

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

MACROMEDITERRANEA: energia e salute in cucina

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



LA GRANDE VIA

Il Sole in Cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®



Macromediterranea: energia e salute in cucina

Ricette di cucina Macromediterranea®

Ricette di
Simonetta Barcella

Con il contributo del
Dott. Franco Berrino



LA GRANDE VIA

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

ISBN 978-88-99798-11-6

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

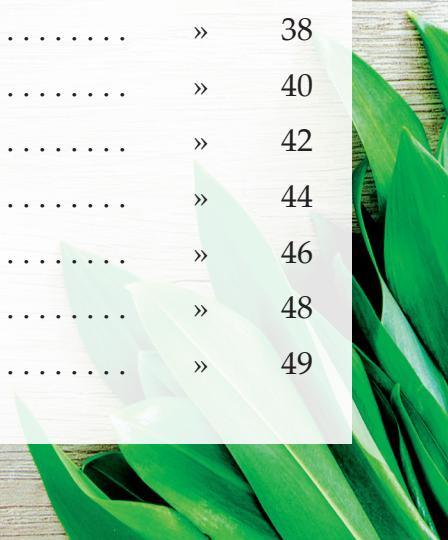
LA CUCINA MACROMEDITERRANEA®	
del Dott. FRANCO BERRINO	pag. 9
PREFAZIONE	» 13

Ricette

(le ricette sono per 4 persone)

PREPARAZIONI VARIE

GOMASIO	» 34
THE KUKICHA	» 36
CREMA DI SEMI	» 37
SUGO ROSSO DI VERDURE DOLCI	» 38
CONDIMENTI PER VERDURE	» 40
SALSA TAHIN-MISO	» 42
SALSA VERDE	» 44
PANE OSHAWA DI CUISINE ET SANTÈ	» 46
CRACKERS DI CASA	» 48
BEVANDA CALDA	» 49



ZUPPE, MINESTRE E CEREALI

BRODO VEGETALE	pag.	52
DASHI VEGETALE brodo giapponese	»	54
ZUPPA DI MISO	»	56
ZUPPA LEGGERA	»	58
MINESTRA DI MIGLIO COLORATA	»	60
MINESTRA DI AMARANTO E CAROTE	»	62
CREMA DI CAVOLFOIO E MANDORLE	»	64
VELLUTATA DI PISELLI	»	66
RISO INTEGRALE CON CARCIOFI E OLIVE	»	68
BASMATI INTEGRALE AL PROFUMO DI LIMONE E MENTA	»	70
RISO NERO CON CREMA DI CIPOLLE E MANDORLA	»	72
AVENA RISOTTATA CON CREMA DI ZUCCA PROFUMATA ALLO ZAFFERANO	»	74
ORZOTTO CON FINOCCHI ALLO ZAFFERANO	»	76
FARRO CON ZUCCA E FUNGHI	»	78
GRANO SARACENO CON PUNTARELLE E OLIVE NERE	»	80
FUSILLI INTEGRALI ZUCCHINE E COCCO	»	82

LEGUMI

HUMMUS DI CECI	»	86
CREMA DI CANNELLINI	»	88
PUREA DI LENTICCHIE ROSSE SPEZIATA	»	89
TOFUMINI AGLI AROMI	»	90

FARINATA ALLE VERDURE	pag.	92
PANZEROTTI CECI E CATALOGNA	»	94

INSALATE E CONTORNI

INSALATA DI BROCCOLI	»	98
INSALATA SALTATA CON OLIVE E CAPPERI	»	99
INSALATA DI MELONE E CETRIOLI	»	100
BROCCOLI E FUNGHI	»	102
ZUCCHINE MARINATE	»	104
ZUCCA AGRODOLCE	»	106

AVANZI GUSTOSI

BRUSCHETTA CON PATÈ DI VERDURE	»	110
TORTA SALATA	»	111
TORTINO DI CEREALI E LEGUMI	»	112
BOCCONCINI DI RISO SALATI	»	114
PALLINE DI RISO DOLCI	»	116

COLAZIONI E COCCOLE

CREMA DI RISO INTEGRALE	»	120
CREMA DI RISO CON KUZU	»	122
FRUTTA COTTA CON KUZU	»	123
DOLCE DI MIGLIO	»	124
PANZEROTTO DELLA SALUTE	»	125
BISCOTTI CON FARINA DI MANDORLE	»	126
MUFFIN con polvere lievitante con cremor tartaro...	»	128
MUFFIN con pasta madre	»	130

MUFFIN SALATO	pag.	132
BISCOTTI AI FIOCCHI	»	134
CREMA DOLCE AL KUZU	»	136
CROSTATA ALLA FRUTTA E BISCOTTI	»	137
KANTEN DI BASE	»	138
MOUSSE AL CARCADÈ PROFUMATA ALLA MENTA	»	139
MOUSSE ALLA FRAGOLA	»	140
L'AUTRICE	»	143



La cucina Macromediterranea[®]

del 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, European Code Against Cancer) pubblicato nel 2014 dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC, un'agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) su incarico della Commissione Europea.

Le raccomandazioni ECAC sono basate sulla revisione sistematica di tutti gli studi su alimentazione e tumori, ma più studi hanno mostrato che rispettarle riduce anche il rischio di obesità, di diabete, di malattie cardiovascolari e 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.

Ancel e Margaret Keys, nel loro classico libro "La dieta mediterranea, come mangiare bene e stare bene", descrivono così il cibo abituale delle classi popolari di Napoli degli anni '50, nelle quali le malattie cardiovascolari erano una rarità: "minestrone fatto in casa; pastasciutta in tutti i suoi sterminati formati, sempre cucinata al momento, condita con salsa di pomodoro e una spolverata di formaggio, solo di rado impreziosita da pezzettini di carne, oppure servita con un po' di frutti di mare del posto e

senza formaggio; robusti piatti di pasta e fagioli; tanto pane, mai servito con creme spalmabili; enormi quantità di verdura fresca; una modesta quantità di carne o pesce forse un paio di volte alla settimana; vino da tavola; sempre frutta fresca come dessert". Negli stessi anni anche la dieta alimentare delle altre regioni del Sud Italia era simile, con pane e pasta prodotti con farine macinate a pietra, quindi molto più integrali di oggi, con fave, ceci, fagioli o lenticchie e una grande varietà di verdure coltivate e selvatiche, di noci, nocciole, mandorle, pistacchi e di frutta. Il dessert tipico era un fico secco con dentro una noce o una mandorla.

La filosofia macrobiotica raccomanda un equilibrio fra cibi *yin* e *yang*, quindi evitare lo *yin* estremo delle bevande zuccherate e dei dolciumi ricchi di grassi e di zucchero, e lo *yang* estremo dei salumi e delle carni cotte alle alte temperature della griglia o della piastra (praticamente il cibo da *fast food* che anche il Codice Europeo raccomanda di evitare), consumare solo eccezionalmente lo *yang* delle carni rosse o lo *yin* dell'alcol, occasionalmente lo *yang* moderato del pesce, la frutta solo della stagione e quotidianamente cereali integrali e legumi, più equilibrati, e le verdure stagionali.

Abbiamo quindi integrato le due tradizioni coniando il termine di cucina macromediterranea. Raccomandiamo una colazione abbondante, salata e/o dolce, ma senza usare dolcificanti, un pranzo a base abitualmente di cereali integrali, legumi, semi oleaginosi, verdure e frutta di stagione e una cena leggera. Fra i legumi includiamo tutti quelli della nostra tradizione e i prodotti tradizionali di soia (miso e occasionalmente tempeh o tofu), fra i cereali alterniamo pane o pasta di grani antichi con, più frequentemente, cereali in chicco (riso, orzo, farro, miglio, avena, sorgo, occasionalmente grano saraceno) o in crema, meno frequentemente il mais. I dessert sono dolcificati con frutta fresca o essiccata e con frutta a guscio. Raccomandiamo la più grande varietà di verdure e frutta di stagione.

Nel Codice Europeo non ci sono raccomandazioni sul pesce, che però più studi hanno riscontrato protettivo per i tumori dell'intestino e della mammella, i due tumori più frequenti nei paesi occidentali e per la mortalità totale. Non ci sono inoltre raccomandazioni sui latticini, forse protettivi per i tumori intestinali ma probabilmente associati ai tumori della prostata, né

sulle uova, associate, in più studi, al cancro della prostata aggressivo, né sulle carni bianche. Molti ambienti raccomandano i latticini per la salute delle ossa, ma gli studi epidemiologici non riscontrano un minor rischio di fratture in chi li consuma.

Per chi non è vegano raccomandiamo di mangiare un paio di porzioni alla settimana di cibo animale, privilegiando molluschi bivalvi (ricchi di vitamina B12), pesce pescato di piccola taglia, formaggio, uova o carne bianca da animali allevati tradizionalmente. Per chi è vegano raccomandiamo l'integrazione con vitamina B12.

Prefazione

Pasta e fagioli. Queste parole riescono ad evocare, nell'immaginario di ognuno di noi, profumo, calore, gusto e famiglia.

È il piatto italiano che ritroviamo nella tradizione di tutte le regioni italiane, con tutte le varianti che lo caratterizzano, vera rivelazione del legame con la nostra terra.

Fa parte di un sapere antico, di quella tradizione culinaria che, tramandata tra generazioni, non necessitava di conoscenze specifiche in ambito nutrizionale ma garantiva, ieri e ancora oggi, il nutrimento di cui il nostro corpo ha bisogno.

In questo piatto, che al giorno d'oggi definiamo *unico*, troviamo cereale, legume, verdura, olio di buona qualità ed erbe aromatiche sapientemente trasformate in un pasto nutriente, appetitante e delizioso.

Non c'è dubbio che la pasta e fagioli possa essere considerata, soprattutto nelle versioni completamente vegetali, un piatto sano.

È l'espressione della cucina mediterranea.

Ma, se è vero che, vivere la macrobiotica è essere in sintonia con l'ambiente in cui viviamo, allora, in questo piatto tipicamente italiano, possiamo scorgere il collegamento fra due mondi apparentemente lontani, uniti, invece, dai fondamenti delle loro tradizioni culinarie.

La storia ci insegna che le grandi civiltà sono nate lungo i fiumi, nelle terre coltivabili dove la sapiente mano dell'uomo ha saputo coltivare, raccogliere e trasformare semi, erbe e radici.

L'evoluzione spirituale e la conoscenza hanno portato alla scoperta dei benefici di questa alimentazione strettamente legata alla terra: l'uomo orientale cerca la salute nell'equilibrio tra yin e yang, l'uomo occidentale valuta i nutrienti del cibo e cerca il benessere contando calorie, carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali.

Le nostre nonne non sapevano nemmeno dell'esistenza di questi termini ma riuscivano a portare in tavola, ogni giorno, piatti sani, nutrienti e completi, semplicemente seguendo ciò che veniva loro tramandato da generazioni.

Se uniamo la nostra tradizione, le conoscenze scientifiche, in termini di scienza della nutrizione, e l'approccio energetico tipico delle culture orientali, riusciamo ad avere una visione completa ed esaustiva che porta alla creazione delle ricette gustose e salutari che trovate in questo libro.

Questa è la Macromediterranea.

Poche indicazioni per alimentarci in modo corretto:

- Torniamo in cucina e prepariamo il nostro cibo.
- Mangiamo cibo vero, nella forma più naturale possibile. Cerchiamo di evitare gli alimenti processati, tutto ciò che l'industria alimentare ha creato per facilitare la vita a chi non vuol stare in cucina. Consideriamo l'acquisto di prodotti biologici, di qualità, un investimento per la nostra salute che, a lungo termine, ci darà grandi soddisfazioni.
- Prediligiamo i prodotti della nostra terra. È una scelta ecologica ed etica, oltre che salutare, che ci ripagherà in termini di nutrienti e gusto.
- Seguiamo le stagioni, assicurandoci un'ampia varietà di verdure, frutta e semi. Non lasciamoci confondere dall'infinita disponibilità dei banchi del supermercato. La natura non sbaglia, l'uomo sì.
- Cuciniamo in modo semplice, nella preparazione dei pasti quotidiani. Il nostro corpo non ha bisogno di piatti elaborati, ma godiamo di tutto ciò che prepariamo come si fa per una prelibatezza e ci accorgeremo che è davvero così.
- Non viviamo i pasti come una privazione, ma concediamoci preparazioni più complesse solo nelle occasioni speciali. Se pensiamo di "non poter" mangiare una cosa, proveremo una frustrazione. SCEGLIAMO di allargare i nostri orizzonti in fatto di cibo e scopriremo gusti e sensazioni nuove, eccellenti e appaganti.
- Mettiamo il cuore nel nostro "fare". È l'ingrediente segreto della cucina della nostra mamma...

In questo libro troverete anche ingredienti che non fanno parte della nostra tradizione mediterranea perché, nella conoscen-

za, possiamo scegliere e integrare tutti quegli alimenti che hanno importanti proprietà benefiche per la nostra salute, garantendo un ottimo risultato gastronomico.

Gran parte di questi alimenti sono ora prodotti anche in Italia da bravissimi artigiani ma, nel caso abbiate l'occasione di acquistare dall'estero, vi raccomandiamo di leggere con cura l'etichetta (cosa che, peraltro, andrebbe sempre fatta) per avere ben chiara la provenienza e la qualità dell'alimento.

Cereali

La nostra dispensa è occupata prevalentemente da:

- **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.

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

Nel caso in cui vogliamo preparare dei prodotti da forno, è necessario conoscere le varie farine:

Farina integrale – farina non raffinata. Ne esistono di vari tipi, le più utilizzate sono quella di grano e di farro. Adatta per il pane, i biscotti, le torte salate e in alcuni casi anche per le torte. La presenza di crusca e germe rende difficoltosa la lievitazione, quindi richiede un uso maggiore di lievito e un'idratazione maggiore.

