

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

CEREALI: un chicco, mille chicchi

*Ricette di **Sonia Catenacci***

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



LA GRANDE VIA

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®



Cereali: un chicco, mille chicchi

Ricette di cucina Macromediterranea®

Ricette di
Sonia Catenacci

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 978-88-99798-19-2

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

IL CIBO DELL'UOMO del Dott. FRANCO BERRINO	pag.	7
PREFAZIONE	»	9

Ricette

(le ricette sono per 4 persone)

FARRO DECORTICATO		
CON PESTO DI ZUCCHINE.	»	16
RISO CON ORTICA E CREMA DI NOCCIOLE	»	18
CREMA DI CAROTE E BARBABIETOLE		
CON CIPOLLA CARAMELLATA	»	20
RISO ALLA ZUCCA.	»	22
INSALATA TIEPIDA DI QUINOA.	»	24
GRANO SARACENO CON CIPOLLA E VERZA	»	26
ORZO CON RADICCHIO E PESTO DI NOCI.	»	28
ORZO CON CARCIOFI E CURRY.	»	30
AVENA CON CECI.	»	32
TUBETTI CON BORLOTTI	»	34
FARRO, BORLOTTI E BRICIOLE		
DI CAVOLFIORE VIOLA.	»	36

RISO INTEGRALE CON FUNGHI SHITAKE	pag.	38
PIZZOCCHERI CON VERZA E BATATA.....	»	40
ORZO, LENTICCHIE E VERZA.....	»	42
PASTA "MARITATA" CON BROCCOLETTI	»	44
MIGLIO CON MANDORLE, LIMONE ED ERBE AROMATICHE.....	»	46
POLENTA TARAGNA CON RAGÙ DI LENTICCHIE	»	48
COUS COUS INTEGRALE CON CAROTE E CIME DI RAPA SALTATE	»	50
PENNE RIGATE AI FINOCCHI E GRANELLA DI MANDORLE	»	52
VELLUTATA DI PISELLI SECCHI E RISO NERO....	»	54
MALTAGLIATI DI FARRO CON MACCO DI FAVE .	»	56
PASTA E LUPINI (OPPURE VONGOLE)	»	58
ZUPPA DI MIGLIO E LENTICCHIE ROSSE	»	60
INSALATA DI RISO CON VERDURE FRESCHE	»	62
L'AUTRICE	»	65

Il cibo dell'uomo

del Dott. FRANCO BERRINO

Poi Dio disse: "Faccia la terra germogliare la verdura, le erbe che facciano seme e alberi da frutto che portino sulla terra un frutto contenente il proprio seme, ciascuno secondo la propria specie". E così fu.

(Genesi 1,11)

E Dio disse: "Ecco io vi do ogni erba che fa seme, che si trova sulla superficie di tutta la terra, e ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi serve di nutrimento".

(Genesi 1,29)

Le erbe che fanno semi commestibili sono i cereali, i legumi e le erbe che producono semi oleaginosi come il sesamo, il lino, il girasole; i semi prodotti dagli alberi sono noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli; ma Dio pare anche volerci nutrire di verdure e di frutta.

Gli uomini per alcuni millenni hanno ubbidito, ma poi il diavolo... ha fatto sì che oggi siamo giunti a mangiare cose che l'uomo non ha mai mangiato in tutta la sua storia: cibi trasformati, raffinati, edulcorati, aromatizzati, insaporiti, emulsionati, addensati, deodorati, conservati, integrati, addizionati, contaminati da pesticidi, diserbanti e una varietà di additivi tecnologici che non è nemmeno obbligatorio denunciare in etichetta. La ricerca nutrizionale ed epidemiologica ha indagato gli effetti dei cibi

sulla salute con migliaia di studi ed è giunta a raccomandare, per la prevenzione del cancro e delle altre malattie croniche che affliggono l'umanità:

“Consumate abbondantemente, quotidianamente, cereali integrali, legumi, verdure e frutta, compresa la frutta secca, oleaginosa”.

È la raccomandazione centrale della sezione dieta del Codice Europeo Contro il Cancro. Grandi studi prospettici su centinaia di migliaia di persone mostrano che chi consuma quotidianamente cereali riduce la mortalità per cancro, per malattie cardiovascolari, per diabete, per malattie respiratorie e per malattie dell'apparato digerente; riduce anche le malattie infettive perché le fibre dei cereali nutrono i microbi intestinali che mantengono efficiente il sistema immunitario. Anche chi mangia noci, nocciole, mandorle o altri semi oleaginosi riduce la mortalità per queste malattie e anche per malattie neurodegenerative. Sui legumi ci sono meno studi, ma suggeriscono che chi ne mangia regolarmente muore meno di cancro.

I semi sono vivi e ci mantengono in vita e vitali.

La scienza, l'espressione massima della cultura occidentale, non riconosce che ci sia nei cibi un'energia diversa dalle calorie che contengono, non riconosce che ci sia un Qi dei cibi che nutre la nostra energia vitale, il “cielo posteriore” della cultura tradizionale taoista. Ma la scienza è arrogante. Noi che siamo umili preferiamo mangiare cibi vivi piuttosto che cibi morti.

Prefazione

Ogni casa ha una cucina.

Nelle case contadine era l'ambiente principale, l'unico sempre riscaldato...lì si preparavano i pasti e si rimaneva a svolgere le varie faccende, i bambini si sedevano al tavolo della cucina per fare i compiti, mentre la mamma sgranava pazientemente i piselli appena raccolti nell'orto.

Al tavolo della cucina venivano accolti gli ospiti e sempre lì, a quel tavolo, si riuniva la famiglia, per mangiare o per prendere decisioni importanti.

Lo stesso tavolo su cui si stendeva la pasta fresca o si formavano i ravioli.

Alla Mausolea, è l'attività di cucina che segna l'inizio di un seminario.

Nelle abitazioni moderne, la cucina ha perso un po' di fascino, è diventata più tecnologica, ma rimane sempre il cuore della casa.

Quando, rientrando alla sera, si sente il profumo di un piatto cucinato con amore, ci si sente accolti.

È in cucina che avviene il miracolo della trasformazione del cibo.

E i piatti che meglio rispecchiano questo miracolo, sono quelli a base di cereali.

Sarà perché ci sono numerosissime forme diverse per consumare i cereali: in chicchi, in fiocchi, in farina negli impasti lievitati o sfarinati per realizzare le infinite varianti della nostra amatissima pasta.

In questo libretto, abbiamo raccolto le ricette dei primi piatti serviti in Mausolea.

Come avviene spesso, la ricetta, pensata in un modo, si è adattata alla reale disponibilità dell'orto.

Questo ci aiuta a ricordare che si cucina con il cuore, non seguendo alla lettera una ricetta scritta.

Certo è utile, per chi si avvicina per la prima volta alla cucina macromediterranea, avere degli spunti per piatti già provati e consolidati, ma potete tranquillamente avvicinarvi con leggerezza nell'animo, che non vuol dire superficialità o presapochismo.

Ricordate sempre che il cibo è sacro ed è il mezzo, attraverso il quale la Terra ci sostiene.

Fate in modo che la vostra dispensa sia ben fornita di cereali in chicco, di pasta e di farine in modo da assicurarvi la giusta varietà nel piatto, garanzia di completezza di nutrienti e appagamento del palato.

