

LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona tavola di dicembre

di Rita Villanova



Ovu d'un'ura, pani d'un jornu e vinu d'un annu un ficiru mai dannu.

(Uovo di un'ora, pane di un giorno e vino di un anno non hanno fatto mai male.)

Introduzione

Questo antico proverbio siciliano ci regala nella sua semplice autenticità una perla di saggezza. Il mese di dicembre è costellato di feste e di celebrazioni ed è quasi impossibile non partecipare a banchetti e festose tavolate. Questo non ci impedisce però di poterci divertire e condividere il nostro tempo con amici e parenti, avendo cura, nello stesso tempo, della nostra salute: consumare cibi freschi, di stagione e cucinati con semplicità.

La frutta di dicembre

Alchechengi. Le piccole bacche arancioni, protette da un calice cartaceo, hanno un sapore acidulo che ricorda sia il lampone che il pomodoro. Ricco di vitamina C, acido citrico e tannino, l'alchechengi in passato è stato usato nella medicina tradizionale come diuretico.

Noci. Ricche dell'acido grasso alfa - linoleico, oltre ad essere utilissime per la salute delle arterie, le noci esercitano un'azione positiva sull'umore grazie anche alla sinergia con il magnesio, elemento fondamentale per l'equilibrio del sistema nervoso. Contengono, inoltre, molta vitamina E che favorisce il rilassamento muscolare.

Melagrana. Nonostante il sapore agrodolce e la presenza di semi, la melagrana è uno dei frutti più indicati nei disturbi digestivi, in particolare quelli che colpiscono lo stomaco. Acido gallico e tannini contenuti nel succo riescono a migliorare la digestione, senza aumentare l'acidità gastrica. In questo periodo troviamo anche tante varietà di agrumi, ricchi di vitamina C: arance, mandarini, clementine e pompelmi.

Le verdure e gli ortaggi di dicembre

Finocchi. Pochissime calorie, sapore gradevole, diuretici e sazianti: i finocchi sono gli ortaggi ideali quando si segue una dieta dimagrante. In greco finocchio si dice *marathon* e, infatti, Maratona, località storicamente famosa per la battaglia tra ateniesi e persiani, significa “campo di finocchi” proprio perché questa pianta vi cresceva spontanea. Gli antichi atleti greci ne mangiavano i semi per mantenere il peso e la forma fisica.



Cavolo cappuccio. Grazie alla ricchezza di acido folico, vitamina B1 e potassio, può considerarsi un saporito integratore. I composti isotiocinati di cui è ricco agiscono sulla tiroide e sull'apparato digestivo, permettendo una profonda disintossicazione che consente al sistema immunitario di funzionare al meglio, contrastando così i tanti virus stagionali. Si consiglia il consumo sia per prevenire le malattie invernali sia come terapia complementare durante la malattia, per recuperare più velocemente salute ed energia.

Cardi. Contengono pochissime calorie e moltissime fibre e per questo motivo sono sconsigliati a chi ha problemi di colite. I cardi sono considerati la verdura disintossicante per eccellenza; particolarmente adatti a stimolare la funzionalità di fegato e colecisti.

Radichio. Depurare il fegato vuol dire migliorare la digestione, l'umore, la pelle. Il radichio, con le sue sostanze amare e i polifenoli, potenti antiossidanti, favorisce l'eliminazione delle tossine. Ricco di acido folico e potassio, stimola la diuresi e fluidifica la bile.

Spezie ed aromatiche

Cardamomo. Queste profumatissime bacche, contengono un olio essenziale ricco di sostanze tra cui limonene, nerolo e geraniolo e molte vitamine del gruppo A, B e C. Il loro consumo allevia il gonfiore addominale, combatte efficacemente l'alitosi ed è un ottimo rimedio naturale contro il mal di denti e le infiammazioni gengivali.

Noce moscata. Le sue proprietà sono dovute soprattutto alla presenza di oli essenziali e di composti fenolici, resine e pigmenti. Ha proprietà antisettiche utili nelle infezioni intestinali; grazie alla presenza di sali minerali, come ferro, rame, zinco, manganese e beta carotene si rivela un buon antiossidante.

La ricetta di dicembre

Cavolo cappuccio allo zenzero

Ingredienti

Un cavolo cappuccio bianco; uno o due spicchi di aglio; zenzero fresco; olio; sale e salsa di soia.

1. Eliminate le foglie esterne dal cavolo cappuccio e affettatelo sottilmente con un coltello.
2. Ungete un capiente tegame con dell'olio d'oliva, unite i due spicchi di aglio interi (ma se preferite potete tritarli) e mettete sul fuoco a fiamma bassa; nel frattempo pelate lo zenzero e grattugiatelo.
3. Appena l'olio si sarà insaporito con l'aglio (non deve diventare scuro), unite lo zenzero grattugiato e mescolate per pochi secondi, unite della salsa di soia e il cavolo cappuccio.
4. Mescolate con cura, aggiungete del sale e coprite il tegame, mantenendo una fiamma medio- bassa.
5. Il cavolo cappuccio dovrà appassire, ma rimanere un po' croccante. Ci vorranno circa 10 - 15 minuti.