



GENNAIO

FINOCCHIO

da novembre a maggio

BENEFICI

Il finocchio ha poche calorie, contiene molta acqua e una buona quota di fibre, che lo rendono croccante e favoriscono la regolarità intestinale e il senso di sazietà. Fornisce anche calcio e potassio e vitamine preziose come la vitamina C e i folati.

COME SCEGLIERLO

Preferire finocchi con il bulbo ben sodo e di colore bianco. Le foglie devono essere fresche e di un verde brillante. Evitare l'acquisto di finocchi presentati senza gambi e foglie.

"Maschio" e "femmina": è una distinzione popolare basata sulla forma. Il "maschio" è il grumolo più rotondo, adatto ad essere consumato crudo, la "femmina" quello più allungato, che generalmente viene cotto.

IN CUCINA

Crudo e cotto

Il finocchio crudo mantiene la croccantezza e preserva le vitamine sensibili al calore.

In cottura, per mantenere il finocchio saporito e non "lesso":

- tagliare a spicchi per il forno, a fette per la padella
- tenere tempi brevi, soprattutto per la cottura a vapore
- condire a crudo e aggiungere limone o aceto solo a fine cottura

Finocchio e...

Limone: rallenta l'ossidazione e non fa scurire le parti tagliate. Inoltre, l'acidità rende l'aroma più "pulito".

Olio: intensifica il profumo percepito.

Pesce: la nota anisata e agrumata aiuta a bilanciare sapidità e odori intensi.

CURIOSITÀ

"Infinocchiare" è un'espressione colloquiale, sinonimo di "imbrogliare". Deriva dall'abitudine, diffusa nel 1700, di cuocere carni e pietanze poco fresche o rancide con abbondanti semi di finocchio ("infinocchiate"), per mascherarne il sapore sgradevole.

ARANCIA

da ottobre a maggio

BENEFICI

Uno dei principali vantaggi dell'arancia è il suo elevato contenuto di vitamina C. È inoltre una buona fonte di fibre, soprattutto se consumate intere. Il potassio aiuta a mantenere sotto controllo la pressione sanguigna, mentre gli antiossidanti e le fibre contribuiscono a ridurre il colesterolo LDL.

CURIOSITÀ

Le arance che conosciamo sono il risultato di un incrocio tra il pomelo e il mandarino, avvenuto migliaia di anni fa in Asia. Esistono più di 600 varietà di arancia, da quelle dolci, ideali per spremute, alle amare utilizzate per marmellate e liquori.

"Portogallo": in alcune regioni italiane, l'arancia è chiamata "portogallo", in ricordo del suo arrivo in Europa nel XV secolo grazie ai portoghesi.

Una buccia preziosa: ricca di oli essenziali, viene utilizzata in profumeria, aromaterapia e cosmetica.

L'acido citrico, oltre a profumare l'ambiente, allontana gli insetti.

Profumo di buonumore: il profumo dell'arancia può avere effetti positivi sull'umore, stimolando concentrazione e benessere.

Portafortuna: in Cina, le arance sono simbolo di prosperità e la pronuncia cinese cheng è identica alla parola "portafortuna".

Insalata di finocchi

con arance e melograno

Ingredienti per 4 persone:

- 2 arance
- 2 finocchi a fettine sottili
- chicchi di melograno

Per la vinaigrette

- succo di un'arancia
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- aceto bianco q.b.
- 1 pizzico di sale

Eliminare la calotta superiore e inferiore delle arance e sbucciarle a spirale; pelare a vivo gli spicchi. Disporre gli spicchi di arancia, le fettine di finocchio e i chicchi di melograno in un piatto di portata. Mescolare l'aceto con l'olio, il succo d'arancia, condire l'insalata con la vinaigrette e aggiungere un pizzico di sale.