Imparate ad ascoltare il vostro corpo. Non è un caso che d'inverno si prediligano le cotture più lunghe e i piatti più elaborati, mentre d'estate si servano insalate fresche di cereali, ricchissime di verdure crude o appena scottate.

Ricordate che il riso è il re della nostra cucina, quindi proponetelo spesso nei vostri piatti.

Prediligete il chicco integro, rispetto ai derivati, anche integrali, tenendo a mente sempre che non c'è solo la pasta nel primo piatto della tavola italiana tradizionale.

I cereali a nostra disposizione, coltivati in Italia, sono davvero numerosi. Nel nostro Paese, il cereale più diffuso, però, è il grano.

Occorre ricordare che dovremmo prediligere i grani definiti "antichi", tutte quelle cultivar riscoperte dalla nostra eccellenza produttiva, più adatte al consumo frequente.

Ma non fermiamoci al grano.

Iniziamo trasformando la nostra dispensa, in modo graduale se la nostra famiglia ne ha bisogno, con:

- Chicchi di cereali o, in misura minore, pasta, con glutine: grano, meglio se di varietà antiche (Khorasan, Timilia, Russello, Gentilrosso, Verna...), farro monococco e/o dicocco, orzo, segale e avena.
- Chicchi di cereali senza glutine: riso, di ogni forma e colore, miglio, sorgo. Il grano saraceno, pseudocereale molto indicato nella stagione invernale e l'amaranto, poco conosciuto, originario del Messico e coltivato anche da noi.

Ricordiamo che quinoa, teff e fonio sono altrettanto senza glutine ma non sono tipici della nostra cultura e agricoltura... possiamo benissimo alimentarci con il cibo della nostra terra, senza incrementare commerci poco sostenibili.

Oggigiorno troviamo in commercio prodotti con farina di avena certificati senza glutine. Questo perché l'avena, se non contaminata in campo o durante la lavorazione, contiene una tipologia di glutine ben tollerata anche dai celiaci. È quindi necessario, in caso di celiachia, verificare che il prodotto sia certificato senza glutine.

Il cereale si definisce:

Integrale – quando il chicco si presenta nella forma più integra ed è, quindi, completo di crusca, germe e endosperma. Il cereale integrale fornisce al corpo fibre e amidi, cioè energia direttamente utilizzabile dall'organismo senza sbalzi eccessivi della glicemia.

Decorticato – se il chicco ha subito un primo processo di raffinazione in cui perde *parte della crusca* mantenendo intatti germe ed endosperma.

Perlato – se il cereale è raffinato, cioè senza crusca e germe. Mantiene solo la parte più interna, l'endosperma, quindi è costituito per lo più da amidi senza le fibre delle parti più esterne, che modulano l'assorbimento degli zuccheri.

La raccomandazione è di consumare il cereale nella forma integrale o decorticata.

Cuocere il cereale integrale

Nella tabella sottostante trovate la giusta proporzione di acqua, rispetto alla quantità di cereale. Il procedimento di cottura per assorbimento è praticamente lo stesso per tutti i cereali:

- lavate con cura il cereale;
- versate i chicchi lavati, con la giusta quantità di acqua, in una pentola capiente. Scegliete una pentola che possa contenere il cereale arrivando a metà della sua capienza, per evitare

che, al momento dell'ebollizione possa fuoriuscire, sporcando tutto;

- coprite, accendete la fiamma e portate a bollore, a fuoco vivace;
- quando bolle, scoperchiate e aggiungete il sale marino integrale, ricoprite, abbassate la fiamma al minimo e, da questo momento, calcolate il tempo di cottura;
- NON mescolate. NON scoperchiate continuamente per verificare come va. Ogni volta che permettete al vapore di uscire dalla pentola, perdetevi una parte del liquido necessario alla cottura;
- passato il tempo previsto, controllate se la cottura è completata e spegnete la fiamma. Ricoprite e lasciate riposare qualche minuto.

A questo punto il cereale è pronto per essere condito oppure, a raffreddamento avvenuto, conservato in frigorifero.

Ricordate che un cereale scondito si conserva più a lungo, rispetto ad uno condito.

TABELLA PER LA PREPARAZIONE DEI CEREALI

TIPO DI CEREALE	AMMOLLO	RAPPORTO ACQUA E CEREALE	TEMPO DI COTTURA
CON GLUTINE			
Avena integrale	SI	3:1	40-50 minuti
Farro decorticato	SI	2:1	45 minuti
Farro perlato	NO	2:1	30 minuti
Grano tenero	SI	2:1	40 minuti
Orzo decorticato	SI	3:1	45 minuti
Orzo perlato	NO	2:1	25 minuti
Segale	SI	3:1	50 minuti
SENZA GLUTINE			
Grano saraceno	NO	2:1	20 minuti
Miglio	NO lavare molto bene	3:1 o 5:1 per la polenta	30 minuti
Quinoa	NO lavare molto bene	2 scarsi:1	10-15 minuti
Riso integrale	NO	2:1	45 minuti
Riso semintegrale	NO	1,5:1	30 minuti
Sorgo	FACOLTATIVO	2:1	30-40 minuti

Per ultimi, due alimenti che consumiamo come fossero chicchi ma che, in realtà, sono ottenuti dalla loro lavorazione:

Bulghur (grano germogliato, spezzato e cotto a vapore)	NO	2:1	10-15 minuti, poi si lascia riposare coperto e si sgrana
Cous cous	NO	1,5:1	non si cuoce ma si copre con acqua bollente salata e si lascia reidratare

Adesso è arrivato il momento di mettersi ai fornelli.

Siamo certi che se avete gli occhi su questo libretto, avete già intrapreso il vostro cammino. Lasciatevi coinvolgere nel cambiamento e la vostra cucina si riempirà di gratitudine.

Ricette

Le ricette sono per 4 persone



FARRO DECORTICATO CON PESTO DI ZUCCHINE

.....





Per prima cosa mettete a cuocere il farro con due parti di acqua, ad assorbimento (ovvero: mettete il farro in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salate senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 50 minuti).

A parte fate bollire dell'acqua e tuffateci le zucchine, che avrete tagliato grossolanamente; non appena riprende il bollore, scolatele e fatele intiepidire.

