



LE RICETTE E LE STAGIONI.

La buona tavola di marzo

di Rita Villanova

Introduzione

Marzo ci regala i primi frutti della primavera che finalmente ritorna. Si può notare, inoltre, come molte delle verdure abbiano un gusto amaro. Il gusto amaro è un vero toccasana per il fegato. Nella visione antroposofica dell'uomo, la primavera e l'evento pasquale sono strettamente collegate al fegato e alle sue funzioni e caratteristiche.*

La frutta di marzo

Il mese di marzo non è ricco di frutta, ma troviamo ancora mele, pere, kiwi e banane, molti agrumi come arance, clementine, limoni, mandarini, pompelmi e cedri. Se la temperatura diventa tiepida possiamo trovare alcune primizie come le fragole e le primissime ciliegie.

Limoni. È il re degli alimenti-medicina, per le sue numerose proprietà. Ricco di vitamina C, magnesio e altri oligoelementi, è un potente depurativo, rinforza le pareti dei capillari, migliora l'aspetto della pelle, purifica il fegato, oltre al tradizionale uso nelle malattie da raffreddamento. Favorisce l'eliminazione delle tossine.

Pompelmo. Questo frutto, ricco di selenio e zinco, stimola la secrezione dei succhi gastrici e biliari e ha eccezionali proprietà digestive, aiuta pancreas e fegato a svolgere al meglio le loro funzioni. Il pompelmo è ricco di fibre, flavonoidi, vitamine del gruppo B, C e pectine.

Mandarini. I mandarini hanno un'azione rilassante e conciliante del sonno, grazie alla sinergia tra vitamina C e bromo che aiutano l'organismo nell'utilizzo di sostanze, come la serotonina, che favorisce la tranquillità e il buonumore. Il bromo oltre a favorire il relax muscolare e un buon sonno, contrasta l'ansia e la depressione. Sono anche indicati per la sindrome premestruale e per i disturbi gastrointestinali di origine nervosa.

Cedri. Vitamina C e tantissimo potassio, questa è l'efficace ricetta che il cedro offre per combattere la pressione alta. Il potassio velocizza l'eliminazione delle tossine e migliora la fluidità sanguigna, mentre la vitamina C rinforza il sistema circolatorio e contrasta la ritenzione idrica, in particolare negli arti inferiori.

La frutta del mese di marzo può essere consumata al naturale, in ottime macedonie, arricchite dal prezioso succo di agrumi, oppure si possono realizzare delle gustose gelatine con il succo dei mandarini o delle clementine.

Le verdure e gli ortaggi di marzo

L'orto del mese di marzo è ricco di ortaggi, verdure e erbe aromatiche.

Carciofi. Contengono ferro e una sostanza amara detta cynarina che contribuisce a contrastare l'eccesso di colesterolo "cattivo" nel sangue. Depurativi e diuretici, se cucinati con pochi grassi, sono l'alimento che maggiormente stimola la produzione di bile. Ideali nelle diete depurative e per le persone che soffrono di stanchezza cronica e difficoltà digestive.

Asparagi. Facilitano la disintossicazione grazie all'asparagina, un aminoacido che velocizza il metabolismo delle proteine e degli zuccheri. Inoltre, contengono la rutina, un composto che rinforza il sistema circolatorio. Ideali quindi per chi ha problemi di sovrappeso associato a ritenzione idrica.

Tarassaco. Le sue foglie sono ideali per drenare il fegato, favorire la produzione di bile e alleggerire questo importante organo dalle tossine. L'azione sul fegato è dovuta ad una sostanza amara, la tarassicina, che, in sinergia con la vitamina B3, ne stimola il metabolismo e fluidifica la bile. È uno dei vegetali più ricchi di calcio e quindi particolarmente indicato per i vegani.

Cime di rapa. Contengono solo 21 calorie per 100 g e una ricchezza da primato per le verdure di calcio, potassio, magnesio e ferro. Energizzanti, depurative, diuretiche, le cime di rapa sono indispensabili nelle diete vegane e nei regimi ipocalorici. La quantità di potassio, utile per mantenere in salute il cuore, è davvero notevole.

