

LA PRIMAVERA E L'ELEMENTO LEGNO

di Lena Tritto

RICETTE

PUNTARELLE RIPIENE

INGREDIENTI

1 cespo di cicoria puntarella
1 tazza di fagioli cannellini cotti
6-7 carciofini sottolio
2 cucchiaini di succo di limone
1/2 cucchiaino di prezzemolo o erba cipollina

Lavare e sgrondare bene il cespo di cicoria e dividerlo in puntarelle, tagliare in due parti ogni germoglio in modo da ricavare delle piccole barchette. Frullare i fagioli ben scolati con i carciofini e il limone in modo da ottenere una crema omogenea. Con il composto farcire le puntarelle e cospargerle di prezzemolo.

ZUPPA DI GIADA

INGREDIENTI

1 mazzo di asparagi
2 manciate di spinaci
1 l di brodo vegetale
1 cucchiaino di zenzero tritato
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino colmo di amido di mais
1 cucchiaino di salsa di soia
2 cucchiaini d'olio

Pulire gli asparagi e tagliarli a rondelle sottili, in una pentola o nel wok mettere l'olio con lo zenzero e l'aglio schiacciato e soffriggere per 1 min., unire gli asparagi e saltare per 2 min, aggiungere gli spinaci tritati e il brodo e far bollire per 7-8 min. Versare l'amido di mais sciolto in un po' di acqua fredda e continuare la cottura per 1 min. mescolando bene. Fuori dal fuoco insaporire con la salsa di soia, servire la zuppa calda come apertura del pasto.

In questo momento dell'anno lo yang ricomincia crescere e la nostra energia si riattiva dopo la fase di approfondimento e di accumulo che ha caratterizzato l'inverno.

L'organo collegato alla primavera è il Fegato che facilmente in questo momento può avere una tendenza all'eccesso; spesso in questo periodo dell'anno ci si sente congestionati ed è più probabile che si manifestino sintomi tipici da "pieno" come allergie, irritabilità, irrequietezza, indecisione, cefalee improvvise, difficoltà digestive, occhi rossi che bruciano, vertigini, acufeni ...

Può anche capitare di sentirsi particolarmente stanchi e demotivati e questo frequentemente è dovuto all'energia del Fegato che ristagna.

Allora mettiamoci ai fornelli per preparare piatti leggeri, verdi e appetitosi che saranno di grande aiuto per esprimere al meglio il nostro potenziale energetico.

<http://www.ambwallpapers.com/wp-content/uploads/2015/02/Bamboo-5.jpg>

RICETTE

SEGALE CON I CARCIOFI

INGREDIENTI

300 gr di segale in chicco
2 carciofi puliti ed affettati
1 spicchio d'aglio
2 dita di vino bianco
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di buccia di limone tritata
2 cucchiaini di mandorle tostate e affettate
2 cucchiaini d'olio

Lasciare 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 mettere in padella l'olio e l'aglio affettato e far imbiondire, unire i carciofi e far insaporire, sfumare col vino e portare a cottura coperto, se serve aggiungere un po' acqua o di brodo vegetale. Fuori dal fuoco mescolare con prezzemolo, limone e mandorle. Condire la segale con i carciofi e servire.

VELLUTATA DI PISELLI E LATTUGA*

INGREDIENTI

250 gr di piselli sgusciati
1 cespo di lattuga
1 patata grande
1 cipollotto
1 litro di brodo vegetale
1 cucchiaino di panna
4 cucchiaini di yogurt
1 cucchiaino di erba cipollina
sale, pepe e olio extra vergine d'oliva



Affettare il cipollotto e farlo stufare con un cucchiaino d'olio in una pentola a fondo pesante dopo 5 min unire i piselli e dopo 3 min la patata tagliata a tocchetti dopo altri 2 min aggiungere la lattuga strappata con le mani e dopo altri due min versare il brodo, coprire e far cuocere per 25 min.

Fuori dal fuoco frullare, mescolare la panna, con lo yogurt un pizzico di sale e uno di pepe e l'erba cipollina. Servire la vellutata con un cucchiaino di crema.

SANDWICHS DI ZUCCHINA E PATE' DI FAVE FRESCHE*

INGREDIENTI

2 grandi zucchine
2 prese di origano
2 rametti di menta
350 grammi di fave fresche sgusciate
1 cucchiaino di pinoli
3 cucchiaini di pecorino grattugiato
Sale, olio extravergine d'oliva e aceto balsamico

Affettare le zucchine e grigliarle, condirle con sale, olio, aceto balsamico e origano. Sbollentare le fave per 3 min in acqua. Tritarle nel mixer con tutti gli ingredienti esclusi l'olio e il pecorino che andranno aggiunti alla fine. Tagliare le zucchine in quadrati di 3-4 cm di lato e comporre i sandwichs con il pesto di fave facendo almeno tre strati.



BICCHIERINO DI RICOTTA MIELE E ZAFFERANO

INGREDIENTI

200 gr di ricotta di pecora
3 cucchiaini di miele
12 fili di zafferano
2 cucchiaini di mandorle tostate a lamelle

In una ciotola mettere il miele e i fili di zafferano e sistemare il tutto a bagno-maria coperto. Dopo 10 min. spegnere il fuoco e lasciare intiepidire. Aggiungere la ricotta che sarà stata precedentemente frullata per renderla liscia e cremosa amalgamare il tutto e servire nei bicchierini spolverando di scaglie di mandorla tostate.

Questo è un dolce tipico della tradizione abruzzese che viene servito per Pasqua.

* Ricette tratte da "Scuola di cucina vegetariana" di Lena Tritto, Food Editore, Parma 2014. Lena Tritto è Consulente Alimentare secondo la Medicina Cinese.