



*Cibo,
salute e
curiosità di
luglio*

Curiosità

Luglio s. m. [lat. (mensis) Iūlius, in onore di Giulio Cesare, nato in questo mese].

Settimo mese dell'anno nel calendario giuliano e gregoriano, quinto nell'antico calendario romano.

Luglio, da sempre considerato il mese di massima fioritura e di abbondante raccolta dei frutti della terra, è sicuramente tra i più apprezzati per quanto riguarda la stagionalità di verdura e frutta: perché possiamo portare sulle nostre tavole un'esplosione di colori brillanti e sapori dolcissimi.

Il calendario di luglio è intriso di tradizioni e festività che variano da paese a paese. Negli Stati Uniti, il 4 luglio è il giorno dell'Indipendenza, un'occasione per spettacoli pirotecnici e barbecue in famiglia. In Francia, il 14 luglio si celebra la Festa della Federazione, meglio conosciuta come Bastille Day, che commemora la presa della Bastiglia e l'inizio della Rivoluzione Francese. Queste celebrazioni non sono solo una scusa per fare festa, ma rappresentano momenti di riflessione sulla storia e sull'identità nazionale.

Luglio è anche un'occasione per esplorare le tradizioni gastronomiche. In molti paesi, luglio è il mese delle grigliate, dei gelati artigianali e delle insalate fresche di stagione. È il momento ideale per sperimentare con ricette nuove, visitare mercati locali e partecipare a festival enogastronomici, dove si possono scoprire i sapori autentici di ogni cultura.

Detti e proverbi

Quando luglio è ardente, miete lesto.

Per Santa Maddalena (22 luglio) la noce (e la nocciola) è piena.

Per Santa Maddalena (22 luglio) si taglia l'avena.

Per Santa Maddalena (22 luglio) se il grappolo è serrato, il vino è assicurato.

Per Santa Cristina (24 luglio) la sementa della saggina.

Se piove tra luglio e agosto, piove miele, olio e mosto.

Se no fa caldo di luglio e di agosto, sarà tristo il mosto.

San Giacomo (25 luglio) dei meloni.

La pioggia di Sant'Anna (26 Luglio) è una manna.

Se piove a sant'Anna, piove un mese e una settimana.

Quando luglio è molto caldo, bevi molto e tienti saldo.

Fiore del mese di Giugno: Delphinium o Speronella

Colore del mese di Giugno: Bianco

La pietra del mese di Giugno: Rubino

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

Verdure: aglio, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, melanzane e zucchine.

Frutta: albicocche, anguria, amarene, ciliegie, fichi, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, nespole, pere, pesche, ribes, susine.

Pesci: alice, cefalo, dentice, gallinella, gamberetto rosa, granchio, lanzardo, leccia, mormora, nasello, occhiata, orata, sarago, sardina, scampo, sogliola, spigola, sugarello, tonno, totano, triglia, vongola verace.

Curiosità dell'orto le melanzane

Originaria dell'India, si è diffusa in Europa solo a partire dal XV secolo grazie agli Arabi che la portarono prima in Spagna e poi in Italia. Nel nostro paese la produzione si concentra maggiormente in Puglia, Campania, Sicilia, Calabria.

Parmigiana, pasta alla norma, caponata, moussaka greca, ratatouille francese, babaganoush del Medio Oriente! Polpette, timballo, ripiene, impanate, fritte, grigliate, sott'olio! E l'elenco sarebbe infinito, perché la melanzana è tra i più deliziosi e versatili ortaggi al mondo, protagonista di mille e più ricette! Delle melanzane abbiamo sette tipi diversi: la tonda viola, la tonda scura, la lunga violetta, la lunga scura, la graffiti, la bianca e la rossa.



Carta d'identità

Famiglia : Solanacee

Genere : Solanum

Specie: Solanum melongena

Curiosità...

La melanzana è originaria dell'India. Sebbene esistano innumerevoli documenti che dimostrano la coltivazione nell'area del sud est asiatico sin dalla preistoria, sembra che in Europa fosse praticamente sconosciuta fino al sedicesimo secolo. L'arrivo in Europa avviene verso la metà del 1300 grazie ai Padri Carmelitani: prima in Spagna e poi in Italia ma sempre come pianta ornamentale. Era infatti diffusa la credenza che la melanzana facesse male alla salute se ingerita, infatti era conosciuta come 'mala insana'.

Le regioni italiane leader nella produzione di melanzane sono la Sicilia, la Campania e la Puglia. La Sicilia è la regione che produce la maggior quantità di melanzane, grazie al suo clima caldo e soleggiato e alla fertilità del suo suolo. La Campania, con la sua famosa "Melanzana di Rotonda", è rinomata per la qualità delle sue melanzane. La Puglia, invece, è conosciuta per la produzione di melanzane di varietà locali, come la "Melanzana di Senise".

Informazioni nutrizionali

100 g di MELANZANE apportano circa 23 Calorie:

- 1 g di proteine.
- 2,6 g di carboidrati
- 0,2 g di grassi
- 27 UI di vitamina A
- 11 mg di vitamina C
- 190 mg di potassio
- 20 mg di fosforo
- 13 mg di magnesio
- 15 mg di calcio
- 3 mg di sodio

Ricette

MELANZANE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone:

Melanzane 1.2 kg, 180 g formaggio canestrato di mucca, 100 mg di mollica di pane, 2 uova, 400 g di pomodoro, 4 cucchiari di olio EVO, un ciuffo di prezzemolo, sale e aglio q.b.

