



LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona tavola di aprile

di Rita Villanova

Introduzione

Aprile dolce dormire così dice il detto, ma ancora una volta scopriamo che la natura ci offre i rimedi per combattere quella sensazione di stanchezza e di affaticamento che sentiamo nelle prime giornate di caldo. Molti alimenti di questo mese contengono l'acido folico, una vitamina che dà un senso di benessere e di energia fisica.

La frutta di aprile

Nel mese di aprile possiamo ancora gustare pere, arance, kiwi e mele (in particolare la mela annurca). Iniziano a maturare le prime nespole, ma il frutto che fa da padrone è la fragola.

Fragole. Della famiglia delle Rosacee e come tale, molto ricca di vitamina C, svolgono attività antinfiammatoria, depurativa e diuretica. Il loro colorito rosso acceso è dovuto alla presenza di antocianina, questo fa delle fragole un alimento con poteri antiossidanti. La sinergia di vitamina C, di ferro e di vitamine del gruppo B, nonché tracce della provitamina A, porta ad un recupero significativo da condizioni di fragilità capillare.

Le verdure e gli ortaggi d'aprile

Taccole. Grazie alle fibre vegetali molto delicate ma molto attive, sono adatte nelle stitichezze accompagnate da gonfiori intestinali, coliti, ulcere. Sono sazianti e diuretiche, inoltre sono molto ricche di vitamina B9, cioè acido folico, che migliora il metabolismo, aumentando il generale senso di benessere e di energia fisica. Le taccole sono una buona fonte di ferro e una discreta fonte di proteine che le rende indispensabili nei regimi alimentari vegetariani e, ancor di più, vegani.

Fave. Contengono L-dopa, una sostanza che aiuta il sistema nervoso a ritrovare energia e vitalità. Ricche di fosforo e sodio, grazie alla presenza di un cospicuo corredo di vitamina C e del gruppo B permettono un assorbimento ottimale delle naturali quantità di ferro. Anche queste diventano così un efficace integratore nell'alimentazione vegetariana.

Aglione fresco. Ha un'azione depurativa, diuretica e disinfettante così potente da poter essere definito un alimento medicina. Contiene allicina, una sostanza dalle proprietà antipertensive ed antibiotiche naturali, che degrada velocemente con il passare dei giorni e con la cottura. Il manganese, presente in quantità considerevoli, agisce in sinergia con l'allicina potenziandone gli effetti depurativi e diuretici. Il consumo di aglio fresco è vivamente consigliato a chi ha bisogno di disintossicarsi, nella prevenzione delle malattie cardio-circolatorie e come vermifugo.

Patate novelle. Si differenziano dalle altre per il minor contenuto di amido e potassio e per la maggior concentrazione di vitamina C e di zinco e selenio, due minerali che rinforzano il sistema muscolare e quello immunitario.

Ravanelli. Il ravanello, in particolare sotto forma di succo, è uno dei principali rimedi della tradizione erboristica per curare la stanchezza e aumentare le difese immunitarie. È ricco infatti, di vitamine del gruppo B e in particolare di niacina (B3), vitamina consigliata sempre nei casi insonnia associata a depressione e, più in generale, per contrastare stanchezza e astenia.

Piselli. Sono ricchi di fibre, molto utili alla regolarità del transito intestinale. Forniscono anche ferro, vitamina C, antiossidante e rafforzante delle difese immunitarie, e la vitamina B9 utile per il rinnovamento cellulare. Anche in questo caso il ferro contenuto nei piselli è ben assorbito, dunque consigliato ai vegetariani.

Cipollotti. Grazie all'azione combinata del solfuro di alillo e del potassio sono un vero e proprio trattamento di bellezza. Il primo depura in profondità il fegato, stimolando il ricambio cellulare e donando così una pelle idratata e dall'aspetto più sano. Il potassio rinforza invece il sistema muscolare tonificando anche la pelle. Nelle lunghe estremità verdi, di solito ingiustamente scartate, c'è zolfo e vitamina C; questa efficace associazione salutare può essere un utile rimedio contro le affezioni che colpiscono le vie respiratorie.

Carote. Le carote sono tra gli ortaggi che meglio aiutano lo stomaco a ritrovare la salute. Il betacarotene favorisce il riequilibrio dell'acidità gastrica e agisce come antiossidante sulla mucosa dello stomaco. Tutto ciò consente di attenuare eventuali gastriti, iperacidità e reflusso gastrico. Contengono quantità elevate di betacarotene e di vitamine del gruppo B, rendendole un ottimo integratore per la pelle, rendendola più tonica e luminosa.

Nel mese di aprile troveremo anche: barba del frate (o agretti), puntarelle, fagiolini, ortica, rabarbaro e valerianella.

Spezie ed aromatiche

Timo. Il timo, oltre ad essere una spezia versatile, è da considerare, sotto forma di olio essenziale, un vero e proprio rimedio erboristico per curare i disturbi di stomaco. Risolve i problemi di digestione lenta e difficile e contrasta l'aerofagia e la nausea. È attivo anche sul fegato e migliora la motilità intestinale. Grazie al tujanolo, una sostanza contenuta nell'olio essenziale, ha anche un'azione battericida e antispastica, molto utile per chi soffre di colite, gonfiore intestinali e bruciori di stomaco.

Maggiorana. Sorella più delicata dell'origano, esercita una benefica azione riscaldante sul metabolismo e in particolare sugli organi genitali. Il suo uso migliora la digestione e contrasta i disturbi gastrointestinali. Favorisce l'equilibrio ormonale e la regolarità del ciclo mestruale.

Curcuma. La curcuma è una delle spezie principali del curry, ma può essere usata pura per insaporire piatti e anche vivande. I suoi principi attivi sono nell'olio essenziale e nella curcumina, il suo consumo stimola l'attività del fegato, aumenta la produzione e l'escrezione biliare, mantiene fluida la bile e combatte la calcolosi.

La ricetta di aprile



Vellutata di piselli e patate con crostini

Ingredienti per 4 persone:

½ kg di piselli già mondati; 350 g di patate novelle; 2 cipollotti primaverili con il loro verde attaccato; 1 litro di buon brodo vegetale preparato con verdure fresche o con dadi senza glutammato; 1 ciuffo di erba cipollina; 1 rametto di maggiorana fresca; 4 C di olio extravergine d'oliva; 4 fette di pane in cassetta, sale q.b.

- 1** - Mondare e lavare i cipollotti, compresa la parte più tenera del verde, e affettarli. Lavare, sbucciare e tagliate a piccoli pezzi le patate.
- 2** - In una casseruola dal fondo pesante scaldare 2 cucchiari di olio e far stufare delicatamente, per 10 minuti, i cipollotti e i piselli. Unire le patate e circa 800 ml di brodo, coprire e far cuocere a calore medio basso per circa 25 minuti, finché le verdure diventano morbide.
- 3** - Frullare la minestra, aggiustare di sale e rimettere sul fuoco, regolando, se necessario, la densità con il brodo rimasto. Proseguire la cottura per altri 5 minuti, a pentola coperta.
- 4** - Ridurre il pane a dadini e tostarlo nel forno caldo a 160° C per 7-8 minuti, dopo averlo cosperso con un po' di olio.
- 5** - Aggiungere alla vellutata l'erba cipollina tagliuzzata e le foglioline di maggiorana, distribuirla in 4 piatti e servirla con i crostini e un filo di olio crudo.