foglie di verza; ponete infine al loro interno il ripieno, aiutandovi con un cucchiaio, e tagliate via l'eccesso di foglie. Infornate in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti.

Costine in umido con polenta

Ingredienti: 500 gr. di farina di mais per polenta • 1,2 kg di costine di maiale • 400 gr. di pomodori pelati • 2 carote • 1 grossa cipolla • 2 coste di sedano • vino rosso • burro • zucchero • olio extra vergine di oliva • sale e pepe.

Preparazione: spella la cipolla e tagliala a pezzetti. Spella le carote con il pelapatate, lavale e tagliale a dadini. Lava le coste di sedano e riducile a pezzetti. Scalda in un'ampia casseruola 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva con 30 gr. di burro. Rosola le costine a fuoco vivace per 5-6 minuti. Girale con una pinza o un cucchiaio per non forarle. Abbassa la fiamma, unisci le verdure preparate e continua a rosolare per 2-3 minuti. Rialza la fiamma, irrorate con un bicchiere di vino rosso e lasciate completamente evaporare. Aggiungite i pomodori pelati e 1 cucchiaio di zucchero. Mettete il coperchio e cuoci a fuoco basso per 1 ora abbondante.

Porta a ebollizione 2 l di acqua nel paiolo, salala e versa la farina di mais, facendola cadere a pioggia, mescolando in continuazione con la frusta per evitare di fermare grumi. Cuoci la polenta per circa 45 minuti a fiamma bassa, continuando a mescolare con un cucchiaio di legno.

Mentre inizia a cuocere la polenta, scoperchia la casseruola e regola le costine di sale e pepe. Trasferisci la polenta nei piatti individuali, suddividi le costine con il sugo a fianco e servi.

Orecchiette broccoli e salsiccia

Ingredienti: 320 gr. di orecchiette • 300 gr. di broccoli • 300 gr. di salsiccia • vino bianco • 1 spicchio d'aglio • 2 rametti di timo • 1 rametto di rosmarino • olio extra vergine d'oliva • pepe nero q.b. • sale fino q.b.

Preparazione: portare a bollire una pentola piena d'acqua salata. Staccate dai broccoli le cime e dividetele a metà o addirittura in 4 se troppo grandi; quindi trasferitele nell'acqua bollente e ponete un coperchio sulla pentola. Fate cuocere le verdure per 6-7 minuti e nel frattempo proseguite con il resto. Tritate finemente timo e rosmarino e teneteli da parte. Incidete la salsiccia ed eli-

minate il budello, tirandolo via delicatamente con le mani, quindi sgranate la salsiccia con i rebbi di una forchetta.

Irrorate di olio di oliva una capiente padella e fate soffriggere lo spicchio di aglio, quindi aggiungete la salsiccia. Dopo qualche secondo aggiungete il trito di erbe aromatiche e sfumate la carne con il vino bianco. Con l'aiuto di una schiumarola, quindi senza buttare via l'acqua di cottura, prelevate i broccoli cotti e uniteli alla carne poco alla volta. Lasciate cuocere tutto per 3-4 minuti, quindi eliminate l'aglio con l'aiuto di una pinza da cucina. Lasciate che l'acqua dove avete cotto i broccoli raggiunga il bollore dopodiché buttate la pasta e lasciate cuocere. Quando la pasta è cotta scolatela con una schiumarola, trasferendola direttamente nel condimento di broccoli e salsiccia. Aggiungete le ultime orecchiette prelevando anche un mestolo di acqua di cottura, laddove necessario, quindi amalgamate bene la pasta nel condimento, aggiungendo del pepe nero e facendo saltare tutto in padella per un paio di minuti. Le orecchiette con broccoli e salsiccia sono pronte, dovete solo impiattarle.

Brasato di manzo

Ingredienti: 800 gr. di polpa di manzo • 1 cipolla • 2 carote • 2 gambi di sedano • 25 gr. di funghi secchi • 250 ml di vino rosso • 25 gr. di burro • olio • sale • pepe.

Preparazione: legate la carne e mettetela a cuocere in una casseruola con il burro e l'olio; lasciatela rosolare per qualche minuto rigirandola, poi aggiungete la cipolla tritata, il sale e il pepe.

Fatela colorire, poi bagnatela con il vino; quando sarà evaporato aggiungete le carote e il sedano tagliati a pezzetti e tanta acqua quanta ne occorre per ricoprire la carne. Lasciate cuocere coperta per 3 ore.

Circa 30 minuti prima della fine della cottura aggiungete i funghi ammollati e strizzati. Quando la carne sarà tenera; toglietela e passate al setaccio il fondo di cottura. Servitela tagliata a fettine con sopra la sua salsina calda.

