

01 Settembre 2021

Settembre, si ricomincia con le specialità di stagione a tavola

Dalla colazione alla cena è tempo di gustare i prodotti ideali per affrontare l'autunno con il giusto sprint



SAPORI DI STAGIONE

Settembre è il mese del cambiamento e vale anche per la tavola dove fanno il loro ingresso **specialità di stagione** come zucca, uva, pere, fichi, fichidindia capaci di offrire preziose **vitamine e sali minerali**, ideali per fare il **pieno di energia** e affrontare la nuova stagione con il giusto spirito. Dopo aver assaporato il tempo del riposo e dello svago estivo, ecco che si ricomincia con specialità che sembrano fatte apposta per rimettersi in marcia con slancio.

Si parte da una buona colazione a base di buona frutta prima dell'arrivo della stagione più fredda. Ottimi da portare in tavola in settembre sono i **fichi**, ricchi di vitamine e di fibre, alleati della pelle e dell'apparato digerente. Per iniziare la giornata sono ottimi degustati accanto a uno yogurt oppure come protagonisti di **crostate** fatte in casa, o **confetture** da spalmare su pane casereccio. Lo stesso vale per l'**uva**, che fa il suo ingresso trionfale sulle tavole con succose varietà come la bianca uva Italia, oppure l'uva Regina Igp, tipiche della Puglia, così come la dolce uva Baresana. Per i più golosi è anche disponibile l'uva fragola nella sua versione bianca o nera. Un altro frutto che si può degustare al mattino, depurativo, ricco di fibre e vitamine, è il **fico d'India**. Mentre una menzione speciale, pensando sempre alla colazione, va al **latte di mandorla**, fatto con infusione delle mandorle in acqua e noto per le proprietà benefiche e antiossidanti. È infatti un alleato dell'apparato digerente, nonché delle ossa grazie al contenuto di vitamina A e di vitamina D.



Orzata o latte di mandorle? Questo è il problema [1]

La buona notizia è che tutte queste specialità, ottime anche per preparare dolci, confetture o budini, si possono inoltre degustare come ingredienti di primi e secondi piatti. Con un pizzico di fantasia è possibile combinarli con altri prodotti di stagione come la **zucca**, protagonista dei tipici tortelli mantovani, che torna a colorare le tavole con il suo arancio intenso. È il caso, ad esempio, di un **risotto alla zucca e fichi**, oppure di un purè preparato con **patate e latte di mandorla**. I palati raffinati si potranno inoltre dedicare ad abbinamenti tra **pasta e uva**, saltata in padella con dadolata di verdure, pancetta e Parmigiano Reggiano in scaglie (aggiunto a fine cottura su ogni piatto).

Tempo di vendemmia: l'uva è protagonista anche a tavola [2]

Zucca e amaretti, unione perfetta nei tortelli mantovani [3]



Più le temperature scendono e più cresce la voglia di coccole per stomaco e intestino. Largo allora a **zuppe** e **vellutate** sempre a base di zucca ma anche di legumi, cavolfiori e cavolo nero, da abbinare a cereali come orzo e farro e fare il pieno di energia in modo semplice e leggero. Si apre inoltre la stagione delle **insalate tiepide** che combinano, ad esempio, una fresca misticanza, o una tenera valeriana, con cavolfiori, broccoli e carotine cotti al vapore. Queste saranno un ottimo **contorno** per carne o pesce arrostiti, ma anche per **formaggi freschi** come la burrata, la ricotta e la tenera giuncata pugliese, ottima anche degustata con i fichi freschi o unita alla zucca in un sugo d'eccezione.

Semi oleosi: i vantaggi per il corpo e per la mente [4]

Filetto di maiale con salsa ai cachi [5]

È bene inoltre mantenere nella dieta una buona dose di **frutta a guscio** e **semi oleosi** che contribuiscono a rafforzare la memoria e l'attenzione, così come aglio e cipolla che, al fianco delle crucifere, saranno preziosi alleati del **sistema immunitario**. A completare l'opera ci pensano infine **cachi, melagrana, nocciole e castagne** che tornano a rendere ancora più gustosi spuntini, dessert o ricette. Lo stesso vale per il celebre **sugo d'uva** che strizza l'occhio alle tradizioni emiliane, e ? non da ultimo - per le immancabili **crostate** fatte secondo i segreti delle nonne, scegliendo frutta e sapori di stagione.

Settembre, tempo di sugo d'uva [6]

Links

[1] <https://territori.coop.it/territori/orzata-o-latte-di-mandorle-questo-%C3%A8-il-problema>

[2] <https://territori.coop.it/consigli/tempo-di-vendemmia-1%E2%80%99uva-%C3%A8-protagonista-anche-tavola>

[3] <https://territori.coop.it/territori/zucca-e-amaretti-unione-perfetta-nei-tortelli-mantovani>

[4] <https://territori.coop.it/benessere/semi-oleosi-i-vantaggi-il-corpo-e-la-mente>

[5] <https://territori.coop.it/ricette/filetto-di-maiale-con-salsa-ai-cachi>

[6] <https://territori.coop.it/territori/settembre-tempo-di-sugo-d%E2%80%99uva>