

MENÙ DI STAGIONE

Dopo la calma ed il riposo dell'inverno, ecco arrivare la **primavera**, una stagione caratterizzata da una nuova energia.

Le giornate si allungano, la natura si apre ad un verde vivace e vitale, i fiori risplendono, gli uccelli ci cantano melodie e un senso di novità ci pervade.

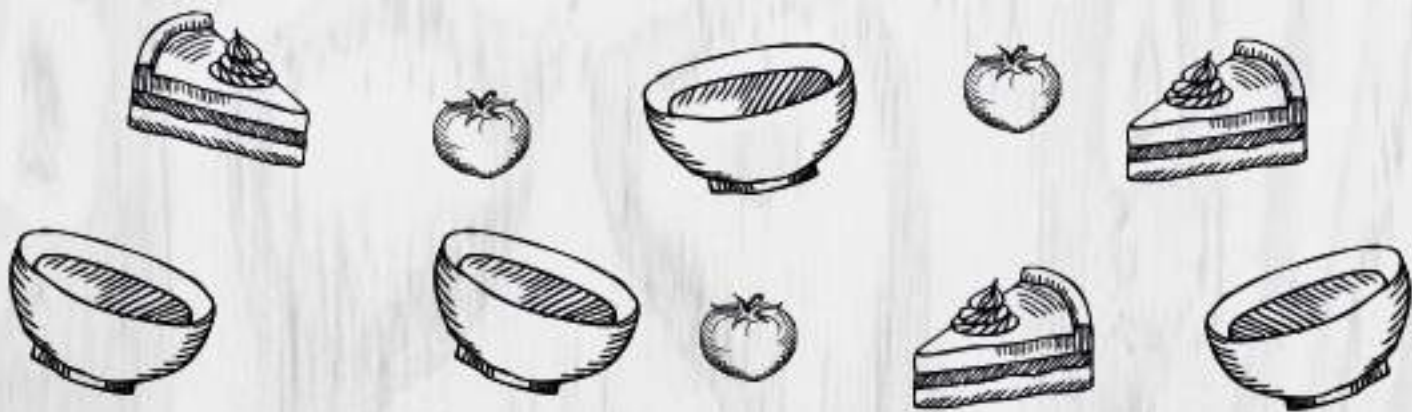
Il **cambiamento** è sotto gli occhi di tutti ed è dentro ad ognuno. La caratteristica di questa stagione è data da una forza che si espande in ogni direzione, che si allunga, prende spazio, scopre, conquista e si evolve. Un'energia che non vuole essere imprigionata e soffre se la blocchiamo e la facciamo ristagnare.

Dopo il riposo invernale è fondamentale **mettere in moto le energie: quelle fisiche, quelle mentali e quelle spirituali**. Ma invece capita più facilmente di sentirci stanchi e affaticati e di vivere questa stagione con un bel carico di spossatezza. Questo succede perché in inverno non ci siamo riposati abbastanza o meglio non ci siamo dati il tempo del recupero, della rigenerazione e della tranquillità.

Ed è abbastanza normale perché i nostri ritmi sociali ci impongono di essere sempre attivi e di allontanarci da quelli più naturali, così succede che non diamo al nostro corpo la giusta occasione di rinnovarsi e di recuperare le forze. Siamo come un motore ingolfato, che non riesce a ripartire.

MENÙ DI PRIMAVERA





MENÙ DI PRIMAVERA

La primavera è la stagione del lasciare andare, quella che ci chiede di venire alla luce, è la stagione della purificazione e del detox, quella dove eliminare ciò che ci appesantisce e ci intossica.

E' anche la stagione del movimento.

Mettiamoci in moto, mettiamo in circolo l'energia del corpo e della mente.

Alleniamoci.

Fisicamente, per restare o ritrovare la forma, per mantenerci sani e armoniosi.

Mentalmente, per coltivare e far crescere la nostra abilità di progettare, inventare, creare. E' il momento di prendere le decisioni, di organizzarci per realizzare i nostri progetti.

Manteniamo la nostra mente elastica, flessibile.