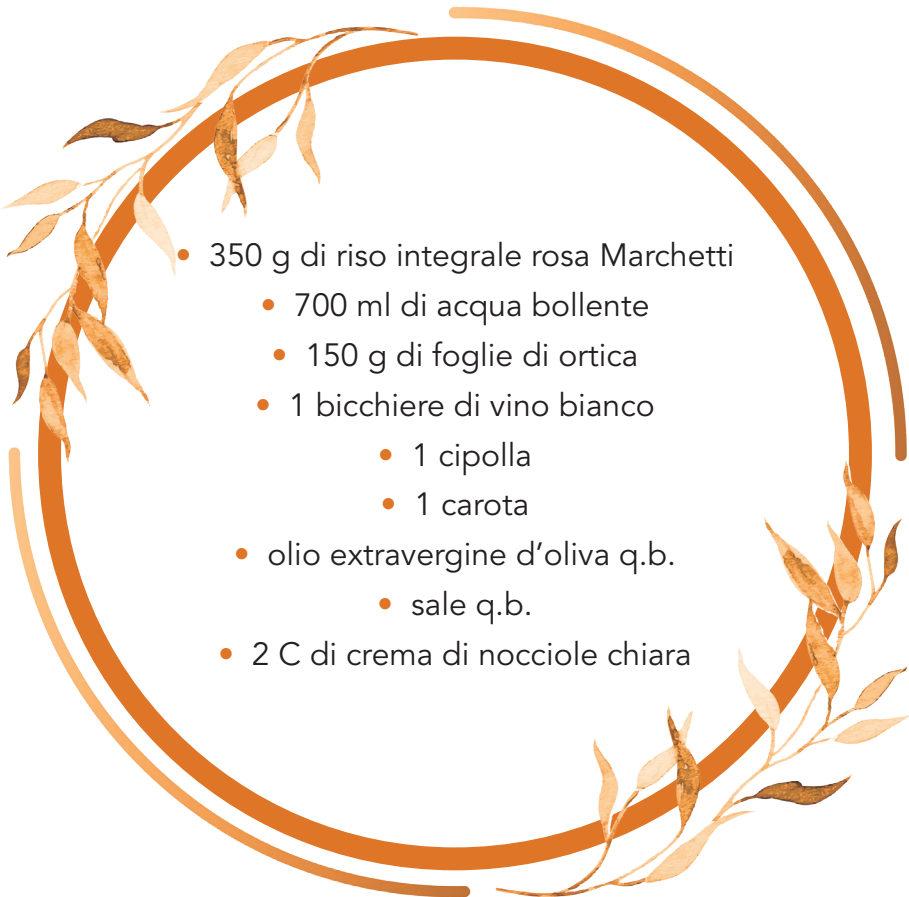
Mettete la verdura nel bicchiere del frullatore ad immersione, aggiungete il sale, il basilico lavato ed asciugato, la crema di mandorle e frullate fino ad ottenere una crema dalla consistenza vellutata, se occorre aggiungete un poco di acqua di cottura.

Quando il farro sarà cotto, dopo circa 50 minuti, conditelo con il pesto e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti fra loro.

Potete servirlo tiepido, con foglioline di basilico fresco se vi piace.

RISO CON ORTICA E CREMA DI NOCCIOLE

.....


- 
- 350 g di riso integrale rosa Marchetti
 - 700 ml di acqua bollente
 - 150 g di foglie di ortica
 - 1 bicchiere di vino bianco
 - 1 cipolla
 - 1 carota
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.
 - 2 C di crema di nocciole chiara



- Per prima cosa lavate per bene il riso e lasciatelo scolare.
- Tagliate la carota e la cipolla finemente.
- In una pentola dal fondo spesso, fate scaldare 4 cucchiaini di olio e fateci rosolare le verdure.
- Lavate l'ortica, usando dei guanti mi raccomando, e tagliatela a pezzi grossolani. Aggiungetela al soffritto, mettete anche il riso, mescolate con cura e sfumate con il vino, a questo punto aggiungete 600 ml di acqua bollente salata, portate a bollore, abbassate la fiamma, mettete il coperchio e fate cuocere per circa 50 minuti.
- Trascorso il tempo dovuto, scoperchiate il tegame e sgranate il riso con una forchetta aggiungendo acqua calda per renderlo più morbido e cremoso, aggiustate di sale se necessario, continuate a mescolare; aggiungete la crema di nocciole e fate mantecare sempre a fuoco spento mescolando energicamente.
- Da servire bollente.

CREMA DI CAROTE E BARBABIETOLE CON CIPOLLA CARAMELLATA

.....

- 
- 150 g di barbabietole
 - 150 g di carote
 - 3 cipolle
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - 2 C di kefir per decorare
 - granella di nocciole q.b.
 - sale q.b.
 - 1 c di malto di riso
 - 2 C di aceto bianco



In una pentola dal fondo spesso fate rosolare dolcemente una cipolla tagliata a brunoise, quando si sarà imbiandita aggiungete le barbabietole e le carote tagliate grossolanamente ed aggiungete acqua calda a coprire appena le verdure; salate, mescolate, coprite con un coperchio e fate cuocere.

Intanto in una padella mettete le due restanti cipolle tagliate ad uno spessore di 2/3 millimetri, mettete un poco di olio, un pizzico di sale, mescolate e fate andare qualche minuto; quando la cipolla sarà dorata aggiungete il malto, mescolate e subito dopo sfumate con l'aceto, spegnete la fiamma e tenete da parte.

Nel frattempo le verdure si saranno cotte, frullatele con un frullatore ad immersione fino a renderle setose, se necessario aggiungere un poco di acqua calda.

Ora potete comporre la pietanza, mettete la crema nel piatto, versateci sopra qualche goccia di kefir che darà un tocco di acidità e creerà un po' di contrasto al palato, aggiungete qualche petalo di cipolla e cospargete di granella di nocciole per dare croccantezza.

Servite caldo.

RISO ALLA ZUCCA



- 350 g di riso integrale
- 700 ml di brodo vegetale
- 400 g di zucca "delica"
 - 1 cipolla
- olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.




Per prima cosa lavate bene il riso e mettetelo a cuocere in una pentola dal fondo spesso, con il brodo vegetale ed il sale, ad assorbimento (ovvero: mettere il riso in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salare senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 50 minuti).

Tagliate la cipolla a brunoise non troppo piccola e fatela soffriggere in un tegame con 6 cucchiaini di olio, sfumando, se necessario, con un poco di acqua se dovesse attaccarsi; aggiungete la zucca tagliata a cubetti, salate ed aggiungete acqua calda fino ad arrivare a filo della verdura, mescolate e fate cuocere coperta. Quando la zucca sarà cotta frullatela e tenetela da parte.

A questo punto il riso sarà cotto, sgranatelo con una forchetta ed aggiungetelo alla polpa di zucca mescolando energicamente fino ad amalgamare bene gli ingredienti, se necessario aggiungere un poco di acqua calda per far sì che il riso divenga morbido e cremoso; mettete un goccio di olio per mantecare, mescolate nuovamente e servite bollente, cospargendo con prezzemolo tritato, se gradite.

INSALATA TIEPIDA DI QUINOA

.....

- 
- 400 g di quinoa
 - 800 ml di acqua calda
 - 1 carota
 - 1 costa sedano
 - 1 cipolla rossa
 - 1/2 sedano rapa
 - olio extravergine d'oliva q.b.



■ Lavate molto molto bene la quinoa perché, essendo ricca di saponine, se non ben lavata, resterebbe amara.

■ Mettetela in una pentola dal fondo spesso ed aggiungete l'acqua calda, mescolate, mettete il sale, coprite e lasciate assorbire il liquido senza mai mescolare; sarà pronta in circa 20 minuti.

■ Intanto preparate, con tutte le verdure, una brunoise piccolina, che possa poi sposarsi bene con la grandezza del chicco della quinoa.


■ In una padella dal fondo spesso mettete 6 cucchiaini di olio e cominciate con il far soffriggere per un paio di minuti la cipolla, mescolate ed aggiungete la carota, mescolate ancora e dopo altri due minuti aggiungete il sedano e per ultimo aggiungete il sedano rapa; se serve, durante questa preparazione, sfumate con un poco di acqua che vi aiuterà a non far attaccare le verdure.

■ Quando il cereale sarà pronto sgranatelo con una forchetta, aggiungetelo alle verdure e saltate, mescolate, fate insaporire ed amalgamate.

■ Servitela tiepida.

GRANO SARACENO CON CIPOLLA E VERZA

.....

