

Prodotti locali - MELA DI MORIANO

Mela di Moriano

Lunedì 19 febbraio

Stelline in brodo di carne

Frittata al parmigiano

Pisellini all'olio

Mela di Moriano

Riservato alle scuole primarie
di S. Ginese, Gragnano, Pieve S. Paolo,
Lammari, Marlia



COMUNE DI
CAPANNORI



Mela di Moriano

“Una mela al giorno toglie il medico di turno” dice il proverbio, e in effetti parliamo di un **frutto destagionalizzato**, ovvero reperibile tutto l’anno, **ricco di sali minerali, fibre e vitamine**, soprattutto del gruppo B; non contiene grassi né proteine, ha pochissime calorie e ancora meno zuccheri. La mela **regolarizza le funzioni intestinali**, sazia a lungo, **contrastata l’azione dei radicali liberi**, responsabili dell’invecchiamento cellulare, **riduce il colesterolo cattivo** e, grazie a flavonoidi e vitamina C, contribuisce alla **prevenzione oncologica**.

Tutte le parti del frutto, ad eccezione dei semi, sono edibili: gustare la mela cruda e con la buccia garantisce la piena assunzione dei suoi elementi nutritivi. È ottima però anche cotta, ad esempio al forno con burro e zucchero, come ingrediente di una golosa torta o sotto forma di confettura e gelatina.

Le mele non sono tutte uguali: **ne esistono più di 7500 varietà**, ma solo una decina costituisce il 70% di quelle coltivate a livello mondiale.

La **Mela di Moriano** è una mela Golden Delicious coltivata a Ponte Moriano e nei suoi dintorni, in particolare **nelle aree vicine al fiume Serchio**, a pochi passi da Lucca e nel comprensorio di Massaciuccoli.

In questi territori il processo di produzione è particolarmente attento alla **qualità**: la raccolta viene effettuata con **passaggi ripetuti**, così da avere sempre i frutti al **giusto grado di maturazione**, quindi con caratteristiche organolettiche superiori.



COMUNE DI
CAPANNORI



Prodotti locali - MELA DI MORIANO

Mela di Moriano

Martedì 20 febbraio

Crema di verdura e orzo

Pepite di pollo

Caponata invernale

Mela di Moriano



COMUNE DI
CAPANNORI



Mela di Moriano

“Una mela al giorno toglie il medico di turno” dice il proverbio, e in effetti parliamo di un **frutto destagionalizzato**, ovvero reperibile tutto l’anno, **ricco di sali minerali, fibre e vitamine**, soprattutto del gruppo B; non contiene grassi né proteine, ha pochissime calorie e ancora meno zuccheri. La mela **regolarizza le funzioni intestinali**, sazia a lungo, **contrastata l’azione dei radicali liberi**, responsabili dell’invecchiamento cellulare, **riduce il colesterolo cattivo** e, grazie a flavonoidi e vitamina C, contribuisce alla **prevenzione oncologica**.

Tutte le parti del frutto, ad eccezione dei semi, sono edibili: gustare la mela cruda e con la buccia garantisce la piena assunzione dei suoi elementi nutritivi. È ottima però anche cotta, ad esempio al forno con burro e zucchero, come ingrediente di una golosa torta o sotto forma di confettura e gelatina.

Le mele non sono tutte uguali: **ne esistono più di 7500 varietà**, ma solo una decina costituisce il 70% di quelle coltivate a livello mondiale.

La **Mela di Moriano** è una mela Golden Delicious coltivata a Ponte Moriano e nei suoi dintorni, in particolare **nelle aree vicine al fiume Serchio**, a pochi passi da Lucca e nel comprensorio di Massaciuccoli.

In questi territori il processo di produzione è particolarmente attento alla **qualità**: la raccolta viene effettuata con **passaggi ripetuti**, così da avere sempre i frutti al **giusto grado di maturazione**, quindi con caratteristiche organolettiche superiori.



COMUNE DI
CAPANNORI



Prodotti locali - Fagiolo Scritto di Lucca

Fagiolo Scritto di Lucca

Lunedì 11 marzo



Minestra di Fagiolo Scritto e farro

Stracchino

Fagiolini

Dolce

Riservato per le scuole primarie
S. Ginese - Gragnano - Pieve S. Paolo - Lammari - Marlia



COMUNE DI
CAPANNORI



Feed the future

Fagiolo Scritto di Lucca

Non sappiamo con certezza quali siano le origini del **Fagiolo Scritto di Lucca**, ma abbiamo testimonianze della sua presenza in Lucchesia risalenti all'inizio del Novecento. A causa della **particolare tipologia di coltivazione**, molto artigianale e con scarsi contributi dei macchinari, questa variante di legume è stata a lungo prodotta solo a livello non professionale, per autoconsumo. Negli ultimi anni però, grazie al crescente interesse verso i **patrimoni gastronomici locali**, abbiamo assistito a una sua **riscoperta**, con il recupero del seme in purezza.

Il **seme** del Fagiolo Scritto di Lucca, ovvero la parte edibile, ha una **consistenza farinosa e compatta**; il colore è molto chiaro alla raccolta, ma poi acquisisce una sfumatura più scura, con **striature rosso granato**. Si consuma sia **fresco** che **secco**: il prodotto fresco è disponibile da giugno a settembre, mentre quello secco dalla fine di ottobre fino alla primavera successiva.

