

# L'ESTATE ed i cibi consigliati secondo la dietetica cinese

di Lena Tritto

*fil rouge*

**E**cco l'estate, la stagione più allegra dell'anno con la sua esplosione di colori e di profumi che sono i protagonisti di queste semplici ricette.

Secondo la dietetica cinese in questo momento **dobbiamo rinfrescare e nutrire i liquidi** ecco quindi preparazioni leggere e gustose, rinfrescanti anche per chi le deve cucinare. ●



## RICETTE

### Albicocche farcite

#### Ingredienti:

- 12 albicocche grandi ben mature
- 250 g di ricotta freschissima
- 4 cucchiaini di miele
- 1 manciata di mandorle tostate
- 1 manciata di pistacchi pelati
- 3 cucchiaini di liquore
- ½ cucchiaino di zucchero di canna integrale
- 1 punta di coltello di semini di vaniglia

#### Procedimento:

In una ciotola mettere a macerare le albicocche snocciolate e divise a metà con il liquore e lo zucchero. Amalgamare la ricotta col miele e la vaniglia. Sgocciolare



le albicocche e farcirle con la ricotta e decorare ognuna con 1 mandorla e 1 pistacchio. Conservare in frigorifero fino al momento di servire. Questa ricetta è ottima anche con le pesche.

### Gelo di limone\*

#### Ingredienti:

- ½ l d'acqua
- 50 g di amido di grano
- 150 g di zucchero (o malto)
- la scorza grattugiata di 1 limone
- 200 grammi di succo di limone

#### Procedimento:

Frullare il succo con l'amido e la scorza di limone. In una casseruola unire gli altri ingredienti e portare ad ebollizione. Spruzzare degli stampini monodose con acqua e versarvi il composto. Far raffreddare e mettere in frigorifero per almeno 8 ore. Servire con scaglie di mandorle tostate.

### Limonata alle pesche

#### Ingredienti:

- il succo di 4 limoni
- 750 ml di acqua
- 1 pesca a fettine e 2 a dadini
- 2 rametti di menta, 2 di melissa, 5-6 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di zucchero di canna integrale

#### Procedimento:

Mettere in una pentola la pesca a fettine, le erbe aromatiche e lo zucchero e far bollire per 5 minuti. Far raffreddare e filtrare, unire in una caraffa con i dadini di pesca e il succo di limone. Servire fresco.



## RICETTE

**Crostini ai pomodori aromatici****Ingredienti:**

- 4 fette di pane integrale raffermo leggermente tostato
- 200 g di pomodorini maturi
- un mazzetto di erbe miste (maggiorana, erbe cipollina, basilico)
- 1 fettina di aglio tritata finemente
- 1 cucchiaino di succo di zenzero
- sale marino integrale, aceto e olio extravergine q.b.

**Procedimento:**

Tritare finemente le erbe e metterle in una ciotola con l'aglio, condire il tutto con olio, sale, aceto e succo di zenzero; unire i pomodorini a dadini, mescolare bene e disporre sulle fette di pane.

**Zuppa di zucchini\*****Ingredienti:**

- 1 scalogno
- ½ cucchiaino di curry
- 4 zucchini
- 1 litro di brodo vegetale
- 50 g di riso
- 2 cucchiai di olio extravergine
- Sale q.b.

**Procedimento:**

Tritare lo scalogno e metterlo in pentola a rosolare con



l'olio. Unire il curry. Insaporire. Aggiungere le zucchini tagliate a mezzaluna o a rondelle, salare e far saltare il tutto mescolando per 3 o 4 minuti.

Versare il brodo vegetale e portare a bollore, quindi aggiungere il riso. Cuocere dolcemente per 20 minuti, poi frullare il tutto. Servire la zuppa tiepida mettendo al centro di ogni piatto 1 cucchiaio di yogurt intero.

**Insalata di cannellini****Ingredienti:**

- 2 mazzi di rucola
- 2 pomodori cuore di bue maturi
- 2 tazze di fagioli cannellini cotti
- 1 cucchiaio di semi di sesamo leggermente tostati
- Sale, olio extravergine e aceto q.b.

**Procedimento:**

Spezzettare con le mani la rucola in una insalatiera, unire i fagioli, i pomodori affettati e condire con sale, olio e aceto balsamico, cospargere il tutto con i semi di sesamo e servire.

**Insalata di bulgur con piccola ratatouille, ceci fritti e taccole****Ingredienti:**

- 280 g di bulgur
- ½ peperone rosso a dadini
- ½ melanzana a dadini
- 2 manciate di taccole lessate
- 1 tazza di ceci cotti
- 1 presa di origano
- 1 pizzico di peperoncino
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine, sale e aceto q.b.

**Procedimento:**

Cuocere il bulgur (grano germogliato spezzato e precotto che si trova nei negozi di specialità etniche) per 15 minuti in acqua bollente salata e lasciare riposare coperto per 7-8 minuti, poi mettere su un vassoio condire con un po' olio e sgranare bene con la forchetta.

In una padella mettere l'aglio affettato l'olio e fare imbiondire e unire il peperone e la melanzana, salare e condire con l'origano e il peperoncino e far rosolare mescolando continuamente per 6-7 minuti, unire le taccole tagliate a pezzi di 3 cm e far insaporire per 1 altro minuto.

Mettere le verdure in una ciotola e nella stessa padella friggere i ceci con un velo d'olio e spezie. Condire il bulgur con le verdure preparate e far riposare almeno 30 minuti prima di servire.



Ricette a cura di Lena Tritto Consulente alimentare secondo la medicina cinese e Insegnante di cucina di casa

\* Ricette tratte dal libro "Il Tao e l'arte dei fornelli" Edizioni Pendragon, Bologna 2012