

Ricetta 10 – gennaio 2012 Alimentazione energetica - Monica Mezzadri

Crema di cavolfiore

Ingredienti per 3 o 4 porzioni : 1 cavolfiore, patate (circa la metà rispetto al cavolfiore), 1/2 porro o 1 piccolo, sale integrale, pepe, curcuma, olio extra vergine d'oliva.

Preparazione : Tagliare a fette sottili il porro e insaporirlo in una pentola con olio evo, aggiungere le cime del cavolfiore e le patate sbucciate e tagliate a tocchi, aggiungere poca acqua e cuocere con coperchio o in pentola a pressione (10 minuti). Frullare il tutto con il minipiner (la consistenza deve essere cremosa, quindi se per errore avete messo troppa acqua, prima di frullare, scolare le verdure); aggiustare di sale e pepe e aggiungere un pizzico di curcuma. Amalgamare bene. servire in ciotole con un filo di olio evo crudo.

Per accompagnare : spolverare con parmigiano, oppure mettere al centro del piatto del formaggio fresco morbido come ricotta di capra o yogurt.

Indicazioni energetiche : Tonifica il *qi* e lo ST, muove *qi* e Sangue, nutre i liquidi, lassativo. Con Yogurt purifica Calore e rafforza funzione lassativa; con ricotta di capra riscalda e nutre lo *yin* e il Sangue.



Legenda:

FD freddo; **FS** fresco; **N** neutro; **T** tiepido; **C** caldo; **ac** acido; **astr** astringente; **am** amaro; **do** dolce; **ins** insipido; **pi** piccante; **sa** salato; **LR** fegato; **GB** vescicola biliare; **HT** cuore; **SI** intestino tenue; **ST** stomaco; **SP** milza; **LU** polmone; **LI** grosso intestino; **KI** rene; **BL** vescica.

Cavolfiore: FS,do,ST,SP,LI - apre ST, aiuta la digestione, nutre liquidi, umidifica, lassativo

Patate : N,do,SP,ST, rafforza SP, tonifica *qi*, aiuta la digestione, calma il dolore, lassativo

Porro : T,do,pi,ST,KI,LR,LU - riscalda (ST e SP), muove *qi* e Sangue, tonifica *yang* (KI), diaforetico, aiuta la digestione, disintossica

Curcuma : T,pi,am,SP,ST,LR - muove *qi* e Sangue, dirige il *qi* verso il basso, disperde Vento-Umidità, disostruisce meridiani

Yogurt : FS,FD,do,ac,LI,LU - purifica Calore, umidifica, lassativo, diuretico, dissolve *tan*
oppure

Formaggio capra: T,do,sa,pi,SP,ST,LU,LR - riscalda (SP e ST), tonifica e muove *qi*, umidifica, nutre *yin* e liquidi, nutre Sangue