- 
- 200 g di grano saraceno
 - 400 ml di acqua bollente
 - 1 cipolla rossa
 - 400 g di verza
 - 1 limone (scorza)
 - peperoncino q.b. (se piace)
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.




Prendete il grano saraceno e lavatelo per bene in acqua fredda, mettetelo in una pentola dal fondo spesso e fatelo tostare per bene sempre mescolando, a questo punto aggiungete l'acqua bollente, abbassate la fiamma, aggiungete il sale, mettete il coperchio e fate cuocere fin quando non avrà assorbito tutto il liquido, occorreranno circa 20 minuti.

Nel frattempo tagliate la cipolla a brunoise e fatela soffriggere a fuoco dolce con 4 cucchiaini di olio ed un poco di peperoncino; tagliate la verza prima a listarelle poi a quadretti ed aggiungetela alla cipolla, fatela saltare a fuoco vivace, aggiungete un poco di acqua per evitare che attacchi sul fondo; salate e portate a cottura sempre mescolando.

Quando il grano saraceno sarà cotto, sgranatelo con una forchetta, mettete un po' di olio che farà sì che i chicchi restino più separati, mescolate per amalgamare bene ed aggiungete le verdure saltate, mescolate ancora e cospargete con un po' di scorza di limone; girate bene tutti gli ingredienti e servite.

ORZO CON RADICCHIO E PESTO DI NOCI

.....

- 
- 250 g di orzo decorticato
(messo a bagno la sera prima)
 - 300 g di radicchio
 - 80 g di mollica di pane raffermo
 - 100 g di noci sgusciate
 - 1/2 spicchio di aglio senza anima
 - 1/2 bicchiere latte di soia
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.
 - pepe q.b.



Mettete a mollo l'orzo la sera prima, dopo averlo ben lavato. Al mattino mettetelo a cuocere l'orzo (ovvero: mettetelo in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salate senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 50 minuti).

Intanto potete lavare il radicchio e tagliarlo grossolanamente, fatelo saltare velocemente in padella per un paio di minuti con 4 cucchiaini di olio, salate, spegnete la fiamma e tenetelo da parte.

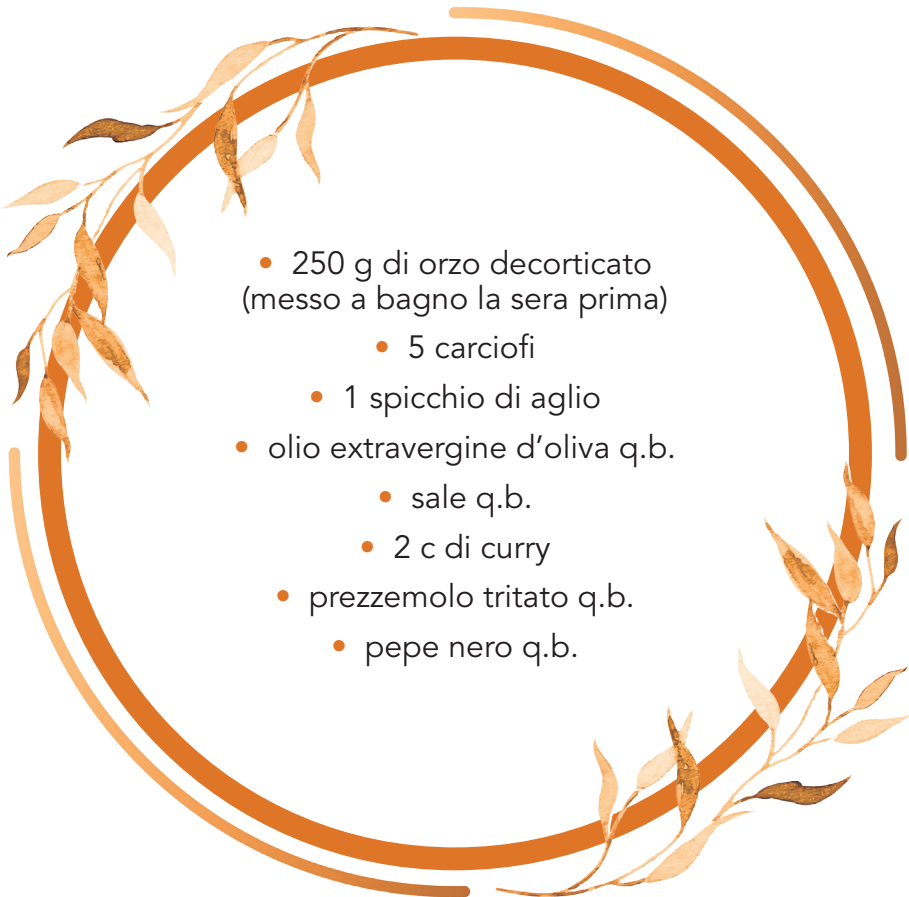
Ammollate il pane nel latte vegetale per qualche minuto; intanto, mettetelo nel bicchiere del frullatore ad immersione le noci, l'aglio, un pizzico di sale, il pepe se lo gradite ed il pane ammolato; frullate tutto. Se risultasse troppo denso, diluitelo con il latte usato per ammolare il pane e frullate ancora. Deve essere abbastanza fluido e cremoso.

Intanto l'orzo sarà cotto, sgranatelo con una forchetta facendo attenzione a non rovinare il chicco del cereale e conditelo con il pesto di noci, mescolate per amalgamare bene, aggiungete anche il radicchio e continuate a mescolare, se occorre aggiungete ancora un po' pesto per condire meglio il cereale.

Servite cospargendo con granella di noci.

ORZO CON CARCIOFI E CURRY

.....

- 
- 250 g di orzo decorticato
(messo a bagno la sera prima)
 - 5 carciofi
 - 1 spicchio di aglio
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.
 - 2 c di curry
 - prezzemolo tritato q.b.
 - pepe nero q.b.



Mettete a bagno l'orzo la sera prima dopo averlo ben lavato. Al mattino mettetelo a cuocere l'orzo (ovvero: mettetelo in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salate senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 50 minuti).

Intanto pulite i carciofi, tagliate il gambo e togliete le foglie esterne più coriacee, tagliando la punta e strofinandoli con mezzo limone per evitare che anneriscano.

Quando li avrete puliti tutti, tagliateli a pezzi piccoli, metteteli 4 cucchiaini di olio in una padella, aggiungete lo spicchio di aglio e fate rosolare. Aggiungete il curry e mescolate facendo attenzione a non farlo bruciare, se necessario aggiungete un goccio di acqua, mettetelo nella padella anche i carciofi, il sale e fate rosolare lentamente, coperto, magari mettendo ancora un poco di acqua e lasciate cuocere.

Quando l'orzo sarà cotto, sgranatelo con una forchetta, facendo attenzione a non rompere i chicchi, mettetelo un goccio di olio e girate, aggiungete i carciofi, mescolate per bene e, se vi piace, aggiungete una bella spolverata di pepe nero.

Finite cospargendo con prezzemolo tritato.

