

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

ZUPPE che scaldano il cuore

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



LA GRANDE VIA

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®



Zuppe che scaldano il cuore

Ricette di cucina Macromediterranea®

Ricette di
Sonia Catenacci
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 978-88-99798-13-0

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)

BRODO ESTIVO.....	»	14
BRODO VEGETALE CON SPAGHETTINI.....	»	16
CREMA DI CAROTE E FINOCCHI.....	»	18
MINESTRA DI SOIA NERA E RISO INTEGRALE.....	»	20
MINESTRA PICCANTE.....	»	22
PANCOTTO CON CANNELLINI.....	»	24
VELLUTATA DELLE FESTE.....	»	26
VELLUTATA DI BROCCOLI.....	»	28
VELLUTATA DI CAPPUCCIO E LIMONE.....	»	30
VELLUTATA DI CAVOLFIORE.....	»	32
VELLUTATA DI CIME DI RAPA.....	»	34
ZUPPA DI BORLOTTI E MALTAGLIATI DI GRANO TIMILIA.....	»	36
ZUPPA CONTADINA.....	»	38
ZUPPA DI FAGIOLI NERI E VERZA.....	»	40
ZUPPA DI FAVE E FINOCCHIETTO SELVATICO.....	»	42

ZUPPA DI TARASSACO	pag.	44
ZUPPA D'ORZO E LENTICCHIE.....	»	46
ZUPPA PRIMAVERILE.....	»	48
ZUPPA ROSSA DOLCE	»	50
CREMA DI PASTINACA CON SHIRO MISO, OLIO PICCANTE E SEMI DI PAPAVERO	»	52
MINESTRA DI ORTICHE.....	»	54
VIGNAROLA	»	56
ZUPPA DI CECI E CASTAGNE.....	»	58
MINESTRA DI MIGLIO	»	60
ZUPPA DI LENTICCHIE	»	62
ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI.....	»	64
MINESTRA RIVOTATA ovvero MINESTRA A PANE SOTTO.....	»	66
ZUPPA CON BROCCOLO ROMANESCO E ARZILLA (RAZZA).....	»	68
MINESTRA DI RISO INTEGRALE	»	70
CREMA DI CETRIOLI AL KEFIR	»	72
CREMA DI ZUCCHINE ALLA MENTA	»	74
ZUPPETTA DI SCAROLA E FAGIOLI.....	»	76
ZUPPA CON GRANO SARACENO.....	»	78
ZUPPA AL CURRY E LATTE DI COCCO	»	80
MINESTRA CON FIOCCHI DI AVENA	»	82
CREMA DI SEDANO CON NOCCIOLE TOSTATE.....	»	83
VELLUTATA DI CECI CON RISO ROSSO	»	84
VELLUTATA DI CAROTE CON LENTICCHIE VERDI E ZENZERO	»	86
ZUPPA DI PORRI CON DADOLATA DI ZUCCA.....	»	88
ZUPPA DI SORGO E LENTICCHIE ROSSE	»	90
LE AUTRICI	»	93

Introduzione

del Dott. FRANCO BERRINO

“La soupe et le céréale est la couple idéale”, soleva ripeterci René Levy, il grande maestro di macrobiotica di Saint Gaudens, ed effettivamente, nel suo centro, la cena prevedeva quasi sempre una zuppa. Spesso era inventata con gli avanzi del pranzo, perché gli avanzi non devono mai essere consumati come tali, solo riscaldati; sarebbero tamsici, sarebbe un cibo che non ha più vita. Rigenerati in una zuppa riacquistano energia vitale. Tutte le tradizioni culinarie hanno saputo riciclare gli avanzi in gastronomie eccellenti. Le zuppe di pane, prima fra tutte la ribollita toscana, sono talmente buone che si fa apposta a lasciare gli avanzi per poterle preparare. Le zuppe di farro, di orzo, per rimanere in Toscana, sono più buone se avanzate e rinnovate con una spruzzata di olio bono e qualche erbetta. La mia nonna, in una famiglia molto povera, preparava zuppe eccellenti con le erbe selvatiche e i crostini di pane rafferma tostati. La domenica, quando i tempi furono migliori, si faceva il bollito, e nel brodo si cuoceva la pasta. Il nonno aggiungeva nel suo piatto mezzo bicchiere di vino. A Natale si cucinavano i cappelletti in brodo, con il ripieno di carota, cipolla e sedano rosolati nel burro a cui si aggiungeva carne tritata, sfumata nel vino, uovo, parmigiano e noce moscata. Un giorno venne a cucinare a Cascina Rosa, la cucina dove conducevamo le sperimentazioni alimentari preventive all’Istituto dei Tumori di Milano, Aimò, del ristorante Aimò e Nadia, forse allora il più quotato di Milano. Ci preparò la sua favolosa zuppa etrusca. Non era che un minestrone, ma un minestrone temporizzato, i suoi assistenti cronometravano il tempo di cottura di ogni verdura in modo che alla fine, al momento di servire la zuppa, ogni verdura fosse cotta al punto esatto che più ne valorizzava il gusto. Fu un’esperienza indimenticabile. Il primo giorno che giunsi a Saint Gaudens, di prima mattina, dopo

aver viaggiato tutta la notte, mi fu offerta una zuppa di cipolle yanghizzate, calda, dolcissima, risanante. La zuppa di cipolle è antinfiammatoria, diuretica, particolarmente indicata con il miglio per irrobustire le ossa.

Ma la regina delle zuppe curative è la zuppa di miso, quella che ti servono nei ristoranti giapponesi quando vai a mangiare il sushi, e che i giapponesi sorseggiano durante il pasto. Pare che sia educazione sorbirla aspirandola rumorosamente con la bocca. La zuppa di miso con alga wakame è quella che ha salvato molti giapponesi dalle terribili enteriti da raggi causate dalle bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki. E continua a salvare anche noi occidentali dalle enteriti causate dalle abbuffate di cibo industriale che caratterizzano la nostra civiltà. Viene da un'altra cultura, da un'altra civiltà, ma va bene sposare le cose più belle e più sane di civiltà differenti. È la ragione della cucina macromediterranea proposta da La Grande Via.

Prefazione

Una tazza di zuppa calda scalda il corpo e il cuore.

La zuppa è presente in tutte le cucine del mondo ed è stato probabilmente il primo modo di mescolare ingredienti diversi in un piatto caldo e ristoratore.

Proviamo ad immaginare la vita degli uomini prima della rivoluzione industriale: al rientro dai campi, dopo una giornata di lavoro intenso, non trovavano le comodità a cui noi siamo abituati e si ristoravano con un piatto unico fumante, molto nutriente, dove si ritrovavano cereali, legumi e verdure di stagione. Gli ingredienti di base erano ovviamente legati alla tradizione culinaria regionale.

Piatto squisitamente contadino, veniva spesso preparata al venerdì, giorno di magro, e riscaldata per 2-3 giorni.

Nella stagione fredda veniva inserito qualche pezzo di carne secca oppure di pesce, nelle zone di mare, e con un unico piatto, si nutriva e si riscaldava il corpo di un calore vero e duraturo.

Nella cucina macrobiotica la zuppa, consumata all'inizio del pasto, ci riporta all'origine della vita sulla terra, nell'acqua di mare. *“La zuppa ideale deve essere composta da un po' di verdure di mare, miso o salsa di soia tamari, alimenti che ripropongono la composizione salata degli oceani” ... “Una ciotola di zuppa è calmante, rilassante e stimola l'appetito. Ritornando giornalmente alla nostra fonte primordiale rinnoviamo la nostra esistenza. Le zuppe sono il preludio del pasto, il loro sapore, aroma e calore completano le portate seguenti. (Guida completa alla Cucina Macrobiotica - Aveline Kushi e Alex Jack)*

È una preparazione che, nelle diverse versioni, possiede mille virtù:

- NUTRIENTE, se ben bilanciata nelle sue componenti, è un'ottima fonte di minerali, vitamine e fibra.
- ECONOMICA e ANTI-SPRECO.

- IDRATANTE e SAZIANTE, favorisce l'assunzione di acqua.
- AIUTA IL TRANSITO INTESTINALE, grazie alla presenza di acqua e fibra.

Ma proviamo, per prima cosa, a far chiarezza sulla terminologia.

La parola ZUPPA deriva da *suppa*, fetta di pane inzuppato, e definisce una minestra in brodo preparata con ingredienti vari, ma servita generalmente con fette o pezzetti di pane tostato o fritto. In tempi antichi la fetta di pane era utilizzata al posto delle stoviglie.

Per MINESTRA, invece, intendiamo una preparazione brodosa che generalmente contiene cereali come pasta, riso, farro, orzo... Il termine deriva da *ministrare*, somministrare, e tradizionalmente veniva servita dal capofamiglia direttamente a tavola.

Il MINESTRONE è nato dopo l'arrivo delle patate nel continente europeo. È più denso di una minestra e viene generalmente arricchito con patate e legumi.

