



Cibo, salute e
curiosità di

Dicembre

Curiosità

Dicembre è il dodicesimo ed ultimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, conta di 31 giorni. Era il decimo mese del calendario romano (da cui il nome), che iniziava con il mese di marzo. La Chiesa cristiana celebra il Natale di Gesù il 25 dicembre. Il 26 dicembre si festeggia Santo Stefano, il giorno successivo al Natale. Il 31 dicembre si festeggia San Silvestro, ultimo giorno dell'anno.

Il 21 dicembre o 22 dicembre inizia l'Inverno (solstizio d'inverno) nella parte boreale, mentre nella parte australe inizia l'Estate. In questo giorno il sole raggiunge la sua massima declinazione negativa rispetto all'asse terrestre, determinando nell'emisfero boreale il momento di minore esposizione alla luce e di conseguenza la notte più lunga dell'anno. Per i popoli antichi segnava il ritorno della luce, per via dell'allungamento delle giornate e ciò dava luogo a feste e riti legati al sole e alle divinità ad esso collegate. Nella liturgia cristiana questa tradizione è stata ripresa nella festività di Santa Lucia (13 dicembre), considerata come portatrice della luce. In natura, il clima rigido di questo mese, caratterizzato da temperature molto basse con la possibilità di nevicate anche a quote più basse, rende del tutto vana l'attività di semina, da cui nasce il vecchio adagio contadino «seminare decembrino vale meno d'un quattrino».

Detti e Proverbi

Dicembre nevoso, anno fruttuoso.

Dicembre imbacuccato grano assicurato.

Da Santa Lucia (13 dicembre) il freddo si mette in via.

Se avanti Natale fa la brina, riempi la madia di farina.

Per Santa Lucia e per Natale, il contadino ammazza il maiale.

Detti e Proverbi

Il protagonista assoluto dell'orto è, senza ombra di dubbio il cardo, ortaggio di forma simile al sedano, ma appartenente alla famiglia dei carciofi, di cui ricorda in parte anche il sapore. Questo perché entrambe le verdure contengono una sostanza detta cinarina che in bocca fa avvertire il gusto amarognolo.

STAGIONALITA' DELL'ORTO

Verdure: Barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, coste, crauti, erbe, finocchio, indivia, patate, porro, radicchio, rafano, rapa, ravanello, sedano, sedano rapa, spinaci, scorzobianca e scorzonera, tarassaco, topinambur, valerianella, zucca.
Frutta: Arancia, cachi, kiwi, limone, mandarino, mandarancia, mela, mela cotogna, pera, pompelmo.

NON DIMENTICHIAMO CHE ESISTE ANCHE UNA STAGIONALITA' ANCHE NEL CAMPO ITTICO!

Pesci: sardina, cefalo, triglia, merluzzo, spigola, nasello, sogliola.

Curiosità dell'orto Il CARDO

Carta d'identità del cardo

Famiglia: Asteraceae

Genere: Cynara

Semina: da febbraio ad aprile

Raccolta: ottobre/febbraio

Il cardo detesta il freddo e l'umidità. Non a caso, iniziò ad essere coltivato in Nord Africa, probabilmente dagli Egizi. Poi nei secoli, grazie agli scambi commerciali, si diffuse in tutto il bacino del mar mediterraneo.

Cardo "Gobbo" di Nizza Monferrato

Parlando di cardo, quando si parla di gobba, pensiamo subito ad animali o personaggi fantastici come il campanaro di Notre Dame. Eppure esiste il cardo "Gobbo" di Nizza Monferrato. In realtà il cardo nasce con la schiena dritta, ma il contadino a settembre piega il germoglio e lo sotterra. Il risultato è niente luce, niente fotosintesi, pertanto il cardo acquisisce un colore bianco ed un sapore più dolce; croccante dal freddo, può essere consumato crudo nel piatto tipico "bagna caoda".



Cardo Avorio di Andezeno & Cardo Avorio di Isola d'Asti

Per ottenere un cardo di colore bianco, non sempre è necessario ingobbarlo, è sufficiente scavare una fossa di un metro di profondità, infilarvi la pianta e coprire con teli o paglia la parte che rimane fuori dalla terra. Questo procedimento si chiama "imbianchimento" e dà vita al Cardo Avorio di Isola d'Asti ed al Cardo di Andezeno



Informazioni nutrizionali...

