LE RICETTE E LE STAGIONI.

La buona tavola di febbraio

di Rita Villanova

Introduzione

A partire da questo mese, attraverso semplici indicazioni e facili ricette, vorremmo portare all'attenzione dei soci della Scuola l'importanza di una sana alimentazione, fonte di salute e di benessere per l'essere umano.

Una delle prime cose a cui si può fare attenzione è l'utilizzo di **materie prime di stagione,** se possibile provenienti da coltivazioni biologiche o, ancor meglio, biodinamiche. La natura, nella sua infinita saggezza, offre all'essere umano gli alimenti giusti, nel momento giusto. Se riusciremo a seguire nella nostra alimentazione questo ritmo naturale, contribuiremo alla salute del nostro corpo e anche della Terra.

Febbraio è il mese che offre gli ultimi prodotti dell'inverno e alcune primizie della stagione primaverile. Quest'anno la Candelora ci ha regalato delle magnifiche giornate di sole con temperature miti, ma la stagione invernale può ancora portarci incontro il rischio di raffreddori e influenze. Se osserviamo le proprietà degli alimenti di questo mese notiamo come queste siano utili e importanti per il rafforzamento del sistema immunitario. Iniziamo dalla frutta.

La frutta di febbraio

I frutti di stagione sono ricchi di vitamine e salutari. Vediamo le loro preprietà.

Mele. La mela è un frutto salutare per eccellenza, in particolare per affrontare la stanchezza e la debolezza del sistema immunitario, grazie agli acidi organici di cui è ricchissima, in particolare l'acido citrico e tartarico. Inoltre, il fruttosio contenuto nelle mele permette una rapida azione energetica senza scomodare l'insulina. L'acido malico riequilibra la flora batterica dell'intestino permettendo al sistema immunitario di funzionare a pieno regime. La quercetina e lo zinco contenuti nelle mele potenziano ulteriormente le difese dell'organismo. Anche in Sicilia si coltivano mele di ottima qualità, in particolare quelle provenienti dalle Madonie,

Pere. Tra le varietà invernali di pere troviamo le Conference, la Kaiser, la Rosada e la William tardiva. Le pere hanno una interessante quantità di Vitamina C, zuccheri semplici e potassio. Sono facilmente digeribili se mature e adatte allo svezzamento dei bambini. Aiutano nella regolazione della pressione sanguigna, favoriscono l'abbassamento del colesterolo e combattono la stitichezza.

Arance. La varietà Tarocco è ricca di Vitamina C, utile per i bambini; le Moro, l'arancia sanguigna dalla polpa rossa, sono indicate per spremute ricche di colore; le sanguinelle, particolarmente aromatiche e succose, sono adatte per le preparazioni in cucina. Febbraio è il momento ideale per trasformarle in buone conserve da gustare in estate. Oltre che di Vitamina C, le arance sono ricche anche di flavonoidi che rafforzano la resistenza alle infezioni e permettono un miglior assorbimento di ferro. La sinergia tra flavonoidi e vitamina C è molto efficace per la bellezza della pelle.

Clementine. Le clementine sono ricche di vitamina C, contengono anche molto potassio, vitamina B1 e PP, che migliorano lo stato di salute generale e favoriscono la resistenza ai virus e ai malanni invernali. Quattro di questi frutti, distribuiti nell'arco di una giornata, coprono il fabbisogno quotidiano di vitamina C.

Kiwi. I kiwi sono un'ottima fonte di polifenoli, potenti antiossidanti che aiutano l'organismo a contrastare la stanchezza fisica e mentale. Ricchi di vitamina C, potassio, magnesio e fosforo proteggono dallo stress ossidativo, responsabile dell'indebolimento del sistema immunitario e stimolano la produzione di collagene. Questo, insieme con l'azione dei polifenoli, favorisce il senso di benessere generale, aumenta la forza fisica e la resistenza alle malattie.

Avocado. L'avocado è un frutto ricco di grassi salutari, capaci di stimolare la produzione di colesterolo "buono", proteggendo così la salute di cuore e arterie. È , inoltre, ricco di potassio e di vitamina E, sostanza antiossidante che aiuta a ritardare l'invecchiamento.