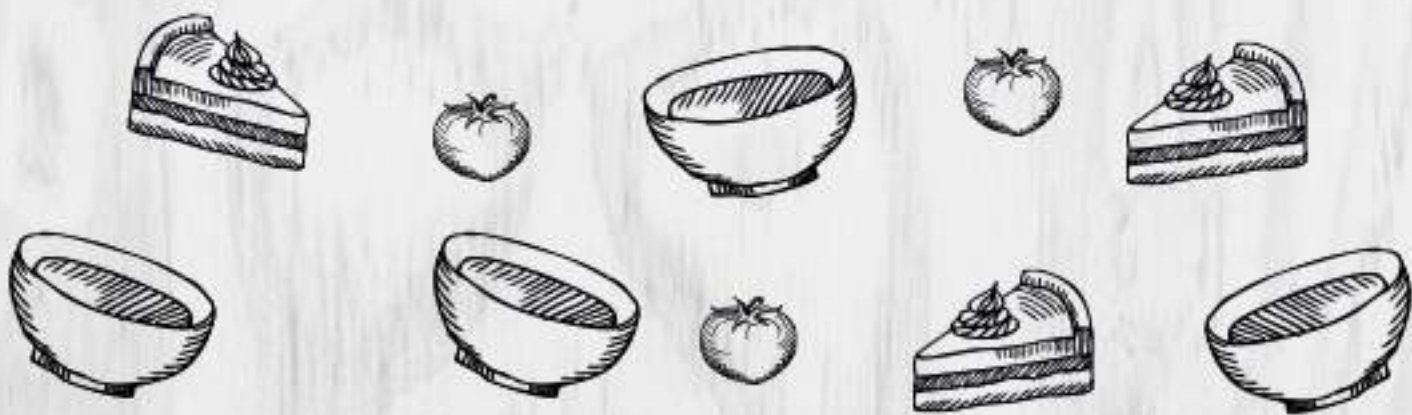
Spiritualmente, per accogliere e comprendere i nostri stati emotivi, esserne consapevoli e imparare a conoscerci.

Allora è il momento di sperimentare, di fare qualcosa di nuovo, di spalancare tutte le nostre finestre e far entrare aria fresca.

Possiamo farlo consapevolmente, rimanendo presenti a noi stessi, consci di quello che stiamo facendo.

Perché non decidere di fare qualcosa di nuovo? Di regalarci una novità che cambia il nostro ritmo? Scegliete di abbandonare una vecchia abitudine per una nuova, fresca. Queste scelte se praticate con consapevolezza liberano la nostra energia.





MENÙ DI PRIMAVERA

La **Medicina Tradizionale Cinese** descrive la Primavera come quel periodo in cui lo yang appare nel grande yin e ciò che durante l'inverno era nascosto e concentrato si vuole manifestare e mostrarsi esteriormente.

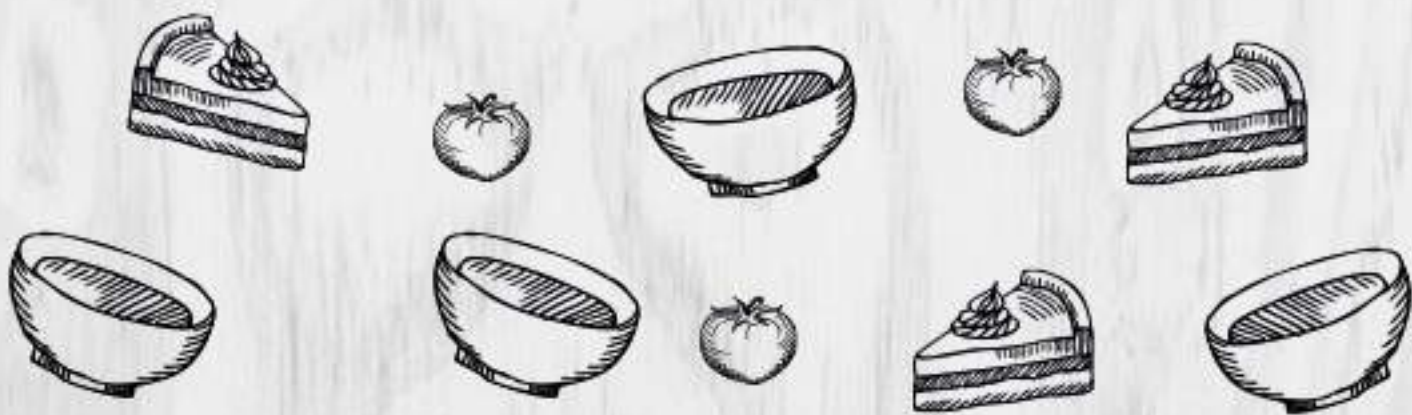
La terra è scaldata dal sole, la natura si rigenera, è il movimento **dell'apertura**, della spinta che ci fa sognare di "toccare il cielo con un dito", dell'andare verso l'alto. Viene definita come la fase dell'elemento **Legno**, quello dell'albero che cresce forte e rigoglioso.

