

Ricette degli assaggi alla conferenza del 14.03.14 a Villalagarina

Minestrina all'aglio (antibatterica, antivirale, antipiretica) *criste raffreddate*

In un pentolino versare olio extravergine d'oliva. Farci dorare uno spicchio d'aglio intero, schiacciato per aprirlo un po'. Versare tutto d'un colpo quasi mezzo litro d'acqua, alzare il fuoco al massimo e portare ad ebollizione. Salare e aggiungere della pastina (anche all'uovo). Quando la pasta è cotta, si aggiungono del prezzemolo e del peperoncino tritati freschi.

Miglio alle verdure e curcuma (drenante e disintossicante)

Far bollire il miglio nell'acqua salata. In una padella rosolare bene nell'olio extravergine le verdure tagliate abbastanza sottilmente. Si usano come base sedano, carota e cipolla e si aggiungono a piacere le diverse verdure (finocchio, zucchina, peperoni). Quando sono ben soffritte, ci si aggiunge il miglio bollito e si spolvera con della curcuma. A piacere si può aggiungere del parmigiano.

Bucatini all'amatriciana (stimola il fegato, mantiene stabile la glicemia)

Si taglia il guanciale o la pancetta a bastoncini sottili e si mette in una padella a fuoco basso. Lasciare sciogliere il grasso senza aggiungere di olio o burro, se c'è bisogno, si aggiunge poca acqua. Quando inizia a rosolare, si aggiunge della cipolla tritata e si lascia appassire, poi si spegne con del vino che si lascia evaporare bene. A questo punto si versano dei pomodori maturi a pezzetti con la buccia che si faranno cuocere a fuoco abbastanza vivo finché non saranno destrutturati. Mantecare con la pasta cotta. Spolverare con peperoncino ed eventualmente con parmigiano o pecorino.

Mela caramellata (miorilassante, antinfiammatoria, antidolorifica, antibatterica, antivirale, antidissenterica, antiartritica)

Tagliare una mela a pezzetti o a spicchi non troppo grossi con la buccia. Mettere in un padellino con alcuni pezzi di buccia di limone, due chiodi di garofano, circa un centimetro di stecca di cannella, un cucchiaino di zucchero e due cucchiai di vino rosso. Mettere su fuoco moderato e lasciare ammorbidire la mela e caramellare con la riduzione di vino rimasta nel pentolino.

BUON APPETITO!

Karin Bachmann, naturopata a Montagna (BZ)