



Cibo,  
salute e  
curiosità di  
APRILE

# Curiosità

Aprile rappresenta il tipico mese della primavera mediterranea: il tempo è tradizionalmente variabile, ma le giornate si allungano e le ore del giorno cominciano a superare quelle della notte. Il mese di aprile rappresenta il tipico periodo di transizione tra le due stagioni "forti", l'inverno e l'estate. Da sempre, considerato il mese della rinascita della natura.

Sull'origine del nome del mese esiste anche un'altra teoria, secondo la quale il nome deriva dal latino "aperire" cioè aprire, schiudersi, per indicare il mese in cui si "schiudono" germogli e fiori. Aprile è il quarto mese dell'anno, ma nell'antico calendario romano, prima della riforma di Numa Pompilio, aprile era il secondo di dieci mesi. Fino al 46 a.C. nell'antica Roma, infatti, l'anno iniziava il 1° marzo, il calendario in uso oggi nei paesi occidentali è il calendario gregoriano, introdotto nel 1582.

A prescindere da quanto detto finora, aprile era il secondo mese dell'anno, a seguito della riforma voluta da Giulio Cesare. Per entrambi i calendari gregoriano e giuliano è il quarto, con una durata di 30 giorni, al pari di giugno, settembre e novembre. Del resto, lo recita anche il celebre adagio:

*Trenta giorni ha novembre con april, giugno e settembre, di ventotto ce n'è uno tutti gli altri ne han trentuno.*

In ogni caso, meteorologicamente parlando, aprile è un mese ancora incerto che sembra "ereditare" l'instabilità del fratello maggiore, marzo. Chiaramente non si può generalizzare, tutto dipende dall'annata e dalla zona d'Italia in cui ci troviamo.

Il mese di aprile inizia con il cosiddetto pesce d'aprile che indica una tradizione, seguita in diversi paesi del mondo, di realizzazione di scherzi bonari di varia natura da mettere in atto proprio il 1° aprile e burlarsi così delle "vittime" di tali scherzi. Le origini del pesce d'aprile non sono note, anche se sono state proposte diverse teorie. Una racconta che il beato Bertrando di San Genesio, patriarca di Aquileia dal 1334 al 1350, avrebbe liberato miracolosamente un papa soffocato in gola da una spina di pesce e per gratitudine il pontefice avrebbe decretato che ad Aquileia, il primo aprile, non si mangiasse pesce. La tradizione ha caratteristiche simili a quelle di alcune festività quali l'Hilaria dell'antica Roma, celebrata il 25 marzo, e l'Holi induista, entrambe ricorrenze legate all'equinozio di primavera.

# Detti e proverbi

*Aprile, dolce dormire è il più noto dei proverbi che riguardano il quarto mese dell'anno, periodo di cambio stagione e dell'arrivo dei primi caldi che generalmente portano un senso di spossatezza e stanchezza che induce al sonno e al riposo.*

*La vite che viene potata in aprile, lascia svuotato ogni barile.*

*Marzo asciutto e aprile bagnato, beato il villano che ha seminato.*

*Se vuoi cocomeri grossi come un barile, piantali il primo giovedì d'Aprile.*

*Aprile fa il fiore e maggio si ha il colore.*

*Aprile una goccia o un fontanile.*

*Aprile non ti scoprire.*

Gennaio zappatore, febbraio patate, marzo amoroso, aprile carciofaio, maggio ciliegiaio, giugno fruttai, luglio agrestaio, agosto pescaio, settembre ficaio, ottobre mostaio, novembre vinaio, dicembre favaio.

Fiore del mese di Aprile: Margherita.

Questo piccolo fiore simboleggia l'innocenza e la purezza. Il vostro piccolo esploratore è un vero raggio di sole che contagierà voi e chi lo circonda con la sua gioia e la sua curiosità. Le margherite sono anche sinonimo di armonia e unione.

Il colore del mese di Aprile: Verde Menta

Provate a immaginare di indossarla, questa percezione: un abito in crêpe di seta, o uno spolverino in organza... il verde menta è il colore protagonista del mese di aprile.

La pietra del mese di Aprile: Diamante

La pietra portafortuna del mese di aprile da sempre è simbolo di forza e purezza. La parola diamante deriva dal greco "adamas" che significa "invincibile"

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

**Verdure:** Asparagi, agretti, barbabietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, cime di rapa, cipolle, cipollotti, coste, crescione, erbe, fave, finocchio, indivia, lattuga, maggiorana, ortica, patate novelle, porri, rabarbaro, ravanelli, radicchio rosso, rucola, salvia, sedano, spinaci.

**Frutta:** Limoni, cedri, pere, kiwi, fragole, mele, nespole, pompelmi

**Pesci:** Acciuga, cefalo, dentice, nasello, pesce spada, sardina, sogliola, sgombro, tonno, triglia, alice, aragosta, cernia, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, scampo, scorfano, seppia, spigola, totano.

