

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

LEGUMI SEMI PREZIOSI

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



LA GRANDE VIA

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®



Legumi semi preziosi

Ricette di cucina Macromediterranea®

Ricette di
Simonetta Barcella

Con il contributo del
Dott. Franco Berrino



LA GRANDE VIA

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

ISBN 978-88-99798-17-8

I edizione: dicembre 2022



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. | 7 |
| PREFAZIONE..... | » | 9 |

Ricette

(le ricette sono per 4 persone)

| | | |
|--|---|----|
| CREMA DI CANNELLINI CON AGRETTI..... | » | 14 |
| INSALATA TIEPIDA DI BORLOTTI E ZUCCHINE | » | 16 |
| LENTICCHIE NERE E CAROTE..... | » | 18 |
| CREMA DI LENTICCHIE ROSSE E MANDORLE..... | » | 20 |
| CECI ROSMARINO E CIPOLLE..... | » | 22 |
| FRITTATINE DI PISELLI E AGRETTI | » | 24 |
| BORLOTTI E CASTAGNE | » | 26 |
| STUFATO DI AZUKI E VERZA..... | » | 27 |
| TORTA SALATA CON TEMPEH E CAVOLFIORE | » | 28 |
| CREMA DI FAGIOLI BIANCHI CON SPINACI | » | 30 |
| INSALATA DI CANNELLINI, RUCOLA E OLIVE NERE. | » | 32 |

| | | |
|--|------|----|
| TEMPEH UBRIACO AI PORRI | pag. | 34 |
| FARINATA AI FUNGHI | » | 36 |
| INSALATA TIEPIDA DI FAGIOLI PREZZEMOLATI ... | » | 38 |
| SFORMATO DI LENTICCHIE ROSSE AL FINOCCHIETTO | » | 40 |
| FALAFEL CON TAHIN E LIMONE | » | 42 |
| TRIANGOLINI DI TOFU CON MARINATA ALLE CIPOLLE | » | 44 |
| INSALATA DI LEGUMI D'ESTATE | » | 46 |
| INSALATA DI CECI CON VERDURE | » | 48 |
| CREMA DI TOFU ALLE OLIVE | » | 50 |
| INSALATA DI TEMPEH | » | 52 |
| TEMPEH ALLE MELE | » | 53 |
| SPIEDINI DI FRITTATA DI FAVE | » | 54 |
| TOFU MARINATO | » | 56 |
| MINISTRA DI FAGIOLI E POLENTA | » | 58 |
| TORTA SALATA TOFU E ZUCCHINE | » | 60 |
| L'AUTRICE | » | 63 |

Introduzione

del Dott. FRANCO BERRINO

I legumi, con cereali e verdure, sono stati il cibo principale dell'uomo negli ultimi 10.000 anni. Nel sesto giorno della creazione Dio ha detto all'uomo: "Vi do tutte le piante che producono semi, così avrete il vostro cibo" (Genesi 1:23) e le principali piante che producono semi commestibili sono i cereali e i legumi. Quasi tutti i popoli del mondo, prima dello sviluppo dell'industria alimentare, cioè fino a 100 anni fa, mangiavano quotidianamente questi semi. Che i legumi facciano bene lo si sa fin dai tempi della Bibbia, quando Daniele e altri rampolli delle famiglie nobili di Israele fecero dire al re Nabucodonosor, che voleva dar loro da mangiare lo stesso cibo del re, che avrebbero mangiato solo cereali e legumi e che li avrebbe visti più astanti che gli stessi suoi figli.

La FAO, l'organizzazione delle Nazioni Unite per il cibo e l'agricoltura, e l'OMS, l'organizzazione delle Nazioni Unite per la salute dell'uomo, mediante la sua Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, raccomandano di mangiare legumi quotidianamente. Sembra strano a noi Italiani di oggi, che mangiamo lenticchie solo a Capodanno. Ma tutti i popoli del mondo, con l'unica eccezione degli eschimesi, mangiavano legumi tutti i giorni, sempre associati ai cereali, prima che l'industria alimentare plagiasse i nostri sensi con cibi raffinati. In tutto l'oriente si mangiava soia, in varie forme, con riso, oggi purtroppo raffinato. In America centrale i contadini mangiavano fagioli neri con tortillas di mais. In Africa nera si mangiano le arachidi (legumi molto calorici che crescono sottoterra), con miglio o sorgo. Nel nostro meridione si mangiavano fave, ceci, fagioli con la pasta. I contadini dividevano il campo in quattro settori, uno per le fave, uno per il grano, uno per il foraggio e uno per gli ortaggi, e l'anno successivo dove avevano raccolto le fave seminavano il grano.

Eccellenti le ricette tradizionali con i legumi: in Puglia la purea di fave con la cicoria cotta; in Umbria la zuppa di lenticchie, insaporita con un trito di sedano, aglio, pomodorini, salvia e talvolta acciughe, servita su fette di pane tostato; in Liguria la farinata di ceci; in Sicilia il macco di fave; a Napoli la pasta e fagioli; in Toscana la pasta e ceci. Ricordo con commozione il dal bhat che mangiavo nei villaggi himalayani del Nepal: riso, lenticchie e tarkari, verdure selvatiche speziate; e l'humus di ceci che mangiavo a colazione in Palestina, condito con olio d'oliva, tahin e capperi.

Oggi nelle popolazioni occidentali i legumi sono una rarità, sono stati soppiantati dalla carne, un consumo esagerato di carne, che fa male alla salute. Invece i legumi fanno bene alla salute, dell'uomo e della terra. I legumi, con il loro basso indice glicemico e la ricchezza di fibre prevengono il diabete e le malattie croniche occidentali. I legumi arricchiscono il terreno di azoto.

Microbi specializzati che vivono sulle loro radici catturano l'azoto atmosferico. Se coltiviamo i legumi non abbiamo bisogno di fertilizzanti. Coltivare i legumi, inoltre riduce il bisogno di acqua e di energia fossile. Sono i migliori alleati per salvare il pianeta. Molte persone non li mangiano perché "i legumi gonfiano la pancia". Ebbene no, gonfiano la pancia solo a chi non li mangia abitualmente, quindi introduceteli gradualmente, un cucchiaino al giorno, prima passati al setaccio per eliminare la buccia, in modo da favorire lo sviluppo, nell'intestino, dei microbi capaci di digerirne le fibre, poi potrete mangiarne anche una padellata, come Trinità.

PREFAZIONE

I legumi rivestono, senza dubbio, un ruolo importante in un'alimentazione prevalentemente vegetale.

