LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona tavola di maggio

di Rita Villanova

Introduzione

Era de maggio e te cadéano 'nzino
A schiocche a schiocche, li ccerase rosse
Fresca era ll'aria e tutto lu ciardino
Addurava de rose a ciento passe.

La canzone *Era de maggio* di Salvatore Di Giacomo ci porta incontro una bellissima immagine di questo mese con la sua atmosfera carica di profumi, suscitando in noi un desiderio di leggerezza.

A maggio i giardini e gli orti si illuminano di tanti colori e una nuova nuova luce ci rammenta l'arrivo dell'imminente estate. Siamo pronti a toglierci di dosso tutte le "pesantezze" invernali. Le verdure e gli ortaggi che ci regala maggio, infatti, aiutano ad eliminare le scorie accumulate, a disintossicarci e a depurare l'organismo.

La frutta di maggio

Nel mese di maggio possiamo ancora gustare fragole, Kiwi, alcune varietà di mele e pere, ma si trovano anche lamponi e fragoline di bosco.

Nespole. Le nespole contengono tannini, sostanze con azione antiossidante e astringente. Quando sono acerbe, e quindi meno ricche di zuccheri, prevalgono le proprietà antisettiche e astringenti, rendendosi così particolarmente utili in caso di diarrea o colite spastica. Quando maturano, i tannini diminuiscono a favore degli zuccheri, questi, insieme alle fibre naturalmente abbondanti, generano un'azione lassativa delicata ma particolarmente utile nei bambini o in chi ha fatto abuso di lassativi e deve rieducare l'intestino. Sono poco caloriche e risultano una buona riserva di vitamina C e acido formico.

Ciliegie. Sono uno dei rimedi più efficaci per ridare nuova linfa alla circolazione sanguigna e a quella linfatica. Sono ricche di vitamina C che, insieme ai polifenoli, rende più forti le pareti venose di tutto l'organismo, anche a livello del derma: la pelle appare così più luminosa e idratata. Contengono, inoltre, acido malico che stimola il fegato e la digestione degli zuccheri e potassio che favorisce la diuresi.

Le verdure e gli ortaggi di maggio

Zucchine. Ricchissime d'acqua e con fibre delicate, le zucchine sono uno degli ortaggi più digeribili. La grande presenza di potassio favorisce la rigenerazione della mucosa gastrica, utile quando si soffre di bruciori di stomaco e reflusso esofageo.

Lattughino. Le insalate non sono tutte uguali, per esempio il lattughino, pur essendo meno ricco di vitamine rispetto alle altre insalate, ha maggiori quantità di fibre, calcio e potassio. È ricco di acido folico che aiuta a contrastare il senso di stanchezza e contiene molti oligoelementi. Come tutte le altre lattughe, ha una blanda azione sedativa.

Fagiolini. Sono ricchi di potassio che favorisce la diuresi e di fibre che migliorano la funzionalità intestinale, contribuendo a disintossicare l'organismo. Sono un alimento ideale per chi ha alti livelli di colesterolo, trigliceridi e zuccheri nel sangue, permettendo una rapida disintossicazione. Nelle diete dimagranti, inoltre, quando il sovrappeso è associato all'ipertensione, i fagiolini costituiscono un valido aiuto.

Barba del frate. Chiamata anche in altre parti d'Italia agretti o roscani, contiene una percentuale di potassio elevata, in equilibrio con sodio, oltre caroteni, vitamina C e B3, ma è la sinergia con le notevoli quantità di calcio a renderla così mineralizzante e in grado di favorire la diuresi e la depurazione, senza sforzare i reni. La sinergia tra clorofilla e biotina aumentano l'energia fisica e l'efficienza muscolare. Quest'ortaggio è quindi consigliato agli sportivi ed ai convalescenti.

Cicoria o puntarelle. Grazie alle sostanze amare in essa contenute, ha la capacità di stimolare le funzioni epatiche ed intestinali, promuovendo un'azione disintossicante anche a beneficio della pelle. Da usare per ottimi antipasti è in grado di stimolare l'appetito. Particolarmente indicata per disintossicarsi dopo lunghe terapie farmacologiche.

Sedano. Ricco di sali minerali e di vitamina A e C, il sedano ha un effetto diuretico e vitaminizzante molto potente solo se consumato a crudo. È uno dei vegetali meno calorici, ideale come spuntino saziante nelle diete dimagranti. Una curiosità: gli antichi Romani lo consideravano una pianta afrodisiaca, proprio per questo nel Medioevo era proibito il consumo nei conventi. Nell'Odissea , invece, questo vegetale è citato svariate volte come pianta dalle proprietà curative.

Rabarbaro. I gambi sono ricchi di vitamina C, fibre, pectine, tannini e altre sostanze amare, un mix potente che aiuta l'eliminazione dei liquidi e delle tossine in maniera energica. La presenza di acido ossalico anche nei gambi può causare fastidi a chi soffre di dolori alle articolazioni o di calcolosi renale di natura ossalica. Nel mese di maggio troveremo ancora: asparagi (anche quelli selvatici), aglio fresco, piselli e fave, taccole e cipolle fresche.

Spezie ed aromatiche

Basilico. Il basilico, con le sue proprietà miorilassanti, contrasta tutti i sintomi legati all'ansia, come l'insonnia, la nausea di origine nervosa, le digestioni difficili. Rilassa anche la muscolatura della mascella. Per godere dell'effetto calmante, è importante consumarlo fresco.

Chiodi di garofano. I chiodi di garofano usatissimi in cucina per aromatizzare brodi e pietanze in generale, sono, grazie alla presenza di flavonoidi e di vitamina A e C, degli antiossidanti e antinfiammatori naturali. Sono anche apprezzati per le loro qualità digestive, tonificanti e analgesiche (nella tradizione popolare, masticare un chiodo di garofano porta sollievo a chi soffre di mal di denti).

La ricetta di maggio

Insalata di puntarelle alla romana

Ingredienti per 4 persone:

un cespo di puntarelle (si usano soprattutto i germogli della cicoria catalogna); olio d'oliva; sale; succo di limone; aglio; filetti di acciuga sott'olio.Le quantità per il condimento non sono segnate perché ognuno può aumentare o diminuire gli ingredienti secondo i propri gusti.

1 - Preparate una ciotola capiente con acqua fredda (si può aggiungere qualche cubetto di ghiaccio), in questa immergerete le foglioline più tenere tagliate nella parte centrale e i germogli sfilettati finemente. Questa operazione, oltre ad eliminare un po' l'amaro, darà il tipico aspetto arricciato alla verdura.

2 - In una ciotola a parte versate le acciughe e riducetele in crema con l'aiuto di una forchetta. Aggiungete l'aglio tritato o sfilettato (secondo i gusti), olio, succo di limone e poco sale.

3 - Scolate le puntarelle e togliete l'acqua in eccesso con un panno morbido, conditele con l'emulsione e mescolate bene.