



BARBAFORTE (rafano o cren)

Appartiene alla famiglia delle crocifere.

E' una pianta perenne oggi largamente coltivata soprattutto nelle regioni del Nord.

Nell'antichità era definita pianta medicinale.

Per uso interno contro la cattiva digestione, per uso esterno contro le ulcere.

Si presenta con bellissime foglie alte cm. 60/80, dal colore verde intenso e brillante, ma si utilizzano solo le radici.

A fine estate si scavano dalla terra e si conservano immerse nella sabbia umida per utilizzarle al momento necessario.

Dopo averle lavate ed asciugate, si grattugiano sulle carni lesse; sprigionano un odore forte e piccante.

Per coloro che non fossero consumatori abituali si raccomanda un dosaggio scarso, poiché diversamente possono provocare lacrimazione e sudorazione.

Per attenuarne il sapore è consigliabile associarle alle mele, anch'esse grattugiate, e con l'aggiunta di panna.

In commercio si trova pure il succo di radice fresca, ottimo per l'alto contenuto di elementi solforosi, che lo rende simile all'acqua termale usata contro la litiasi biliare.

BORRAGGINE

Detta anche Borrana. E' pianta annuale coperta da una peluria ispida, alta 20/30 cm, con foglie larghe dal lieve sapore di cetriolo che ben si sposa alle bibite rinfrescanti ed alle insalate.

Ottima in tutte le minestre di verdura e come completamento al cavolo lessato condito con olio ed aceto.

I suoi fiori penduli variano dal colore turchino al giallo, dal bianco al rosa; sono rifioranti da Maggio sino a Settembre.

La si coltiva soprattutto al Sud, su una sempre maggiore richiesta commerciale, ma la si può trovare anche nei prati incolti e nelle zone umide.



CORIANDOLO

Appartiene alla famiglia delle ombrellifere; si coltiva soprattutto nel bacino del Mediterraneo, in India ed in Messico.

E' una pianta annuale con fiori che vanno dal colore bianco al rosa pallido rifioranti da Giugno a Luglio. Ama terreni calcarei ed asciutti.

Le foglie fresche vengono utilizzate, come il prezzemolo, per minestre, insalate, sughi di carne e verdure od abbinata ai piatti di curry.

I semi essiccati vanno conservati in barattoli dalla chiusura ermetica, poiché sono facilmente attaccati dagli insetti.

Si utilizzano soprattutto nei piatti di selvaggina e nel pan pepato.



FRUTTA E VERDURA? SI, MA SOLO SE DI STAGIONE

Per una sana alimentazione è molto importante che i cibi siano freschi e soprattutto di stagione, cioè raccolti poco tempo prima della loro naturale maturazione. E' quindi importante consumare frutta e verdura senza che siano passati molti giorni dalla raccolta alla consumazione, tutto perché le vitamine in esse contenute non vengano disperse, come pure i sali minerali.

Frutta e verdure assecondano anche precise esigenze fisiologiche e non è un caso che le diverse specie di verdure ed ortaggi maturino in determinati periodi dell'anno. L'estate offre frutti ricchi di acqua come pesche, angurie e meloni; d'inverno maturano arance, mandarini e pompelmi ricchi di vitamina C, che rafforza le nostre difese contro i malanni dell'inverno.

Sarebbe meglio evitare i prodotti di serra reperibili tutti i mesi dell'anno poiché sono meno saporiti; infatti il gusto ed i sapori di frutta e verdura sono determinati dalla terra e dall'ambiente dove crescono e maturano. Quindi soprattutto poiché non esposti ai raggi del sole, in condizioni biologiche e climatiche del terreno di coltura non naturali, risultano meno ricchi di sostanze nutritive.

Se non si può fare a meno di prodotti fuori stagione, è meglio consumarli surgelati. Infatti essi vengono surgelati subito dopo la loro raccolta stagionale; inoltre, se ben preparati e conservati, il loro valore nutrizionale dovrebbe essere pari a quello dei cibi freschi.