Preparazione della ricetta

Svuotate le melanzane dalla polpa interna che sarà lessata, scolata, strizzata e ben tagliuzzata affinché sia più semplice amalgamarla con la mollica di pane, il formaggio, le uova, il prezzemolo, e l'aglio minuzzato finemente. Riempite le melanzane con il composto ottenuto. Sistematele in un tegame con l'olio EVO e poca acqua e coprite con un coperchio. Fate cuocere a fuoco basso, girandole spesso. A metà cottura aggiungete i filetti di pomodoro e completate la cottura.

Per porzione kcal 421

- 28 g di lipidi
- 25 g di carboidrati
- 19 g di proteine
- 11 g di fibre



PASTA ALLA NORMA LIGHT

Ingredienti per 4 persone:

200 g di melanzane, 300 g pasta corta tipo maccheroni integrali, 250 g di passata di pomodoro, 80 g di ricotta salata, 5 g di zucchero, 1 spicchio di aglio, 2 cucchiari di olio EVO, basilico fresco q.b., sale e pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Per prima cosa, dedicarsi alla preparazione delle melanzane: in questa versione, suggeriamo di cuocere le melanzane alla griglia, sostituendo la versione fritta (come prevede invece la ricetta originale). Lavare le melanzane, spuntarle, tagliarle a fette e cuocerle sulla piastra da entrambi i lati. Dopo la cottura, tagliare le fette di melanzane a metà. Nel frattempo, versare abbondante acqua in una casseruola e portare a bollore. In una casseruola, versare la passata di pomodoro, aggiungere uno spicchio di aglio, coprire con il coperchio e far cuocere lentamente. Aggiungere una presa di sale e un cucchiaino di zucchero. Quando l'acqua bolle, salare a piacere, tuffare i maccheroni integrali e cuocere per il tempo riportato in confezione. Scolare la pasta e farla saltare nel sugo di pomodoro aggiungendo a crudo l'olio extravergine d'oliva. Aggiungere le melanzane cotte alla piastra, precedentemente tagliate a quarti. Servire subito, ultimando il piatto con un'abbondante grattugiata di ricotta stagionata di pecora, e del basilico fresco.

Per porzione kcal 176

- 4 g di lipidi
- 27 g di carboidrati
- 8 g di proteine



CAPONATA SICILIANA VERSIONE LEGGERA

Ingredienti per 4 persone:

700 g di Melanzane, 300 g di pomodori ramati, 300 g di sedano, 75 g di olive nere, 30 g di pinoli, 40 g di capperi, 1 ciuffo di basilico, 1 presa di sale grosso, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, q.b. di pepe.

Preparazione della ricetta

Mondare le melanzane: lavarle per bene, rimuovere il picciolo, tagliarle a fette dallo spessore di 1,5 cm circa e ricavarne dei cubetti. Disporre la dadolata di melanzane su uno scolapasta: aggiungere una presa di sale grosso e lasciar sgocciolare: in questo modo, le melanzane perderanno l'acqua in eccesso e, con essa, anche il tipico retrogusto amarognolo. Lasciar sgocciolare le melanzane almeno un'oretta. Nel frattempo, sbucciare i pomodori. Per facilitare l'operazione, incidere l'estremità opposta al picciolo con un taglio a croce e tuffare i pomodori in acqua bollente per una decina di secondi. Rimuovere i pomodori dall'acqua e sbucciarli. Tagliarli a pezzetti e versarli in una casseruola piccola. Tostare i pinoli ed aggiungerli al pomodoro. Dissalare i capperi, tagliare le olive a pezzetti ed aggiungere il tutto al pomodoro. Salare e pepare a piacere. Mondare il sedano e tagliarlo a piccoli pezzi. Unire il sedano al sugo, salare, pepare ed aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva. Far cuocere il tutto a fuoco dolce per 20-30 minuti. Sciacquare per bene le melanzane, asciugarle e rosolarle in una padella capiente, evitando di aggiungere troppo olio. Mantenere una fiamma vivace. Ultimare la cottura delle melanzane aggiungendo il sugo di pomodoro.

Alcune versioni della caponata suggeriscono l'utilizzo di aceto e zucchero. Altri impiegano anche la cipolla o lo scalogno. Le ricette per la preparazione della caponata sono innumerevoli: ognuno è libero di personalizzare la ricetta in base ai propri gusti.

Lasciar intiepidire le melanzane e servire in accompagnamento a qualche foglia di basilico fresco. La porzione media di Caponata versione Leggera è di circa 150-250g (80-130kcal).

Per porzione kcal 103

- 3,9 g di lipidi
- 5 g di carboidrati
- 1,2 g di proteine
- 2,6 g di fibre



PESCHE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone:

5 pesche gialle, 2 cucchiaini di zucchero (30 g), 2 tuorli d'uovo, 4 amaretti pestati (40 g) burro 15 g, 2 cucchiaini di cacao amaro (20 g) un bicchiere scarso di rum.

Preparazione della ricetta

Tagliate a metà 4 pesche, togliete il nocciolo e allargate l'incavo centrale asportando parte del contenuto della polpa. Ricoprite una teglia con carta da forno, e disponetevi sopra le mezze pesche e fatele appassire per pochi minuti al forno. Fate cuocere in una casseruola la polpa ricavata scavando le mezze pesche, insieme a quella della pesca intera, pelata e tagliata a dadini, 15 g di burro, e 2 cucchiaini di zucchero. Aggiungere i tuorli delle uova, gli amaretti sbriciolati, il cacao ed il rum. Riempite gli incavi delle pesche con il composto appena preparato e disponetevi sopra dei riccioli di burro. Passate al forno caldo 180-200° per circa 30 minuti e servite calde o fredde

Per porzione kcal 103

- 6 g di lipidi
- 26 g di carboidrati
- 9 g di proteine
- 5 g di fibre