E' caratterizzata dal colore **verde** delle piante che si vivificano, è l'energia del vento che spettina e muove. Rappresenta il passaggio dal buio alla luce ed è la stessa energia che caratterizza il mattino e la prima parte della giornata. Si identifica con il punto cardinale **Est**, quello da cui sorge il sole.

Secondo la MTC uno degli aspetti più importanti è il legame tra i diversi sistemi funzionali e le fasi dei Cinque Movimenti. La Primavera è la stagione del **Fegato** e della Vescica Biliare, gli organi che reggono le energie di **rinnovamento** e trasformazione, si riflette nella salute dei nostri **muscoli** e della loro elasticità.

Al Legno corrisponde il senso della **vista e l'occhio**, proprio perché legato a quanto si vede al di fuori di noi, quello che guardiamo e apprezziamo. L'emozione in cui si identifica è la rabbia, che esplose all'esterno e che porta l'energia verso l'alto.

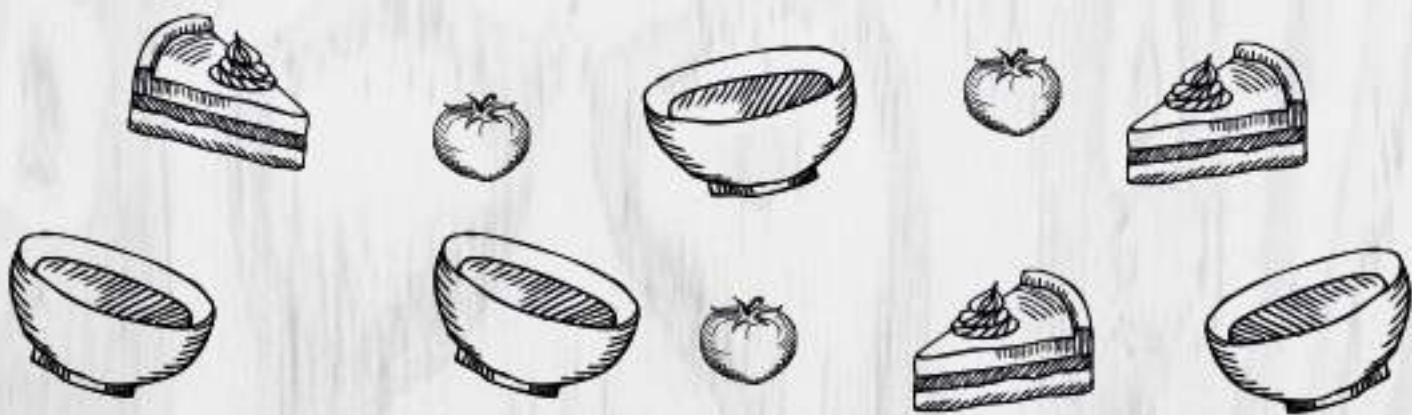




MENÙ DI PRIMAVERA

Ma questo nella sua manifestazione eccessiva, quando ce l'abbiamo con il mondo, vogliamo urlare e il furore ci fa agitare ed esplodere come una pentola pressione che non riesce a sfiatare. Se siamo collerici, nervosi e frustrati vuol dire che il nostro Fegato non riesce a fare il suo lavoro, che è inibito, bloccato e sotto pressione. Vuol dire che la Primavera non agisce in noi. Perché il nostro Fegato desidera proprio perseguire quell'energia che è tipica di questa meravigliosa stagione: **la voglia di prendersi spazio**, di conquistare il proprio posto nella vita, di evolversi e migliorarsi. La voglia di toccare il cielo con un dito, di realizzarsi e sentirci bene nei nostri panni.