Farina semi-integrale – farina parzialmente raffinata. Troviamo in commercio la tipo 1, più raffinata, e la tipo 2, più vicina alla forma integrale. La tipo 1 la utilizziamo per il rinfresco della nostra pasta madre, la tipo 2 per dolci che richiedono lievitazione e torte salate.

Farina di tipo “0” – farina bianca, quindi raffinata, ma con un grado di raffinazione inferiore rispetto alla “00” di grano. Non la usiamo.

Farina “00” – farina super raffinata, che è meglio evitare.

Se vogliamo preparare il pane in casa, utilizzeremo.

Lievito madre o Pasta madre – lievito di tipo batterico e non fungino (come il lievito di birra). È un impasto di acqua e farina che, grazie alla contaminazione di lieviti e batteri lattici, riesce ad avviare la fermentazione degli impasti di panetteria e pasticceria. Rende il pane più digeribile e non altera la flora batterica intestinale. Quando la pasta madre entra nella nostra cucina, entra nella nostra famiglia. Sappiamo di doverci prendere cura di lei, ma saprà darci grandi soddisfazioni.

Ogni famiglia contadina aveva una pasta madre e il proprio metodo per panificare. Ogni pasta madre è unica, fortemente condizionata dall’ambiente in cui viene tenuta.

Legumi

È praticamente impossibile elencare tutti i legumi coltivati sul territorio italiano. Sono veramente tanti e tutti molto buoni. Considerati da sempre la carne dei poveri, serviti in abbina-
mento ai cereali integrali, possono costituire un piatto equili-
brato e completo dal punto di vista nutrizionale.

Necessitano di una preparazione che li renda più digeribili ma, con la giusta organizzazione in cucina, possiamo portarli tranquillamente tutti i giorni sulla nostra tavola.

Verdure di stagione

Radici, tonde e a foglia... non possono mancare sulla tavola di chi cerca, e trova, la salute nel piatto. Devono essere rigorosamente di stagione e coltivate il più vicino possibile a noi, sia per un discorso ecologico, di rispetto verso l’ambiente, che per il giusto carico di nutrienti, che certamente risentono dello stoccaggio e dei lunghi viaggi.

Ma vediamo come il taglio influisce sulla riuscita di una preparazione.

È evidente che, quando mangiamo una minestra brodosa, siamo ben felici che le verdure contenute stiano perfettamente sul cucchiaio, senza sbrodolarci.

Il taglio delle verdure, in questo caso, è fondamentale per potersi gustare appieno la zuppa.

Ma non è solo una questione pratica.

Ogni verdura cresce seguendo direzioni che rispondono all'energia vitale che circola al suo interno. Se nel vostro taglio assecondate queste linee, ci guadagnerete in estetica e sapore.

Entriamo nello specifico, prendendo, come esempio, una carota.

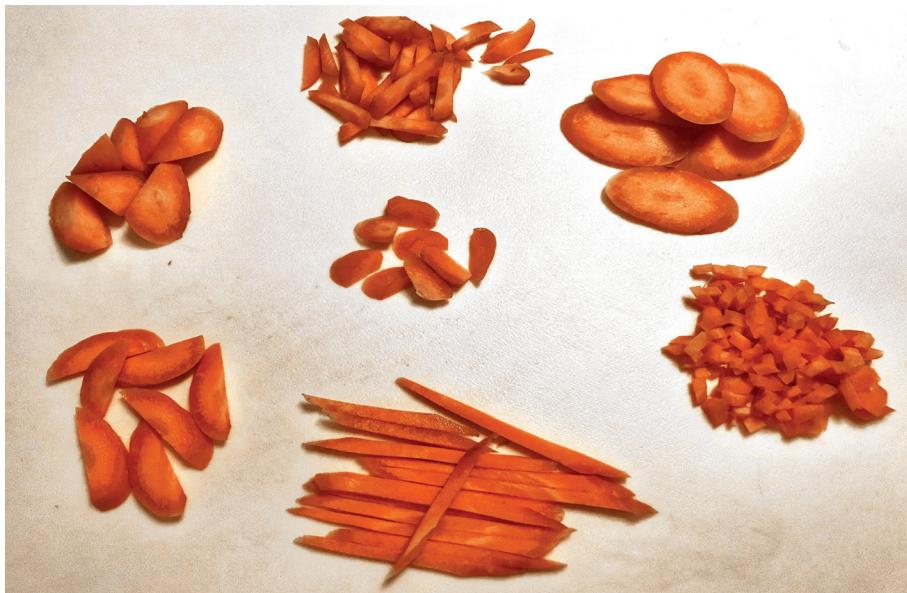
Procuratevi verdure sane, non necessariamente belle.

Spazzolate per eliminare ogni traccia di terra. Fate in modo di ridurre al minimo gli scarti.

Non è necessario disinfeccare, qualche batterio buono rimasto, aiuterà il nostro intestino a stare in salute.

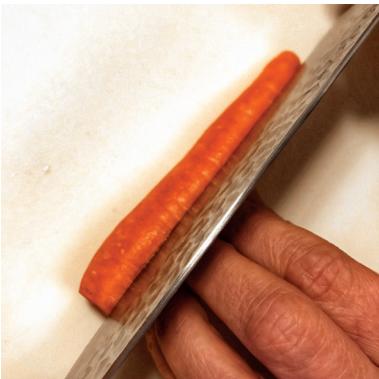
Procedete tagliando le verdure in modo adatto alla preparazione che intendete cucinare.

Osservate l'ortaggio che avete fra le mani. Cercate di ricavare pezzetti di dimensioni simili e armonici nella forma.





È evidente che la carota ha una direzione di crescita e le sue venature lo indicano con chiarezza.



Il taglio migliore seguirà il senso di crescita.

La carota ha una parte più yin, quella che va verso l'alto, dove spuntano le foglie, e una parte più yang, la punta all'altro estremo, che va verso la profondità.



Se tagliamo una carota a bastoncino, per la lunghezza, avremo tutto il sapore e l'energia della nostra carota.

Ogni bastoncino ha la parte più yin e la parte yang della carota.

Ma questo taglio va bene per un pinzimonio...non certo per una zuppa!

Come possiamo fare per avere un taglio adatto alle preparazioni e rispettoso dell'energia vitale del nostro ortaggio?



Se il taglio in lunghezza è l'ideale, il taglio perpendicolare alla direzione di crescita, è il meno appropriato quindi, tutte le volte che vorremo tagliare a rondelle, inclineremo il coltello in modo da ottenere delle losanghe.

A seconda dell'inclinazione del coltello, e quindi dell'ampiezza dell'angolo, avremo losanghe più o meno lunghe.

Anche in una losanga manteniamo la parte yin della carota e la parte yang.

Se la losanga è come quella della figura precedente, cioè piccola, potremo poi, una volta appoggiate con cura sul tagliere, ottenere dei piccoli bastoncini, ideali per le zuppe e nei piatti di cereali oppure da mescolare con altre verdure piccine, ad esempio i piselli.

Manteniamo sempre, anche per i bastoncini, il taglio in obliquo.

Se, invece, incliniamo maggiormente il coltello, possiamo ottenere delle losanghe più lunghe.

Possiamo notare che, visto che la carota ha un calibro diverso nella sua lunghezza, variando l'inclinazione del coltello, riusciremo ad ottenere losanghe della stessa dimensione sia in punta che all'attaccatura delle foglie.

Posizioniamo le losanghe mettendole piatte sul tagliere e avremo modo di ricavarne dei bastoncini sottili e regolari, utilizzabili così, per una kimpira o in un'insalata.

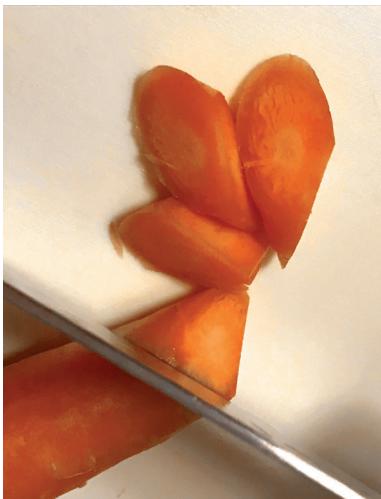




Da questi bastoncini possiamo ricavare un taglio piccolo, sempre con il coltello obliquo, ideale per il classico soffritto: la brunoise.



Se la carota è tagliata a metà per la lunghezza, potremo ricavare delle mezze losanghe, ottime da saltare in padella o stufare per un contorno.



Per la cottura a vapore o la scottatura veloce, magari da accompagnare a cime di broccoletto o cavolfiore, sceglieremo un taglio più corposo, bello nella sua irregolarità.

Si effettua ruotando di 90° la carota ad ogni taglio.

- Primo taglio in obliquo.
- Ruoto la carota di 90° rivolgendone la parte tagliata verso l'alto, punto il coltello al di là del cuore e scendo, tagliando.
- Ruoto ancora e ricomincio.



Altro taglio simpatico è la punta di matita.

Proprio come quando non avevamo il temperino e si faceva la punta con il coltello.

Si tiene la carota in verticale e si scende, sempre con il coltello in obliquo.

Frutta di stagione

Ricordandoci che i colori della frutta sono legati al contenuto nutrizionale: qualità e varietà sono amiche della salute!

Condimenti di buona qualità

Olio extravergine d'oliva – Eccellenza dell'agricoltura italiana, si ottiene tramite spremitura meccanica delle olive. Nella cucina macrobiotica si usa soprattutto in cottura in inverno e a crudo in estate, per via del suo potere rinfrescante. Produciamo oli extravergini di estrema qualità, ricchi di polifenoli utili alla nostra salute per la loro azione antiossidante, antiallergica, antivirale, antinfiammatoria e antibatterica.

La qualità dell'olio è legata alle caratteristiche del terreno, alle condizioni climatiche e alle varietà coltivate nelle diverse regioni che danno composizioni di grassi, pigmenti e fenoli differenti. Scegliamo un olio a bassa acidità (che comunque, in un olio evo è al max 0,8) perché è migliore dal punto di vista organolettico, si preserva dall'irrancidimento, è più stabile alle alte temperature ed è più stabile all'ossidazione e quindi più ricco in polifenoli, tocoferoli e vitamine.

L'olio fruttato leggero è caratterizzato da leggere sensazioni di amaro e piccante. È tipico della riviera ligure e ottenuto da olive taggiasche.

Questo olio delicato è perfetto per piatti semplici, dal sapore poco intenso e *anche per la pasticceria*.

Olio di sesamo – Contiene una sostanza, il sesaminolo, che con l'aumento della temperatura diventa più antiossidante quindi è ottimo per cucinare, adatto a tutte le stagioni.

Olio di mais o di girasole – Scelti spesso per la preparazione di dolci, per il loro sapore abbastanza neutro, sono però da utilizzare con cautela perché vengono raffinati e deodorati. In particolare quello di girasole non sopporta le alte temperature perché ha un punto di fumo particolarmente basso. I processi a cui vengono sottoposti possono essere chimici o per corrente di vapore.

Sale marino integrale del Mediterraneo – È il “nostro” sale, ottenuto semplicemente tramite evaporazione dell’acqua. Conserva intatti tutti i sali minerali, nella giusta proporzione, tra cui iodio, in modo naturale.

...e semi oleosi

Semi di sesamo – Semi oleosi ricchissimi di sali minerali, vitamine e acidi grassi polinsaturi. Sono un’ottima fonte di calcio. Si usano per arricchire i piatti di cereali, verdure e il pane. Sono fondamentali per la preparazione del gomasio.

Semi di zucca, di girasole, di canapa, ecc. – Semi oleosi da utilizzare in cucina nelle preparazioni dolci e salate e nel pane, senza eccedere. Ottime fonti di preziosi minerali ed acidi grassi essenziali, modulano l’assorbimento degli zuccheri in fase digestiva.

Noci, mandorle, nocciole, pistacchi, pinoli, ecc. – Comunemente identificati come frutta secca, sono ricchi di proprietà e, anche se ognuno ha un profilo nutrizionale specifico, possono essere tutti considerati ingredienti fondamentali di una cucina sana.

L’apporto calorico dei semi oleosi è importante ma ormai è chiaro che, inseriti in un’alimentazione varia e moderata, non creano problemi di obesità.

Ricordiamo che possiamo utilizzare i semi oleaginosi anche in forma di crema, come ingrediente fondamentale delle nostre ricette, sia dolci che salate.

Ma vediamo di approfondire la conoscenza di tutti gli alimenti che troveremo nella cucina Macromediterranea, che non appartengono alla nostra tradizione, o che ci siamo dimenticati.

Aceto o acidulato di riso – Aceto leggero, da usare in sostituzione di quello di vino o di mele.

Acidulato di umeboshi – Deriva dalla macerazione delle prugne umeboshi. Sostituisce l’aceto e il sale perché ha sapore aci-

dulo e salato. Viene usato per condire l'insalata, le verdure e i cereali o per brevi fermentazioni. Facilita la digestione.

Agar-Agar – È un polisaccaride derivato dalle alghe rosse. È gelificante e privo di sapore. Si usa per gelificare budini, kanten, aspic, ecc. e nella preparazione di alcuni rimedi che facilitano la peristalsi intestinale. Si trova in commercio in barre, in fiocchi e in polvere.

