



CIBO, SALUTE E CURIOSITÀ'

MARZO

CURIOSITÀ....

Il nome deriva dal latino Martius, in riferimento al fatto che il mese fosse dedicato al dio romano **Marte**: alla divinità erano attribuiti il raccolto primaverile e la guerra. Prima della riforma giuliana, era il mese con cui l'anno aveva inizio.

Segna il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile e un aumento generale delle temperature. Fin dall'antichità era visto come l'inizio di qualsiasi attività, umana (in passato, come detto, era frequente cominciare una guerra in questo periodo) e della natura, dopo il lungo letargo dell'inverno. Parte anche il **calendario astronomico, inaugurato dall'equinozio di primavera**. Questo fenomeno, che cade tipicamente il 20 o 21 del mese, vede il sole allinearsi perpendicolarmente alla linea dell'equatore, facendo in modo che il giorno e la notte abbiano eguale durata. Le giornate si allungano visibilmente anche per via dell'introduzione dell'**ora legale, nell'ultima domenica di marzo, con le lancette dell'orologio che vengono spostate in avanti di un'ora**. Il cambio d'orario entrò in uso nel 1916 tra i paesi dell'Unione Europea, allo scopo di aumentare le ore di luce naturale e limitare, conseguentemente, il consumo d'energia. Sotto il profilo climatico, marzo è un mese instabile e ventoso e l'antica saggezza popolare lo testimonia con numerosi proverbi e modi di dire.

DETTI E PROVERBI DEL MESE....

Marzo pazzarello guarda il sole e prendi l'ombrello.
Neve marzolina dalla sera alla mattina.
Vento di Marzo non termina presto.
Marzo pazzarello esci col sole e rientri con l'ombrello.
Gennaio ingenera, febbraio intenera, Marzo imboccia.
Marzo asciutto ed aprile bagnato, beato il villano che ha seminato.
Chi nel Marzo non pota la sua vigna, perde la vendemmia.
Le api sagge in Marzo dormono ancora.
La luna marzolina fa nascer l'insalatina..

FESTEGGIAMENTI..

- 8 marzo: Giornata Internazionale della Donna.
- 19 marzo: Festa del papà.

- 31 marzo feste Pasquali
- La pietra del mese è: l'acquamarina
- Il fiore del mese è: il narciso, fiore associato alla prosperità e alla felicità, alla rinascita, alla vita e ai nuovi inizi
- Il colore è: il giallo

PASQUA

Pasqua significa celebrazione della speranza

I cristiani di tutto il mondo celebrano la domenica di **Pasqua**, la resurrezione di Gesù dai morti e quindi il fondamento della fede cristiana. La risurrezione dà loro la speranza della vita eterna. Così, la **Pasqua** è anche chiamata dai credenti la festa della speranza.

Qual è il fiore che rappresenta la Pasqua?

narciso

Il **narciso** è il simbolo per eccellenza delle festività pasquali: molto usato nelle celebrazioni cristiane è l'ideale perché simboleggia la rinascita e la gioia dovuta alla Resurrezione di Gesù; inoltre i narcisi sbocciano in questo periodo e possiedono colori vivaci e allegri.

I **prodotti di stagione di marzo** indicano l'arrivo delle temperature miti e delle giornate più luminose: **frutta e verdura** rimangono quelle tipiche della stagione fredda ma sulle bancarelle dei mercati iniziano a fare capolino prodotti nuovi e le prime verdure primaverili.

Le **primizie dell'orto** sono il primo segnale della primavera: sul balcone e nell'orto spuntano le prime **piantine di erbe aromatiche**, come prezzemolo, salvia e rosmarino (scopri come creare un piccolo orto delle erbe aromatiche con il riciclo creativo). La tavola si arricchisce di profumi, ortaggi e frutta freschi che ci indicano il passaggio di stagione

STAGIONALITÀ DELL'ORTO ...E NEL CAMPO ITTICO

Verdure: agretti, asparagi, barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cicoria, cime di rapa, cipolle, cipollotti, crescione, finocchi, patate novelle, radicchio, rape, scalogno, sedano, spinaci, taccole, topinambur.

Frutta: arance, pompelmi, limoni, mandarini, mandaranci, kiwi, mele, pere.

Pesci: acciuga, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, panocchia, rana pescatrice, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, sgombro, tonno rosso, triglia, vongola verace.

L'erba spontanea da avere in dispensa per il menu settimanale di marzo:

Tarassaco o pianta del girasole (*taraxacum officinale*): detto anche **radicchio o cicoria dei campi** Amaro e depurativo. Contiene buone quantità di vitamine e antiossidanti. E' depurativo e disintossicante, quindi perfetto per l'arrivo della stagione primaverile. Aiuta le proprietà digestive, stimolando la bile a produrre enzimi gastrici. In cucina si può usare in modo diverso: le foglie più tenere si possono aggiungere alle insalate, il resto si cuoce e può diventare un ripieno di torte salate e pasta ripiena, un buon condimento per i risotti o base di zuppe rustiche.