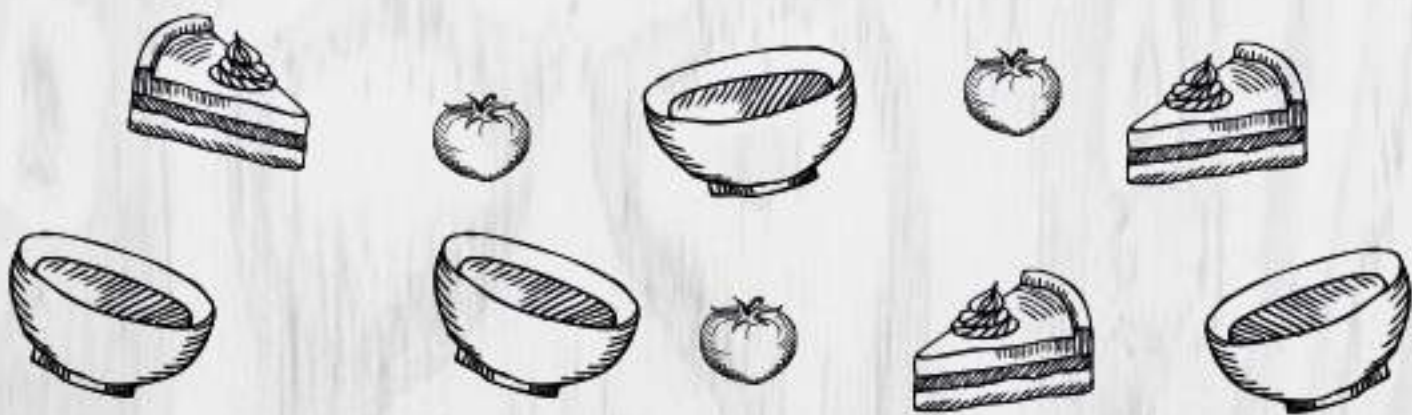
CONSIGLI PRATICI

In primavera, il rinnovamento comporta anche un cambiamento nelle nostre abitudini alimentari e nel modo in cui cuciniamo. Dopo l'inverno, il corpo sente spontaneamente la necessità di purificarsi e prepararsi per la nuova energia della stagione. Fai spazio alla cucina della vitalità. E' la stagione in cui fare attenzione al nostro Fegato, dobbiamo aiutarlo nella sua naturale azione di drenaggio e purificazione. Gli alimenti pesanti lo rallentano (ricchi di grassi e di zuccheri), aumentando quella sensazione di poca energia e di stanchezza.

1. Non mangiamo **troppo**, cerchiamo di restare leggeri.
2. Mangiamo **verde**, quello brillante e vivo delle piante giovani e dei germogli.
3. Aiutiamo la nostra digestione e a mettere in moto la nostra energia usando le **erbe aromatiche**, come i semi di finocchio, il cumini dei prati, il rosmarino, la salvia, l'aneto e le prime foglie di basilico. Se possiamo raccogliamo le erbe fresche come l'aglio orsino (qui trovi il video del mio pesto <https://youtu.be/k0ymuAtnMRM>)
4. E' ora degli **ortaggi novelli**: le prime carote, gli spinaci, le rape rosse e quelle bianche, i rapanelli, gli asparagi, gli agretti.
5. Usiamo i cereali integrali e i legumi e potenziamo la loro energia di seme lasciandoli in ammollo così da iniziare la **germogliazione**.
6. Anche gli **stili di cottura** si adattano alla nuova stagione: preferiamo quelle più veloci, come la scottatura in acqua bollente o la cottura al vapore. Impariamo a saltare le verdure nel wok, con un poco di olio e per pochi minuti. Possiamo iniziare a mangiare qualche cibo crudo, piccole insalate colorate, possiamo provare a marinare e a fermentare la verdura.

