



LE RICETTE E LE STAGIONI

La buona tavola di ottobre

di Rita Villanova

*Un dì d'autunno un vomere,
fattosi per lungo ozio rugginoso,
vide il fratel tornarsene
dai campi luminoso;
e domandò curioso:
"Sopra la stessa incudine,
fatti d'un solo acciaio,
io sono pien di ruggine,
tu si pulito e chiaro:
chi mai ti fé sì bello?"
"Il lavoro, fratello."*

Cesare Betteloni

Introduzione

Il mese di ottobre apre in modo chiaro e inequivocabile le porte all'autunno, le giornate si fanno piacevolmente fresche, gli alberi cominciano a piangere le loro foglie e nelle campagne tutto si tinge di rosso, arancio e giallo. L'estate è davvero diventato un piacevole ricordo e gli impegni di studio e di lavoro si impongono nei ritmi quotidiani. Il doversi riabituare a temperature più basse, rientrare appieno nel ritmo lavorativo può provocare malesseri fisici e psichici, ma come sempre una sana alimentazione e un'attenzione alla natura, facendo piacevoli passeggiate all'aperto, possono aiutarci.

La frutta di ottobre

A partire dal mese di ottobre possiamo trovare, fino al mese di febbraio, tante varietà di mele e pere.

Pere. In questa stagione le varie regioni d'Italia offrono grandi varietà, anche antiche, di questo frutto, come la pera cocomerina, piccola e con un forte profumo, diffusa sull'Appennino toscano-romagnolo o la pera madernassa, prodotta nelle zone del Roero e della Valle Grana. La pere sono ricche di fibre solubili, zuccheri semplici e pochissimo sodio, tutto ciò le rende un alimento efficace contro la stitichezza. L'acido folico e il magnesio, abbondantemente contenuti, esercitano un'azione antispastica e protettiva sulla flora intestinale.

Mele. Le mele, con il loro corredo nutrizionale di altissima qualità, sono i frutti ideali per fortificare il sistema immunitario e affrontare al meglio i primi freddi di stagione e i primi virus. L'acido malico è il principale attore di quest'azione preventiva, in quanto riequilibra la flora batterica dell'intestino permettendo al sistema immunitario di funzionare a pieno regime. La quercetina, un potente antiossidante, e lo zinco contenuti nelle mele potenziano ulteriormente le difese dell'organismo.

Castagne. La castagne sono un alimento ideale per affrontare la stanchezza cronica e la mancanza di energia mentale e fisica, molto diffusa durante i cambi di stagione. La sua azione rivitalizzante è dovuta agli amidi che vengono metabolizzati lentamente, in associazione a importanti quantità di vitamina B3, preziosa per il sistema nervoso. Inoltre le castagne contengono un'eccellente quantità di potassio.

Nocciole. Un consumo regolare di nocciole è in grado di abbassare il livelli di colesterolo "cattivo" e di trigliceridi nel sangue. Contengono inoltre vitamina E, fosforo che protegge la struttura delle vene, selenio, dalle proprietà antiossidanti, e la preziosa luteina, sostanza importante per la salute degli occhi. Un piccolo e saporito laboratorio chimico, dove tutti gli elementi contribuiscono a mantenere fluido il sangue, proteggere il cuore e rinforzare il sistema circolatorio.

Mandorle. Le mandorle sono ricche di acidi grassi omega 6 che riequilibrano il metabolismo lipidico. Grazie alla sinergia con il magnesio, presenti in grandi quantità, un consumo regolare di mandorle aiuta ad avere un sonno migliore e a ridurre nervosismo e ansia. Le mandorle sono ricche anche di triptofano, un amminoacido utile per attenuare le sindromi premestruali e quando ci si sente particolarmente giù di morale.

Le verdure e gli ortaggi di ottobre

Zucca. In autunno, il sistema immunitario e l'energia psicofisica tendono ad essere meno attivi. Cibi leggeri, ma ricchi di sostanze nutrizionali, come la zucca sono l'ideale per affrontare i primi freddi, la stanchezza, la scarsa resistenza alle malattie. Con poche calorie, ma tanta provitamina A e magnesio, la zucca è un integratore naturale energetico particolarmente efficace per contrastare la spossatezza mentale e la depressione stagionale. Inoltre quest'ortaggio è utile anche per chi soffre di acidità di stomaco e colite, grazie alla presenza di mucillagini e a una sostanza chiamata cucurbitina, che ha un'azione disinfettante e rilassante sull'intestino.

