



Lu Campanò

GIORNALE DEL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto

Tel. 0735 585707 (dalle ore 17,00 alle ore 19,00)

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 47° FONDAZIONE CIRCOLO - GENNAIO/FEBBRAIO 2018 - N. 1

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

www.circolodeisambenedettesi.eu sambenedettesi@alice.it



IL CIRCOLO DEI SAMBENEDETTESI È SU www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

L'Angolo della Nutri

BENVENUTO AUTUNNO!

L'arrivo dei mesi freddi spesso ci fa sentire stanchi e tristi; la **diminuzione delle ore di luce** che si verifica in autunno, viene percepita dal nostro cervello la cui risposta determina una diminuzione della produzione di **serotonina** (ormone del «buonumore») la cui liberazione è stimolata dai raggi solari. Un'alimentazione adeguata può essere una valida alleata.

E' QUESTO UN PERIODO DI GRANDE TRASFORMAZIONE: l'equinozio d'autunno segna il passaggio dalla "luce" dell'estate, al "buio" dell'inverno, si passa da un'energia veloce, dinamica ed "estroversa", ad un'energia più lenta, raccolta e interiore. La natura si libera delle scorie e raccoglie le energie per prepararsi all'inverno: come le piante perdono le foglie, a noi, soprattutto in questo periodo, cadono i capelli! Il nostro corpo sente che l'energia dell'estate sta calando, che lo **yang** (positivo) delle lunghe giornate **luminose** e del gran **caldo** si sta facendo da parte per lasciare il posto allo **yin** (negativo) delle giornate corte, **fredde** e **umide**.

Un luogo comune definisce questa stagione come morta, un periodo in cui nulla accade. In realtà in questa stagione accadono tantissimi eventi, basti pensare alla vendemmia, alla raccolta delle olive, al rinnovo del sottobosco, alla raccolta di castagne,



tartufi e funghi, di frutta di stagione, di patate e, dagli orti, di verdure autunnali. L'Autunno insomma ... si rivela una vera scoperta! Secondo tradizione cinese, questa è la stagione di **Trasformazione**; gli orientali, danno grande rilievo a due organi di scambio e di comunicazione **inter-**

no -esterno ossia i **Polmoni** e l'**Intestino Crasso**, come anche la nostra **Pelle**. La funzione principale di tali organi è quella di **conservare ciò che ci serve ed eliminare ciò che non è utile**. Nella nostra alimentazione, si cominciano ad utilizzare cotture più calde (**Yang**): forno, pressione rispetto a quelle estive (**Yin**) crude e fredde. Del resto, il freddo esterno ci spinge a desiderare di trasferire il caldo dentro di noi, per ripristinare l'equilibrio. Con il calo delle temperature, sentiremo maggiormente il bisogno di calore, e non saremo più attratti (a meno di squilibri) da cibi rinfrescanti come ad esempio frutta e verdura estive.

ANCHE LA DIETA SEGUE I SUOI COLORI!

L'alimentazione autunnale è ricca di prodotti che si tingono dei colori tipici di questo periodo: il rosso delle **melagrane**, il giallo delle **patate**, il **verde** delle **mele**, l'**arancione** dei **cachi**, delle **zucche**, delle **arance**, il **viola** dell'**uva**, il **marrone** delle **castagne** e dei **funghi** ... un arcobaleno di colori e sapori che regala un importantissimo sostegno al nostro fisico.

Prendiamo spunto dalla frase del noto cantante Joe E. Williams: e facciamo incetta di tutte queste ricchezze che ci regala la natura!



"... METTITELLO IN ZUCCA!" ...

Zuppa di Zucca e Borlotti con Orzo Perlato (piatto unico)

Una buona zuppa, adatta ai mesi invernali, per apprezzare in pieno il gusto morbido della zucca e beneficiare delle sue qualità nutrizionali.

Ingredienti per 6/8 persone:

- 1,2 kg di zucca

- 4 cipolle non troppo grandi

- 400 gr. di fagioli borlotti (già lessati)

- 250 gr. di orzo perlato

- 2 lt di acqua o brodo leggero (meglio se vegetale)

- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Aromi: Sale, Pepe nero, Peperoncino, Salvia, Finocchio selvatico, Prezzemolo.

Pulire la zucca, tagliarla a cubetti e farla appassire in forno fin quando si presenterà morbida (o al microonde alla massima potenza per circa 12 minuti). Scaldare l'olio in una pentola capiente, far imbiondire cipolla ed aggiungere tutti gli aromi.

Unire la zucca "appassita", mescolare bene e fare insaporire per qualche minuto. Unire l'acqua o il brodo vegetale (bollenti) e portare ad ebollizione. Lasciare cuocere per una quindicina di minuti. A questo punto frullare il tutto (con un frullatore ad immersione) ed aggiungere l'orzo. Portarlo a metà cottura (almeno 15 minuti) ed unire i borlotti. Lasciar cuocere ancora per altri 20 minuti ed in ogni caso fin quando l'orzo sarà giunto a cottura ed il composto si presenterà ben cremoso. **Buon appetito!**

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani, biologa nutrizionista

"Si vive una volta sola.
Ma se lo fai bene,
una volta e' abbastanza"