

# Curiosità

"Anche il maggio più lungo non entra in giugno" Quante volte l'avete sentito dire? Forse poche, forse tante. Si tratta di un proverbio molto vecchio, che si sta un po' perdendo nella modernità, ma c'è chi non demorde e continua a usarlo sovente.

Prima o poi anche questo mese finirà e arriverà l'estate: l'estate è alle porte, spesso maggio è un mese che ci dona giornate molto calde, ma anche altre fredde come primavera comanda. Quindi, anche se questo mese un po' capriccioso sembra non finire mai, non ci sono dubbi: i trentuno giorni di cui è composto maggio arriveranno alla fine, per far posto all'estate di giugno.

Maggio è sempre stato un mese speciale nel calendario: per gli antichi romani era quello dedicato alla dea Maia, la divinità dell'abbondanza e della fertilità, riconducibile alla Grande Madre Terra; per i cristiani, riprendendo un po' la tradizione romana, è il mese della Madonna; infine, è la festa della mamma, sicuramente una derivazione laica delle due precedenti.

È chiaramente un mese di speranza e rinascita, in attesa della gioia estiva. I fiori, la natura, la fertilità in generale sono protagonisti: in epoca romana era il mese del biancospino, oggi delle rose

Ma non solo: maggio è il mese dei libri, durante cui si celebra la parola scritta.

«Maggio risveglia i nidi,

maggio risveglia i cuori;

porta le ortiche e i fiori,

i serpi e l'usignol.»

(Giosuè Carducci, Rime nuove, Maggiolata, vv. 1-4)

# Detti e proverbi

Maggio ortolano, molta paglia e poco grano.

Di maggio vai adagio.

Chi pota di maggio e zappa d'agosto, non raccoglie né pane né mosto.

Se maggio va fresco va ben la fava e anco il formento.

Acqua di maggio è come la parola di un saggio.

Maggio piovoso, anno ubertoso.

Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore.

Maggio ventoso, anno bondanzioso.

Maggio asciutto e soleggiato, molto grano a buon mercato.

Se piove i primi di maggio, noci e fichi faranno buon viaggio.

Fiore del mese di Maggio: Rosa

Maggio è da sempre considerato il mese della rosa, della piena rinascita e dell'amore. É il mese dell'anno simbolo della fioritura ed ha come suo fiore simbolo la rosa.

Colore del mese di Maggio: Rosa

Il rosa tinge il mese di maggio con la raffinatezza delle fioriture e la dolcezza della femminilità materna

La pietra del mese di Maggio: Smeraldo

Simbolo della primavera e della rinascita, lo Smeraldo con il suo colore verde così caratteristico è la pietra di nascita del mese di maggio.

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

**Verdure**: aglio, agretti, asparagi, bietola, carciofi, <u>carote</u>, catalogna, cavolfiori, broccoli Cetrioli, cicoria, cime di rapa, <u>cipolle</u>, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, <u>patate</u>, <u>patate novelle</u>, piselli, pomodori, porri, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa. Spinaci, taccole, valerianella, zucchine. Ovviamente l'elencopuò variare da una regione all'altra, poiché il momento di maturazione e di raccolta dei vari ortaggi cambia in base al clima e alle temperature

*Frutta*: albicocche, ciliegie, fragole, limoni, mele, nespole, pere, pesche.

**Pesci**: acciuga, cefalo, cepola, cernia, granchio, occhiata, rana pescatrice, razza, sarago, scorfano, San Pietro, tonno rosso, totano, triglia, vongola verace.

# Curiosità dell'orto... le fragole

La fragola è un frutto antico, originario delle Alpi. Il nome botanico Fragaria vesca deriva dal latino fragrans, ossia fragrante, per il sapore intenso e l'odore che il frutto emana, e vesca, che significa tenera, riferito alla morbidezza della fragolina di bosco. La fragola è un falso frutto o frutto aggregato perché deriva da un fiore che aveva più pistilli, ognuno dei quali, dopo la fecondazione, ha formato un achenio. La parte rossa non è altro che il ricettacolo ingrossato.

Carta d'identità delle fragole

**Famiglia**: Rosaceae

Sottofamiglia: Rosoideae

Genere: Fragaria

**Semina:** Agosto / Settembre

Raccolta: maggio/luglio (Unifere) luglio/ottobre (Rifiorenti)

Tra i prodotti agro-alimentari del Piemonte, abbiamo tre particolari tipi di fragola:

