



LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona favola di gennaio

di Rita Villanova

Gennaio

*Bigio il ciel, la terra brulla,
questo mese poverello
nella sporta non ha nulla
ma tien vivo un focherello.*

*Senza greggia e campanello
solo va, pastor del vento.
Con la neve sul cappello
fischia all'uscio il suo lamento.*

*Breve il dì, lunga la notte,
cerca il sole con affanno,
ha le tasche vuote e rotte,
ma nasconde il pan d'un anno.*

Renzo Pezzani

Introduzione

Questo di gennaio è l'ultimo appuntamento della rubrica dedicata all'alimentazione secondo le stagioni. Ci auguriamo di aver dato un piccolo contributo e stimolato una riflessione sull'importanza della stagionalità degli alimenti: dietro di essa vi è una grandiosa saggezza che è bene accogliere.

Iniziamo la rubrica del mese citando una frase di Jean Paul Sartre: *leggere una poesia a gennaio è adorabile come fare una passeggiata a giugno.*

La frutta di gennaio

Nel mese di gennaio si trovano tutti i frutti dei mesi trascorsi: mele, arance, mandarini, melagrana e tanta frutta secca.

Le verdure e gli ortaggi di gennaio

Cavolfiore. Il cavolfiore, fonte naturale di zinco e rame, fortifica il sistema immunitario, combatte le malattie da raffreddamento e contrasta le infiammazioni delle mucose delle vie respiratorie. Questi due oligoelementi svolgono, infatti, una specifica azione sulle infezioni, in particolare quelle che colpiscono naso e gola. Sono, inoltre, una fonte eccellente di vitamina B2 e di acido folico, vitamine che non debbono mancare durante la convalescenza.

Catolagna. La catolagna ha proprietà diuretiche e disintossicanti. Le sostanze amare, contenute nelle foglie. Agiscono sull'apparato digerente, in sinergia con le fibre di cui è ricca. L'effetto è quello di una stimolazione della cistifellea, delle funzioni intestinale e dei reni. Molto indicata nell'ipertensione, nelle diete disintossicanti, nelle convalescenze, contiene anche provitamina A che migliora la circolazione.

Topinambur. È una fonte di biotina, la vitamina H, che contrasta la stanchezza e la mancanza di energia mentale. Un consumo di topinambur è consigliato a tutte quelle persone che hanno familiarità con il diabete, che hanno la glicemia alta o consumano molti zuccheri raffinati. Le fibre del topinambur hanno inoltre un'azione positiva sull'intestino, perché stimolano la crescita di batteri probiotici.

Cavolfiore romano. Il cavolfiore romano è una varietà di cavolfiore dalla testa appuntita a forma di piramide verde chiaro composta da tante piccole rosette di forma piramidale. Rispetto agli altri cavolfiori ha tempi di cottura inferiori. Grazie alle sue proprietà sazianti è in prima linea per combattere i chili di troppo. Fonte di acido folico, inoltre, sostiene l'intero organismo nelle diete ipocaloriche, aumentando l'energia psicofisica.

In questo mese trovate ancora: finocchi, cavolo cappuccio, zucche e in generale gli ortaggi e la verdura dei due mesi trascorsi.

Spezie ed aromatiche

Spezie ed aromatiche

Zafferano. Lo zafferano è una miniera di sostanze salutari, al punto che sarebbe difficile poterle elencare tutte in questa sede. Basti dire che il suo olio essenziale contiene ben 150 sostanze aromatiche volatili. È uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi, di vitamina A, B1 e B2. In fitoterapia si usa per il trattamento dei disturbi dell'umore e come sedativo. È un potente antiossidante e favorisce le funzioni digestive.

Alloro. Le foglie di alloro, oltre ad essere usate in cucina per insaporire le carni e cuocere i legumi, vantano notevoli proprietà salutari. Nella tradizione popolare una tisana di foglie di alloro stimola la digestione e favorisce l'eliminazione dei gas intestinali. Ma possiede anche notevoli proprietà espettoranti e utili in caso di febbre e stati influenzali.

Curry. Il curry è in realtà una mistura di spezie, queste variano da paese a paese, in India, addirittura, ogni famiglia ha la sua ricetta. Di solito vi si trovano: curcuma, cannella, pepe nero, cumino, noce moscata, zenzero, e tanto altro ancora. Ha delle notevoli proprietà antinfiammatorie, protegge la digestione ed è un ottimo antiossidante. Poiché il suo consumo stimola la secrezione di acidi biliari è da evitare se si soffre di calcoli renali, ulcere gastriche e gastriti.

La ricetta di gennaio



Cavolfiore gratinato al curry

Ingredienti

Un cavolfiore; 40 g di farina; 500 ml di latte; 40 g di burro; 60 g di grana grattugiato; un cucchiaino colmo di curry; sale.

1. Dividere il cavolfiore in cimette non troppo piccole, lavarle e farle cuocere al dente in abbondante acqua salata (l'acqua di cottura potrà essere usata per altre preparazioni, come la cottura della pasta o per cuocere altre verdure);
2. Mentre le cimette di cavolfiore perdono l'acqua in eccesso, preparare una besciamella con la farina, il latte e il burro. C'è un modo di prepararla che la rende più leggera: mescolare, a freddo, la farina con il latte, porre sul fuoco medio e mescolare fino a quando si addenserà; togliere dal fuoco e aggiungere il burro, il sale e la polvere di curry;
3. Ungere con poco olio una teglia, disporre le cimette in un unico strato e coprirle con la besciamella. Aggiungere il grana grattugiato e far gratinare in forno fino a quando si sarà formata una crosticina croccante.