

The background is a teal color with a pattern of white bokeh circles of various sizes. There are also faint, light green silhouettes of plants or trees scattered across the background.

*Cibo, salute e
curiosità di*

GENNAIO

Curiosità

Gennaio è il primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, conta 31 giorni, si colloca nella prima metà di un anno civile. Il nome gennaio deriva dal dio romano Giano (Ianuarius), divinità preposta alle porte e ai ponti, ma più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (difatti gennaio è il mese che apre le porte del nuovo anno)

- Gennaio nell'Emisfero boreale è l'equivalente stagionale di luglio in quello australe e viceversa.
- Negli anni non bisestili, Gennaio inizia con lo stesso giorno di ottobre.
- La pietra del mese è il granato.
- Il fiore del mese è il garofano o il Galanthus.
- Gli ultimi tre giorni di Gennaio sono detti giorni della merla.

I cosiddetti giorni della merla sono gli ultimi tre giorni di gennaio. Secondo la tradizione sarebbero i tre giorni più freddi dell'anno. La leggenda delle merle bianche che diventano nere a causa del freddo e della fuliggine di un camino è associata a questi giorni. Le temperature rigide ci ricordano che siamo entrati, secondo la tradizione popolare, nel periodo più freddo dell'anno, quello che va dagli ultimi giorni di gennaio - i giorni della merla - fino al 2 di febbraio, quando si celebra la ricorrenza della "Candelora", la festa dell'inverno che con il suo proverbio popolare sentenza: "Per la Santa Candelora se nevica o se plora, dall'inverno siamo fora, con il sole o solicello, siamo a mezzo dell'inverno". Un periodo ricco di tradizioni e credenze popolari che come spesso accade ci accomuna tutti nel buon cibo e nelle preparazioni culinarie: in questi giorni freddi è infatti molto facile trovare sulle tavole degli italiani pietanze come bolliti, polenta e zuppe che riscaldano e ci proteggono dai malanni di stagione.

Detti e proverbi

L'uva di capodanno non portò mai danno.

Tempo chiaro e dolce a Capodanno, assicura bel tempo tutto l'anno.

Polvere di Gennaio, carica il granaio.

Se l'ape gira di Gennaio tieni da conto il granaio.

Il buon Gennaio fa ricco il massai.

La luna di Gennaio è la luna del vino.

Chi vuole un buon agliaio, lo ponga di Gennaio.

Cibo..... di stagione

Perché scegliere il cibo di stagione?

Perché mangiare i cibi che vengono raccolti nel mese in corso, aiuta ad avere un'alimentazione sana, nel rispetto della natura

Seguono la natura: crescono al sole, hanno + sapore + vitamine + nutrienti

Sono prodotti localmente: + origine sicura e meno conservanti, trasporti ed inquinamento

Apportano un risparmio economico!

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

Verdure: cavoli di ogni tipo (cavoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli); ortaggi a radice (barbabietola, carota, rapa, pastinaca, ravanello, topinambur, patate); cucurbitacee (zucca); alcune verdure a foglia verde (spinaci, sedano, lattuga, acetosa, crescione, catalogna, coste, erbe) cipolla e porro, cardo

Frutta: arance, cedri, clementine, kiwi, limoni, mandarini, pompelmo rosa, mele, pere

Pesci: luccio; orata grigia; gallinella rossa; aringa; merluzzo giallo; sgombro; merlano; sardine; sogliola; acciuga; alici.

Curiosità dell'orto LA RAPA

Carta d'identità della rapa

Famiglia : Brassicaceae

Genere : Brassica

Semina : marzo - aprile (varietà primaverili) o luglio - settembre (varietà autunnali)

Raccolta : maggio / agosto (varietà primaverili) o ottobre / gennaio (varietà autunnali)

La rapa viene coltivata soprattutto per la radice rotonda e commestibile: presenta un colore variabile dal viola al bianco, in base alla specie, ed è ricoperta da una sottile pellicina rossa, non commestibile. Il sapore della rapa (radice) è piuttosto dolce e la consistenza leggermente spugnosa. Le foglie sono utilizzate a fini alimentari come surrogato delle "vere" cime di rapa e possono essere sfruttate come foraggio. Le infiorescenze appena sviluppate, i broccoli di rapa (noti anche come friarielli), da soli o insieme agli steli e alle giovani e tenere foglie annesse (cime di rapa), sono peculiari della sottospecie *sylvestris* ed hanno un valore gastronomico nettamente superiore.

Il seme oleoso della sottospecie *campestris* viene invece utilizzato per estrarre il cosiddetto olio di ravizzone.

Sono coltivate innumerevoli varietà di rapa, e tra le più note ricordiamo:

- *Brassica rapa* L. subsp. *rapa* (o rapa comune, coltivata per la radice)
- *Brassica rapa* L. subsp. *sylvestris* (conosciuta comunemente come cima di rapa)
- *Brassica rapa* L. subsp. *campestris* (ravizzone)
- *Brassica rapa* L. subsp. *Septiceps*

La Rapa di Caprauna: è una particolare varietà, raccolta nei mesi freddi, in particolare da ottobre a gennaio: presenta una radice tondeggiante, leggermente schiacciata. Ha una pasta bianca tendente al giallo ed è dolcissima. Si presta ad essere coltivata ad altitudini comprese tra gli 800 ed i 1.500 metri (non a caso, è tipica di Caprauna, paese situato in provincia di Cuneo ed appartenente alla comunità Alto Tanaro Cebano Monregalese)



La Rapa rossa o viola di Cervere: ha una forma sferica schiacciata ai poli. Oltre che dal colore si distingue dalla quella di Caprauna per la stagionalità (varietà primaverili), sempre coltivata in provincia di Cuneo.

