Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

GIORNI DI FESTA AI FORNELLI

Ricette di ***Sonia Vellere***
con il contributo del Dott. ***Franco Berrino*** *e di* ***Simonetta Barcella***

LA GRANDE VIA

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

Giorni di festa ai fornelli

Ricette di cucina Macromediterranea®

Ricette di
Sonia Vellere

Con il contributo del
Dott. ***Franco Berrino***
e di ***Simonetta Barcella***

LA GRANDE VIA

© 2020 La Grande Via
Via Gerole 21
Prevalle (BS)
www.lagrandevia.it

ISBN 978-88-99798-21-5

I edizione: dicembre 2022

FSC
MISTO
Carta
FSC® C113203

Stampato su carta offset premium
ottenuta da una gestione forestale
rispettosa dell'ambiente,
socialmente utile
ed economicamente sostenibile

Impaginazione e stampa:
Lineagrafica srl - Città di Castello (PG)
info@lineagraficaonline.com
www.lineagraficaonline.it

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmessa o altrimenti essere copiata per uso pubblico o privato, escluso l'"uso corretto" per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

INDICE

INTRODUZIONE del Dott. Franco Berrino . . . . . pag. 9
PREFAZIONE . . . . . » 11

Ricette

(le ricette, ad eccezione dei dolci, sono per 4 persone)

ANTIPASTI

VASETTI DI ZUCCA E CREMA DI TOFU
CON NOCI E NOCCIOLE . . . . . » 16

CANNOLI DI PASTA SFOGLIA AL SESAMO
CON CREMA DI FINOCCHI . . . . . » 18

CIPOLLATA . . . . . » 20

FRITTELLE DI BACCALÀ CON RAPA ROSSA . . . . . » 22

GIOCO DI SAPORI: ZUCCHINE RIPIENE,
ARANCINI CON SEMI DI SESAMO
BROCCOLI ALLA SALSA PETRA . . . . . » 24

IL SOLE E IL MARE A TAVOLA: POLPO
IN CREMA DI ZUCCA AROMATIZZATA
AL ROSMARINO . . . . . » 26

SPICCHIO D'AGLIO IN SALSA DI SOIA . . . . . » 29

OLIVE CONDITE . . . . . » 30

SINFONIA DI HUMMUS . . . . . pag. 32
TORTINE DI POLENTA ALL'ORTICA . . . . . » 34
ZUCCHINE ESTIVE . . . . . » 36

PRIMI

ARANCINETTE AL PISTACCHIO IN SALSA AGRODOLCE . . . . . » 40
CIAMBELLA D'ORZO . . . . . » 42
FUSILLI SCOMPOSTI . . . . . » 44
GNOCCHI DEL RE CON CREMA DI CIME DI RAPA . » 46
INSALATA DI MIGLIO ESTIVA . . . . . » 48
INSALATA DI RISO FRESCA . . . . . » 50
RAVIOLI AI CARCIOFI . . . . . » 52
RISO ALLE MANDORLE . . . . . » 56
RISO IN CARROZZA . . . . . » 58
RISO ROSSO AGLI ASPARAGI AL PROFUMO DI LIMONE . . . . . » 60
SPAGHETTI AL PESTO DI PORTULACA . . . . . » 62

SECONDI

ACCIUGHE ABBOTTONATE . . . . . » 66
DISCHETTI DI PISELLI CON CIPOLLE, CAVOLI E POMODORI SALTATI CON MISO . . . . . » 68
FRITTATA CON L'ORTICA . . . . . » 70
POLPETTONE DI CASA MIA IN SALSA AGRODOLCE . . . . . » 72

VELIERO: TEMPEH IN CAMICIA . . . . . pag. 74
INSALATA ESTIVA DI TEMPEH . . . . . » 76
INVOLTINI DI PORRI E CECI . . . . . » 78
POLPETTE DI FAGIOLI ROSSI . . . . . » 80
TOFU MARINATO . . . . . » 82
ROTOLINO DI TOFU CON ZUCCHINE . . . . . » 84

CONTORNI

CARCIOFI RIPIENI . . . . . » 88
CARPACCIO DI FINOCCHI CON SUCCO D'ARANCIA E MELOGRANO . . . . . » 90
CARPACCIO DI ZUCCHINE . . . . . » 92
CERCHIO DI BROCCOLI IN SALSA TAHIN, MANDORLE E SESAMO . . . . . » 94
CIPOLLE CON SENAPE E SALSA ROSSA . . . . . » 96
MAIONESE TRICOLORE . . . . . » 98
DAIKON IN SALSA DI MISO E TAHIN . . . . . » 100
PORRI AL FORNO GRATINATI . . . . . » 102
ESPLOSIONE DELLA NATURA: VERDURE IN SALSA PETRA . . . . . » 104
RATATUIA INVERNALE . . . . . » 106
ZUCCHINE AL BASILICO . . . . . » 108

DOLCI

BIANCO MANGIARE . . . . . » 112
BISCOTTI ALLE MANDORLE . . . . . » 114

CANNOLI RIPIENI AL CIOCCOLATO . . . . . pag. 116
COLOMBA PASQUALE . . . . . » 118
DOLCI DI CARNEVALE . . . . . » 120
MILLE FOGLIE AI FRUTTI DI BOSCO . . . . . » 122
TORTA AI MIRTILLI . . . . . » 124
TORTA ALLA FRUTTA . . . . . » 126
TORTA ALLE FRAGOLE . . . . . » 128
TORTA ALLE NOCCIOLE . . . . . » 130

L´AUTRICE . . . . . » 133

Introduzione

del Dott. Franco Berrino

"Tutto mi è lecito. Ma non tutto mi giova. Tutto mi è lecito. Ma io non mi lascerò dominare da nulla".

(L. Corinti 6:12)

Le feste sono tante, da quelle della tradizione religiosa alle sempre più frequenti sagre locali sono tutte caratterizzate da virtuosità ed eccessi gastronomici. Quand'ero piccolo a Natale si mangiava la gallina ripiena (uovo, parmigiano, pangrattato, noce moscata) e i cappelletti, o i tortelli di zucca e poi la torta della nonna. I nonni erano poveri, il cibo era sobrio e la carne si mangiava solo la domenica (il bollito), nella festa del paese e poi quando c'era un matrimonio. Nelle feste si mangiava tanto, ma i cibi erano genuini e, se qualche volta si stava male, il giorno dopo era tutto passato. Oggi che siamo ricchi, in molti mangiamo ogni giorno come se fosse un giorno di festa e i cibi non sono più genuini. Viviamo nella società dello spreco e dei consumi; siamo continuamente incoraggiati dall'industria alimentare ad aumentare i consumi per far crescere l'economia e mangiamo anche quando non abbiamo fame.

Scriveva un maestro Sufi: "quando sei affamato e mangi, sappi che il cibo non ha effetti negativi; se tu mangi quando sei sazio, quel cibo mangia il tuo cuore e il fegato".

Un aforisma del Daodeching recita: "Il ritorno è la mia legge, la debolezza è la mia forza". Possiamo interpretarlo come se tutto possiamo fare, anche riempirci a dismisura la pancia in un giorno di festa, anche mangiare cibo spazzatura dei fast food, pur di avere il riflesso di tornare alla sobrietà, al cibo semplice, all'equilibrio. La forza della mia debolezza è quella delle arti marziali, dove si approfitta della forza dell'avversario: approfittiamone,

ogniqualvolta siamo investiti dalla potenza della pubblicità, per sconfiggere le multinazionali del cibo.

La semplicità del cibo quotidiano è la mia forza.

Il cibo più buono è quello semplice, quello che ci fa apprezzare i sapori naturali degli ingredienti, la semplicità che ci fa sembrare ogni giorno una festa.

Prefazione

Nella nostra casa, ogni giorno è festa!

Quando il nostro palato si abitua ai sapori semplici della cucina sana, anche un semplice riso condito con gomasio è una gioia, e diventa un piatto da re.

La cucina tradizionale non è elaborata ma non possiamo negare che, per preparare un piatto ben equilibrato, occorra tempo.

Spesso le nostre giornate sono organizzate senza tener conto di questo tempo e così ci ritroviamo a sentire la necessità di un piatto pronto. I cibi pronti venduti al supermercato sono il frutto della richiesta della clientela che "non ha tempo per cucinare". Difficile, però, che un piatto formulato per essere conservato a lungo, per essere appetitoso ed economico, sia anche sano.

Non acquistiamo cibo pronto: per preparare un piatto completo basta organizzarsi ma, soprattutto, occorre essere davvero convinti che è IMPORTANTE CUCINARE PER PRENDERSI CURA DEL NOSTRO CORPO E DEL NOSTRO SPIRITO e il tempo, magicamente, si trova!

Questo vale sia per la cucina di tutti i giorni che per quella delle occasioni speciali.

Se avete in mano questo libro, significa che avete deciso di gioire di questo tempo.

Chi cucina deve essere consapevole dell'importanza di ogni gesto.

Attraverso il cibo, si producono effetti che si rilevano nella relazione tra i commensali e che saranno evidenti sul pianeta e sulla comunità.

In cucina possiamo intervenire sull'energia degli alimenti e, con la cottura, il calore, il sale, la pressione e il tempo, riusciamo a trasformare un cibo troppo espansivo e raffreddante, in un alimento equilibrato e salutare.

Ecco perché è utile conoscere i metodi di cottura, i tagli, i condimenti, oltre che per l'utilizzo gastronomico, per la loro grande forza nel trasformare l'energia del cibo.

Le scelte alimentari che facciamo sono anche scelte sociali, economiche e politiche, che coinvolgono le persone e il mondo attorno a noi.

Piccoli gesti possono essere l'inizio di un grande cambiamento.

Se vivete tutti i giorni la macro mediterranea, la vostra cucina quotidiana è sicuramente gustosa ma prevalentemente sostanziale e, di questo, ci è grato il nostro organismo, che beneficia di tutti i nutrienti, senza essere appesantito da condimenti eccessivi o da cotture improprie e da piatti troppo sofisticati.

Fortunatamente, però, la nostra vita famigliare e sociale è spesso allietata da incontri e occasioni di festa che, nella quasi totalità dei casi, si svolgono a tavola, consumando cibi preparati con amore e cura dai padroni di casa.

Cucinate per i vostri ospiti e familiari, in questi giorni speciali, come se fosse una calda meditazione dove ogni gesto raccoglie un prezioso messaggio, ogni colore e ogni sapore sprigiona una calda sensazione di piacere e trasmette all'altro il proprio dono.

Realizzerete piatti speciali che hanno una storia italiana antica e che sono stati affinati da generazioni di cuoche e di cuochi che, preparandole con zelo quotidiano, ne hanno fatto archetipi del gusto. Questa è una cucina basata sulla **semplicità** perché la ricerca costante della qualità più alta passa attraverso la scelta delle migliori materie prime naturali, semplici ed elementari.

L'ospitalità è qualcosa di profondo e la sua cultura si perde nella notte dei tempi.

Ognuno di noi, quando ha ospiti, esibisce le proprie capacità culinarie, magari attingendo dalla tradizione familiare, con ricette che si tramandano di madre in figlia, spesso con risultati degni di ristoranti blasonati.

Succede, a volte, che nel corso del tempo, la ricetta di famiglia abbia subìto dei cambiamenti, adattandosi ai nuovi contesti e alle nuove possibilità di approvvigionamento.

Ricette tradizionali, con ingredienti poveri, sono diventate portate complesse con condimenti e preparazioni troppo ricchi, segno

di un'opulenza che si misura anche a tavola e, troppo spesso, i nostri pasti delle feste sono davvero luculliani.

Il palato è sicuramente soddisfatto ma il fisico è messo a dura prova.

Questo libro nasce per regalarci dei piatti semplici nella sostanza, ma sufficientemente curati da avere tutto l'aspetto di preparazioni adatte alle *occasioni speciali.*

Le ricette vogliono essere un momento di gioia e di bellezza per nutrire la vista, l'olfatto e il gusto: una fusione dei sensi in dolce armonia.

Sono state scelte con attenzione per soddisfare vari momenti delle feste: il Natale, San Valentino, il compleanno, la Pasqua, ferragosto e, perché no, la festa di ogni giorno.

Ricette gustose anche per chi si avvicina per la prima volta ad uno stile alimentare più sano.

Ricordate che il bello dei festeggiamenti è la condivisione, stare insieme, ridere e raccontarsi anche senza rimpinzarsi con 5-6 portate diverse. Non è indispensabile preparare antipasto, primo, secondo, contorno e dolce perché sia festa.

Magari due piatti ben curati possono essere sufficienti per saziarci, una tavola ben allestita, qualche fiore che rallegri l'ambiente e la bellezza di ritrovarsi in un tempo che è nostro, senza impegni e senza lavoro.

Non scordiamoci che dovrebbe essere festa anche per chi si occupa della cucina. Organizziamo il pasto con piatti che possono essere preparati, o almeno impostati, il giorno prima, in modo da non essere costretti a stare ai fornelli mentre gli ospiti sono a tavola.

Se alleggeriamo il pasto, attenuiamo la fatica della preparazione e del riordino e rispettiamo il nostro organismo.

In ogni caso godiamoci la festa e, se il pranzo sarà più ricco del solito, prevediamo una cena parva o un digiuno serale. Il nostro corpo starà leggero e la gioia del convivio ci accompagnerà anche nelle ore successive.

Cucinate per voi, per la vostra famiglia e per i vostri ospiti. Tutti gioiranno del vostro cibo buono, per il corpo e per lo spirito e le vostre giornate di festa saranno memorabili per tutti.