AVENA CON CECI

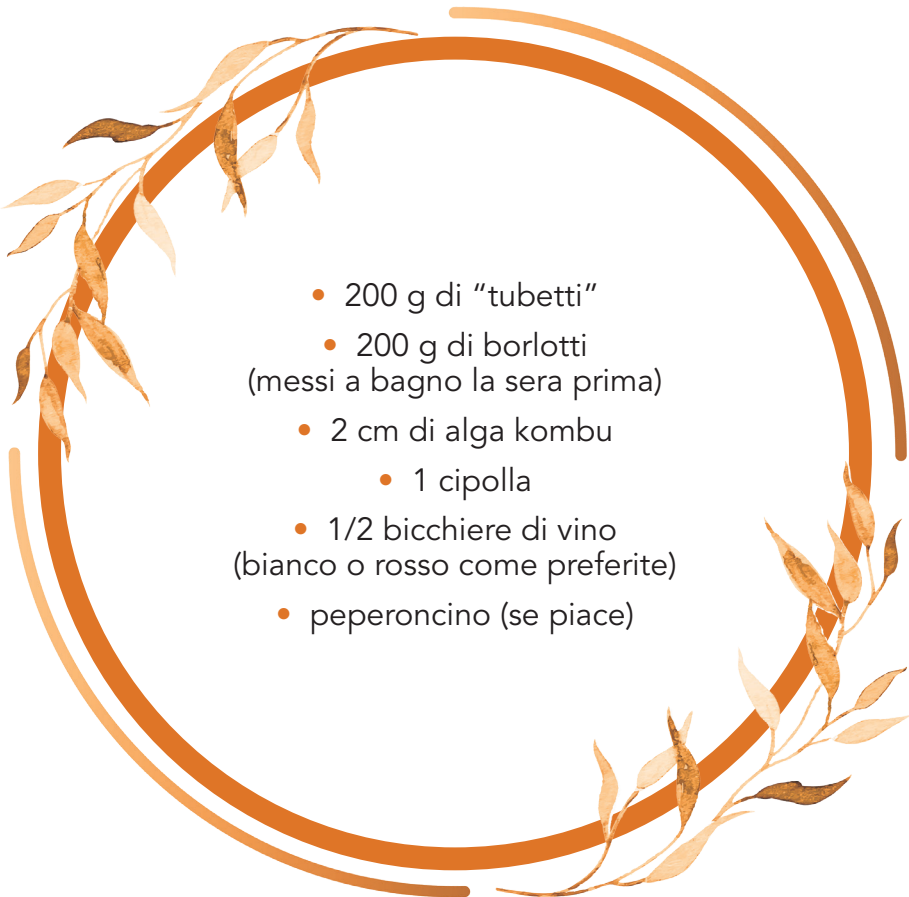


- 200 g di avena in chicchi
(messa in ammollo la sera prima)
- 120 g di ceci (messi in ammollo la sera prima)
 - 2 cm di alga kombu
 - 3 cipolle
 - 2 carote
- 1 rametto di rosmarino
- tamari (salsa di soia) q.b.
 - sale q.b.

- La sera prima lavate per bene sia i ceci sia i chicchi di avena e metteteli a bagno in ciotole separate.
- Il mattino successivo prendete le cipolle ed affettatele, scaldate qualche cucchiaio di olio e soffriggete la cipolla, insieme al rametto di rosmarino.
- Nel frattempo tagliate la carota a brunoise non troppo fine ed aggiungetela alle cipolle, fate soffriggere qualche minuto poi aggiungete i chicchi di avena scolati della loro acqua ed i ceci anch'essi privati della loro acqua di ammollo. Aggiungete 4 parti di acqua circa e portate a bollore, coprite il tegame e fate cuocere a fiamma bassa, dovrebbero essere cotti in un'ora e mezza circa.
- Assaggiate e, se la preparazione è cotta, aggiungete qualche goccia di tamari.
- Se occorre salate leggermente, fate andare qualche altro minuto, spegnete e servite caldo.

TUBETTI CON BORLOTTI

.....

- 
- 200 g di "tubetti"
 - 200 g di borlotti
(messi a bagno la sera prima)
 - 2 cm di alga kombu
 - 1 cipolla
 - 1/2 bicchiere di vino
(bianco o rosso come preferite)
 - peperoncino (se piace)



La sera prima mettete a bagno i borlotti con l'alga kombu, dopo averli lavati per bene.

Il giorno successivo mettete a cuocere i borlotti in una pentola di coccio, se l'avete, gettando però l'acqua di ammollo. Dovrebbero essere cotti in circa un'ora e mezza.

Intanto in un padellino fate scaldare 4 cucchiaini di olio, aggiungete il peperoncino e la cipolla affettata sottilmente, fate andare dolcemente e, se occorre, aggiungete un poco di acqua; quando la cipolla è ben rosolata fatela sfumare con il vino a fiamma vivace fino a farlo evaporare del tutto.


Nel frattempo, i fagioli saranno cotti. Salateli, aggiungete anche la cipolla e fate cuocere altri 5 minuti affinché i sapori si sposino.

Prendete una parte di fagioli e frullatela, aggiungetela ai fagioli restanti, mescolate e aggiungete i tubetti direttamente nei legumi, fate cuocere; servirà probabilmente un poco di acqua calda in aggiunta, mescolate di tanto in tanto, per essere certi che non attacchino sul fondo.

Dovrebbero essere cotti in circa 10 minuti, aggiustate di sale se necessario, servire ben caldo con un giro di olio.

FARRO, BORLOTTI E BRICIOLE DI CAVOLFIORE VIOLA

.....

- 
- 200 g di borlotti
(ammollati la sera prima)
 - 2 cm di alga kombu
 - 150 g di farro decorticato
 - 50 g di porro
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - 1 rametto di salvia
 - sale q.b.
 - rapatura di cavolfiore viola



■ Cuocete i borlotti con l'alga kombu, dopo aver cambiato l'acqua; cuoceranno in circa un'ora e mezza.

■ Cuocete contemporaneamente anche il farro con due parti di acqua rispetto al cereale, portate a bollore, salate, abbassate la fiamma e fate cuocere coperto fino a completo assorbimento del liquido.


■ Intanto preparate un soffritto con l'olio, il porro e la salvia tritata, unite i fagioli e il cereale, salate e fate cuocere altri 10 minuti finché i sapori si amalgamino alla perfezione.

■ Mentre la preparazione finisce di cuocere, prendete il cavolfiore viola e grattugiatene le punte, fino ad ottenere una sorta di granella che metterete da parte.

■ Servite la pietanza ben calda cospargendola di rapatura di cavolfiore viola.

RISO INTEGRALE CON FUNGHI SHITAKE

.....


- 
- 320 g di riso integrale
 - 7 funghi shitake
 - 1 spicchio di aglio
 - prezzemolo q.b.
 - salsa tamarì q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.



- Per prima cosa mettete a bagno i funghi, anche la sera prima se vi ricordate.
- Lavate il riso molto bene e mettetelo a cuocere con due parti di acqua, ad assorbimento (dopo averlo lavato, mettetelo in una pentola dal fondo pesante con due parti di acqua, portatelo a bollore, mettetelo il sale, coprite e mettetelo la fiamma al minimo senza mai girare né aprire il coperchio).
- Nel frattempo tagliate i funghi, non buttate l'acqua di ammollo mi raccomando, in una padella ampia fate soffriggere l'aglio con l'olio, aggiungete i funghi tagliati e sfumate con un poco di acqua di ammollo.
- Mettete un pizzico di sale, mescolate, fate cuocere per qualche minuto e poi sfumate con un po' di tamari che darà la giusta sapidità.
- Intanto tritate finemente il prezzemolo e tenetelo da parte.
- Quando il riso sarà cotto, sgranatelo con una forchetta, aggiungetelo ai funghi insieme ad un poco di acqua di ammollo e un poco di olio che aiuterà la mantecatura.
- Servitelo spolverandolo con prezzemolo tritato.

