



L'inverno è ormai iniziato, tempo di scaldarci anche con quello che mangiamo. In questo periodo dell'anno evitiamo di assumere alimenti raffreddanti come gelati, zuccheri, latticini e frutta tropicale o troppa frutta cruda. Tutti questi cibi, oltre a raffreddarci creano muco nel corpo ed in particolare nell'apparato respiratorio. Secondo la medicina tradizionale cinese l'inverno è collegato all'energia metallo che vede coinvolti proprio i polmoni e l'intestino crasso. Quindi proprio adesso è il momento per prendersene cura con più attenzione. Vediamo alcune semplici ricette riscaldanti ed in grado di stimolare l'energia metallo.



ZUPPA DI KIMPIRA

Questo è un piatto riscaldante che rinforza le difese immunitarie, contiene radici come la bardana che aiuta a depurare l'organismo ed il loto che aiuta a decongestionare le vie respiratorie, scioglie il muco e riduce il catarro.

Ingredienti per 4 persone:

2 C di bardana secca - 2 C di radice di loto secca 2 carote tagliate a punta di matita (come si temperava la matita una volta) 2-3 C di olio di sesamo (meglio di quello di oliva per asciugare il muco) 1 cipolla bionda tagliata a mezzaluna 200 gr di zucca o cavolo cappuccio - 1 C di miso bianco e 1 di miso di riso - acqua qb - sale marino integrale cipollotto fresco o prezzemolo per guarnire.

Mettere in ammollo la bardana e la radice di loto per 20-30 minuti. Scaldare l'olio in una casseruola, aggiungere la bardana e saltare per 2 minuti con un pizzico di sale. Aggiungere le carote e la radice di loto con un pizzico di sale. Far saltare un paio di minuti, coprire con acqua e portare a bollore a fiamma media, poi abbassare la fiamma al minimo e sobbollire per 30-40 minuti co-

perto. Aggiungere altra acqua se necessario. Aggiungere la cipolla e il cavolo o la zucca tagliati finemente e cuocere coperto altri 20 minuti. A parte mescolare il miso nero e il miso bianco diluendoli con un po' di acqua della zuppa ed aggiungere. Spegnerlo il fuoco e servire con cipollotto e prezzemolo.



RISO INTEGRALE CON ORZO

Il riso è il cereale specifico per polmoni ed intestino crasso, si aggiunge l'orzo per stimolare anche l'energia del fegato.

Ingredienti per 4 persone:

1 tazza + 1/2 di riso integrale - 1/2 tazza di orzo mondo - 5 tazze di acqua - 2 pizzichi di sale - 2-3 Colio di sesamo (meglio di quello di oliva per asciugare il muco) Lavare i cereali. Mettere in ammollo l'orzo per una notte con l'acqua già dosata per poi utilizzarla in cottura. Versare in pentola a pressione e cuocere per 50 minuti a fiamma bassa, meglio con spargifiamma. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare, se quando aprite la pentola c'è ancora acqua, far asciugare. Condire con un po' di gomasio o verdure a piacere.



SPADELLATA DI RADICI

Le verdure che più stimolano l'energia metallo sono le radici. In questa ricetta vengono abbinate a delle foglie verdi per rilassare il fegato. Alla fine si aggiunge il kuzu per rafforzare il sistema immunitario. Si possono usare per condire il riso con orzo.

Ingredienti per 4 persone:

2 carote tagliate a bastoncino - 1-2 rape bianche o 1/2 daikon tagliati a bastoncino - 1 cipolla dorata tagliata a mezzaluna. Qualche foglia di verza o cavolo cappuccio tagliate a listarelle. 2-3 C di olio - 1 c di kuzu.

Scaldare l'olio in una padella, saltare la cipolla con un pizzico di sale per un paio di minuti, aggiungere le carote e le rape con un pizzico di sale. Saltare per 3-4 minuti poi aggiungere le verze. Cuocere al dente (le verdure devono rimanere croccanti). Sciogliere il kuzu in poca acqua fredda ed aggiungere alle verdure, cuocere ancora 1 minuto mescolando e spegnere il fuoco.



