

INVERNO

e ALIMENTAZIONE

Testi ed immagini di Lena Tritto

Ecco alcune semplici ricette con l'intento di riscaldare e tonificare il Qi e lo Yang per affrontare al meglio la stagione invernale.

In questo modo si lavora in sinergia con l'energia climatica del Freddo tipica di questa stagione che secondo la Medicina Tradizionale Cinese è legata all'organo del Rene.

In cucina le cotture si allungano e si prediligono alimenti di colore scuro che hanno un'azione specifica nei confronti del Rene come del resto i legumi specie se di colore scuro, i cereali in chicco come la quinoa, i semi oleosi come le noci e le erbe aromatiche e le spezie con una maggiore capacità riscaldante come la cannella, il pepe e il rosmarino.

Nella stagione fredda si tende a stare più in casa ed è quindi davvero il momento giusto per mettersi ai fornelli.

Buon inverno!

dietetica cinese

Sif rouge

RICETTE

RISO NERO CON CREMA DI FINOCCHI E GAMBERI

- 320 gr di riso nero
- 1 cipolla
- 5 chiodi di garofano
- 6-7 grani di pepe nero
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 foglia di alloro
- 250 gr di gamberetti atlantici
- 1 grosso finocchio
- 2 cucchiai di vino bianco
- 1 scalogno
- 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato
- sale marino integrale
- olio extra vergine d'oliva



In una pentola mettere un litro d'acqua la cipolla affettata, il pepe schiacciato, l'alloro, i chiodi di garofano e lo zenzero e portare ad ebollizione coperto continuando la cottura per altri 10 minuti. Colare il brodo e farvi cuocere il riso, nel frattempo lavare il finocchio e tagliarlo in spicchi sottili e farlo cuocere in padella con un cucchiaio d'olio e l'aglio affettato fino a che sarà bello tenero, eventualmente aggiungete un po' d'acqua in cottura. Eliminare l'aglio, salare e frullare finemente.

Mettere in padella lo scalogno tritato con un cucchiaio d'olio e farlo cuocere a fuoco dolce per 5 min., aggiungere i gamberi e dopo due min. sfumare con il vino bianco alzando la fiamma e versare in padella la crema di finocchi. Servire il riso con la crema e i gamberi decorando con il prezzemolo.

<http://www.free-download.com/free-vector/download>

TIMBALLO DI QUINOA E FINOCCHI AL FORNO

- 350 gr di quinoa
- 900 ml di brodo vegetale
- 2 finocchi grandi
- 2 cucchiaini di olive taggiasche sottolio
- 250 gr di fagioli cannellini cotti
- 3 rametti di timo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di scaglie di mandorle
- pepe nero
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Sciacquate accuratamente la quinoa e mettetela a cuocere con 800 ml di brodo. Scolate i fagioli dall'acqua di governo e frullateli con il timo, una bella macinata di pepe, il brodo restante e 1 cucchiaio d'olio. Lavate i finocchi e affettateli sottilmente, metteteli in padella con l'aglio, 2 cucchiaini d'olio, il sale e le olive a rondelle e cuoceteli per 7-8 minuti.

In una pirofila velate il fondo con la crema di fagioli e stendete 2/3 di quinoa coprite con la crema, disponete sopra i finocchi e coprite con la quinoa, completate con i semi e un bel giro d'olio. Mandate in forno a 200° per 15 minuti, fate riposare per 10 minuti prima di servire.

ZUPPA AI TRE CAVOLI (RICCIO NERO, E VERZA)

- 150 gr di cavolo nero
- 150 gr di cavolo riccio
- 200 gr di cavolo verza
- 1 fetta di zucca
- 1 patata media
- 1 carota grande
- 1 cipolla dorata
- 1 fettina d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Lavate i cavoli ed eliminate la parte più dura del gambo centrale e tagliate le foglie a striscioline, pelate patata, zucca e carota e tagliatele a cubetti, tritate finemente la cipolla e il rosmarino.

In una pentola mettete un cucchiaio d'olio e fatevi imbiondire la cipolla, dopo 5 minuti unite le altre verdure, salate e fate saltare per 5 minuti, versate un litro d'acqua, coprite e fate cuocere coperto per 30 minuti.

Servite la zuppa caldissima e un bel giro di olio crudo, per un piatto più ricco aggiungete dei crostini di pane o del riso bollito.

GRATIN DI CAVOLETTI

- 500 fra cavoletti e cavoli di colore diverso
- 250 gr di latte di avena o riso
- 2 cucchiaini di farina
- 2 cucchiaini di foglioline di timo
- 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 1/2 bicchiere di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1/2 spicchio d'aglio tritato
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



- noce moscata
- pepe nero

Pulite e lavate i cavoli riduceteli in cimette, scottateli in padella con un po' d'olio e 1/2 bicchiere di brodo vegetale. Preparate la besciamella facendo tostare la farina in due cucchiaini d'olio, fuori dal fuoco, una volta tiepida, stemperatela con un po' di latte, unite il resto del liquido salare e spolverare un po' di noce moscata e metterla sul fuoco facendola bollire per 5 min. In una ciotola mescolate il pangrattato, le mandorle, il timo, un pizzico di pepe e l'aglio. Ungete una pirofila e velate con un po' di besciamella, disponete i cavoli, coprite con altra besciamella e cospargete con il trito aromatico. Cuocete in forno a 200° per 15-20 min. fino a quando si sarà formata una bella crosticina dorata, servite caldissimo.

SALSA DI NOCI CON MISO *

- 100 gr di noci
- 1 cucchiaino di miso
- 1 cucchiaino prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino olio
- 1 fettina aglio



Frullare insieme tutti gli ingredienti eventualmente se serve aggiungere 2 cucchiaini d'acqua o di brodo vegetale per rendere più morbida la salsa. Abbinare con le crudité, sui crostini o come condimento per cereali come un farro condito con olio e rosmarino.

SUCCO DI MELA SPEZIATO

- 1 litro di succo di mela limpido
- 1 stecca di cannella
- 4 chiodi di garofano
- la buccia di mezza arancia bio
- 1 anice stellato



Portare ad ebollizione il succo con tutti gli altri ingredienti. Far riposare 5-7 minuti. Colare e servire.

Ricette ideate da Lena Tritto Docente di Dietetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese, Insegnante di cucina di casa, e autrice di libri di cucina.

** ricetta tratta da "Il Tao e l'arte dei Fornelli"*

di L.Tritto, V. Tonino, K. Wallnoefer Ed. Pendragon, Bologna 2012