

LA CUCINA FRESCA

per il BENESSERE ESTIVO

Testi ed immagini di Lena Tritto

Voglia di estate e di freschezza! Per vivere al meglio questa stagione ecco dei suggerimenti di cucina ispirati alla Dietetica secondo la Medicina Cinese per nutrire i liquidi e rinfrescarci con quanto di meglio offre questa splendida stagione.

Si tratta di ricette che prevedono cotture brevi o addirittura senza fuoco in modo da essere in sintonia con l'energia climatica estiva e proteggerci dai suoi eccessi senza però far soffrire il nostro sistema digestivo.

In estate la tentazione di bere bevande molto fredde se non ghiacciate è molto forte, ma questo è un vero insulto per il nostro sistema Milza-Stomaco quindi per non trovarci ancora più accaldati di prima o peggio con una bella congestione meglio bere bevande fresche o a temperatura ambiente e ovviamente senza l'aggiunta di ghiaccio.

Buona regolazione delle energie estive!

dietetica cinese

RICETTE

GRANO SARACENO ALLA MENTA E NOCCIOLE

- 300 gr di grano saraceno
- 1 manciata di foglie di menta
- 1 manciata di olive verdi
- 1 manciata di nocciole tostate
- 2 uova sode
- olio ex. e sale marino integrale q.b.



Cuocere il grano saraceno, condirlo con un filo d'olio e farlo raffreddare su un vassoio dopo averlo sgranato con una forchetta. Tritare le nocciole, la menta e le olive, Tagliare a dadini l'albume e schiacciare con la forchetta i tuorli. Mescolare in una ciotola tutti gli ingredienti e servire condendo con olio a piacere.

CREMA DI AVOGADO

- 1 avocado maturo
- 1/2 limone spremuto
- 3 cucchiaini di olive verdi snocciolate
- 2 cucchiaini di anacardi
- 1 cucchiaino di mandorle
- 2 rametti di maggiorana
- sale marino integrale



Pelare l'avocado e schiacciare la polpa con una forchetta e condirla con sale e il succo di limone. Frullare le olive con i semi (se necessario aggiungere 1-2 cucchiaini d'acqua) e unirli con le foglioline di maggiorana alla crema di avocado.

DADINI DI TOFU MARINATI CON SALSINA VERDE ALLO ZENZERO E MELANZANE AGRODOLCI AL SESAMO

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 confezione di tofu | 3 cm di zenzero fresco |
| 10 foglie di menta | 2 melanzane |
| il verde di 3 cipollotti | 1 spicchio d'aglio |
| 1/2 cucchiaino di origano | 1 cucchiaio di aceto balsamico |
| 2 cucchiaini di semi di sesamo | 2 cucchiaini di aceto |
| 1 cucchiaino di zucchero di canna | 2 cucchiaini di shoyu |
| 4 cucchiaini d'olio extra verg. d'oliva | |

Lessare il tofu affettato in acqua salata e acidulata con 1 cucchiaio di aceto, scolarlo e tagliarlo a dadini.

Mettere il tofu su un piatto condire con un cucchiaio di olio, 1 di aceto balsamico e con le foglie di menta spezzate. Lasciare marinare al fresco per almeno 1 ora (per più tempo meglio conservare in frigorifero).

Tritare finemente il verde del cipollotto, mettere in una ciotolina e condire con 1 cucchiaio d'olio, 1 cucchiaio di shoyu, il succo di zenzero ricavato dopo averlo grattugiato e spremuto in un colino e uno spruzzo di aceto balsamico. Mettere in padella 2 cucchiaini d'olio e l'aglio tagliato a metà e farlo imbiondire, aggiungere le melanzane tagliate a dadini e farle cuocere per 10 min mescolando spesso, aggiungere lo zucchero e far caramellare, poi sfumare con un cucchiaio d'aceto, salare, condire con l'origano e completare la cottura.