Crepes ai marroni con arance e melograno

Ingredienti per le crepes: 2 uova • 300 ml. di latte • 50 ml. di birra • 1 cucchiaio di olio • 4 cucchiai di farina bianca 00 • 3 cucchiai di farina di marroni • 20 gr. di zucchero al velo • 1 noce di burro.

Ingredienti per il ripieno e la decorazione: 1 melograno • 2 arance • 4 cucchiai di marmellata di arance amare • 2 cucchiai di zucchero • 2 tazze di cioccolata calda.

Preparazione: mescolate tutti gli ingredienti per la realizzazione delle crepes partendo dai componenti solidi (setacciati per evitare grumi) ed aggiungendo, sempre mescolando con una frusta, gli ingredienti liquidi. La consistenza dell'impasto dovrà essere quella della panna liquida, se risultasse troppo denso aggiungete un goccio di latte. Mettete il composto a riposare in frigorifero. Nel frattempo sgranate il melograno e tenetelo da parte. Pelate al vivo le arance e tagliatele a tocchetti.

In un tegame antiaderente caramellate le arance con lo zucchero e aggiungete la marmellata. Tenete in caldo.

In un tegame antiaderente o nell'apposita padella cuocete le crepes.

Riempitele con la farcia di arance e servitele tiepide, coprendole con la cioccolata calda e la granella di melograno.

Meini

Ingredienti: 300 gr. di farina di mais "fioretto" • 200 gr. di farina 00 • 160 gr. di burro di panna fresca • 150 gr. di zucchero semolato • 3 uova • ½ bustina di lievito • 1 cucchiaio di estratto di vaniglia (oppure una bustina di vanillina) • un pizzico di sale • zucchero a velo e semolato per guarnire.

Preparazione: far sciogliere il burro in un pentolino. In una ciotola grande, sbattere le uova con lo zucchero quindi unire le farine setacciate con il lievito, aggiungere il sale e l'estratto di vaniglia o la bustina di vanillina. Miscelare bene e aggiungere il burro che nel frattempo si sarà intiepidito, il risultato sarà un impasto morbido, ma comunque lavorabile con le mani. Formare delle palline, possibilmente dello stesso peso, così si cuoceranno uniformemente. Prendere le palline e schiacciarle con le mani fino a formare un disco. Mettere su una teglia foderata con carta forno, spolverarle con lo zucchero semolato e poi con lo zucchero a velo e i fiori di sambuco. Infornare a 180°C per circa 20 minuti a forno statico. Lasciare raffreddare su una gratella e spolverare eventualmente con altro zucchero a velo.





PARCO ADDA SUD

Parco Regionale dell'Adda Sud

Viale Dalmazia, 10

26900 LODI

Tel. 0371 411129 - Fax 417214

E-mail: info@parcoaddasud.it

www.parcoaddasud.it



23 Novembre
21 Dicembre

Dicembre



22 Dicembre
20 Gennaio



La composizione delle foreste di pianura dipende dalla vicinanza o distanza dai fiumi, quindi dalla violenza dell'acqua durante le piene e dalla durata del suo ristagno dopo che queste sono finite: presso le rive dominano i salici che resistono alla forza delle piene e all'allagamento periodico, poi i pioppi e infine olmi e querce, e nelle aree più lontane e mai interessate dalle esondazioni querce e carpini. Nei punti dove la falda è affiorante vivono invece gli ontani neri, tra le poche piante in grado di tollerare la costante copertura d'acqua delle radici.



2
0
2
0

1 martedì

s. Ansano

2 mercoledì

s. Bibiana, s. Savino

3 giovedì

s. Francesco Saverio

4 venerdì

s. Barbara, s. Giovanni Damasceno

5 sabato

s. Giulio martire

6 domenica

II° di Avvento - s. Nicola vescovo

7 lunedì

s. Ambrogio vescovo

8 martedì

Immacolata Concezione

Ultimo quarto
Sole sorge alle 7.25
tramonta alle 16.39

9 mercoledì

s. Siro

10 giovedì

N.S. di Loreto

11 venerdì

s. Damaso papa

12 sabato

s. Giovanna Francesca di Chantal

13 domenica

III° di Avvento - s. Lucia vergine e martire

14 lunedì

s. Giovanni della Croce

Eclisse di sole alle ore 17.16

Luna nuova
Sole sorge alle 7.30
tramonta alle 16.40

15 martedì

s. Valeriano

16 mercoledì

s. Albina vergine

17 giovedì

s. Lazzaro vescovo

18 venerdì

s. Graziano vescovo

19 sabato

s. Fausta, s. Dario

20 domenica

IV° di Avvento - s. Liberato martire

21 lunedì

s. Pietro Canisio

Solstizio d'inverno alle ore 10.59

22 martedì

s. Francesca Cabrini

Primo quarto
Sole sorge alle 7.35
tramonta alle 16.43

23 mercoledì

s. Giovanni da Kety, s. Vittoria

24 giovedì

s. Delfino vescovo

25 venerdì

Natività del Signore

26 sabato

s. Stefano protomartire

27 domenica

s. Giovanni ap.