- La Fragola di San Mauro (To) frutti di bosco , quando il Duca Vittorio Amedeo II autorizzò i contadini a produrle, per compensarli dai danni subiti dai raccolti durante l'assedio di Torino da parte dei Francesi. Dal maggio 1933, il Comune organizza ogni anno una festa paesana, rinomata in tutto il Piemonte, per onorare la tradizionale coltivazione della "fragolina nera. La Fragolina di S. Mauro è una delle molteplici varietà che appartengono alla specie Fragaria Vesca L., pianta erbacea vivace della famiglia delle Rosacee. La parte edule è rappresentata dal talamo che, fattosi carnoso e ricco di sostanze zuccherine e profumate, prende il nome di frutto
- La Fragola di Cuneo, in particolare a Peveragno (Cn) Le fragole sono prodotte in modo organizzato da meno di un secolo, ma la loro origine è molto più antica: tra i primi a raccoglierle nel sottobosco furono i Frati Certosini quasi 1000 anni fa. Nel dopoguerra "Louis da Réssia", soprannome di Macagno Luigi, fece il suo primo impianto di fragole a Peveragno con la varietà Madame Moutot importata dagli emigranti peveragnesi dalla vicina Francia. A differenza di oggi, le piccole piante crescevano sulla terra nuda e lo stesso impianto durava più anni. Ovviamente si migliorarono i metodi di lavorazione e di raccolta raggiungendo un'elevata qualità organolettica del prodotto. Si abbandonò la storica Madame Moutot per coltivare la Gorella che aveva polpa più soda e qualità organolettiche migliori. In ordine temporale seguirono: la Regina, la Red Gaulet, la Dana, la Cesena e così via.Le tipologie attuali prodotte e coltivate a Peveragno sono due: UNIFERE(85% del prodotto annuo) in maturazione da maggio a giugno; RIFIORENTI (15% del prodotto annuo) nel periodo luglio / ottobre. Le fragole delle valli cuneesi e di Peveragno hanno forma conico allungata e sono di pezzatura medio-grande e di un colore rosso-arancio brillante.
- La Fragola di Tortona (Al) "nipotina" delle varietà selvatiche da più di 600 anni, lungo quella strada che non a caso fu chiamata "Fragolaria", la Fragola Profumata. Una delle caratteristiche che più contraddistingue la Fragola profumata di Tortona è il suo peculiare aroma floreale, lievemente speziato, con accenni di miele, muschio e vino, che si discosta decisamente da quello delle altre fragole. La Fragola Profumata di Tortona è un ecotipo locale appartenente alla specie Fragaria moschata. E' una varietà dioica (esistono cioè piante che posseggono fiori con soli organi maschili o con soli organi femminili) perciò è necessario coltivare nello stesso appezzamento piante maschili e femminili. La sua raccolta è concentrata in 2 settimane l'anno (tra metà maggio e inizio giugno) e, non conservandosi molto a lungo, una volta staccata dalla pianta, va consumata in fretta.

# Informazioni nutrizionali

# 100 g di asparagi apportano circa 28 Calorie:

- 92 g di acqua.
- 3 g di proteine.
- 0.1 g di lipidi
- 3.0 g di carboidrati
- 2.1 g di fibre.
- 18 mg di sodio
- 278 mg di potassio
- 24 mg di Vitamina C
- 75 ug di Folati

# Ricette

#### **ROSE DI BRESAOLA E FRAGOLE**

## Ingredienti per 4 persone:

200 grfragole, 150 grbresaola a fette sottili, 150 grrucola (o ruchetta), 1 cucchiaio olio extra vergine di oliva, 1/2 cucchiaio aceto balsamico, 1 cucchiaino succo di limone, q.b. mandorle a lamelle, q.b. sale

# Preparazione della ricetta

Lavare le fragole con acqua fresca, lasciarle sgocciolare bene quindi privarle del picciolo. Tagliarle a metà o, se gradi, tagliarle a fette. Lavare la ruchetta con acqua fredda e lasciar sgocciolare accuratamente. Preparare l'emulsione: in un bricco versare l'olio, il succo di limone e l'aceto balsamico. Aggiungere anche il sale e mescolare accuratamente con una forchetta. Si può decidere di disporre gli ingredienti nel piatto adagiando sulla base le fette di bresaola, ricoprirle con la rucola, le fragole e le mandorle e condire con l'emulsione preparata, oppure si può preparare un piatto più "scenografico".

Per realizzare le rose di bresaola ripiegare ogni fetta a metà ottenendo così una mezza luna. Avvolgere la mezzaluna su se stessa e si ottiene la rosa. Ripetere per tutte le fette di bresaola adagiandole intorno al cerchio di emulsione creato nel piatto da portata.

Tra una rosa di bresaola e l'altra disporre le fragole e adagiare su ogni fragola delle mandorle a lamelle. Distribuire la restante emulsione lasciandola cadere a goccia sugli ingredienti.

### Per porzione kcal 110

- 5 g di lipidi
- · 4 g di carboidrati
- 12 g di proteine

#### QUINOA ALLE FRAGOLE CON CREMA DI PISELLI E CIPOLLOTTI

# Ingredienti per 4 persone:

0.5 cucchiaio Limoni, 250 g Quinoa, 200 g Piselli, 150 g Fragole, 4 unità Cipollotti, 3 cucchiaio Parmigiano, 3 cucchiaio Parmigiano, 4 foglia Alloro, 100 ml Birra, q.b. Olio di oliva extra vergine, q.b. Sale, q.b. pepe

#### Preparazione della ricetta

Lessate i piselli per una decina di minuti (alla fine devono risultare molto morbidi) in abbondante acqua salata insieme all'alloro, scolateli con una schiumarola e conservate l'acqua al caldo.

