

ESTATE e ALIMENTAZIONE

Testi e immagini di Lena Tritto

Nella stagione estiva tutto è manifesto e tutto ha raggiunto l'apice, il calore è l'energia climatica che dobbiamo temperare aiutandoci con un'alimentazione adatta.

Quello che dovremo fare con le nostre scelte alimentari sarà quindi rinfrescare e nutrire i liquidi facendo comunque attenzione a non "insultare" troppo la nostra capacità digestiva con un consumo eccessivo di cibi e bevande di natura termica fredda. E' questo il grande momento delle insalate e della frutta che con il suo sapore dolce e acido è l'ideale per preservare i liquidi corporei che vengono messi a dura prova dal caldo e dalla sudorazione; le cotture si accorciano e spesso arrivano addirittura ad essere senza fuoco. In questa stagione un cereale che non può mancare è l'orzo meglio ancora se mondo cioè integrale, sarà molto utile per favorire la digestione e proteggere il nostro intestino dagli eccessi di calore. Anche gli yogurt intero e al naturale è un alimento prezioso e assai versatile della cucina estiva. Ecco quindi qualche spunto in cucina per piatti freschi, colorati, appetitosi e che non ci faranno stancare troppo in cucina.

Buona Estate!

RICETTE

ORZO MONDO E DUE SFUMATURE DI VERDE...

- 350 gr di orzo mondo
- 2 zucchine
- 1 manciata di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di farina di mandorle
- 3 avocados piccoli o 2 medi
- 10 olive verdi sottolio
- 150 gr di ricotta
- aceto q. b.
- sale marino integrale
- olio extra vergine d'oliva



Cuocere l'orzo mondo in 800 ml di acqua con una presa di sale per 50 min. e lasciare riposare a pentola coperta ancora 10 min. prima di servire. Nel frattempo cuocere le zucchine affettate con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio affettato, quando saranno tenere frullarle con le foglie di basilico e la farina di mandorle, regolare di sale e rifinire con un giro d'olio. Tagliare gli avocados, togliere il nocciolo pelarli, tagliarli e spruzzarli col limone. Snocciolare le olive, tagliarle e metterle in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'avocado, salare leggermente e frullare il tutto. Servire l'orzo condito con un filo d'olio ed erbe aromatiche a piacere con a fianco le due salse.

PANCAKE DI FARINA DI ORZO CON MIRTILLI E MIELE

- 150 gr di farina di orzo mondo
- 350 ml di latte mandorle al naturale
- 2 cucchiaini di olio di mais
- 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale
- 1/4 di bacca di vaniglia
- 1 pizzico di sale marino integrale
- 2 cucchiaini di cremortartaro (lievito per torte naturale)
- 2 cucchiaini di miele di acacia
- 150 gr di mirtilli



In una ciotola amalgamare con una frusta o il frullatore ad immersione, la farina, lo zucchero, il latte e l'olio e lasciare riposare l'impasto (deve essere fluido come quello delle crepes) almeno 30 min. meglio se 2 ore in luogo fresco. Aggiungere il lievito, i semi della vaniglia e il sale e amalgamare bene. Scaldare un padellino antiaderente ungerlo con un velo d'olio e cuocervi i pancake 2-3 min. per lato finché saranno ben dorati. Servirli tiepidi cosparsi di mirtilli e miele.

FORMAGGIO "FRESCO FRESCO" DI YOGURT ALLE OLIVE

- 500 gr di yogurt intero al naturale
- 3 cucchiaini di olive verdi
snocciolate e tritare
- 1/2 cucchiaio di foglioline di maggiorana
o origano freschi
- 1/2 cucchiaio d'olio ex.
sale marino integrale e peperoncino



Foderare un colino con una tela sottile e pulita, versarci lo yogurt posare su una ciotola e lasciare in scolo per 24 ore in frigo. Amalgamare il formaggio ottenuto con le olive e l'aromatica e condire a piacere con sale, olio e peperoncino. Servire con pane carasau tostato e bastoncini di verdura fresca.

ANANAS CON YOGURT COLATO ALLA MENTA

- 1 ananas maturo
- 1/2 cucchiaio di zucchero di canna integrale
- 500 gr di yogurt intero al naturale
- 1 rametto di menta fresca
- 2 cucchiaini di miele millefiori



Pulire l'ananas e ricavare delle fette regolari, mettere su un piatto di portata spolverare di zucchero di canna e conservare in frigo. 2-3 ore prima mettere in scolo lo yogurt (foderare un colino con carta assorbente bianca o telo di cotone). Prima di servire il dolce mescolare lo yogurt con il miele intiepidito in modo che diventi fluido e la menta spezzettata. Decorare ogni fetta d'ananas con una cucchiata di yogurt aromatizzato e servire..

MACEDONIA DI VERDURE

- 1 kg di verdure miste a scelta fra:
cavolfiore, finocchio, ravanelli, zucchine,
carote, cetrioli, sedano, cipolla di tropea,
cavolo rapa, peperoni, ecc.
succo di 2 limoni
- 3 rametti di erbe aromatiche
(origano, timo, dragoncello, alloro, ecc.)
- 1 cucchiaino di sale
- 10 fette di zenzero fresco
olio extravergine d'oliva



Lavare e tagliare in pezzi regolari le verdure e metterle a macerare nel succo di limone e col sale per circa 6 ore. Scolare accuratamente le verdure dalla marinata e metterle in un'insalatiera con lo zenzero e le aromatiche e coprire con l'olio e lasciarle così al fresco per almeno 6 ore. Scolarle dall'olio prima di servirle. Le verdure così preparate possono essere conservate in frigo anche per una settimana e l'olio filtrato può essere riusato per altre insalate.

INSALATA NICOSIE

- 2 manciate di fagiolini cotti
- 2 pomodori maturi sodi
- 1 cespo di lattuga romana
- 2 patate lesse
- 1 manciata di olive nere snocciolate
- 1 scatola di sgombrò al naturale
- 1 uovo sodo a fette
- 1 cucchiaino di buccia di limone
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale marino integrale, olio e aceto q.b.
- olio extravergine di oliva



In un'insalatiera mettere le verdure tagliate, le olive divise a metà e lo sgombrò (che va scolato e condito con abbondante olio extravergine d'oliva, prezzemolo e buccia di limone qualche ora prima di utilizzarlo), condire con olio, sale e aceto, mescolare bene e decorare con le fette di uovo sodo.

*Ricette ideate da Lena Tritto docente di Dietetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese,
Insegnante di cucina di casa e autrice di libri di cucina,
fra cui "Il Tao e l'arte dei Fornelli"
di L. Tritto, V. Tonino, K. Wallnoefer, Ed. Pendragon, Bologna 2012*