

04 Marzo 2021

La primavera è nell'aria anche a tavola

È tempo di fare spazio a frutta e ortaggi, ma anche a pesci e formaggi freschi che ritornano in scena con l'arrivo della bella stagione



Sapori di stagione

La **primavera** è alle porte ed è tempo di fare spazio a frutta e ortaggi rinnovati, ma anche pesci e formaggi freschi che ritornano in scena con l'arrivo della bella stagione. Le tavole infatti si "risvegliano" con il verde acceso degli **asparagi** e della **croccante lattuga**, oppure della **valeriana**, ma anche del **tarassaco** e delle **ortiche**, alleati perfetti per una **dieta detox**. Questo è infatti il periodo ideale per depurare l'organismo e prepararsi a una nuova stagione. Ecco perché le regine della tavola saranno le **erbe amare**, amiche del fegato e dalle proprietà disintossicanti. Un posto d'onore merita anche il **carciofo**, tra le tipicità italiane per eccellenza offre una larga scelta di varietà da gustare a crudo, magari con semplice olio extravergine di oliva e limone, oppure per cimentarsi in ricette della tradizione come i celebri carciofi alla "vignarola" con guanciale, cipollotti, fave, piselli e lattuga come insegnano gli chef romani.

Metti un'ortica nel piatto [1]

Tarassaco: un depurativo naturale ideale in primavera [2]

A spiccare sulle tavole sarà anche il rosso del **radicchio** e delle preziose **rape rosse** (specie all'inizio del marzo), da gustare a crudo con l'aggiunta di succo di limone per favorire l'assorbimento del ferro in esse contenuto. Oppure ci si può rivolgere agli sfiziosi **rapanelli**, drenanti e ricchi di sali minerali. La tavola è infine resa elegante e salutare anche dagli ortaggi bianchi, tra cui si trova ancora il **finocchio** con le sue proprietà digestive e depurative; e lo stesso vale per i **cipollotti**, veri e propri messaggeri di primavera da gustare crudi in insalata o in pinzimonio, come insegnano in Campania, dove cresce il pregiato **Cipollotto nocerino Dop**. Infine, nella lista della spesa non dovranno mancare i **porri**, protagonisti di innumerevoli ricette, che ancora possono offrire il loro sapore delicato e accattivante. Tra i frutti, invece, se ancora non siete sazi degli agrumi invernali, potrete approfittare del **mandarino tardivo di Ciaculli**, dolce specialità

siciliana che matura da gennaio fino a marzo.

È ancora di stagione il Mandarinino tardivo di Ciaculli [3]

Rapanelli, i più amati del pinzimonio stupiscono in cucina [4]

Marzo non è fatto solo di freschi ortaggi da combinare nel piatto, questo è il mese ideale per dedicarsi ad alcuni doni del mare come la **rana pescatrice** o il prelibato **pesce San Pietro**. Anche le **sardine** pescate in primavera nel mar Adriatico o nelle aree attorno alla Sicilia, sono quelle che si fanno maggiormente apprezzare in cucina. Che dire poi dei gustosi **moscardini**? Protagonisti di numerose ricette, vivono nei bassi fondali adriatici e si pescano in prevalenza nei mesi di marzo, aprile e settembre.

Ricotta fresca di pecora: la morbida specialità dei Nebrodi [5]

Passando invece alle specialità casearie, ecco arrivare i formaggi al sapore di latte fresco e di pascoli primaverili. Tra questi spicca la **ricotta di pecora** preparata in Sicilia secondo la tradizione dei Nebrodi, ma anche il delicato **pecorino Marzolino** che è ormai di casa in Emilia-Romagna e racchiude tutto l'aroma del latte munto a marzo. A raccontare invece delle profumate essenze dei territori trentini è il celebre **Vezzena del trentino di malga** dalla lunga stagionatura e un sapore capace di impreziosire qualsiasi tavola di primavera.

Pecorino Marzolino, il formaggio dolce dall'antica lavorazione [6]

Vezzena del Trentino di malga, anima alpina e profumo inconfondibile [7]

Links

[1] <https://territori.coop.it/benessere/metti-un%E2%80%99ortica-nel-piatto>

[2] <https://territori.coop.it/benessere/tarassaco-un-depurativo-naturale-ideale-primavera>

[3] <https://territori.coop.it/territori/%C3%A8-ancora-di-stagione-il-mandarino-tardivo-di-ciaculli>

[4] <https://territori.coop.it/territori/rapanelli-i-pi%C3%B9-amati-del-pinzimonio-stupiscono-cucina>

[5] <https://territori.coop.it/territori/ricotta-fresca-di-pecora-la-morbida-specialit%C3%A0-dei-nebrodi>

[6] <https://territori.coop.it/territori/pecorino-marzolino-il-formaggio-dolce-dall%E2%80%99antica-lavorazione>

[7] <https://territori.coop.it/territori/vezzena-del-trentino-di-malga-anima-alpina-e-profumo-inconfondibile>