

A vibrant watercolor illustration of autumn-themed produce and flowers. The background is filled with various items including pumpkins, pears, apples, mushrooms, and different types of flowers and leaves in warm tones of orange, yellow, and brown. The central text is set against a solid orange rectangular background.

*Cibo, salute e  
curiosità di*

**NOVEMBRE**

# Curiosità

Novembre è l'undicesimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed il terzo ed ultimo mese dell'autunno nell'emisfero boreale, della primavera nell'emisfero australe, conta di 30 giorni e si colloca nella seconda metà di un anno civile. Dal latino novem, "nove", perché era il nono mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. Fin dagli antichi egizi, è consacrato al culto dei morti, usanza ripresa dalla religione cattolica in due ricorrenze: Ognissanti e la Commemorazione dei Defunti che cadono rispettivamente il 1 e 2 novembre. Altra ricorrenza molto importante è quella del 17 Novembre: l'UNESCO dichiara la dieta mediterranea, quale stile di vita sostenibile basato su tradizioni alimentari e su valori culturali secolari, patrimonio immateriale dell'umanità.

# Detti e Proverbi

*Per San Martino castagne e buon vino.*

*Se di Novembre tuona, l'annata sarà buona.*

*Novembre gelato, addio seminato.*

*Per Ognissanti mantello e guanti.*

*L'estate di San Martino dura tre giorni e un pochino.*

*Chi vuol far buon vino, zappi e poti a San Martino*

# Cibo.....

A novembre le temperature iniziano ad abbassarsi e torna il desiderio di dedicarsi alla cucina, riunire gli amici attorno ad una tavola imbandita e coccolarsi con pietanze calde e avvolgenti. La protagonista assoluta dell'orto è, senza ombra di dubbio, la **zucca**, di un bel colore aranciato, caldo e brillante, e dalla polpa carnosa e dolce, con sfumature diverse a seconda della varietà e la castagna

## **STAGIONALITÀ DELL'ORTO**

Verdure: broccoli, broccoletti, cavoli, cavolfiori, cime di rapa, cavolo nero; verdure a foglia verde: tra queste spiccano le bietole, spinaci, e poi cipolle, finocchi, radicchio, cicoria, sedano, topinanbur e ancora qualche fungo.

Frutta: arance, cachi, castagne, cedri, clementine, kiwi, mandaranci, mandarini, mapo, mela cotogna, mela, melagrana, pere e ancora uva.

**NON DIMENTICHIAMO CHE ESISTE ANCHE UNA STAGIONALITÀ ANCHE NEL CAMPO ITTICO!**

Pesci: dentice, acciuga, triglia, sardina, cefalo, sogliola, nasello, orata, merluzzo.

# Curiosità dell'orto... La ZUCCA

## **Carta d'identità della zucca**

**Famiglia:** Cucurbitacee

**Genere:** Cucurbita

**Semina:** aprile / maggio

**Raccolta:** ottobre / novembre

In Piemonte si producono circa 20 mila quintali di zucche all'anno. Le specie coltivate maggiormente, nella provincia di Alessandria e Cuneo, sono: la Cucurbita Maxima e la Cucurbita Moschata

## **La Cucurbita Maxima:**

ha la forma arrotondata e il suo peso può raggiungere fino ad una tonnellata.

Forma tondeggianti e schiacciata, solchi ben visibili e buccia liscia color ocra: questa zucca piuttosto dolce è indicata per la preparazione di zuppe e minestre aromatiche.



## **La Cucurbita Moschata:**

detta anche "violino" è dolce e aromatica, ideale per minestre, purè, risotti, cotture al forno. La scorza sottile tende al beige, la superficie è liscia e la forma leggermente allungata, a pera, e la forma ricorda un violino



## Informazioni nutrizionali

### **100 g di zucca apportano circa 18 Calorie e:**

- 94,60 g di acqua.
- 1.3 g di proteine.
- 0,1 g di lipidi, di cui: 0,052 g di grassi saturi. ...
- 3.5 g di carboidrati; 0.9g di amido; 2.5 di zuccheri;
- 0,5 g di fibre.
- 8.513 UI di vitamina A.
- 9 mg di vitamina C.
- 1,06 mg di vitamina E.