Rucola. Le foglie di rucola con la loro ricchezza in potassio, quercetina, betacarotene e vitamina C sono un ottimo rimedio contro la stanchezza e l'abbassamento delle difese immunitarie tipico dei cambi di stagione. Altra caratteristica che rende la rucola particolarmente energizzante è la ricchezza in acido erucico una sostanza che, in alte dosi, è tossica, ma in quantità moderate ha proprietà toniche e stimolanti.

Borragine. Ricca di potassio e calcio, deve la sua azione salutare ai fitoestrogeni che regolano in maniera blanda ma efficace le funzioni ormonali. Ha un'azione tonica e diuretica. È un alimento calmante, sedativo, rilassante muscolare con una contemporanea azione remineralizzante. Ideale per le persone irritabili e per chi soffre di alcuni disturbi digestivi, come gastrite e aerofagia, sempre su base ansiosa.

Curiosità: gli antichi Greci la definivano "pianta che porta la serenità", mentre gli Arabi la cucinavano ai soldati dopo le battaglie più cruente, perché si pensava avesse la proprietà di eliminare i brutti ricordi, presso gli antichi Romani il vino alla borragine era considerato un antidoto alla tristezza.

In questo mese si possono gustare anche lattughino, cicoria da taglio, rape bianche, patate novelle, barba del frate, spinaci, bieta da costa, valerianella.

Spezie ed aromatiche

Salvia. Prima di essere una saporita erba aromatica, versatile e profumata in cucina, è un rimedio molto efficace. Ricca di vitamina K, oli essenziali e sostanze estrogeno-simili, la salvia ha un'azione riequilibrante e curativa sui disturbi che riguardano il ciclo mestruale, dalle dismenorree, alle palpitazioni ai disturbi della premenopausa. Per godere a pieno delle sue proprietà, la salvia va cotta pochissimo. Essiccata perde gran parte dell'azione a riequilibrante sul metabolismo ormonale, conservando solo quella digestiva e di controllo della sudorazione.

Prezzemolo. Efficace per ridare luce e vitalità a una pelle spenta e poco idratata. Utilizzato a piccole dosi ma quotidianamente è un'ottima integrazione di vitamina C e rame, sostanze che oltre ad accelerare il metabolismo della pelle, ne favoriscono l'idratazione. Come tutte gli alimenti che contengono vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro.

Bacche di pepe. Favorisce la digestione e stimola il metabolismo. Ha proprietà antisettiche e espettoranti; da evitare in caso di gastrite, ulcera o emorroidi poiché irrita le mucose.

Cumino. Il suo consumo favorisce la digestione e riduce il gonfiore addominale (ideale nella cottura dei legumi). È ricco di ferro e di antiossidanti e possiede notevoli proprietà antisettiche, antimicotiche e antivirali. L'infuso di cumino è un rimedio indicato per le donne durante l'allattamento per le sue proprietà galattogoghe.

Nota

* Emma Graf, *Le feste dell'anno in collegamento con l'uomo e la sua nutrizione*, Natura e Cultura

La ricetta di marzo

Crostini di borraggine

Ingredienti:

Foglie tenere di borraggine, olio d'oliva, sale, pepe, aceto, alici e capperi, fette di pane.

1. Mondate le foglie di borraggine e fatele sbollentare.
2. Scolatele e passatele in padela con olio fino a disfarle.
3. Aggiungete capperi e alici e conditele con sale, pepe, un filo d'olio e uno spruzzo di aceto.
4. Con la crema ottenuta condite delle fette di pane abbrustolite.



La ricetta è tratta dal libro *La cucina delle monache* di Silvana Bevilacqua Calzolari. Si tratta di una raccolta di vecchie ricette che si preparavano nei monasteri di tutta Italia. Negli ingredienti non sono segnate le quantità perché, come riporta il libro, «in convento non ci sono ricette, facciamo tutto a mente».