Sono fondamentali per completare l'apporto nutrizionale del cereale integrale e modularne l'impatto glicemico, quindi, se vogliamo alimentarci in modo corretto, dobbiamo prendere dimestichezza con la preparazione di questi magici semi.

In Italia coltiviamo tantissimi legumi, ogni regione vanta una varietà di fagioli, lenticchie e ceci di diverse dimensioni e colori.

Sono numerosissimi i piatti tipici regionali che hanno come ingrediente principale il legume.

L'alimentazione moderna, spesso condizionata dalla fretta, ci ha allontanato dal consumo regolare di legumi e così, quando mangiamo i fagioli, questi ci creano problemi digestivi.

Il problema non sono i fagioli...piuttosto, il nostro apparato digerente, non essendo più abituato alla quantità e al tipo di fibra in essi contenuta, ha bisogno di essere "rieducato".

Se questo è il nostro caso, inseriamo i legumi nella nostra alimentazione con attenzione: in piccola quantità e, all'inizio, usiamoli decorticati, ricordandoci di masticare sempre molto bene.

Piano piano i legumi ritorneranno nella nostra dispensa e nel nostro piatto e quando il nostro intestino sarà pronto, torneranno ad essere i coprotagonisti del nostro pasto, proprio come ai tempi dei nostri nonni.

Ma vediamo di capire come preparare in modo corretto i legumi.

Innanzitutto scegliamo un prodotto di buona qualità, variando il più possibile la tipologia.

Consigliamo di esaminare molto bene i semi: nonostante la pulizia effettuata dalle macchine confezionatrici, a volte, succede

che ci siano sassolini o tracce di terriccio. A maggior ragione se acquistiamo da piccoli produttori.

I legumi secchi integri hanno bisogno di ammollo, ad eccezione delle lenticchie piccole, che si cucinano perfettamente anche senza questa accortezza.

Va ricordato comunque che, anche il loro ammollo, non è sconsigliato...semplicemente non è indispensabile. Se le ammolliamo, parte la pre-germinazione e migliorano dal punto di vista nutritivo ma, certamente, in cottura, tenderanno a spappolarsi. Ecco perché, se voglio fare un'insalata di lenticchie, evito l'ammollo mentre, se desidero preparare una zuppa con le lenticchie, le metto in una ciotola, coperte abbondantemente d'acqua, per un paio d'ore.

L'ammollo del legume più grande è necessario per velocizzarne la cottura, renderlo più digeribile e migliorarlo a livello nutritivo.

Come dicevamo per le lenticchie, in presenza d'acqua, i semi avviano la fase pre-germinativa. Il seme si gonfia d'acqua e, al suo interno iniziano tutte quelle trasformazioni chimiche che porteranno allo sviluppo del germoglio.

Durante l'ammollo, inoltre, i legumi rilasciano antinutrienti. Per questo motivo si suggerisce di cambiare 3-4 volte l'acqua di ammollo e di rinnovarla comunque, al momento del passaggio in pentola.

Ricordiamo che, durante l'ammollo, il legume aumenta considerevolmente di volume e, se il liquido non è sufficiente, gonfiandosi, superano il livello ed escono dall'acqua. Vanno a contatto con l'aria. Se abbiamo l'abitudine di effettuare gli ammolli di notte, può succedere che, in nostra assenza, i legumi affiorati rimangano per parecchio tempo all'aria, senza assorbire acqua. In questo caso è molto facile che, in cottura ci ritroviamo questi semi più duri, che faticano a cuocere.

Aggiungiamo, in ammollo e in cottura, un pezzetto per porzione di legume, grande come un francobollo, di alga KOMBU, facilmente reperibile nei negozi di alimenti naturali.

Se lo desiderate, in cottura, potete aggiungere rosmarino o alloro per profumare la preparazione e migliorarne la digestione.

Quando nella ricetta indichiamo fra gli ingredienti “legume già cotto” non ci riferiamo, ovviamente, ad un prodotto acquistato ma ad un legume preparato in questo modo:

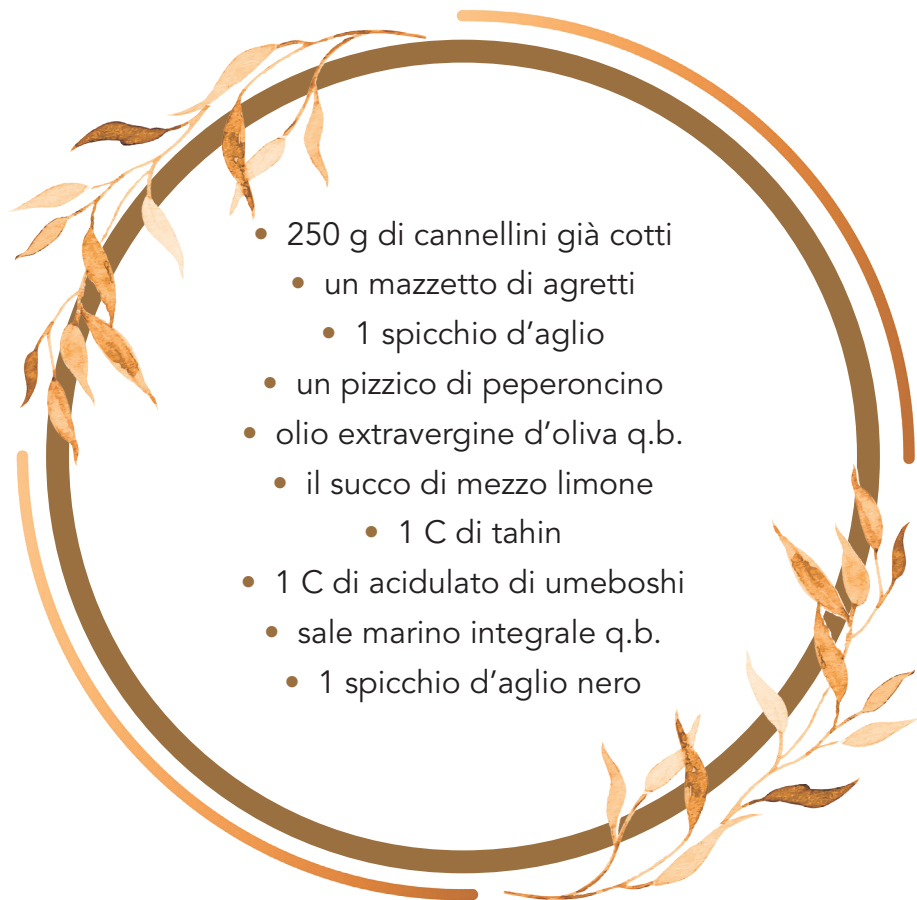
- Mettete in ammollo il legume secco, per il numero di ore indicato sulla confezione (in generale, per i fagioli 8-10 ore, per i ceci fino a 24) con abbondante acqua e un pezzo di alga kombu.
- Gettate l’acqua di ammollo almeno 3-4 volte, rinnovando sempre con acqua pulita.
- Trascorso il tempo necessario, scolate i legumi e metteteli in pentola capiente con acqua nuova abbondante, il pezzo di alga kombu e, se volete, una foglia di alloro.
- Portate a bollore e schiumate, abbassate la fiamma e lasciate bollire fino a che il legume sia morbido ma non sfatto.
- Salate, mescolate con delicatezza e, dopo 5 minuti, scolate.
- A questo punto i vostri legumi sono pronti per essere utilizzati in una di queste semplici ricette oppure per essere conditi con un filo di olio extravergine d’oliva e gustati con un buon riso integrale e qualche verdurina colorata!