Mettete tutto il vostro amore in ciò che fate e, se gli ingredienti sono di qualità, sarà sicuramente un successo!

L'arte di cucinare è espressione emozionale che nutre l'intelligenza emotiva e crea empatia e intelligenza spirituale. Ecco perché cucinando puoi meditare e creare benefici alla salute, mettendo in silenzio la mente e rigenerando il corpo, mentre esprimi il tuo voler bene all'ospite.

La cucina sviluppa la pazienza, la perseveranza, la costanza e la presenza.

Così puoi, in ogni momento, vivere il presente ed essere consapevole del miracolo della vita e del cibo.

Nasce una felicità che non dipende né dal fare né dall'avere, ma dall'essere consapevole che le tue scelte sono espressione della felicità.

Ed ecco che la tradizione del "mangiare sano" contribuisce a renderci consapevoli e a farci vivere in salute.

La nostra cucina macromediterranea ha un'identità ed una storia legata alle genti che, nel tempo, l'hanno vissuta e fatta vivere, storia che si fa ricordare nei secoli e che appartiene alla cultura di un popolo.

È rituale perché, ogni volta che si reinterpreta una pietanza, si ripete un gesto antico legato al senso sacrale del cibo, al suo rispetto e alla sua condivisione. Il rito consiste sempre in una reinterpretazione analoga a quella che compie un musicista che esegua all'organo una Fuga di Bach, e ci sia perdonato il paradosso di questo esempio, perché magari si parla solo di un umile piatto di pasta e fagioli ma è certamente prodotto con passione e amore.

La cucina sprigiona la **convivialità** intesa come condivisione del cibo sano che favorisce il dialogo, la riflessione, il piacere della socialità e uno scambio di emozioni.

Nei momenti speciali questi piatti diventano occasione di socializzazione, momenti per conoscersi meglio e creare un legame più profondo. Un rito intramontabile del quale noi italiani restiamo leader ed icona nel mondo.

Ricette

Le ricette, ad eccezione dei dolci, sono per 4 persone

ANTIPASTI

VASETTI DI ZUCCA E CREMA DI TOFU CON NOCI E NOCCIOLE

- 500 g di zucca già mondata
- 150 g di tofu al naturale
- 4 C di olio di sesamo
- 4 C di brodo vegetale
- 2 c di miso bianco
- 1 spicchio di aglio
- 2 foglie di alloro
- 1 pizzico di timo
- q.b. sale marino integrale
- pepe

Per guarnire:

- 4 C di fiocchi d'avena
- 2 C di noci tostate
- 2 C di nocciole tostate
- 2 C di olio di sesamo
- 1 C di shoyu
- 1 c di malto di riso
- 1 C di miso bianco
- timo, erba cipollina, zenzero

- Tagliate la zucca a cubetti e conditela con 3 cucchiai di olio di sesamo, aglio schiacciato, sale marino integrale, pepe, alloro, timo.
- Infornate in una teglia coperta per circa 20 minuti a 180° finché non sarà tenera.
- Scottate il tofu per 5 minuti in acqua, avendo cura di farlo sobbollire piano per evitare che diventi spugnoso. Scolate e quando si è raffreddato, frullatelo con un cucchiaio di olio di sesamo, il brodo e il miso fino ad ottenere una consistenza cremosa.

Per guarnire:

- Mescolate tutti gli ingredienti per guarnire in una ciotola e distribuiteli in una pirofila, cuocete in forno 180 ° per 15-20 minuti, rimestando di tanto in tanto, fino a doratura. Lasciate raffreddare.
- Servite in bicchieri o vasetti di vetro a strati mettendo sul fondo la zucca, poi la crema di tofu e, infine, la guarnizione croccante sopra.

*L'olio di sesamo è **ricco di acido oleico e di acido linoleico**. La composizione di oleico e linoleico varia dal 35 al 50% di ciascuno dei due, mentre tra gli acidi grassi saturi abbondano il palmitico e lo stearico.*

Il seme di sesamo è fonte di numerosi sali minerali quali ferro, fosforo, magnesio, rame, acido silicico e soprattutto calcio oltre ad altri oligoelementi. La forte presenza di calcio e di questi sali minerali lo rendono un buon integratore per i bambini in fase di crescita e per gli anziani per prevenire malattie come l'osteoporosi.

Contiene preziose vitamine con prevalenza di vitamina A, E e del gruppo B (B1, B2, B3). Infine, contiene ben otto aminoacidi essenziali importanti per il cervello. L'olio di sesamo è usato come antinfiammatorio per la prevenzione e il benessere della pelle. Inoltre possiede proprietà antivirali e antibatteriche che lo rendono un potente rimedio contro agenti patogeni che possono attaccare l'epidermide e causare infezioni soprattutto di natura fungina, ma anche da streptococchi e stafilococchi.

CANNOLI DI PASTA SFOGLIA AL SESAMO CON CREMA DI FINOCCHI

Per i cannoli:

- 450 g di farina di grano antico tipo 2
- 110 ml di acqua minerale naturale
- 90 g di olio extravergine d'oliva
- 40 g di sesamo
- 5 g di sale marino integrale

Per la crema di finocchi:

- 300 g di finocchi
- 120 g di mandorle pelate
- 2 C di tahin
- 1 C di miso bianco
- succo di un limone
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

Per la crema di finocchi:

- Mondate e lavate i finocchi.
- In una pentola mettete a bollire acqua minerale naturale salata.
- Tagliate i finocchi sottilmente e quado bolle, scottateli nell'acqua per 3 minuiti e scolateli.
- Tostate le mandorle in forno a 130° per 30 minuti.
- Mettete nel frullatore i finocchi, le mandorle, il tahin, il miso bianco, il succo di limone, sale marino integrale q.b., l'olio extravergine oliva e, se serve, l'acqua dove abbiamo scottato i finocchi.
- Frullate per qualche minuto, fino ad ottenere una crema omogenea.

Per i cannoli:

- In una terrina versate l'olio extravergine d'oliva, il sale marino integrale, l'acqua minerale naturale, il sesamo e mescolate affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.
- Aggiungete la farina di grano antico tipo 2 e con le mani cominciate ad impastare. Deve risultare un impasto morbido, liscio ma lavorabile.
- Stendere una sfoglia di spessore 3 mm e con lo stampo rotondo fate tanti cerchi che andrete ad arrotolare sugli stampi dei cannoli.
- Infornate a 160° per 15 minuti circa. Fateli raffreddare.
- Riempiteli, utilizzando la sac à poche, con la crema di finocchi.

CIPOLLATA

- 1 kg di cipolle rosse ovoidali
- 65 ml di acidulato di umeboshi
- 70 ml di aceto di mele
- 50 g di malto di riso
- 400 ml di brodo vegetale
- alloro
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- pepe

- Sbucciate e spuntate le cipolle. Trasferitele in una casseruola e fatele appassire con un filo d'olio, alloro, erba cipollina, mettete il coperchio e mescolate spesso. Spolverizzate con pepe, unite l'acidulato di umeboshi e l'aceto di mele e fate sfumare.
- Versate 400 ml di brodo caldo, riportatele a bollore e fate addensare il liquido di cottura finché avrà assunto una consistenza cremosa.
- Regolate di sale marino integrale, unite il malto e lasciate insaporire per qualche istante senza smettere di mescolare.
- Spegnete e fate raffreddare.
- Servite la cipollata con rucola e verdure fermentate.

FRITTELLE DI BACCALÀ CON RAPA ROSSA

- 400 g di baccala crudo sfilettato
- 1 rapa rossa bollita
- 1 l di olio extravergine d'oliva
- 1 prugna umeboshi da mettere nell'olio

Per la pastella:

- 50 g di farina di riso
- 50 g di farina di mais
- 50 g di farina tipo 2
- acqua minerale naturale o birra di riso
- q.b. sale marino integrale

- Preparate la pastella unendo le farine e l'acqua molto fredda o la birra di riso molto fredda.
- Aggiungete un pizzico di sale marino integrale. Immergete nella pastella dei quadretti di baccala e metteteli a friggere nell'olio extravergine d'oliva caldo (180°) a cui avrete aggiunto una prugna umeboshi.
- Quando saranno dorati, scolateli e poneteli su una carta per fritto e insaporite con un pizzico di sale marino integrale
- Serviteli con listelli di rapa rossa cotta, fiori di capperi, qualche fogliolina di prezzemolo e fettine di limone.

Baccalà

Le frittelle di baccalà vantano schiere di estimatori e qui le proponiamo poiché tutti le mangiano molto volentieri. Ma non è una febbre che ha colto solamente noi.

De Filippo compone in suo onore una poesia, Totò ne era ghiotto e così anche il musicista Paolo Conte. Perdura l'amletico dilemma se siano più buone con l'anima (cioè realizzate con un piccolo pezzo di baccalà fritto), oppure con un impasto morbido di baccalà sminuzzato, o frullato, poi infarinato e fritto. Poi c'è il tema della salinità, l'abilità del cuoco sta proprio nel governare la sapidità della frittella. Tanta storia per un piatto che affonda le radici nella tradizione regionale più antica.

Chi conosce l'estro e l'animo del grande maestro napoletano De Filippo sa che dietro i personaggi descritti come sciocchi, derisi ed emarginati dalla società si nasconde la ***parte migliore dell'umanità,*** *quella che sceglie consapevolmente di conservare la propria ingenuità e vive senza odi, rancori e gelosie, godendosi la vita nel pieno della sua bellezza.*

Ecco allora il filo conduttore con il nostro baccalà, un ***prodotto semplice e genuino*** *che non ha nessun interesse a gareggiare con i piatti di alta cucina perché è squisito così com'è, in quanto conserva la bontà dei prodotti umili (quella che nessuna pietanza elaborata potrà mai eguagliare) e permette a tutti coloro che sanno trovare l'eccellenza nella semplicità, di godere del suo gustoso sapore.*

Il personaggio di De Filippo, allora, è uno dei tanti "Baccalà" che sono fra noi, uno di quei "fortunati" che conservano una grande ***voglia di vivere*** *e* ***un briciolo di follia,*** *nonostante gli imprevisti della vita.*

L'umeboshi viene usato per riequilibrare l'olio della frittura.

L'umeboshi ha un effetto fortemente alcalinizzante ed è in grado di aiutare a mantenere un salubre equilibrio acido e alcalino ed è per questo che nella frittura dell'olio viene aggiunta la prugna umeboshi, la regina dei cibi alcalini.

Gioco di sapori:

ZUCCHINE RIPIENE, ARANCINI CON SEMI DI SÉSAMO BROCCOLI ALLA SALSA PETRA

Per le zucchine:

- 2 zucchine grosse
- 2 mazzi piccoli di basilico
- 150 g di mandorle pelate
- ½ cipolla
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale marino integrale
- 100 g di pan grattato

Per gli arancini:

- 150 g di riso semintegrale
- 300 ml di acqua minerale naturale
- 1 cipolla
- 1 sedano
- 1 carota
- timo
- alloro
- 1 zenzero
- 9 olive verdi giganti
- q.b. semi di sesamo tostati
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale marino integrale

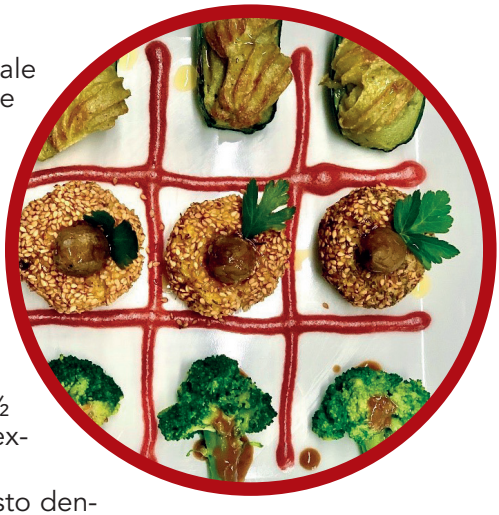
Per i broccoli:

- ½ broccolo scottato velocemente in acqua bollente salata

Per la salsa Petra:

- 1 C di miso bianco
- 1 C di miso di riso
- 2 C di malto di riso
- 2 C di tahin
- ½ succo di limone
- 4 C di acqua minerale naturale

Per le zucchine:



- Portate 2 litri di acqua minerale naturale salata a bollore e mettete le zucchine tagliate a metà per lungo.
- Fatele bollire per 12-15 minuti affinché siano cotte ma di un bel verde brillante. Scolate e mettete a raffreddare in una teglia. magari bucherellata, al fine di scolare l'acqua in eccesso.
- Una volta tiepide, scavate le zucchine e mettete il ripieno nel frullatore con il basilico, le mandorle pelate, ½ cipolla, sale marino integrale, olio extravergine d'oliva e pan grattato.
- Frullate finché non avrete un composto denso e liscio.
- Prendete il composto e riempite le zucchine. Infornate ad una temperatura di 160° per 15 minuti.

Per gli arancini:

- Sciacquate il riso e mettetelo in una pentola di pietra o d'acciaio con acqua, nella proporzione di 1 di riso e 2 di acqua, e sale marino integrale. Chiudetela con il coperchio e portate a bollore a fiamma media.
- Al bollore abbassate al minimo la fiamma e fate sobbollire per 45-50 minuti.
- Nel frattempo preparate il condimento: in una casseruola oliata fate saltare la cipolla tagliata a dadini, la carota grattugiata, il sedano tagliato sottile, timo, alloro e un pizzico di sale marino integrale. Fate cuocere per circa 15-20 minuti.
- Amalgamate il riso al condimento e insaporite strizzando zenzero grattugiato fresco.
- Con le mani bagnate formate delle palline che passerete nei semi di sesamo precedentemente tostati. Aggiungete al centro un'oliva gigante verde
- Mettete nel forno a 160° per 15-20 minuti.