## Curiosità dell'orto .... gli asparagi

### Carta d'identità del cavolo

**Famiglia :** Liliacee

**Genere :** Asparagus

**Semina :** marzo (del primo anno)

**Raccolta :** aprile (secondo anno) / da marzo a giugno (dal terzo anno in poi)

Il raccolto degli asparagi dipende dalla temperatura. Finché la temperatura del terreno è inferiore a otto gradi, i germogli non spuntano. Solo quando la temperatura raggiunge i dieci gradi le piante iniziano a crescere. Tuttavia, si concluderà a metà giugno, per la precisione il 24 giugno, il Capodanno degli asparagi. Questo è il momento in cui tradizionalmente si raccolgono gli ultimi asparagi. Questa tradizione si basa su un'antica leggenda contadina: devono passare almeno 100 giorni prima del primo gelo, tempo sufficiente perché le piante si rigenerino e crescano di nuovo.

VARIETA': Se ne contano più di 200. Il più comune, quello che troviamo sia dal fruttivendolo che nei supermercati, è l'asparago VERDE. Dal turione doppio e dal sapore delicato, è il più usato in cucina ed è quello più seminato. Abbiamo anche una specie selvatica di asparagi chiamata "Asparagus acutifolius", volgarmente indicata col termine Asparagina (reperibile in primavera).

Il nome "asparago" deriva da "Asparag", termine che in Persiano (e cioè la lingua parlata nell'area di origine di questa pianta) significa germoglio: non a caso la sua parte commestibile. Lo stesso significato - germoglio - lo ha anche il termine latino utilizzato per denominare questo ortaggio.



In Piemonte abbiamo due tipi di Asparagi: l'Asparago di Santena (To) e l'Asparago di Vinchio Vaglio (At)

- L'Asparago di Santena, famoso in tutta Italia, affonda le sue radici a metà dell'Ottocento, grazie allo spirito di iniziativa del Conte Camillo Benso di Cavour. Infatti egli ne promosse la produzione, ed in poco tempo, tale ortaggio divenne molto importante per l'economia del territorio. Dalla punta affusolata, questa varietà di asparago ha un bel colore verde intenso con sfumature violacee ed un sapore dolce che lo rende ideale per moltissime ricette.
- l'Asparago di Vinchio Vaglio, detto anche Saraceno, affonda le sue radici nel 935 con il Conte Aleramo di Acqui. Egli sconfisse i Saraceni cacciandoli dal Monferrato. Più di 1000 anni dopo, su quelle colline, i contadini iniziarono a piantare gli asparagi in mezzo alle vigne. Fu la nascita dell'"asparago saraceno", cui è dedicata anche una sagra con tanto di rievocazione storica della battaglia del 935.

Gli asparagi sono vegetali molto ricchi di potassio, fosforo, e folati o (vitamina B9).. Questo ortaggio abbonda anche in fibre. Ma ha la caratteristica che se non viene consumato subito o conservato in frigo a bassa temperatura, subisce il processo di lignificazione ..cioè' diventa più coriaceo e legnoso.

#### **CURIOSITA' CULTURALE: ASPARAGI DA ..AMMIRARE!**

Nel 1880 il pittore impressionista francese Manet vendette ad un ricco banchiere un piccolo dipinto su tela, raffigurante "Un mazzo di asparagi". Il compratore, invece degli 800 franchi richiesti dall'artista, lo pagò 1000 franchi. Allora Manet, per sdebitarsi, realizzò un altro dipinto ad olio raffigurante un solo asparago e lo inviò al ricco banchiere con un biglietto sul quale riportava la seguente scritta: "ne mancava uno al vostro mazzo" Oggi questi dipinti sono conservati in due musei molto famosi; il primo al Wallraf-Richartz Museum di Colonia; mentre il secondo è esposto al Musée d'Orsay di Parigi.

## *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*

#### **CREMA DI ASPARAGI CON ROBIOLA FRESCA DI CAPRA**

**Ingredienti per 4 persone:**

500 g di Asparagi, 1 cipolla bionda, 2 patate, 150 g di robiola fresca di capra, qualche fogliolina di maggiorana, olio EVO q.b, sale q.b. acqua q.b.

### **Preparazione della ricetta**

In una pentola fate appassire con olio evo la cipolla, poi aggiungete un bicchiere d'acqua facendovi cuocere insieme le patate tagliate a pezzetti. Lavate gli asparagi e spellate la parte inferiore. In una pentola con acqua bollente, fate cuocere per circa 10 minuti sia le bucce sia gli asparagi.

Tagliateli a pezzettini e metteteli in un recipiente con le patate e le cipolle, frullando il tutto fino ad ottenere una crema morbida e vellutata. Aggiustate di sale e impiattatela, adagiando su ogni porzione qualche fiocchetto di robiola di capra e delle foglioline di maggiorana.