MENÙ DI PRIMAVERA





LEGENDA

Dosi per 4 persone

C = cucchiaio

c = cucchiaino

T = tazza

olio evo = olio extravergine d'oliva

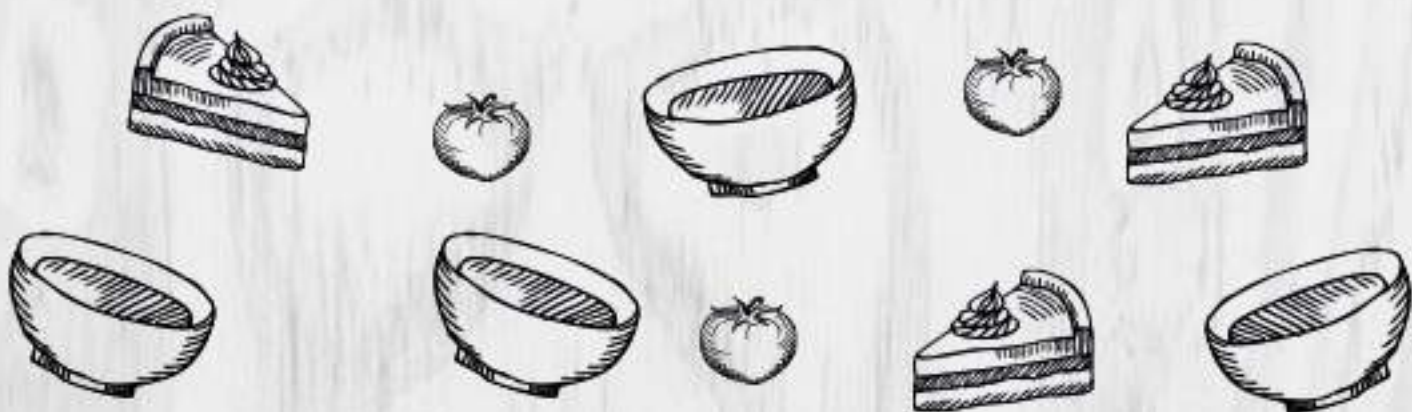
COTTURA BASE LEGUMI

Lavare i legumi per eliminare tutti i residui di sporco e polvere. Mettere i legumi in ammollo in abbondante acqua con un pezzettino di alga kombu, in modo da renderli più morbidi e digeribili. L'acqua deve superare i legumi di circa 3 cm.

E' consigliabile cambiare l'acqua di ammollo più volte soprattutto per quanto riguarda fagioli, ceci e cicerchie. Cuocere i legumi con l'alga kombu in acqua fredda portandoli lentamente a temperatura con fiamma bassa per il tempo necessario (varia dai 20\25 minuti delle lenticchie ai 45\50 minuti dei ceci, ma dipende anche dall'età del vostro legume). Si può utilizzare anche la pentola a pressione.

MENÙ DI PRIMAVERA





VELLUTATA DI CIPOLLE E SPINACI

MENÙ DI PRIMAVERA



INGREDIENTI

- 250 gr di spinaci
- 3 cipolle
- 2 alloro
- 750 ml di acqua o brodo vegetale
- 30 gr di farina di riso integrale
- sala marino integrale
- olio evo
- semi di sesamo tostato

Pulire gli spinaci.

Pulire e affettare le cipolle.

Dorare le cipolle in una pentola con poco olio e un pizzico di sale. Quando saranno morbide dopo circa 10 minuti, unire gli spinaci, mescolare e farli ammorbidire.

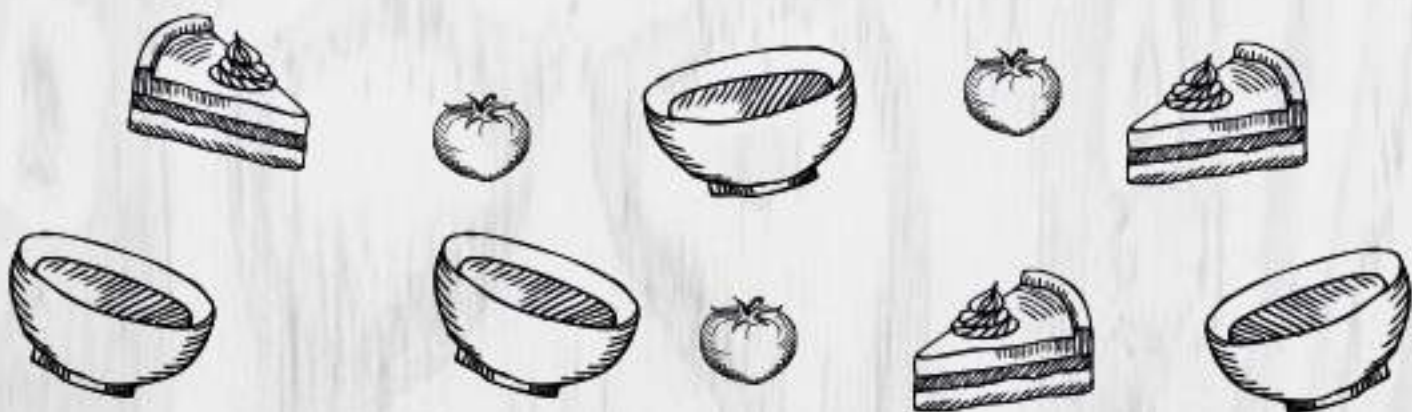
Unire il brodo e cuocere per 15 minuti.