Alghe – Kombu, wakame, nori, arame, hijiki e dulse, sono le alghe più utilizzate. Le consideriamo verdure di mare. Estremamente ricche di sali minerali, vanno consumate con parsimonia attenendosi alle quantità indicate in ricetta. **Sono controindicate nell'ipertiroidismo ed è bene non consumare alghe se si hanno anticorpi anti tireoglobulina elevati e quindi nelle situazioni autoimmuni.**

Azuki – Fagioli molto digeribili, tipici delle regioni asiatiche, vengono coltivati anche in Italia. In Giappone vengono utilizzati per la preparazione di dolci estremamente gustosi ma, nella nostra cucina, si utilizzano prevalentemente per piatti salati. La loro forma suggerisce una particolare affinità con i reni e, in effetti, agli azuki vengono riconosciute proprietà depurative e diuretiche.

Bevanda vegetale – “Latte” prodotto a partire da cereali o legumi. Sostituisce il latte di mucca a colazione e nella preparazione di dolci, besciamella, salse, ecc. Sul mercato si trova una varietà infinita di bevande vegetali, per lo più dolcificate o addizionate di vitamine o calcio. L’ideale è farne un uso moderato e auto-produrlo. Se ciò non fosse possibile, cerchiamo di leggere attentamente l’etichetta e acquistiamo una bevanda senza zuccheri aggiunti.

Caffè di cereali – Sono surrogati del caffè che hanno in comune con questo solo la tostatura. Si sono particolarmente diffusi quando, a causa dell'elevato costo, non ci si poteva permettere il caffè in chicchi.

Questa bevanda alternativa sta ritornando in auge grazie alla totale assenza di caffeina e alle riconosciute proprietà delle mate-

rie prime di base. Il più diffuso è il caffè d'orzo ma, nel tempo si sono formulate miscele con composizioni particolari per la presenza di cicoria, fichi, ghiande, ecc. Si può trovare in commercio in grani, da preparare in moka, o tramite bollitura, o solubile in polvere, decisamente più pratico. Viene spesso usato nella preparazione dei dolci.

Cremor tartaro (“lievito” naturale) – È un sale di potassio conosciuto come tartrato di potassio e viene estratto dalle uve. Unito al bicarbonato di sodio, acquista un eccezionale potere lievitante. Generalmente, nei negozi di prodotti naturali, troviamo la polvere lievitante già opportunamente miscelata con il bicarbonato.

Daikon – È un ravanello gigante originario dell'Asia Orientale ma che si coltiva facilmente anche da noi. Si utilizza fresco o secco, in cucina e per preparare rimedi macrobiotici.

Farina di ceci – Adatta per preparare “frittate” di verdure senza uova, pastelle per friggere, farinata, ecc. e per asciugare un po' gli impasti delle polpette. Per renderla più digeribile, si suggerisce di lasciarla in ammollo per qualche ora, favorendo una leggera e salutare fermentazione.

Fiocchi di cereali – Si usano per preparare dolci di vario tipo e il porridge per la colazione. Ne esistono di vari tipi: avena, orzo, farro, miglio, ecc. Quelli che troviamo in commercio sono generalmente pre-cotti a vapore. Possiamo realizzare i fiocchi in casa, se disponiamo di una fioccatrice, ammollando i chicchi per qualche ora, asciugandoli bene e passandoli poi tra i rulli della fioccatrice.

Gomasio – Condimento preparato pestando i semi di sesamo con sale marino integrale nel suribachi. Può sostituire il comune sale da tavola, utile a contenerne l'abuso e costituisce un condimento completo, digeribile e di ottimo sapore. Il sesamo è una pianta coltivata fin dai tempi più antichi e i suoi semi sono ricchi di elementi nutritivi: proteine, grassi (omega 3 e omega 6), calcio, sali minerali e vitamine. Coltivato in Italia in Sicilia

e in Calabria, dai suoi semi si ricava un buon olio da utilizzare anche in cottura.

Hojicha – Tè Bancha in foglie. Leggero, ma con una piccola quota di teina.

Kukicha – Tè bancha in rametti dal potere digestivo e alcalinizzante, particolarmente adatto ad essere consumato ai pasti. Il contenuto di teina è talmente basso da non essere quasi percepito dal corpo. Si prepara lasciando sobbollire i rametti in acqua per 5', dopodiché si filtra, si lascia riposare per qualche minuto e si consuma. Ha un gusto caratteristico, legnoso e piacevole senza necessità di dolcificare.

Kuzu o Kudzu – È un amido estratto dalla radice di *Pueraria lobata* con effetto addensante, ma che viene utilizzata da secoli nella tradizione erboristica a scopo curativo. È astringente, anti-infiammatorio e alcalinizzante. Si usa soprattutto per preparare rimedi rinforzanti l'apparato digerente. In cucina si utilizza per addensare la frutta, per "yanghizzarla" e per legare salse e dolci. È un prezioso alleato dello stomaco e dell'intestino, immancabile nella dispensa macrobiotica. Come tutti gli amidi va sciolto in un liquido freddo e si addensa in cottura.

Malto – Dolcificante derivato dalla fermentazione dei cereali. Nella fase di transizione da un'alimentazione ricca di saccarosio, sostituisce lo zucchero per dolcificare bevande e dolci. Ne esistono di vari tipi, quello che utilizziamo solitamente, è quello di riso.

Malto e sciroppo non sono la stessa cosa, pur avendo un aspetto molto simile: il malto viene prodotto aggiungendo orzo germogliato al cereale cotto in modo che gli enzimi dell'orzo scindano i carboidrati in zuccheri semplici. Lo sciroppo, invece, si produce con un metodo moderno, aggiungendo al cereale enzimi purificati. Si ottiene un prodotto puro, completamente privo di tracce di glutine, se il cereale di partenza è riso.

Miso – È una pasta fermentata, tradizionalmente preparata con soia e un cereale, di solito orzo o riso. Utilizzato per salare

e insaporire minestre, cereali, legumi e verdure, ma anche per preparare salse da condimento. Va sciolto in poca acqua o brodo, prima di essere aggiunto alla preparazione. Il miso è ricco di enzimi che risentono delle alte temperature, pertanto, va aggiunto a fuoco spento. È particolarmente benefico per la salute intestinale, alcalinizzante, rinforza unghie e capelli.

Prugne umeboshi – Frutto del *Prunus Mume*, una varietà asiatica intermedia tra un pruno e un albicocco. I frutti vengono raccolti quando sono ancora acerbi, e ricchi di acido citrico, fatti fermentare sotto pressione con sale marino integrale e foglie di shiso. Durante la fermentazione si liberano benefici acidi organici che conferiscono a queste meravigliose prugne le proprietà riconosciute tradizionalmente nei paesi asiatici: sono alcalinizzanti, rimineralizzanti, antibiotiche e aiutano a ripristinare l'equilibrio della flora batterica intestinale. Si usano soprattutto per la preparazione di rimedi macrobiotici. Ingrediente prezioso e immancabile della nostra dispensa, si trovano anche sotto forma di purea, più adatta all'utilizzo in cucina.

Radice di loto – Radice tipica della cucina orientale, che si usa per preparare rimedi macrobiotici oppure in aggiunta a minestroni, zuppe, padellate di verdure. È ricca di fitonutrienti, di minerali, tra cui soprattutto rame, ferro, zinco, magnesio e manganese, e di vitamine, in particolare la C e quelle del gruppo B. La tradizione orientale riconosce alla radice di loto proprietà antidiarroiche, febbrifughe, emollienti e anticatarrali. Si trova più facilmente essiccata, in tal caso, va prima ammollata.

Seitan – Molto conosciuto nella cucina vegana, deriva dalla lavorazione della farina di grano, di kamut o di farro. Si ottiene eliminando l'amido dall'impasto, ottenendo una massa prevalentemente proteica e, per questo, va usato con estrema parsimonia. **Noi non lo utilizziamo, preferendo altre fonti proteiche, più equilibrate.**

Shiitake – *Lentinula edodes*. Fungo asiatico, cresce su alberi dal legno duro morti o morenti. È il fungo culinario più diffuso al mondo, dopo lo champignon. Ha un ottimo sapore, ma è famoso

per le sue proprietà medicinali: abbassa il colesterolo e la pressione, fluidifica il sangue, disintossica il fegato, è immunostimolante e antinfiammatorio. Si coltiva anche in Italia.

Shoyu – È una salsa di origine asiatica, prodotta dalla fermentazione di soia e cereale, generalmente grano. È uno degli alimenti più ricchi di UMAMI. Usata per completare un piatto, insaporisce ed esalta i sapori. Essendo fermentata, per mantenere la carica enzimatica, non andrebbe cotta. Ha un sapore delicato e contiene glutine.

Soia gialla – È il fagiolo utilizzato per produrre il latte di soia (squisitamente per il mercato occidentale), il tofu, il tempeh, le salse di soia, il miso e il natto. Da notare che, nei paesi asiatici, dove la soia è largamente utilizzata, si consuma solo dopo la fermentazione che la rende estremamente più salutare e idonea al consumo. Inoltre la soia, nell'agricoltura mondiale, è per lo più geneticamente modificata.

Per questi motivi sconsigliamo l'uso di yogurt, latte, budini, panna e tutti i surrogati del latte che hanno invaso gli scaffali dei nostri supermercati.

Quelli che conosciamo come GEMOGLI DI SOIA, in realtà, sono prodotti con i fagioli mung, che non sono soia.

Soia nera – Tipologia di soia particolarmente ricca di *antociani*, dei pigmenti vegetali dalle proprietà antiossidanti, da usare in cucina, utile per la stitichezza e per le problematiche dell'apparato riproduttivo femminile e i capelli.

Soia verde – Definizione scorretta del fagiolo Mung, fagiolino verde e piccolo, originario dell'India. Si utilizza in cucina come i nostri legumi.

Tamari – È uno degli alimenti su cui abbiamo fatto confusione, quando la cucina orientale è arrivata in Occidente. Il Miso-Damari (così come viene chiamato nella regione giapponese di Chubu, dove viene tradizionalmente prodotto) è un tipo di shoyu (salsa di soia), colato dalla fermentazione del miso di

sola soia. Ha un umami intenso, forte e deciso, è denso e non contiene glutine.

In occidente troviamo in commercio tamari, che in realta', sono salse preparate come shoyu, che non derivano dalla produzione del miso. A volte si aggiunge farina di cereale per rendere la salsa più densa e così ci ritroviamo con tamari con glutine.

Tempeh – Preparazione tipica dell'Indonesia, derivato della fermentazione dei semi di soia gialla, è ricco di proteine vegetali, vitamine e sali minerali. Con un sapore deciso e caratteristico che ricorda le noci e i funghi, si usa in sostituzione della carne in varie preparazioni.

Tahin – Crema dal sapore neutro e versatile, largamente utilizzata nella cucina mediorientale, ottenuta dai semi di sesamo leggermente tostati, può essere utilizzata sia nelle preparazioni salate che in quelle dolci. Le versioni più scure sono probabilmente più ricche di calcio.

Tofu – Derivato del latte di soia, viene prodotto tramite un processo di cagliatura simile a quello dei nostri formaggi. Ha, però, una consistenza e un sapore totalmente diversi. Viene utilizzato, come parte proteica, nelle zuppe, nei piatti di cereali e di verdure o nella preparazione di creme spalmabili e torte salate. Va usato sempre ben cotto e insaporito.

Verdure fermentate – Tipiche della cucina di tutte le culture, in Italia conosciamo crauti e olive in salamoia. Possono essere preparate a casa, con fermentazioni brevi o più lunghe, sempre approfondendo le tecniche e la teoria.

I vantaggi, in generale, della fermentazione sono:

- conservare più a lungo alimenti facilmente deteriorabili
- rendere più disponibili i nutrienti di alcuni alimenti, generare altri nutrienti o rimuovere antinutrienti o tossine
- dare un sapore nuovo e gradevole ad un cibo
- mantenerci in salute, influenzando la digestione, la funzione immunitaria e il benessere generale.

Zenzero – Radice dal sapore piccante. Si grattugia per estrarre il succo e caratterizzare in modo originale le nostre ricette. È antinfiammatorio, digestivo, antinausea, stimola il cuore e protegge la mucosa gastrica.

Ora sappiamo cosa mettere in pentola...ma accertiamoci di scegliere quella giusta.

Vediamo come attrezzare la nostra cucina.

La batteria di pentole ideale dovrebbe essere composta da utensili di dimensioni congrue, rispetto al numero abituale di commensali, e di materiali diversi, specifici per le diverse cotture.

Per le cotture lunghe, a fiamma bassa, utilizziamo una casseruola con fondo spesso. Ottime quelle in argilla e pietra refrattaria o pietra ollare. Oppure d'acciaio con fondo spesso. Se non siete certi che il fondo della vostra casseruola sia sufficientemente spesso, procuratevi una piastra in ghisa da mettere sul fuoco. La trovate facilmente nei negozi di ferramenta.

Nel caso la vostra scelta ricada sulla pentola in materiali naturali, verificate che gli smalti utilizzati per il rivestimento non contengano piombo e altri metalli pesanti (il produttore rilascia una certificazione).

Ricordiamo che in questo tipo di cottura, ma non solo, la tenuta del coperchio è fondamentale. Nella cottura del cereale, per assorbimento, se il coperchio non chiude bene, rischiamo di esaurire la quantità d'acqua prima del tempo previsto per la cottura ottimale e ritrovarci il riso non cotto o, peggio ancora, attaccato al fondo. Quindi i coperchi di vetro dotati di forellino di sfiato per il vapore, non vanno bene.

La pentola a pressione è un'ottima alleata in cucina, soprattutto per la cottura dei legumi, se siete abituati ad usarla.

Per saltare le verdure tagliate a piccoli pezzi, per pochi minuti, ottimo un buon wok in ghisa o una padella di ferro, detta lionese.

