LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona tavola di novembre

di Rita Villanova

Gemmea l'aria, il sole così chiaro
che tu ricerchi gli albicocchi in fiore,
e del prunalbo l'odorino amaro
senti nel cuore...

Ma secco è il pruno, e le stecchite piante
di nere trame segnano il sereno,
e vuoto il cielo, e cavo al piè sonante
sembra il terreno.

Silenzio, intorno: solo, alle ventate,
odi lontano, da giardini ed orti,
di foglie un cader fragile. È l'estate,
fredda, dei morti.

Giovanni Pascoli

Introduzione

Tutto in questo mese potrebbe portare ad una interiore tristezza: la notte vince sul giorno, le feste tradizionali ci ricollegano alla memoria dei nostri cari defunti, le piante si spogliano. Ma dietro ad ogni evento apparentemente triste c'è un risvolto luminoso: le notti più lunghe ci daranno ristoro, la memoria del passato è un'occasione per riflettere sul futuro e, infine, le piante, colorate di struggente bellezza, lasciano libere le foglie di scendere a terra per diventare terra fertile per una nuova vita. Quel che la natura ci offre contiene in sé tutto il calore dell'estate e ci darà la forza per affrontare questo mesto periodo.

La frutta di novembre

Mela cotogna. Cruda è astringente e disinfettante dell'intestino, grazie all'azione degli acidi malico e tartarico. Cotta è nutriente, adatta ai convalescenti e durante gli stati febbrili. Si conserva benissimo anche per un anno, le nonne la usavano per profumare armadi e cassetti, tenuta in una garza di cotone fine.

Cachi. I cachi contengono una grande quantità di zuccheri, potassio e vitamina C, e sono ideali per dare una carica di energia e migliorare le difese dell'intero organismo. Contengono inoltre molto zinco, microelemento utile per contrastare le malattie da raffreddamento. Sono un frutto ideale per fare da scudo alle aggressioni virali e alle malattie che possono insorgere a causa dello stress fisico e mentale. Delle tante varietà italiane, una delle più apprezzate è il caco siciliano di Misilmeri, esportato e conosciuto in tutto il mondo.

Mele renette. Tutte le mele contengono una quantità importante di vitamine (C, PP, B1, B2 in particolare) e sali minerali come potassio, zolfo, fosforo, calcio, magnesio, sodio e anche ferro. Le mele renette hanno rispetto alle altre un indice glicemico particolarmente basso, associato a grandi quantità di fibre, acido ossalico e pectine. Questo particolare mix le rende un ottimo schermo contro l'abbondanza di colesterolo e trigliceridi nel sangue, in quanto contrastano l'assorbimento dei grassi.

Le verdure e gli ortaggi di novembre

Patata. Contiene carboidrati a lento rilascio, potassio e cromo, composti che ne fanno un ottimo alimento per chi soffre di coliti, meteorismo e colon irritabile. Per essere consumata deve presentarsi molto dura, senza macchie e germogli.

Olive. Le olive da tavola, grazie al contenuto di provitamina A, vitamina E ed acidi grassi insaturi, aiutano il fegato e la cistifellea a svolgere le loro importanti funzioni vitali. Poco potassio, molto sodio e piccole ma efficaci quantità di selenio e rame, sono le caratteristiche che le rendono attive sulla fluidità della bile e sull'aumento della sua escrezione. L'azione benefica sul fegato e sulla bile si manifesta in particolare con il miglioramento della digestione e con una diminuzione di disturbi come la stitichezza.

Rape. Povera di elementi nutritivi, è composta principalmente di acqua e cellulosa. La percentuale di fibra, essendo davvero molto elevata, dà alle rape un eccellente potere saziante e una certa efficacia nelle stitichezze. Contiene una discreta quantità di vitamina C. Quando la rapa è raccolta molto fresca, sono ancora presenti le verdi foglie del cespo, assolutamente consigliabili se ancora turgide perché ricche di sali minerali e betacarotene.

Scarola. Poche calorie, fibre e tanto potassio: la scarola è l'ortaggio ideale per realizzare una valida strategia dietetica. Le diverse sostanze amare contenute, inoltre, aiutano il fegato a lavorare bene, favoriscono la depurazione e la fluidificazione della bile, migliorando il transito intestinale e l'assorbimento dei nutrienti.

Zucca. Pochi ortaggi riescono a proteggere l'intero organismo, donare energia e bellezza come la zucca. Ricca di betacarotene e vitamine del gruppo B, è il sole della salute contro i mali dell'autunno. È una miniera di zinco e selenio, oligoelementi che migliorano la funzionalità del sistema immunitario. Con le sue proprietà antiossidanti, rallenta l'invecchiamento cellulare e velocizza i processi di guarigione.

Broccoletti. Se freschissimi, possono essere consumati crudi in pinzimonio, per approfittare dell'eccezionale contenuto di vitamine C e A. Contengono buone dosi di calcio e fosforo, ottimi per i ragazzi, per le donne in gravidanza e in allattamento. Sono utili per l'intestino pigro per la ricchezza di cellulosa. Contro il mal di gola e la tosse è utilizzato il succo ricavato dai broccoletti centrifugati a crudo.

Spezie ed aromatiche

Aneto. È una pianta aromatica poco conosciuta; le sue foglie hanno un gusto dolce, molto simile al finocchietto. In cucina si usa per esaltare il sapore dei piatti e per il suo effetto antispasmodico e digestivo. Favorisce la salute delle ossa, grazie alla presenza di calcio, magnesio e fosforo.

Curiosità: Nell'antica Roma veniva utilizzato dai gladiatori, in quanto si riteneva aumentasse la forza fisica.

Zenzero. Per tutti i problemi digestivi, il profumato zenzero è sempre efficace. Attiva la bile, riequilibra l'acidità dello stomaco e distende le pareti dell'apparato digerente. Contiene, inoltre, una sostanza chiamata gingeroli, molto efficace contro la nausea, ed è particolarmente consigliato alle donne in gravidanza.

La ricetta di novembre

Vellutata di zucca con crostini

Ingredienti

Una zucca di circa 1.2 kg, 2 patate, 1 cipolla o un porro, 1 spicchio d'aglio (se gradito), 50 g di burro, 80 g di grana grattugiato, aneto fresco a piacere (si può sostituire anche con del prezzemolo o dell'erba cipollina), pepe nero q.b., olio d'oliva, fette di pane (quantità a piacere).

1. Pelate la zucca, tagliatela a dadini e ponetela in un capiente tegame con la cipolla a pezzi grossolani, l'aglio, le patate pelate e tagliate a tocchetti. Aggiungete tanta acqua quanto basta a coprire di cinque dita gli ingredienti. Mettete la pentola sul fuoco a fiamma moderata, se volete potete aggiungere un dado vegetale.
2. Fate cuocere fino a quando tutti gli ingredienti sono cotti. Se dovesse rimanere molta acqua, toglietene un po' e mettetela da parte. Frullate il tutto con un mixer, se risulta troppo denso aggiungete un po' dell'acqua di cottura messa da parte. Aggiungete il grana e regolate di sale e pepe.
3. Durante la cottura delle verdure tagliate le fette di pane a dadini e insaporiteli in un tegame con il burro, fino a quando diventano dorati.
4. Al momento di servire aggiungete alla zuppa un filo d'olio e l'aneto (o il prezzemolo) e accompagnate con i crostini.