Ricette

Le ricette sono per 4 persone



CREMA DI CANNELLINI CON AGRETTI



- 250 g di cannellini già cotti
- un mazzetto di agretti
 - 1 spicchio d'aglio
- un pizzico di peperoncino
- olio extravergine d'oliva q.b.
- il succo di mezzo limone
 - 1 C di tahin
- 1 C di acidulato di umeboshi
- sale marino integrale q.b.
- 1 spicchio d'aglio nero



■ Dopo aver pulito e lavato gli agretti, scottateli per 3 minuti in acqua bollente salata.


■ Scolateli e passateli in padella, dove avrete già insaporito l'olio con lo spicchio d'aglio bianco schiacciato e la polvere di peperoncino.

■ Mettete nel frullatore i cannellini, il tahin, il succo di limone, il sale, lo spicchio d'aglio nero e l'acidulato di umeboshi.

■ Frullate e aggiustate di sale, se necessario, meglio con sale tostato.

■ Servite versando la crema di cannellini sul fondo con un nido di agretti e una spolverata leggera di peperoncino in polvere.

INSALATA TIEPIDA DI BORLOTTI E ZUCCHINE


- 
- 250 g di borlotti già cotti
 - 3 zucchine medie
 - 2 carote fermentate
 - 1 C di olio extravergine d'oliva
 - sale marino integrale un pizzico
 - scorza di mezzo limone



- Lavate e tagliate a losanghe le zucchine.
- Versate in padella l'olio extravergine d'oliva e fatelo scaldare leggermente. Aggiungete le zucchine e lasciatele rosolare, salate e saltatele per qualche minuto. Devono rimanere croccanti.
- Nel frattempo tagliate le carote fermentate a bastoncini piccoli.
- Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, aggiungete la buccia di limone grattugiata e lasciate insaporire un'ora prima di servire.

LENTICCHIE NERE E CAROTE



- 
- A large circular frame composed of two concentric brown lines. The frame is decorated with several sprigs of dried, light-brown leaves and stems, which are arranged to appear as if they are growing out of the top and bottom of the circle.
- 200 g di lenticchie nere italiane
 - una foglia di alloro
 - 2 grosse carote

Per la marinatura:

- succo di 1 limone
- 3 C di olio extravergine d'oliva
 - un pizzico di sale
- 2 C di succo di zenzero
 - origano



- Mettete a cuocere le lenticchie, con la foglia di alloro e un pezzo di alga kombu, coprendole d'acqua e lasciando sobbollire per una ventina di minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Al termine della cottura, salate, mescolate e lasciate riposare le lenticchie.
- Nel frattempo, con il pelapatate, riducete a listarelle sottilissime le carote.
- Preparate la marinatura mescolando gli ingredienti e condite le carote preparate.
- Nel tempo di cottura delle lenticchie, le carote saranno marinate, morbide e saporite.
- Versate le lenticchie nel piatto di portata e conditele con la marinatura delle carote, mescolando con cura.
- Aggiungete le carote e servite.

CREMA DI LENTICCHIE ROSSE E MANDORLE

.....




- 200 g di lenticchie rosse
- 40 g di mandorle con la buccia
 - ½ l di brodo vegetale
- 2 scalogni o la parte tenera di 1 porro piccolo
 - 1 spicchio di aglio piccolo
 - 1 c di curry
- 1 c di cumino in polvere (facoltativo)
 - prezzemolo
- 2 C di olio extravergine d'oliva
 - 1 C di tamari
 - sale integrale



- Mettete in ammollo le mandorle per un paio d'ore.
- Sciacquate le lenticchie e cuocetele coprendole il brodo vegetale, per 15 minuti circa, finchè non saranno morbide.
- Quando manca poco alla cottura, insaporite con un cucchiaino di tamari, il curry e mescolate.
- Lasciate sul fuoco altri 5 minuti e spegnete.
- Lasciate raffreddare.
- Tritate a coltello gli scalogni (o il porro) e metteteli in pentola con poco olio, un pizzico di sale e qualche cucchiaino di acqua per stufarli, senza far prendere loro colore.
- Riunite nel mixer gli scalogni, le mandorle ammolate, le lenticchie raffreddate, il cumino se lo usate, l'aglio e un pizzico di sale.
- Frullate fino ad ottenere una crema liscia aggiungendo, se necessario, brodo vegetale.
- Tritate a coltello il prezzemolo pulito e mescolatelo alla crema ottenuta.
- Servire su fette di pane integrale leggermente tostato e/o accompagnato con verdure fresche.

CECI ROSMARINO E CIPOLLE

- 
- 150 g di ceci secchi
 - 2 cipolle dorate medie
 - olio extravergine d'oliva
 - tamari q.b.
 - rosmarino q.b.
 - un pezzo di alga kombu
 - sale marino integrale q.b.



■ Ammollate i ceci per 24 con il pezzetto di alga kombu, cambiando l'acqua più volte.

■ Trascorso questo tempo, scolate i ceci e poneteli in pentola a pressione, sempre con l'alga. Coprite abbondantemente di acqua e portate a bollore senza chiudere la pentola. Schiumate e chiudete la pentola a pressione. Dal fischio, calcolate un'ora di cottura.

■ Nel frattempo tagliate le cipolle a mezzaluna, soffriggetele in poco olio extravergine d'oliva.

■ Quando tutta la cipolla è diventata traslucida, salate, mescolate e aggiungete mezzo bicchiere di acqua e lasciate evaporare per qualche secondo.

■ Coprite e lasciate stufare a fiamma bassa per mezz'oretta.

