WWW.LORENZAMINONZIO.IT

L'ARTE DI NUTRIRE LA VITA

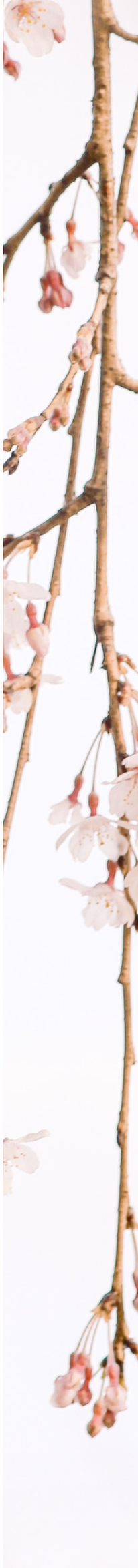
RICETTE

SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

A CURA DI LORENZA MINONZIO

L'ARTE DI NUTRIRE LA VITA

Come possiamo nutrire la vita partendo dalla nostra alimentazione?
Si tratta di trovare il giusto equilibrio fra diversi fattori.
Possiamo partire da ingredienti sani, integri e naturali.
Imparare a cucinarli e prepararli con attenzione e cura.
Ma poi dobbiamo tenere conto di quando abbiamo troppa fretta e siamo troppo stanca per portare a tavola una cena completa e vogliamo solo essere veloci.
Il cibo poi ha un valore emotivo.
Lo cerchiamo come coccola, come carezza. Un modo per prenderci cura di noi, ci regala piacere, ci fa sentire meglio.
E infine mangiamo per stare con gli amici, per creare momenti di convivialità e incontro con le persone a cui vogliamo bene.
Il segreto del cibo che si prende cura di noi è trovare il giusto equilibrio fra ciò che ci fa bene e ciò che ci fa sentire bene, magari imparando ad essere curiosi e con la voglia di scoprire qualcosa di nuovo e inaspettato.
Considerando il gusto e il cibo come un viaggio alla scoperta.



POLPETTE DI PANE AL SUGO

DOSI
4 PERSONE

INGREDIENTI

- 1 bottiglia di polpa di pomodoro
- 200 g di pane integrale vecchio
- latte (anche vegetale)
- origano
- parmigiano reggiano o lievito alimentare
- aglio

- Ammollare il pane tagliato a pezzi nel latte, fino a farlo ammorbidire.
- Strizzarlo e metterlo in un mixer con tutti gli ingredienti, tranne la polpa di pomodoro e frullare
- Formare le polpette e se necessario unire pane grattato.
- Rosolare 1 spicchio d'aglio in poco olio, unire le polpette e rosolare. Quando sono dorate aggiungere la polpa e cuocere a fiamma bassa per 20\30 minuti, aggiustando di sale.

Cosa c'è di più confortante e coccoloso di una polpetta? Queste di pane sono appaganti e nello stesso tempo aiutano a tonificare la nostra energia e combattere la stanchezza.

INSALATA DEL RISVEGLIO

DOSI
4 PERSONE

INGREDIENTI

- Radicchio rosso
- 2 arance
- 2 carote
- 1 finocchio
- 3 cucchiai di semi di girasole
- 3 cucchiai di gherigli di noce
- 1 cucchiaino zenzero fresco grattugiato
- Olio EVO
- Sale

- Tagliare a striscioline radicchio e finocchi, a julienne le carote e a fettine le arance sbucciate.
- Mettere tutto in una terrina e condire con lo zenzero, olio, sale, i semi e le noci tritate grossolanamente. Lasciare insaporire, per alcuni minuti.

Un'insalata che dona freschezza e che ci aiuta a nutrirci perchè ci regala il pieno di sostanze preziose.
Mescoliamo tutti i sapori per stimolare la digestione ed essere in equilibrio.

CRUMBLE DI MELE

DOSI
4 PERSONE

INGREDIENTI

- 3 mele
- 1 arancia
- 1 c di cannella
- 1 manciata di uvetta
- 50 gr farina integrale
- 50 gr di farina di riso integrale
- 100 gr di fiocchi di avena
- 1 manciata di uvetta
- 50 gr di olio di mais

- Tagliare le mele e metterle a macerare con l'uvetta lavata e strizzata, la buccia e il succo dell'arancia.
- Miscelare le farine, i fiocchi, l'olio e il malto lavorando l'impasto con le mani in modo a formare dei piccoli grumi. Unire l'uvetta.
- Spennellare con dell'olio di mais la superficie di una teglia a bordi alti, appoggiare le mele e quindi sbriciolare sopra l'impasto.
- Cuocere per 30 minuti a 180°.

Puoi sostituire il malto con lo zucchero, ma perchè non sperimentare un nuovo ingrediente, che è anche più salutare? La dolcezza di questo dolce mescola la morbidezza della frutta con la croccante voglia di qualcosa di stimolante.

CHI SONO

Lorenza Minonzio
educatrice esperta di medicina cinese e alimentazione naturale ed energetica.

Ti aiuto a trovare equilibrio, benessere e energia!

I percorsi di alimentazione energetica e di medicina cinese che propongo, vogliono promuovere uno stile di alimentazione, rispettoso della persona, ma anche del mondo che ci circonda e che permetta ad ognuno di ritrovare la propria armonia.

È la ricerca di un'alimentazione e di uno stile di vita, che attraverso il gusto, la fantasia, la creatività e la sperimentazione possano contribuire a mantenerci sani.

GLI STRUMENTI CHE TI OFFRO:

- la saggezza della medicina tradizionale cinese,
- l'intelligenza di una buona organizzazione,
- l'esperienza nella crescita personale e nella cura di sè,
- una conoscenza profonda delle proprietà degli alimenti
- un patrimonio inesauribile di ricette e di vita vera in cucina

Prenota la tua consulenza.
Sia online che in presenza.

www.lorenzaminonzio.it

ciao@lorenzaminonzio.it