

PRIMAVERA e ALIMENTAZIONE

Testi e immagini di Lena Tritto

In Primavera le energie che si erano andate a rigenerare in profondità durante l'inverno, risalgono in superficie e per agevolare questo movimento cosmico la nostra alimentazione diventerà più leggera e più verde.

Le semplici ricette proposte sono prevalentemente vegetali, di facile esecuzione e hanno la finalità di sostenere il sistema energetico del Fegato nel suo fondamentale lavoro di far scorrere in modo fluido e armonico l'energia nel nostro corpo.

Il verde è protagonista assoluto di queste facili preparazioni che ci aiuteranno nella vita di tutti i giorni a cogliere il meglio di questa splendida stagione.

Buona Primavera!

RICETTE

INSALATA DI SPINACINI CON CREMA DI AVOGADO

- 120 gr. di spinacini novelli
- 2 coste di sedano bianco
- 1 avocado maturo
- 100 gr. di mais in chicco cotto al naturale
- 1 yogurt di soia al naturale
- 4-5 olive verdi
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di sesamo
- 1/2 cucchiaino di erba cipollina tritata
- salsa di soia
- aceto balsamico
- sale marino integrale
- olio extra vergine d'oliva



Foderate un colino con carta assorbente e mettete in scolo lo yogurt in modo che si addensi. Preparate il condimento per l'insalata mettendo in un vasetto 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva di sapore delicato, 1 di salsa di soia e uno di aceto balsamico, unite l'erba cipollina, chiudete e agitate bene per emulsionare. Lavate bene gli spinacini e sgrondateli perfettamente e metteteli un'un'insalatiera, unite il sedano tagliato a striscioline e mescolate con il mais ben scolato e condite con l'emulsione. Nel bicchiere del frullatore mettete la polpa dell'avocado, una presa di sale, le olive snocciolate, lo yogurt e il limone e riducete tutto in crema. Prima di servire mettete al centro dell'insalata la crema di avocado e decorate con i semi di sesamo.

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

CREMA VERDE AI BROCCOLI

- 500 gr. di broccoli
- 2 patate medie
- 1/4 di cipolla
- 1 lt. di brodo vegetale
- 20 foglie di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Tritate la cipolla, tagliate a cubetti le patate e fatele stufare in pentola con un cucchiaio d'olio, dopo 5 minuti versate il brodo, regolate di sale e fate cuocere dolcemente per 15 minuti. Intanto lavate i broccoli e riduceteli in piccole cimette, buttatele in pentola e fate sobbollire, per 5 minuti devono intenerirsi, ma restare ancora verdi. Fuori dal fuoco aggiungere il prezzemolo (tenendo da parte qualche foglia) e un cucchiaio d'olio, regolate di sale e frullate in modo da ottenere una crema liscia ed omogenea. Servite la crema con un giro d'olio e decorando con le foglie di prezzemolo. Per un piatto più ricco potete aggiungere del riso o dell'orzo lessato.

ZUPPA DI GRANO SARACENO E SPINACI

- 1 grossa cipolla
- 150 gr. di grano saraceno
- 400 gr. di spinaci
- 1 lt di acqua
- 1 cucchiaio di sesamo tostato
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Mettere l'acqua e la cipolla tagliata a metà in una pentola e far cuocere per 20 min. In una casseruola a fondo pesante far tostare il grano saraceno per 1-2 min unire gli spinaci spezzati grossolanamente con le mani, versare il brodo di cipolla e portare a cottura con fiamma media per circa 30 min. Salare leggermente e servire cospargendo di semi di sesamo e con un filo d'olio.

HUMMUS DI PISELLI

- 250 gr. di piselli freschi
- 2 cucchiaini di tahin
- 1 cipollotto
- 5 foglie di menta
- succo di mezzo limone
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale



Cuocere i piselli con il cipollotto tritato e un cucchiaio d'olio. Quando saranno tiepidi frullarli con gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema liscia da servire in accompagnamento ad un cereale o con verdure crude o crostini di polenta di mais.

SEGALE CON I CARCIOFI

- 300 gr. di segale in chicchi
- 2 carciofi puliti e affettati
- 50 ml. di vino bianco
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di buccia di limone tritata
- 2 cucchiaini di mandorle tostate e affettate
- 1 cucchiaio di olio



Lasciate a bagno la segale, dopo averla ben sciacquata, 8 ore in tre volumi d'acqua. Cuocerla nella sua acqua d'ammollo salando leggermente, ci vorrà circa un'ora. Nel frattempo mettete in padella l'olio e l'aglio affettato e fate imbiondire, unite i carciofi e fate insaporire, sfumate col vino e portate a cottura coperto, se serve aggiungete un po' acqua o di brodo vegetale. Fuori dal fuoco condite con prezzemolo, limone e mandorle. Condite la segale con i carciofi e servire.

BICCHIERINO DI RICOTTA MIELE E ZAFFERANO

- 200 gr. di ricotta freschissima
- 3 cucchiaini di miele
- 12 fili di zafferano
- 2 cucchiaini di mandorle tostate



In una ciotola mettete il miele e i fili zafferano e sistemate il tutto a bagno-maria coperto, facendo sobbollire a fuoco basso. Dopo 10 min. spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Aggiungete la ricotta che sarà stata precedentemente frullata per renderla liscia e cremosa amalgamate il tutto e servite nei bicchierini spolverando si scaglie di mandorla tostate.

ORZOTTO DI ASPARAGI

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 320 gr. di orzo | 1 carota |
| 1 mazzo di asparagi | 1 cipollotto |
| 150 gr. di ricotta di pecora | |
| 1/2 cucchiaio di prezzemolo | sale marino |
| olio extravergine di oliva | |



Pulite gli asparagi e tenete anche la parte fibrosa che servirà per il brodo. In una pentola mettete il sedano a pezzi e i gambi degli asparagi divisi in due e il verde del cipollotto, aggiungete sale e un litro d'acqua, portate a bollore e cuocete a fuoco basso per 20 min. Nel frattempo tagliate a spicchi la carota e a rondelle il cipollotto e asparagi di questi tenete da parte le punte. In una casseruola con fondo pesante versate 2 cucchiaini d'olio e fate soffriggere 2 min. le verdure, unite l'orzo sciacquato, fate tostare mescolando per 3 min. e unite 700 ml del brodo che avete preparato. Passate con i passaverdure le verdure del brodo in modo da ottenere una purea che mescolerete alla ricotta. Negli ultimi 5 min. di cottura aggiungete le punte di asparagi e dopo 2 min. mantecate con la crema di ricotta. Spegnete il fuoco e fate riposare 5 min. prima di servire completando con prezzemolo e un giro d'olio.