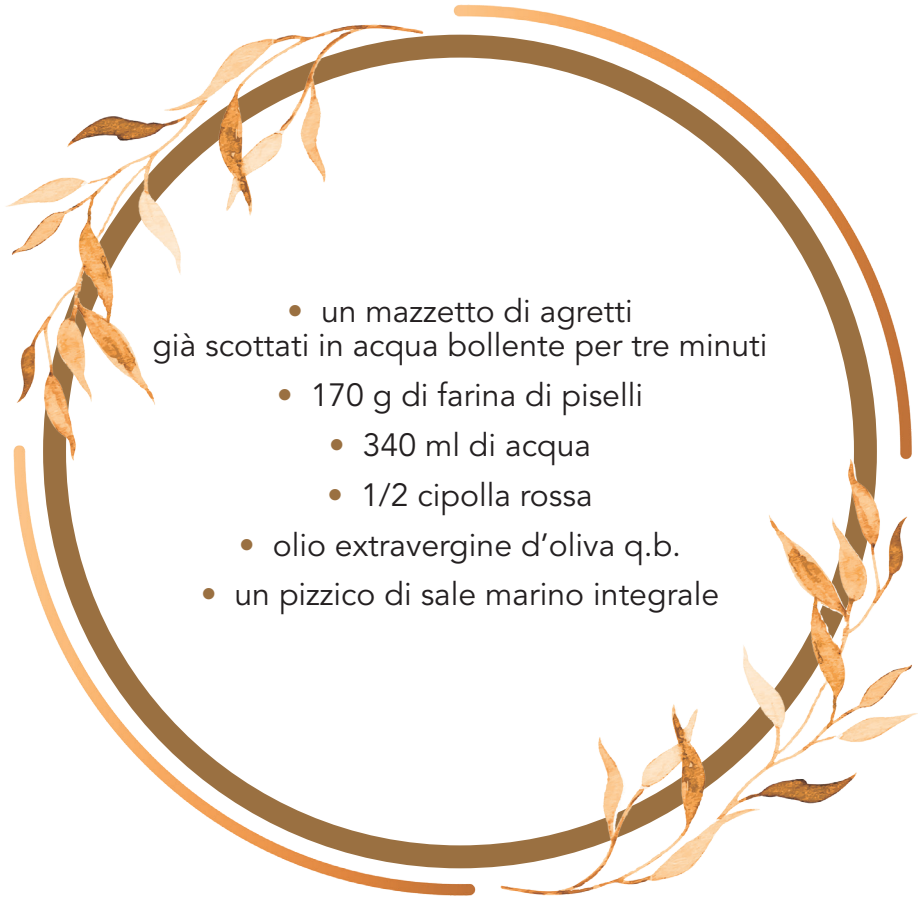
■ Quando i ceci sono cotti, fate sfiatare la pentola, aprite e salate. Mescolate con cura, lasciate sobbollire ancora dieci minuti e scolate.

■ Unite i ceci scolati e il rosmarino fresco tritato finemente alla cipolla e mescolate.

■ Coprite e lasciate insaporire per 20 minuti.

■ Al termine, condite con un cucchiaino di tamari e servite.

FRITTATINE DI PISELLI E AGRETTI




- un mazzetto di agretti
già scottati in acqua bollente per tre minuti
- 170 g di farina di piselli
 - 340 ml di acqua
 - 1/2 cipolla rossa
- olio extravergine d'oliva q.b.
- un pizzico di sale marino integrale



- Stemperate la farina di piselli nell'acqua, senza salare, e lasciate riposare 3-4 ore. Questa operazione serve per iniziare una lieve fermentazione che rende più digeribile la farina di legume.
- Trascorso questo tempo, salate la pastella a vostro gusto.
- Tagliate la cipolla a cubetti piccoli e soffriggetela in un cucchiaio d'olio, salate leggermente e sfumate con un paio di cucchiari di acqua per renderla più digeribile.
- Incorporate la cipolla alla pastella di piselli.
- Potete procedere alla cottura preparando un'unica frittata in padella, noi abbiamo utilizzato un coppapasta quadrato per realizzare dei quadrotti monodose.
- Ungete una lionese e posizionate il coppapasta. Versatevi un mestolino di pastella e adagiate un ciuffo di agretti.
- Quando si formano le bollicine, togliete il coppapasta, aiutandovi con una marisa, e girate la frittatina.
- Pochi secondi di cottura e la frittatina è pronta.

BORLOTTI E CASTAGNE


- 
- 200 g di fagioli secchi (borlotti)
 - 200 g di castagne secche
 - olio extravergine d'oliva
 - sale e pepe q.b.

Mettete a mollo le castagne e i fagioli per una notte separatamente, quindi scolateli e togliete i residui di pellicine delle castagne.

A questo punto mettete entrambi nella pentola a pressione con l'acqua necessaria, portare a pressione, al sibilo abbassate la fiamma e cuocete per circa 35 minuti. Trascorso il tempo, aggiungete il sale necessario, riportate ad ebollizione.

Ultimate la cottura e servite nel piatto di portata irrorando un filo d'olio e spolverando infine con pepe nero macinato al momento.


STUFATO DI AZUKI E VERZA

- 
- 250 g di azuki
 - 10 cm di alga kombu
 - 1 finocchio
 - 1 porro piccolo
 - il cuore di un cavolo verza
 - olio extravergine d'oliva
 - sale integrale

- Lavate bene gli azuki e ammollateli tutta la notte con un pezzo di alga kombu.
- Cuoceteli in una pentola d'argilla con l'alga e una foglia di alloro.
- Pulite e affettate le verdure.
- Saltate in olio extravergine d'oliva la parte verde del porro, salate e sfumate con acqua.
- Aggiungete la parte bianca, salate e sfumate.
- Unite i finocchi e, dopo 3-4 minuti, il cavolo.
- Lasciate insaporire, salate, versate 2 cucchiaini di acqua di cottura degli azuki, coprite e fate cuocere 10 minuti.
- Completate con i fagioli e cuocete ancora per 5 minuti.
- Servite con un filo di olio e le foglioline di finocchio tritate.

TORTA SALATA CON TEMPEH E CAVOLFIORE

.....