Per i broccoletti e la salsa Petra:

- Pulite il broccolo e ricavate dei piccoli alberelli che andrete a sbollentare in acqua salata con una cottura veloce, in modo da lasciare la verdura bella brillante e ricca di clorofilla.
- In un ciotola unite 1 cucchiaio di miso bianco, un cucchiaio di miso di riso, 2 cucchiai di malto di riso, 2 cucchiai di tahin, 1/2 succo di limone e acqua minerale naturale.
- Amalgamate il tutto, creando una crema morbida, ottima da servire sopra le verdure e se vogliamo anche sopra una splendida fetta di pane a lievitazione naturale di grani antichi.

Il sole e il mare a tavola:

POLPO IN CREMA DI ZUCCA AROMATIZZATA AL ROSMARINO

- 1 polpo di media dimensione
- ½ limone
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 porro
- 1 costa di sedano
- 1 l di acqua minerale naturale
- 400 g di zucca
- 3 cipolle
- ½ spicchio d'aglio sotto salsa di soia da almeno 20 giorni
- erba cipollina
- q.b. sale marino integrale
- q.b. olio extravergine d'oliva aromatizzato al rosmarino
- un rametto di rosmarino
- foglioline di basilico

Mettete in una pentola 1 l di acqua naturale, la carota, la cipolla, il sedano, il porro, ½ limone e aggiungete il polpo pulito dall'occhio e dalle viscere. Scaldate l'acqua a fiamma lenta senza mai far bollire.

Fate cucinare per almeno un'ora e mezza. Spegnete e lasciate raffreddare il polpo nell'acqua per le due ore successive, finché sarà a temperatura ambiente.

Nel frattempo, spennellate il fondo della pentola a pressione con l'olio di oliva extravergine aromatizzato al rosmarino e tagliate finemente la cipolla a mezzaluna.

Fate soffriggere la cipolla e aggiungete ½ spicchio di aglio, polvere di rosmarino, una spolverata di erba cipollina e lasciate rosolare finché la cipolla non sia appassita.

Aggiungete il sale marino integrale q. b. e la zucca senza buccia tagliata a dadini e soffriggere il tutto, se occorre aggiungete un po' di acqua calda. Dopo 15 minuti aggiungete acqua calda fino a coprire la zucca e cuocete a pressione per circa 15 minuti.

Passato il tempo, sfiatate la pentola e frullate molto bene per ottenere una crema liscia.

Per servire prendete un piatto fondo, versate la crema di zucca aromatizzata al rosmarino e adagiate un tentacolo del polpo tiepido.

Decorate con gocce di olio di oliva aromatizzato al rosmarino, due foglie di basilico e un rametto di rosmarino.

Il polpo

Nonostante si tratti di una delle più antiche tradizioni culinarie partenopee, le origini della ricetta a base di polpo affondano nella bella Sicilia. Il Mar Mediterraneo è l'habitat naturale per eccellenza del polpo. Furono i palermitani i primi a dare suggerimenti e svelare i segreti per preparare un ottimo polpo: la cottura è di fondamentale importanza per la buona riuscita del piatto.

Le nostre tradizioni ci vengono sempre in soccorso e sfatano, ahinoi, un mito che le nostre nonne e le loro credenze ci hanno tramandato. Infatti si dice che, quando si cuoce il polpo in acqua, un tappo di sughero lo renda più tenero. Non è assolutamente vero. Per rendere tenero un polpo appena pescato basta metterlo in un congelatore per una notte e poi cuocerlo.

La storia del tappo di sughero ha origine nel sud Italia, in particolare nella vecchia Bari quando i "polpari" vendevano il polpo alla piazza e molto spesso lo vendevano già cotto. Di solito il mollusco veniva bollito in grossi pentoloni e quindi per evitare che i polpi si perdessero alla vista del loro pescatore, veniva legato un sughero (tipicamente usato per la pesca) facilmente riconoscibile.

Con questo espediente, il polpo veniva rapidamente riconosciuto dal legittimo proprietario, senza creare confusione.

La ricetta tradizionale del polpo bollito vuole che il mollusco venga cotto nell'acqua propria, cioè al vapore e nell'acqua che esso stesso rilascia durante la cottura.

È bene sapere che secondo le vecchie tecniche di cottura il polpo non va cotto a fiamma alta e nemmeno in acqua che superi i 95° (non deve bollire). Bollire il mollusco in acqua a 100° provoca il distaccamento della pelle e il suo indurimento.

La tradizione racconta che il polpo dovesse essere immerso in acqua fredda, in un pentolone posto su una fiamma non più forte di una candela e coperto. Al momento di ebollizione dell'acqua veniva spenta la fiamma e lasciato il polpo a mollo fino a fine cottura, per qualche ora.

SPICCHIO D'AGLIO IN SALSA DI SOIA

- Preparate l'aglio pelato e incidetelo praticando tanti taglietti in ogni spicchio.
- Mettete gli spicchi in un vasetto e copriteli totalmente con la salsa di soia per almeno 20 gg.
- Controllate che tutti gli spicchi siano ben immersi.
- Questo procedimento serve a riequilibrare l'aglio e renderlo molto più digeribile.
- Fate attenzione nell'uso perché il sapore è molto amplificato.

OLIVE CONDITE

- olive verdi fresche
- aglio immerso nella salsa di soia per 20 giorni (vedi ricetta precedente)
- peperoncino fresco
- sedano
- carote
- capperi
- origano
- menta
- prezzemolo
- sale marino integrale
- aceto di mele o acidulato di umeboshi
- olio extravergine d'oliva

Eliminare il picciolo attaccato ai frutti, poi, armandosi di pazienza, schiacciate le olive a poco a poco fino a spaccarle (evitando, se ci riuscite, di farle separare in due metà).

Mettete le olive in una insalatiera capiente, ricoprite d'acqua e salate (per 2 chili di olive, 2 cucchiai di sale). Coprite con un canovaccio e lasciate in ammollo per 4 giorni, avendo cura di cambiare l'acqua 2-3 volte al giorno (salandola ogni volta).

Il quinto giorno, scolate le olive (che ormai avranno cambiato colore e si saranno scurite) e privatele del nocciolo, poi rimettete in salamoia per un altro giorno, cambiando l'acqua 2-3 volte ancora.

Il sesto giorno, scolate bene le olive e lasciatele asciugare un'oretta.

Tamponate con carta assorbente e trasferite le olive in un'insalatiera pulita.

Condite con origano, peperoncino fresco tritato, qualche spicchio d'aglio tagliato finemente, sedano tagliato sottile, carote tagliate a dadini piccoli, capperi, qualche fogliolina di menta, ½ bicchiere di aceto di mele per 1 kg di olive oppure acidulato di umeboshi, olio extravergine d'oliva. Lasciate così per 24 ore.

Coprite e conservate in frigorifero fino al consumo (7-10 giorni al massimo).

Se le olive sono tante, potete, dopo 24 ore, scolate l'aceto di mele o l'acidulato di umeboshi e aggiungete olio extravergine d'oliva.

Ricordatevi che i vasetti vanno preventivamente sterilizzati. Ricoprite completamente le olive con olio extravergine d'oliva.

Se c'è una cosa che adoro è portare avanti le tradizioni "della nonna": mi piace molto l'idea di conoscere gli antichi segreti della tradizione e, poterli trasmettere anche a mia figlia, perché sono piccole grandi arti che man mano si stanno perdendo, dato che purtroppo ci stiamo sempre più abituando a comprare tutto già pronto e confezionato.

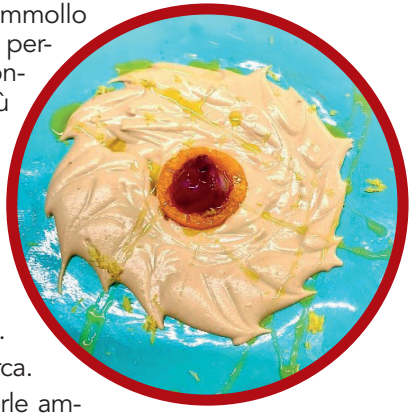
A casa dei miei suoceri a Marsala, c'è un bell'ulivo, che naturalmente non è sufficiente per avviare produzioni di olio in proprio, ma è perfetto per gustare le ***"olive schiacciate"****, le olive appena raccolte, schiacciate con un martello o con un ceppo di legno poi lasciate in ammollo per 5-6 giorni ed infine pronte da gustare, semplicemente condite o preparate per essere messe sott'olio. Come potrete notare, nella ricetta non troverete le quantità, perché sono molto variabili e dipendono dai vostri gusti…voi imparate la tecnica, poi seguite il vostro istinto e soprattutto potete farne di più per conservarle o regalarle ai vostri ospiti.*

SINFONIA DI HUMMUS

- 150 g di cannellini
- 450 ml di acqua minerale naturale
- 200 g di mandorle pelate ammollate da almeno 10 ore in acqua minerale nat.
- 3 C di tahin integrale
- ½ cipolla cruda
- 1 c di miso di riso
- succo di limone
- peperoncino facoltativo
- q.b. olio extravergine d'oliva
- 1-2 spicco di aglio messo sotto soia per 20 giorni (facoltativo)

Per la decorazione:

- una fetta di zucca lessata
- un ravanello



- Lavate e sciacquate i cannellini e metteteli in ammollo per almeno 12 ore prima della cottura. Questo permette di ridurre parte dell'acido fitico in essi contenuto e di velocizzare la cottura rendendoli più digeribili.
- Aggiungete un pezzetto di 3 cm di alga kombu in fase di ammollo che poi utilizzerete anche nella fase di cottura.
- Terminato l'ammollo, è importante buttare l'acqua e sciacquare bene i legumi.
- Cuocete con acqua rinnovata per almeno un'ora.
- Una volta cotti, lasciate riposare per 30 minuti circa.
- Mettete nel frullatore i cannellini cotti, le mandorle ammollate, 3 cucchiai di tahin integrale, 1/2 cipolla cruda, un cucchiaino di miso di riso, 1/2 spicchio di aglio messo sotto salsa di soia per almeno 20 gg, succo di limone e, se serve, un po' di acqua di cottura dei cannellini e frullate per almeno 5 minuti finché non raggiungete una consistenza cremosa e vellutata.
- Servite l'hummus lasciando cadere alcune gocce di olio di oliva extravergine.
- Per decorare: una fetta di zucca cotta e mezzo ravanello cotto.

Hummus, antico cibo di terra.

L'origine di questo piatto si perde nei secoli, probabilmente nell'età del bronzo.
La stessa parola, hummus ricorda per assonanza l'humus mesopotamico di cui si leggeva nel sussidiario, è un piatto che ricorda il terreno, il suolo, la terra bagnata dai fiumi. Oltre ai ceci si possono usare tutti gli altri legumi come cannellini, borlotti, ecc.
Il sapore così particolare di questo piatto non è dato dall'ingrediente base ma dal tahin, crema di semi di sesamo. Basta poca quantità di questa crema così nutriente per dare al piatto il suo tipico aroma di tostato.
Nei semi di sesamo si trovano numerose proprietà nutritive importanti per l'organismo, come calcio, sali minerali, acidi grassi polinsaturi omega-3 e antiossidanti che favoriscono l'abbassamento del livello del colesterolo cattivo nel sangue.
Se volete fare la crema di tahin in casa potete procedere come segue.
Prendete 400 grammi di semi di sesamo bianco biologico e 6 cucchiai di olio di sesamo biologico.
Tostate i semi di sesamo con attenzione per evitare che brucino.
Lasciateli raffreddare e frullateli con l'aggiunta dell'olio.
Otterrete così una salsa tahin fatta in casa che può essere conservata in frigorifero, in un vasetto di vetro con sopra un filo d'olio di sesamo.

Miso

Il miso è un ottimo alleato per il benessere del nostro intestino. È una pasta marrone scura, molto salata, il suo sapore intenso e aromatico esalta il gusto di zuppe e di altri piatti. Contiene amminoacidi importanti ed enzimi, per questo è raccomandabile in ogni dieta vegetariana. È adatto per le persone anemiche, dato che migliora la qualità del sangue, arricchendolo di vitamine del gruppo B.
È ottimo per la flora batterica intestinale, favorisce la digestione e l'assimilazione del cibo, aumenta le difese immunitarie, pulisce il corpo dalle sostanze prodotte dall'inquinamento e protegge dalle radiazioni. Fate attenzione a non esagerare nel suo consumo, se poco fa bene, tanto fa male.

TORTINE DI POLENTA ALL'ORTICA

- 165 g di farina di mais integrale per polenta
- 650 ml di acqua
- un mazzetto abbondante di ortica
- 1 spicchio di aglio
- q.b. olio extravergine d'oliva
- 1 succo di limone
- q.b. sale marino integrale
- q.b. pepe
- prezzemolo tritato

- Mondate e sbollentate l'ortica, in acqua salata per pochissimi minuti, deve rimanere verde brillante. Scolatela e sminuzzatela in piccoli pezzi.
- Mettetela in una casseruola con un filo d'olio, l'aglio a pezzetti e il succo di limone. Aggiustate di sale marino integrale, cuocete per circa 3 minuti. Togliete una piccola parte che servirà per guarnire il piatto.
- Preparate la polenta: fate bollire l'acqua, aggiungendo un pizzico di sale marino integrale e versate a pioggia la farina di mais, fate cuocere per quaranta minuti girando di tanto in tanto.
- Unite l'ortica alla polenta, mescolate e versate la polenta negli stampini e lasciate raffreddare.
- Una vota freddi, capovolgete gli stampini e servite cospargendo con prezzemolo tritato.