Frullare con un frullatore ad immersione.

Sciogliere la farina in poca acqua, unire alla crema e cuocere per altri 10 minuti, fino a farla addensare.

Servire e decorare con i semi.





AVENA CON ASPARAGI E FRAGOLE

MENÙ DI PRIMAVERA



INGREDIENTI

- 280 gr di avena decorticata o integrale
- Un mazzo di asparagi
- Fragole
- Cipollotti
- Sale marino integrale
- Olio evo

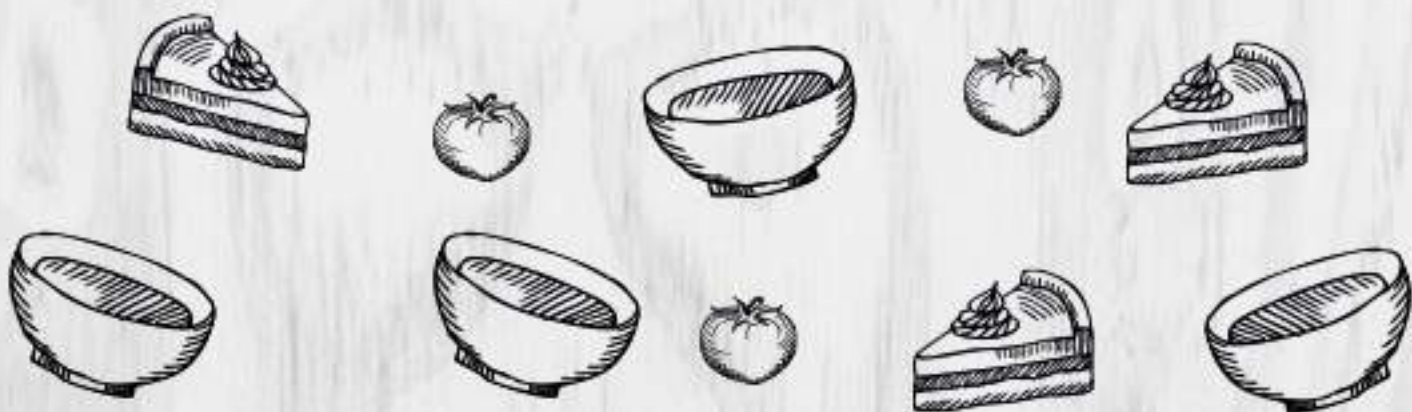
Cuocere per assorbimento l'avena.

Lessare le punte degli asparagi, poi frullarne la metà

Scaldare poco olio e far appassire il cipollotto con un pizzico di sale, unire la parte restante degli asparagi, tagliata a rondelle e far cuocere, aggiungere l'avena far insaporire.

Mantecare con la crema di asparagi, unire le punte intere e le fragole tagliate a tocchetti.





FAVE MARINATE ALLE MANDORLE

MENÙ DI PRIMAVERA



INGREDIENTI

600 gr di fave fresche
4C di acidulato di riso o aceto di mele
4 C di olio evo
erbe fresche (prezzemolo, maggiorana, menta, timo, origano..)
1 limone
1 C di acidulato di umeboshi
pepe
1 spicchio di aglio
misticanza

Sbollentarle per 4 minuti in acqua salata.

