

CUCINA CREATIVA di STELLINA

Anche il cucinare quotidiano può diventare momento creativo. Basterà aprire un po' la fantasia ed usare l'inventiva per fare aggiunte inedite a piatti già noti o creare ricette sfiziose: vi farò anche qualche piccola precisazione rispetto ai valori nutrizionali e alle proprietà di alcuni alimenti o spezie meno noti.

La cucina estiva tipicamente mediterranea ci aiuta in accostamenti particolari: potremo scoprire la bontà di **Peperoni Rossi** abbinati a **Pomodori e Prosciutto** come condimento alla pasta oppure la possibilità di mescolare le **Melanzane** con **Fontina e Tonno**.

Le verdure Miste Stufate con le foglie di **Alloro** (da utilizzare anche in tutti i piatti al forno) servite tiepide sono piacevoli anche durante le sere estive e le **Verdure Miste Grigliate** con **Caprino Fresco** e fette di **Pane Nero di Segale** oltre che essere ghiotte sono anche dietetiche! **Si ricordi come la Segale contenga enzimi e, consumata in quantità, sia un buon anti-stress!**

In montagna o ai primi temporali d'Agosto si potrebbe preparare un **Puré di Fagioli e Riso** (lessati) oppure **Funghi e Filetti di Sogliola** cotti in padella con il vino bianco:

Provate un delizioso Sugo per gli spaghetti facendo soffriggere un Porro con un cucchiaio di olio e aggiungendo Melanzane, Zucchine, Funghi Prataioli.

Arricchite la solita **Omelette** con **Erbe Aromatiche**, mentre la solita **Zuppa di Verdure** con aggiunta di **Fiori di Malva** e servita tiepida, vi sembrerà cucinata dallo chef!

Il **Brodo Vegetale** corredato di **Fiocchi di Cereali** ha un gusto davvero particolare.

Da servire tiepide: le **Zuppe di Farro e di Ceci** che contengono molti sali minerali e quelle di **Orzo** che sono ottime per alleviare le **infiammazioni dell'intestino e del tratto urinario** magari arricchite del profumo di qualche foglia di **Alloro**.

I **Fagioli** bolliti con la **Cipollina** tritata ed un po' di **Aceto di Mele** sono tutto un'altra cosa!

L'insalata con aggiunta di **Germogli di Soia** e di **Margheritine di Campo** o di **Fiori di Tarassaco** e **Borragine** o di **Lievito di Birra** in scaglie vi farà fare una figura straordinaria anche con i vostri ospiti!

L'insalata di **Germogli di Altea**, un po' insolita forse arricchisce di sali minerali la vostra dieta.

Anche **gli Spinaci Crudi** possono essere preparati amalgamandoli con **Ricotta, Grana e Noce Moscata**: oltre ad essere gustosi sono fortemente **rimineralizzanti!**

E che dire di una bella **insalata di Mais** che è prezioso per le sue virtù depurative e perché **abbassa il colesterolo!**

Un po' strane forse, ma deliziose, **le Radici di Altea** saltate al burro o fritte con delicatezza: hanno azione **depurativa ed energica**.

I manicaretti con la **Zucca** sono molto sani perché quest'ultima è ricca di alfa carotene che è un **antiossidante**.

Un'insalata sanissima composta di **Carote** (ottime per l'elasticità della pelle), **di Fagioli di Soia** ed **Aglio** riduce i **livelli di colesterolo**. A voi arricchirla di altri ingredienti.

Creatività... all'Orientale

Vi va di tentare un po' di Oriente? Provateci con un **Riso integrale all'Orientale** in cui mescolare a piacimento **Uvetta, Pinoli e Curry**: le dosi di ogni ingrediente vengono lasciate alla vostra creatività e avete così la possibilità di aggiungere quello che desiderate!

Oppure un buon **Tofu alla Griglia**. Questo formaggio di soia è un concentrato di **magnesio e combatte l'ipertensione**.

E sapevate che le **Erbe Aromatiche** fossero **Anticellulite e Depurative**? Provate, vi do un'idea, ma voi metteteci del vostro!

Tritate **Prezzemolo, Basilico, Origano, Capperi** e un pizzico di **Peperoncino**, mescolate con un cucchiaino di **Aceto di Mele** e usatelo per insaporire verdure e carni.

