



*Cibo,
salute e
curiosità
di*

FEBBRAIO



Curiosità

È febbraio: mese noto per essere il più corto dell'anno, ma conosciuto anche come il mese della purificazione. Il nome febbraio viene dal latino februius, derivato di februus che significa "purificante" ma anche il mese del risveglio della natura e della festa più allegra dell'anno, il Carnevale. Come tutti sappiamo, febbraio è il secondo mese del calendario gregoriano, unico mese di 28 giorni (ad eccezione dei 29 degli anni bisestili, come il 2024). Storia e leggende narrano che questo mese in epoca romana perse un giorno per cederlo al mese di agosto dedicato ad Ottaviano Augusto che inizialmente presentava un giorno in meno rispetto a luglio, mese dedicato invece a Giulio Cesare.

Febbraio inizia con la festa cristiana della Candelora il giorno 2 febbraio, il cui nome deriva da una festa tardo latina legata alla benedizione delle candele e che ricorda il giorno della purificazione di Maria. Purificazione spirituale in primis, ma insieme allo spirito si purificava anche il corpo attraverso il digiuno.

Il cielo di Febbraio vede mostrarsi alto sull'orizzonte, in direzione nord, il Grande Carro dell'Orsa Maggiore, che dalla prospettiva italiana appare capovolto. Il 14 febbraio è San Valentino, la festa degli innamorati. Questa giornata viene celebrata in tutto il mondo come giorno per celebrare l'amore e l'affetto tra partner, amici e familiari. Il Mardi Gras, o Martedì Grasso, è una festa popolare che si svolge il martedì prima del Mercoledì delle Ceneri.

- La pietra del mese è l'ametista.
- Il fiore del mese è la violetta o la primula.
- Il colore è il viola

Detti e proverbi

Chi vuole un buon erbaio lo semina in Febbraio.

Se di febbraio tuona, l'annata sarà buona

Febbraio nevoso, estate gioioso.

Primavera di febbraio reca sempre qualche guaio. L'acqua di febbraio è promessa per il granaio. Chi vuol un bel pagliaio lo pianta di febbraio. In febbraio la terra è in calore. Per la festa di S. Biagio (3 febbraio) il gran freddo ormai è passato. Sant'Agata (5 febbraio), conduce la festa a casa. Per la Santa Candelora se nevicca o se plora, dall'inverno siamo fora, con il sole o solicello, siamo a mezzo dell'inverno".

Facendo una ricerca di proverbi popolari regionali si riscontra l'importanza di febbraio per la vita contadina, veniva considerato momento di lavoro, ma Febbraio è anche il mese delle festività culinarie: durante il Carnevale, in molte parti del mondo, vengono serviti cibi come frittelle, castagnole e tortelli. Questi cibi sono spesso fritti e dolci, e sono perfetti per celebrare questa occasione gioiosa.

Cibo... di stagione

Per quanto riguarda la spesa, dunque, febbraio non differisce molto dai mesi invernali che lo hanno preceduto: è ancora tempo di zuppe, vellutate, minestre, piatti caldi che riscaldano il corpo e lo spirito. La patata resta di stagione anche a febbraio e ci aiuta a realizzare proprio queste ricette, dove i nostri amati tuberi sono protagonisti. Febbraio, come anticipato, è anche il mese con cui salutiamo l'inverno e l'occasione per consumare tante verdure a foglia verde come i cavoli, che saranno disponibili ancora per poche settimane. Oltre ad essere consumati negli stufati o cotti al forno, i cavoli si prestano anche a preparare sughetti insoliti e originali: con il cavolo rosso, ad esempio, si può realizzare una salsa colorata e gustosa per condire la pasta, basta cuocerlo in poca acqua e frullarlo, insaporendo con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone.

STAGIONALITA' DELL'ORTO...e nel campo ittico

Verdure: aglio, barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo rosso, cavolo, verza, cicoria, cipolle, crescione, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, radici amare, rape, sedano, spinaci, topinambur, valeriana, zucche

Frutta: arance, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mandaranci, mele, pere, pompelmi

Pesci: acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, panocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace

Curiosità dell'orto IL CAVOLO

Carta d'identità del cavolo

Famiglia : Crucifere

Genere : Brassica

Semina : aprile - ottobre

Raccolta : ottobre - febbraio



Le proprietà del cavolo erano note già all'ombra del Partenone e, per secoli, le foglie del cuore di questo ortaggio sono state considerate alla stregua di un'erba medica. Ricca di ferro, calcio, potassio, magnesio, vitamine A, C e K, la verza è un antiossidante naturale.