Poi ci sono le minestre legate.

Il PASSATO è costituito solo da verdure e può essere la base di una zuppa o una minestra. Oggigiorno viene generalmente sminzizzato con il frullatore ma andrebbe *passato* al passaverdure.

La VELLUTATA è composta da 2 o 3 verdure, non di più, e ha come base un roux di burro e farina.

La CREMA, invece, è preparata con un solo ingrediente principale ed è legata, nella cucina tradizionale, con farina di riso, latte o tuorli.

Alcune ricette di questo libro si discostano un po' dalla tradizione perché cerchiamo di evitare l'uso delle patate, solanacee di cui dovremmo fare un uso parsimonioso, e dei latticini, per lo meno nelle vellutate.

Al giorno d'oggi è veramente difficile trovare latticini di buona qualità, prodotti nel rispetto dell'ambiente e dell'animale, quindi proviamo a preparare delle creme solo vegetali, senza perdere nulla dal punto di vista del gusto e della salute.

Le minestre al cucchiaino, termine usato per definire tutte le varianti sopra elencate, sono preparazioni molto versatili e utili anche per il riciclo di preparazioni avanzate.

Generalmente precedono il primo piatto e, in questo caso, saranno prive di cereale. Se, invece sono particolarmente sostanziose, preparate con cereale, verdura e legume, sono sicuramente da considerarsi piatti unici.

La parola zuppa ci richiama immediatamente il clima freddo, ma niente vieta che si consumi anche nella stagione più calda, prediligendo preparazioni leggere, servite tiepide.

Le varianti sono infinite e si possono scegliere preparazioni con solo brodo, senza grassi aggiunti, utili nelle stagioni più miti, e ricette che partono con il classico soffritto, in olio extravergine d'oliva, più energetiche e riscaldanti.

Se vogliamo, possiamo essere ancora più attenti servendo la minestra in ciotole o piatti fondi adatti alla preparazione: la minestra leggera si accompagna ad una stoviglia di porcellana o ceramica leggera, mentre le zuppe più corpose si mantengono belle calde e fumanti in stoviglie di coccio o argilla, o comunque di ceramica più spessa.

Gran parte delle ricette qui proposte prevede l'utilizzo di miso o salsa di soia.

Il miso è un prodotto fermentato che amplifica in modo importante le proprietà digestive della zuppa e ne migliora l'aspetto nutrizionale.

La salsa di soia, con il suo sapore umami, ha la capacità di amplificare, completare e armonizzare il gusto degli ingredienti nel loro insieme.

Siamo certi che nella vostra famiglia consumate già zuppe e minestre ma, se volete qualche spunto nuovo e salutare, continuate la lettura...vi verrà voglia di indossare il grembiule per sperimentare queste nostre proposte.

Buon lavoro!

Ricette

Le ricette sono per 4 persone



BRODO ESTIVO



- 1 striscia di alga kombu
- 1,5 l di acqua minerale naturale
- 3 carote tagliate a julienne
- 7 ravanelli tagliati a listelli
- 1 cipolla tagliata a dadini
- 1 gambo di sedano tagliato finemente
 - erba cipollina fresca
 - foglie di menta
 - salsa di soia



- Mettete l'acqua, con l'alga kombu, in una pentola e portate ad ebollizione.
- Lasciate sobbollire per 15'.
- Versatevi le verdure e lasciate cuocere per altri 10'.
- Togliete l'alga kombu.
- Prima di servire, condite con salsa di soia, erba cipollina fresca e menta tritata.

BRODO VEGETALE CON SPAGHETTINI

.....

- 
- 150 g di spaghetti integrali
 - 4 foglie di verza
 - 1 stecca di alga kombu
 - 3 cm di alga wakame
 - ½ foglio di alga nori
 - 1 cipolla
 - 2 carote
 - 1,5 l di acqua minerale naturale
 - salsa di soia



- Mettete l'acqua in una pentola a pressione insieme al pezzo di kombu, la wakame e la nori.
- Portate l'acqua ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma e continuate la cottura per 5-7minuti.
- Aggiungete la cipolla, tagliata a mezzaluna sottile, le carote grattugiate e portate a pressione per 5'. Sfiatate e aggiungete le foglie di verza. Fate bollire per 5'.
- Togliete il pezzo di alga kombu e frullate o passate nel passaverdura.
- Rimettete nel fuoco.
- Portate ad ebollizione, versate gli spaghetti spezzati e fate cuocere per 15'.
- Servite con salsa di soia.

CREMA DI CAROTE E FINOCCHI

.....

- 
- 300 g di carote
 - 300 g di finocchi
 - 1 porro
 - 100 g di farina tipo 2
 - 3 cm di alga wakame
 - salvia
 - 1,5 l di acqua minerale naturale
 - salsa di soia



- Mettete l'acqua in una pentola insieme all'alga wakame.
- Portate l'acqua ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma ed aggiungete il porro tagliato finemente e continuate la cottura per 5-7'.
- Aggiungete le carote tagliate a rondelle, il finocchio tagliato sottile, la salvia e fate cuocere per 10'. Quando bolle aggiungete la farina tipo 2, attenzione che non si creino grumi, sfarinatela bene e mescolate con forza.
- Fate cuocere per 20'. Passate tutto nel passaverdure.
- Servite con salsa di soia.

MINISTRA DI SOIA NERA E RISO INTEGRALE

.....



Per la soia nera:

- 150 g di soia nera
- 600 ml di acqua minerale naturale
 - alga kombu

Per la zuppa:

- 150 g di riso integrale cotto
- 600 ml di brodo vegetale
 - 1 cipolla
 - 2 carote
- 1 gambo di sedano
 - prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
 - salsa di soia



- Lavate e mettete in ammollo la soia nera per 12 ore.
- Sciacquatela e cuocetela in un pentola a pressione, con l'acqua e l'alga kombu, per 50'.
- Fate scendere la pressione, togliete il pezzo di alga kombu, salate e aggiungete la cipolla, le carote e il sedano, tagliati a cubetti, il riso integrale cotto e il brodo.
- Fate cuocere per 15'.
- Condite con salsa di soia.
- Spolverate con prezzemolo fresco tritato.

MINESTRA PICCANTE



-
- A circular frame composed of a thick green line and a thinner orange line, with several dried, light-brown leaves and stems arranged around the perimeter.
- 5 funghi shitake secchi
 - 5-6 funghi porcini freschi
 - 3 cm di alga kombu
 - 1 cipolla
 - 2 carote
 - 1 mazzetto di catalogna
 - 1,5 l di acqua minerale naturale
 - coriandolo o basilico
 - peperoncino
 - mirin
 - salsa di soia
 - sale marino integrale



- Mettete in ammollo i funghi shitake in una ciotola per 30'.
- Mettete l'acqua in una pentola, con la kombu e i funghi shitake.
- Portate l'acqua ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma e continuate la cottura per 5-7minuti.
- Rimuovete i funghi shitake e la kombu.
- Tritate a coltello i funghi e rimetteteli nel brodo.
- Aggiungete la cipolla tagliata a mezzaluna sottile, le carote grattugiate e un pizzico di sale. Fate bollire per qualche minuto.
- Tagliate i funghi freschi e aggiungeteli.
- Abbassate la fiamma e fate sobbollire per almeno 10'.
- Aggiungete la catalogna tagliata finemente e fate sobbollire per 5'.
- Condite con coriandolo o basilico fresco tritato, salsa di soia, peperoncino e qualche goccia di mirin.

PANCOTTO CON CANNELLINI



-
- A circular frame composed of a thick green line and a thinner orange line, with several dried, brown leaves and stems draped over it.
- 600 g di pane raffermo
 - 100 g di cannellini
 - 500 ml di acqua minerale naturale
 - 1 cipolla
 - 2 carote
 - 1 costa di sedano
 - olio extravergine d'oliva
 - 1,2 l di brodo vegetale
 - 3 cm di alga wakame
 - sale marino integrale
 - miso di riso o salsa di soia
 - 3 cm di alga kombu
 - pepe q.b facoltativo

- Lavate e mettete in ammollo i cannellini per 12 ore.
- Scolateli e metteteli in pentola a pressione con alga l'alga kombu e 5 parti d'acqua. Cuocete per 60'.
- Togliete l'alga kombu.
- Salate e frullate, o passate nel passaverdura la metà dei cannellini. Conservate l'altra metà intera.
- Mettete a bagno l'alga wakame in una coppetta con l'acqua per almeno 10'. Tagliatela finemente.
- In una casseruola oliata, metteteci la cipolla tagliata sottile, le carote e il sedano tagliati a dadini e fate cuocere per 10'. Frullate. Aggiungete il pane raffermo tagliato a pezzi.
- Cuocete per 5' e aggiungete il brodo vegetale e l'alga wakame.
- Coprite e fate cuocere a fuoco lento per 25'. Aggiungete i fagioli cannellini e fate cuocere per 2-3'.
- Prima di servire condite con miso di riso o salsa di soia e se volete un po' di pepe.