La lionese, diventa naturalmente antiaderente con l'uso e ci permetterà di cuocere crepes e cecine, senza utilizzare padelle rivestite in teflon.

Ricordiamo che il ferro e la ghisa non smaltata hanno bisogno di una specifica ma semplice manutenzione: la lionese, in particolare, non va lavata ma strofinata con il sale, per eliminare le eventuali incrostazioni, e poi passata con olio, prima

di riporla. All'utilizzo successivo, basterà pulire con carta da cucina l'olio rimasto sulla superficie e potremo utilizzare la padella.

Qualche casseruola in acciaio di buona qualità completerà la nostra attrezzatura, per una cucina sana e rispettosa degli alimenti.

Tagliere pulito, coltello ben affilato e siete quasi pronti.

Indossate il grembiule, legate i capelli, se necessario, perché vi accingete a compiere gesti sacri, che nutrono, saziano e guariscono. Assumiamo, con questa divisa, un ruolo fondamentale.

Aprite la vostra dispensa e prendete la confezione di riso integrale davanti a voi...cominciamo da qui!

Cottura dei cereali integrali per assorbimento

Considerate, come giusta porzione, 50-60 g a persona: 50 g quando prevediamo di condire il cereale con verdure, 60 g se il cereale viene semplicemente servito con olio evo, semi e scorza di limone, ad esempio. Ovviamente queste quantità vanno adatte al reale bisogno di ognuno, in considerazione del lavoro e del movimento fisico quotidiano:

- 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, perdete una parte del liquido necessario alla cottura.
- passato il tempo previsto, controllate se la cottura è completa 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.

Cottura dei legumi

La porzione corretta è 30-40 grammi a secco.

Mettete in ammollo il legume secco, per il numero di ore indicato sulla confezione (in generale, per i fagioli 8-10 ore, per i ceci fino a 24) con abbondante acqua e un pezzo di alga kombu.

Gettate l'acqua di ammollo almeno 3-4 volte, rinnovando sempre con acqua pulita.

Trascorso il tempo necessario, scolate i legumi e metteteli in pentola capiente con acqua nuova abbondante, il pezzo di alga kombu e, se volete, una foglia di alloro.

Portate a bollore e schiumate, abbassate la fiamma e lasciate bollire fino a che il legume sia morbido ma non sfatto.

Salate, mescolate con delicatezza e, dopo 5', scolate.

A questo punto i vostri legumi sono pronti per essere utilizzati in una di queste semplici ricette oppure per essere conditi con un filo di olio extravergine d'oliva e gustati con un buon riso integrale e qualche verdurina colorata!

Ricette

Le ricette sono per 4 persone

PREPARAZIONI VARIE



GOMASIO

.....

- 
- 20 c di semi di sesamo
 - 1 c di sale fino



- Lavate il sesamo e mettetelo in padella a tostare. Mescolate con un cucchiaio di legno.
- La tostatura corretta si ha quando il sesamo è completamente asciutto e questo si può verificare con un cucchiaio di acciaio: si raccoglie il sesamo e si lascia cadere in padella, quando tutti i semi cadono, il sesamo è pronto. Versatelo nel suribachi.
- Tostate il sale per un minuto e versatelo sul sesamo.
- Sminuzzate tutto nel suribachi fino a polverizzare l'80% dei semi.

THE KUKICHA

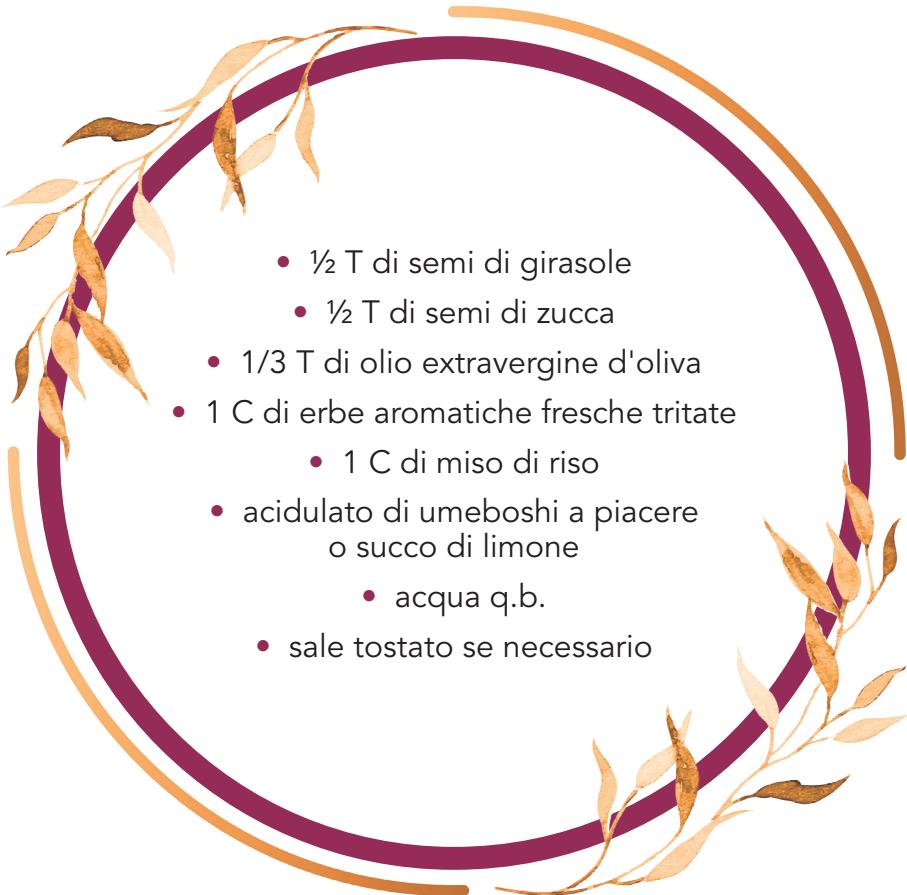
.....

- 
- 1 l d'acqua
 - 4 c di bastoncini di kukicha

- Versate 1 litro d'acqua nel bollitore e aggiungete 4 c di bastoncini di kukicha.
- Portate a bollore e lasciate bollire per 10'.

CREMA DI SEMI

.....

- 
- ½ T di semi di girasole
 - ½ T di semi di zucca
 - 1/3 T di olio extravergine d'oliva
 - 1 C di erbe aromatiche fresche tritate
 - 1 C di miso di riso
 - acidulato di umeboshi a piacere o succo di limone
 - acqua q.b.
 - sale tostato se necessario

- Mettete in ammollo i semi per almeno 6 ore.
Scolateli, sciacquateli bene sotto acqua corrente e lasciateli colare per qualche minuto.
Metteteli in un frullatore con i restanti ingredienti e acqua a sufficienza per ottenere la cremosità desiderata.
Assaggiate ed aggiustate di sale aggiungendo succo di limone o acidulato di umeboshi secondo proprio gusto.

SUGO ROSSO DI VERDURE DOLCI

.....

- 
- 2 cipolle
 - carote (stesso peso delle cipolle)
 - 1 barbabietola rossa cotta
 - acidulato di umeboshi
 - sale



- Tagliate grossolanamente la cipolla e le carote e cuocetele a fuoco moderato, con un pizzico di sale, aggiungendo un dito d'acqua.
- Quando sono ben cotte passatele al mixer aggiungendo la barbabietola in pezzi, fino a che non abbiate raggiunto il colore desiderato.
- Aggiungete acidulato di umeboshi e un pizzico di sale per avere un sapore salato-acidulo simile a quello del pomodoro.

Questa preparazione sostituisce la passata di pomodoro in gran parte delle nostre ricette.

Potete, una volta terminata la preparazione, aggiungere un cucchiaio di olio e origano o basilico per usarla come condimento del cereale o per la pasta oppure sulla pizza.

Se, invece, intendete utilizzarla in una ricetta che prevede ulteriore cottura, abbondate pure con la barbabietola, intensificando il colore perché, nella cottura successiva, si sbiadisce.

CONDIMENTI PER VERDURE

.....

...allo shiro miso

- 1 C di shiro miso
- 1 c di succo di limone
 - ½ c di senape
 - acqua

...Tahin-Ume

- 1 C di tahin (crema di sesamo)
- 1 c di acidulato di umeboshi
 - acqua

...alla senape

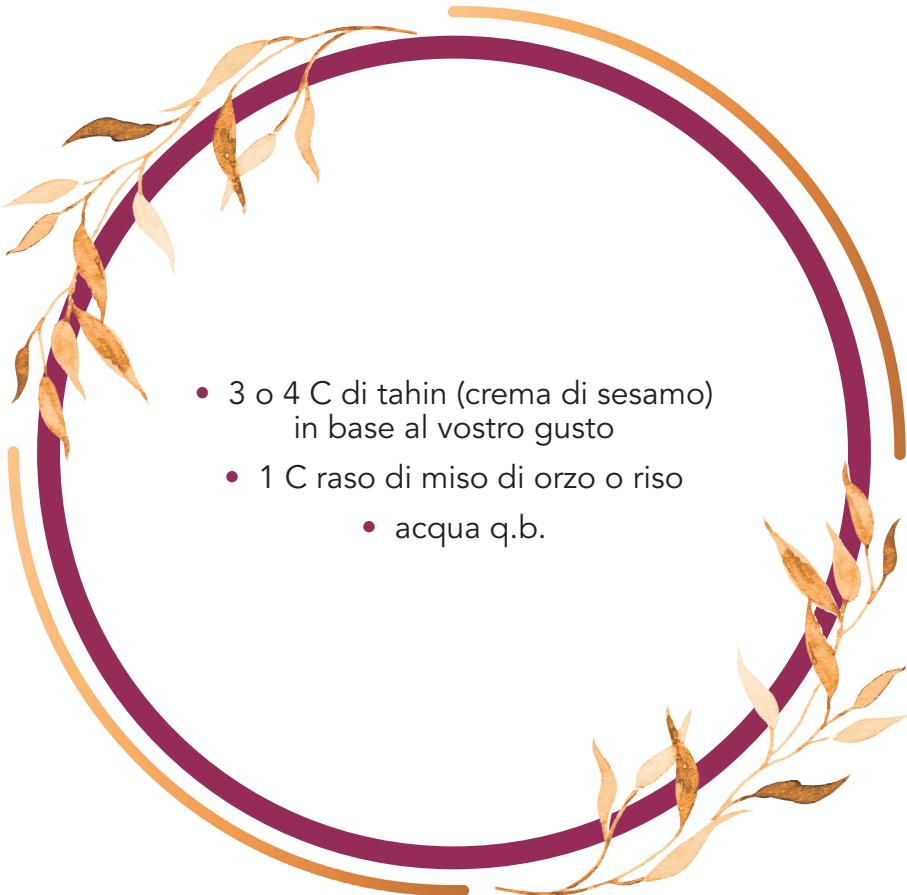
- 1 C di acidulato di umeboshi
 - 1 c di senape in crema
 - acqua

Mischiate gli ingredienti avendo cura di aggiungere l'acqua a temperatura ambiente, a filo, fino ad ottenere la fluidità desiderata.



SALSA TAHIN-MISO

.....

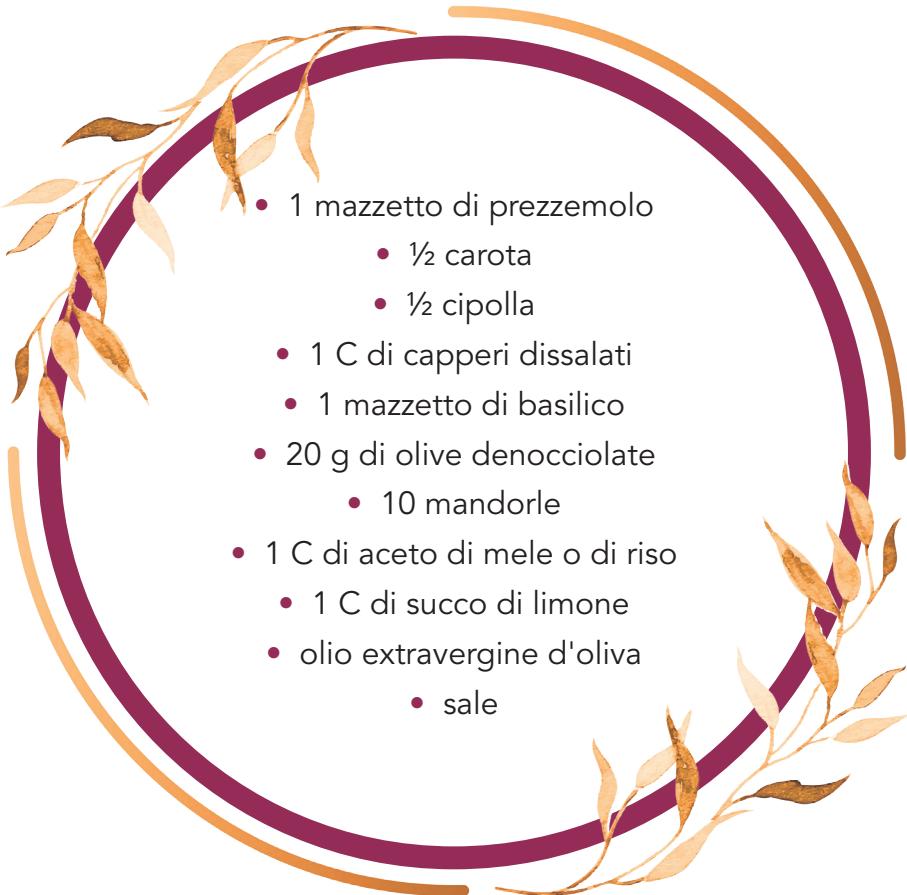
- 
- 3 o 4 C di tahin (crema di sesamo) in base al vostro gusto
 - 1 C raso di miso di orzo o riso
 - acqua q.b.