Dolce, croccante e coltivato in grandi quantità in Piemonte. Con queste caratteristiche non poteva che diventare uno dei protagonisti del piatto tipico più famoso della nostra regione, la bagna caoda: un salsa a base di aglio, olio e acciughe nella quale intingere verdure cotte e crude, tuberi, tra cui il cardo. Proprio per i suoi ingredienti "poveri" questa pietanza era molto diffusa nel mondo contadino già più di 600 anni fa con il nome di "sapor rusticorum": diretta parente dell'Anchoujado un piatto ideato dai pescatori provenzali, con cui i mercanti astigiani commerciavano in sale e acciughe.

100 g di cardo apportano circa 13 Calorie e:

- 94 g di acqua.
- 0.6 g di proteine.
- 0,1 g di lipidi
- 1.7 g di carboidrati; 0.2 g di amido; 1.5 di zuccheri;
- 1,5 g di fibre.
- 23 mg di sodio
- 293 mg di potassio
- 4 mg di Vit A
- 96 mg di calcio

Ricette

SFORMATO DI CARDI GOBBI CON BAGNA CAODA (per 6 porzioni)

Ingredienti: 600 g cardi gobbi di Nizza puliti; 1 uovo; 200 ml besciamella; 80 g parmigiano grattugiato; succo di 1 limone; q.b. sale; q.b. pepe.

Preparazione della ricetta:

1. Puliamo i cardi eliminando le parti più dure e privandoli dei filamenti. Tagliamoli a pezzi e mettiamoli in una terrina con acqua fredda acidulata con succo di limone. Scoliamoli e cuociamo per 30 minuti in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Scoliamo e pressiamoli per eliminare tutta l'acqua.
2. Imbiondiamo leggermente l'aglio in un tegame con l'olio, uniamo i cardi, aggiungiamo sale e pepe e facciamo rosolare per qualche minuto a fuoco vivace in modo da asciugarli bene.
3. Passiamo i cardi al mixer e uniamoli alla besciamella.
4. Aggiungiamo il formaggio grattugiato, l'uovo e mescoliamo finché gli ingredienti saranno bene amalgamati.
5. Versare il composto in 6 stampini ben imburrati e spolverizzati con del pangrattato. Inforniamo a bagno maria a 180° per 40 minuti.
6. Sformiamo i flan raffreddati e serviamo con la salsa di acciughe e aglio

Per porzione kcal 210

- 8 g di proteine.
- 16 g di lipidi,
- 7 g di carboidrati
- 10 g di fibre



AGNELLO CON CARDI E CARCIOFI (per 4 porzioni)

Ingredienti: 1.2 kg di Agnello; 10 carciofi con le spine; 400 g di cardi Avorio; 8 cucchiari di olio EVO; vino bianco secco per sfumare; 1 spicchio di aglio; 2 pomodori secchi; un ciuffo di prezzemolo; sale q.b.; pepe q.b.

Preparazione della ricetta:

Tagliate a pezzi la carne e fatela rosolare nell'olio d'oliva. Tritate l'aglio, il prezzemolo, i pomodori secchi e uniteli alla carne. Fate rosolare ancora per qualche minuto. Versate il vino, sfumate e lasciate evaporare. Coprite il tegame, cuocete a fuoco lento e se il sugo tendesse a ridursi, aggiungete un po' di acqua calda. Dopo 30 minuti (a metà cottura) rimestate la carne e appoggiatevi sopra i pezzetti di cardi e gli spicchi di carciofi puliti. A cottura ultimata, mescolate carne e verdura affinché si insaporiscano a vicenda.

Per porzione kcal 460

- 29 g di proteine.
- 33 g di lipidi,
- 34 g di carboidrati
- 10 g di fibre



Commento

La carne cucinata con le verdure è un secondo piatto con contorno, ricco di proteine e di lipidi. Si può consigliare di ridurre il quantitativo di olio per la cottura e nella fase di preparazione di sgrassare l'agnello.