ZUCCHINE ESTIVE

- 4 zucchine
- 10 foglie di menta
- 1 spicchio di aglio messo sotto soia
- 20 ml di aceto di mele
- 20 ml di acidulato umeboshi
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

- Lavate e asciugate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle di uno spessore di 5-6 mm.
- Scaldate in una casseruola l'olio di oliva extravergine e friggetevi velocemente le zucchine, in modo che si mantengano verdi e ben croccanti. Sgocciolate bene su carta assorbente in tal modo da perdere l'olio in eccesso.
- Insaporite le zucchine ancora calde con l'aceto di mele, l'acidulato di umeboshi, la menta tritata, lo spicchio d'aglio finemente tritato e regolate di sale marino integrale.
- Servite il piatto tiepido o freddo decorato con qualche fogliolina di menta.

PRIMI

ARANCINETTE AL PISTACCHIO IN SALSA AGRODOLCE

- 100 g di riso semintegrale
- 200 ml di acqua minerale naturale
- 3 cipolle dorate
- zenzero fresco
- pistacchi tostati
- sale marino integrale

Per la pastella:

- semola di grano duro Senatore Capelli
- acqua minerale naturale fredda
- sale marino integrale

Per friggere:

- olio extravergine di oliva
- 1 prugna umeboshi

Per il ketchup:

- 175 g di passato di pomodori datterini
- 45 g di olio extravergine d'oliva
- 60 g di cipolle dorate
- 1 g di paprika dolce
- 25 g di malto di riso
- 25 g di acidulato di umeboshi o aceto di mele
- 1 grammo di zenzero in polvere
- 10 g di kudzu
- q.b. sale marino integrale
- noce moscata

- Lavate il riso e mettetelo nella pentola con il doppio di acqua, un pizzico di sale e fate cuocere per 20-25 minuti.
- In una casseruola oliata, fate soffriggere le cipolle tagliate finemente a dadini e, quando sono appassite, aggiungete i pistacchi tostati.
- Una volta pronto il riso, lasciatelo riposare 30 minuti e aggiungetelo alle cipolle e pistacchi. Fate insaporire per qualche minuto.
- Preparate una ciotola d'acqua minerale naturale con un pizzico di sale marino integrale che vi servirà per sciacquare le mani.

- Procedete, con le mani bagnate, a formare palline piccole, tonde e ben compatte. Ad ogni pallina sciacquatevi le mani nella ciotola.
- Quando avete terminato tutto il riso, riponete le palline in frigorifero per almeno mezz'ora.
- Nel frattempo mescolate la semola di grano duro Senatore Cappelli con acqua minerale naturale fredda e un pizzico di sale marino integrale, creando una pastella morbida e fluida. Se alzate il cucchiaio con la pastella, deve crearsi un filo. Fate riposare in frigo per 10-15 minuti.
- Scaldate l'olio di extravergine di oliva, immergendo una prugna umeboshi, fino a raggiungere una temperatura max. di 180°.
- Immergete le arancinette passate nella pastella. Lasciatele friggere per qualche minuto finché saranno leggermente dorate.
- Riponetele sulla carta assorbente.

Per il ketchup:

- Frullate tutti gli ingredienti e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
- Servite le arancinette con qualche goccia di limone e ketchup.

CIAMBELLA D'ORZO

Per l'orzo:

- 200 g di orzo perlato
- 400 g di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- zenzero fresco
- gomasio

Per il sugo di marmellata di cipolle:

- 12 cipolle
- sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva
- 2 c di miso di riso
- 1 c di malto di riso

- Sciacquate e mettete in una padella l'orzo, il brodo vegetale e il sale marino integrale. Cuocete per 45 minuti.
- Lasciate riposare per 30 minuti.
- In una padella oliata, fate appassire le cipolle finemente tagliate a rondelle, con un po' di sale marino integrale, continuate la cottura per 20 minuti a fiamma media con il coperchio e se necessario aggiungete brodo vegetale caldo.
- Passate tutto il sugo, che risulterà brodoso, nel passaverdura.
- Fate cuocere la crema ottenuta, a fuoco bassissimo, per circa un'ora e mezzo, aggiungendo 2 cucchiaini di miso.
- Mescolate la marmellata di cipolle di tanto in tanto. A fine cottura aggiungete un cucchiaino di malto di riso e fate raddensare per 2-3 minuti. Deve risultare una marmellata abbastanza densa.
- Prendete l'orzo e conditelo con olio extravergine d'oliva, sale marino integrale, succo di zenzero fresco e gomasio.
- Stendete uno strato sullo stampo della ciambella, ponendo attenzione di alzarvi sui lati, versate la marmellata di cipolle e chiudete la ciambella con altro orzo condito.
- Spolverate con gomasio e infornate nel forno preriscaldato a 160° per 15 minuti.

FUSILLI SCOMPOSTI

- 320 g di fusilli
- 200 g di ceci cotti
- 2 cipolle
- 1 cipollotto
- 1 batata
- 1 spicco d'aglio
- 80 g di farina di mandorle
- q.b. alloro
- 10 g di menta
- 10 g di basilico fresco
- 0,8 l di brodo vegetale
- erba cipollina
- salvia q.b
- origano q.b
- olio extravergine d'oliva q.b
- sale marino integrale q.b.

- Spennellate con olio d'oliva extravergine una casseruola a fondo spesso, tagliate finemente la cipolla a dadini e il cipollotto e fate soffriggere con lo spicchio d'aglio, l'alloro, l'erba cipollina, la salvia per 5-10 minuti a pentola coperta e a fuoco moderato.
- Aggiungete un pizzico di sale marino integrale e, se necessario dopo poco, un po' di brodo vegetale caldo e fate cuocere per altri 10 minuti.
- Sbucciate e tagliate sottilmente a dadini la batata e aggiungetela al sugo con i ceci cotti.
- Controllate di tanto in tanto che non si asciughi troppo, altrimenti aggiungete altro brodo vegetale.
- Una volta raggiunta la cottura, frullate il sugo.
- Portate a bollore il rimanente brodo vegetale e cuocetevi la pasta mescolando di tanto in tanto. Quando la pasta sarà al dente, scolatela e fatela riposare per qualche minuto. Unite menta e basilico finemente sminuzzati, lasciate qualche fogliolina intera per la decorazione finale del piatto.
- Unite, a questo punto, il sugo e fatela saltare per qualche minuto amalgamando i sapori e spolverate con la farina di mandorle e l'origano.
- Con l'aiuto di un coppapasta, disponete i fusilli scomposti, al centro del piatto e decorate con qualche fogliolina di basilico, chips di zucca e rapa rossa.

GNOCCHI DEL RE CON CREMA DI CIME DI RAPA

Per gli gnocchi:

- 600 g di batata bollita
- 500 g di farina di riso integrale
- 15 g di sale marino integrale siciliano
- q.b. noce moscata

Per la crema di cime di rapa:

- 2 cipolle
- 1 porro
- 300 g di cime di rapa
- 150 g di mandorle ammollate da almeno 10 ore
- 3 C di tahin
- 1 pizzico di sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva
- 1-2 peperoncino fresco privato dei semi

Per gli gnocchi:

- Lavorate tutti gli ingredienti con la planetaria o con una frusta per far gonfiare leggermente l'impasto.
- Stendetelo sul tavolo e formate un cilindro che taglierete in modo obliquo con il coltello.
- Riponete gli gnocchi su una teglia precedentemente infarinata con farina di riso e conservateli per almeno 2-3 ore in frigo.
- Mettete sul fuoco una pentola con acqua e sale e portate a bollore.
- Quando bolle, versate gli gnocchi nella pentola e lasciare sobbollire fino all'affioramento.
- Scolateli e lasciateli riposare.

Per la crema di cime di rapa:

- Spennellate la padella con l'olio di oliva extravergine.
- Soffriggete la cipolla e il porro e, quando sono appassiti, aggiungete un pizzico di sale marino integrale.
- Scottate velocemente le cime di rapa in acqua bollente salata. Devono rimanere di un verde molto brillante.
- Mettete nel frullatore cipolla e porro cotti, le cime di rapa, le mandorle precedentemente ammollate con un po' di acqua, 3 cucchiai di tahin e il peperoncino fresco.
- Frullate a crema fino a che non ci siamo residui di mandorle.
- Stendete in un piatto di portata la crema di cime di rapa ed appoggiate gli gnocchi.
- Conservate per la decorazione alcune cime di rapa, alcune mandorle a lamelle e qualche pezzetto di batata.

INSALATA DI MIGLIO ESTIVA

- 200 g di miglio
- 600 ml di acqua minerale naturale
- 1 avocado
- 4 fette di melone
- acidulato di umeboshi
- sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 limone e la sua buccia
- zenzero fresco

- Lavate il miglio e mettetelo in una pentola con tre parti di acqua e un pizzico di sale marino integrale e fatelo bollire per 20-25 minuti.
- Nel frattempo, con lo scovolino rotondo piccolo, create tante palline tonde e piccole di melone e avocado e mettetele in un contenitore condendo con acidulato di umeboshi, olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, buccia grattugiata finemente e succo del limone, zenzero spremuto fresco e lasciate in macerazione per almeno 15 minuti.
- Una volta pronto il miglio, lasciatelo raffreddare per almeno 30 minuti e versatelo in una teglia sgranandolo con una forchetta.
- Aggiungete il sugo pronto con melone e avocado e mescolate bene.
- Se necessario, aggiungete olio extravergine d'oliva e sale marino integrale tostato.
- Spolverate con prezzemolo tritato e servite con qualche fogliolina di prezzemolo intera.

Il miglio

È un ottimo cereale utilizzato da migliaia di anni. Ha una buona composizione di carboidrati ed un elevato contenuto di grassi e proteine, sostanze minerali come ferro, magnesio, fosforo e silicio. È ottimo per i celiaci perché senza glutine. È ottimo per i minestroni, per fare delle crocchette, in crema, ecc. Il miglio ha le caratteristiche di un cereale riscaldante e rinforza il corpo e rende il sangue alcalino. È benefico per l'energia di milza-pancreas e di stomaco. È adatto per le persone che soffrono di acidosi e di alitosi.

INSALATA DI RISO FRESCA

- 200 g di riso semintegrale
- 400 ml di brodo vegetale
- 2 cipolle dorate
- 1 c di mirin
- noce moscata
- 1 mazzetto di rucola
- origano
- prezzemolo
- 2 fette di anguria
- sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva

- Sciacquate il riso.
- Fate appassire in una casseruola oliata le cipolle tagliate a dadini e un pizzico di sale.
- Una volta appassite, aggiungete il riso e sfumate con il mirin, insaporite con noce moscata e lasciate tostare per qualche minuto. Aggiungete il brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti.
- Con lo scovolino piccolo, create tante palline rotonde d'anguria e riponetele in una ciotola con la rucola tagliata finemente, l'origano, il prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva.
- Quando il riso sarà cotto e tiepido, aggiungete l'anguria con il sugo formato e, se necessario, insaporite con sale marino integrale.

RAVIOLI AI CARCIOFI

Per la pasta:

- 250 g di semola di grano duro Senatore Capelli
- 125 ml circa di acqua minerale naturale
- q.b. sale marino integrale

Per il ripieno:

- 6 fondi di carciofo
- 150 g di cannellini cotti
1 spicchio di aglio
1/2 porro
1/2 succo di un limone bio
acqua q.b.

Per il sugo:

- 4 cuori di carciofi
- 3 cipolle
- 200 ml di brodo vegetale preparato con cipolla, sedano e carota
- 1 C di salsa tamari
- 1 c di Mirin
- ½ limone
- timo
- alloro
- peperoncino fresco privo di semi

Per la pasta:

- Mettete a fontana la farina setacciata sulla spianatoia e aggiungete un pizzico di sale.
- Mescolate con le mani e aggiungete acqua a filo. Impastate per bene, amalgamando il tutto, per almeno 10 minuti.
- Coprite con un tovagliolo la palla di pasta e lasciatela in frigo per mezz'oretta.

Per il ripieno:

- Tritate finemente il porro e mettetelo in una pentola con fondo spesso con l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, lo spicchio di aglio, sale q.b. e i carciofi tagliati a pezzi.
- Aggiungete un poco d'acqua e cuocete con coperchio per 15/20 minuti.
- Aggiungete i cannellini precedentemente cotti.
- Frullate tutto, ottenendo cosi un composto solido e cremoso.
- Procedete stendendo la pasta molto sottile per creare i ravioli.
- Se avete lo stampo per ravioli, sarete facilitati. Mettete una sfoglia sotto, riempite i buchi con il ripieno e stendete un altro foglio di pasta, sempre molto sottile, coprendo. Passate il mattarello sulla sfoglia e i vostri ravioli saranno formati.
- Se non avete lo stampo usate la rotellina e formate i ravioli.

Per il sugo:

- Tagliate la cipolla a dadini piccoli, aggiungete i carciofi tagliati a fette, il timo, l'alloro, il peperoncino, 1 cucchiaio di salsa tamari, 1 cucchiaino di Mirin.
- Fate saltare, aggiungete il brodo e coprite con il coperchio.
- Lasciate cuocere per 15 -20 minuti.
- Aggiustate di sale se necessario. Il sugo deve risultare un po' brodoso.
- Fate bollire i ravioli in acqua salata e ultimate la cottura nel sugo.
- Spolverare a piacere con pepe. Decorate con salsa ketchup (vedi ricetta arancine al pistacchio) e timo fresco.