- 
- 250 g di tempeh
 - acqua e tamari per la marinatura
 - 1 cavolfiore medio
 - ½ vasetto di olive nere
 - olio di sesamo

Per la sfoglia:

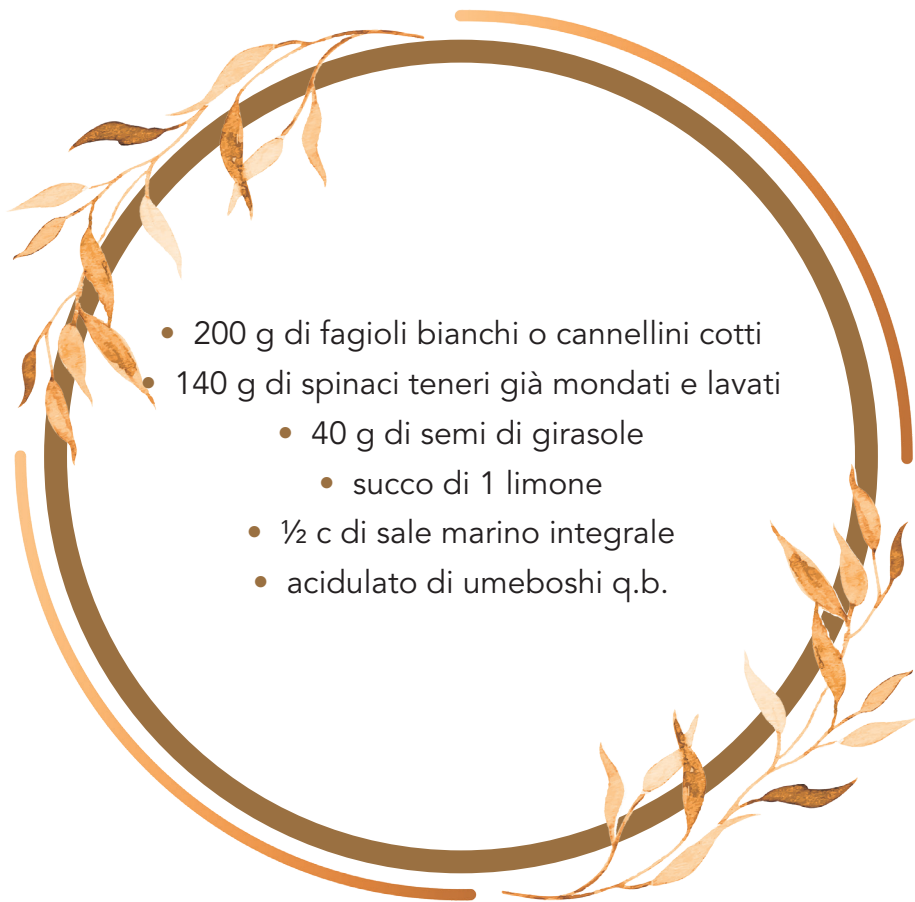
- 300 g di farina 2
- 80 g di olio extravergine d'oliva
 - 100 g di acqua
 - sale integrale q.b.

- Marinare il tempeh sbriciolato con le mani in acqua e tamari, nella proporzione di 3:1.
- Nel frattempo lavate e dividete a cimette il cavolfiore.
- Cuocete le cimette in un C di olio di sesamo, aggiungendo acqua o brodo se necessario.
- Sgocciate il tempeh e mescolatelo con le olive triturate a coltello.
- Dividete il cavolfiore cotto in due parti: frullatene una parte e mescolatela al tempeh.
- Aggiungete il cavolfiore rimasto a pezzettini.

Preparate la sfoglia:

- Mescolate farina, olio e acqua e un pizzico di sale fino ad ottenere una pasta morbida da stendere con il mattarello.
- Stendete la sfoglia nella pirofila ricoperta da carta da forno, bucherellate il fondo e farcite con il composto di tempeh.
- Infornate in forno già caldo a 200° e cuocere 20 minuti.

CREMA DI FAGIOLI BIANCHI CON SPINACI



- 200 g di fagioli bianchi o cannellini cotti
- 140 g di spinaci teneri già mondati e lavati
 - 40 g di semi di girasole
 - succo di 1 limone
- ½ c di sale marino integrale
- acidulato di umeboshi q.b.



- Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.
- Questo patè può essere servito con una crudité di verdure anche ad un buffet.

INSALATA DI CANNELLINI, RUCOLA E OLIVE NERE




- 200 g di cannellini già cotti
 - un mazzetto di rucola
 - olive nere denocciolate
 - olio extravergine d'oliva
 - acidulato di umeboshi
 - scorza di un limone



- Intiepidite leggermente l'olio extravergine d'oliva e incorporate mescolando, la scorza di limone grattugiata.
- Lasciate riposare mezz'oretta.
- Nel frattempo lavate la rucola, asciugatela e tagliatela grossolanamente.
- Tagliate le olive a rondelle.
- Mescolate cannellini, rucola e olive e condite con l'olio al limone.
- Aggiustate di sapore con una spruzzata di acidulato di umeboshi.

TEMPEH UBRIACO AI PORRI

- 
- un panetto di tempeh
 - 1 porro di medie dimensioni
 - olio extravergine di oliva q.b.
 - 3 bicchieri d'acqua
 - 3 C di shoyu
 - 3 C di mirin
 - un pizzico di sale



- Sfogliate e lavate le foglie di porro con una spazzola di cocco.
- Separate le parti tenere dalle foglie più coriacee e scure.
- Tagliate a rondelle oblique entrambe le parti.
- Versate un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva in un tegame e accendete il fuoco. Versate in padella le rondelle verdi e mescolate, salate leggermente e lasciate soffriggere per un paio di minuti. Aggiungete un cucchiaino di acqua e fatela evaporare.
- Aggiungete la parte bianca e ripetete l'operazione.
- Nel frattempo tagliate a cubetti il panetto di tempeh.
- Quando tutto il porro sarà ammorbidito, adagiate il tempeh sul porro.
- Mescolate acqua, shoyu e mirin e versate la soluzione sul tempeh.
- Coprite e lasciate insaporire per dieci minuti.
- Mescolate con cura, ricoprite e proseguite la cottura per altri dieci minuti.

FARINATA AI FUNGHI




-
- A large circular frame composed of two concentric brown lines. The frame is partially filled with a branch of dried, light-brown leaves and stems, which are arranged in a semi-circle on the left and bottom-right sides.
- 125 g di farina di ceci
 - 375 ml di acqua
 - un pizzico di sale
 - 10 funghi shiitake freschi di media misura
 - ½ bicchiere d'acqua
 - 2 C di shoyu
 - uno spicchio d'aglio
 - prezzemolo a piacere
 - olio extravergine d'oliva q.b.