Mescolate il tahin con il miso e aggiungete acqua fino ad ottenere una consistenza cremosa. Può essere consumato così oppure riscaldato senza giungere al bollore. Servite su una fetta di pane integrale o come condimento per la crema di riso.

SALSA VERDE

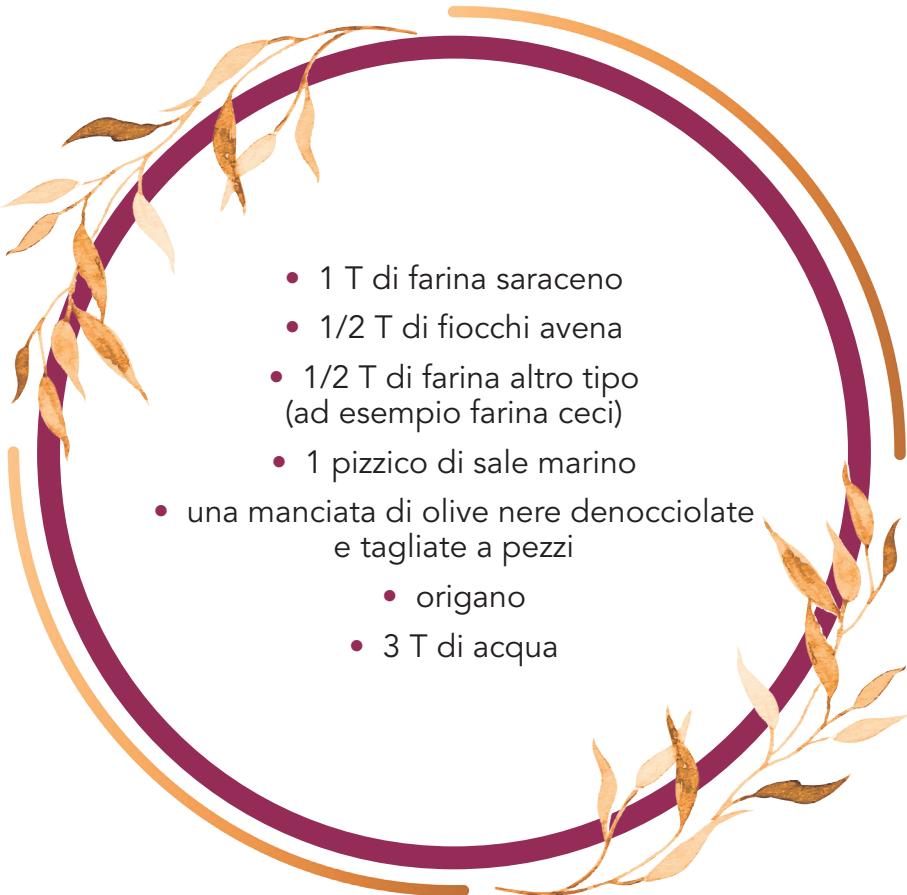
.....

- 
- 1 mazzetto di prezzemolo
 - ½ carota
 - ½ cipolla
 - 1 C di capperi dissalati
 - 1 mazzetto di basilico
 - 20 g di olive denocciolate
 - 10 mandorle
 - 1 C di aceto di mele o di riso
 - 1 C di succo di limone
 - olio extravergine d'oliva
 - sale

- Tritate grossolanamente, a coltello, la carota, il prezzemolo, la cipolla e il basilico.
- Raccoglieteli nel mixer con i capperi, le olive e le mandorle, salate e azionate a più riprese per 30 sec.
- Versate olio, aceto, limone e lavorate fino ad ottenere una salsa cremosa.

PANE OSHAWA DI CUISINE ET SANTÈ

.....

- 
- 1 T di farina saraceno
 - 1/2 T di fiocchi avena
 - 1/2 T di farina altro tipo
(ad esempio farina ceci)
 - 1 pizzico di sale marino
 - una manciata di olive nere denocciolate
e tagliate a pezzi
 - origano
 - 3 T di acqua



Mescolate tutti gli ingredienti e versare il composto su una teglia oliata e infarinata, cuocere in forno per 25-30' a 180°.

CRACKERS DI CASA

.....

- 
- 300 g di farina
 - 70 g di olio extravergine d'oliva
 - 140 ml di acqua
 - 40 g di papavero
 - 5 g di sale

- Impastate tutti gli ingredienti per almeno 10'
- Lasciate riposare l'impasto per altri 10' in frigorifero.
- Tirate con un mattarello una sfoglia di alcuni millimetri.
- Tagliate con una rotella seghettata e infornate in forno caldo a 200 per 10/12'.

BEVANDA CALDA

.....



Mettete in un pentolino un litro di latte vegetale, il pizzico di sale marino e un anice stellato.

Portate ad ebollizione.

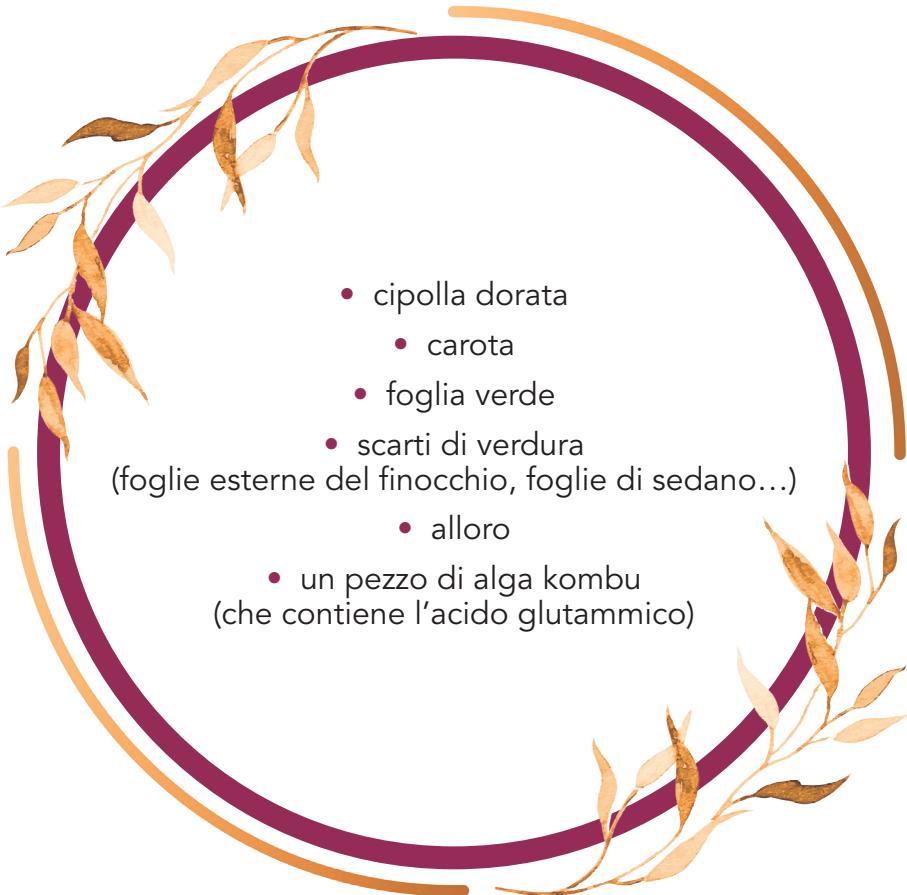
Spegnete e aggiungete, mescolando con una frusta, 1-2 cucchiai di caffè di cereali solubile.

ZUPPE, MINESTRE E CEREALI



BRODO VEGETALE

.....

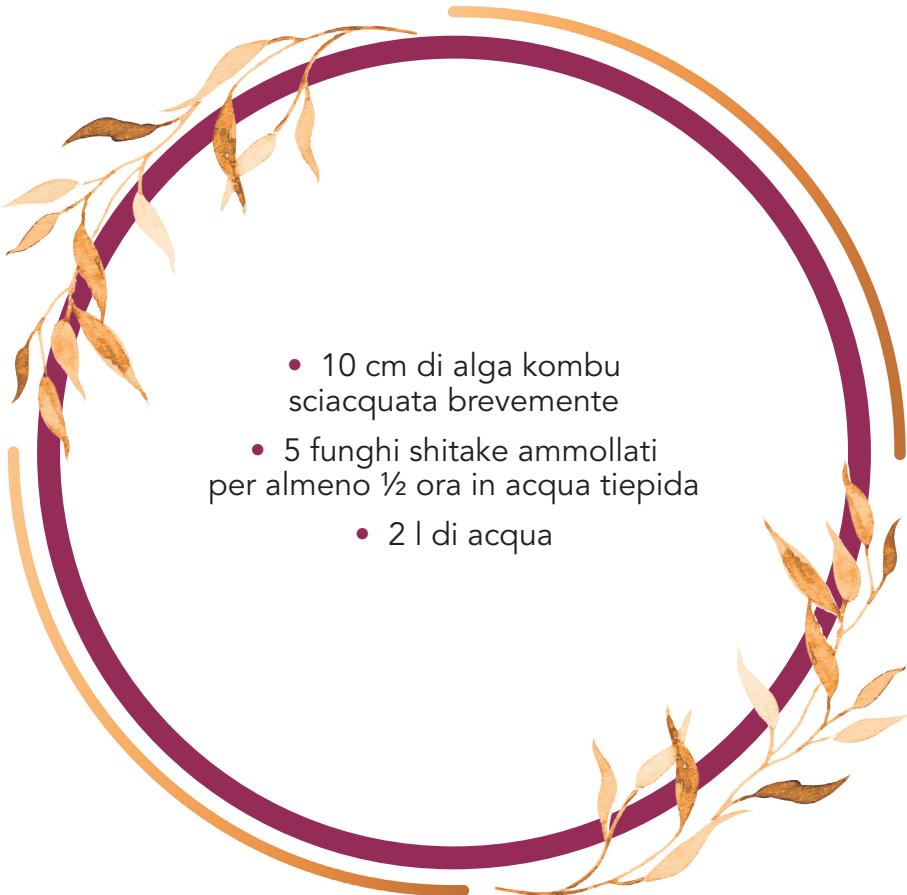
- 
- cipolla dorata
 - carota
 - foglia verde
 - scarti di verdura
(foglie esterne del finocchio, foglie di sedano...)
 - alloro
 - un pezzo di alga kombu
(che contiene l'acido glutammico)



- Preparate le verdure: lavate la carota e spazzolatela, lavate le foglie e sbucciate solo esteriormente la cipolla. Lasciate la pellicina più aderente alla cipolla, tagliate le radici e lavatela con cura.
- Tagliate la cipolla a metà.
- Scaldate il fondo di una pentola capiente e appoggiatevi le mezze cipolle. Continuate a sfregare le cipolle sul fondo, mantenendo la fiamma mediamente vivace, e aspettate che le cipolle si colorino di un leggero colore ambrato. Si dice che caramellizzano, in realtà è la reazione di Maillard dove alcuni zuccheri reagiscono con alcuni aminoacidi presenti nelle proteine e si producono centinaia di molecole diverse e gustose.
- A questo punto versate acqua abbondante e le verdure tagliate o spezzate grossolanamente.
- Aggiungete la foglia d'alloro e il pezzo d'alga kombu. Mettete il coperchio e portate a bollore.
- Lasciate bollire per 15-20' e salate.
- Lasciate sciogliere il sale e spegnete. Il brodo è pronto.

DASHI VEGETALE brodo giapponese

.....

- 
- 10 cm di alga kombu
sciacquata brevemente
 - 5 funghi shiitake ammollati
per almeno ½ ora in acqua tiepida
 - 2 l di acqua

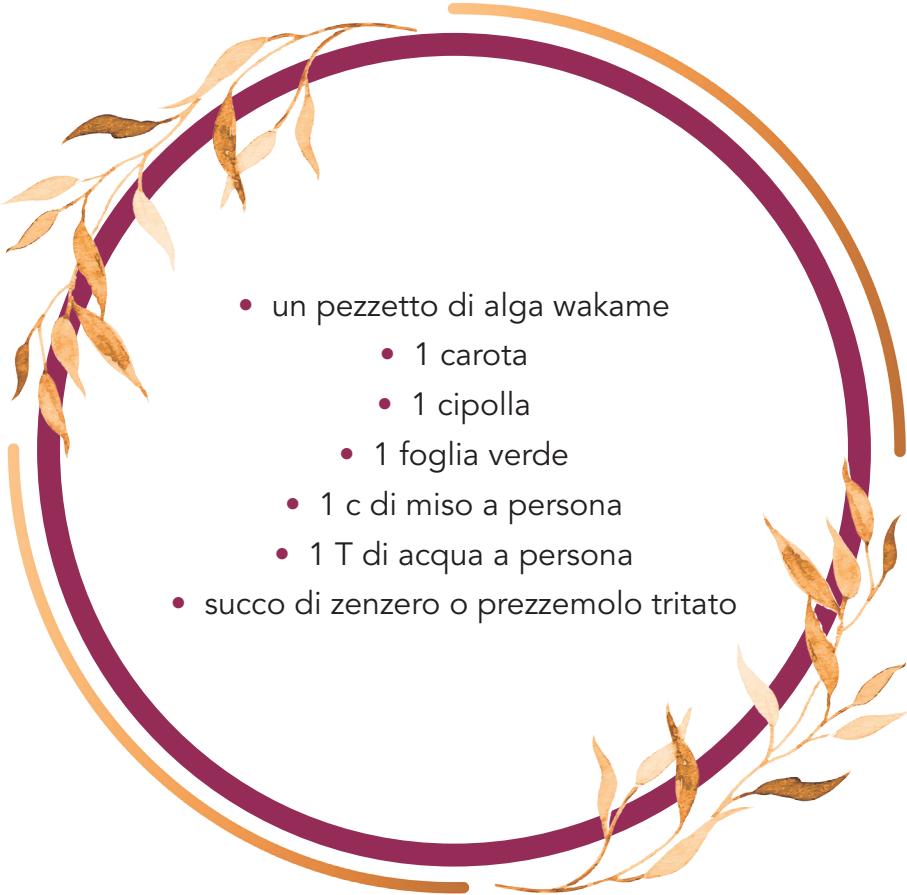
Tagliate finemente gli shiitake.