Affettate finemente i cipollotti, compresa un po' della parte verde, e metteteli a rosolare in una casseruola con 3 cucchiai d'olio a calore medio-basso per 10 minuti. A questo punto prelevate i due terzi dei cipollotti e frullateli insieme ai piselli e a qualche cucchiaio della loro acqua di cottura ricavando una crema.

Sciacquate con cura la quinoa e mettetela nella casseruola con i cipollotti rimasti più un altro cucchiaio d'olio. Tostatela per uno-due minuti, poi bagnate con la birra lasciandola evaporare. Continuate la cottura per 12 minuti (fino a quando la quinoa avrà la consistenza di un risotto) bagnando quando serve con l'acqua di cottura dei piselli. Alla fine controllate il sale.

Mettete da parte 4 fragole per la decorazione e tagliate a dadini le restanti. Conditele con un cucchiaio d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la scorza grattugiata di limone. Mescolate, quindi, le fragole e il parmigiano alla quinoa pronta.

Distribuite la quinoa nei piatti, posatevi sopra la crema di piselli e completate con le fragole messe da parte.

# Per porzione kcal 296

- · 8 g di lipidi
- · 44 g di carboidrati
- · 12 g di proteine

#### POLPO AL LIMONE CON FRAGOLE E RUCOLA

#### Ingredienti per 4 persone:

1.2 kg <u>Polpo</u>, 200 g <u>Fragole</u>, 70 g <u>Rucola</u>, 15 foglia <u>Basilico</u>, 0.5 <u>Limone</u>, 4 cucchiaio Olio di oliva extra vergine, 0.5 cucchiaio <u>Aceto balsamico</u>, Sale Q.B.

#### Preparazione della ricetta

Mescolate in ciotolina l'olio con l'aceto e la scorza grattugiata del limone. Lavate il polpo e sistematelo in una pentola insieme a un bicchiere d'acqua e al succo del limone. Mettete il coperchio e fatelo lessare molto dolcemente per 45 minuti circa, muovendolo di tanto in tanto. A fine cottura lasciatelo intiepidire nel suo brodo.

Scolate il polpo, tagliatelo a fettine e conditelo con la vinaigrette preparata. Lasciate raffreddare completamente. Sminuzzate il basilico circa 30 minuti prima di servire, quindi unitelo al polpo insieme alle fragole affettate. Distribuite la rucola nei piatti, disponetevi sopra il polpo con le fragole e portate in tavola.

# Per porzione kcal 296

- · 12 g di lipidi
- · 6 g di carboidrati
- 45 g di proteine

#### **CHEESE CAKE CON LE FRAGOLE**

#### Ingredienti per 8 persone:

Base: 250 g di biscotti secchi, 125 g di burro fuso, 250 g di fragole

**Crema:** 250 g di formaggio spalmabile, 250 g di yogurt bianco, 100 g di zucchero, 1 cucchiaio di estratto di vaniglia, 250 g di panna fresca se desiderata vegetale, 12 fogli di gelatina

**Decorazione**: 250 g di fragole

### Preparazione della ricetta

Tritiamo finemente i biscotti con un mixer e poi spostiamoli in una ciotola. Aggiungiamo il burro fuso e mescoliamo bene fino a ottenere un composto omogeneo. Versiamo il composto di biscotti in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, con carta forno sul fondo, e livelliamolo bene. Tagliamo le fragole a metà e sistemiamole lungo il bordo dello stampo (con la parte tagliata verso l'esterno). Trasferiamo la base in frigo e facciamo riposare per 15 minuti. Intanto mettiamo in ammollo la gelatina e prepariamo la crema. In una ciotola mettiamo il formaggio spalmabile, lo yogurt, lo zucchero, l'estratto vaniglia e iniziamo a frullare con le fruste elettriche. Una volta amalgamato tutto, aggiungiamo la panna e continuiamo a frullare fino a quando non risulterà un composto omogeneo e morbido. A questo punto strizziamo la gelatina e facciamola sciogliere in un pentolino sul fuoco, con 2 cucchiaini di acqua. Aggiungiamola alla crema e diamo un'ultima frullata veloce per incorporarla. Riprendiamo la base e versiamoci sopra la crema, livellandola bene. Poi mettiamo la cheesecake in frigo a riposare per almeno 2 ore. Passato il tempo, togliamo il dolce dallo stampo e infine decoriamo a piacere con delle fragole a spicchi in superficie.

#### Per porzione kcal 484

- · 32 g di lipidi
- · 42 g di carboidrati
- · 7 g di proteine