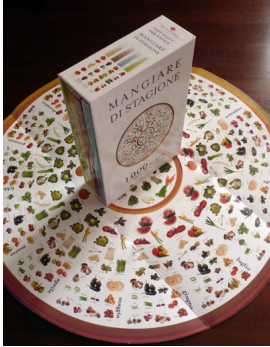


## Il calendario gastronomico e mille ricette a tema



Zucchine a gennaio, asparagi in agosto, fragole a dicembre. Ma dov'è finito lo scorrere delle stagioni sui banchi di frutta e verdura? Più il tempo passa più ci si confonde fra primizie, tardizie e i sempre più rari prodotti di stagione.

È una cosa alla quale penso spessissimo quando vado a fare la spesa, ma non sono l'unica a pensarci... Come vi dicevo qualche giorno fa, durante il mio [giro torinese](#) sono stata da Eataly e che cosa ho trovato nell'angolo libreria? Un cofanetto edito da

### **Slow Food**

con “

### **mille ricette per ogni stagione**

”. Quattro libretti con tante proposte, dagli antipasti ai primi, dai secondi ai dolci, tutte rigorosamente organizzate per stagione. Ma, cosa ancora più interessante, accanto ai cofanetti c'era un

### **“calendario” ortofrutticolo**

(nella foto), un semplicissimo -ma estremamente utile- poster con tutta la frutta e la verdura per ogni mese dell'anno. Chiaro, immediato, da appendere in casa e guardare prima di uscire a fare la spesa.

Frutta e verdure di stagione sono più saporite e gustose e ci aiutano ogni giorno a preparare piatti più buoni. Vuoi mettere un piatto di **spaghetti al pomodoro fresco e basilico** preparato a luglio con lo stesso realizzato nel mese di aprile?!

Ma non è solo una questione di gusto. I prodotti ortofrutticoli colti nel periodo naturale e al giusto punto di maturazione sono più ricchi di elementi nutritivi e hanno un minore impatto ambientale. Inoltre, contrariamente alle primizie, contengono meno nitrati, sostanze che possono essere nocive per l'organismo umano.

Un altro aspetto molto interessante di questi volumi di Slow Food è che prendono in considerazione anche i cicli naturali di carne e pesce, cui di solito non si pensa quando si parla di stagioni. Sia per le carni che, soprattutto, per i pesci ci sono momenti di consumo più indicati,

che dipendono essenzialmente dal periodo di riproduzione. Per esempio, se parliamo di molluschi, in inverno è meglio consumare polpi e seppie piuttosto che cozze, ostriche o vongole perché “la loro parte edule in questo periodo dell’anno è ridotta al minimo”. Ma ormai siamo in primavera e quindi dovremo smettere di pensare alle seppie (che si avvicinano alle coste per deporre le uova) e optare piuttosto per spigole, sgombri, saraghi, [palamiti](#) ...

Dai prossimi giorni proverò e vi racconterò qualche bella ricetta di stagione con la **pasta di Gragnano** !