Agretti o barba di frate: anche conosciuti con il nome di "**barba del Negus**", "**roscani**" o "**senape dei monaci**", sono degli ortaggi ricchi di micronutrienti, dalle proprietà depurative e ipocalorici. Originari del Nord Africa, diffusi spontaneamente in tutta la zona del Mediterraneo e oggi coltivati per scopi alimentari. Grazie all'importante apporto di fibre, gli **agretti** risultano essere un valido aiuto per aumentare il senso di sazietà e facilitare il transito intestinale, possono inoltre risultare leggermente lassativi. Gli **agretti** rappresentano delle verdure e possono quindi essere utilizzati come tali per realizzare primi o contorni. **È possibile consumare gli agretti sia crudi, che cotti:** crudi conservano meglio le proprietà nutrizionali, cotti si opta per una cottura al vapore o veloce in padella.



100 g di agretti apportano:

- 17 kcal
- Proteine 1,8 g
- Lipidi 0,2 g
- Carboidrati 2,2 g
- Zuccheri 2,2 g
- Fibra 2,4 g



100 g di tarassaco apportano:

- 45 kcal
- Proteine 2.7 g
- Lipidi 0,7 g
- Carboidrati 9,2 g
- Zuccheri 0.71 g
- Fibra 3.5 g

I PIATTI TIPICI DELLE FESTE PASQUALI



TORTA PASQUALINA

Nata a Genova nel XV secolo, è una torta salata costituita da **33 sfoglie** – secondo le ricette più antiche in ricordo degli anni di Cristo – che vengono farcite con un ripieno di bietole o carciofi, prescinseua ligure (una cagliata fresca dal sapore acidulo), uova e maggiorana.

Ingredienti per 4 persone

500 g di spinaci, 6 Uova, 2 rotoli di pasta sfoglia, 350 g di ricotta, 50 g di grana padano, Sale q.b.

Pepe q.b., aglio 1 spicchio

Preparazione della ricetta

1. Cuocete a vapore gli spinaci e poi spadellateli con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio. Una volta cotti disponeteli in un tagliere e sminuzzateli
2. Versateli in una ciotola capiente e unite la ricotta, un uovo, il sale, il pepe e il grana e mescolate bene. Foderate quindi una tortiera (meglio se con la cerniera) con la pasta sfoglia
3. Bucherellate il fondo con l'aiuto di una forchetta e versate il composto di spinaci e ricotta
4. Livellate e create 5 solchi con l'aiuto di un cucchiaio. Spaccate quindi 5 uova in corrispondenza dei 5 avvallamenti, facendo attenzione a non rompere il tuorlo
5. Prendete quindi l'altra sfoglia e coprite. Bucherellate ancora una volta e sigillate i bordi unendo le due sfoglie. Infornate a 200° per i primi 15 minuti e poi a 180° per altri 20-25 minuti

Valori nutrizionali (100 g)

1. Calorie: 205 Kcal.
2. Carboidrati: 14.00 g.
3. Proteine: 7.40 g.
4. Grassi: 13.70 g. di cui saturi: 3.80g. di cui monoinsaturi: 6.10g. di cui polinsaturi: 3.80 g.
5. Colesterolo: 80.00 mg.
6. Fibre: 1.30

AGNOLOTTI DEL PLIN

Gli agnolotti del plin sono un primo piatto tipico della cucina piemontese. Si tratta di una pasta fresca ripiena, simile ai più classici ravioli, che viene tradizionalmente cotta in brodo e servita “al naturale” per apprezzarne al meglio il ripieno di carne e spinaci

Questi ravioli devono il loro nome al gesto che si deve compiere per prepararli: il “plin”, ovvero un pizzicotto delle dita che consente di sigillare la pasta e racchiudere il ripieno.

Ingredienti per 6 persone



PER LA PASTA

- **Farina 00** 200 g
- **Uova medie** 2
- **Tuorli d'uovo** 2ù

PER IL RIPIENO

- **Spinaci freschi** 200 g
- **Polpa di vitello** 200 g
- **Lonza di maiale** 200 g
- **Sedano** 80 g
- **Cipolla** 80 g
- **Aglio** 2 spicchi
- **Formaggio grattugiato** 60 g
- **Brodo di carne** 500 g
- **Olio extravergine d'oliva** q.b.
- **Sale** q.b.
- **Pepe** q.b.
- **Noce moscata** q.b.
- **Uovo medio** 1

PER CUOCERE

- **Brodo di carne** 3 lt

Valori calorici per 100g

- **Energia** 182 (Kcal)
- **Carboidrati** 16.41 (g)
- **Proteine** 11.9 (g)
- **Grassi** 7.19 (g)