- La sera precedente, stemperate la farina di ceci con 3 parti di acqua (375 ml) e lasciate riposare tutta notte fuori dal frigorifero.
- Pulite con cura i funghi e tagliateli a pezzetti piccoli, eliminando i gambi.
- Schiacciate lo spicchio d'aglio con la lama del coltello.
- Versate un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva in una casseruola e aggiungete l'aglio schiacciato.
- Scaldate leggermente, senza raggiungere temperature elevate, e aggiungete i funghi.
- Mescolate con cura. Miscelate acqua e shoyu e aggiungetelo alla preparazione.
- Rimestate ancora, coprite e portate a cottura.
- Nel frattempo lavate, asciugate e tritate il prezzemolo.
- Cospargete i funghi pronti con il prezzemolo tritato.
- Accendete il forno a 200°.
- Mescolate con cura la pastella di ceci, salate e aggiungete un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sempre mescolando.
- Incorporate i funghi intiepiditi e versate la pastella in una teglia oliata.
- Se non avete una teglia idonea, e temete che la farinata si attacchi, utilizzate un foglio di carta da forno, spennellato di olio extravergine d'oliva.
- Infornate per 30 minuti.
- Aspettate che la farinata si intiepidisca, prima di tagliarla.

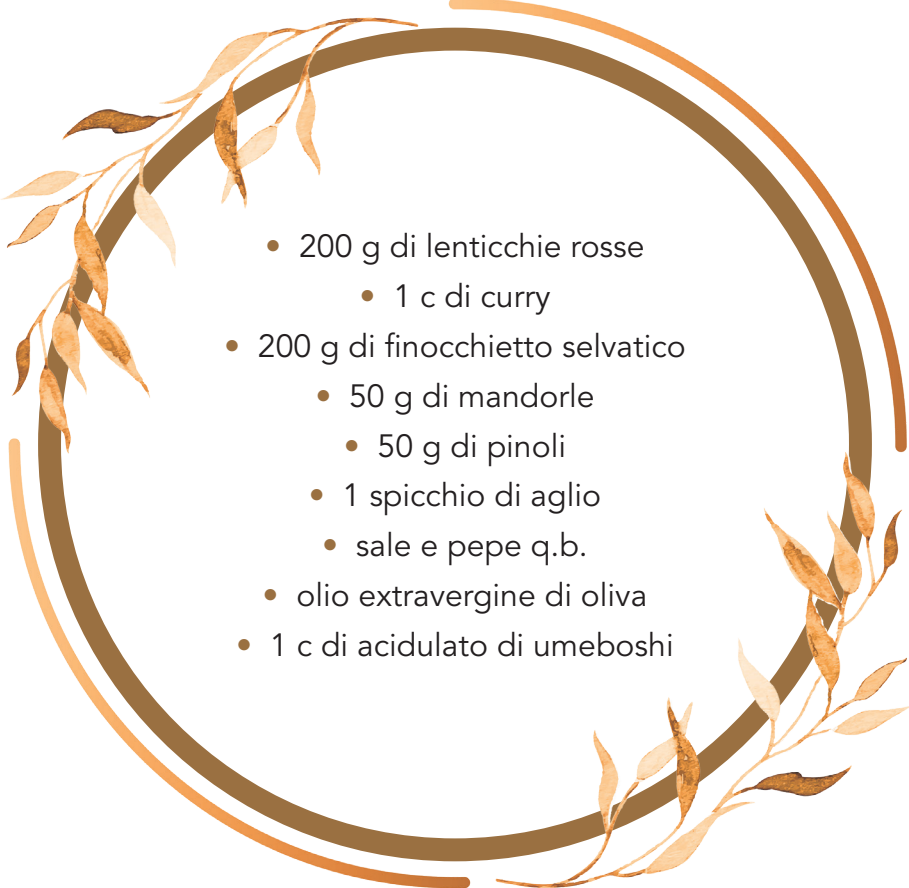
INSALATA TIEPIDA DI FAGIOLI PREZZEMOLATI

- 
- 200 g di fagioli cannellini o dell'occhio
 - 1 pezzetto di alga kombu
 - 1 spicchio di aglio
 - 1 mazzetto di cipollotti
 - 1 mazzetto di prezzemolo
 - 3 C di olio extravergine d'oliva
 - sale integrale

- Ammollate i fagioli per una notte, con un pezzo di alga kombu.
- Il giorno dopo cuoceteli con l'alga kombu.
- Intanto mondate i cipollotti e lavateli; lasciatene da parte un paio, che userete come aggiunta fresca all'ultimo momento, e affettate sottili gli altri, compresa la parte verde.
- Stufateli in casseruola con un cucchiaio di olio e un po' d'acqua.
- Aggiungete i fagioli scolati e rimestate per qualche minuto.
- Versate un mestolo della loro acqua e salate.
- Coprite e continuate la cottura finchè i fagioli sono teneri.
- Completate con il prezzemolo tritato finemente e i cipollotti conservati crudi e affettati.
- Condite con l'olio, fate intiepidire e servite.

SFORMATO DI LENTICCHIE ROSSE AL FINOCCHIETTO


.....

- 
- 200 g di lenticchie rosse
 - 1 c di curry
 - 200 g di finocchietto selvatico
 - 50 g di mandorle
 - 50 g di pinoli
 - 1 spicchio di aglio
 - sale e pepe q.b.
 - olio extravergine di oliva
 - 1 c di acidulato di umeboshi

- Lessate le lenticchie, facendo assorbire del tutto l'acqua, condite con sale, olio e curry e riducete in crema col mixer a immersione.
- Sbollentate il finocchietto in acqua salata per 5 minuti.
- Scolate e lasciate freddare, quindi separate le cimette del finocchietto dalle parti più legnose.
- Una volta raffreddato, frullate con la frutta secca e l'olio.
- Aggiustate di sapore con l'acidulato, se serve.
- Versate nel coppapasta la crema di lenticchie e fate raffreddare.
- Raffreddandosi, le lenticchie rosse si compattano.
- Sformate e, al momento del servizio, se necessario, riscaldare gli sformatini in forno per qualche minuto.
- Condite ogni sformatino con il pesto di finocchietto.

FALAFEL CON TAHIN E LIMONE

.....