Sempre in Piemonte si coltiva un ortaggio simile alla Rapa ma rapa non è... La Rapa di Castellazzo Bormida (AL) che in realtà è una Barbabietola.



Facciamo chiarezza...

Abbiamo in questa stagione le Rape: famiglia delle Crucifere o Brassicacee (come i broccoli, ed i cavoli); le Barbabietole: famiglia delle Chenopodiacee (come gli spinaci); ... ed il Sedano Rapa: famiglia delle Apiacee (come carota, prezzemolo e finocchio). *Il sedano rapa, chiamato anche sedano a nodo, è una varietà di sedano coltivata per il suo gambo commestibile o ipocotilo e per i germogli. Il sedano rapa è come un ortaggio a radice tranne per il fatto che ha un ipocotilo bulboso con molte piccole radici attaccate.*

Informazioni nutrizionali

Le rape apportano poche calorie in quanto molto ricche di acqua (oltre il 90% del peso), Dal punto di vista nutrizionale sono ricche di diversi minerali quali potassio, sodio, calcio, fosforo e vitamina C (dotata di notevoli poteri antiossidanti, fortifica il sistema immunitario e neutralizza i radicali liberi) Cospicua è la presenza di fibra, in particolare di cellulosa. Questi ortaggi contengono anche dei composti a base di zolfo, glucosinolati, che sono fonte di studio nella prevenzione del cancro, agiscono da antibatterici, antimicotici e antiparassitari.

Purtroppo il calore distrugge facilmente queste sostanze, per cui è importante comprare questi ortaggi freschi e di stagione, cuocerli in padella o al vapore. Evitare la bollitura.

100 g di Rapa apportano circa 28 Calorie e:

- 93.3 g di acqua.
- 1 g di proteine.
- 0 g di lipidi
- 6 g di carboidrati; (3.8 di zuccheri)
- 1,8 g di fibre.
- 58 mg di sodio
- 240 mg di potassio
- 30 mg di calcio
- 21 mg di Vitamina C

Ricette

ARINGA, RAPE ROSSE E MENTA

Ingredienti per 4 persone:

4 aringhe sfilettate, 2 rape rosse, 1/2 mela gialla Golden, menta, olio EVO, sale, aceto di vino, pepe.

Preparazione della ricetta

L'aringa vien divisa in filetti, e si unge di olio EVO. Si fa cuocere in padella meglio se di ferro. Un minuto per parte e poi si mette sul piatto. Si prepara una tartare di rape, mela gialla, sale poco, pepe poco, una mezza goccia d'aceto di vino, olio. Tempo di marinatura: 10 minuti. Sopra un germoglio di menta, in mezzo striscioline.



Per porzione kcal 160

- 8 g di lipidi,
- 10 g di carboidrati
- 12 g di proteine

BUDINO DI RAPE BIANCHE CON SALSA DI PREZZEMOLO

Ingredienti per 6 budini: 300 g di rape bianche, 50 g di formaggio grattato, 2 uova, 50 ml di panna vegetale, sale q.b.

Per la salsa: prezzemolo circa 20 g, 50 g di mandorle, olio EVO q.b.



Preparazione della ricetta

- Pulite le rape, tagliatele a fettine, avvolgetele in carta di forno e cuocetele in forno. Una volta cotte, frullatele aggiungendo la panna, le uova ed il formaggio grattato, sale q.b.
- Versate il composto in stampini di acciaio o alluminio precedentemente oliati, collocate gli stampini in una teglia contenete acqua fino a circa la metà della loro altezza.
- Quindi infornate e cuocete per 30 minuti a 180 °
- Nel frattempo, lavate e asciugate il prezzemolo, frullatelo con le mandorle e un po' di olio EVO in modo da ottenere una salsa grossolana.
- Sfornate i budini e serviteli ben caldi decorandoli con la salsa verde al prezzemolo.

Per budino kcal 150-160

- 73 g di lipidi
- 21 g di proteine
- 6 g di carboidrati

TORTA SOFFICE DI ARANCE

Ingredienti per 6 budini: 250 g di farina 00, 3 uova, 160 g di zucchero di canna, 1 arancia biologica, 150 g di succo di arancia, 80 ml di olio EVO o olio di girasole, 10 g di lievito in polvere, zucchero a velo q.b. burro q.b.

Preparazione della ricetta

- Lavate accuratamente l'arancia e grattugiatene la scorza
- Spremete 2-3 arance e ricavatene 150 ml di succo
- Separate gli albumi dai tuorli
- Lavorate i tuorli con lo zucchero, dovrete ottenere un composto chiaro e spumoso, profumate con la scorza di arancia
- Versate il succo di arancia, mescolato all'olio
- Aggiungete la farina, unite il lievito e mescolate perfettamente
- Montate gli albumi a neve ben ferma, incorporateli delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare di smontare il composto
- Imburrate uno stampo a cerniera, cospargetelo con un po' di farina, eliminando quella in eccesso
- Versate il composto nello stampo e livellate la superficie.
- Fate cuocere in forno statico a 180 °C per circa 35-40 minuti
- Trascorso il tempo di cottura, sfornate il dolce, sformatelo e cospargetelo con un po' di zucchero a velo

Per porzione (fetta da 70-80g) kcal 180-185

- 12 g di lipidi,
- 18 g di carboidrati
- 3 g di proteine.

La torta all'arancia sarà perfetta se conservata a temperatura ambiente, sotto una campana di vetro, per massimo 3-4 giorni.