

pensieri e ricette di fine estate

Inviato da Tatiana Paoli

pensieri e ricette di fine estate

La “tarda estate” cioè il momento di passaggio fra l’estate e l’autunno, così intensamente calmo in natura, è spesso per noi un momento caotico, del “rientro” dalle ferie e dell’inizio delle attività scolastiche e lavorative e il nostro organismo, tonificato dal sole e dalla vita all’aria aperta, dalle vacanze, dovrebbe avere tutta l’energia per ricominciare alla grande. Ma succede spesso che, come dicono i cinesi, “i granai siano vuoti” ed è compito dell’alimentazione portare i nutrienti necessari.

I più adatti sono i cereali interi, soprattutto il miglio in grani per minestre, oppure deliziose crocchette: cuocio una tazza di miglio con due tazze di acqua fredda e poco sale, poi una volta pronto lo mescolo a verdure trifolate (funghi champignons saltati con aglio ed erbe, oppure polpa di melanzane…) preparo delle quenelle che passerò in grani di sesamo macinati grossolanamente mescolati a pangrattato: un passaggio veloce in forno caldo o in padella antiaderente servirà a renderle croccanti.

il kamut con cui fare pasta: la ricchezza della farina di kamut , permette di ottenere infatti squisite tagliatelle: scotto e poi trito finemente una manciata di spinaci e la unisco alla farina di kamut con un pizzico di sale, impasto accuratamente e poi stendo la sfoglia e taglio a coltello le tagliatelle . un condimento squisito è un purè preparato con zucca gialla al peperoncino e pinoli.

Con la farina di kamut posso preparare anche biscotti:

impasto velocemente farina di kamut con vino bianco biologico , olio extra vergine e miele di bosco o di macchia , unisco cannella in polvere e uvetta precedentemente ammollata e lascio riposare per ½ ora , stendo in uno strato alto mezzo centimetro e taglio a losanghe che infornerò per 15 minuti in forno già caldo (170° circa)

ecco, piccoli esempi per “riempire i nostri granai” con nutrienti fondamentali…..

Tatiana Paoli