Unite tutto in una pentola e portate a bollore; fate sobbollire a fiamma bassa
e coperto per 15', filtrate il brodo e conservate in frigorifero.



ZUPPA DI MISO

.....

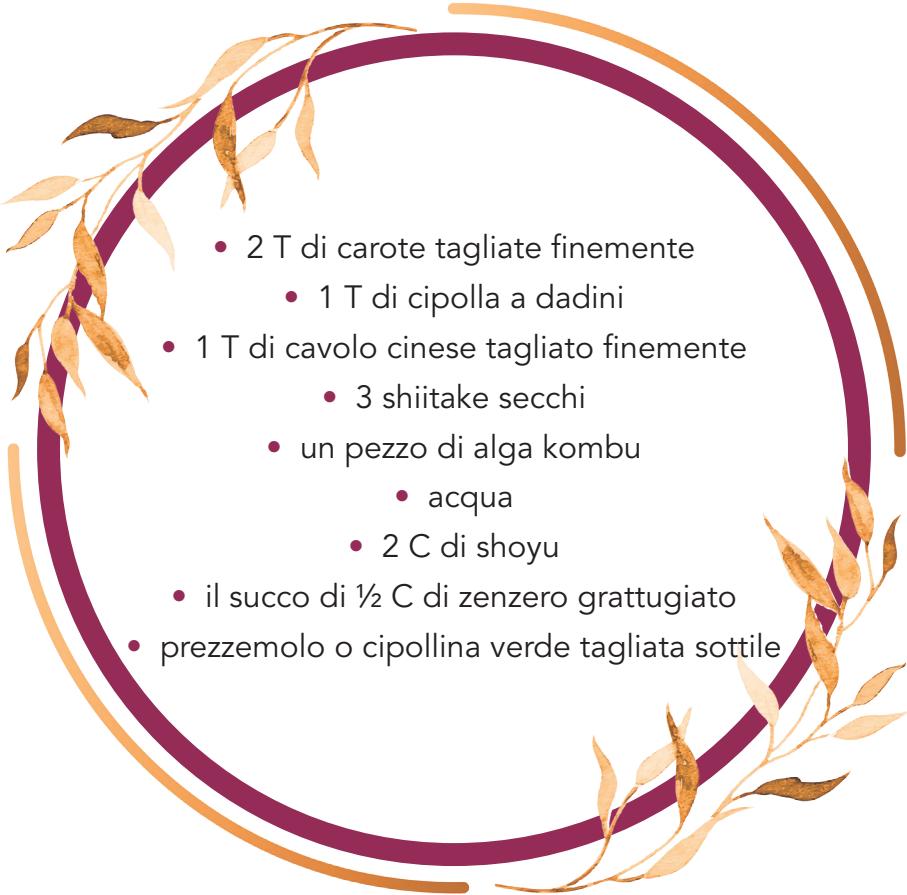
- 
- un pezzetto di alga wakame
 - 1 carota
 - 1 cipolla
 - 1 foglia verde
 - 1 c di miso a persona
 - 1 T di acqua a persona
 - succo di zenzero o prezzemolo tritato



- Mettete in ammollo l'alga per 10' e tagliatela finemente.
- Nel frattempo pulite e tagliate le verdure: a dadini la carota, la cipolla a fettine e la foglia verde a strisce piccole.
- Versate l'acqua in pentola e aggiungete la carota, la cipolla e l'alga. Fate bollire qualche minuto e aggiungete le foglie.
- Lasciate bollire ancora un paio di minuti. Le verdure devono rimanere croccanti.
- Sciogliete il miso nelle tazze individuali con un po' di brodo di cottura.
- Grattugiate la radice di zenzero con l'apposita grattugia e spremetene il succo.
- Togliere la zuppa dal fuoco, aggiungere il miso sciolto e il succo di zenzero, completate con il prezzemolo tritato.

ZUPPA LEGGERA

.....

- 
- 2 T di carote tagliate finemente
 - 1 T di cipolla a dadini
 - 1 T di cavolo cinese tagliato finemente
 - 3 shiitake secchi
 - un pezzo di alga kombu
 - acqua
 - 2 C di shoyu
 - il succo di ½ C di zenzero grattugiato
 - prezzemolo o cipollina verde tagliata sottile



- Ammollate i funghi shiitake e tagliateli a pezzi piccoli per poi versarli in una pentola colma d'acqua, aggiungendo il pezzo di alga kombu.
- Portate a bollore l'acqua e lasciate sobbollire per 10'.
- Togliete l'alga kombu.
- Aggiungete le cipolle, le carote e il cavolo cinese e riportate a bollore. Lasciate bollire per alcuni minuti.
- Spegnete e aggiungete il succo di zenzero e lo shoyu
- Servite cospargendo con il prezzemolo tritato o cipollina tritata.

MINESTRA DI MIGLIO COLORATA

.....

- 
- 200 g di miglio
 - 200 g di piselli sgranati
 - 1 porro piccolo
 - 1 carota
 - 1 cipolla dorata media
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1,5 l di brodo vegetale
 - prezzemolo
 - olio extravergine d'oliva
 - sale e pepe q.b.

- Preparate le verdure: pulite e tagliate la cipolla, la carota, il sedano e il porro mantenendo la parte bianca e la verde separate.
- Versate un paio di cucchiai d'olio evo nella pentola che dovrà contenere tutta la zuppa e lasciate soffriggere leggermente lo spicchio d'aglio schiacciato. Togliete lo spicchio e versate la cipolla e le foglie verdi del porro.
- Mescolate con cura fino a quando il fondo si asciuga, salate e mescolate ancora. dopo qualche minuto, aggiungete un paio di cucchiai d'acqua e fate sfumare.
- Versate la parte bianca del porro, mescolate, salate e sfumate come nella fase precedente.
- Aggiungete sedano e carota e mescolate con cura.
- Nel frattempo lavate attentamente il miglio e versatelo nella pentola, mescolate per far insaporire e aggiungete il brodo.
- Portate a bollore e lasciate cuocere per 20'.
- Aggiungete i piselli sgranati e completate la cottura, lasciando bollire per altri 10-15'.
- Aggiustate di sale. Se occorre insaporire, usate sale tostato.
- Servite con una spolverata di prezzemolo fresco tritato, il pepe macinato al momento e un filo di olio extravergine.

MINESTRA DI AMARANTO E CAROTE

.....

- 
- 80 g di amaranto
 - 40 g di riso integrale
 - 2 carote di media grandezza
 - 1 porro
 - 50 g di tofu
 - acqua o brodo vegetale
 - 1 pezzetto di zenzero fresco
 - semi di sesamo tostati
 - erba cipollina fresca
 - sale integrale
 - olio extravergine d'oliva

- Mondate e pulite le carote e il porro.
Tagliate a pezzetti piccoli e regolari le carote e a listarelle il porro, avendo cura di separare la parte verde da quella bianca, che hanno tempi di cottura diversi.
- Lasciate appassire leggermente la parte verde del porro in poco olio. Salate, mescolate e sfumate con qualche cucchiaio d'acqua.
- Aggiungete la parte bianca e ripetete: mescolate, lasciate asciugare, salate e sfumate con l'acqua.
- Aggiungete quindi le carote.
Lasciate cuocere per un paio di minuti, quindi versate l'amaranto e il riso sciacquati e fate asciugare brevemente, sempre mescolando.
- Unite quindi l'acqua o il brodo, caldi, e lasciate cuocere a fuoco medio. Dopo una quindicina di minuti, unite il tofu in cubetti, lo zenzero grattugiato ed aggiustate di sale. Lasciate cuocere per mezz'ora.
- Lasciate riposare qualche minuto così che l'amaranto si gonfi ulteriormente. Servite con sesamo tostato ed erba cipollina fresca tagliata finemente.

CREMA DI CAVOLFOIORE E MANDORLE

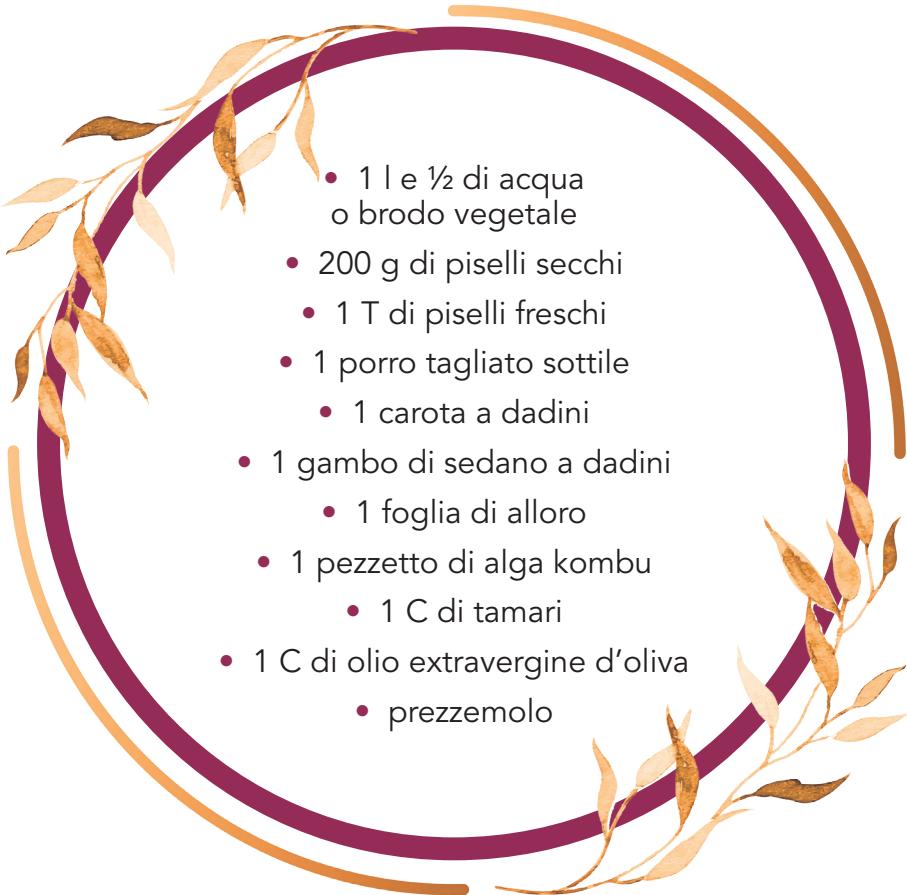
.....

- 
- 250 ml di brodo vegetale
 - 500 ml di latte di mandorla non dolcificato
 - 250 g di broccoli
 - 300 g di cavolfiore
 - 1 scalogno
 - paprika
 - olio extravergine d'oliva
 - 1 manciata di mandorle tostate
 - sale marino integrale



- Mondate e tagliate a cimette piccole sia il broccoletto che il cavolfiore.
- Tritate a coltello lo scalogno.
- Nel frattempo scaldate un paio di cucchiai di olio evo in una pentola capiente. Soffriggete lo scalogno, salatelo e sfumatelo con un cucchiaio di acqua o brodo.
- Versate le cimette di cavoli e mescolate con cura, per insaporire.
- Versate il brodo e il latte di mandorla, coprite e portate a bollore.
- Abbassate la fiamma e continuate la cottura per 20'.
- Quando le cimette sono morbide, è il momento di frullare tutto e servire, insaporendo con una spolverata di paprika.
- Completate con le mandorle tritate.

VELLUTATA DI PISELLI

- 
- 1 l e ½ di acqua o brodo vegetale
 - 200 g di piselli secchi
 - 1 T di piselli freschi
 - 1 porro tagliato sottile
 - 1 carota a dadini
 - 1 gambo di sedano a dadini
 - 1 foglia di alloro
 - 1 pezzetto di alga kombu
 - 1 C di tamari
 - 1 C di olio extravergine d'oliva
 - prezzemolo

- Mettete in ammollo i piselli secchi per tutta la notte con il pezzetto di alga kombu.
- Scaldate l'olio con un pizzico di sale e fate saltare prima il porro e, successivamente, la carota e il sedano.
- Aggiungete il brodo, i piselli ammollati e scolati e la foglia di alloro.
- Portate a bollore e cuocete per 1 ora circa.
- Nel frattempo scottate in poca acqua salata i piselli freschi.
- Frullate la preparazione, aggiungete il tamari e cuocete per qualche minuto ancora mescolando.
- Servite la vellutata cospargendola con i piselli scottati e il prezzemolo.