VELLUTATA DELLE FESTE

- 
- 150 g di farina di riso integrale
 - 150 g di mandorle
 - 50 g di mandorle in scaglie
 - 2 cipolle
 - 1 porro
 - 1 spicchio d'aglio
 - olio di sesamo
 - salsa di soia
 - 1,5 l di brodo vegetale
 - 3 cm di alga wakame
 - pepe facoltativo
 - sale marino integrale



- Mettete le mandorle al forno a 130° per 30'.
- Versate il porro tagliato finemente in una casseruola oliata, con le cipolle tagliate a mezzaluna, lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale marino integrale e fate cuocere per 15'.
- Aggiungete il brodo vegetale e le mandorle intere e, quando prende il bollore, unite la farina di riso integrale.
- Coprite e lasciate cuocere per 20'.
- Frullate e lasciate sobbollire per 5'.
- Prima di servire condite con la salsa di soia e sopra ad ogni coppetta decorate con scaglie di mandorle e pepe facoltativo.

VELLUTATA DI BROCCOLI

- 
- 500 g di broccoli
 - 250 g di tofu al naturale
 - 1 porro
 - 2 rametti di timo
 - pepe bianco facoltativo
 - olio extravergine d'oliva
 - 1 l di brodo vegetale
 - 3 cm di alga wakame
 - zenzero fresco
 - miso di riso o salsa di soia



- Mettete a bagno l'alga wakame per almeno 10'. Tagliatela finemente.
- In una casseruola oliata, mettete il porro tagliato finemente, i broccoli tagliati, un pizzico di sale e il timo.
- Fate cuocere per 15'.
- Aggiungete il brodo vegetale e l'alga wakame.
- Coprite e fate riprendere il bollore.
- Quando bolle aggiungete il tofu a dadini e lasciate cuocere per 20' a fuoco lento. Frullate o passate con il passaverdura.
- Spremete un po' di zenzero fresco e aggiungete pepe bianco facoltativo.
- Prima di servire condite con miso di riso o salsa di soia.

VELLUTATA DI CAPPUCCIO E LIMONE

Per il brodo vegetale:

- 2 l di acqua minerale naturale
 - 1 carota
 - 1 cipolla
 - 1 costa di sedano
- 3 cm di alga wakame
- 3 cm di alga kombu

Per il riso integrale:

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

Per la vellutata:

- 1 kg di cavolo cappuccio
- 1,5 l di brodo vegetale
 - 2 cipolle grandi
 - 4 foglie di salvia
 - 4 foglie di alloro
 - timo
- olio extravergine d'oliva
 - sale marino q.b.
- succo e buccia di limone



Per il brodo vegetale:

- In una pentola versate 2 l acqua, aggiungete una carota, una cipolla, un gambo di sedano, l'alga kombu e l'alga wakame.
- Fate bollire per 2'.
- Aggiustate con sale marino integrale.

Per il riso integrale:

- Sciacquate il riso e mettetelo in una pentola a pressione con una proporzione di 1 parte di riso e 4 parti di acqua, aggiungete un pizzico di sale e fate cuocere per 60' dal fischio della pressione a fuoco basso.

Per la vellutata:

- In una pentola, spennellate un poco di olio extravergine e mettete le cipolle tagliate finemente a mezza luna.
- Fate appassire e aggiungete la salvia, l'alloro, il timo e il sale marino integrale.
- Quando la cipolla è appassita, aggiungete il cavolo cappuccio tagliato finemente e mescolate con cura, mettete il coperchio e fate cuocere per 10' a fuoco basso.
- Aggiungete il brodo vegetale e continuate per altri 15'.
- Versate il riso cotto e lasciate insaporire per 5'.
- Frullate bene. Deve risultare cremosa e, prima di servire, aggiungete il succo e la buccia grattugiata di un limone.

VELLUTATA DI CAVOLFIORE

- 
- 1 cavolfiore
 - 1 cipolla
 - 1 carota
 - 1 gambo di sedano
 - 100 g di riso integrale stracotto
 - salvia, alloro, rosmarino
 - 1 C di aceto di riso
 - 1 C di semi di cumino
 - 1,5 l di acqua minerale naturale bollente
 - alga wakame
 - miso di riso



- Mettete in ammollo l'alga wakame, in una coppetta con l'acqua, per almeno 10' e tagliatela finemente.
- In una pentola mettete l'acqua, l'aceto, la salvia, l'alloro, il rosmarino e i semi di cumino, l'alga wakame e aggiungete tutte le verdure tagliate a pezzi.
- Lasciate cuocere per 20-30'.
- Aggiungete il riso integrale stracotto.
- Passate il tutto nel passaverdura e rimettete sul fuoco per qualche minuto.
- Aggiungete il miso di riso a vostro gusto.

VELLUTATA DI CIME DI RAPA

.....

- 
- 350 g di cime di rapa
 - 100 g di farina d'orzo
 - 1,5 l di brodo vegetale
 - 2 cipolle
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - noce moscata
 - olio extravergine d'oliva
 - 3 cm di alga wakame
 - miso di riso o salsa di soia
 - origano
 - sale marino integrale



- Mettete in ammollo l'alga wakame in una coppetta con l'acqua, per almeno 10'. Tagliatela finemente.
- In una casseruola oliata, versate le cipolle tagliate finemente, la carota tagliata a rondelle, il sedano e le cime di rapa tagliati sottili, un pizzico di sale e la noce moscata.
- Fate rosolare per 15'.
- Aggiungete il brodo vegetale e l'alga wakame.
- Coprite e fate riprendere il bollore.
- Quando bolle, aggiungete la farina d'orzo, rimestando velocemente.
- Lasciate cuocere per 20' a fuoco lento.
- Spolverate con l'origano.
- Prima di servire, condite con miso di riso o salsa di soia.

ZUPPA DI BORLOTTI E MALTAGLIATI DI GRANO TIMILIA

.....

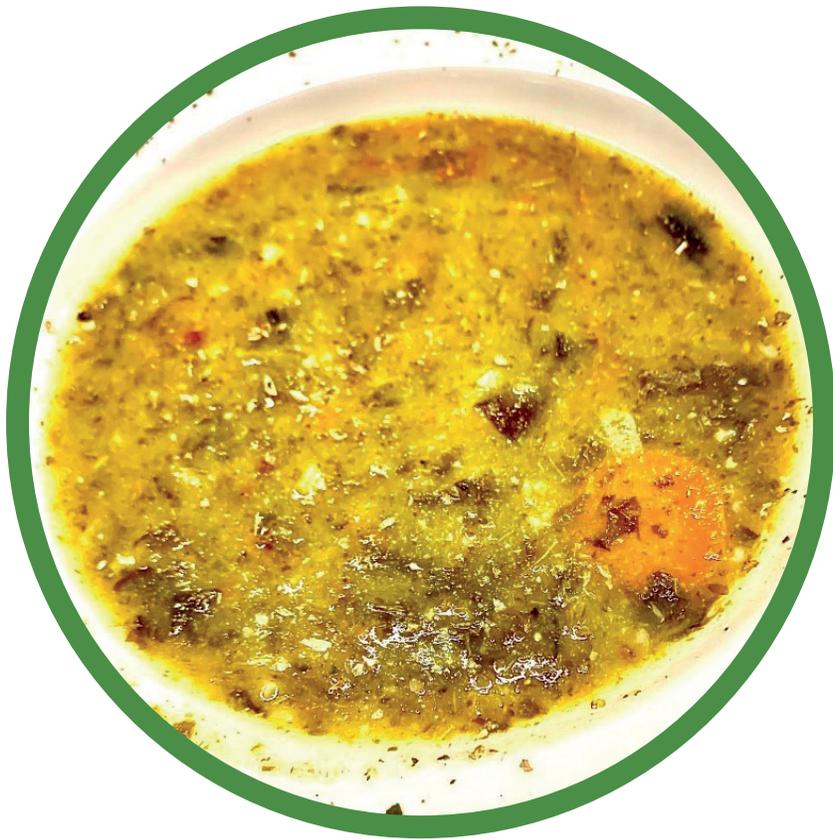


Per i borlotti:

- 70 g di borlotti
- 500 ml d'acqua minerale naturale
 - 3 cm di alga kombu
 - sale marino integrale
 - miso di riso

Per la zuppa:

- 50 g di maltagliati
 - 2 cipolle
 - 1 carota
 - 1 costa sedano
- alcune foglie di cavolo cappuccio
 - alcune foglie di verza
 - 1 rametto di rosmarino
- 1 l di acqua minerale naturale bollente
 - alga wakame
 - sale marino integrale
 - tamari



Per i borlotti:

- Mettete a bagno i borlotti per 12 ore con alga kombu, sciacquate e ponete a cuocere in pentola a pressione, con 500 ml di acqua minerale naturale.
- Calcolate un'ora e trenta minuti dal fischio.
- Trascorso questo tempo i borlotti saranno cremosi.
- Togliete il pezzo di kombu.
- Aggiungete il miso di riso e il sale marino integrale.
- Riducete in crema la metà dei fagioli passandoli al passaverdure.

