

Ad ottobre l'estate lascia il passo all'autunno: colori caldi e profumi fragranti, sapori intensi e avvolgenti. È forse il mese in cui la lista della spesa comincia a farsi più interessante soprattutto per chi ama seguire la stagionalità degli ingredienti. Mangiare sempre frutta e verdura di stagione significa avere un'alimentazione che cambia ogni mese. La natura, infatti, di mese in mese ci dona i prodotti di cui abbiamo bisogno: mentre in estate ci offre alimenti ricchi di acqua e sali minerali, per compensare l'aumento delle temperature estive, in inverno la frutta e la verdura sono ricche di vitamina C, per aiutarci a stare in salute. I protagonisti di questo mese, dunque, sono sicuramente loro: zucca, melagrana, castagne e funghi. La prima non ha certo bisogno di presentazioni: la zucca, versatile e gustosa, si presta sia alla preparazione di pietanze dolci che a quella di piatti salati. Può essere usata tutta, dalla buccia (in alcune varietà) ai semi che, se vengono essiccati o tostati, si rivelano una validissima fonte di omega3. L'olio estratto da questi ultimi, inoltre, ha numerose proprietà benefiche: riduce il colesterolo nel sangue e protegge dalle malattie arteriosclerotiche. Le modalità in cui la zucca può essere cucinata sono innumerevoli: al forno, al vapore, grigliata, frita, stufata, persino centrifugata cruda. Può essere un ottimo condimento nei primi piatti e nei risotti ed è anche un delizioso topping da mettere sulla pizza. Un altro regalo della stagione autunnale è senz'altro la melagrana: è ricca di antiossidanti che ci consentono di rimanere in salute più a lungo, di prevenire i malanni di stagione e di proteggere i reni. I chicchi della melagrana

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Alimenti di stagione, cosa ci regala il mese di ottobre



grana sono deliziosi anche quando vengono mangiati direttamente dal frutto, sgranati, ma in molte cucine, soprattutto in quelle orientali, vengono utilizzati sfruttando il sapore ambivalente, sia dolce che aspro, e l'accattivante colore rosso rubino. Oltre che per arricchire i propri piatti e le proprie insalate, i chicchi della melagrana possono anche essere spremuti per produrre una bevanda estremamente gustosa, fresca e ricca di vitamine, perfetta per aiutare la circolazione e tenere sotto controllo il colesterolo. Una menzione d'onore meritano le castagne, alimento che in passato veniva consumato spessissimo per via delle proprietà nutrizionali simili a quelle del frumento e del riso, qualità che avevano fatto guadagnare loro l'appellativo di «cereali che crescono sull'albero». Le castagne sono infatti molto ricche di carboidrati, di cui il 40% è costituito da amidi (il doppio rispetto alle patate!), i quali sono, però, più digeribili rispetto a quelli che troviamo nei cereali; questo le rende una valida alternativa per chi soffre di celiachia, anche sotto forma di farina e suoi derivati. Contengono, inoltre, alte quantità di potassio, vitamina B, C, D e sali minerali come fosforo, calcio, magnesio e rame. Sono anche famose per le loro proprietà antianemiche, stomachiche (quindi amiche dello stomaco) e antisettiche ed aiutano



a contrastare l'esaurimento fisico e nervoso, di conseguenza sono delle grandi alleate nel combattere lo stress e la stanchezza tipici del cambio di stagione. Un consumo eccessivo, tuttavia, è sconsigliato a chi deve seguire un regime ipocalorico o soffre di colite. Dal momento che

non contengono praticamente colesterolo, però, possono essere inserite nell'alimentazione di chi soffre di ipercolesterolemia; sono anche molto utili per riequilibrare la flora intestinale. Un altro alimento autunnale prezioso sono i funghi: sono una fonte di proteine dall'alto valore

### LA RICETTA

#### Parmigiana di zucca

Ingredienti per due persone: 400g zucca; 150g di prosciutto cotto; 250 scamorza; 50g parmigiano; qb. pepe, olio, pangrattato. Procedimento: eliminate la buccia esterna della zucca e tagliatela a fette sottili e uniformi, cercando di farle tutte dello stesso spessore. Passatele nella farina ed eliminate quella in eccesso. Affettate la scamorza e tenetela da parte. In una pirofila ungete il fondo con poco olio poi adagiate il primo strato di zucca aggiungendo a piacere sale e pepe. Procedete con uno strato di parmigiano, poi prosciutto cotto e successivamente scamorza. Proseguite alternando strati di zucca al prosciutto e scamorza, fino ad ultimare tutti gli ingredienti. In superficie cospargete pangrattato. Infine preriscaldate il forno a 180 gradi e cuocete la parmigiana per 30 minuti.

biologico e sono ricchi anche di acido linoleico, un grasso fondamentale, tra le altre cose, per la regolazione dell'immunità, per la pressione del sangue e la regolazione delle piastrine. Contengono minerali come il manganese e il selenio che svolgono una funzione antiossidante, o come il fosforo e il calcio che contribuiscono a proteggere la salute di denti e ossa, o ancora come il potassio, che migliora la salute cardiovascolare. All'azione dei minerali si unisce quella delle vitamine: sono, infatti, ricchi di vitamina A e C dall'alto potere antiossidante, di vitamina K che aiuta nella coagulazione e di vitamine del gruppo B, fondamentali per garantire il buon funzionamento del metabolismo. I funghi, dunque, possono tranquillamente essere inseriti nella nostra alimentazione, perché pur essendo assimilabili ai vegetali dal punto di vista nutrizionale li superano per i numerosi benefici che apportano. Un consumo frequente ed eccessivo, però, è sconsigliato dal momento che contengono micosina, una sostanza che ne rende difficile la digestione; sono sconsigliati anche a chi soffre di gotta, di malattie cardio-circolatorie oppure legate al fegato o ai reni. Dal punto di vista della frutta e della verdura ottobre è davvero un mese ricco, e finora sono state citate solo alcune delle prelibatezze di questo mese; se, però, si dovesse fare una lista della spesa degli alimenti da comprare dal fruttivendolo, apparirebbe più o meno così: barbabietola, broccoli, carote, cavolfiori, cipolle, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, peperoni, radicchio, ravanella, rapa, scalogno, sedano, zucca, cachi, castagne, fichi, kiwi, mele, melograni, pere, prugne, uva.