La nostra pasta di semola di grano duro Senatore Capelli

*La semola è il prodotto della macinazione del grano duro. È ricavata da una varietà di grano selezionata ai primi del '900 in Puglia dall'agronomo Nazareno Strampelli. Fu chiamata così in onore del Senatore Cappelli, che aveva messo a disposizione il suo latifondo per le prime semine di questo grano antico. Pian piano si diffuse in tutta la penisola fino a coprire oltre la metà della produzione italiana. Ma, a partire dagli anni '60 del secolo scorso, venne soppiantato da altre varietà ad alta resa, ma ora è stata riscoperta per le sue proprietà nutritive e per il suo sapore. Si tratta di una semola di qualità superiore, dalle notevoli qualità nutrizionali (ricca di proteine**, sali minerali, vitamina B** ed E) e con minore percentuale di glutine e di zuccheri, il che permette di ottenere una pasta che resiste a lunga cottura e resta sempre al dente. Contiene, inoltre, carotenoidi come la luteina e il beta-carotene, ottimi **antiossidanti naturali** capaci di combattere la formazione di **radicali liberi** prevenendo l'invecchiamento cellulare. Ha un **indice glicemico** più basso rispetto alle farine di grano tenero, quindi rilascia energia nel tempo evitando picchi e conseguenti bruschi cali di glicemia nel sangue.*

RISO ALLE MANDORLE

- 200 g di riso integrale
- 400 ml di acqua minerale naturale
- 10 cipolle
- 200 g di mandorle ammollate
- q.b. sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva
- olive nere per decorazione
- fiori edibili
- germogli

- Lavate il riso e mettetelo in una pentola con il doppio dell'acqua, un pizzico di sale. Portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 45 minuti. Lasciate riposare per almeno 30 minuti.
- Nel frattempo, in una casseruola a fondo spesso, mettete un po' d'olio, le cipolle tagliate finemente a mezzaluna e soffriggetele, con il coperchio, finché non diventano morbide. Se necessario aggiungete brodo vegetale caldo.
- Salate e continuate la cottura.
- Versate in un frullatore le mandorle pelate e ammollate, olio extravergine d'oliva, sale marino integrale e frullate finché non risulta una crema bianca molto liquida, aggiungendo acqua, se serve.
- Aggiungete la crema di mandorle al sugo di cipolle e fate insaporire il tutto per 5 minuti.
- Togliete una parte del sugo da versare nel piatto di portata.
- Aggiungete, al sugo rimasto nella casseruola, il riso e mantecate per qualche minuto.
- Componete il piatto sulla base precedentemente preparata, modellando il riso con un coppapasta.
- Completate con un fiore edibile, fettine di olive nere e germogli freschi.

Il riso integrale

È un cereale che possiede molte qualità energetiche dato che riceve nutrimento dall'acqua, dalla terra, dal sole. È un cibo molto delicato e gradevole ed è un cereale molto importante per l'alimentazione di ogni giorno.

È facilmente digeribile, grazie alla particolare composizione degli amidi che contiene e che vengono assorbiti dall'organismo lentamente, costruendo una naturale riserva di energia.

È il cereale con il più elevato tenore di vitamine, in particolare del gruppo B e con il minor contenuto di proteine. Il suo germe contiene l'acido fitico che, legandosi ai metalli pesanti aiuta il corpo ad espellerli; impedisce però anche l'assorbimento di elementi utili come il ferro, il calcio e lo zinco, per cui è talvolta consigliabile ammollare i cereali e buttare l'acqua di ammollo prima di cucinarli, meglio ancora lasciare iniziare la germogliazione.

Il riso è benefico per i polmoni e l'intestino crasso, per il sistema nervoso e il cervello.

Questo cereale ha proprietà curative ed è ottimo per tutti coloro che hanno difficoltà digestive o allergie. Il riso integrale cotto in pentola a pressione è adatto per le persone con una costituzione debole. Coloro che invece hanno una costituzione forte possono dare la preferenza al riso cotto in pentola normale o di ghisa o di pietra, quest'ultima ottima per armonizzare.

RISO IN CARROZZA

Per il riso:

- 200 g di riso integrale
- 400 ml di acqua minerale naturale
- sale marino integrale

Per il sugo:

- 400 g di porri
- 400 g di carote
- 300 g di olive nere
- pepe nero
- q.b. sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva

Per la frolla:

- 150 g di olio extravergine d'oliva
- 300 ml di acqua minerale naturale
- 900 g di farina tipo 2
- 10 g di sale marino integrale

Per il riso:

- Sciacquate il riso e mettetelo in pentola a pressione con l'acqua e sale marino integrale. Se potete lasciatelo in ammollo per almeno 6 ore, buttate l'acqua di ammollo e mettetene di nuova. Quando l'acqua raggiunge il bollore, chiudete la pentola a pressione, riducendo al minimo la fiamma, e calcolate 30 minuti dal fischio.
- Lasciate scaricare la pressione lentamente, fate riposare per almeno 30 minuti.
- In una padella oliata fate appassire i porri tagliati a rondelle sottili, le carote tagliate sempre a rondelle e le olive denocciolate con un po' di sale marino integrale.
- Lasciate cuocere per 15 minuti circa.
- Amalgamate il riso con il condimento.

Per la frolla:

- Emulsionate in una ciotola l'olio extravergine d'oliva, l'acqua minerale naturale e il sale marino integrale. Versate la farina tipo 2 e create un impasto elastico e liscio.
- Stendete con il mattarello un rettangolo di 3 mm di spessore.
- Ponete al centro il riso, tagliate sia a destra che a sinistra delle strisce ed intrecciate avendo cura di chiudere bene l'inizio e la fine dello strudel di riso.
- Ponete in forno preriscaldato a 160° per 40-50 minuti.

RISO ROSSO AGLI ASPARAGI AL PROFUMO DI LIMONE

- 200 g di riso integrale rosso
- 400 ml di brodo vegetale
- 4 cipolle dorate
- 500 g di asparagi
- 2 C di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- ½ c di curcuma
- ½ peperoncino fresco privato dei semi interni
- 1 buccia di limone
- pepe

- Mondate e tritate finemente 2 cipolle e fatele appassire in una padella con l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale marino integrale.
- Aggiungete i gambi affettati sottilmente e le punte degli asparagi, la curcuma e il peperoncino; saltate per pochi minuti finché si inteneriscono.
- Lavate il riso e riponetelo in una ciotola.
- Versate in una casseruola poco olio di oliva extravergine e fate appassire le altre 2 cipolle tritate finemente.
- Incorporate il riso integrale rosso che farete tostare per qualche minuto con la cipolla.
- Aggiungete il brodo vegetale e fate cuocere per 40 minuti.
- Versate gli asparagi nella casseruola del riso e completate la cottura in un paio di minuti, profumando con la buccia grattugiata di limone ed eventualmente qualche goccia di succo.
- Mescolate bene.

SPAGHETTI AL PESTO DI PORTULACA

- 320 g di spaghetti di grano antico
- 80 g di portulaca
- 100 g di mandorle ammollate
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. sale
- q.b. olio extravergine d'oliva
- ½ succo limone
- 1 ciuffo di prezzemolo

- Mondate e lavate molto bene la portulaca.
- Mettete la portulaca, le mandorle ammollate, un po' di acqua minerale naturale, l'olio extravergine d'oliva, il sale marino integrale, il succo limone nel frullatore e frullate a crema finché si raggiunga una consistenza morbida e delicata.
- Portate ad ebollizione l'acqua minerale naturale con il sale marino integrale e procedete con la cottura degli spaghetti.
- Scolate gli spaghetti al dente e fateli insaporire per 3 minuti in un saltapasta con il pesto.
- Servite cospargendo con prezzemolo tritato.

La portulaca oleracea, erba selvatica, ha altissime proprietà diuretiche e depurative ed è ideale in primavera per depurare il corpo. Pestata fresca in un mortaio può essere applicata sulla pelle per scottature, punture d'insetti, pelle secca, ecc.

Ha un alto contenuto di magnesio e quindi rinforza il cuore e il sistema immunitario. La portulaca è l'erba più ricca di grassi omega-3, antinfiammatori.

SECONDI

ACCIUGHE ABBOTTONATE

- 200 g di acciughe fresche aperte a libro
- 150 g di mollica di pane casereccio
- 100 g di farina di mandorle
- 10 foglie di menta
- erba cipollina
- origano
- alloro
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale

- Frullate la mollica di pane fino a raggiungere la maggior finezza possibile e mescolatela con la farina di mandorle, le foglie di menta fresca tritate finemente, l'erba cipollina, l'alloro, l'origano, l'olio extravergine d'oliva e il sale marino integrale.
- Impanate le acciughe nel composto ottenuto.
- Arrotolatele partendo dalla testa in tal modo da lasciare la coda esterna.
- Posizionatele in una teglia da forno, una vicina all'altra lasciando un piccolo spazio ogni 3 acciughe per facilitare la porzionatura al momento di servirle.
- Spolverate ancora con l'eventuale panatura rimasta e condite con un filo d'olio di oliva extravergine.
- Infornate a 160° per 4 -5 minuti.

DISCHETTI DI PISELLI CON CIPOLLE, CAVOLI E POMODORI SALTATI CON MISO

Per i piselli:

- 150 gr di piselli secchi decorticati
- 300 ml di acqua minerale naturale
- sale marino integrale

Per il sugo:

- 1 cipolla media tagliata a mezza luna
- 1 cavolo verde tagliato in piccoli pezzi
- 2 C di olio extravergine d'oliva
- 3 pomodori tagliati a dadini
- 1 C di miso d'orzo
- sale marino integrale
- 1 tazza d'acqua minerale naturale

- Sciacquate i piselli e poneteli in una pentola con 2 parti d'acqua.
- Cuocete per 20-30 minuti circa, o comunque fino a che si disfano. Salate e fate raffreddare, stendendo il composto in una teglia.
- Quando il composto di piselli si sarà raffreddato, sarà abbastanza compatto da riuscire a formare dei cerchietti con un coppapasta.
- Mettete i cerchietti in frigo per almeno un'ora.
- In una casseruola riscaldate alcune gocce di olio di oliva extravergine, aggiungete le cipolle e iniziate a soffriggere. Aggiungete una piccola quantità di acqua facedola scivolare lentamente dal bordo.
- Quando le cipolle inizieranno a mostrare un leggero cambiamento di colore, aggiungete un pizzico di sale marino integrale.
- Mescolate gli ingredienti e continuate a rosolare per alcuni minuti.
- Aggiungete ancora una piccola quantità d'acqua ai lati della pentola e mettete il cavolo sopra le cipolle.
- Aggiungete abbastanza acqua da coprire metà del cavolo.
- Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 5 minuti.
- Aggiungete i pomodori a dadini e mescolate tutti gli ingredienti.
- Nel frattempo diluite il miso prendendo un po' dell'acqua di cottura.
- Fate un nido nel mezzo delle verdure e aggiungete il miso.
- Coprite e cuocete a fuoco lento per 8-10 minuti.
- Rimuovete il coperchio e aggiungete un filo d'olio di oliva extravergine.
- Fate cuocere per altri 3-5 minuti.
- Togliete dal frigo i cerchi di piselli e servite con il sugo di verdure.

FRITTATA CON L'ORTICA

- 50 g di farina di ceci
- 200 g di brodo vegetale
- 50 g di ortica
- 4 cipolle
- erba cipollina
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- pepe

- Stemperate in una ciotola la farina di ceci con 4 parti d'acqua e lasciate riposare per almeno 3-4 ore.
- Sfogliate l'ortica e scottatela brevemente in acqua salata, in modo che mantenga il proprio colore brillante.
- Mondate le cipolle e tagliatele a fettine.
- Fatele appassire, in una casseruola oliata, con un po' di sale marino integrale, erba cipollina e rosmarino e cuocete per 20 minuti.
- Aggiungete l'ortica cotta tritata grossolanamente e fate insaporire per qualche minuto.
- Terminato il tempo di ammollo della farina di ceci, amalgamate il sugo d'ortica e cipolla al composto, aggiustate di sale e mescolate con cura.
- Versate tutto in una teglia e infornate a 160° per almeno 40 minuti.

Le erbe spontanee: l'ortica

La natura ci regala una grande varietà di erbe spontanee commestibili.

Il sapore dell'ortica, ricorda gli spinaci, ha un alto contenuto di vitamina C, ferro o mucillagini. È utilizzata in caso di cistite, anemia e diarrea.

Va consumata cotta in insalata o aggiunta a zuppe e minestre oppure usata per ripieni di ravioli o, come in questa ricetta, nella farinata. La pianta possiede anche proprietà vasocostrittrici ed emostatiche, quindi è impiegata specialmente nei casi di emorragie nasali e uterine.