Per la zuppa:

- Tagliate cipolle, sedano, carote, verza e cappuccio a dadini.
- Cuoceteli con qualche cucchiaio di acqua per 15'.
- Aggiungete l'acqua dei fagioli, i fagioli, sia quelli interi che quelli passati, e l'acqua bollente.
- Quando bolle, versate i maltagliati e un rametto di rosmarino.
- Cuocete per 15'.
- Condite con tamari e servite.

ZUPPA CONTADINA



- 
- 200 g di pasta integrale tipo corto
 - 150 g di fagioli cannellini secchi
 - 750 ml di acqua minerale naturale
 - 100 g di cime di rapa
 - 100 g di cavolo nero
 - 2 cipolle
 - 2 carota
 - 1 costa di sedano
 - alloro
 - timo
 - olio extravergine d'oliva
 - 1,5 l di brodo vegetale
 - 3 cm di alga wakame
 - 1 mazzetto di prezzemolo
 - miso di riso o salsa di soia
 - sale marino integrale



■ Lavate i fagioli e lasciateli in ammollo in acqua per circa 12 ore, con un pezzo di alga kombu.

■ Scolateli e metteteli in pentola a pressione, con l'alga kombu, e 5 parti d'acqua. Fate cuocere per un'ora e salate.

■ Eliminate l'alga kombu.

■ Dividete i fagioli in due parti e passatene una parte al passaverdura.

■ Nel frattempo ammolate l'alga wakame per almeno 10'. Tagliatela finemente.

■ In una casseruola oliata, mettete le cipolle tagliate finemente, la carota tagliata a rondelle e il sedano. Dopo qualche minuto aggiungete il cavolo nero tagliato sottile, le cime di rapa, l'alloro, il timo e i fagioli cannellini passati con la loro acqua.

■ Fate cuocere per 15'.

■ Aggiungete il brodo vegetale e l'alga wakame.

■ Coprite e fate riprendere il bollore.

■ Quando bolle, aggiungete la pasta corta.

■ Lasciate cuocere per 20' a fuoco lento.

■ Aggiungete i fagioli cannellini interi lasciati da parte.

■ Prima di servire condite con il miso di riso o la salsa di soia e spolverate con prezzemolo fresco tritato.

ZUPPA DI FAGIOLI NERI E VERZA



Per i fagioli:

- 150 g di fagioli neri
- 600 ml di acqua minerale naturale
 - alga kombu

Per la zuppa:

- 2 cipolle
- 2 carote
- 100 g di piselli
 - 2 zucchine
 - 1 piccola verza
- 10 pomodori secchi
- 1 spicchio d'aglio messo sotto soia
 - peperoncino (facoltativo)
 - 700 ml di brodo vegetale
 - olio extravergine d'oliva
 - sale marino integrale
 - salsa di soia



Per i fagioli:

- Lavate e mettete in ammollo i fagioli neri per 12 ore.
- Sciacquateli e metteteli in una pentola a pressione con l'acqua e l'alga kombu.
- Fateli cuocere per un'ora. Salateli.
- Togliete la kombu.
- Riducetene una parte in crema, con il passaverdure, lasciate gli altri interi.

Per la zuppa:

- In una casseruola oliata fate rosolare le cipolle tagliate a dadini, con lo spicchio d'aglio e il sale marino integrale. Fate cuocere finché le cipolle non saranno appassite.
- Aggiungete le carote tagliate a julienne, la verza a piccole striscioline e fate cuocere per altri 10'.
- Versate i piselli, le zucchine tagliate a dadini e, se necessario, un po' di brodo e cuocete per 15'.
- Aggiungete la crema di fagioli neri e il brodo vegetale e fate sobbollire per 10'.
- Per ultimi unite i fagioli interi e continuate la cottura per pochi minuti.
- Spolverate con un po' di peperoncino (facoltativo) e condite con salsa di soia.

ZUPPA DI FAVE E FINOCCHIETTO SELVATICO

Per le fave:

- 150 g di fave secche
- 600 ml di acqua minerale naturale
 - alga kombu

Per la zuppa:

- 500 g di cicoria
- 500 ml di brodo vegetale
 - 1 cipolle
 - 2 carote
 - 1 foglia verza
- finocchio selvatico
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
 - salsa di soia
 - gomasio

Per le fave:

- Lavate e mettete in ammollo le fave per 24 ore. Sciacquatele e mettetele in una pentola a pressione con l'acqua e l'alga kombu.
- Fatele cuocere per un'ora e mezza.
- Togliete la kombu.
- Salate la preparazione e riducete una parte di fave in crema, lasciando l'altra metà intera.

Per la zuppa:

- In una casseruola oliata, fate rosolare le cipolle tagliate sottili, il sale marino integrale e il finocchietto selvatico.
- Fate cuocere finché le cipolle non saranno appassite.
- Aggiungete le carote tagliate a rondelle, la verza a piccole striscioline e la cicoria finemente tritata e fate cuocere per altri 20'.
- Aggiungete la crema di fave, il brodo vegetale e fate sobbollire per 10'.
- Versate le fave intere e continuate la cottura per 10'.
- Condite con salsa di soia e una spolverata di gomasio.

ZUPPA DI TARASSACO

- 
- 250 g di foglie di tarassaco
 - 1 porro
 - 2 carote
 - 2 cipolle
 - 1 spicchio d'aglio
 - olio extravergine d'oliva
 - 5 C di fiocchi d'avena
 - 1,5 l di brodo vegetale
 - 3 cm di alga wakame
 - miso di riso o salsa di soia
 - sale marino integrale



- Mettete in ammollo l'alga wakame in una coppetta con l'acqua, per almeno 10'. Tagliatela finemente.
- Pulite con cura le foglie di tarassaco, lavatele e tagliatele sottili.
- In una casseruola oliata, mettete le cipolle e il porro tagliati finemente, le carote tagliate a dadini e le foglie di tarassaco.
- Cuocete per 5' e aggiungete lo spicchio d'aglio, il brodo vegetale e l'alga wakame.
- Coprite e fate riprendere il bollire.
- Quando bolle, aggiungete i fiocchi d'avena e lasciate cuocere per 30' a fuoco lento.
- Prima di servire condite con il miso di riso o salsa di soia.

ZUPPA D'ORZO E LENTICCHIE

.....

Per il brodo vegetale:

- 2 l di acqua minerale naturale
 - 1 carota
 - 1 cipolla
 - 1 costa di sedano
 - 3 cm di alga wakame
 - 3 cm di alga kombu
 - 4 funghi shitake

Per l'orzo decorticato:

- 30 g di orzo decorticato
- 120 ml di acqua minerale naturale
 - sale marino integrale

Per le lenticchie:

- 30 g di lenticchie
- 120 ml di acqua minerale naturale
 - 3 cm di alga kombu

Per la zuppa:

- 500 g di cavolo verza
- 1,5 l di brodo vegetale
 - 2 cipolle grande
 - 1 costa di sedano
 - 2 carote
 - 4 foglie di alloro
- olio extravergine d'oliva
 - sale marino q.b.

Per il brodo vegetale:

- In una pentola versate 2 l d'acqua, una carota, una cipolla, un gambo di sedano, l'alga kombu e l'alga wakame.
- Fate bollire per 20'.
- Aggiustate con sale marino integrale.

Per l'orzo decorticato:

- Sciacquate l'orzo e mettetelo in ammollo per 8 ore.
- Buttate l'acqua e mettete a cuocere con 4 parti di acqua nuova, aggiungendo un pizzico di sale. Fate cuocere per 60' dal fischio della pressione, a fuoco basso.

Per le lenticchie:

- Sciacquate le lenticchie e mettete l'acqua e l'alga kombu.
- Fate cuocere per 60'.
- Salate e fate ribollire per 2-3'.
- Togliete l'alga kombu.

Per la zuppa:

- In una pentola, spennellate dell'olio extravergine e mettete le cipolle tagliate finemente a mezzaluna.
- Fate appassire e aggiungete la carote, il sedano, l'alloro e il sale.
- Fate cuocere per 10-15'.
- Aggiungete il brodo vegetale e, quando bolle, aggiungete l'orzo e le lenticchie.
- Cuocete per 20'.
- Servite aggiustando la sapidità, se necessario.

ZUPPA PRIMAVERILE

- 
- 150 g di farro
 - 100 g di piselli freschi
 - 1 cipolla
 - 2 carote
 - 1 broccolo
 - 1 l di brodo vegetale
 - salvia
 - zenzero fresco
 - pepe
 - salsa di soia



- Mettete a bagno l'alga wakame in una coppetta con l'acqua per almeno 10'. Tagliatela finemente.
- In una pentola fate bollire il brodo vegetale con la cipolla tagliata a dadini sottili, le carote grattugiate, i piselli freschi e la salvia.
- Dopo qualche minuto, aggiungete il broccolo tagliato sottile.
- Fate cuocere per 15'.
- Aggiungete il farro e l'alga wakame.
- Coprite e fate riprendere il bollore.
- Lasciate cuocere per 25' a fuoco lento.
- Prima di servire, condite con succo di zenzero fresco, pepe e salsa di soia.