### **Per porzione kcal 180- 220 (250 cc)**

- 21 g di lipidi
- 39 g di carboidrati
- 40 g di proteine



### **TARTARE DI ASPARAGI ALLE ERBETTE**

#### **Ingredienti per 4 persone:**

20 Asparagi verdi, 2 avocado, 2 pomodori, 1 scalogno, 1 ciuffo di basilico, 2 ciuffi di cerfoglio, 4 cucchiari di evo, pepe q.b. fette di pane nero senza sale

#### **Preparazione della ricetta**

Tuffate per un minuto i pomodori in acqua bollente, sgocciolateli, spellateli, eliminate i semi e tagliateli a dadini. Tritate finemente basilico e cerfoglio. Tagliate a cubetti la polpa degli avocado. Lessate gli asparagi in acqua bollente salata ritirandoli leggermente al dente, sgocciolateli, lasciateli raffreddare e tagliateli a tronchetti di due centimetri.

In una insalatiera raccogliete gli asparagi, lo scalogno tritato finemente, il basilico e il cerfoglio, la dadolata di pomodori e i cubetti di avocado. Pepate e condite un cucchiario d'olio. Mescolate delicatamente e servite su fette di pane nero o direttamente in insalata.

### **Per porzione kcal 180- 220 (250 cc)**

- 30 g di lipidi,
- 25.6 g di carboidrati
- 29.6 g di proteine



### **ASPARAGI CON SALSA ALL'AGLIO, PANE E MANDORLE**

#### **Ingredienti per 4 persone:**

1 Kg di Asparagi bianchi e verdi, 70 g di pane raffermo, meglio se ai cereali, 60 g di mandorle senza pelle, 2 cucchiari di aceto di vino rosso, 2 spicchi di aglio privati dell'anima, olio EVO q.b, sale q.b. pepe q.b.

#### **Preparazione della ricetta**

Ammollate le mandorle in 500 g di acqua fredda per almeno 5-8 ore. Terminato l'ammollo, aggiungete anche 50 g di pane tagliato grossolanamente per ammorbidirlo. Trasferite il tutto in un frullatore a immersione, aggiungete gli spicchi d'aglio, due prese di sale e frullate unendo 30 g di olio a filo e l'aceto fino a raggiungere una consistenza fluida, ma non liquida. Se la salsa dovesse rimanere densa, integrate con acqua mentre frullate. Ponete in frigorifero.

Pulite gli asparagi eliminando 2 cm alla base e pelando la buccia esterna con il pelapatate (conservate questi scarti per preparare il brodo per il risotto cremoso alle fave e piselli).

Da 4 asparagi verdi, sempre con il pelapatate, ricavate delle strisce sottili dalla punta al fondo e tuffatele in acqua e ghiaccio così da mantenere colore e freschezza.

Scaldare una padella e grigliate il resto degli asparagi a fuoco medio-alto poggiandovi sopra un pestacarne per 20 secondi. Salate, girate e togliete dal fuoco: gli asparagi dovranno essere croccanti e tonici e non ripiegarsi su se stessi.

Tagliate anche il resto del pane a tocchetti, condite con olio, sale e pepe a piacere e tostate in forno a 200° per 7 minuti. Servite disponendo gli asparagi nel piatto da portata (4/5 a persona) con una cucchiata abbondante di salsa di mandorle, i crostini e il crudo di asparago leggermente oliato, salato e pepato.

**Per porzione kcal 250**

- 19 g di lipidi
- 10 g di carboidrati
- 10 g di proteine

**TORTA MORBIDA PERE E CIOCCOLATO**

**Ingredienti per 6 persone:**

100 g di cioccolato fondente, 3 pere, 2 uova, 130 g di zucchero di canna, 70 g di olio di oliva o di semi di girasole, 100 g di farina 00, 8 g di lievito per dolci, 120 ml di latte parz. scremato, 40 g di gocce di cioccolato fondente

**Preparazione della ricetta**

Tritate grossolanamente il cioccolato fondente. Poi tagliate a pezzetti le pere. In una ciotola rompete le uova, aggiungete lo zucchero e l'olio e mescolare.

Ora aggiungete la farina, il lievito per dolci e mescolate ancora. Si aggiunge il latte e amalgamate bene il tutto per ottenere un composto omogeneo.

A questo punto unite le pere a pezzetti e il cioccolato fondente tritato, mescolando bene. Prendete una teglia a cerniera da 22 cm di diametro con la base ricoperta di carta forno. Versate all'interno l'impasto, poi cospargete la superficie di gocce di cioccolato. Infornate in forno preriscaldato ventilato a 180 °C per 45-50 minuti, oppure in forno statico a 190 °C per lo stesso tempo.

**Per porzione kcal 180- 220 (250 cc)**

- 8 g di lipidi,
- 26 g di carboidrati
- 34 g di proteine