Nuovi dessert creativi e ...dietetici

E' la stagione dei **Mirtilli** che hanno tantissime proprietà tra cui quella non trascurabile di avere poche calorie. Ricordatevi, inoltre, le possibilità creative che lo **Yogurt Greco** offre in cucina.

C'è un modo creativo per combattere farnie serali improvvise?

Provate una macedonia con **Mirtilli, Ananas, Cocco Fresco** e qualche fogliolina di **Mentuccia**.

Come preparare un dessert inedito?

Provate i **Fichi con Yogurt Acido Fresco** più **Uvetta, Pinoli** e un cucchiaino di **Miele di Timo**.

Una cucina creativa e dietetica potrebbe prevedere l'uso delle **Ricotta di Bufala** invece della panna in tanti manicaretti

Al posto di un gelato confezionato (bomba calorica), preparate una ciotola di **Latte** freddo con una spolverata di **Cannella** o una **Granita di Latte**; il **Latte di Cocco** arricchito da **Cereali Tostati** non solo vi regola l'intestino, ma evita, soprattutto, il delizioso semifreddo supercalorico.

Come fare il Sorbetto d'Anguria?

Passate al mixer la polpa e mettetela a raffreddare per 3 ore nel congelatore: avrete una bevanda dietetica e dissetante.

Oppure **Pesche con Yogurt**: passarle nel frullatore, metterle nel congelatore per un paio d'ore mescolando di tanto in tanto.

Un pizzico di Cannella nello Yogurt sostituisce lo zucchero.

Il Finocchio, sotto forma di semi a fine pasto, ci porta nella lontana India e un po' sazia o almeno **"distrare" lo stomaco!**

Le spezie in aiuto

Diventate creativi aiutandovi con la Natura, lo avrete capito, è divertente. Sapete davvero usare tutto quanto la Natura fornisce? Conoscete le virtù terapeutiche delle Spezie per esempio? Siete al corrente che esse aiutano a smaltire i grassi, danno una sferzata al metabolismo, sostituiscono il sale come del resto le Erbe Aromatiche, abbassano il rischio di ritenzione e favoriscono drenaggio e depurazione?

Si usano in forma polverizzata oppure sbriciolate (cannella e peperoncino) con i semi.

Provate la **Noce Moscata** aggiunta al sugo o alla minestra: il vostro palato e il sistema nervoso ne risulteranno stimolati.

Sapete che il **Peperoncino** oltre a rendere i sapori più appetitosi è ideale per perdere peso e rendere più digeribile il piatto?

Provate a comprare la **Cannella** e il profumatissimo **Curry** e ad usarli come aromatizzanti per carni, pesce, frutta e dessert.

Sperimentate come un pizzico di **Finocchio** abbinato a Pomodoro e Basilico sottolinea il sapore degli spaghetti, di sughi, verdure al vapore, insalate rendendo tutto più digeribile.

Comprate dei **Semi tostati** di **Sesamo** e gustateli con insalate, verdure cotte e crude.

L'anice si utilizza in polvere per la preparazione di dolci e liquori digestivi: provatelo nelle vostre ricette.

E lo **Zenzero**? In lamelle o in polvere abbinato a carne o pesce arricchirà di gusto le vostre pietanze.

La vostra creatività si esplicherà nella scelta del momento di cottura e della quantità in cui usarlo.

Dimenticavo: se cucinando avete fatto cattivo odore, non ricorrete agli spray in commercio, ma createvi il vostro. Acquistate in Erboristeria del **Lemongrass** o bruciate qualche goccia di **Mandarino** che oltre a depurare l'aria, vi farà dormire bene.

E Ricapitoliamo

"Solo le mani" diceva Jung a conclusione di questo lungo discorso presentato a puntate sulla Creatività nelle pagine di GRANDI VEGGENTI, possiamo dire di aver cercato di fare un percorso che coprisse settori diversi del discorso creativo: dal Fai da Te al Disegno, alla Creta, all'Ikebana, al Giardino Zen, alla Cosmesi Creativa alla Cucina...

Ognuno avrà forse trovato l'Attività Creativa che più gli si addice o comunque avrà acquisito la disponibilità interiore ad ascoltarsi in tal senso riappropriandosi

di quell'apertura anche giocosa nei confronti della vita che è tipica del bambino e che forse è stata smarrita nel corso degli anni.