

L'Autunno e L'ELEMENTO METALLO

di Lena Irito

Con l'arrivo dell'Autunno oltre che occuparci di sostenere con l'alimentazione il sistema energetico del Polmone e Grosso intestino, dovremo sempre ricordarci di favorire la nostra energia digestiva e in particolare il nostro sistema Milza-stomaco, che magari abbiamo un po' strapazzato con qualche eccesso nelle vacanze estive.

Ecco alcune semplici ricette per una tavola autunnale saporita ed invitante:

RICETTE

ZUPPA PICCANTE DI CAROTE CON CARASAU TOSTATO

INGREDIENTI

1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino fresco, 4 carote grandi, 1 patata grande, 500 ml di brodo vegetale, 10 steli di erba cipollina, 4-5 foglie di prezzemolo, 1 faldina di pane carasau, 1 presa di origano, 1/2 cucchiaino di succo di limone, sale marino integrale e olio extravergine d'oliva

Far rosolare in 2 cucchiaini d'olio cipolla, aglio e peperoncino tritati, dopo 3 min. unire le carote a rondelle e la patata a tocchetti, far insaporire, aggiungere il brodo, portare a bollore, coprire e continuare la cottura per 20 min. circa. Rompere a pezzetti di 4-5 cm i carasau metterli su una teglia, cospargerli d'olio e condirli con sale e origano, metterli in forno con grill acceso per poco più di 3 min finché sarà ben dorato. Frullare la zuppa di carote regolata di sale e condirla con il succo di limone e un cucchiaino d'olio, tritare il prezzemolo con l'erba cipollina. Servire la zuppa in bicchieri di vetro decorando con il pane carasau e lo crido tritato e perfetta anche fredda.



metallo ed alimentazione

RICETTE

RISO CON PORRI E ZAFFERANO

INGREDIENTI

8 manciate di riso integrale o semi-integrale
1 porro grande
1 bustina di zafferano
1 litro di brodo vegetale
sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva

Lavare il porro dopo averlo inciso longitudinalmente fino alle radici, poi affettarlo prima a rondelle e poi a coriandoli, scaldare 2 cucchiaini di olio e fare appassire dopo aver salato; aggiungere il riso e dopo un po' il brodo caldo.

Far cuocere con il coperchio il tempo necessario perché il riso risulti morbido e prima di spegnere aggiungere lo zafferano stemperato in poco brodo.

Condire con olio crudo se necessario e gomasilo.

PICCOLI CALZONI DI FARRO CON PEPERONI, CIPOLLE, OLIVE E CAPPERI

INGREDIENTI

320 gr di farina di farro integrale
50 gr di farina di semola
8 gr di lievito di birra
1/2 peperone rosso, 1/2 verde e 1/2 giallo
1 cipolla di Tropea
2 cucchiaini di olive taggiasche sottolio fioriflore
1 cucchiaino di capperi sottosale
sale marino integrale e olio extravergine d'oliva

In una ciotola sciogliere il lievito in 4 cucchiaini di acqua tiepida, unire la semola e mescolare con il cucchiaino ottenendo una pasta morbida e far lievitare coperto per un ora o fino a quando raddoppierà di volume.

Sulla spianatoia mettere la farina di farro miscelata con un cucchiaino di sale fine, fare la fontana al centro e mettere il lievito, 3 cucchiaini d'olio e 1/2 bicchiere d'acqua tiepida e cominciare ad impastare per ottenere una pasta liscia, morbida ed elastica, coprirli con un telo e lasciarla lievitare.

Nel frattempo affettare cipolla e peperoni e rosolarli in padella con 2 cucchiaini di olio, dopo 5 min. aggiungere i capperi e le olive tagliate in quattro e portare a cottura aggiungendo

un po' d'acqua se dovesse servire, regolare di sale e far raffreddare.

Dividere l'impasto in 8 parti e da ognuna ricavare un disco di 12 cm di diametro, mettere al centro la verdura, sigillare bene i bordi e disporre in teglia i calzoni, ungerli con un velo d'olio e cuocerli in forno a 200° per 15 min. Servirli tiepidi o freddi.



PEPERONI CORNO DI BUE AMMOLLICATI

INGREDIENTI

4 peperoni corno di bue (2 rossi e 2 gialli)
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di pangrattato
2 cucchiaini di pecorino grattugiato
1 presa d'origano
1 sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva

Lavare i peperoni, dividerli a metà togliere i semi e tagliarli ancora in 4 parti.

In un'ampia padella mettere 2 cucchiaini d'olio, l'aglio diviso in due e cuocere i peperoni mescolando spesso finché non saranno ben rosolati.

Sciquare i capperi, tritarli e mescolarli con il pane il pecorino e l'origano; disporre i peperoni su un piatto da forno cospargerli con il pane aromatico, condirli con un filo d'olio e mandare in forno a 200° per circa 8 min. a gratinare.

Servire tiepidi.



Lena Irito è Consulente alimentare secondo la Medicina Cinese e autrice di "Scuola di cucina vegetariana", Food Editore, Parma, 2014