28 lunedì

ss. Innocenti Martiri

29 martedì

s. Tommaso Becket

30 mercoledì

s. Eugenio vescovo, s. Ruggero

Luna piena
Sole sorge alle 7.37
tramonta alle 16.48

31 giovedì

s. Silvestro papa

Ricette del mese



Torta salata con salmone e ricotta

Ingredienti: 1 rotolo di pasta sfoglia • 250 gr. di ricotta • 150 gr. di salmone affumicato • 20 gr. di parmigiano grattugiato • 2 uova • sale • pepe • noce moscata • olio extra vergine d'oliva.

Preparazione: prendete una ciotola e versate la ricotta, iniziate a lavorarla aggiungendo sale, pepe, noce moscata e le uova precedentemente sbattute. Aggiungete il salmone affumicato tagliuzzato e il parmigiano grattugiato.

Mescolate fino a quando tutti gli ingredienti si saranno amalgamati.

Rivestite adesso una teglia con la carta da forno e stendete la pasta sfoglia. Bucherellate il fondo con una forchetta e versate all'interno il gustoso composto che avete ottenuto.

Fate cuocere la torta salata con salmone e ricotta a 180°C, in forno già caldo, per 40 minuti.

Lasagne al forno

Ingredienti: sfoglia • 600 gr. di pomodori • 1 mozzarella • 150 gr. di carne di manzo macinata • 100 gr. di salsiccia • 80 gr. di farina • 80 gr. di pancetta a dadini • 1 carota • 1 costa di sedano • 1 spicchio d'aglio • cannella in stecca • chiodi di garofano • noce moscata • parmigiano grattugiato • 1 l di latte • ½ bicchiere di vino bianco secco • brodo di carne • burro • olio extra vergine d'oliva • sale • pepe.

Preparazione: scottate i pomodori, pelateli e tritateli. Mondate e tritate tutte le verdure, poi fatele soffriggere con qualche cucchiaio d'olio, insieme con i dadini di pancetta. Quando il soffritto è dorato, unite la carne e la salsiccia sbriciolata, salate, pepate e, quando il fondo di cottura si è asciugato bene, bagnate con il vino lasciando evaporare a fiamma vivace. Unite i pomodori, un pezzetto di cannella e due chiodi di garofano, coprite la pentola e proseguite la cottura per circa un'ora a fiamma bassa, bagnando, se necessario, con un po' di brodo. Preparate una salsa besciamella tostando la farina in una pentola con una noce

di burro, aggiungete il latte a filo, mescolando finché la salsa si è addensata, infine togliete dal fuoco e insaporite con sale, pepe, noce moscata e una manciata

di parmigiano. Tagliate la sfoglia in lasagne della misura della teglia, cuocete facendole bollire per pochi attimi in acqua salata,

poche per volta. Quando sono al dente, scolatele e mettetele ad asciugare su un canovaccio. Ungete la teglia e sistemate sul fondo qualche cucchiaio di ragù, poi fare uno strato di lasagne, cospargete con un po' di mozzarella a dadini, coprite col ragù, versate un po' di besciamella e terminate con una spolverata di

parmigiano. Proseguite così a strati alternati fino ad esaurimento degli ingredienti. Terminate con uno strato di besciamella, cospargete con fiocchetti di burro e mettetevi in forno già caldo a 200°C per 40 minuti, sino a che si sia formata una crosticina dorata. Sfnate e servite in tavola ben caldo.

Risotto al mascarpone e pepe rosa

Ingredienti: 320 gr. di riso Carnaroli • 30 gr. di vino passito • 200 gr. di mascarpone fresco • 80 gr. di grana padano grattugiato • 1 l di brodo vegetale • 50 gr. di cipolle bianche • 2 rametti di timo • 30 gr. di olio extra vergine di oliva • pepe rosa in grani a piacere.

Preparazione: monda e taglia la cipolla in un trito fine, quindi ponila a rosolare ed appassire con l'olio extra vergine di oliva e un fondo di brodo per almeno 10 minuti.

Una volta ben appassita, fai tostare il riso al suo interno, mescolandolo di continuo: sarà ben tostato quando noterai la superficie dei chicchi traslucida. A questo punto puoi sfumare con il vino passito, per lasciarlo evaporare del tutto.

Porta a cottura il riso incorporando poco brodo caldo per volta e, a metà cottura, aggiungi anche il sale e le foglioline di timo per aromatizzare.