POLPETTONE DI CASA MIA IN SALSA AGRODOLCE

Per il polpettone:

- 350 g di lenticchie
- 1050 ml di acqua minerale naturale
- 1,5 c di sale marino integrale
- 3 C di olio extravergine d'oliva
- 2 C di tahin
- 2 C di kudzu
- 1 C di capperi dissalati
- 1 C di pomodori secchi
- 1 C di olive
- 1 C di salsa di soia
- 1 spicchio d'aglio messo sotto salsa di soia

Per la salsa agrodolce:

- 4 C di tamari o salsa soia
- 1 C di senape
- 2 C di malto di riso
- il succo di ½ limone

Per il polpettone:

- Sciacquate le lenticchie e riponetele in una pentola a pressione con 3 parti di acqua, 2-3 cm di alga kombu e cuocete per un'ora dal fischio. Lasciate che si raffreddino.
- Mettete in un frullatore: le lenticchie fredde, il kudzu, i capperi dissalati, i pomodori secchi, le olive, la salsa di soia, il tahin, l'aglio, l'olio di oliva e frullate per qualche minuto finché non otterrete un impasto ben amalgamato.
- Date la forma mettendo l'impasto in uno stampo tipo quello per il plumcake, coprite con un foglio di carta forno e infornate a 160° per 15 minuti.
- Fate raffreddare e, una volta freddo, mettetelo per una notte in frigorifero. Togliete dal frigorifero 20 minuti prima di servire e tagliatelo a fette.

Per la salsa agrodolce:

- Ponete in una ciotola tutti gli ingredienti ed emulsionate, preferibilmente con un frullatore ad immersione.
- Servite il polpettone con la salsa agrodolce.

VELIERO: TEMPEH IN CAMICIA

Per il tempeh:

- 200 g di tempeh
- 2 C di olio extravergine d'oliva
- 1 C di salsa di soia
- origano

Per la pasta frolla:

- 300 g di farina tipo 2
- 60 g di olio extravergine d'oliva
- 75 ml di acqua minerale naturale
- 4 g di sale marino integrale

Per la maionese:

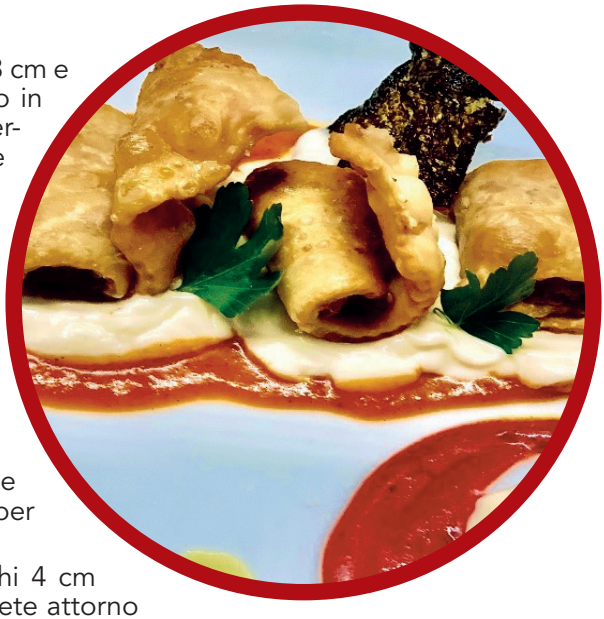
- 200 ml di latte di soia molto freddo non zuccherato
- ½ succo di limone
- olio di girasole biologico molto freddo
- sale marino integrale
- 1 c di senape

Per il ketchup:

- 175 g di passata di pomodori datterini
- 45 g di olio extravergine d'oliva
- 60 g di cipolle dorate
- 1 g di paprika dolce
- 25 g di malto di riso
- 25 g di acidulato di umeboshi o aceto di mele
- 1 g di zenzero in polvere
- 10 g di kudzu
- sale marino integrale
- noce moscata

Per il tempeh:

- Tagliate il tempeh a pezzi di 3 cm e fatelo saltare qualche minuto in una padella con olio extravergine d'oliva, la salsa di soia e l'origano.



Per la pasta frolla:

- In una ciotola, mettete l'olio extravergine oliva, l'acqua minerale naturale ed il sale. Emulsionate finché tutti gli ingredienti sono bene amalgamati.
- Aggiungete la farina tipo 2 e lavorate bene con le mani per formare un impasto liscio.
- Stendete dei rettangoli larghi 4 cm e lunghi 10 cm che arrotolerete attorno al tempeh.
- Scaldate l'olio extravergine di oliva e portatelo a 180 °.
- Friggete gli involtini di tempeh. Fate attenzione che non si srotolino durante la cottura.
- Appoggiateli con delicatezza nell'olio, avendo cura di girarli da entrambi i lati. Scolateli e riponeteli sulla carta paglia.

Per la maionese:

- Versate nel frullatore il latte di soia freddo non zuccherato, il succo di limone, sale marino integrale q.b. e 1 cucchiaino di senape. Frullate per 2-3 minuti. Versate l'olio a filo mantenendo il frullatore al massimo della potenza. Sentirete che il frullatore intensificherà il rumore, quando la maionese comincia a montare.

Per la salsa ketchup:

- Frullate tutti gli ingredienti e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

- Servite il tempeh con qualche goccia di limone, la maionese e il ketchup.

INSALATA ESTIVA DI TEMPEH

- 250 g di tempeh
- insalata romana
- 1 spicchio di aglio messo sotto salsa di soia
- 1 C di capperi
- 1 C di peperoncino fresco tritato
- mezzo succo di limone
- zenzero fresco
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- 2 fette di pane di grano antico casereccio
- farina di riso

- Togliete la crosta del pane, tagliate la mollica a dadini e fateli dorare in una padella con un po' di olio d'oliva extravergine.
- Nel mortaio, pestate l'aglio con i capperi e un po' di peperoncino. Aggiungete il succo di limone, l'olio di oliva e la senape. Mescolate bene.
- Lavate l'insalata e tagliatela a striscioline.
- Prendete il tempeh, tagliatelo a cubetti, cospargetelo con poca farina di riso e fatelo saltare in padella con due cucchiai di olio extravergine d'oliva finché si dora.
- Condite l'insalata con la salsa. Mettetela nei piatti e aggiungete i crostini di pane e i cubetti di tempeh.
- Lasciate insaporire i crostini nell'insalata per almeno mezz'ora prima di servire.

INVOLTINI DI PORRI E CECI

- 50 g di farina di ceci
- 150 g di acqua minerale naturale
- q.b. sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva
- 2 porri
- 1 cipolla
- timo
- alloro

Per la crema di mandorle:

- 150 gr di mandorle ammollate
- sale marino integrale

- In una ciotola, stemperate la farina di ceci con 3 parti d'acqua e lasciate riposare per 3-4 ore.
- Passato questo tempo, salate e versate tutto in una teglia. Infornate a 160° per almeno 40 minuti.
- Mondate il porro e tagliatelo a rondelle sottili.
- Fatelo appassire in una casseruola oliata con la cipolla tagliata finemente, il sale, il timo e l'alloro per almeno 15 minuti.
- Mettete in un frullatore le mandorle ammollate, un pizzico di sale e olio extravergine d'oliva e frullate fino ad ottenere una crema densa.
- Aspettate che la torta di ceci diventi tiepida.
- Tagliate delle strisce larghe 4 cm.
- Spalmate la crema di mandorle su ogni striscia e appoggiate un cucchiaio di sugo di porri.
- Con molta delicatezza arrotolate la striscia e formate un involtino chiudendo con uno stecchino decorato con un filino di foglia di porro.
- Servite velocemente perché la torta di ceci, raffreddandosi, si rompe.

POLPETTE DI FAGIOLI ROSSI

- 200 g di fagioli rossi secchi
- 600 ml di acqua minerale naturale
- 50 g di pangrattato
- 3 cm di alga kombu
- 1 spicchio d'aglio messo sotto salsa di soia
- 2 cipolle
- capperi
- olive
- pomodorini secchi
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale marino integrale
- pepe

- Sistemate i fagioli in un recipiente, copriteli con l'acqua fredda e lasciateli in ammollo per una notte intera, con 3 cm di alga kombu.
- Il giorno dopo sciacquateli e versateli nella pentola con l'alga kombu e 600 ml di acqua minerale naturale.
- Portateli a bollore, schiumando, e fateli cuocere per almeno un'ora. Salate con ¾ di cucchiaino di sale marino integrale.
- Schiacciateli fino ad ottenere un purè omogeneo e asciutto.
- In una casseruola oliata, fate appassire le due cipolle tagliate sottilmente, aggiungete i capperi, le olive, i pomodorini secchi e un pizzico di sale. Cucinate per 15 minuti e frullate.
- Incorporate la crema di cipolle al purè di fagioli.
- Unite il pangrattato e componete delle polpette tonde e schiacciate.
- Ponetele in forno per 15 minuti a 160°.

TOFU MARINATO

- 300 g di tofu al naturale
- 2 bicchieri di acqua minerale naturale
- ½ bicchiere di salsa di soia
- 4 C di olio d'oliva extravergine
- broccoletti sbollentati
- timo
- origano
- rosmarino

Per la salsa di senape:

- 1-2 c di senape
- 1 C di acidulato di riso
- 2 C di acqua minerale naturale
- succo di limone

- Tagliate il tofu a fette di circa 1/2 cm e riponete le in una teglia da forno.
- Preparate la marinatura mischiando la salsa di soia, l'acqua minerale naturale, l'olio extravergine d'oliva, il timo, l'origano, il rosmarino e versatela sul tofu.
- Lasciate marinare per almeno mezz'ora. Infornate con forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.
- Versate gli ingredienti per la salsa di senape in una ciotola ed emulsionateli bene.
- Servite il tofu con broccoletti sbollentati e salsa alla senape.

ROTOLINO DI TOFU CON ZUCCHINE

- 200 g tofu al naturale

Per la marinatura del tofu:

- 50 ml di salsa di soia
- 50 ml di malto di riso
- 80 ml di acqua minerale naturale
- zenzero fresco
- zucchine marinate
(vedi ricetta nella sezione "Contorni")
- ravanelli bolliti

- Tagliate il tofu a fettine di un centimetro di spessore.
- Preparate la marinatura mescolando gli ingredienti.
- Versatela in una padella e cuocetevi il tofu per almeno 10 minuti. Spolverate con un po' d'origano.
- Avvolgete il tofu nelle zucchine marinate e create degli involtini.
- Infilate gli involtini su uno spiedino di bambù intervallandoli con un ravanello bollito.
- Servite con una salsa agrodolce (vedi ricetta del "polpettone di casa mia").

CONTORNI

CARCIOFI RIPIENI

- 4 carciofi grandi
- 1 cipolla
- mollica di pane integrale casereccio
- 1 C di capperi
- 1 spicchio d'aglio in salsa di soia
- origano
- alloro
- farina di mandorle
- scorza di limone
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva

- Mondate e togliete le foglie dure dei carciofi, staccate i gambi e con l'aiuto di uno scovolino, eliminate la barba interna.
- Immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone.
- Fate soffriggere in una casseruola con un po' d'olio extravergine d'oliva la cipolla tagliata sottilmente e lo spicchio d'aglio.
- Quando la cipolla è appassita, aggiungete la mollica di pane, l'origano, l'alloro, i capperi tritati e la farina di mandorle.
- Prendete i carciofi e riempiteli con il composto ottenuto.
- Metteteli in una casseruola dove avete messo acqua minerale naturale, olio extravergine oliva, sale marino integrale, succo di limone.
- Cuocete, con coperchio, per 20 minuti circa.
- Servite con una spolverata di prezzemolo e scorza di limone.

CARPACCIO DI FINOCCHI CON SUCCO D'ARANCIA E MELOGRANO

- 2 finocchi con la parte verde
- succo di 1 limone
- 1 arancia (succo e scorza)
- acidulato di umeboshi o aceto di mele
- pepe nero
- chicchi di un melograno
- sale
- olio extravergine d'oliva

- Mondate e lavate i finocchi. Staccate la parte verde e conservatela.
- Tagliate sottilmente i finocchi con la mandolina.
- Raccogliete in una ciotola il succo di limone, il succo d'arancia, la buccia d'arancia grattugiata, un po' di acidulato di umeboshi o aceto di mele, sale marino integrale e olio extravergine d'oliva.
- Disponete i finocchi in una terrina e irrorate con il condimento.
- Lasciate riposare per almeno un'ora.
- Servite decorando con i chicchi di melograno e le barbe verdi dei finocchi.

CARPACCIO DI ZUCCHINE

- 2 zucchine grosse e lunghe
- zenzero
- succo e buccia di 1 limone
- aceto di riso
- olio extravergine d'oliva
- acidulato di umeboshi
- sale marino integrale
- pepe rosa

- Con l'aiuto di una mandolina, affettate per lungo le zucchine.
- Ponetele in una pirofila e conditele con il succo di limone e la buccia finemente grattugiata.
- Aggiungete l'aceto di riso, l'acidulato di umeboshi, il succo di zenzero fresco, l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale marino integrale.
- Lasciate macerare per almeno 4 ore.
- Servite con una spolverata di pepe rosa.

CERCHIO DI BROCCOLI IN SALSA TAHIN, MANDORLE E SESAMO

- 1 broccoletto da 800 g circa
- 80 g di mandorle con la buccia
- 20 g di semi di sesamo
- 2 C di olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale q.b.
- 1 ciuffetto di prezzemolo

Per la salsa:

- 2 C di tahin
- 1 C di purea umeboshi
- qualche goccia di salsa di soia
- 1 tazza di acqua minerale naturale
- qualche goccia di limone

- Mondate il broccoletto e cuocetelo a vapore per 15-20 minuti.
- Nel frattempo tostate le mandorle in forno a 130 ° per 25-30 minuti e tritatele grossolanamente.
- Tostate i semi di sesamo, in una padella, a fuoco basso.
- Unitevi il broccoletto, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e le mandorle tostate.
- In una ciotola mettete tutti gli ingredienti della salsa ed emulsionate bene.
- Servite il broccolo irrorandolo con la salsa tahin e spolverate con qualche fogliolina di prezzemolo.
- Possiamo tranquillamente sostituire il broccoletto con il cavolfiore o il cavolo romanesco, oppure servirne un mix, conditi con questa sfiziosissima salsa.

