

Oggi in tavola ci sono...i mirtilli

Autore : valentina

Data : 10 Febbraio 2013



Oggi vi parlerò di un frutto che nelle terre londinesi è molto utilizzato, e che a mia volta ho imparato ad apprezzare. Sto parlando dei mirtilli.

Solitamente le piante di mirtilli si presentano come dei piccoli arbusti, non superando il metro di altezza. L'arbusto più comune è il *Vaccinium myrtillus*, ovvero, il mirtillo nero.

Presente prevalentemente nelle zone montane, appartiene alla famiglia delle *Ericaceae*.

Non supera i 50cm di altezza e presenta foglie ovali dal margine dentellato, con fiori di color biancososato e penduli.

I frutti hanno l'aspetto di bacche, ma in realtà sono false bacche, come le banane e i cocomeri, perché si originano da sepal, petali e stami.

Il mirtillo nero era già noto nell'antichità, infatti Dioscoride (medico botanico di origine greca che esercitò a Roma ai tempi dell'Imperatore Nerone), lo consigliava per curare la dissenteria.

Esso è ricco di proprietà benefiche. Contiene zuccheri, acido critico (che protegge le cellule), acido ossalico, acido folico (vitamina molto importante grazie ai vari benefici che porta al nostro organismo), tannini, antocianine e vitamina C.

Le antocianine sono pigmenti viola presenti in molti frutti di bosco., infatti è proprio grazie ad esse che il mirtillo possiede quel suo tipico colore bluastro. Esse sono tra i più importanti gruppi di pigmenti presenti nei vegetali, infatti possono essere usate in terapia per aumentare la resistenza capillare.

Inoltre, grazie alla loro presenza, rendono il mirtillo un frutto dalle mille qualità.

Esso infatti aiuta a rafforzare il tessuto connettivo che sostiene i vasi sanguigni e ne migliora l'elasticità ed il tono.



Risotto ai mirtilli

- 350 gr di riso carnaroli
- 1 lt di brodo vegetale
- 50 gr di burro
- 200 gr di mirtilli freschi
- sale e pepe q.b.
- formaggio grattugiato q.b.
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1/2 cipolla bianca
- olio extravergine d'oliva

In una pentola, fate fondere il burro con un po' d'olio. Intanto tritate la cipolla ed aggiungetela al burro fuso, e lasciatela appassire.

Non appena la cipolla sarà appassita, aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto, finchè non avrà assorbito il condimento.

Aggiungete il vino rosso e lasciatelo evaporare. Versate un paio di mestoli di brodo vegetale continuando a mescolare il riso. Portate a cottura il risotto aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta. Quando manceranno circa 5 minuti alla fine della cottura del riso, unite 2/3 dei mirtilli, e portate a termine la cottura del riso. Quando il risotto è pronto regolate il sale e il pepe e mescolate per amalgamare bene il tutto e passate sul piatto da portata caldo. Guarnite con i restanti mirtilli e servite con il formaggio grattugiato.

Buona appetito ^__^

Valentina Capuozzo