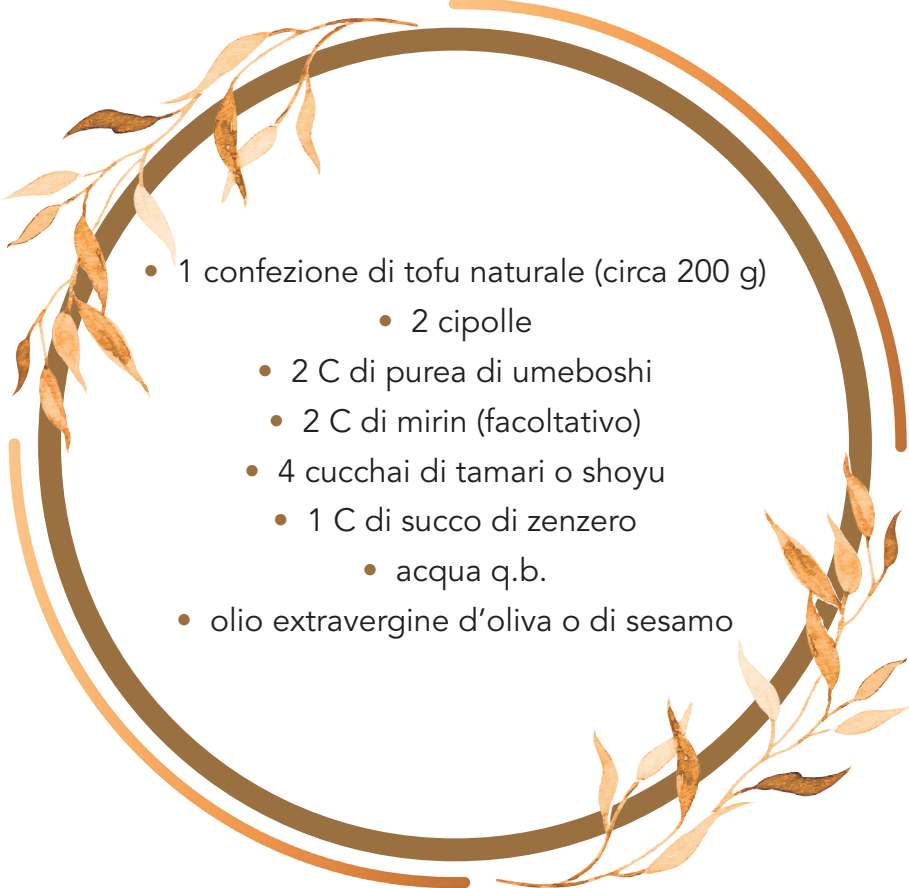
- 
- 400 g di ceci
 - 1 cipolla tritata
 - 1 mazzetto di prezzemolo
 - 1 spicchio d'aglio
 - 2 c di cumino
 - 1 c di coriandolo macinato
 - sale e pepe q.b.
 - olio extravergine d'oliva



- Mettete in ammollo i ceci per tutta la notte, quindi scolateli e, sfregando energeticamente con le mani, cercate di eliminare più pellicine possibili.
- Frullate i ceci con l'aglio sbucciato, la cipolla affettata e il prezzemolo tritato. Aggiungete sale, pepe, cumino e coriandolo e proseguite fino a ottenere un composto ben mixato e tritato.
- Trasferite il tutto in una ciotola e riponete in frigorifero a riposare per un paio d'ore.
- Trascorso questo tempo, prelevate piccoli quantitativi di impasto e modellatelo con le mani per creare delle palline.
- Passate il sesamo tostato nel suribachi, per sfarinarlo grossolanamente, e rotolatevi i falafel pronti.
- Friggeteli immergendoli in olio d'oliva a bassa acidità, nel wok. A doratura avvenuta scolate su carta assorbente.
- Preparate la crema di tahin e limone mescolando
 - 2 cucchiaini di tahin
 - 1 cucchiaio di succo di limone
 - 1 pizzico di sale
- Servite appoggiando i falafel sulla crema nel piatto.

TRIANGOLINI DI TOFU CON MARINATA ALLE CIPOLLE

.....

- 
- 1 confezione di tofu naturale (circa 200 g)
 - 2 cipolle
 - 2 C di purea di umeboshi
 - 2 C di mirin (facoltativo)
 - 4 cucchai di tamari o shoyu
 - 1 C di succo di zenzero
 - acqua q.b.
 - olio extravergine d'oliva o di sesamo

- Tritate finemente la cipolla.
- Preparate una miscela di succo di zenzero, tamari o shoyu, purea di umeboshi, mirin e 4-5 cucchiari di acqua. Aggiungete la cipolla tritata.
- Affettate il tofu con uno spessore di meno di 1 cm.
- Ricoprite il tofu con la marinata e lasciate riposare qualche ora.
- Estraiete i triangolini dalla marinata e passateli in padella, per una decina di minuti, con un filo d'olio, facendoli dorare su entrambi i lati. Accompagnate i triangolini con la marinata rimasta.

INSALATA DI LEGUMI D'ESTATE



- 200 g di fagiolini
- 100 g di ceci già cotti
- 100 g di pomodorini
 - basilico q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale marino integrale q.b.



- Tagliate i pomodorini in quarti, salateli leggermente e metteteli in un colapasta a sgocciolare per 15 minuti.
- Nel frattempo, cuocete i fagiolini in acqua salata.
- Condite i pomodori con olio e basilico e lasciate riposare ancora per qualche minuto.
- Tagliate i fagiolini a metà e mescolateli ai ceci e ai pomodorini.
- Aggiungete un pizzico di sale, se necessario, e servite.

INSALATA DI CECI CON VERDURE




- 250 g di ceci secchi
- 10 pomodorini
 - 1 cetriolo
 - 1 cipolla rossa
- 1 manciata di capperi
 - alga kombu
 - basilico fresco
 - prezzemolo
- succo di limone
- olio extravergine d'oliva
 - sale



- Ammollate i ceci con la kombu per 24 ore e cuoceteli in abbondante acqua fino a che siano teneri.
- Scolateli accuratamente e lasciate raffreddare.
- Dissalate i capperi e tritateli.
- Tagliate finemente la cipolla e il cetriolo.
- Salate i cetrioli e pressateli per 30 minuti.
- Tagliate in quarti i pomodorini.
- Mescolate tutti gli ingredienti, condite con il basilico spezzettato, il prezzemolo tritato l'olio e il limone.
- Lasciate riposare almeno 20 minuti e servite.

CREMA DI TOFU ALLE OLIVE

- 
- 1 panetto di tofu al naturale
 - 2 C di olio extravergine d'oliva
 - acidulato di umeboshi q.b.
 - acqua, se necessaria
 - olive nere



- Sbollentate il tofu in acqua salata per 10 minuti e lasciate raffreddare.
- Frullate tutti gli ingredienti, dosando a proprio gusto.
- Per avere una cremosità maggiore, aggiungete un poco d'acqua mentre frullate.

INSALATA DI TEMPEH

.....



- 1 panetto di tempeh
- 2 gambi di sedano
 - 1 cetriolo
 - 1 carota
- 1 T di piselli scottati
 - sale q.b.
 - prezzemolo
- 2 C di maionese veg

■ Cuocete il tempeh in acqua bollente leggermente salata e aromatizzata con 2 foglie di salvia.