RISO INTEGRALE CON CARCIOFI E OLIVE

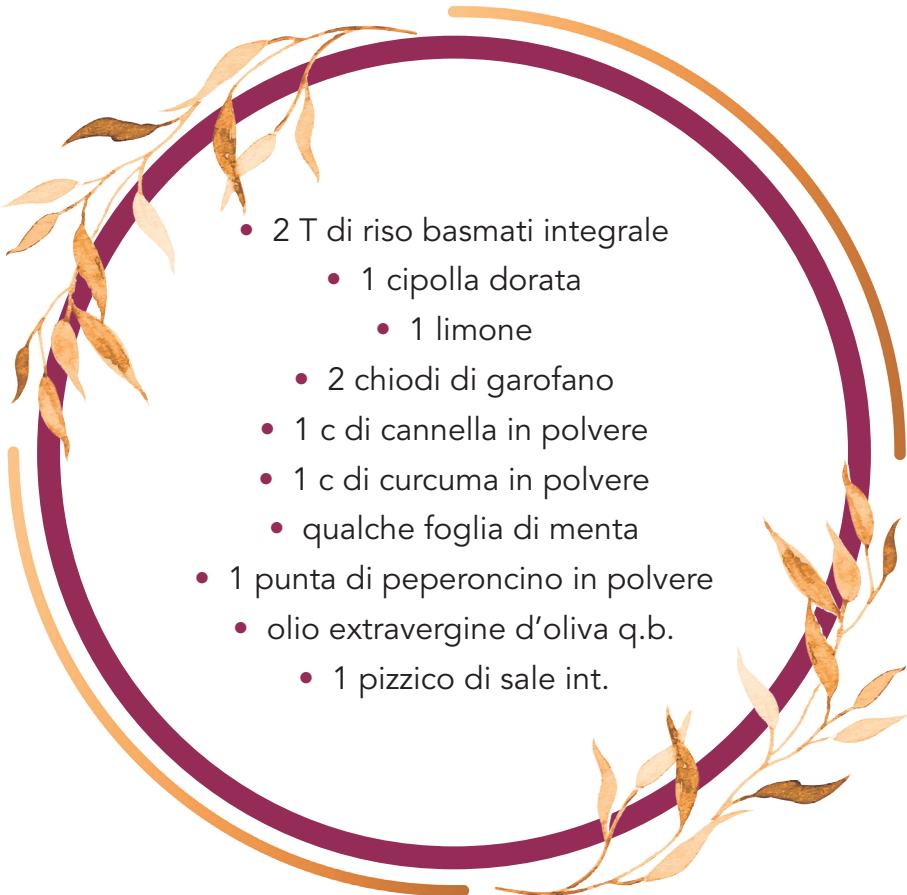
.....

- 
- 200 g di riso integrale
 - 4 carciofi
 - 1 cipolla rossa
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1 limone
 - 600 ml di brodo vegetale
 - 60 gr di olive nere denocciolate
 - 2 C di olio extravergine d'oliva
 - prezzemolo
 - sale marino integrale q.b.



- Mondate i carciofi e tagliateli a metà, togliendo l'eventuale peluria al cuore, e immergeteli in acqua acidulata con il succo di limone.
- Mettete da parte un bicchiere di brodo vegetale (100 ml)
- Tagliate la cipolla a dadini piccoli e soffriggetela, con un cucchiaio di olio evo, in una casseruola capiente, salate.
- Lavate il riso e mettetelo nella casseruola con la cipolla, mescolate per insaporire e aggiungete il brodo vegetale rimasto. Coprite e portate a cottura.
- Nel frattempo tagliate i carciofi a spicchi sottili.
- Scaldate un cucchiaio di olio evo in un tegame, schiacciate l'aglio e aggiungetelo all'olio caldo. Lasciate insaporire per un minuto e aggiungete i carciofi tagliati. Mescolate, salate e aggiungete il bicchiere di brodo, coprite e lasciate cuocere, a fuoco basso, per 20'.
- A cottura terminata, versate i carciofi nel riso, aggiungete le olive nere affettate e mescolate per amalgamare i sapori. Coprite e lasciate riposare per un paio di minuti, prima di servire.

BASMATI INTEGRALE AL PROFUMO DI LIMONE E MENTA

- 
- 2 T di riso basmati integrale
 - 1 cipolla dorata
 - 1 limone
 - 2 chiodi di garofano
 - 1 c di cannella in polvere
 - 1 c di curcuma in polvere
 - qualche foglia di menta
 - 1 punta di peperoncino in polvere
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - 1 pizzico di sale int.



- Rosolate la cipolla in un C di olio. Sfumate con acqua.
- Aggiungete i chiodi garofano e la cannella in polvere.
- Sciacquate il riso e versatelo in pentola coprendolo con 4 T scarse di acqua, coprite, portate a bollore.
- Salate e fate sobbollire per 15'. Spegnete e lasciate riposare.
- Lavate e asciugate il limone. Grattugiate la buccia e spremetene il succo.
- Mescolate in una ciotolina il succo, la buccia del limone, le foglioline di menta spezzettate, la curcuma, 1 C di olio evo e il peperoncino a piacere.
- Servite il riso sgranandolo con i bastoncini di legno, irrorandolo con la salsa.

RISO NERO CON CREMA DI CIPOLLE E MANDORLA

.....

- 
- 200 g di riso nero
 - 360 ml di acqua
 - 1 pizzico di sale
 - 350 g di cipolle dorate
 - 100 g di mandorle
 - 1 pizzico di sale marino integrale
 - granella di mandorle tostate per completare



- Sbucciate le cipolle e tagliatele a fettine sottili.
- Versatele in una casseruola con le mandorle e un dito d'acqua.
- Coprite e fate cuocere a fuoco lento fino a che la cipolla sarà sfatta.
- Nel frattempo mettete a cuocere il riso, per assorbimento, come da cottura base.
- Frullate la crema di cipolla.
- Servite lasciando cadere il riso nero sulla crema di cipolle e mandorle.
- Completate con la granella di mandorle.

AVENA RISOTTATA CON CREMA DI ZUCCA PROFUMATA ALLO ZAFFERANO

.....

- 
- 200 g di avena decorticata
 - 500 g di polpa di zucca cotta al forno con olio e sale
 - 1 cipolla rossa
 - 1 bustina di zafferano in polvere
 - 30 g di pinoli o mandorle tostate
 - un rametto di salvia
 - brodo vegetale a disposizione, sul fuoco
 - olio extravergine d'oliva
 - sale e pepe



- Mettete in ammollo l'avena per una notte.
- Soffriggete la cipolla tagliata sottile in un paio di cucchiae di olio.
- Scolate l'avena, sciacquatela sotto l'acqua corrente e versatela nella casseruola, insieme alla cipolla.
- Mescolate con cura e versate qualche mestolo di brodo vegetale bollente, rimescolate e lasciate asciugare a fiamma vivace.
- Nel frattempo frullate la polpa di zucca in modo da ottenere una crema velutata.
- Tostate i pinoli, facendo molta attenzione a non bruciarli.
- Proseguite la cottura come quella di un risotto, aggiungendo brodo quando necessario, e unite anche la crema di zucca. Quando l'avena sarà quasi a cottura, aggiungete lo zafferano, sciolto in un cucchiaino di acqua e mescolate bene.
- Togliete dal fuoco e cospargete con qualche foglia di salvia tritata, una macinata di pepe e un filo d'olio. Servite con i pinoli tostati.

ORZOTTO CON FINOCCHI ALLO ZAFFERANO

(ma potrebbe essere qualsiasi altro cereale...)

.....

- 
- 2 T di orzo decorticato
 - 1 bustina di zafferano in polvere
 - 2 C di olio extravergine d'oliva
 - 1 cipolla dorata
 - 1 finocchio tagliato a cubetti
 - shoyu
 - qualche gheriglio di noce
 - foglioline di finocchio

- Sciacquate l'orzo e mettetelo in ammollo per 6 ore. Cuocetelo, per assorbimento, con 3 parti d'acqua e un pizzico di sale marino integrale.
- Sbucciate e tritate a coltello la cipolla e soffriggetela in poco olio evo, aggiungendo un cucchiaio di acqua, per 5', finché diventa morbida.
- Unite il finocchio e mescolate.
- Nel frattempo, sciogliete lo zafferano con un pochino di acqua.
- Unite lo zafferano al finocchio, mescolando e mescolate tutto all'orzo cotto.
- Servite completando con le foglioline di finocchio e i gherigli di noce spezzettati.

FARRO CON ZUCCA E FUNGHI

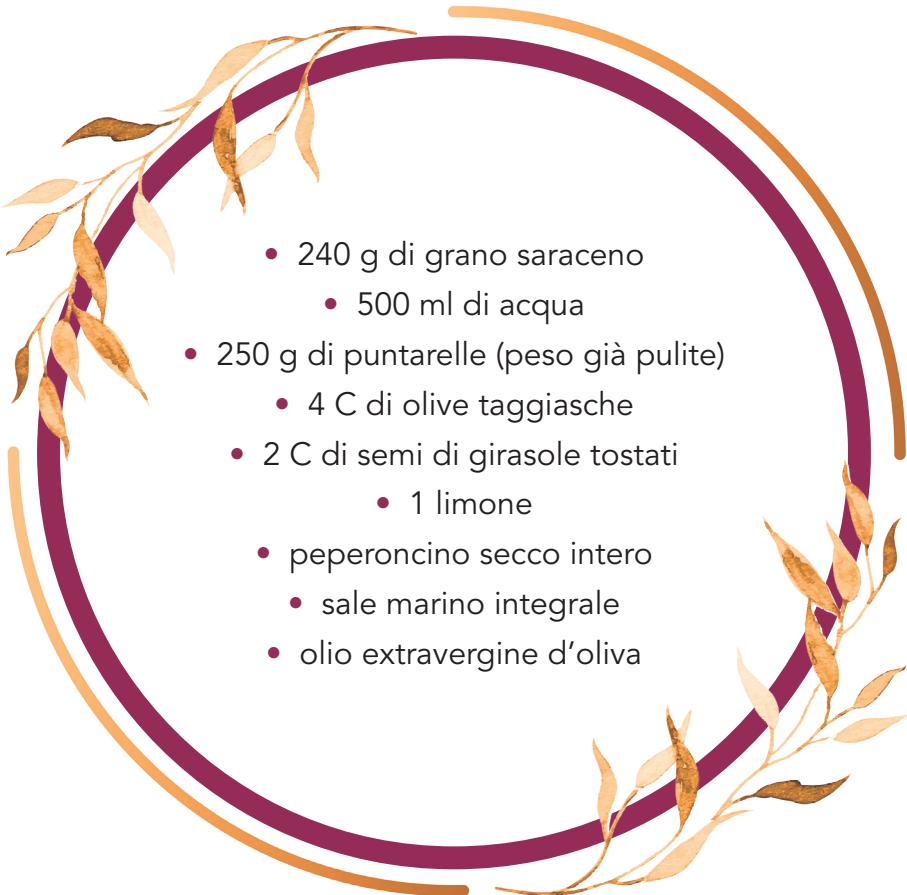
.....

- 
- 200 g di farro decorticato
 - 1/4 di zucca delica bio
 - 1 cipolla
 - 25 g di shiitake secchi o 250 g di freschi
 - olio extravergine d'oliva
 - tamari
 - sale marino int.
 - prezzemolo fresco tritato

- Sciacquate il farro a lungo e mettetelo in ammollo con acqua abbondante per tutta la notte.
- Al mattino scolate il farro e mettetelo in casseruola con 2 parti di acqua e un pizzico di sale. Portate a bollore e cuocete per almeno 30' o, comunque finché risulti morbido.
- Se usate funghi secchi, fateli rinvenire in acqua tiepida per un paio d'ore. Una volta rinvenuti, tagliateli a pezzi piccoli, eliminando il gambo.
- Se, invece, avete gli shitake freschi, passateli delicatamente con un telo umido, e tagliateli a pezzi piccoli.
- Spazzolate la zucca e tagliatela a pezzetti di 1 cm, mantenendo la buccia.
- Mondate e tritate a coltello la cipolla e rosolate la brevemente con un cucchiaino di olio.
- Aggiungete funghi e zucca e mescolate. Aggiungete ½ bicchiere d'acqua in cui avrete versato 2 cucchiaini di tamari.
- Coprite e lasciare stufare per una ventina di minuti.
- Unite il farro cotto e mescolate per qualche minuto, servite cospargendo con il prezzemolo.

GRANO SARACENO CON PUNTARELLE E OLIVE NERE

.....

- 
- 240 g di grano saraceno
 - 500 ml di acqua
 - 250 g di puntarelle (peso già pulite)
 - 4 C di olive taggiasche
 - 2 C di semi di girasole tostati
 - 1 limone
 - peperoncino secco intero
 - sale marino integrale
 - olio extravergine d'oliva

- Cuocete il grano saraceno per assorbimento (1 parte grano saraceno, 2 parti di acqua) con un pizzico di sale.
- Nel frattempo lavate e tagliate a bastoncini le puntarelle.
- Sofriggete l'aglio schiacciato e il peperoncino spezzettato in un po' d'olio e aggiungete le olive.
- Unite le puntarelle e cuocetele per 10', aggiungendo un pizzico di sale, fino a che saranno cotte ma ancora croccantine e aggiungete i semi di girasole tostati.
- Sgranate il grano saraceno con una forchetta di legno e versatelo nel condimento. Saltate il tutto per un paio di minuti per far insaporire il grano saraceno.
- Per ultimo aggiungete una spruzzata di succo di limone e servite.

FUSILLI INTEGRALI ZUCCHINE E COCCO

.....

- 
- 200 g di fusilli integrali di Timilia
 - 1 zucchina
 - ½ cipolla dorata
 - una confezione di latte di cocco
 - uno spicchio d'aglio
 - curry
 - erba cipollina
 - olio extravergine d'oliva
 - sale marino integrale

Durante l'estate, possiamo concederci una sapore insolito, che richiama la cucina indiana.

Ricordiamo di usare con parsimonia spezie e alimenti tropicali, con un'energia particolarmente yin e poco adatti al nostro clima temperato.



