

## **RECEPTES “LA CUINA DE TARDOR”**

Aquesta tardor la prioritat és **escalfar l'organisme**.

El cos se sent cansat pels excessos de l'estiu i necessita energia per a preparar-se pel fred i la humitat de l'hivern. Per tant, convé consumir aliments rics en *proteïnes (aus i peix, en petites quantitats carn vermella)*, més grasses que en primavera i estiu i més calories, ara bé, en forma de *cereals integrals*, especialment a aquesta època *arròs integral de gra mig o curt; mill; civada; quinoa*.

Predominaran els **aliments de color blanc** (*ceba, nap, xirivia, coliflor...*), doncs són depuratiu, digestiu i bons per a la circulació; sense oblidar les verdures de color verd (*bledes, espinacs...*) tant importants per l'òptim funcionament del nostre organisme. Fer servir **verdures d'arrel i rodones** (*carbasses, cols, brocoli*). Les **fruites consumir-les cuites**, bé en compota, bé en puré, al forn, o també com a fruita seca.

El **sabor picant** és el característic d'aquesta estació, a nivell psíquic ens aporta un efecte relaxant, mentre que a nivell físic afavoreixen l'eliminació de toxines i estimulen la circulació. El trobarem en les espècies i rizomes com *el gingebre, la nou moscada, el clau, la canyella*.

Recordeu que necessitem **coccions més llargues**, més lentes, amb més foc i que durin més, que ens escalfaran i reforçaran, produint un efecte més profund, nutritiu i relaxant. Va bé els *estofats* (de lleguminoses, verdures rodones i alga kombu) i els *vapors* i *saltejats llargs*. Elaborarem **sopes cremoses i nutritives**, especialment amb verdures rodones (cebess, naps, cols, carbassa, coliflor, patates petites, peres...), utilitzant **algues**, que entre d'altres propietats són ideals per desintoxicar el cos de metalls pesats i radiacions, redueixen el nivell de colesterol i grassa a la sang, així com rejuveneixen els pulmons i l'aparell digestiu i fan més fàcil la digestió de les llegums. Aquestes les introduïrem en petites quantitats, en especial, els *cigrons* i les *mongetes blanques*, la *soja*; així com de llavors (*pipes de gira-sol, carbassa, sèsam*) i fruits secs (*nous, ametlles, castanyes*).

## **RECEPTES**

### **Caldo depuratiu amb nap daikon**

*Ingredients:* 1 ceba a mitges llunes; 1 pastanaga; 1 nap; blanc a quadrats; 1c/s nap daikon sec; 1 tira d'alga wakame de 3 cm; 1cebollí o julivert fresc picadet; 1 c/p de hachó miso.

*Preparació:* Posar en remull el nap daikon. Posar a escalfar l'aigua i quan bulli afegir tota la verdura; el nap daikon escorregut i l'alga wakame tallada a trossets. Tapar l'olla i coure durant 20 minuts a foc mig. Desfer el miso en un bol amb una mica de caldo. Servir una mica de cebollí o julivert per sobre.

*Propietats:* Aquest caldo ajuda a eliminar líquids, el nap daikon i el miso fan que sigui un plat molt depuratiu i pel seu contingut en verdures d'arrel es molt mineralitzant.

### **Arròs integral saltejat amb shiitake, al ajillo**

*Ingredients:* 1 tassa d'arròs de gra rodó integral per persona, per tres tasses d'aigua o caldo vegetal o consomé de pollastre, 100 g de shiitake, 1 ceba gran, 1 dent d'all.

*Preparació:* Posar a bullir l'arròs durant aproximadament una olla, millor si utilitzeu difusor.

Mentrestant, posar a coure a foc lent la ceba, per tal que quedi caramel·litzada. Quan estigui apunt, afegir l'all tallat a trossets petits i saltejar-ho una mica, condimentar-ho amb sal d'herbes o tamari i orenga. Col·locar l'arròs a la base d'un motlle i per sobre afegir-li la ceba i el shiitake.

*Propietats:* L'arròs a nivell energètic és el cereal que més centra per una feina intel·lectual i a nivell emocional també va bé quan ens sentim dispersos o hiperactius. Té propietats depuratives, regula el pes corporal, alhora és molt nutritiu per períodes de fatiga. L'arròs de gra rodó és adient per la tardor i l'hivern. Es recomana consumir arròs integral perquè el blanc és poc nutritiu.

Els shiitakes realment són una medicina, s'han de consumir en petites quantitats, enforteixen el sistema immunològic, tenen efecte d'antibiòtic, són antioxidants i anti envelliment, aporten vitamina A,B,C,E i seleni.

La ceba és una aliment afí al sistema respiratori perquè ajuda a eliminar les mucositats, és analgèsica, antiinflamatòria, desintoxicant i expectorant i té propietats depuratives.

### **Tofu amb suc de mandarina i pols d'ametlles**

*Ingredients:* 1 ceba a mitges llunes fines, ½ bloc de tofu natural, 1 got de suc de mandarina, 1 got d'ametlla trossejada o molta, tamari i oli d'oliva.

*Elaboració:* Saltejar la ceba en una paella amb una mica d'oli i sal fins que quedi daurada i melosa. Tallar el tofu a en barretes de ½ cm i col·locar-lo per damunt de la ceba. Afegir el suc de mandarina fins a cobrir el tofu i afegir una mica de tamari per sobre. Cobrir amb l'ametlla molguda per damunt i bullir a foc lent i tapat durant 15 minuts.

*Propietats:* Plat molt ric en proteïna complerta (llegum i llavors)

### **Peres amb jengibre**

*Ingredients:* 1 pera dolça i madura per persona; 1c/p del suc de la ratlladura de gíngebre. Es pot afegir també un polsim nou moscada.

*Preparació:* Pelar les peres, tallar-les per la meitat, buidar-les i coure-les al vapor, durant 10 minuts. Col·locar una pera sencera partida per la meitat en cada plat i afegir el suc de ratlladura de gíngebre. Es pot decorar amb llavors de sèsam, fruits secs o una fruita d'estació. Servir a temperatura ambient.

*Propietats:* Les peres és un aliment afí al sistema respiratori, fluidifica les mucositats, afavoreixen la producció de líquids orgànics, lubrifiquen els pulmons. Són depuratives i el fet que la cocció al vapor fan que aquest plat sigui molt digestiu i no que no refredi massa. Refresquen, calmen i seden; són diürètiques. Per la seva banda el gíngebre facilita la digestió i escalfa l'organisme, atès el seu sabor picant.