Porri. Per la loro ricchezza in zolfo e potassio vengono spesso associati alla composizione delle acque minerali che vengono utilizzate per la cura del fegato e per il loro effetto depurativo. I porri hanno infatti un'azione diuretica e drenante che agisce direttamente sui reni e sul fegato. Contengono notevoli quantità di calcio e magnesio, sostanze che favoriscono l'energia fisica e l'attività della bile.

Valeriana. La valeriana è particolarmente indicata per dare luce, idratazione e vitalità alla pelle. Conosciuta anche come soncino, è un vero integratore di bellezza, grazie alle grandi quantità di clorofilla e di vitamine del gruppo B che migliorano l'aspetto dell'epidermide, accelerando il rinnovamento cellulare. Essendo anche una fonte vegetale di ferro, calcio e magnesio, questa insalata è efficace per migliorare la microcircolazione. È dunque ideale per chi ha la pelle molto secca, sensibile e per chi soffre di couperose.

Sedano rapa. Il sedano rapa, con le sue fibre particolarmente attive, è l'alimento ideale per le diete ipocaloriche, in quanto sazia e aiuta la regolarità intestinale. Contiene, inoltre, una salutare combinazione tra potassio e vitamina K che aiuta la diuresi, migliorando la circolazione. Un consumo di sedano rapa è consigliato a chi, oltre al sovrappeso, soffre di cellulite, ritenzione idrica, gonfiore alle estremità.

Spezie ed aromatiche

Cannella. La cannella è di aiuto, con i primi venti freddi, perché la sua natura piccante riscalda i polmoni e scioglie il muco. Se facciamo un tè alla cannella vedremo depositare sul fondo della tazza, una sostanza densa e appiccicosa, questa, chiamata demulcente tra gli erboristi aiuta a rimuovere il muco. Come la maggior parte delle spezie pungenti, la cannella riaccende la digestione. Le qualità antimicrobiche della cannella riducono anche il gas e la fermentazione nel tratto gastrointestinale.

La ricetta di ottobre



Strudel di mele

L'impasto di questa ricetta è meravigliosamente versatile, non contenendo zucchero, potete usarlo anche per realizzare strudel salati. Così come potreste realizzarla anche con altra frutta di stagione.

Ingredienti

250 g di farina; 1 uovo; 50 g di burro; 2 dita d'acqua; un pizzico di sale; 1 kg circa di mele; zucchero a piacere; cannella a piacere; 100 g circa di mandorle spellate e tritate; 1 limone; una tazzina di latte.

1. In un pentolino sciogliete a fiamma bassissima il burro con le due dita d'acqua. Non deve arrivare a ebollizione. Tenete da parte e fatelo intiepidire.
2. In una grande ciotola ponete le mele sbucciate e tagliate a pezzi piccoli, bagnatele col succo di limone per non farle annerire. Unite zucchero a piacere e una cucchiata di cannella in polvere. Lasciate riposare mentre proseguite con gli altri passaggi.
3. In una ciotola mescolate la farina con un pizzico di sale, fate una conca e unite l'uovo intero.
4. Aggiungete poco per volta il burro sciolto nell'acqua e iniziate a lavorare con la forchetta.
5. Dopo continuate a impastare con le mani su un ripiano leggermente infarinato, per circa 10 minuti. L'impasto alla fine risulterà liscio e setoso. Copritelo con una pentola calda e lasciate riposare per 30 minuti circa.
6. L'impasto andrà steso con un mattarello, su un grande strofinaccio infarinato. Tirate bene la sfoglia, si allargherà moltissimo senza rompersi.
7. Cospargete l'impasto con le mandorle tritate su tutta la superficie, lasciando solo i bordi liberi per circa 5 cm.
8. Adesso potete cospargere le mele leggermente sgocciate. Portate verso l'interno i lati corti dell'impasto, poi, con l'aiuto dello strofinaccio, cominciate ad avvolgere la sfoglia. Sigillate con un po' del liquido perso dalle mele e strofinatelo pure su tutta la superficie esterna.
9. Ponete lo strudel in forno a circa 180° per 25 minuti. La superficie dovrà risultare dorata.