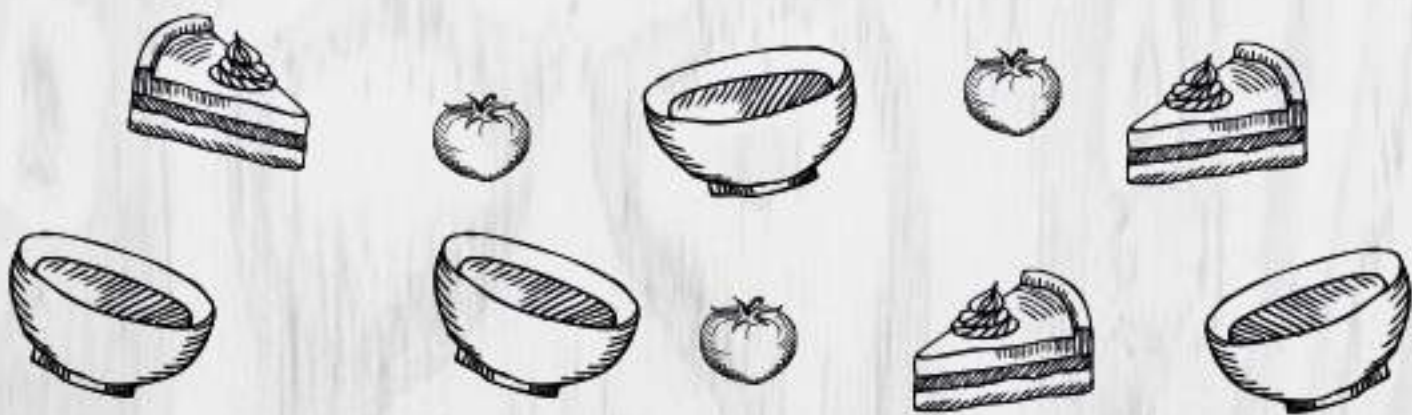
Scolarle ed eventualmente eliminare la pellicina.

Far raffreddare

Unire in un tritatutto aceto, olio, aglio, erbe aromatiche, pepe e frullare per ottenere una salsina.

Condire le fave e lasciarle a marinare per 1\2 giornata.





INSALATA DI SPINACI E MELE

MENÙ DI PRIMAVERA

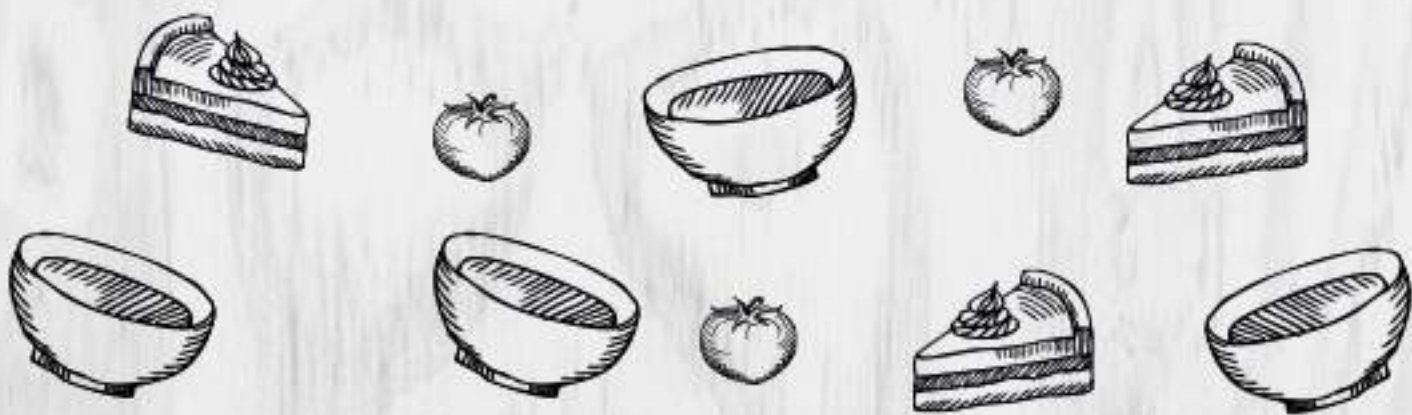


INGREDIENTI

250 gr di spinaci freschi
2 mele
20 mandorle tostate
olio evo
acidulato di umeboshi o sale
marino integrale
limone