La parte edibile di queste piante è rappresentata dalle foglie (verza, cavolo cappuccio, cinese, marino, nero, cavolini di Bruxelles) o le inflorescenze ancora immature (broccolo, broccoletti, cavolfiore).

Il cavolo di Montalto Dora (To) è una varietà locale di cavolo verza a foglie ricciute, formanti delle teste subrotonde, resistenti e, tuttavia, tenere e dotate di un sapore gradevole che li fa preferire ai cavoli di altre provenienze. Questo cavolo è l'ingrediente indispensabile per realizzare la zuppa 'd pan e còj (la zuppa di pane, cavolo e formaggio canavesano) tipica preparazione del giorno di Ognissanti.

È inoltre usato, grazie alle sue foglie croccanti e frastagliate, per raccogliere dai fojòt (tegamini di coccio) la bagna càuda. Poiché consistente alla cottura è ritenuto anche il migliore tipo di cavolo per avvolgere l'impasto dei caponèt canavesani, i tipici involtini di cavolo ripieni di carne di maiale, ma anche avanzi di carne cucinata mischiati a pane e uova. Inoltre, il cavolo verza di Montalto, data l'estrema tenerezza e dolcezza delle foglie interne, viene consumato crudo in insalata condito con aglio e acciuga.

Informazioni nutrizionali

Cavoli verze contengono potassio e vitamine K, entrambi ottimi per proteggere la salute cardiovascolare. Buona anche la presenza di molecole che aiutano a combattere l'aterosclerosi, a proteggere la vista (carotenoidi), la pelle (vitamina A, C)

100 g di cavolo apportano circa 28 Calorie e:

- 92,18 g di acqua..
- 1,28 g di proteine.
- 0,10 g di lipidi fra cui: 0,034 g di grassi saturi. 0,017 g di grassi monoinsaturi. 0,017 g di grassi polinsaturi.
- 3,2 g di carboidrati; (3,8 di zuccheri)
- 2,5 g di fibre.
- 18 mg di sodio
- 70 mg di potassio
- 36,6 mg di Vitamina C
- 98 UI di Vitamina A

Ricette

UOVO AFFOGATO SU FRITTELLA DI PATATE E VERZA

Ingredienti per 4 persone:

Patate 500 g, piuttosto farinose, sale, verza 2 foglie, scalogno 1, uova 1, farina 1 - 2 cucchiaini, pepe macinato fresco, noce moscata grattugiata fresca, burro o olio 3 cucchiaini, uova 4, aceto di vino 50 ml

Preparazione della ricetta

Sbucciate le patate, sciacquatele e cuocetele in acqua e sale per circa 30 minuti, scolatele e schiacciatele con uno schiacciapatate. Lavate le foglie di verza, tamponatele, appiattite le parti di venatura grossa con un coltello, tagliatele a strisce sottili e sbollentatele in acqua e sale per circa 2-3 minuti, poi fate sgocciolare bene.

Sbucciate e tritate finemente lo scalogno, aggiungetelo con la verza, l'uovo e la farina alle patate. Impastate bene il tutto, poi insaporite con sale, pepe e noce moscata.

Formate delle frittelle e fatele indorare nell'olio a fiamma moderata per 6-8 minuti da ambo i lati. Per le uova portate all'ebollizione 1 l d'acqua e aggiungete l'aceto. Aprite un uovo dopo l'altro, fatelo scivolare prima in una scodellina e poi facendo attenzione nell'acqua bollente. Con un cucchiaino cercate di tenere insieme l'albume in modo di mantenere una forma rotonda. Il tuorlo dovrebbe essere circondato completamente dall'albume. Dopo circa 4 minuti, appena l'albume è sodo ed il tuorlo ancora morbido, tirate fuori delicatamente un uovo dopo l'altro con una schiumarola. Fate sgocciolare bene. Mettete ogni uovo su una frittella, salate, pepate e servite subito, a piacere con un'insalatina fresca.

Per porzione kcal 220

- 14 g di lipidi
- 11 g di carboidrati
- 13 g di proteine



CAPONE'T CANAVESANI O PESSCO'J (CAVOLI RIPIENI O PESCI DI CAVOLO)

Ingredienti per 4 persone:

500 g di salsiccia o vitello, 50 g di pancetta magra, 1 uova, 1 cavolo verza, 1 cucchiaio di pan grattato, 1 cucchiaio di parmigiano, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, prezzemolo q.b. sale q.b. 30 g olio EVO, 100 cc vino bianco per sfumare

Preparazione della ricetta

Dividete le foglie di verza, tagliatele a metà e mettetele per due minuti in pentola con acqua salata e bollente. Tritate la salsiccia (potete sostituirla con carne di manzo) insieme a prezzemolo, aglio, formaggio grattugiato, pangrattato, uovo. Regolate di sale e pepe. Con la carne fate varie palline e rinchiudetele all'interno delle foglie di verza, poi in casseruola soffriggete la pancetta con olio e la cipolla. Unite gli involtini, aggiungete il vino bianco e lasciate cuocere per circa quaranta minuti.

