



LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona tavola di settembre

di Rita Villanova

Introduzione

Quando veniva settembre, il vento cambiava di verso e la stagione di odore. Al maestrale dei giorni di sole e di mare increspato succedeva il libeccio che alzava onde lunghe.

Erri De Luca

Settembre è un meraviglioso mese di passaggio, si rientra al lavoro e per i bambini e i ragazzi inizia la scuola, ma l'estate è ancora viva e presente nei nostri ricordi: le vacanze, l'ozioso caldo, lo scirocco tiepido e avvolgente... Quel che la natura ci offre ci dà la possibilità di mantenere ancora tutti i benefici della bella stagione e contemporaneamente ci dona le forze e le energie per i "nuovi inizi".

La frutta di settembre

Uva. L'uva contiene grandi quantità di potassio e pectine che potenziano la diuresi e facilitano l'evacuazione intestinale, favorendo così la purificazione di tutto l'organismo. Ferro, calcio, fosforo e vitamine del gruppo B e C sono presenti ma in quantità modeste. Questo, che potrebbe sembrare un difetto, è utile invece perché rende più rapida l'eliminazione delle tossine. Grazie inoltre alla grande quantità di zuccheri semplici, l'uva è un sano e veloce dispensatore di energia di rapida utilizzazione.

Fichi. Potassio, ferro, zinco, magnesio, manganese e rame, e poi carotenoidi, vitamine del gruppo B e grandi quantità di fruttosio, rendono questi frutti un alimento energetico, particolarmente indicato per i bambini inappetenti e per gli sportivi. Il ferro contenuto è facilmente assimilabile, per questo i fichi freschi sono utili a chi segue una dieta vegetariana e a chi sta affrontando un particolare periodo di stress psicofisico. Contengono inoltre una grande quantità di zuccheri semplici.

Prugne. Ricche di acqua, contengono ottime quantità di vitamina K, vitamine del gruppo B e anche un po' di vitamina C, oltre a potassio, rame, manganese, magnesio e calcio. Ma la proprietà più interessante delle prugne è sicuramente quella di stimolare l'evacuazione

intestinale in modo molto delicato. Ad agire non sono tanto le fibre quanto una sostanza chiamata difenili satina, che va ad attivare la muscolatura liscia dell'intestino, insieme al sorbitolo, zucchero semplice presente in buone quantità. Data la loro delicata azione, le prugne mature sono il frutto ideale per curare le stitichezze dei bambini e delle donne in gravidanza.

Mirtilli. Dove c'è bisogno di migliorare la circolazione sanguigna, i mirtilli offrono la loro azione salutare grazie alla presenza di antocianosidi, sostanze appartenenti alla categoria dei flavonoidi, che aumentano la resistenza delle pareti vascolari, con azione antiedema associata a un leggero effetto diuretico. Ai mirtilli sono attribuite proprietà antinfiammatorie e antiaggreganti piastriniche che, insieme all'azione vasodilatatoria e antiossidante, sono un vero toccasana per il sistema circolatorio.

Lamponi. I lamponi, ricchi di vitamine e sali minerali - come il magnesio, il potassio e il fosforo - rinforzano i muscoli e favoriscono il recupero di energia mentale. Ad aumentare le capacità toniche, anche la provitamina A, quelle del gruppo B e molta vitamina C. La medicina naturale li considera i migliori frutti per rinforzare il sistema immunitario e prevenire o ridurre le infezioni delle vie respiratorie superiori.

Fichi d'India. Sono ricchi di vitamina C e minerali, tra cui potassio e magnesio. La presenza di fibre aiuta la peristalsi intestinale e aumenta il senso di sazietà, consigliati quindi come spuntino per chi è a dieta e vuole perdere i chili di troppo. Il loro consumo favorisce la diuresi riducendo il rischio di calcoli renali e in alcuni casi addirittura favoriscono l'eliminazione di quelli presenti. Sono ricchissimi di antiossidanti, sostanze utili al nostro corpo per combattere i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare.

Nel mese di settembre troviamo anche una buona varietà di frutta secca come le mandorle, le nocciole e le noci.

Le verdure e gli ortaggi di settembre

Barbabietola. Ricche di potassio e ferro, le barbabietole sono un alimento utile per chi soffre di esaurimento fisico, per gli sportivi, per chi ha le difese immunitarie deboli, per i vegani di stretta osservanza. Sono una vera e propria fonte di energia, in particolare grazie alla betaina, una sostanza che migliora le funzioni cardiocircolatorie e respiratorie.

Lattuga. Dalla cultura ellenica è arrivata la tradizione di usare la lattuga come calmante, così come descritto dal medico greco Dioscoride. La lattuga, infatti, ha proprietà sedative e, consumata la sera, favorisce il sonno. Contiene il lattucario, una sostanza lievemente amarognola da potere rilassante e vagamente ipnotico, che agisce in sinergia con le vitamine B1, B2 e B6 favorendo un rilassamento generale. Il consumo di lattuga è utile per tutte le persone che soffrono di agitazione e difficoltà di addormentarsi, in particolare quando con la fine dell'estate si acquiscono le sindromi ansiose.

Funghi. Non tutte le fibre dei vegetali sono uguali, alcune sono attive sul primo tratto dell'apparato digerente, risultando sazianti, altre sull'ultimo tratto contrastando la stitichezza. Quelle dei funghi sono particolarmente versatili e riescono ad avere sia un'eccellente azione antifame sia ad agire con dolcezza sull'intestino pigro. Molta acqua, poche calorie e discrete quantità di fosforo e potassio fanno dei funghi ottimi alimenti durante le diete dimagranti.

Scalognò. Lo scalognò è un ortaggio dalle proprietà disintossicanti, grazie alle alte dosi di solfuro di allile, sostanza depurativa e diuretica contenuta anche nelle acque termali. È ricco di silicio, un composto antiossidante a cui sono attribuite efficaci proprietà antinvecchiamento. A

completare il quadro, insieme depurativo e tonico, la presenza di fosforo, vitamine del gruppo B e provitamina A che fanno da scudo contro le malattie e aumentano l'energia psicofisica.

A settembre troviamo ancora fiori di zucca, la zucca estiva, i fagioli freschi, il sedano e qualche varietà tardiva di melanzana e peperoni.

Spezie ed aromatiche

Erba cipollina. L'erba cipollina, oltre ad essere buona, è dotata di molte proprietà benefiche: digestive, stimolanti, antisettiche, vermifughe, diuretiche e, quindi, utili per depurare l'organismo. I fiori, anch'essi commestibili, contengono degli antiossidanti naturali che combattono i radicali liberi. L'erba cipollina inoltre è ricca di sali minerali: calcio, fosforo, magnesio e potassio. Per poter godere di tutti i suoi doni bisogna consumarla cruda.



La ricetta di settembre

Dolce d'uva

Questa ricetta è tratta da *La cucina delle monache*, non sono segnate le quantità in modo preciso, poiché era consuetudine delle sorelle lavorare ad "occhio".

Ingredienti

Uova, burro, zucchero, farina, miele, uva.

1. Preparate la pasta frolla con due rossi, un uovo intero, un etto di burro, due etti di zucchero e tanta farina quanta ne assorbe.
2. Foderate una tortiera e mettetevi sopra un sottile strato di miele e zucchero e gli acini d'uva ben lavati.
3. Infornate per circa quaranta minuti a calore medio.