La zucca è povera in calorie e in macronutrienti ma ricca di acqua, vitamine e sali minerali. L'acqua è alla base di un'alimentazione sana ed equilibrata: è fondamentale per digerire e trasportare i nutrienti ed eliminare le tossine, per trasportare le vitamine idrosolubili, per apportare sali minerali e per regolare la nostra temperatura corporea. Diversamente i **semi di zucca** sono molto nutrienti e ricchi in macronutrienti e minerali: in 100 grammi abbiamo:

- 35.71 g di proteine.
- 50 g di lipidi,
- 7.14 g di carboidrati. Si possono gustare tostati aggiunti allo yogurt a colazione o nelle insalate ai pasti, attenzione alla quantità.

# Ricette

## **ZUCCA AL ROSMARINO** (per 4 porzioni)

**Ingredienti:** 1 kg di zucca gialla, 1 rametto di rosmarino, 4 cucchiaini di vino bianco (40 g), 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g), sale q.b.

**Preparazione della ricetta:** Pulite la zucca, eliminando la scorza e i semi e tagliatela a fette dello spessore di 1 centimetro, riducendola poi a pezzettoni. In una padella antiaderente imbiondite l'aglio con l'olio, eliminandolo per aggiungere i pezzi di zucca e il rametto di rosmarino. Fateli cuocere a fuoco basso e coperta per qualche minuto fino a quando la superficie dei pezzi di zucca risulterà ben rosolata. Spruzzate con il vino, lasciatelo evaporare (in questo caso l'alcol scompare e rimane solo il sapore) e salate. Servite in tavola il piatto ancora caldo.

**Per porzione** kcal 160

- 3 g di proteine.
- 11 g di lipidi
- 10 g di carboidrati
- 1517 mcg di Vitamina A
- 2 g di fibre

### **Consigli nutrizionali:**

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta una quantità inferiore di carboidrati e proteine. Può essere consumata come contorno, dopo un primo piatto di pasta o riso, preferibilmente integrali, ed un secondo.

Oppure è possibile consumare lo stesso alimento come piatto unico, che come dice il nome è un piatto che unisce tutti i macronutrienti in un piatto, ma da consumarsi occasionalmente in quanto più ricco di proteine e grassi.

## **GRATIN DI PANE, ZUCCA E FORMAGGIO** (per 4 porzioni)

**Ingredienti:** 3 fette sottili di pane integrale, 350 g di polpa di zucca già pulita, 150 g di formaggio tipo Asiago, 2 uova; 125 ml di yogurt bianco naturale, 30 g parmigiano reggiano grattugiato, noce moscata, burro q.b., sale q.b., pepe nero q.b.

**Preparazione della ricetta:** Iniziate la preparazione del gratin di pane, zucca e formaggio. Pulite la zucca, eliminate i semi e tagliatela a fette sottili. Tagliate a fettine sottili e strette anche il formaggio. Ungete con poco burro una pirofila e sistemate sul fondo le fette di pane, accavallandole leggermente. Disponetevi sopra le fettine di zucca. Sovrapponetevi le fettine di formaggio sistemandole in modo uniforme. Sgusciate le uova in una ciotola, unite lo yogurt, abbondante noce moscata grattugiata, un pizzico di sale e una macinata di pepe (se desiderato) e sbattete leggermente con una frusta a mano. Versate il composto così ottenuto sopra lo strato di formaggio. Distribuitevi una manciata di parmigiano grattugiato e cuocete in forno, già caldo a 180°, per circa 30 minuti, finché la superficie sarà dorata. Sfornate e lasciate riposare per 5 minuti, servite comunque ben caldo il gratin.

**Per porzione** kcal 333

- 29 g di proteine.
- 17 g di lipidi
- 16 g di carboidrati
- 0.62 g di sale