Nel mese di febbraio, ottimi frutti di stagione da gustare sono anche: cedri, sorbe e meloni invernali. Oltre ad essere consumata al naturale, la frutta di questo mese si presta ad essere trasformata in insalate (ad esempio di arance o avocado), conserve, creme salate (ancora di avocado) o torte.

Le verdure e gli ortaggi di febbraio

Non meno gustoasa e salutari sono la verdura e i prodotti da orto di fine inverno. Ad esempio:

la verza è una verdura tonificante, ricca di sali minerali come fosforo, potassio, magnesio e di buone dosi di vitamina K che aiutano a sopportare meglio i rigori invernali. Utile a chi si ammala facilmente e alle donne in gravidanza.

Il cavolo verza contiene molte fibre, così da contrastare la stipsi, ed è ricco di fosforo, così fa favorire la salute della flora intestinale.

Il cavolo nero è ricco di vitamina C, acido folico e potassio, ideale quindi per gli sportivi e per chi si sente debole. Contiene anche gli indoli, sostanze simili ai flavonoidi, che stimolano il sistema immunitario.

I cavolini di Bruxelles ricchissimi di ferro, potassio, magnesio e fosforo, sono una miniera di vitamina B9 ed antiossidanti. Hanno una funzione protettiva e preventiva delle malattie degenerative.

Gli spinaci sono una delle migliori fonti di rame e di luteina, entrambe utili per proteggere la salute degli occhi.

Il radicchio le sue fibre hanno un'elevata capacità di attrarre acqua nell'intestino, stimolando l'intero apparato digerente. Le sostanze amare e i polifenoli favoriscono la digestione e la salute dello stomaco. La presenza di acido folico e potassio aiuta a eliminare le tossine che appesantiscono il metabolismo.

In questo mese si possono gustare anche carciofi, scarola, finocchi, zucca rossa, sedano rapa, indivia belga, cavolfiore, cavolo cappuccio bianco e rosso.

Per quanto rigurada il consumo, alcuni di questi alimenti, oltre ad essere gustati in ottime e salutari zuppe, si possono utilizzare crudi in insalata (radicchio, cavolo cappuccio bianco o rosso, sedano rapa) o per realizzare torte salate o condimenti per i cereali.

Spezie ed aromatiche

A molti piatti a base di verdure si può poi associare l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche, che non donano ai nostri piatti soltanto gusto. Per esempio, il **coriandolo**, sia in semi sia come foglie fresche, è una spezia antibatterica. Contiene acido petroselinico, conosciuto per la sua azione antivirale e per il contrastare le infezioni alle alte vie respiratorie. Ideale per chi ha disturbi alla gola, per chi è particolarmente sensibile al freddo e durante la convalescenza post influenzale.

Il **rosmarino** è digestivo, aiuta la respirazione ed è molto attivo sul fegato e sulla bile. Diuretico ed antispastico, è utile, anche sotto forma di infuso, nelle indigestioni.

La ricetta di febbraio

Cavolini di Bruxelles gratinati alle nocciole

Ingredienti per 4 persone:
300 g di cavolini di Bruxelles, 60 g di pangrattato, 100 g di nocciole intere (o circa 50 g già sgusciate), 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 10 semi di finocchio, olio, sale.

1. mondate i cavolini e lessateli in acqua salata per 5 – 10 minuti, a seconda della grandezza. Scolateli con una schiumarola e lasciateli raffreddare.

2. sgusciate e tostate le nocciole in un pentolino dal fondo spesso per 5 minuti scarsi, a calore basso. Una volta tiepide, strofinatele per eliminare la pellicina marrone, tritatele finemente e mescolatele con il pangrattato e col parmigiano.

3. tagliate a metà i cavolini e conditeli con 3-4 cucchiai d'olio, i semi di finocchio pestati o macinati e un pizzico di sale. Quindi passateli nel pangrattato alle nocciole.

4. disponete i cavolini in una teglia rivestita con carta forno e infornateli a 210°C per 10 minuti circa. Serviteli caldi.