■ Tagliate il sedano e il cetriolo a dadini piccoli.

■ Grattugiate la carota.

■ Mescolare tutti gli ingredienti aggiungendo 2 cucchiaini di maionese veg.

■ Servite cospargendo con prezzemolo fresco tritato.

TEMPEH ALLE MELE

- 
- un panetto di tempeh
 - 2 mele
 - 1 cipolla
 - ½ T di uvetta
 - ½ T di semi di girasole
 - ½ c di curry
 - 1 C olio extravergine d'oliva
 - peperoncino e sale q.b.

■ Affettate con cura le mele e le cipolle mantenendo il più possibile un taglio regolare.

■ Rosolate le fettine di mela con olio extravergine e un pizzico di sale, aggiungendo acqua fino ad ammorbidirle.

■ Aggiungete le cipolle e mescolate per amalgamare gli ingredienti.


■ Aggiungere il tempeh a fettine e cuocere per qualche minuto.

■ Versare uvetta e semi di girasole e mescolare con cura.

■ Continuate la cottura finché il tempeh è morbido.

SPIEDINI DI FRITTATA DI FAVE

.....


- 
- 250 g di farina di fave
 - 500 ml di acqua
 - ½ c di purea di umeboshi
 - 1 pz di sale integrale
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - cipollotti o asparagi
 - una decina di foglie di basilico
 - olive nere
 - 4 pomodorini
 - tarallini mignon di grano integrale
 - cucunci
 - rondelle di cipollotto



- Mettete in ammollo la farina di fave per una notte intera.
- Fate appassire in padella i cipollotti o gli asparagi con un po' di olio e sale.
- Trasferiteli in una ciotola e aggiungete il basilico spezzettato con le mani e le olive tritate grossolanamente.
- Incorporate il composto di fave, aggiungete 2 C di olio e aggiustate di sapore con la purea di umeboshi e il sale.
- Cuocete in padella antiaderente, ben oliata.
- Lasciate raffreddare e tagliate a quadri o a strisce.
- Completate con pomodorini tagliati in quarti, un tarallino, un frutto di capere (cucunci) e un anello di cipollotto.

TOFU MARINATO



- 
- 200 g di tofu al naturale
 - $\frac{3}{4}$ di bicchiere d'acqua
 - $\frac{1}{4}$ di bicchiere di shoyu o tamari
 - 4 C di olio extravergine d'oliva (facoltativo)
 - 1 C di succo di zenzero
 - buccia di uno spicchio di limone fermentato
 - maggiorana q.b.



- Tagliate il tofu a fette dallo spessore di ½ cm e ponetele in una teglia da forno.
- Preparate la marinata mischiando gli altri ingredienti e versatela sopra il tofu (le fettine devono essere coperte appena di liquido).
- Lasciate marinare il tofu per almeno mezz'ora.
- Infornate a 180° per circa 20 minuti.
- La versione estiva di questa ricetta prevede che il tofu venga sbollentato in acqua leggermente salata prima di essere messo nella marinata e lasciato riposare tutta la notte nella marinata.
- Non è, quindi, necessario cuocere il tofu in forno.
- È sufficiente sgocciolare il tofu e servirlo con un'insalata fresca di stagione.

MINISTRA DI FAGIOLI E POLENTA



Potrebbe essere un'ottima idea per utilizzare avanzi di fagioli preparati per altre ricette e la polenta raffreddata.



- 200 g di fagioli misti già cotti
- 2 pomodori semi secchi
- un rametto di rosmarino
 - una foglia di salvia
- uno spicchio d'aglio
 - brodo q.b.
- polenta di mais giallo raffreddata e solida
 - sale q.b.



- Ammollate i pomodori secchi in acqua tiepida per 30 minuti.
- Dividete i fagioli cotti in due parti: 150 g li mantenete interi, mentre gli altri 50 g andranno frullati con i pomodori ammolati.
- Fate soffriggere, in una pentola, l'aglio intero sbucciato e schiacciato, la salvia ed il rametto di rosmarino in un paio di cucchiai di olio extravergine d'oliva.
- Quando l'olio si è insaporito, togliete l'aglio, il rosmarino e la salvia, versate i fagioli interi e mescolate.
- Unite la crema preparata di fagioli e pomodori e mescolate aggiungendo brodo caldo, fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Portate a bollire e lasciate cuocere cinque minuti.
- Assaggiate e regolate la sapidità.
- Per ultima, aggiungete la polenta tagliata a cubetti piccoli.
- Riportate a bollire, lasciate insaporire ancora per qualche minuto e servite.

TORTA SALATA TOFU E ZUCCHINE

.....

Per la sfoglia:

- 100 g di farina tipo 2
- 200 g di farina integrale
- 80 g di olio extravergine d'oliva
 - 100 g di acqua

Per il ripieno:

- un panetto di tofu
- zucchine passate in padella con un goccio di olio
 - sale integrale q.b.



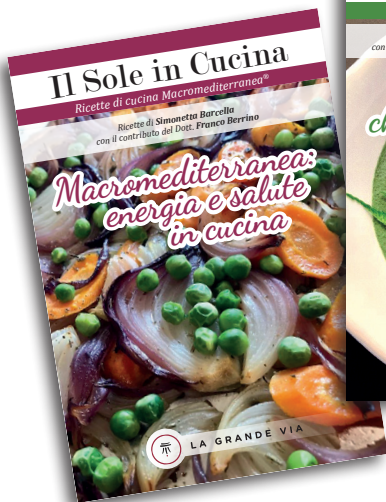
- Preparate la base di pasta miscelando le farine, l'olio e l'acqua con un pizzico di sale. Riponete in frigorifero mentre preparate il ripieno.
- Frullate il tofu e aggiungete le zucchine. Aggiustate di sale.
- Stendete accuratamente la pasta e distribuite uniformemente il ripieno.
- Regolate il bordo e decorate la torta con i ritagli della pasta avanzata.
- Infornate a 180° per 20 minuti.

L'Autrice



Simonetta Barcella. Dopo una lunga esperienza di insegnamento nella scuola dell'infanzia, nel 2010 consegue il diploma di cuoco a La Sana Gola. Continua la sua formazione visitando più volte Cuisine et Santé, centro macrobiotico ai piedi dei Pirenei. Collabora attivamente alle attività de La Grande Via, associazione fondata dal dott. Franco Berrino, dove è responsabile della cucina e si dedica alla preparazione dei pasti e alla conduzione dei corsi di cucina. Gestisce, con il marito, un negozio di prodotti biologici e naturali in provincia di Bergamo dove propone anche i suoi corsi.

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
