

Frutta e verdura in abbondanza

Frutta e verdura in abbondanza in una stagione in cui abbiamo bisogno di vitamine e Sali minerali che ci possano aiutare nella prevenzione di malattie come raffreddamenti ,influenze, mal di gola, e comunque per irrobustire le difese dell'organismo di fronte all'arrivo del freddo. E' anche un periodo in cui i ragazzi sono chiamati a una buona dose di impegno sui banchi di scuola, quindi le energie naturali del paniere ortofrutticolo sono le migliori.

E sono anche tante le produzioni locali del periodo, dalle bietole da costa ai cardi gobbi, dalle lattughe alle melanzane, dalle patate ai sedani bianchi , dalle mele di pianura alle pere abate , per non parlare dei marroni che vivono il loro periodo d'oro . Ciò che per secoli ha fatto la fortuna di castagne e marroni come base dell'alimentazione è stata la facilità di conservazione di questi deliziosi frutti. Le qualità più pregiate erano quelle che si conservavano meglio. E che potevano diventare preziose merci di scambio. Venivano immersi in acqua per 8 giorni, in modo da provocare una leggera fermentazione, venivano poi fatti asciugare in luogo aerato, raccolti in rete e conservati dall'autunno alla primavera successiva. Si pensi che erano apprezzati fino a Parigi e al Cairo. Nel medioevo, ad esempio, castagne e marroni dei nostri Appennini arrivavano fino a Parigi e al Cairo. E oggi basti pensare al "Marrone biondo" dell'Appennino Bolognese, tutelato dai 160 produttori del Consorzio dei Castanicoltori, presente sul territorio sin da epoche remote e già selezionato dagli antichi Romani. Secondo la tradizione, deriva da alcune varietà colturali che prendono il nome dalla località di coltivazione come, ad esempio, il marrone di "Monghidoro", di "Monte Pastore", di "Monzuno", di "Scanello", di "Gavignano" : si distingue per il suo sapore e per i caratteristici riflessi dorati. Ma anche la media Valle del Santerno racchiude antiche selve di grandi castagni, da cui nasce il prelibato marrone di Castel del Rio: polpa fine, sapore dolce e intenso, una pezzatura grossa (sempre molto maggiore della castagna, tanto è vero che un riccio racchiude al massimo 2 o 3 frutti) . A tutela di questo autentico patrimonio gastronomico i castanicoltori di Castel del Rio si sono riuniti in Consorzio e hanno ottenuto il riconoscimento europeo di Indicazione Geografica Protetta. Il marrone è un frutto ricco e digeribile , di elevato valore energetico e con un buon contenuto in sali minerali e vitamine, induce nell'organismo una maggiore resistenza alla fatica ed è il frutto "biologico" per definizione. I marroni racchiudono un ampio patrimonio di sostanze dietetiche e nutritive che vengono assimilate dall'organismo umano con grande rapidità. Ricchi di amidi e zuccheri complessi, i marroni sono particolarmente indicati nella dieta di giovani, sportivi e persone che praticano attività fisiche impegnative. L'alto contenuto di sali minerali, come fosforo e magnesio, soddisfa le esigenze di oligoelementi essenziali al nostro benessere. Ma il punto forte è rappresentato dal contenuto di potassio (395mg/100g, in media 499mg/10g di marroni) che svolge un ruolo importante in varie funzioni vitali quali la conduzione nervosa e gli scambi attraverso le membrane citoplasmiche (pompa sodio-potassio). Favorisce inoltre la concentrazione muscolare ed il battito cardiaco, mantenendo il cuore in buona salute, oltre che l'equilibrio psicofisico . Il marrone può essere utilizzato da solo bollito con alloro e spezie, oppure per ottime "caldarroste" o "bruse" da accompagnare al vino novello, o come contorno (la cacciagione si presta moltissimo) o in deliziose preparazioni, dal dolce "monte bianco" all'abbinamento col rhum . In questa stagione il prodotto è scarso e i prezzi sono alti, ma la qualità è ottima.