

RICETTE SECONDO LO YANGSHENG



Zuppa di cavolo nero e fagioli

Porzioni 4 persone

Ingredienti

- ½ porro
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1 carota media
- 5 - 6 foglie di cavolo nero sminuzzate
- 100 g di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 250 g di cannellini precotti (o fagioli neri)
- q.b. acqua
- 2 cucchiari di olio evo
- q.b. sale e pepe

- q.b. rosmarino
- q.b. peperoncino (optional)
- 1 cucchiaio di tahina o crema di mandorle bianche (per cremosità extra, optional)

Istruzioni

1. Lava il cavolo nero, rimuovi la costa centrale e taglialo a striscioline. Affetta il porro, trita l'aglio e taglia la carota a cubetti piccoli.
2. Scalda l'olio evo in una casseruola e aggiungi porro, aglio e carota, facendoli stufare a fuoco basso per 4–5 minuti.
3. Unisci il concentrato di pomodoro, e mescola bene, lasciando insaporire un minuto..
4. Aggiungi i cannellini già cotti, e un bicchiere d'acqua. Mescola, copri e cuoci 5 minuti circa.
5. A questo punto aggiungi il cavolo nero e lascialo appassire lentamente per altri 8–10 minuti, mescolando ogni tanto. Aggiungi rosmarino e peperoncino, sale, pepe, e regola la consistenza con un po' di acqua se necessario.
6. A fuoco spento incorpora la tahina per aumentare la cremosità e la componente nutritiva.
7. Lascia riposare la zuppa un minuto per armonizzare i sapori. Servi con un filo di olio evo a crudo.



Perché questa ricetta rispetta i principi dello Yangsheng invernale

Lo **Yangsheng** (養生), "nutrire la vita", in inverno pone l'accento su:

- conservazione dell'energia (Yang)
- nutrimento profondo dei Reni (la "radice" in inverno)
- cotture calde, lente
- alimenti scuri, corposi, nutrienti
- sapori leggermente salati e dolci naturali

Questa ricetta aderisce perfettamente ai principi stagionali:

1. Cottura lenta e calda → protegge e nutre il Qi dei Reni

La zuppa viene preparata con **cottura dolce e prolungata**, ideale in inverno perché:

- scalda l'organismo
- rende gli alimenti più digeribili
- favorisce la concentrazione dell'energia interna

2. Ingredienti "invernali" secondo la dietetica energetica cinese

Fagioli (soprattutto cannellini e neri)

- Considerati tonici dei Reni per forma, colore e qualità energetica
- Apportano proteine, stabilità, energia lenta e profonda
- I fagioli neri in particolare sono associati alla loggia del Rene-Acqua

Cavolo nero

- Verdura invernale per eccellenza, di natura tiepida e ricca di minerali
- Considerata depurativa ma non dispersiva
- Rafforza e sostiene senza "raffreddare" (al contrario di molte verdure estive)

Porro, aglio, carota

- Scaldano dolcemente
- Muovono il Qi senza consumarlo
- La carota porta un "dolce-terroso" ideale per tonificare Milza e stomaco (fondamentale per sostenere i Reni)

3. Uso equilibrato dei condimenti che scaldano senza irritare

- **Rosmarino:** riscaldante, favorisce la circolazione, ottimo in inverno
- **Peperoncino (facoltativo):** sostiene il calore ma senza eccessi
- **Olio evo:** nutre lo Yin senza freddare
- **Tahina:** nutre lo Yin, i liquidi e aggiunge profondità sia a livello di sapore, che a livello energetico

4. Colori e consistenze in armonia con l'inverno

L'inverno predilige:

- colori scuri (fagioli, cavolo nero)

- consistenze morbide e umide (zuppa, vellutate)
- sapori dolci naturali e leggermente salati: la zuppa può essere abbinata a cereali come riso, miglio, polenta, o anche pane ai cereali tostato

Questa ricetta rispetta pienamente queste caratteristiche.

5. Massimo nutrimento con minimo “dispendio energetico”

Piatto:

- ricco di minerali
- ricco di fibre e proteine
- saziante ma leggero
- ideale per preservare energia interna

È perfetto nelle giornate fredde in cui, secondo lo Yangsheng, è fondamentale **ristorare e conservare**, non disperdere.