Le **coltivazioni** sono diffuse soprattutto nel **comune di Capannori** e nella frazione di San Ginese e dintorni, dove i terreni sono fertili e freschi. In zona opera l'**Associazione Agricoltori Custodi**, Sezione soci di Lucca, che si occupa di commercializzare il prodotto.

In cucina il Fagiolo Scritto, riconoscibile per il **gusto intenso**, è di solito usato in alternativa al Rosso di Lucca per la preparazione di minestre di verdura, come la **zuppa frantoiana**, minestra di farro, pasta e fagioli, **farinata lucchese** e **fagioli all'uccelletto**: una bontà tipica che...casca sempre a fagiolo!



COMUNE DI
CAPANNORI



Prodotti locali - Fagiolo Scritto di Lucca

Fagiolo Scritto di Lucca

Martedì 12 marzo



Minestra di Fagiolo Scritto e farro

Arista al forno
Carote al vapore
Dolce soffice

Riservato per le scuole nido Cosimo-Grillo-Galli;
infanzia Badia di Cantignano - Borgonuovo - Capannori - Carraia - Camigliano
Castelvecchio - Colognora - Lappato - Lammari - Lunata - Marlia - San Leonardo;
primarie Capannori - Camigliano - Massa Macinaia - Guamo - Segromigno Monte
Colle di Compito - Lunata - San Colombano.



COMUNE DI
CAPANNORI



Fagiolo Scritto di Lucca

Non sappiamo con certezza quali siano le origini del **Fagiolo Scritto di Lucca**, ma abbiamo testimonianze della sua presenza in Lucchesia risalenti all'inizio del Novecento. A causa della **particolare tipologia di coltivazione**, molto artigianale e con scarsi contributi dei macchinari, questa variante di legume è stata a lungo prodotta solo a livello non professionale, per autoconsumo. Negli ultimi anni però, grazie al crescente interesse verso i **patrimoni gastronomici locali**, abbiamo assistito a una sua **riscoperta**, con il recupero del seme in purezza.

Il **seme** del Fagiolo Scritto di Lucca, ovvero la parte edibile, ha una **consistenza farinosa e compatta**; il colore è molto chiaro alla raccolta, ma poi acquisisce una sfumatura più scura, con **striature rosso granato**. Si consuma sia **fresco** che **secco**: il prodotto fresco è disponibile da giugno a settembre, mentre quello secco dalla fine di ottobre fino alla primavera successiva.

Le **coltivazioni** sono diffuse soprattutto nel **comune di Capannori** e nella frazione di San Ginese e dintorni, dove i terreni sono fertili e freschi. In zona opera l'**Associazione Agricoltori Custodi**, Sezione soci di Lucca, che si occupa di commercializzare il prodotto.

In cucina il Fagiolo Scritto, riconoscibile per il **gusto intenso**, è di solito usato in alternativa al Rosso di Lucca per la preparazione di minestre di verdura, come la **zuppa frantoiana**, minestra di farro, pasta e fagioli, **farinata lucchese** e **fagioli all'uccelletto**: una bontà tipica che...casca sempre a fagiolo!



COMUNE DI
CAPANNORI



Prodotti locali - Fagiolo Scritto di Lucca

Fagiolo Scritto di Lucca

Giovedì 14 marzo



Pasta con Fagiolo Scritto

Pepite di merluzzo

Spinaci all'olio

Dolce soffice

Riservato alla scuola primaria Segromigno in Piano



COMUNE DI
CAPANNORI



Feed the future

Fagiolo Scritto di Lucca

Non sappiamo con certezza quali siano le origini del **Fagiolo Scritto di Lucca**, ma abbiamo testimonianze della sua presenza in Lucchesia risalenti all'inizio del Novecento. A causa della **particolare tipologia di coltivazione**, molto artigianale e con scarsi contributi dei macchinari, questa variante di legume è stata a lungo prodotta solo a livello non professionale, per autoconsumo. Negli ultimi anni però, grazie al crescente interesse verso i **patrimoni gastronomici locali**, abbiamo assistito a una sua **riscoperta**, con il recupero del seme in purezza.

Il **seme** del Fagiolo Scritto di Lucca, ovvero la parte edibile, ha una **consistenza farinosa e compatta**; il colore è molto chiaro alla raccolta, ma poi acquisisce una sfumatura più scura, con **striature rosso granato**. Si consuma sia **fresco** che **secco**: il prodotto fresco è disponibile da giugno a settembre, mentre quello secco dalla fine di ottobre fino alla primavera successiva.

Le **coltivazioni** sono diffuse soprattutto nel **comune di Capannori** e nella frazione di San Ginese e dintorni, dove i terreni sono fertili e freschi. In zona opera l'**Associazione Agricoltori Custodi**, Sezione soci di Lucca, che si occupa di commercializzare il prodotto.

In cucina il Fagiolo Scritto, riconoscibile per il **gusto intenso**, è di solito usato in alternativa al Rosso di Lucca per la preparazione di minestre di verdura, come la **zuppa frantoiana**, minestra di farro, pasta e fagioli, **farinata lucchese** e **fagioli all'uccelletto**: una bontà tipica che...casca sempre a fagiolo!



COMUNE DI
CAPANNORI