ZUPPA ROSSA DOLCE

- 
- 200 g di zucca
 - 100 g di lenticchie rosse decorticate
 - 1 porro
 - 2 carote
 - 1 rapa rossa
 - olio di sesamo
 - salsa di soia
 - 1,5 l di brodo vegetale
 - 3 cm di alga wakame
 - 3 cm di alga kombu
 - sale marino integrale



■ Mettete a bagno l'alga wakame in una coppetta con l'acqua per almeno 10' e tagliatela finemente.

■ In una casseruola oliata, mettete il porro tagliato finemente, le carote, la zucca e la rapa, tagliate a dadini. Fate saltare le verdure con l'olio e un pizzico di sale finché diventeranno tenere.

■ Aggiungete le lenticchie precedentemente lavate, l'alga kombu, la wakame tagliata e il brodo vegetale.

■ Coprite e lasciate cuocere per 20'.

■ Prima di servire, togliete l'alga kombu e condite con la salsa di soia.

CREMA DI PASTINACA CON SHIRO MISO, OLIO PICCANTE E SEMI DI PAPAVERO

.....

- 
- 8 pastinache
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale marino integrale q.b.
 - schiro miso q.b.
 - acqua calda q.b.
 - sale q.b.



■ Pelate la pastinaca e tagliatela grossolanamente

■ In un tegame di acciaio dal fondo spesso, mettete dell'olio, fatelo scaldare e aggiungete la verdura. Mescolate, abbassate un poco la fiamma, salate, mettetelo il coperchio e fate rosolare lentamente per circa 15' mescolando ogni tanto.

■ Trascorso il tempo indicato, aggiungete acqua calda, fin quasi a coprire la verdura, e portate a cottura.

■ Quando sarà cotta, frullate con un frullatore ad immersione ed ajustate la densità, secondo il vostro gusto, aggiungendo altra acqua calda con poco sale.

■ Diluite leggermente il miso e componete il piatto versando la crema calda nella fondina e distribuendo qualche goccia di miso, qualche goccia di olio piccante e dei semini di papavero.

La pastinaca è un ottimo ortaggio, purtroppo poco conosciuto ed usato qui da noi. Può considerarsi come una antenata della carota, con cui condivide la forma ma non il colore ed il gusto, essendo più giallastra e dolce al palato. Estremamente versatile. Buona in una vellutata, ma ottima anche cotta al forno o semplicemente spadellata o per fare delle chips croccanti.

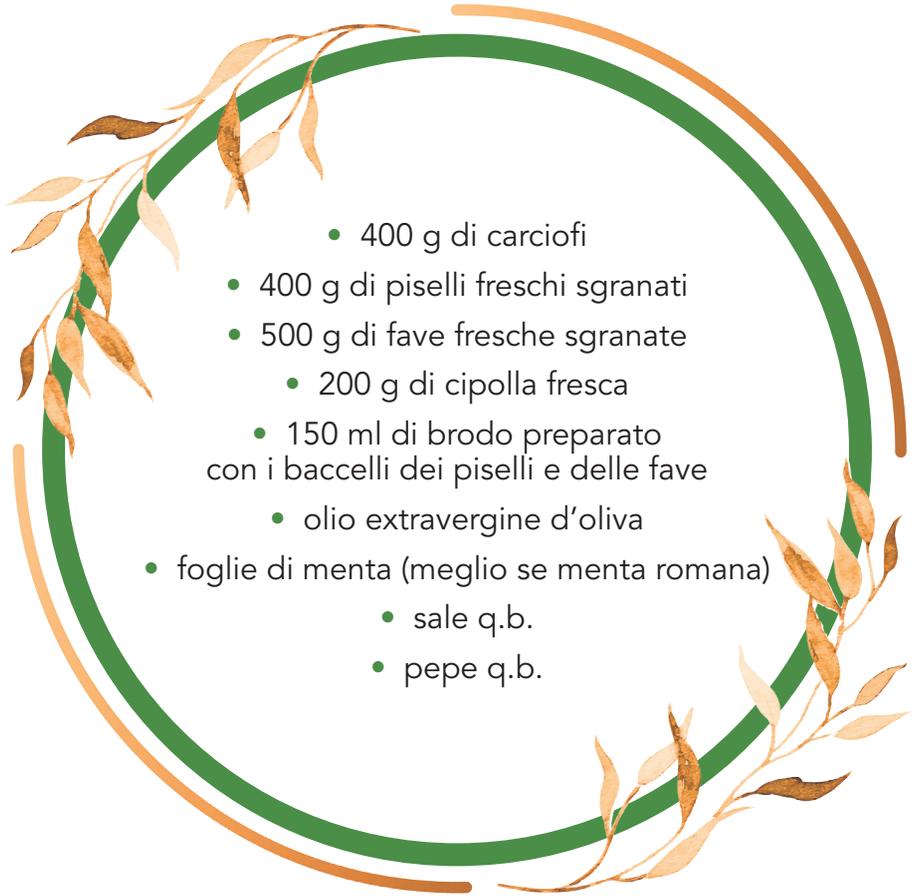
MINISTRA DI ORTICHE

- 
- 400 g di foglie di ortica
 - 4 C di olio extravergine d'oliva
 - 1 cipolla
 - 700 ml di brodo vegetale
 - 2 C di farina integrale di riso
 - 150 ml di panna di soia (di buona qualità)
 - 2 fette di pane integrale casereccio
 - sale q.b.



- Indossate un paio di guanti e lavate l'ortica.
- Soffriggete la cipolla a fuoco dolce in una pentola dal fondo spesso con tre cucchiari di olio.
- Tagliate a pezzi grossolani l'ortica e mettetela nel soffritto di cipolla, salate, e fate cuocere per 5'.
- Stemperate la farina di riso in un mestolo di brodo ed aggiungetela all'ortica, mescolate ed aggiungete il restante brodo, abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 15'.
- Frullate la verdura, con un frullatore ad immersione, aggiungete la panna di soia e fate cuocere altri 5'.
- Aggiustate di sale, se serve.
- Fate abbrustolire le fette di pane dalle quali ricaverete dei piccoli crostini.
- Servite la minestra di ortica con i crostini di pane e una spolverata di buccia di arancia grattugiata.

VIGNAROLA



- 400 g di carciofi
- 400 g di piselli freschi sgranati
- 500 g di fave fresche sgranate
 - 200 g di cipolla fresca
 - 150 ml di brodo preparato con i baccelli dei piselli e delle fave
 - olio extravergine d'oliva
- foglie di menta (meglio se menta romana)
 - sale q.b.
 - pepe q.b.



■ Soffriggete la cipolla in poco olio, a fuoco dolce, aggiungete acqua se necessario per non farla bruciare.

■ Intanto pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più coriacee e, tagliando le punte, strofinateli con un limone per evitare che si ossidino, metteteli da parte.

■ Sgranate i piselli e le fave.

■ Preparate un brodo vegetale con i baccelli di fave e piselli: bollite i baccelli per 15' in abbondante acqua, salate al termine della cottura.

■ Tagliate i carciofi a spicchi e metteteli nel tegame con la cipolla fresca, mescolate e fate cuocere 10'.

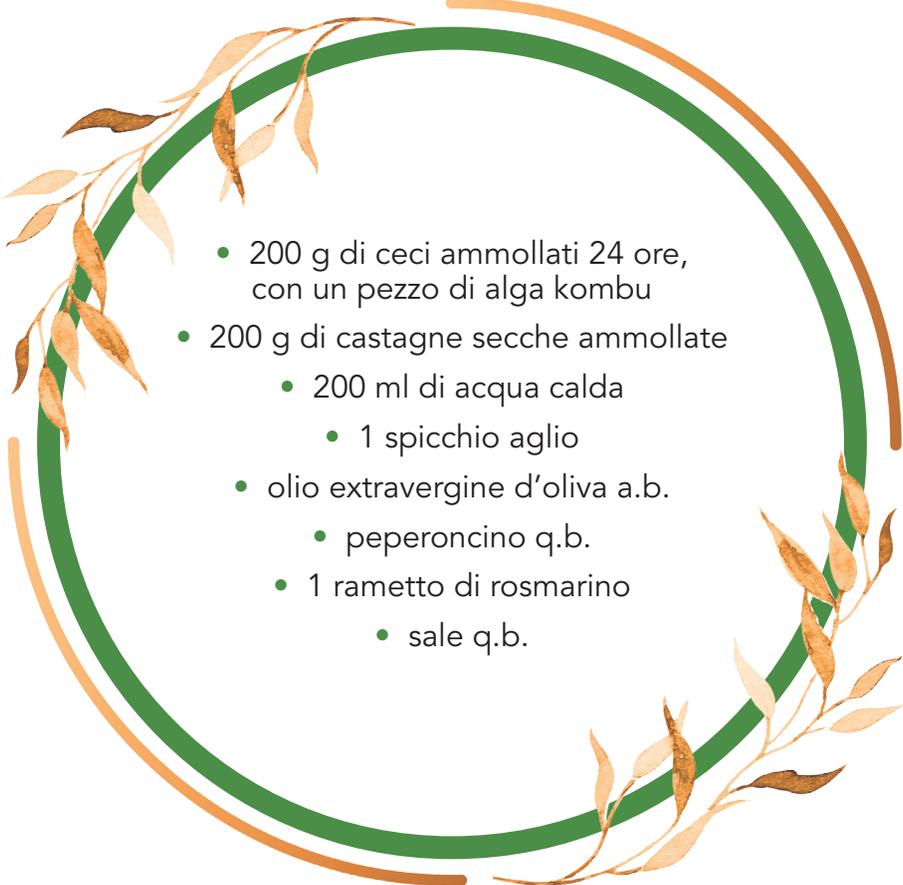
■ Aggiungete poi i piselli e le fave, mescolate di nuovo, e fate cuocere per altri 10'.