CIPOLLE CON SENAPE E SALSA ROSSA

- 4 cipolle grandi
- sale marino integrale
- acqua minerale naturale
- olio extravergine d'oliva

Per la maionese con senape:

- Vedi ricetta della maionese alla quale aggiungeremo all'inizio un ulteriore cucchiaio di senape

Per la salsa rossa:

- 175 g di passata di pomodori datterini
- 45 g di olio extravergine d'oliva
- 60 g di cipolle dorate
- 1 g di peperoncino
- 25 g di malto di orzo
- 25 g acidulato di umeboshi
- zenzero fresco spremuto
- 10 g di kudzu
- 1 c di miso di riso
- sale marino integrale
- noce moscata

- Mondate le cipolle e tagliatele a metà in modo orizzontale.
- Ponetele in una teglia con coperchio con olio extravergine d'oliva, sale marino integrale e acqua minerale naturale. Infornate a 200° per un'ora circa.
- Mettete in un frullatore tutti gli ingredienti per la salsa rossa e frullate.
- Al momento del servizio, mettete la salsa rossa sul piatto e appoggiatevi le cipolle.
- Con la sac à poche, mettete dei riccioli di maionese alla senape sopra le cipolle e servite.

MAIONESE TRICOLORE

Per la maionese bianca base:

- 200 ml di latte di soia molto freddo non dolcificato (*al momento dell'acquisto, verificate che abbia un'alta percentuale di soia*)
- ½ succo di limone
- olio di girasole biologico q.b. molto freddo
- sale marino integrale
- 1 c di senape

Per la maionese rossa:

- rapa rossa cotta, molto fredda

Per la maionese verde:

- spinaci o verdura a foglia verde cotta, molto fredda

Versate nel frullatore il latte di soia freddo non zuccherato, il succo di limone, sale marino integrale q.b., 1 cucchiaino di senape.

Frullate per 2-3 minuti. Versate l'olio a filo, piano piano, avendo il frullatore al massimo della potenza. Sentirete che il frullatore cambierà suono e si intensificherà, quando la maionese comincerà a montare.

Per la colorazione rossa aggiungete all'inizio, assieme al latte di soia freddo, la rapa rossa già cotta.

Per la colorazione verde, invece, aggiungete al latte di soia freddo una verdura verde cotta.

DAIKON IN SALSA DI MISO E TAHIN

- 1 daikon
- q.b. sale marino integrale

Per la salsa:

- 1 C di miso di riso
- 2 C di tahin
- 1 C di miso bianco
- ½ succo limone
- 3 C di malto d'orzo
- 4 C di acqua minerale naturale

- Mettete in una casseruola il daikon tagliato a rondelle oblique con 1 cm di acqua sul fondo e un pizzico di sale.
- Mettete il coperchio e lasciate cuocere per 20 minuti circa.
- In una ciotola, amalgamate tutti gli altri ingredienti ed emulsionate bene fino ad ottenere una crema morbida che servirà a condire il daikon.

Il daikon è considerato un brucia grasso naturale, in grado di agire anche su parti diverse del corpo.

Oltre ad essere ricco di minerali alcalini come calcio, potassio, magnesio, ferro, fosforo, contiene vitamina C, vitamine del gruppo B e fibre. Ha la proprietà di prevenire e contrastare l'obesità riducendo la resistenza insulinica, il deposito di grassi nel fegato e nel tessuto adiposo, le dislipidemie, lo stato infiammatorio e l'appetito.

Ottimo per accompagnare la frittura.

Ha virtù antiossidanti, disintossicanti, antigonfiore, diuretiche e drenanti, per questo è consigliato a chi desidera combattere la ritenzione idrica e la cellulite.

Agisce come mucolitico e quindi è utile in caso di tosse e raffreddore, infine, fornisce pochissime calorie e servito con questa salsa è delizioso.

PORRI AL FORNO GRATINATI

- 4 porri
- 100 g di mollica di pane integrale di grano duro antico
- 1 spicchio d'aglio marinato nella salsa di soia
- 50 g di noci
- menta
- alloro
- timo
- sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva

- Mondate i porri. Tagliateli a pezzi di 4 cm di lunghezza.
- Scottateli in acqua bollente salata e, una volta cotti, scolateli.
- Tostate le noci in forno a 130° per 30 minuti.
- Lasciatele raffreddare e tritatele.
- In una casseruola oliata fare rosolare la mollica di pane, le noci tritate, l'aglio, la menta, l'alloro, il timo e il sale marino integrale.
- Sistemate in una teglia, spennellata con l'olio extravergine oliva, i porri e la mollica di pane condita.
- Infornate per 10 minuti a 160°.

Esplosione della natura: VERDURE IN SALSA PETRA

- 2 batate
- 1 daikon
- 10 ravanelli
- 4 carote piccole
- 200 g di zucca

Per la salsa Petra:

- 3 C di tahin
- 2 C di malto di riso
- 2 C di miso di riso
- q.b. acqua minerale naturale

Per decorare:

- qualche fiore edibile
- riso fritto
- alga nori fritta

Per la salsa Petra:

- In una ciotola mettete tutti gli ingredienti ed emulsionate bene.

Per le verdure:

- Mondate la batata, i daikon, i ravanelli, le carote e la zucca.
- Tagliate daikon, carote e zucca a listarelle da 1 cm, mentre ravanelli e le piccole carote resteranno interi.
- Seguendo questo ordine, bollite in acqua salata il daikon, la zucca, le carote, la batata e i ravanelli per pochi minuti ciascuno. Devono essere cotti ma consistenti.
- Servite irrorando con la salsa Petra.

RATATUIA INVERNALE

- 2 finocchi
- 2 carciofi
- 2 carote
- 1 cipolla
- 2 C d'olio extravergine d'oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 succo di limone
- 300 ml di brodo vegetale
- sale marino integrale

- Spuntate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle.
- Mondate i finocchi, lavateli e tagliateli a spicchi sottili.
- Togliete ai carciofi i gambi e le foglie esterne più dure, tagliateli a spicchietti, eliminate la "barba" interna, lavateli e metteteli in acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano.
- Sbucciate la cipolla e affettatela sottilmente.
- In una casseruola mettete l'olio extravergine d'oliva, la cipolla, un pizzico di sale e cuocete a fuoco molto basso.
- Prima che la cipolla prenda colore, unite le carote e fate cuocere per 10 minuti, bagnando di tanto in tanto con un po' di brodo caldo.
- Aggiungetevi i carciofi sgocciolati e asciugati e cuocete per 10 minuti.
- Per ultimi aggiungete i finocchi e continuate la cottura per 15 minuti.
- Salate, se necessario, e servite cospargendo con prezzemolo tritato.

ZUCCHINE AL BASILICO

- 1 kg di zucchine
- 1 mazzetto di basilico
- 4 C di olio extravergine d'oliva
- 2 C di semi di girasole tostati
- 1 spicchio d'aglio messo sotto salsa di soia
- 1 C di pinoli
- sale marino integrale
- pepe

- Mondate le zucchine, lavatele, asciugatele, tagliatele a bastoncini lunghi 4 cm.
- Sbollentateli, per 7-8 minuti, in acqua leggermente salata in ebollizione.
- Mettete in un frullatore le foglioline di basilico lavate e sgocciolate, lo spicchio d'aglio, i pinoli, i semi di girasole, l'olio extravergine d'oliva, sale marino integrale e pepe.
- Frullate fino ad ottenere una crema dalla consistenza liscia e omogenea.
- Fate scaldare, in una casseruola, la salsa preparata per qualche minuto, quindi aggiungete le zucchine.
- Mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno e lasciate insaporire.
- Trasferite su un piatto da portata e servite subito in tavola.

DOLCI

BIANCO MANGIARE

- 1 l di acqua minerale naturale
- 150 g di malto di riso
- 130 g di farina tipo 2 di grani antichi
- 100 g di mandorle pelate

- Frullate le mandorle con l'acqua minerale naturale.
- Mettete in una pentola il latte di mandorla ottenuto, il malto di riso e versate a pioggia la farina, continuando a mescolare perché non si formino grumi. Nel caso succeda, frullate con un mixer a immersione.
- Portate ad ebollizione, con un diffusore di ghisa sotto la pentola e a fuoco basso.
- Fate bollire piano piano per 30 minuti.
- Versate in uno stampo.
- Fate raffreddare e mettete in frigo per un giorno.
- Togliete rovesciando dallo stampo e spolverate con polvere di orzo tostato.

BISCOTTI ALLE MANDORLE

- 250 g di farina tipo 2
- 60 ml di olio extravergine d'oliva delicato
- 100 g di mandorle tostate e frullate finemente
- 50 g di malto di riso
- 50 ml di acqua minerale naturale
- scorza di limone grattugiato

In una ciotola unite tutti gli ingredienti e formate delle piccole palline schiacciando il centro.

Infornate a 170° per 15 minuti.

CANNOLI RIPIENI AL CIOCCOLATO

Per la pasta frolla:

- 300 g di farina tipo 2
- 90 g di malto di riso
- 60 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 50 g di succo di mela
- buccia di mezzo limone
- buccia di mezza arancia
- 1 pizzico di sale

Per la crema:

- 250 ml di latte di mandorle
- 100 g di riso semintegrale
- 50 g di malto di riso
- 100 g di cioccolato fondente 70% cacao

Per la pasta frolla:

- Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e impastateli velocemente. Formate una palla.
- Stendete l'impasto con il mattarello nella forma per cannoli, mettete negli stampi e infornate a 160° per 15 minuti circa. Sfornate e spennellate con acqua e malto di riso.

Per la crema:

- Mettete il riso in pentola a pressione con il latte di mandorle e un pizzico di sale e fate cuocere per 20 minuti.
- Frullate con il malto di riso e il cioccolato fondente 70%.
- Mettete in frigorifero per 4 ore.

Per comporre il dolce:

- Con l'aiuto della sac à poche, riempite i cannoli e decorate con spumoni di crema.

COLOMBA PASQUALE

Prima fase:

- 100 g di pasta madre
- 150 ml di acqua minerale naturale tiepida
- 250 g di farina tipo 2

Seconda fase:

- buccia di un'arancia
- 2 g di cannella
- 3 g di sale marino integrale
- 1 C di crema di nocciola
- 50 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 50 g di mandorle tostate e tritate
- 100 g di uvetta
- 100 ml di succo di mela
- 80 g di farina tipo 2

Ultima fase:

- 1 C di malto
- 3 C di acqua minerale naturale
- 25 g di mandorle tostate e tritate

Prima fase:

- Mettete tutti gli ingredienti della prima fase in una ciotola.
- Impastate bene e lasciate lievitare affinché l'impasto non raddoppi.

Seconda fase:

- Grattate la buccia dell'arancia e mettete da parte.
- Mettete a mollo l'uvetta con il succo di mela.
- Tostate le mandorle e tritate non eccessivamente fini.
- Mettete nel frullatore l'uvetta, l'olio, la cannella, il sale, la crema di nocciola.
- Tritate bene e unite gradualmente il succo di uva e la farina.
- Il composto deve risultare non troppo morbido.

Terza fase:

- Unite il composto della prima fase con il composto della seconda fase, la buccia d'arancia e le mandorle tritate.
- Mescolate tutto, fino al punto che ricaverete un impasto morbido ma non appiccicoso, se risulta appiccicoso unite farina.
- Mettete a lievitare affinché il composto non raddoppi.

Quarta fase:

- Dopo questa seconda lievitazione, mettete l'impasto dentro la forma che avete scelto, lasciate lievitare ulteriormente e infornate.
- Fate cuocere con forno 180° per 40 minuti.
- Togliete e spennellate la superfice con acqua minerale naturale e malto di riso.
- Decorate con le mandorle tritate.
- Infornate per pochi minuti.

DOLCI DI CARNEVALE

- 500 g di farina tipo 2
- 50 g di malto di riso
- 180 ml di vino bianco biologico senza solfiti
- un pizzico di sale marino integrale
- olio extravergine d'oliva

- Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e impastate con le mani.
- Fate riposare per 30 minuti.
- Deve risultate un impasto consistente ma elastico.
- Stendete e date la forma che ritenete più opportuna (cenci, chiacchere, crostoli, etc.).
- Scaldate l'olio extravergine d'oliva a 180° e friggete.
- Scolate e appoggiate su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

MILLE FOGLIE AI FRUTTI DI BOSCO

Per la pasta frolla:

- 650 g di farina tipo 2
- 220 g di succo di mela
- 180 g di olio extravergine d'oliva delicato
- buccia di 1 limone
- buccia di 1 arancia

Per la crema:

- 1 l di succo di mela
- 160 g di farina tipo 2
- ½ bacca di vaniglia
- scorza grattugiata di limone e arancio

Per comporre il dolce:

- 100 g di frutti di bosco freschi

Per la pasta frolla:

- Unite in una ciotola tutti gli ingredienti, impastate e formate una palla.
- Stendete con il mattarello tre rettangoli di egual misura con uno spessore di 2-3 mm e infornatele a 160° per 15 minuti circa. Sfornate e spennellate con acqua e malto di riso.

Per la crema:

- Versate il succo di mela in una casseruola e unite i semi di vaniglia.
- Grattugiate la scorza di limone e di arancio prelevando solo la parte gialla e arancio.
- Aggiungete i frutti di bosco freschi.
- Accendete la fiamma a fuoco molto basso. Mescolate in continuazione con la frusta quando bolle unite la farina, quando comincia ad addensarsi togliete dal fuoco.
- Travasate in una ciotola e fate raffreddare.