A riso al dente, spegni il fuoco e manteca con il grana padano grattugiato,

con il mascarpone e con il pepe rosa in grani. Ti risulterà piuttosto liquido, per questo motivo ti consiglio di lasciarlo riposare per 3-4 minuti con coperchio: in questo modo prenderà corpo. Servi il risotto, per decorarlo con qualche grano di pepe rosa e se vuoi dell'erba cipollina affettata molto finemente.

Arrosto di maiale ripieno

Ingredienti: una fetta di lonza di maiale da 800 gr. da arrotolare • 125 gr. di formaggio a fette • 120 gr. di prosciutto cotto • 1 bicchiere di vino bianco da cucina • 1 costa di sedano • 1 cipolla • 1 carota • 20 gr. di burro • 2 bicchieri di latte • 2 cucchiaini di farina tipo 00 • sale q.b. • pepe q.b. • un rametto di rosmarino • olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione: mondate e lavate il sedano, la carota e la cipolla. Riducete tutto a cubetti. Ponete la verdura in un tegame e fatela rosolare per una decina di minuti a fuoco dolce, girando con un cucchiaio di legno e insaporendo con sale, pepe e rosmarino.

A questo punto stendete la lonza di maiale su un piano da lavoro e distribuite sulla sua superficie le fette di prosciutto cotto e, ancora sopra, disponete il formaggio a fette.

Arrotolate la lonza da un'estremità all'altra, stringetela bene su sé stessa e legatela con uno spago da cucina.

Adesso prendete una casseruola capiente, sciogliete al suo interno il burro e poi poneteci l'arrosto di maiale ripieno. Fatelo rosolare su tutti i lati per qualche minuto e poi aggiungete il trito di verdure preparato.

Sfumate il tutto con il vino bianco e, una volta evaporato, versate nella casseruola il latte. Cuocete a fiamma dolce per circa un'ora, chiudendo la pentola con un coperchio e aprendola ogni tanto per bagnare l'arrosto con il liquido di cottura. Trascorso il tempo indicato, prelevate l'arrosto di maiale ripieno dalla pentola, togliete lo spago e avvolgetelo subito in un foglio di carta stagnola. Lasciatelo in questo modo per una decina di minuti e, nell'attesa, mettetevi il fondo di cottura in un mixer aggiungendo la farina.

Una volta ottenuta una salsa densa, tagliate l'arrosto in tante fette e poi usatela per cospargere la sua superficie.

Panettoncini al profumo di agrumi

Ingredienti: 250 gr. di farina più quella per la lavorazione • 10 gr. di lievito di birra secco • 60 ml di latte • 1 arancia non trattata • 1 limone non trattato • 1 cucchiaino di anice in polvere • 10 gr. di miele di agrumi • 2 uova • 50 gr. di zucchero • 50 gr. di burro più quello degli stampi • 20 gr. di mirtilli rossi essiccati • zucchero a velo • sale.

Preparazione: grattugia la scorza dell'arancia e del limone, trasferiscila in una ciotola con il miele e l'anice, mescola e fai insaporire. Sbatti leggermente le uova con una forchetta.

Fai ammorbidire il burro a temperatura ambiente e fai intiepidire il latte. Metti il lievito in una ciotola capiente, bagnalo con il latte e scioglilo, mescolando. Aggiungi la farina setacciata con un pizzico di sale, lo zucchero e poi le uova sbattute.

Impasta gli ingredienti con le mani fino a ottenere un

panetto compatto, copri la ciotola e fai riposare per

10 minuti. Aggiungi il burro, poco per volta, fino a

quando si sarà bene amalgamato, copri ancora la

ciotola, fai riposare per altri 10 minuti e infine

incorpora all'impasto i mirtilli, i lamponi e il

miele alle scorze di agrumi.

Trasferisci la pasta sul piano infarinato, di-

vidila in 8 panetti di 70 gr. circa, arrotolali

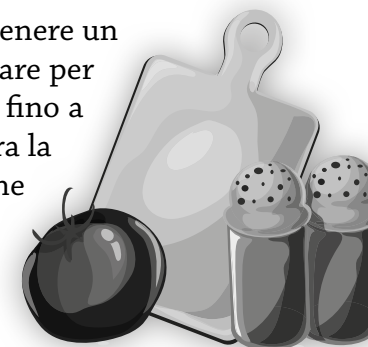
tra le mani per formare delle palline e sistema-

li in 8 stampi rotondi imburrati, considerando che l'impasto dovrà arrivare a metà stampo. Copri con un telo e fai lievitare in un luogo tiepido per

circa 1 ora, fino a quando il volume sarà raddoppiato.

Cuoci i panettoncini in forno già caldo a 180°C per circa 20-25 minuti.

Falli poi raffreddare su una gratella e servili spolverizzati di zucchero a velo.



Buone Feste