Per porzione kcal 175

- 13.18 g di lipidi
- 4.63 g di carboidrati
- 10.43 di proteine



TORTA DI MELE RENETTE

Ingredienti per 4 persone:

100 g di farina, 2 mele renette, 100 g di zucchero, 1 uovo, 50 g di burro o olio di oliva, ½ bustina di lievito, ½ limone, 100 ml di latte parz scremato, un pizzico di sale, ½ bustina di cannella, zucchero a velo q.b.

Preparazione della ricetta

Private le mele della buccia, tagliatele a fettine ed accendete il forno. Lavorate l'uovo con lo zucchero, quando inizia a montare aggiungete il burro fuso o l'olio, il latte, pizzico di sale, la scorsa del limone grattugiata e la farina mista al lievito.

Lavorate il tutto con una frusta elettrica in modo che si ottenga un composto omogeneo. Aggiungete le fettine di mele, amalgamate bene il tutto e versatelo nella tortiera imburrata e infarinata. Sistemate qualche fettina di mele in superficie sulla torta e cospargete con la cannella mista a zucchero a velo. Infornate a 180 ° per 1 ora

Per porzione kcal 373

- 13 g di lipidi
- 58 g di carboidrati
- 6 g di proteine



FRITTELLE DI CARNEVALE ALLA CREMA

Le Frittelle di Carnevale alla Crema sono dei golosissimi dolcetti di Carnevale tipici della tradizione italiana. Solitamente realizzati senza farcitura, in questa ricetta li scopriamo arricchiti con una Crema Pasticcera preparata in casa!

Ingredienti per 4 persone:

Per le frittelle: 300 g di farina 00, 2 uova, 50 g di zucchero semolato, 50 g di burro ammorbidito, 1 pizzico di sale, 1 bicchierino di rum, 1 goccio di anice, 1 scorza di limone, mezza bustina di lievito per dolci, 1 bustina di vanillina, q.b. di zucchero a velo, q.b. di olio di semi d'arachidi per friggere

Per la crema pasticcera: 4 tuorli, 100 g di zucchero semolato, 40 g di farina 00, 500 ml di latte preferibilmente intero, mezzo baccello di vaniglia o 1 bustina di vanillina, 1 limone.

Preparazione della ricetta

Per fare la crema pasticciera riscaldate il latte, aggiungete la polpa della mezza bacca di vaniglia (o in alternativa la bustina di vanillina) e un po' di scorza di limone grattugiata. In un tegame, aggiungete i tuorli e lo zucchero sbattendoli con una frusta fino ad ottenere un composto spumoso. A questo punto unite al composto di tuorli e zucchero la farina setacciata mescolando con attenzione per evitare il formarsi di grumi. Sempre tenendo ben mescolato versate lentamente il latte caldo (non bollente).

Mettete il composto così ottenuto sul fuoco senza mai smettere di mescolare fino a bollore. A questo punto bassate la fiamma e fate sobbollire per 3/4 minuti. Versate poi il contenuto in una ciotola affinché si possa raffreddare.

Per le frittelle ponete in una terrina di medie dimensioni il burro a temperatura ambiente affinché si ammorbidisca. A questo punto aggiungete lo zucchero. Successivamente aggiungete anche le uova, una per volta in modo da farle amalgamare perfettamente al composto. Mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Aggiungete, sempre mescolando, anche la buccia grattugiata del limone e un pizzico di sale. Aggiungete la farina per ottenere un impasto morbido e perfettamente omogeneo.

Aggiungete anche il rum e l'anice. Setacciate il lievito ed unitelo al composto, continuando a mescolare. Aggiungete anche la vanillina.

Con le mani, prelevate dei piccoli pezzettini di pasta e formate delle palline

Friggete le vostre palline in abbondante olio bollente fino ad ottenere una bella colorazione dorata. Prelevatele con una schiumarola ed adagiatele su della carta assorbente per rimuovere l'eccesso di olio. Fatele raffreddare, mettete la crema pasticcera in una sac-a-poche di piccole dimensioni e riempitele. Spolverate le vostre Frittelle di Carnevale alla Crema con dello zucchero a velo prima di servirle.

Per porzione (g 100 circa 5-6 frittelle) kcal 420

Una frittella pesa circa 10-15, circa 60-65 g la porzione, calorie 335

- 15 g di lipidi,
- 35 g di carboidrati di cui zuccheri 9 g
- 15 g di proteine.