Per comporre il dolce:

- Prendete una pasta frolla e versate la crema ai frutti di bosco, livellandola bene, con alcuni frutti freschi sopra.
- Mettete sopra l'altra sfoglia e versate ancora la crema e continuate così fino al terzo strato.
- Ultimate con la terza sfoglia e versate la crema e decorate con frutti di bosco freschi.
- Ponete in frigo per 4 ore.

TORTA AI MIRTILLI

Per la crema di mirtilli:

- 200 ml di acqua minerale naturale
- 120 di uvetta sultanina
- 50 ml di succo di mela
- 100 ml di succo puro di mirtilli
- 60 g di farina tipo 2

Per la crema di mandorle:

- 180 g di malto di riso
- 130 g di farina tipo 2 di grani antichi
- 100 g di mandorle pelate
- 1 l di acqua minerale naturale

Per decorare:

- frutti di bosco e mirtilli

Per la base:

- 200 g di farina tipo 2
- 80 g di uvetta sultanina ammollata
- 1 bustina di polvere lievitante a base di cremor tartaro
- 40 ml di latte di riso
- 1 limone grattugiato
- ½ tazza di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale marino integrale delicato

Per la crema di mandorle:

- Frullate le mandorle con l'acqua naturale.
- Mettete in una pentola il latte di mandorla, il malto, versate la farina tipo 2 e con la frusta mescolate bene in modo che non si creino grumi, altrimenti frullate con mixer.
- Portate ad ebollizione, mettete una piastra sul fuoco e fate cuocere a fuoco basso.
- Fate bollire piano piano per 20 minuti e mettete in una ciotola a raffreddare per almeno 2-3 ore.

Per la base:

- Frullate l'uvetta ammollata con il latte di riso.
- Mettete in una ciotola tutti ingredienti e mescolate. Se il composto risultasse troppo duro, aggiungete un po' di latte di riso. Versate il composto in una tortiera da 26 cm oliata e infarinata.
- Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti. Togliete e fate raffreddare.
- Tagliate la base a metà in senso longitudinale e l'altra parte conservatela chiusa in una busta per la prossima torta.

Per la crema di mirtilli:

- Mettete in ammollo l'uvetta sultanina con il succo di mela per 15 minuti. Frullate.
- In una casseruola portate ad ebollizione tutti gli ingredienti.
- Quando bolle, abbassare la fiamma, mettete la piastra in ghisa sotto la pentola e cuocete per 30 minuti. Mescolate continuamente con una frusta.
- Una volta preparata la crema, prendete una metà della base e infilatela dentro un cerchio d'acciaio alto 15 cm. Bagnate la base con una soluzione di acqua calda, malto di riso e limone.
- Versate la crema di mirtilli sulla base.
- Fate raffreddare per almeno 4 ore.
- Passato questo tempo, decorate con la crema di mandorle in una sac a poche e intervallate con la frutta fresca cotta qualche minuto con acqua e malto di riso.

TORTA ALLA FRUTTA

Per la pasta frolla:

- 325 g di farina tipo 2
- 110 g di succo di mela
- 90 g di olio extravergine d'oliva delicato
- buccia di ½ limone
- buccia di ½ arancia

Per la crema:

- 175 ml di latte di riso
- 50 g di malto di riso
- 20 g di kuzu
- ¼ bacca di vaniglia
- la scorza grattugiata di ½ limone
- 1 pizzico di curcuma facoltativo

Per la frutta:

- melone
- kiwi
- fragole
- pesca

Per la pasta frolla:

- Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e impastateli velocemente. Formate una palla.
- Stendete l'impasto con il mattarello nella forma desiderata, mettete nella teglia della crostata, coprite con dei fagioli secchi, per evitare che si gonfi, e infornate a 160° per 15 minuti circa. Sfornate e spennellate con acqua e malto di riso.

Per la crema:

- Versate il latte con il malto in una casseruola e unite i semi di vaniglia. Grattugiate la scorza di limone e di arancio senza intaccare la parte bianca che è amara.
- Aggiungete il kuzu e mescolate bene con una frusta.
- Accendete la fiamma a fuoco molto basso. Mescolate in continuazione con la frusta fino a che cominci ad addensarsi e togliete dal fuoco.
- Unite un pizzico di curcuma per dare il colore giallo.
- Riempite lo stampo di pasta frolla e lasciate riposare per 10 minuti.

Per la frutta:

- Mondate il melone e tagliatelo sottilissimo con la mandolina.
- Sbucciate i kiwi e affettateli.
- Lavate e tagliate a fettine sottili le fragole.
- Lavate e tagliate a fettine le pesche.
- Componete la torta come da foto.
- Create al centro una rosa con il melone e le fragole.
- Spennellate la frutta con uno sciroppo di acqua malto e limone.

TORTA ALLE FRAGOLE

Per la crema:

- 150 ml di latte di mandorle
- 50 g di riso semintegrale
- 50 g di malto di riso
- qualche fragola

Per la base:

- 180 g di farina tipo 2
- 90 ml di succo di mela
- 55 ml di olio extravergine d'oliva delicato
- 55 g di pasta madre
- 50 g di uvetta sultanina
- buccia di arancia e limone
- 75 ml di acqua minerale naturale
- 20 g di farina tipo 2
- sale marino integrale

Per guarnire

- fragole
- malto di riso
- acqua minerale naturale

Per la crema:

- Mettete il riso in pentola a pressione con il latte di mandorle e un pizzico di sale e fate cuocere per 15 minuti.
- Frullate con il malto e le fragole.
- Mettete in frigorifero per 4 ore.

Per la base:

- Mettete in una ciotola la pasta madre, l'uvetta frullata con il succo di mela, l'olio, la buccia d'arancia e limone.
- In un pentolino, unite 75 ml acqua con 20 gr farina tipo 2 e addensate.
- Unite il composto agli ingredienti della ciotola.
- Unite i 180 g di farina tipo 2 e mescolate.
- Il composto risulterà morbido e soffice.
- Fate lievitare per 3-4 ore.
- Infornate a 160° per 40 minuti.
- Fate raffreddare.

Per guarnire:

- Prendete un cerchio e mettete la base per torta.
- Bagnate con malto di riso sciolto in acqua minerale naturale.
- Stendete la crema alle fragole. E mettete in frigo per 3 ore.
- In un pentolino portate ad ebollizione acqua minerale naturale e un cucchiaio di malto di riso dove andrete a immergere le fragole tagliate a fettine per un minuto.
- Togliete le fragole e dopo aver tolto il cerchio dalla torta, appoggiatele con cura le fragole attorno la torta in tal modo da coprire la base e decorate.
- Decorate il sopra della torta.
- Lasciate riposare in frigorifero per 2 ore e servite.

TORTA ALLE NOCCIOLE

- 250 g di farina tipo 2
- 125 ml di succo di mela
- 75 ml di olio extravergine d'oliva
- 75 g di pasta madre
- 100 g di uvetta sultanina
- 2 datteri
- 3 C di crema nocciola
- 12 C di granella di nocciola
- buccia di arancia e limone
- 75 ml di acqua minerale naturale
- 20 g di farina tipo 2
- sale marino integrale

- Mettete in ammollo l'uvetta sultanina nel succo d'uva con i due datteri.
- Dopo 15 minuti frullate.
- Mettete in una ciotola l'uvetta frullata con il succo d'uva e i datteri, la pasta madre, l'olio, la buccia d'arancia e limone, la crema di nocciola e amalgamate bene.
- In un pentolino, unite 75 ml acqua con 20 g di farina tipo 2 e addensate.
- Unite il composto agli ingredienti della ciotola.
- Unite i 250 gr di farina tipo 2 e impastate.
- Il composto risulterà morbido e soffice. Lasciamo lievitare a temperatura ambiente per 3-4 ore coperto.
- Infornate 160° per 40 minuti.
- Togliete dal forno, bagnatela con latte di riso e guarnite con la granella di nocciola.

L'Autrice

Sonia Vellere. Vicentina per nascita e livornese per passione, Sonia nasce nel 1969 e dedica la prima parte della sua vita a realizzare l'artista che è in lei. Psicologa, cuoca olistica (Sana Gola, Milano), specializzata nell'uso degli oli essenziali in cucina, consulente in Terapia Alimentare, diplomata in Naturopatia e Macrobiotica: la Medicina Tradizionale Cinese, Mindful eating, allieva dei familiari di Noburo Muramoto. Gestisce il ristorante e negozio "La coccinella natural food" a Livorno dal 2006. Collabora con Monaci buddisti di Thich Nhat Hanh come consulente in Terapia Alimentare e cuoca naturale, con la Scuola Italiana Turismo come docente per cuochi, con l'Associazione La Grande Via come cuoca Macromeditterranea.

I suoi Valori sono: **armonia e bellezza** nel piatto, **vitalità** degli alimenti, **riscoperta** delle tradizioni, **sostenibilità e territorio** dei prodotti, una cucina **sociale** di comunità, **innovazione** e continua ricerca, continua **formazione** per acquisire e diffondere consapevolezza.

Annotazioni

della stessa collana

Appena varchi il portone verde, senti i profumi e le voci gioiose che giungono dalla cucina.
La Mausolea, sede dell'associazione La Grande Via, non è un posto qualunque, non ci arrivi per caso. Il tuo cammino ti porta lì, magari senza sapere il perché ma, quando ci arrivi, scopri un'opportunità. In questa villa storica puoi prenderti cura del tuo corpo e del tuo spirito, perché tutto è organizzato per il benessere di chi ci vive, operatori e ospiti. Da qui si parte per meravigliose camminate nel parco delle Foreste Casentinesi e poi si torna per gustare insieme piatti che sanno di gioia.
La cucina della villa è ben organizzata ma non l'abbiamo voluta troppo professionale. L'attrezzatura e gli strumenti sono quelli che abbiamo a casa, perché ci preme far passare il messaggio che tutti possono cucinare e prendersi cura della propria salute, con gusto.
Qui sforniamo pane, biscotti, torte per star bene. Cuociamo cereali, verdure e legumi in modo semplice ma curato perché sia possibile ripetere la stessa ricetta, una volta tornati a casa.
La cucina de La Mausolea è il cuore della Macromediterranea®.
Scegliamo cibo che si sbuccia, non che si scarta, e lasciamo che sia la terra a suggerire ciò di cui abbiamo bisogno, senza forzature: cereali, verdure, legumi, frutta, semi, aria e acqua buona, con un consumo occasionale di cibo animale, di ottima qualità.
Ma, nella conoscenza, possiamo andare oltre. Possiamo tener conto anche dell'aspetto energetico del cibo, guardando la tradizione orientale che, non a caso, per stare in equilibrio basa la scelta alimentare su cereali integrali, verdure, alghe, legumi (soia), frutta fresca e oleaginosa, in sintonia con la stagione, e pesce.
È nata così la Macromediterranea® e noi la mettiamo nel piatto, per mantenerci in salute e felici.
Queste sono le ricette realizzate nella nostra cucina, cantando, ascoltando buona musica o meditando. Cantate anche voi!
Noi vi diamo la ricetta, voi trasformatela in un gesto d'amore.

La Grande Via è l'associazione fondata dal Dott. Franco Berrino, già Direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Tumori di Milano, e dalla giornalista Enrica Bortolazzi allo scopo di favorire iniziative volte a promuovere la salute, il benessere e la longevità in salute, prevenire le malattie croniche, l'invecchiamento precoce e aiutare a ristabilire lo stato di salute nelle persone colpite da patologie associate a scorretti stili di vita.
La ricerca scientifica ha comprovato che opportune scelte nutrizionali e programmi di esercizio fisico, associati a tecniche di respirazione e di meditazione, sono essenziali per prevenire l'accumulo di danno molecolare e cellulare che, nel tempo, conduce allo sviluppo di molteplici malattie croniche degenerative e al decadimento psicofisico.
La Grande Via è una sintesi dell'incontro di antiche e moderne sapienze sulla salute e la longevità e si articola in tre vie principali: la via del cibo, la via del movimento, la via della ricerca interiore.
Come Casa Editrice propone pubblicazioni che contribuiscono a promuovere uno stile di vita sano, consapevole ed etico.

Soci fondatori: *Enrica Bortolazzi* e il *Dott. Franco Berrino.*

L'associazione La Grande Via (la grande via per la longevità in salute) promuove uno stile alimentare coerente con le raccomandazioni del Codice Europeo Contro il Cancro (ECAC). Più studi hanno mostrato che rispettare le raccomandazioni ECAC riduce anche il rischio di obesità, di diabete, di malattie cardiovascolari, di malattie croniche dell'apparato respiratorio, dell'apparato digerente e del sistema nervoso.

In sintesi, il Codice Europeo raccomanda di consumare abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure non amidacee e frutta (compresa la frutta secca); di evitare le bevande zuccherate e le carni lavorate (salumi, carni in scatola, würstel, hamburger); di limitare il sale, le carni rosse, i cibi ipercalorici (ricchi di grassi e di zuccheri, tipo i cibi dei fast food) e le bevande alcoliche.

Queste raccomandazioni coincidono sia con la cucina mediterranea tradizionale sia con le indicazioni della filosofia macrobiotica.

Abbiamo quindi integrato le due tradizioni coniando il termine di cucina Macromediterranea®.

Dott. Franco Berrino

---

*Si ringrazia **La Finestra sul Cielo** per la preziosa collaborazione*

€ 15,00

ISBN 978-88-99798-21-5