PIZZOCCHERI CON VERZA E BATATA

.....


- 
- 150 g di pizzoccheri
 - 200 g di verza
 - 200 g di batata
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.
 - pangrattato tostato q.b.
 - peperoncino



- Portate a bollore dell'acqua e salatela.
- Intanto lavate e tagliate la verza a strisce grossolane.
- Tagliate la batata a cubetti e tenetela in acqua fino al momento dell'utilizzo perché tende ad ossidare.
- Quando l'acqua bolle, buttate i pizzoccheri, fate riprendere il bollore e poi metteteci insieme anche la batata (scolata dall'acqua in cui era immersa).
- Per la cottura dei pizzoccheri occorreranno circa 14 minuti; quando ne mancheranno 6 alla fine della cottura della pasta, gettate nella stessa acqua anche la verza. Lasciate cuocere mescolando.
- Intanto prendete una padella capiente, aggiungete l'olio, il peperoncino, mettete sul fuoco, aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta per creare una emulsione.
- Con un ragno scolate la pasta e le verdure, mettetele direttamente nella padella con l'olio e mescolate.
- Aggiustate di sale se serve ed aggiungete un goccio di acqua di cottura per far amalgamare gli ingredienti.
- Servite spruzzando il piatto con del pangrattato tostato.

ORZO, LENTICCHIE E VERZA

.....

- 
- 200 g di orzo perlato
 - 80 g di lenticchie
 - 100 g di verza
 - 1 cipolla
 - 250 ml di brodo vegetale
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.



■ Lavate l'orzo molto bene; lavate anche le lenticchie dopo averle cernite accuratamente per evitare che vi si trovino dei sassolini.


■ Intanto tagliate la cipolla molto finemente e fatela soffriggere dolcemente con un po' di olio; tagliate la verza sottilmente ed aggiungetela alla cipolla, cuocete affinché la verza si insaporisca. Dopo qualche minuto, aggiungete anche le lenticchie e l'orzo, essendo perlato non ha bisogno di ammollo, mescolate ed aggiungete il brodo vegetale, fate cuocere con il coperchio.

■ Una volta giunto a cottura, aggiustate di sale e fate cuocere altri 5 minuti; la preparazione deve risultare piuttosto "brodosa" e morbida.

■ Servite caldo con un giro di olio al peperoncino se vi piace.

PASTA "MARITATA" CON BROCCOLETTI

.....

- 
- 200 g di pasta "maritata"
 - 100 g di cime di broccoletto
 - 1 aglio
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - 1 filetto acciuga sotto sale




- Prendete il broccoletto, lavatelo e dividetelo in cime non troppo piccole.
- Mettete una pentola di acqua sul fuoco, portatela a bollore salatela e mettete a cuocere la pasta, per cui occorreranno circa 12 minuti. A metà cottura mettetene nell'acqua anche le cime dei broccoletti e continuate la cottura. Intanto in una padella ampia mettete 6 cucchiaini di olio, l'aglio e fate insaporire, se vi piace potete mettere anche qualche filetto di acciuga sotto sale dissalata e diliscata, mettete un mestolo di acqua a creare un'emulsione muovendo la padella.
- Quando la pasta sarà cotta, scolatela grossolanamente, aggiungetela in padella con il soffritto di aglio e olio, saltate la pasta, se vi riesce, questo consentirà ai fiori del broccoletto di restare più integri.
- Servite caldo.

La pasta maritata è un tipo di pasta che non molti conoscono, forse solo coloro che hanno origini del sud; i vecchi pastifici avevano l'usanza, per non buttare via il prodotto, di mescolare vari tipi di formati di pasta rimanenti e di venderla così. È una ottima pasta da utilizzare con i legumi, in minestra oppure, come in questo caso, con il broccoletto, garantisco che è davvero speciale.

MIGLIO CON MANDORLE, LIMONE ED ERBE AROMATICHE

.....

- 
- 350 g di miglio
 - 50 g di mandorle sgusciate tostate
 - timo q.b.
 - prezzemolo q.b.
 - rosmarino q.b.
 - salvia q.b.
 - 1 limone bio scorza e succo
 - olio extravergine d'oliva q.b.



Per prima cosa lavate il miglio. Questa è una operazione che deve essere fatta in maniera scrupolosa, perché essendo il miglio ricco di saponine, se non ben lavato, rischia di essere amaro al gusto.

Fatelo cuocere con due parti di acqua (ovvero: mettere il miglio in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salate senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 20 minuti).

Intanto preparatevi un trito con tutte le erbe aromatiche, dopo averle lavate ed asciugate per bene.


Quando il cereale sarà cotto, sgranatelo con una forchetta, spostatelo in un terrina aggiungete dell'olio e mescolate, aggiungete anche le aromatiche e le mandorle che, nel frattempo, avrete tagliato a coltello in maniera grossolana.

Grattugiate la buccia del limone, spremete il succo e aggiungeteli al miglio; mescolate accuratamente.

Ottimo tiepido ma anche freddo.

POLENTA TARAGNA CON RAGÙ DI LENTICCHIE

.....

- 
- 150 g di lenticchie
 - 300 g di sugo rosso senza pomodoro
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - 1 porro piccolo
 - 1 foglia di alloro
 - rosmarino q.b.
 - salvia q.b.
 - spezie varie (cannella, chiodi di garofano, ecc.)
 - 500 g di polenta taragna
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.

Lavate le lenticchie e lasciatele scolare; mettete in un tegame dal fondo spesso dell'olio ed il porro tagliato finemente, fate soffriggere qualche minuto mescolando.

Aggiungete le spezie, la foglia di alloro, la cannella, i chiodi garofano e la salvia tritata, ed un trito fatto con le carote e il sedano, mescolate ed aggiungete il sugo rosso, portate a bollore e dopo pochi minuti aggiungete anche le lenticchie, girate, coprite e fate andare per almeno un'ora. Il ragù deve insaporirsi, lentamente.

Quando le lenticchie saranno cotte, aggiungete il sale, mescolate e fate cuocere altri 5 minuti, se occorre incorporate un poco di acqua calda.


A parte cuocete la polenta, portate a bollore 2 litri di acqua, salatela e versate a pioggia la farina nell'acqua calda mescolando, fate cuocere per circa un'ora sempre mescolando.

L'alternativa è usare una polenta precotta, so che ai puristi verrà l'orticaria, ma se non avete alternativa...

Servite la polenta calda con il ragù.

COUS COUS INTEGRALE CON CAROTE E CIME DI RAPA SALTATE

.....


- 
- 350 g di cous cous integrale precotto
 - 1 cipolla
 - 1 carota
 - 100 g di cime di rapa
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale q.b.



- Prendete una padella ampia e fate scaldare 6 cucchiari di olio, intanto tritate la cipolla ed aggiungetela soffriggendola delicatamente affinché non bruci.
- Tagliate le carote a mezze rondelle ed aggiungetele alla cipolla mescolando.
- Lavate le cime di rapa, spuntate le foglie più tenere e mettetele in padella con le carote, salate e fate cuocere velocemente saltando le verdure per qualche minuto ancora.
- Fate rinvenire il cous cous in acqua bollente, quando sarà fatto sgranatelo e mescolatelo alle verdure.
- Ottimo servito freddo, così, in insalata.

