

RECEPTES “LA CUINA D’HIVERN”

L'hivern és l'estació en que la natura està replegada, quieta, latent, és un moment de quietud. L'estat de l'hort i del bosc, o de la natura en general, té relació amb el que ens passa a les persones, doncs és el moment d'introspecció, de mirar cap endins, del recolliment, sensibilitat, tranquil·litat; d'escalfar-nos amb fonts d'energia i amb aliments calòrics. És un moment d'**emmagatzematge i reserva d'energia** a partir del descans i els bons aliments.

La **dieta ha de nodrir la part interior del nostre organisme** (ossos, medul·la dels ossos i cervell) i **escalfar-lo**. Això ho aconseguirem a base de consumir **aliments de color fosc, negre, blau, violetes, marrons** (*ceba morada, mongetes pintes, azukis, col llombarda, prunes panses, olives negres, raïm negre, nadius, baies blaves...*), doncs són tonificants. També estaran presents els **aliments de sabor salat**, com els *productes del mar, algues i peix*. Produïxen un efecte tonificant de l'ànim i augmenten la capacitat de concentració, a nivell psíquic, mentre que a nivell físic són beneficiosos per als ronyons. Els **cereals de naturalesa tèbia o calenta**, tindran el seu protagonisme, tipus *arròs de gra rodó, fajol o blat sarraí, civada*, per aportar-nos energia i calor. Entre les llegums destaquen les *mongetes pintes, llenties i les azukis*.

L'**alimentació** d'aquesta temporada és altament **nutritiva**. Convé cuidar especialment els ronyons, la bufeta i l'estructura òssia.

Per això les **coccions** seran **llargues**, lentes, aquoses, que ens escalfaran i reforçaran, produint un efecte més profund, nutritiu i relaxant. Va bé els estofats (de *lleguminoses, verdures d'arrel i alga kombu* doncs promouen l'energia de ronyó), els saltejats llargs, sopes, bullits, fornejats, olla a pressió, planxa, barbacoa. Elaborarem **sopes i begudes calentes**. Farem servir vegetals, sobretot d'arrel, *pastanagues, nap, fonoll, xirivia, remolatxa, col*. Consumirem **proteïna animal** (*carn de corder, pollastre, vedella ecològica; peixos salvatges -blanc i blau-, gambes, sèpia; ous ecològics*) o **vegetal** (*llegums combinades amb llavors, cereals o fruits secs*). Introduïrem en petites quantitats les **llavors** (*sèsam negre*) i els **fruits secs** (*nous, ametlles, castanyes, avellanes, pinyons, dàtils, figues, albercocs secs*), així com petites quantitats d'**espècies** (*Canyella, gingebre, all, mostassa, orenga, pebre*).

RECEPTES

Guisat d'azukis amb gambes

Ingredients: 2 gots d'azukis cuites, un grapat de gambes rentades, 10 cm de wakame trossejada, 1 ceba a mitges llunes, 1 all petit laminat, 1 penca d'api en rodanxes, 1 xirivia en rodanxes, 2 pastanagues en rodanxes, 1 c/s salsa soja, oli d'oliva i de sèsam, sal marina fina, julivert fresc picadet.

Preparació: Coure les azukis. Prèviament s'han deixat en remull tota la nit (1 got d'azukis per 4 gots d'aigua). Escórrer les azukis (llençar l'aigua de remull). Portar a ebullició amb la kombu i unes llavors de fonoll recent moltes, cuinar a foc lent (a pressió 1 hora; bullit 1 hora 1/2). Saltejar la ceba amb oli i sal, fins que comenci a daurar-se. Incorporar l'api, la pastanaga i la xirivia, una mica de sal i re ofegar 5 minuts fins que quedin les verdures “al dente”. Afegir les azukis cuites amb una mica del líquid de la cocció i coure 10 minuts a foc suau. En una paella amb una mica d'oli saltejar l'all amb les gambes i una mica de sal, durant 3 minuts. Incorporar-les al guisat i afegir salsa de soja i oli de sèsam. Remoure i apagar el foc. Servir amb all picat.

Propietats: Les azukis són una lleguminosa d'origen oriental. La seva forma recorda la d'un ronyó de mida petita. La medicina oriental tradicional la utilitza per a potenciar un correcte funcionament dels ronyons. Té un elevat contingut en proteïnes i uns hidrats de carbó de molt baix índex glucèmic, el que els fa apropiat per diabètics. S'utilitza en tots els problemes de debilitat de

l'element aigua (ossos, sistema endocrí, bufeta, ronyó).

Sardines encebollades

Ingredients: 8 sardines petites, netes, sense escames ni tripes, amb el cap tallat, 2 cebes a mitges llunes, 2 dents d'all laminats, 1/2 got de vi blanc, 1 c/s salsa de soja, 1 c/p kombu torrada i molta, 1 c/p llavors de fonoll molta, oli d'oliva verge extra, picada d'all i julivert.

Preparació: En una cassola o paella ampla, saltejar les cebes i els alls fins que comencin a daurar-se, afegir una mica d'aigua o caldo si convingués. Regar amb el vi i salsa de soja, i afegir el fonoll molt. Coure destapat uns minuts fins que l'alcohol s'evapori. Col·locar les sardines de tal manera que cobreixin la ceba, amb la pell amunt, afegir-hi la picada damunt les sardines, tirar-hi una mica d'oli i la pols d'alga kombu. Tapar i coure a foc suau durant 3 minuts. Menjar acabat de fer.

Propietats: El peix blau afavoreix la mineralització òssia, reforça els tendons i ossos. El condiment amb alga kombu és molt re mineralitzant, adient per enfortir els ossos.

Crema d'amasake amb fruits del bosc i nous de brasil

Ingredients: 1 got de fruits del bosc frescos, liofilitzats o congelats, 2 c/s de mermelada de nadius sense sucre ni fructosa, 1 c/s nadius vermells secs confitats amb concentrat de poma, 1 c/s nous del Brasil trossegades.

Per la crema d'amasake: 1 got d'amasake, 1 got d'aigua o de llet d'arròs o de civada, 1/4 vainilla en pols o 1 cullerada de suc de gingebre, 1 c/s d'ametlla en pols, 2 c/s de lecitina de soja, 2 c/s llavors de lli daurat molt o preparat de Lynwoods amb nous de Brasil.

Elaboració: Barrejar tots els ingredients per la crema d'amasake i batre per emulsionar. Reposar mínim 1/2 hora per que generi mucíl·lag i batre de nou per obtenir cremositat. Omplir mitja copa de cristall, cobrir amb una capa fina de mermelada de nadius i col·locar damunt els fruits del bosc. Decorar amb un trossejat de nous de Brasil i nadius vermells confitats.

Propietats: Els fruits del bosc tenen un efecte calmant en l'organisme, tenen propietats antioxidants.