■ Mettete il brodo, girate, coprite e fate cuocere per 10' circa.

■ Salate e fate cuocere altri 5' e aggiungete qualche foglia di menta spezzettata.

■ Servite calda con una macinata di pepe nero.

ZUPPA DI CECI E CASTAGNE

- 
- 200 g di ceci ammollati 24 ore, con un pezzo di alga kombu
 - 200 g di castagne secche ammollate
 - 200 ml di acqua calda
 - 1 spicchio aglio
 - olio extravergine d'oliva a.b.
 - peperoncino q.b.
 - 1 rametto di rosmarino
 - sale q.b.



Fate scaldare una pentola di coccio (verificate se la vostra pentola necessita di spargifiamma!).

Mettete nella pentola l'aglio (intero se volete toglierlo, oppure, se lo gradite, tritato) ed il peperoncino e fateli soffriggere dolcemente.

Aggiungete al soffritto i ceci scolati dall'acqua di ammollo e le castagne, anche loro scolate.

Mettete l'acqua calda, abbassate la fiamma e fate cuocere.

Quando i ceci e le castagne saranno cotti, salate e fate cuocere ancora 5'.

Se desiderate addensare la preparazione, potete frullare una piccola parte della zuppa.

Servite calda, cosparsa di aghi di rosmarino, con crostini di pane integrale strofinato con uno spicchio d'aglio.

MINISTRA DI MIGLIO

- 
- 1 l di brodo vegetale
 - 2 carote
 - 1 cipolla
 - 1 gambo di sedano
 - 200 g di miglio (ben lavato)
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.
 - 4 c di miso di orzo



- Preparate il brodo vegetale con cipolla, sedano e con gli aromi che più vi piacciono.
- Tagliate a brunoise la cipolla, le carote ed il sedano.
- Fate scaldare l'olio in una casseruola, versate la cipolla e fatela rosolare delicatamente per 2', aggiungendo dell'acqua, se necessario.
- Mettete nel soffritto anche il trito di carote e sedano, mescolate, e fate rosolare per 5'.
- Nel frattempo lavate con cura il miglio, fino a quando l'acqua non risulti limpida, fatelo scolare ed aggiungetelo alle verdure. Mescolate e fate insaporire per 5'.
- Unire il brodo caldo e lasciate cuocere per circa 20' dalla ripresa del bollore, stemperate il miso ed aggiungetelo alla zuppa.
- Servite la zuppa calda, con un giro di olio buono.

ZUPPA DI LENTICCHIE

.....

- 
- 250 g di lenticchie piccole
 - 200 ml di brodo vegetale
 - 1 cipolla
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - 2 foglie di alloro
 - 1\2 bicchiere di vino rosso
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.



- Mondate e lavate bene le lenticchie.
- Tagliate la cipolla, la carota ed il sedano a brunoise.
- Fate scaldare l'olio in una pentola, aggiungete la cipolla e rosolatela delicatamente per un paio di minuti.
- Aggiungete la carota ed il sedano, mescolate e fate soffriggere per altri 2'.
- Unite le lenticchie al soffritto, con le foglie di alloro, cuocete per 2' e sfumate con il vino.
- Aggiungete il brodo vegetale e fate cuocere per 30' circa, salate e proseguite con la cottura per altri 5'.
- Servite calda.

ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI

.....

- 
- 200 g di legumi misti già ammollati (cicerchie, lenticchie, borlotti)
 - 100 g di cereali integrali misti (riso rosso, riso nero, miglio)
 - 150 ml di brodo vegetale
 - 1 porro
 - 2 carote
 - 1 costa di sedano
 - 2 foglie di alloro
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.

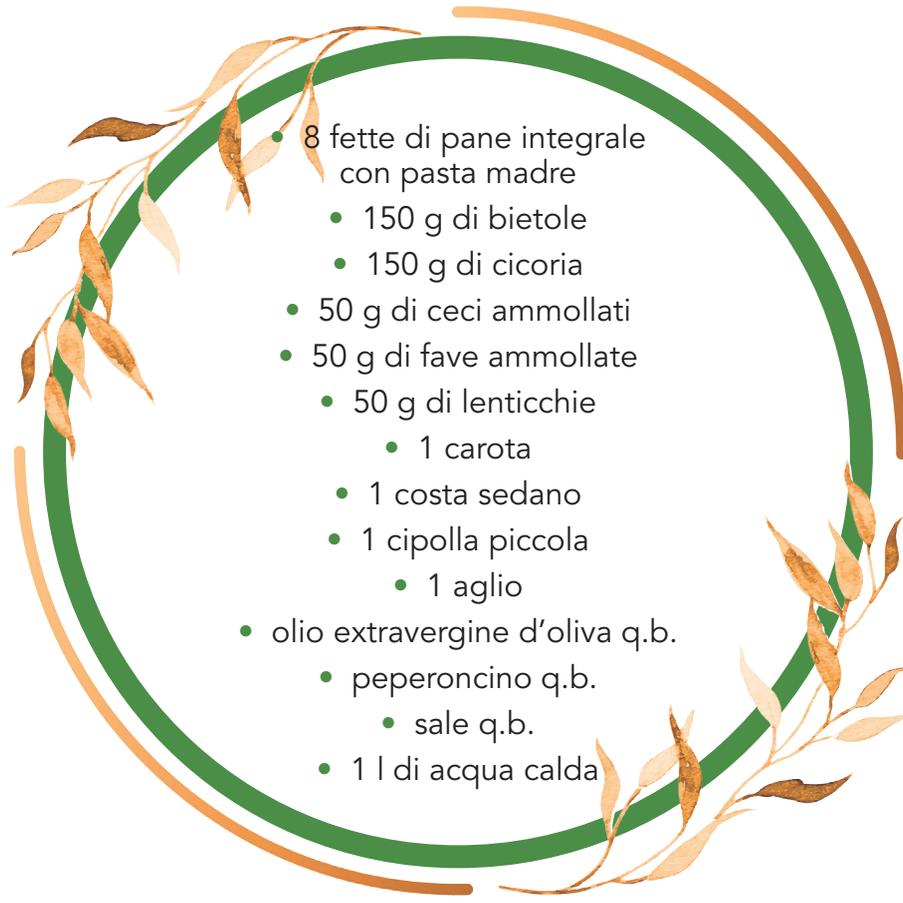


- Tagliate la cipolla, la carota ed il sedano a brunoise e fateli appassire lentamente in una pentola, possibilmente di coccio, con l'olio.
- Mettete nella pentola le foglie di alloro, mescolate ed aggiungete i legumi, che avrete ammollato dalla sera prima con un pezzo di alga kombu, scolati dalla loro acqua di ammollo, con il brodo vegetale.
- Mescolate e fate cuocere per circa 1 ora.
- A parte, lavate i cereali e fateli cuocere per assorbimento con due parti di acqua ed un poco di sale.
- Quando i legumi saranno cotti, salate e, se necessario, addizionate di brodo.
- Sgranate i cereali cotti con una forchetta e aggiungeteli ai legumi.
- Fate sposare i sapori lasciandoli sul fuoco altri 5', mescolate e servite.

MINESTRA RIVOTATA

ovvero

MINESTRA A PANE SOTTO

- 
- 8 fette di pane integrale con pasta madre
 - 150 g di bietole
 - 150 g di cicoria
 - 50 g di ceci ammollati
 - 50 g di fave ammollate
 - 50 g di lenticchie
 - 1 carota
 - 1 costa sedano
 - 1 cipolla piccola
 - 1 aglio
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - peperoncino q.b.
 - sale q.b.
 - 1 l di acqua calda



- Mettete in ammollo i legumi la sera prima, con un pezzo di alga kombu.
- Pulite le bietole e la cicoria, lavatele e tagliatele a striscioline.
- In un tegame fate soffriggere la cipolla, l'aglio (facoltativo), il peperoncino ed il trito del soffritto cioè carota, cipolla e sedano.
- Unite le verdure ed i legumi al soffritto e mescolate. Aggiungete l'acqua, coprite e fate cuocere per un'ora circa a fuoco lento.
- Salate, fate cuocere altri 5'.
- In una terrina, alternate le fette di pane alla zuppa, proseguite fino ad esaurire gli ingredienti.
- Fate riposare 10' prima di servire.