Pulire gli spinaci, strizzarli e affettarli finemente.
Lavare le mele e tagliarli a tocchetti.
Tostare le mandorle e tritarle grossolanamente.
Mescolare tra loro i tre ingredienti e condirli





MATTONELLA BISCOTTATA CON CREMA E FRAGOLE

INGREDIENTI

- 250 gr di ricotta
- 200 gr di yogurt al naturale o di soia bianco o di cocco senza zucchero
- 1 confezione di fette biscottate
- $\frac{3}{4}$ arance
- 500 gr di fragole
- 100 gr di sciroppo di riso
- vaniglia in polvere
- 50 g di uvetta ammollata



Spremere le arance

Montare con una frusta la ricotta, lo yogurt, lo sciroppo e la vaniglia, con un pizzico di sale.

Tagliare la fragole a pezzetti e miscelarle alla crema. Inzuppare le fette biscottate nel succo di arancia e distribuirle su una teglia, versare metà della crema montata e aggiungere una decina di fragole tagliate a dadini e l'uvetta strizzata.

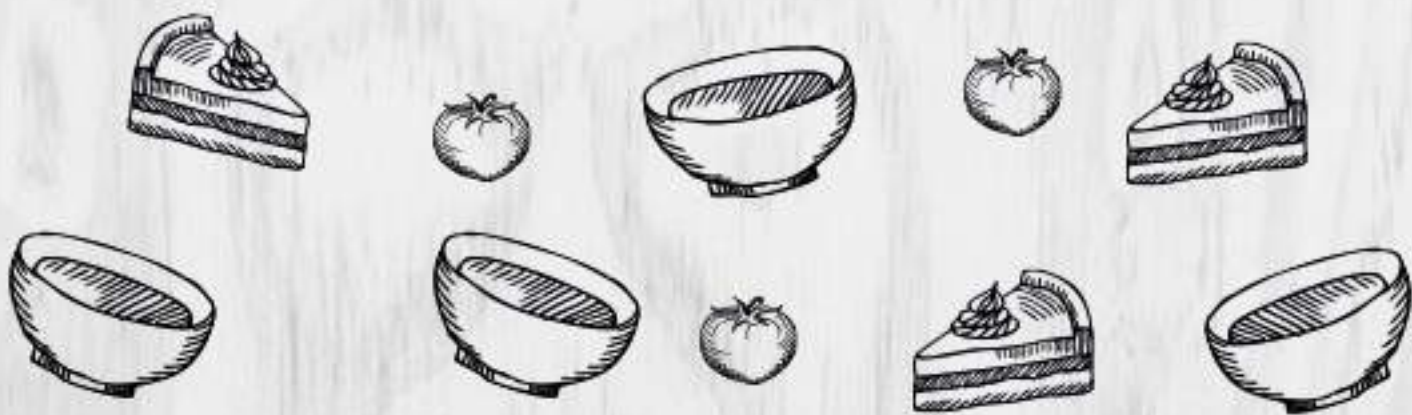
Fare un altro strato di fette e coprire con la crema.

Al momento di servire frullate 150 gr di fragole con qualche goccia di succo di limone e tagliate le fragole rimanenti a dadini.

Tagliare le fette, distribuire la salsa e le fragole e servire.

MENÙ DI PRIMAVERA





RICETTA SENZA DERIVATI ANIMALI

INGREDIENTI

Per la ricotta vegetale da preparare 1 giorno prima:
1 litro di latte di soia
3/4 di acidulato di riso o aceto di mele



MENÙ DI PRIMAVERA

Portare a bollire il latte.

Nel frattempo unire l'aceto in un pentolino con un bicchiere di acqua e portare a bollire, abbassare e far sobbolire fino a che il latte è pronto.

Versare l'acqua e aceto e aspettare che il latte cagli (succede in pochi minuti)

Lasciare raffreddare in pentola.

Preparare 1 cestino per la ricotta, foderarli con una garza e scolare il latte cagliato.

Lasciare riposare il formaggio nei cestelli facendolo scolare bene in frigo per almeno 1 giorno.

