

Ricetta 16 – febbraio 2012 Alimentazione energetica - Monica Mezzadri

C

Ingredienti : per 3 persone, 240 gr. di riso semintegrale, 3 carciofi, 1 cipolla piccola, 1 dado vegetale biologico, 1 bustina di zafferano, ½ bicchiere di vino bianco, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato fine, 20/30 gr. di burro o 1 cucchiaino di panna di soia, sale integrale, olio extra vergine d'oliva.

Preparazione : mondare i carciofi togliendo le foglie esterne più dure, tagliarli a metà e eliminare l'eventuale "barbetta", poi tagliarli a fettine sottili, utilizzare anche la parte più tenera dei gambi. Mettere i carciofi e la cipolla tagliata sottile in pentola e tirare con un po' d'olio per insaporire, poi aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, chiudere il coperchio e cuocere per 10/15 min. dal fischio della pentola (se i cuori di carciofo sono molto teneri non importa fare questa prima cottura). Aprire la pentola, aggiungere il riso e tostare; prima che si attacchi aggiungere ½ bicchiere di vino bianco ed insaporire. Aggiungere 600 cc. di acqua (2 volte e mezzo il quantitativo del riso), il dado e un pizzico di sale. Chiudere il coperchio e cuocere dal fischio la metà del tempo indicato sulla confezione del riso. Finita la cottura aggiungere lo zafferano e il burro/panna soia per rendere cremoso. Servire con prezzemolo e un filo d'olio evo.

Indicazioni energetiche : armonizza Stomaco e Milza, nutre i liquidi, purifica Calore, drena Umidità, disintossica, muove il *qi*.



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.

Riso semintegrale : N,do,SP,ST, rafforza la Milza e armonizza lo Stomaco, dirige il *qi* verso il basso, nutre i liquidi, calma lo *Shen*, ferma la diarrea

Carciofo: N,FS,am,do,sa,SP,LR,GB – purifica Calore, disintossica, drena Umidità, abbassa colesterolo, aiuta la digestione

Cipolla : T,do,pi,ac,ST,LU - diaforetico, disperde Vento-Umidità-Freddo, tonifica *yang*, antiparassitario, disintossica

Zafferano : N,do,pi,HT,LR - muove *qi*, muove Sangue, stimola *Shen*, disintossica

Prezzemolo : T,do,pi, LR,KI,BL,SP,ST - apre ST, aiuta la digestione, muove *qi*, diuretico, rafforza KI e SP, emostatico, antiparassitario