ZUPPA CON BROCCOLO ROMANESCO E ARZILLA (RAZZA)

.....

- 
- 500 g di broccolo romanESCO
 - 150 g di maltagliati di farro
 - 150 g di pelati
 - 200 g di arzilla (razza)
 - 1 cipolla piccola
 - 1 costa di sedano
 - 1 carota
 - 1 spicchio aglio
 - prezzemolo q.b.
 - peperoncino q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - ½ bicchiere di vino bianco senza solfiti
 - 5 bicchieri di acqua calda
 - sale q.b.

- Mettete in acqua la razza con il sedano, la carota e la cipolla. Portate a bollore e fate cuocere per 15'.
- A cottura terminata, scolate il pesce e tenetelo da parte.
- In una pentola ampia, mettete 4 cucchiaini di olio, l'aglio tritato ed il peperoncino e cuocete a fuoco dolcissimo per 2'.
- Aggiungete i pomodori pelati schiacciati e sfumate con il vino, fate cuocere per 15'.
- Pulite il broccolo romanesco, dividetelo in cime ed aggiungetelo alla salsa mantenendo la fiamma vivace per 2'.
- Aggiungete 5 bicchieri di acqua calda (oppure del brodo di pesce, se gradite), salate e fate cuocere per 10'.
- Mettete la pasta nella pentola con il broccolo e portatela a cottura.
- Quando la pasta sarà cotta, aggiungete l'arzilla, mescolate e servite con una spolverata di prezzemolo tritato.

MINISTRA DI RISO INTEGRALE

.....

- 
- 300 g di riso integrale cotto ad assorbimento
 - 700 ml di brodo vegetale
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - 1 cipolla
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.
 - 4 c miso di orzo



Tagliate la carota, la cipolla ed il sedano a brunoise. Fateli soffriggere in 4 cucchiari di olio, dolcemente e aggiungendo acqua se necessario, per evitare che attacchi sul fondo.

Dopo 10', mettete il brodo nella casseruola del soffritto, fate prendere il bollore e cuocete per circa 15'.

Trascorso il tempo, aggiungete il riso già cotto nel brodo e fate cuocere ancora per 10', aggiungendo poco sale.

Stemperate 4 cucchiaini di miso, con un poco di brodo caldo, ed aggiungetelo alla minestra.

Assaggiate e se fosse scarsamente sapida, mettere ancora un poco di miso.

Servite bollente, cospargendo di prezzemolo tritato.

CREMA DI CETRIOLI AL KEFIR



- 
- A large circular frame composed of two concentric arcs. The inner arc is a thick, dark green line, and the outer arc is a thinner, light brown line. The frame is decorated with several sprigs of dried, light brown leaves and stems, arranged around the perimeter.
- 8 cetrioli
 - 300 g di kefir
 - finocchietto selvatico q.b.
 - sale q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - scorza di limone (non trattato) grattata



■ Pelate grossolanamente i cetrioli, tagliateli e cospargeteli con un poco di sale, massaggiandoli.

■ Poneteli in uno scolapasta perché perdano l'acqua in eccesso, lasciateli 30' circa.

■ Prendete i cetrioli e strizzateli, metteteli nel bicchiere del frullatore, frullate bene.

■ Aggiungete il kefir e mescolate.

■ Servite fresco in piccole ciotole con un filo di olio, delle foglie di finocchietto selvatico sparse sopra ed una grattata di buccia di limone.

CREMA DI ZUCCHINE ALLA MENTA



- 500 g di zucchine scure
 - 2 cipolle di Tropea
 - 200 ml di acqua calda
- olio extravergine d'oliva q.b.
 - foglie di menta secca
 - sale q.b.

- Lavate le zucchine, tagliatele grossolanamente e tenetele da parte.
- Tagliate sottilmente la cipolla e fatela dorare, in un tegame dal fondo spesso, con dell'olio; cuocetela dolcemente fin quando non diventa trasparente.
- Aggiungete le zucchine alla cipolla, mescolate e fate cuocere per 5', lasciando insaporire le zucchine.
- Mettete l'acqua calda nella pentola con la verdura, salate, coprite e fate cuocere per 15' circa.
- Quando le zucchine saranno cotte, spegnete il fuoco e, con un frullatore ad immersione, frullate fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Se serve, per aggiustare la consistenza, si può mettere altra acqua calda.
- Prendete una manciata di foglie di menta, sminuzzatele e mescolatele alla crema di zucchine.
- Ottima sia calda che tiepida in estate.

ZUPPETTA DI SCAROLA E FAGIOLI

.....

- 
- 300 g di cannellini ammollati
 - 300 g di scarola
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.
 - 2 spicchi di aglio
 - alga kombu

- Per prima cosa scolate l'acqua di ammollo dai cannellini, che avrete messo a bagno la sera prima, con un pezzo di alga kombu, e metteteli a cuocere con acqua nuova.
- I fagioli dovranno cuocere per un'ora e mezza circa.
- Nel frattempo lavate e tagliate grossolanamente la scarola, mettetela in una pentola ed aggiungete 2 bicchieri di acqua. Fate cuocere per 15', a metà cottura aggiungere il sale.
- In una padella versare dell'olio e gli spicchi di aglio schiacciati con un coltello e fateli rosolare dolcemente.
- Nel frattempo i fagioli saranno cotti e potrete quindi versare la scarola, appena scolata, nei cannellini.
- Mescolate la zuppa e versatevi sopra l'olio caldo (dopo aver tolto l'aglio), rimestate ancora e fate cuocere altri 10'.
- Servitela calda, con fettine tostate di pane integrale fatto con pasta madre.

ZUPPA CON GRANO SARACENO

.....

- 
- 200 g di grano saraceno
 - 300 g di verza
 - 1 cipolla
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - 10 foglie di salvia
 - 1 rametto rosmarino
 - 1 l di brodo vegetale
 - sale q.b.



Tagliate la cipolla a brunoise e fatela imbiondire dolcemente in un tegame di coccio, se lo avete.

Tritate la salvia ed il rosmarino, aggiungeteli alla cipolla e lasciate insaporire per 2' mescolando.

Intanto lavate la verza e tagliatela a piccoli pezzi, aggiungetela alla cipolla con le aromatiche.

Continuate a mescolare per circa 5', aggiungete il brodo vegetale caldo, coprite e lasciate cuocere per 10'.

Lavate bene il grano saraceno e aggiungetelo alla zuppa; dopo 15' di cottura, salate e continuate per altri 5'.

Servite calda con un giro di olio ed una spolverata di pepe, se piace.

ZUPPA AL CURRY E LATTE DI COCCO

.....

- 
- 1 cipolla
 - 1 verza
 - 1 batata
 - 1 carota
 - 1/4 di cavolfiore
 - 100 g di tempeh
 - 150 ml di latte di cocco
 - 200 ml di brodo vegetale
 - curry q.b.
 - olio di sesamo
 - sale q.b.



Tagliate la cipolla a mezzaluna e fatela rosolare in un poco di olio di sesamo. Aggiungete un cucchiaino raso di polvere di curry, mescolate e fate imbiondire la cipolla.

Ricavate delle cimette regolari dal cavolfiore e mettetelo a cuocere con la cipolla ed un poco di brodo caldo, per circa 4'.

Tagliate la carota a mezzes rondelle ed aggiungetela al cavolfiore, cuocete per 4'.

Aggiungete la verza tagliata a piccoli pezzi, e subito dopo la batata a cubetti, mescolate, salate e continuate la cottura per altri 2'.

Aggiungete il brodo caldo alla preparazione di verdure, mescolate e fate cuocere 10'.

Trascorso questo tempo aggiungete il latte di cocco e fate cuocere per altri 5', a fiamma bassa.

A parte affettate il tempeh ed arrostitelo, con un goccio di olio di sesamo, su tutti i lati facendo attenzione a non bruciarlo, deve solo fare una leggera crosticina.

Aggiungete il tempeh alla zuppa, girate per bene, se vi sembra poco liquida, mettete altro brodo.

Servitela calda, se volete con del chapati, tipico pane indiano senza lievito.

MINISTRA CON FIOCCHI DI AVENA

.....

- 
- 1 cipolla
 - 1 carota
 - 1 costa sedano
 - 1 l di brodo vegetale
 - 200 g di fiocchi di avena
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.
 - prezzemolo tritato q.b.
 - 4 c di miso di orzo

Tagliate la cipolla, la carota ed il sedano a brunoise, fate rosolare in un tegame dal fondo spesso.