PENNE RIGATE AI FINOCCHI E GRANELLA DI MANDORLE

.....

- 
- 250 g di penne rigate integrali
 - 3 finocchi
 - 1 porro
 - maggiorana q.b.
 - olio extravergine d'oliva
 - sale q.b.
 - granella di mandorle q.b.



In una padella bassa e larga dal fondo spesso mettete 6 cucchiari di olio e fate appassire il porro tagliato finemente. Fate soffriggere con un goccio di acqua in aggiunta per evitare che bruci.


Tagliate i finocchi a fettine e metteteli in padella con il porro, salate mescolate e fate cuocere a fiamma vivace. Aggiungete la maggiorana, spegnete il fornello.

Intanto fate cuocere la pasta, scolatela direttamente in padella, facendola saltare.

Servite cospargendo con della granella di mandorle.

VELLUTATA DI PISELLI SECCHI E RISO NERO

.....

- 
- 150 g di piselli spezzati
(messi a mollo la sera prima)
 - 2 cm di alga kombu
 - 1 cipolla media
 - 2 carote
 - 1 gambo di sedano
 - 200 ml di brodo vegetale
 - olio extravergine d'oliva
 - 120 g di riso nero



Sciacquate per bene il riso e mettetelo a cuocere per assorbimento (ovvero: mettete il riso in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salate senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 50 minuti).

Tritate la cipolla e fatela soffriggere molto dolcemente in un paio di cucchiaini di olio, se occorre sfumate con un poco di acqua per evitare che bruci.

Scolate i piselli dalla loro acqua di ammollo ed aggiungeteli alla cipolla rosolata, aggiungere il brodo vegetale, portate a bollore, schiumate se occorre, abbassate la fiamma e portate a cottura; salate quando i piselli saranno quasi cotti, mescolate ogni tanto per evitare che si attacchino sul fondo.


A cottura terminata, frullateli con un frullatore ad immersione. A parte preparate le carote e il sedano a brunoise, fateli saltare velocemente in una padella con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale, fateli cuocere pochissimo, dovranno restare croccanti.

Ora componete il piatto: versate sul fondo la crema di piselli, ponete al centro una cucchiainata abbondantemente di riso nero e tutto intorno le verdure croccanti.

Servire ben caldo.

MALTAGLIATI DI FARRO CON MACCO DI FAVE

.....

- 
- 300 g di fave secche decorticate
 - 2 cm di alga kombu
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - 400 g di acqua calda o brodo vegetale
 - sale q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - 200 g di maltagliati di farro



La sera prima mettete a bagno le fave con l'alga kombu; cambiate l'acqua più volte possibile prima di metterle a cuocere.

Prendete una pentola di acciaio dal fondo spesso, fate scaldare dell'olio; tagliate la carota ed il sedano a brunoise, aggiungetele all'olio caldo e fatele soffriggere dolcemente, mescolando.

Scolate le fave dalla loro acqua di ammollo ed incorporatele al soffritto, mescolate ed aggiungete l'acqua calda (oppure il brodo), mescolate nuovamente, coprite e fate cuocere con il fuoco al minimo ed il coperchio, fin quando le fave non assumano un aspetto cremoso, se necessario aggiungete altra acqua.

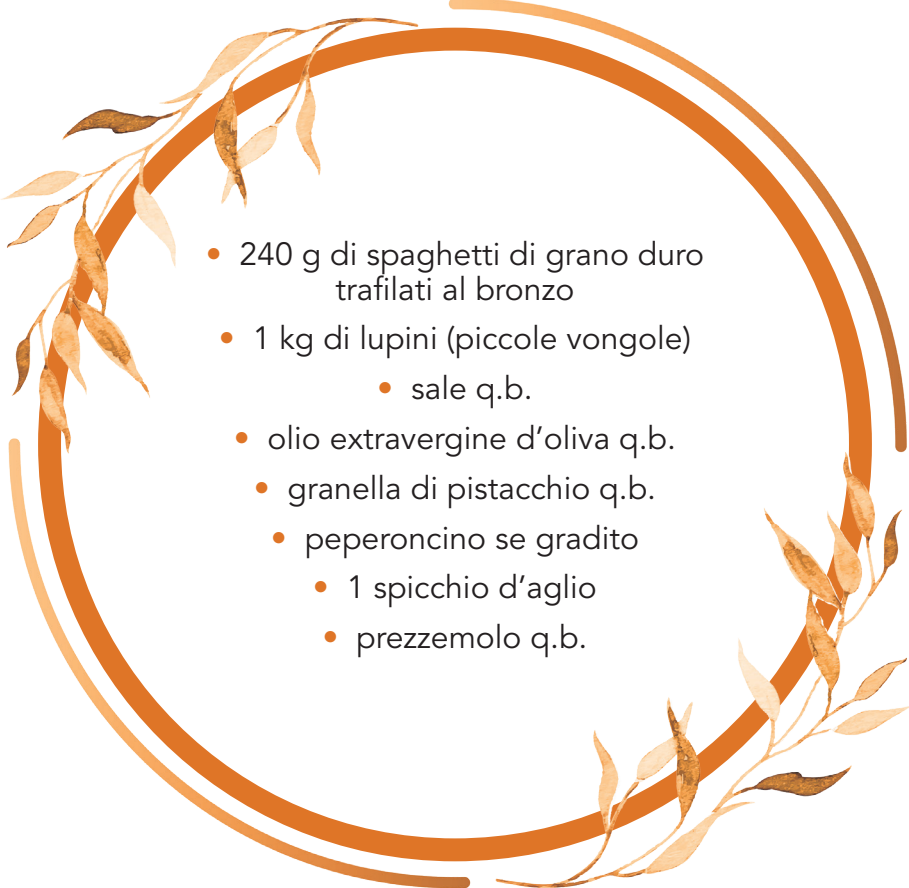
Salate, fate cuocere altri 10 minuti. Nel frattempo pesate la pasta ed aggiungetela alle fave, insieme ad altri 100g circa di acqua calda; mescolate e portate a cottura, aggiustate di sale se serve.

Le fave tendono ad asciugare molto in questa fase, nel caso potete allungare con altra acqua calda, per rendere la preparazione più morbida.

Servitela calda con un giro di olio se vi piace.

PASTA E LUPINI (OPPURE VONGOLE)

.....

- 
- 240 g di spaghetti di grano duro trafilati al bronzo
 - 1 kg di lupini (piccole vongole)
 - sale q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - granella di pistacchio q.b.
 - peperoncino se gradito
 - 1 spicchio d'aglio
 - prezzemolo q.b.



Per prima cosa mettete a bollire dell'acqua, che vi servirà per cuocere la pasta.

Prendete i lupini (o le vongole) e dopo averli ben sciacquati, poneteli in una padella ampia e profonda con il fuoco vivace ed il coperchio e fateli aprire. Questa operazione dovrà essere abbastanza rapida per evitare che i molluschi diventino gommosi; quando il guscio si schiude sono pronte, spegnete il fuoco.

Si sarà creata una sorta di brodo sul fondo della padella, che voi recupererete filtrandolo con un colino fine e che terrete da parte. Sgusciate una parte di lupini e lasciatene un poco con il guscio, serviranno per decorare il piatto.