Fuori dal fuoco cospargere le melanzane con i semi di sesamo leggermente tostiti. Su un vassoio sistemare i dadini di tofu con a fianco le melanzane e la ciotolina di salsina verde.



BULGUR CON TOFU MARINATO E POMODORINI AGLI AROMI

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 320 gr di bulgur (grano spezzato) | 1 spicchio d'aglio |
| 600 ml di brodo vegetale | 150 gr di tofu |
| 2 cucchiaini di capperi sottaceto | 250 gr di pomodorini |
| 2 cucchiaini di olive taggiasche | 1 peperoncino piccante fresco |
| 2 cucchiaini di mandorle tostate | 2 rametti di timo |
| 1 cucchiaio di salsa di soia | 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato |
| 1 pezzetto di zenzero | 1 cucchiaino di origano |
| qualche filo di erba cipollina | aceto balsamico |
| sale marino integrale | olio extravergine d'oliva |

Miscelare 2 cucchiaini d'olio, 1 di salsa di soia e 1/2 di aceto balsamico, tagliare a cubetti il tofu condirlo con la marinata e con il prezzemolo, l'aglio e il peperoncino affettati e far riposare il tutto al fresco per almeno 1 ora. Nel frattempo tagliate i pomodorini e conditeli con olio, sale, timo, origano erba cipollina e un cucchiaino di succo di zenzero.

Cuocete il bulgur nel brodo vegetale, sgranatelo su un vassoio e conditelo con un filo d'olio, Tagliate a rondelle olive e capperi e a pezzi le mandorle. Mescolate tutti gli ingredienti al cereale e fate riposare almeno 30 min. prima di servire a temperatura ambiente.



HUMMUS DI FAGIOLINI

- 300 gr di fagiolini lessati
- 1 cucchiaio di tahin (crema di sesamo)
- 10 foglie di menta
- 1/2 limone il succo
- sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva



Frullare i fagiolini con Tahin, menta, limone, 2 cucchiaini d'olio e una presa di sale. Servire la crema in accompagnamento a riso integrale o orzo oppure con pane di segale o con carote e pomodori crudi come se fosse un pinzimonio.

PALLINE DI MELONE CON YOGURT VEG ALLA MENTA

- 1 melone piccolo e ben maturo
- 2 rametti di menta
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di zucchero di canna chiaro
- 250 gr di yogurt di soia al naturale
- 3 cucchiaini di miele di acacia



In una ciotola mescolare lo yogurt con le foglie di menta spezzate e con il miele far riposare in frigo per almeno 2 ore. Nel frattempo tagliare il melone eliminare i semi e con uno scavino ridurre tutta la polpa in palline spruzzatela con il succo di limone e spolveratela con lo zucchero e mettete in frigo. Mezz'ora prima di servire mescolate lo yogurt con la frutta e servite in coppette di vetro.

BUDINI DI RISO AL LATTE DI COCCO E SALSA DI LAMPONI

- 150 grammi di riso bianco
- 1 lattina piccola di latte di cocco
- 6 bacche di cardamomo
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1/2 litro d'acqua
- 2 cestini di lamponi
- 1 arancia
- 1,5 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di amido di mais



Portare ad ebollizione l'acqua con le bacche di cardamomo e far cuocere per 5 min, colare l'infuso ottenuto e rimetterlo in pentola con il latte di cocco e lo zucchero riprendere l'ebollizione dopo di che aggiungere il riso e portare a cottura. Versare questo composto, che risulterà piuttosto morbido, in ciotoline monoporzione. Una volta raffreddato riporre in frigorifero per almeno 8 ore. Nel frattempo dopo aver lavato i lamponi metterli in una ciotola e condirli con lo zucchero di canna e il succo di arancia. Dopo 30 minuti mettere in un pentolino metà dei lamponi con tutto il loro succo e unire l'amido stemperato in un poco di acqua far cuocere per 10 min. e poi passare al setaccio. Mettere i budini con la salsa e decorare con i lamponi interi.