Aggiungete il brodo vegetale caldo, portate a bollire, cuocete a fiamma media per 5'.

Versate i fiocchi di avena nel brodo, salate e fate cuocere per circa 15'.

Stemperate il miso in un goccio di brodo ed aggiungetelo alla zuppa.

Servite calda cospargendo con prezzemolo tritato.

CREMA DI SEDANO CON NOCCIOLE TOSTATE

- 
- 1 cipolla
 - 400 g di sedano
 - 600 ml di brodo vegetale
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.
 - nocciole tostate q.b.

Tagliate la cipolla e fatela soffriggere in una pentola dal fondo spesso, con un poco di olio, sfumate con un goccino di acqua calda.

Lavate il sedano, tagliatelo grossolanamente e mettetelo nella pentola con la cipolla, aggiungete il brodo vegetale, salate e fate cuocere per circa 15'.

Frullate la verdura e, se necessario, filtrate con un colino per eliminare le fibre più grossolane.

Servitela calda cospargendo la superficie con abbondanti nocciole tostate tritate.

VELLUTATA DI CECI CON RISO ROSSO



- 
- A large circular frame composed of two concentric arcs. The inner arc is a thick green line, and the outer arc is a thinner orange line. The frame is decorated with several sprigs of dried, light-brown leaves and stems, arranged around the perimeter.
- 400 g di ceci cotti
 - 2 porri
 - erbe aromatiche miste (timo, maggiorana, rosmarino)
 - 2 foglie di alloro
 - 800 ml di acqua calda
 - 200 g di riso rosso cotto
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.



- Pulite e tagliate sottilmente il porro.
- In una pentola dal fondo spesso, fate scaldare 4 cucchiari di olio e fateci rosolare il porro, dolcemente, e le foglie di alloro.
- Aggiungete i ceci e le erbe aromatiche, mescolate e subito dopo mettete l'acqua calda; fate cuocere per 30' circa.
- Aggiustate di sale, se serve, e lasciate cuocere per altri 5'.
- Togliete le foglie di alloro e frullate la preparazione fino ad ottenere una crema liscia.
- Servite la crema di ceci con una cucchiata di riso rosso ed un giro di olio, se vi piace.

VELLUTATA DI CAROTE CON LENTICCHIE VERDI E ZENZERO

.....

- 
- 400 g di carote
 - 2 scalogni
 - 600 ml di brodo vegetale
 - 200 g di lenticchie verdi cotte
 - zenzero q.b.
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.



Pelate le carote ed affettatele grossolanamente (se non vi disturba, e la verdura è biologica, potete anche lasciare la buccia, spazzolando gli ortaggi molto bene).

Tagliate gli scalogni e fateli rosolare in un tegame dal fondo spesso, con 4 cucchiari di olio.

Mettete nel tegame anche le carote, mescolate e lasciate cuocere, mescolando per 5'.

Aggiungete il brodo caldo, e fate sobbollire per 20', coperto.

Salate e continuate la cottura per altri 5'.

Frullate finemente le carote.

Grattugiate la radice di zenzero e ricavatene il succo, strizzandola; aggiungete il succo di zenzero alle carote, seguendo il vostro gusto, per ottenere una preparazione più o meno piccante.

Servite la crema di carote calda, con un poco di lenticchie nel centro del piatto.

ZUPPA DI PORRI CON DADOLATA DI ZUCCA

.....

- 
- 10 porri di media grandezza (solo la parte bianca)
 - 100 g di riso semintegrale
 - 1 l di brodo vegetale
 - 4 c di shiro miso
 - ½ zucca "delica" piccola
 - 4 foglie alloro
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.



- Pulite i porri, mondandoli della parte più verde, e affettate il resto sottilmente.
- Metteteli a dorare con 4 cucchiai di olio in una pentola dal fondo spesso, sfumate con un poco di acqua e salate.
- Lavate il riso ed aggiungetelo ai porri, irrorate la preparazione con il brodo caldo e fate cuocere per 40', a fuoco lento.
- Intanto mondate la zucca, tagliatela a cubetti, salatela e fatela arrostitire in forno con le foglie di alloro e un goccio di olio, fin quando risulta morbida ma non spapolata.
- Frullate la zuppa di porri, aggiustate di sale e lasciate sul fuoco altri 5'.
- Stemperate il miso con un goccio di acqua calda ed aggiungetelo alla zuppa.
- Servite calda con i cubetti di zucca.

ZUPPA DI SORGO E LENTICCHIE ROSSE

.....

- 
- 200 g di sorgo
 - 200 g di lenticchie rosse
 - 1 cipolla
 - 1 carota
 - 1 l di brodo vegetale
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.
 - 2 foglie di alloro
 - 4 c di miso di orzo

- Tagliate la carota e la cipolla a brunoise.
- Fate dorare le verdure in 4 cucchiai di olio, in una pentola dal fondo spesso, sfumate con un goccio di acqua.
- Lavate benissimo le lenticchie, aggiungetele al soffritto, mescolate ed aggiungete le foglie di alloro.
- Lavate il sorgo, versatelo nella pentola, mescolate ed aggiungete il brodo caldo, fate cuocere per circa 25'.
- Salate e continuate altri 5'.
- Stemperate il miso in un goccio di acqua ed aggiungetelo alla zuppa.
- Servitela calda.

Le Autrici



Sonia Catenacci. Entusiasta cuoca di cucina naturale da oltre un decennio, ha iniziato il suo percorso di avvicinamento e conoscenza all'uso dei prodotti naturali, attraverso il corso in "Materia Prima Erboristica" dell'università della Tuscia di Viterbo, dedicato alla fitoterapia e alle piante officinali e lavorando per molti anni all'interno di un negozio di erboristeria. Si è appassionata agli studi sull'alimentazione naturale, dopo aver visto una trasmissione in cui il dott. Berrino raccontava di alimenti più salutari e sostenibili.

Ha quindi intrapreso un percorso di studi che l'ha portata a diplomarsi "Cuoca di cucina naturale e "Terapista alimentare" presso la Sagnola di Milano.

In seguito si è specializzata in "Cucina Macromediterranea", frequentando il corso per cuochi organizzato da La Grande Via e in cucina macrobiotica, presso la Joia Academy di Milano, sotto la guida di Sauro Ricci, executive chef del ristorante stellato "Joia".

Attualmente è cuoca di cucina Macromediterranea presso l'associazione La Grande Via e sta conseguendo il master in "Alta cucina Vegetariana" della Joia Academy, coordinato dallo chef stellato Pietro Leemann e diretto dallo chef Sauro Ricci.

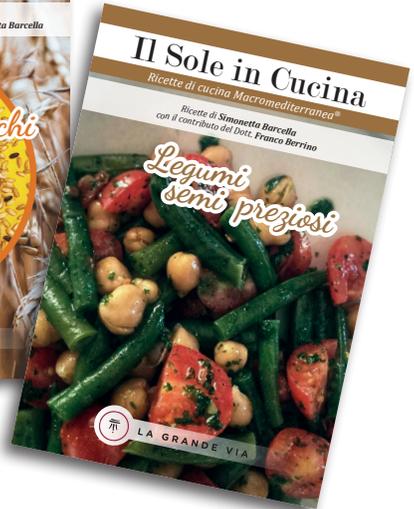
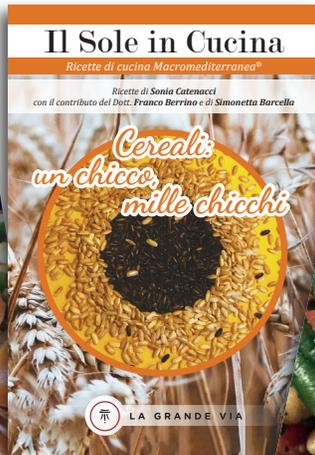
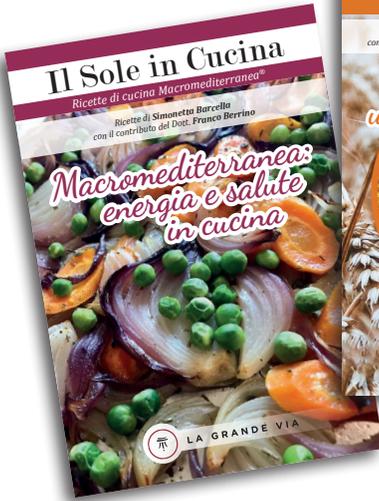


Sonia Vellere. Vicentina per nascita e livornese per passione, Sonia nasce nel 1969 e dedica la prima parte della sua vita a realizzare l'artista che è in lei. Psicologa, cuoca olistica (Sana Gola, Milano), specializzata nell'uso degli oli essenziali in cucina, consulente in Terapia Alimentare, diplomata 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 natu-

rale, con la Scuola Italiana Turismo come docente per cuochi, con l'Associazione La Grande Via come cuoca Macromediterranea.

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.

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