MELE CON KUZU

In questa stagione è meglio evitare di mangiare dolci e frutta cruda. Per soddisfare la voglia di dolce si possono preparare queste mele che sono dolci ma senza aggiunta di nessun dolcificante e sono cotte per cui non ci raffreddano, anzi, con l'aggiunta del kuzu portano calore nel corpo.

Ingredienti per 4 persone:

4-6 mele (o pere o misto) 1 pizzico di sale 2C di acqua 1 C di kuzu. Tagliare la frutta a pezzi e porla in una pentola con fondo spesso. Aggiungere sale e acqua. Far cuocere a fiamma bassa e coperte per 20 minuti. Prima di togliere dalla fiamma unire il kuzu precedentemente sciolto in 1-2 C di acqua fredda. Rimestare per 1-2 minuti. Spegnerlo e servire caldo.



CHIPS DI TEMPEH

In questo piatto si usa la soia (il tempeh è un prodotto di origine thailandese a base di soia fermentata con ottime proprietà nutrizionali,

ricco di proteine e povero di grassi). La soia è il legume associato ai polmoni in medicina tradizionale cinese così come la frittura è un metodo di cottura che stimola l'energia metallo.

Ingredienti per 4 persone:

1 panetto di tempeh (circa 300 gr) Acidulato di Umeboshi oppure tamari, Farina integrale o semintegrale o di riso integrale qb Olio evo o girasole. Tagliare il tempeh a cubetti. Precuocerlo in acqua e acidulato di umeboshi o tamari. Poi infarinare le fette e friggerle in abbondante olio finché diventano dorate. Scolare bene e servire. L'acidulato di umeboshi ed il tamari sono prodotti salati, quindi non dovrebbe essere necessario aggiungere sale. Si possono anche cuocere al forno a 200 °C per 20-25 min semplicemente passandole in olio e shoyu.



VELLUTATA DI CAROTE E ZENZERO

Anche questo piatto, come tutte le vellutate che si preparano cuocendo a lungo le verdure - è riscaldante; L'aggiunta di zenzero aiuta a stimolare l'energia del polmone grazie al suo sapore leggermente piccante.

Ingredienti per 4 persone:

1 cipolla dorata - 4-5 carote - 2 C di olio di sesamo (o extra vergine di oliva) - succo di zenzero qb - prezzemolo tritato. Scaldare l'olio in una pentola, far soffriggere la ci-

polla con un pizzico di sale finché sarà morbida. Aggiungere le carote ed un pizzico di sale. Far saltare alcuni minuti e coprire con acqua a filo. Portare a bollore, abbassare la fiamma al minimo e cuocere per 30 minuti o finché le carote saranno morbide. Regolare di sale. Nel frattempo grattugiare un pezzo di radice di zenzero e spremere per ottenere il succo. A fine cottura aggiungere il succo di zenzero a piacere ed una spolverata di prezzemolo.



NISHIME DI VERDURE

Questo piatto, molto riscaldante e utile per rafforzare il sistema immunitario, contiene radici per stimolare polmoni ed intestino crasso e verdure dolci che stimolano il pancreas e lo stomaco favorendo la digestione.

Ingredienti per 4 persone:

2 pezzi di alga Kombu - 1 carota tagliata a punta di matita - 2 cipolle tagliate a pezzetti - 1/2 daikon o 1 rapa a pezzetti - 1/4 di zucca a pezzetti, Shoyu o sale.

In una pentola con fondo spesso mettere la kombu sul fondo, ricoprire con 1 dito di acqua, aggiungere le verdure a strati (prima la zucca, poi la cipolla, poi la carota ed infine il daikon) salare con 1 cucchiaino di shoyu senza mescolare. Portare ad ebollizione poi cuocere coperto a fiamma molto bassa per circa 30 minuti. Insaporire con un po' di shoyu, mescolare e cuocere per altri 2-3 minuti.

