



VERDE PRIMAVERA

di Rosa Boni

Il verde è il colore della solidità, della stabilità, della forza e della costanza.

E' il colore dell'energia, della vegetazione, della terra stessa e dunque della vita stessa.

E' il colore della rinascita primaverile e della natura. E' una percezione e dunque strettamente connesso ai sensi.

Il verde offre un senso di rilassamento, di speranza, amore e fertilità.

Quando vediamo un prodotto alimentare o di bellezza con la confezione verde, ci da un senso di sicurezza - come il semaforo verde.

Il verde sa di sano, di pulito e di disintossicato. La stagione primaverile è simbolo della disintossicazione dalla stagione invernale - un mangiare pulito con tanti ortaggi a foglia verde perchè la clorofilla elimina le tossine e protegge il fegato.

Ogni giorno mangiamo verdure - nome che deriva da 'verde' e che raccoglie tutti gli erbaggi ed ortaggi commestibili - foglie, steli, fiori, radici, semi e frutti dagli alberi: il cavolo, la lattuga, lo spinacio sono foglie, le patate, le carote, le cipolle sono radici, i piselli, i fagioli, il mais sono semi - tutti contengono vitamina A e vitamina C, minerali, calcio, fosforo e ferro, inoltre aiutano la digestione e purificano l'organismo. Un po' di crescita aggiunge una grande quantità di minerali, uno spicchio di aglio protegge il cuore, i germogli di broccolo aiuta a prevenire i tumori mentre il cavolo cappuccio disintossica il fegato. Tagliate una rondella di carota ed osservate quanto assomigli ad un occhio, tagliate orizzontalmente un pomodoro e vedrete che assomiglia ad un cuore umano.

Allora facciamo un bel piatto unico disintossicante con l'aggiunta di un paio di uova per le proteine che mancano al verde....

Zuppa di primavera con uova

Ingredienti per quattro persone

200 gr piselli

100 gr fave

2 carciofi

1 cespo piccolo di lattuga romana

1 uovo a testa (se si preferisce anche uovo di quaglia)

1 cipolla

200 gr di pecorino

4 fette di pane raffermo casareccio
1 cucchiaio di olio extra-vergine di oliva
il succo di 1 limone
sale e pepe

Pulite e lavate tutte le verdure e tagliate a listarelle. Mondate i carciofi eliminando le foglie dure, eliminare il fieno interno, ridurre a spicchi poi immergere in una ciotola con acqua e succo di limone. Tritate la cipolla e appassite in una casseruola antiaderente con un cucchiaio di acqua. Unite i carciofi sgocciolati, le fave, i piselli e la lattuga. Mescolate e coprite con 1,5lt di acqua bollente. Regolate per sale e pepe e cuocete per 15 minuti a fuoco basso, finchè le verdure saranno morbide. Sgusciate un uovo in un bicchiere. Create un mulinello a centro delle verdure e fate scivolare l'uovo al centro raccogliendo con un cucchiaio l'albume intorno al tuorlo così da assomigliare ad una palla da ping pong. Fate lo stesso con le altre uova. Unite l'olio e mescolate dolcemente. Disporre nelle ciotole individuali una fetta di pane. Trasferite su ogni fetta 1 uovo. Versate la zuppa intorno all'uovo e spolverizzate con il pecorino grattugiato lasciando riposare per qualche minuto prima di servire.

Buon appetito



www.learnichebuongustate.it