



CAVOLO CAPPuccio NOVELLO



Società cooperativa sociale agricola CARESÀ



CARESÀ
Brugine (PD)



Insalate
Vellutate
Risotti
Zuppe



Antinfiammatorio
Antiossidante
Ferro
Vitamina A, B, C



Estivo-autunnale



Agricoltura
biologica



CAVOLO CAPPuccio NOVELLO

Cooperativa agricola Caresà



I cappucci sono colture delle Brassicacee che richiedono 50-60 giorni di ciclo, in base al periodo di piantatura.

Il cappuccio raccolto in questo periodo, a inizio e metà Settembre, si definisce "novello" proprio perchè anticipa la piena stagione autunnale, ed è particolarmente dolce, adatto per insalate o all'inserimento in torte salate.

Il cavolo cappuccio di Caresà è un cappuccio a cuore, di varietà Cape Horn, che all'occorrenza riceve importanti sovesci di avena e veccia per arricchire il terreno, specialmente con azoto, e per riempirlo di aria. In seguito, fino alla raccolta, riceve zappature e sarchiature continue che curano il terreno circostante e lo proteggono dalle erbacce.

La cooperativa sociale Caresà nasce a Novembre del 2008, dall'idea di alcuni giovani che volevano lavorare nel mondo dell'agricoltura e, al tempo stesso, creare opportunità lavorative e di qualificazione professionale, specie per persone che faticano ad inserirsi negli ordinari circuiti del mercato del lavoro.

La cooperativa sociale comprende, oltre alle attività di tipo agricolo, anche un agriturismo!





RISO ROSSO CON PUREA DI CAVOLO CAPPuccio E NOCCIOLE

Ingredienti:

300 gr di riso rosso

500 gr di cavolo cappuccio

1/2 cipolla bianca

Qualche bacca di ginepro

Un dozzina di nocciole tostate

Burro, olio evo

Salsa di soia

Brodo vegetale, sale

Soffriggere nel burro la cipolla tritata. Tagliare finemente il cavolo cappuccio e brasare con qualche bacca di ginepro. Regolare di sale e aggiungere due mestoli di brodo caldo. Far cuocere dolcemente con coperchio.

Cuocere per 30 minuti, poi frullare il tutto con le nocciole per ottenere una purea.

Lessare il riso in acqua salata e scolare.

Saltare il riso con l'olio evo, aggiungendo la salsa di soia e mescolando.

Impiattare il riso e guarnire con la purea.

Volendo, si può arricchire il piatto con un'insalatina di cavolo cappuccio crudo condita con poco olio e un pizzico di sale e qualche nocciola.



TORTINO DI CAVOLO CAPPuccio E PATATE

Ingredienti:

500 gr di patate

1/2 cavolo cappuccio

Noce moscata

Cannella in polvere

Sale fino integrale

Olio evo, pangrattato

Mettere a lessare le patate. Quando saranno tenere, scolarle, pelarle e schiacciarle, aggiungendo un pizzico di sale, cannella e noce moscata.

Tagliare mezzo cavolo cappuccio a listarelle sottili e metterlo in padella con solo un filo d'acqua, farlo andare a fuoco lento e spegnere quando è appassito. Salare e aggiungere alle patate.

Mettere tutto in una pirofila e schiacciare con la forchetta. Grattugiare del pane vecchio e ricoprire bene la superficie del tortino, versare anche un filo di olio evo. E via in forno a 180° per una mezzora o finché la superficie non è dorata!