In una padella dal fondo spesso mettete olio, peperoncino, uno spicchio di aglio schiacciato, accendete il fuoco, fate scaldare l'olio ed aggiungete il liquido filtrato dei lupini, agitate la padella fino a creare una sorta di emulsione, fate andare sempre girando per 5 minuti, poi aggiungete i lupini e spegnete la fiamma.

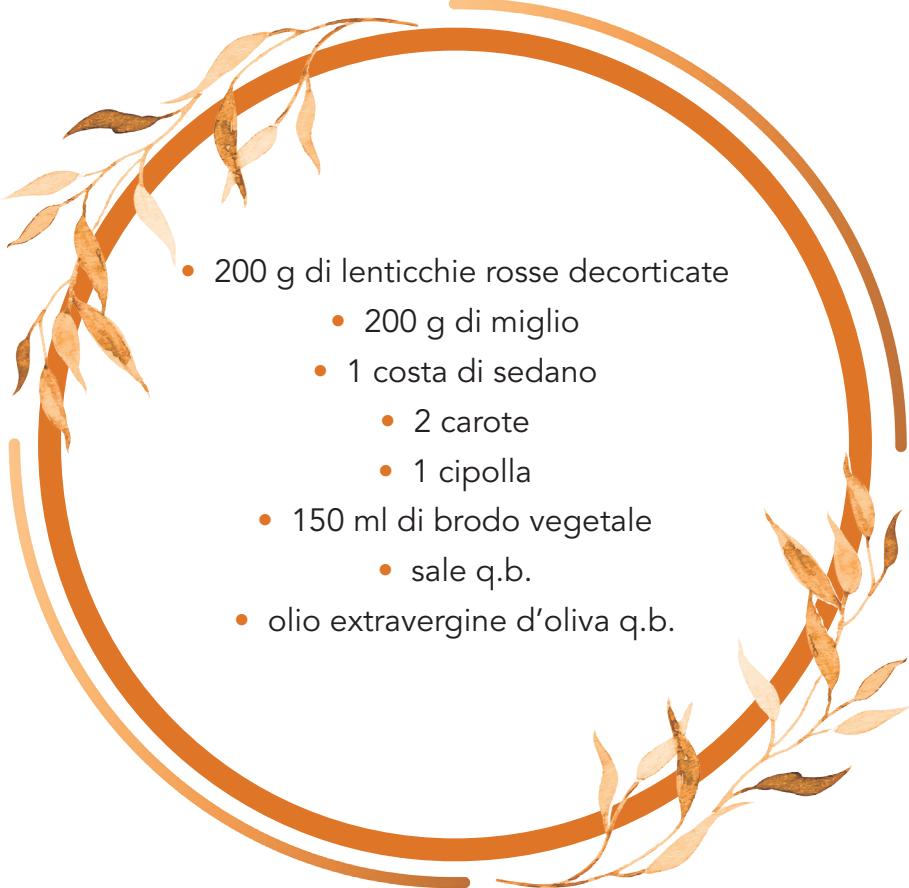
Non è necessario salare perché il pesce è già abbastanza sapido.

Tritate finemente il prezzemolo e tenetelo da parte.

Nel frattempo l'acqua per la pasta avrà raggiunto il bollore, salate e fate cuocere gli spaghetti; scolateli e aggiungeteli ai lupini, mescolate, incorporate un mestolo di acqua di cottura e amalgamate per bene aggiungendo il prezzemolo tritato.

ZUPPA DI MIGLIO E LENTICCHIE ROSSE

.....

- 
- 200 g di lenticchie rosse decorticate
 - 200 g di miglio
 - 1 costa di sedano
 - 2 carote
 - 1 cipolla
 - 150 ml di brodo vegetale
 - sale q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.



Preparate la cipolla, la carota ed il sedano a brunoise fine; mettete a scaldare 8 cucchiari di olio e fateci saltare dolcemente le verdure appena tagliate, se serve aggiungete un po' d'acqua che eviterà che si attacchino sul fondo.

Nel frattempo lavate accuratamente le lenticchie e mettetele da parte; lavate molto bene anche il miglio (il miglio è ricco di saponine, che danno il tipico sapore amaro se non ben lavato).


Aggiungete le lenticchie e il miglio al soffritto, mescolate e fate insaporire qualche minuto; a questo punto aggiungete il brodo caldo e mescolate. Quando bolle abbassate la fiamma, mettete il coperchio e fate cuocere per circa 20/25 minuti, mescolando ogni tanto.

Trascorso il tempo necessario, mettere il sale e mescolare; se la zuppa si fosse asciugata troppo, aggiungete dell'altro brodo vegetale e fate cuocere altri 10 minuti.

Servire ben calda cosparsa di un trito di foglie di sedano e qualche goccia di olio piccante, se piace.

INSALATA DI RISO CON VERDURE FRESCHE

.....

- 
- 200 g di riso integrale
 - 1 zuccina
 - 1 carota
 - 100 g di olive nere di Gaeta
 - 60 g di piselli freschi
 - 10 pomodorini (facoltativi)
 - 10 foglie di basilico
 - sale q.b.
 - olio extravergine d'oliva q.b.



Lavate per bene il riso integrale, scolatelo e fatelo cuocere con due parti di acqua ad assorbimento (ovvero: mettete il riso in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il doppio della quantità di acqua, portate a bollore, salate senza mescolare, abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per circa 50 minuti).

Lavate le verdure e tagliatele a julienne, tagliate le olive denocciolandole se serve, unite il basilico spezzato con le mani, mettete anche i pomodorini tagliati se li gradite, sbollentate i piselli per due minuti ed aggiungeteli alle altre verdure, salate e condite con dell'olio, mescolate, coprite e lasciate insaporire.

Quando il riso avrà assorbito tutta l'acqua, spegnete la fiamma, sgranatelo con una forchetta, facendo attenzione a non rompere il chicco, aggiungete un filo di olio, mescolatelo e fatelo raffreddare.

Muovete i chicchi del cereale ed aggiungete le verdure tagliate, mescolate con cura; se fosse necessario aggiustate di sapidità aggiungendo dell'acidulato di umeboshi.

Fatelo riposare in frigo; prima di servirlo mescolate nuovamente affinché gli ingredienti si distribuiscano bene.

L'Autrice



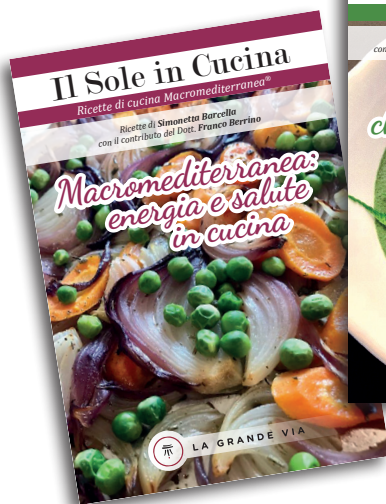
Sonia Catenacci. Entusiasta cuoca di cucina naturale da oltre un decennio, ha iniziato il suo percorso di avvicinamento e conoscenza all'uso dei prodotti naturali, attraverso il corso in "Materia Prima Erboristica" dell'università della Tuscia di Viterbo, dedicato alla fitoterapia e alle piante officinali 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.

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*