Preparazione della ricetta

1. Inizia la ricetta dalla preparazione del ripieno: lava gli spinaci e falli appassire in una padella con un goccio d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Poi falli raffreddare strizzali bene e tienili da parte.
2. In un'altra casseruola scalda un po' di olio e fai rosolare per bene la polpa di vitello e la lonza di maiale tagliata a pezzettoni. Taglia grossolanamente il sedano, la cipolla e la carota e aggiungili in pentola insieme a uno spicchio di aglio schiacciato e a un pizzico di sale e pepe, facendo rosolare bene anch'essi.
3. Aggiungi un po' di brodo caldo e lascia sobbollire per almeno 2-2,5 ore a tegame scoperto e fuoco basso, aggiungendo altro brodo al bisogno.
4. Una volta cotte e piuttosto asciutte, lascia raffreddare la carne e le verdure e inseriscile nel cutter insieme agli spinaci precedentemente cotti e strizzati, al formaggio grattugiato, alla noce moscata e a un uovo. Frulla tutto, aggiusta eventualmente di sale e trasferisci il tutto in una sac à poche.

COMPOSIZIONE

1. Per l'impasto metti nella planetaria la farina e le uova e lascia lavorare la macchina fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Ribalta tutto sul piano della cucina e finisci di rendere omogenea la pasta a mano. Forma una pallina e lasciala riposare per almeno mezz'ora sotto una ciotola rovesciata.
2. Trascorso questo tempo dividi l'impasto in piccole porzioni, schiacciale e infarinale leggermente e stendile con la sfogliatrice fino alla penultima tacca in modo da ottenere una sfoglia piuttosto sottile
3. Disponi al centro della sfoglia dei mucchietti di impasto (della dimensione di una nocciola e del peso di circa 4 g), distanziandoli di un dito l'uno dall'altro. Quindi ripiega il lembo inferiore della pasta sul ripieno, facendovela aderire per bene ed eliminando l'aria.
4. Infine pizzica la sfoglia tra i mucchietti di ripieno, elimina l'eccesso di pasta con una rotella dentellata rasentando il ripieno e, con lo stesso strumento, pratica dei tagli tra i mucchietti di ripieno, in modo da separare i singoli agnolotti.
5. Procedi così, rimpastando e ristendendo di volta in volta i ritagli di pasta, fino a esaurire sia l'impasto sia il ripieno. In totale, con le dosi di questa ricetta, dovresti ottenere circa 160 agnolotti.
6. Man mano che procedi adagia i tuoi agnolotti su una teglia rivestita con un canovaccio pulito e cosparso con un po' di farina.

COTTURA

Una volta composti tutti i tuoi agnolotti, metti a scaldare il brodo di carne in una pentola capiente e, quando avrà raggiunto il bollore, tuffaci i tuoi agnolotti e falli lessare per 3-4 minuti alla ripresa del bollore.

PASTIERA NAPOLETANA

E' un dolce che caratterizza la mensa pasquale dei napoletani. La sua preparazione è un rito che si tramanda da generazioni ed ogni famiglia ha la sua ricetta. La tradizione vuole che la pastiera si prepari il Giovedì Santo, anche perché la pastiera è un dolce che invecchiando migliora e che si può conservare fino a 10 gg, ma non in frigo altrimenti si rovina.

Ingredienti per 4 persone

400 g di farina, 200 gr di burro, 350 g di zucchero, 7 uova, 200 g di grano bagnato, 350 g di latte, buccia di arancia, 15g di zucchero a velo, 1 bustina di vaniglia, cannella, 240 g di ricotta, 1 fialetta di essenza di fiori di arancio, 20 g di cedro candito, 20 g scorzette di arancio candito, 20 g di cocozzata (zucca candita)

PROCEDIMENTO

Fate cuocere nel latte il grano, la scorzetta di arancia, una noce di burro, lo zucchero, la vaniglia e la cannella, fino ad ottenere un composto denso e cremoso.

Preparatela pasta frolla ponendo al centro della farina disposta a fontana, lo zucchero, il burro e i 4 tuorli d'uovo.

Lavorate l'impasto fino a quando tutti gli ingredienti saranno perfettamente amalgamati. Lasciare riposare in un panno bagnato strizzato per un'ora.

Setacciate la ricotta in una terrina grande, aggiungete lo zucchero, e con un cucchiaino di legno, lavoratela per 6-7 minuti. Incorporate poi 3 tuorli d'uovo, l'essenza di fiori di arancio, i canditi e due albumi montati a neve. Lavorate bene fino ad ottenere un composto cremoso.

Stendete i $\frac{3}{4}$ della pasta frolla sottile in una teglia imburrata e spolverizzata di farina. Versatevi il ripieno e con il resto della pasta frolla formate una griglia sulla pastiera.

Cuocete a forno dolce per un'ora circa, finché risulterà morbida e bionda. Lasciate raffreddare la pastiera e spolverizzatela con lo zucchero a velo.

Per porzione contiene kcal 312

- 15 g di lipidi,
- 41 g di carboidrati
- 6 g di proteine.
- 1 g di fibre