

Zuppa di avena e spinaci

Non so quanto sia "yogica" ma va bene in tutte le stagioni e con i primi giorni freschi ancora meglio, e poi è molto veloce!

x 4 persone

3 etti di spinaci tagliati grossolanamente

1 bella cipolla tritata grossa

1 tazza (circa 50 gr) di fiocchi d'avena (magari semintegrali e bio)

un pizzico di zenzero in polvere

olio extra vergine, sale, acqua, tamari

Far appassire la cipolla in poco olio assieme allo zenzero, aggiungere spinaci, fiocchi, 1 litro d'acqua, sale, portare a ebollizione, far cuocere a fuoco basso per 25 minuti circa; se piace cremosa un po' di minipimer.

Personalmente mi piacciono i pezzetti.

Condire a piacere con olio crudo e tamari.

Una piacevole variante si ottiene sostituendo l'avena con la farina di mais (polenta per capirci): portare a ebollizione l'acqua con la cipolla appassita (sostituire lo zenzero con noce moscata) e gli spinaci e gettare a pioggia 4-5 cucchiaini di farina di mais, mescolando bene per evitare grumi.

(Qualcuno forse ricorda che in montagna abbiamo sostituito gli spinaci con le ortiche?)

Le ottime caratteristiche nutrizionali dell'avena si possono intuire già dalla semplice osservazione delle tabelle alimentari. Tra tutti i [cereali](#), detiene il primato di [alimento più ricco in proteine](#) (12,6-14,9%) e di sostanze grasse, tra cui l'essenziale [acido linoleico](#). Ottimo anche il contenuto di [fibre solubili](#), che rendono l'avena un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale e [normalizzare il peso corporeo](#). Non è quindi un caso che la medicina popolare descriva la [farina](#) di avena come alimento nutritivo e rinforzante, adatto soprattutto per bambini e convalescenti.

Da: <http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/avena.html>