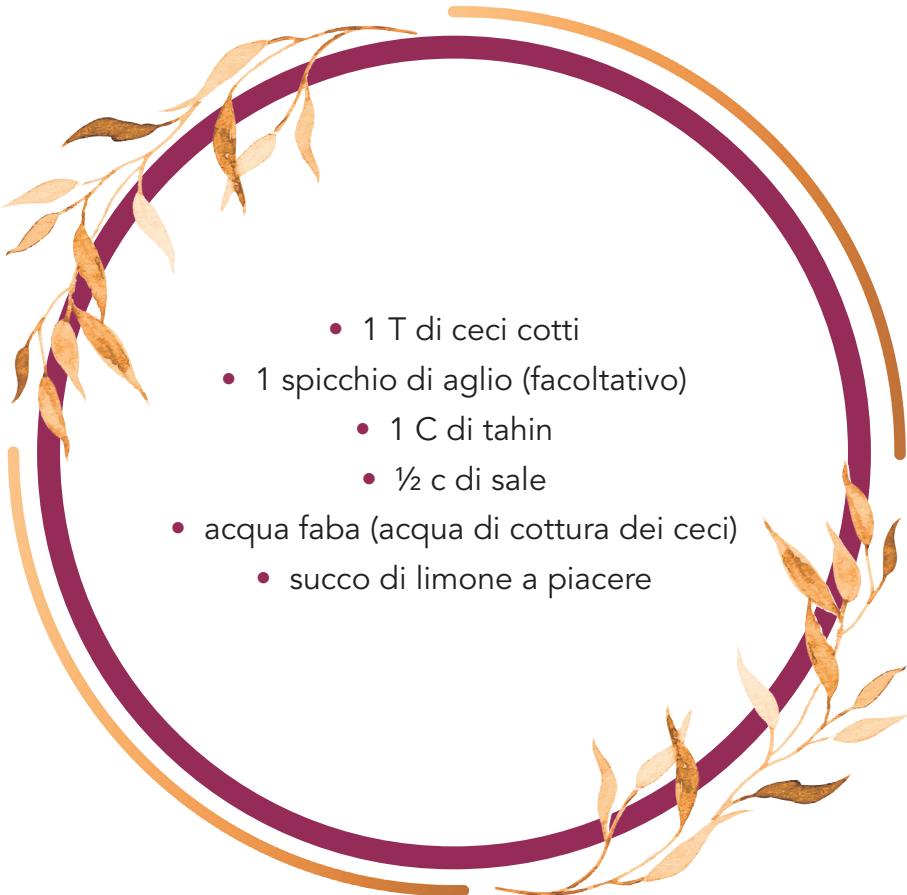
- Pulite e tagliate la cipolla.
- Lavate le zucchine e tagliatele a cubetti piccoli.
- Rosolate la cipolla in un cucchiaio d'olio, insieme allo spicchio d'aglio.
- Versate le zucchine e, quando iniziano a prendere colore, aggiungete l'erba cipollina.
- Salate e cospargete con curry. Coprite con il latte di cocco.
- Cuocete per altri 5'.
- Nel frattempo cuocete la pasta in acqua bollente salata (8 g per litro d'acqua), per il tempo indicato sulla confezione.
- Condite con cura la pasta e servite decorando con qualche filo di erba cipollina.

LEGUMI



HUMMUS DI CECI

.....

- 
- 1 T di ceci cotti
 - 1 spicchio di aglio (facoltativo)
 - 1 C di tahin
 - 1/2 c di sale
 - acqua faba (acqua di cottura dei ceci)
 - succo di limone a piacere



Frullate tutti gli ingredienti aggiungendo acqua di cottura, se necessaria, fino ad ottenere una crema della consistenza desiderata.

Potete insaporire il vostro hummus, così preparato, con una spolverata di cannella oppure, inserire al momento della frullatura, aglio, peperoncino, curcuma, capperi...

CREMA DI CANNELLINI

- 
- 200 g di cannellini cotti
 - succo di ½ limone
 - 1 pizzico di sale
 - 1 C di capperi
 - ½ c di senape
 - 1 c di tahin
 - acqua q.b.

Preparate la salsa frullando tutti gli ingredienti e diluendo con l'acqua fino ad ottenere la densità desiderata.

Questa salsa è perfetta per accompagnare delle verdure. Può essere servita densa e spalmabile oppure più fluida, come condimento.

PUREA DI LENTICCHIE ROSSE SPEZIATA

.....

- 
- 200 g di lenticchie rosse decorticate
 - brodo vegetale o acqua
 - un quadretto di alga kombu
 - curry q.b.

- Ammollate l'alga per 10'.
- Nel frattempo lavate le lenticchie sotto l'acqua corrente e versatele in pentola coprendole abbondantemente di acqua o brodo.
- Aggiungete l'alga kombu e portare a bollore.
- Cuocete finchè le lenticchie si disfano.
- Aggiustate di sale e aggiungete curry a piacere, mescolando con cura.
- Togliete l'alga e servire.
- Potete arricchire la vostra purea con un soffritto iniziale di cipolla, sedano e carota. Procedete, poi, aggiungendo le lenticchie rosse ben lavate e seguendo la ricetta sopra descritta.

TOFUMINI AGLI AROMI

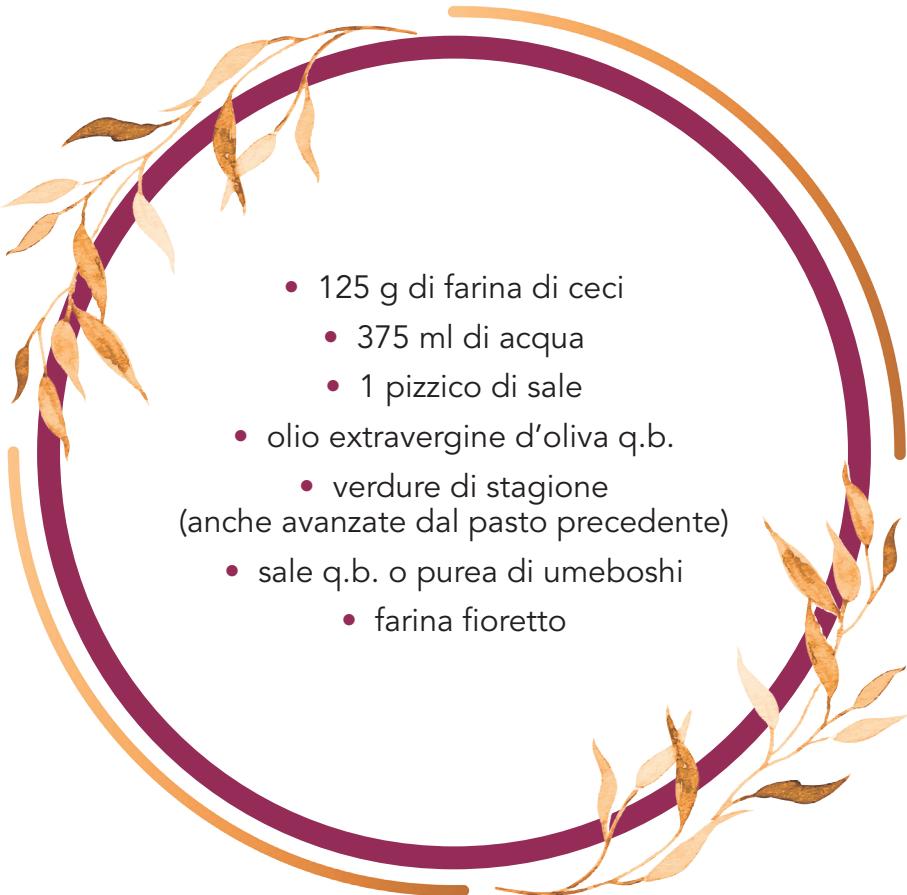
- 
- tofu
 - olio extravergine d'oliva
 - erbe aromatiche
 - sale

- Scottate il tofu in acqua bollente salata.
- Scolate il tofu e, quando è ancora caldo, tagliatelo a tocchetti di 1 cm.
- Salatelo e cospargetelo con le erbe scelte.
- Inseritelo nel vasetto ben pulito e coprite il tutto con l'olio.
- Conservate in frigorifero almeno 2 giorni prima di consumare.
- L'olio può essere utilizzato come condimento.



FARINATA ALLE VERDURE

.....

- 
- 125 g di farina di ceci
 - 375 ml di acqua
 - 1 pizzico di sale
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - verdure di stagione
(anche avanzate dal pasto precedente)
 - sale q.b. o purea di umeboshi
 - farina fioretto

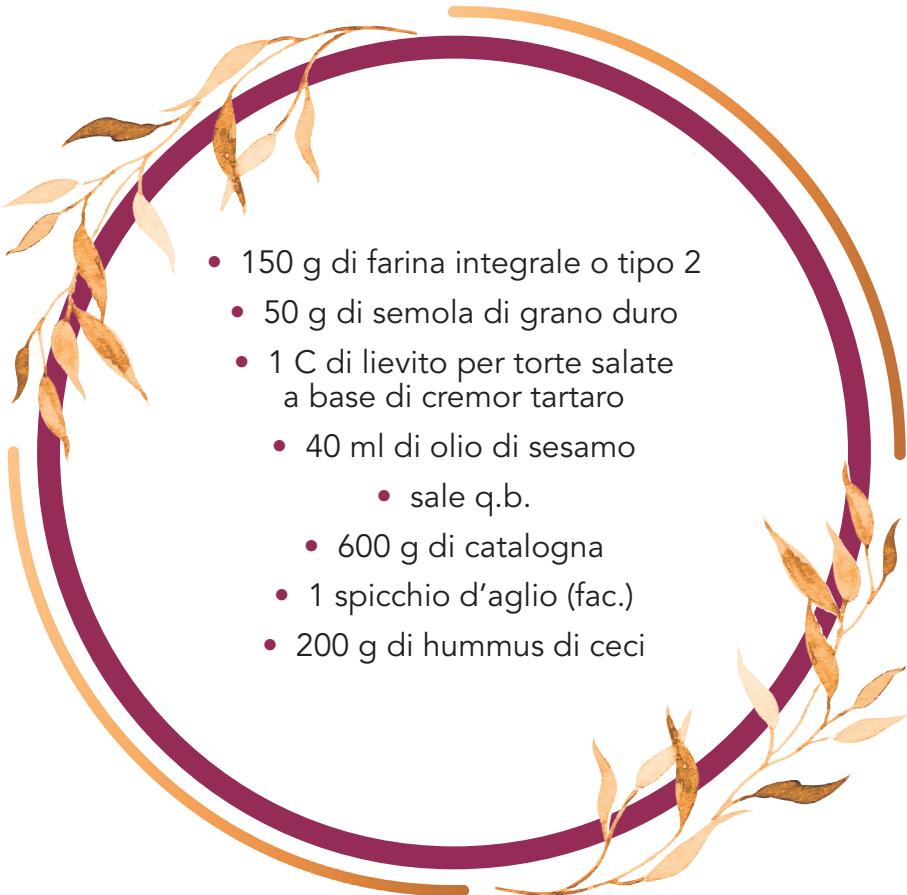


- Setacciate la farina di ceci in una ciotola e miscolatela con l'acqua, mescolando con una frusta.
- Lasciate riposare almeno 2 ore, meglio tutta la notte.
- Nel frattempo fate cuocere le verdure in padella, con un filo d'olio e un pizzico di sale. Se sono già cotte, non occorre ripassarle in padella.
- Trascorso il tempo di ammollo, versate la verdura nella pastella di ceci, insaporite con il sale o la purea e aggiungete due cucchiai di olio. Mescolate con cura.
- Oliate abbondantemente una teglia e cospargetela con farina fioretto.
- Versate l'impasto e infornate a 200° per 20-25'.
- Lasciate raffreddare prima di tagliare a quadrotti e servite riscaldando la frittata, se necessario.

La stessa ricetta può essere realizzata in padella, come una frittata ma, in tal caso, occorre diminuire l'acqua di una misura. In pratica, ammolleremo la farina di ceci con il doppio di acqua.

PANZEROTTI CECI E CATALOGNA

.....

- 
- 150 g di farina integrale o tipo 2
 - 50 g di semola di grano duro
 - 1 C di lievito per torte salate a base di cremor tartaro
 - 40 ml di olio di sesamo
 - sale q.b.
 - 600 g di catalogna
 - 1 spicchio d'aglio (fac.)
 - 200 g di hummus di ceci

- Preparate la pasta mescolando le farine, il lievito, l'olio, il sale e acqua fino ad ottenere un impasto elastico. Lasciate riposare per mezz'ora in frigorifero.
- Nel frattempo preparate la farcitura cuocendo la catalogna in padella con olio di sesamo e un pizzico di sale.
- Mentre la verdura si intiepidisce, tirate la pasta e ritagliatela con un coppapasta circolare.
- Riempite i cerchi con la verdura e 1 cucchiaino di hummus di ceci.
- Chiudete il panzerotto bagnandone i bordi e schiacciando bene con le dita o con i rebbi della forchetta.
- Infornate a 180° per 30' circa.

INSALATE E CONTORNI



INSALATA DI BROCCOLI

.....

- 
- broccoletti freschi
 - olio extravergine d'oliva
 - senape in crema
 - uno spicchio d'aglio
 - aceto di riso

- Scottate le cimette di broccolo in acqua salata per 4'.
- Scolate.
- Scaldate leggermente l'olio in un pentolino. Se avete la possibilità di misurare la temperatura con una sonda, l'ideale sarebbe non superare gli 80°.
- Spegnete il fuoco e immergete immediatamente lo spicchio d'aglio tritato e lasciate raffreddare.
- Filtrate l'olio ed emulsionatelo con la senape e l'aceto, preparando una salsa fluida che userete per condire i broccoletti.

INSALATA SALTATA CON OLIVE E CAPPERI

.....



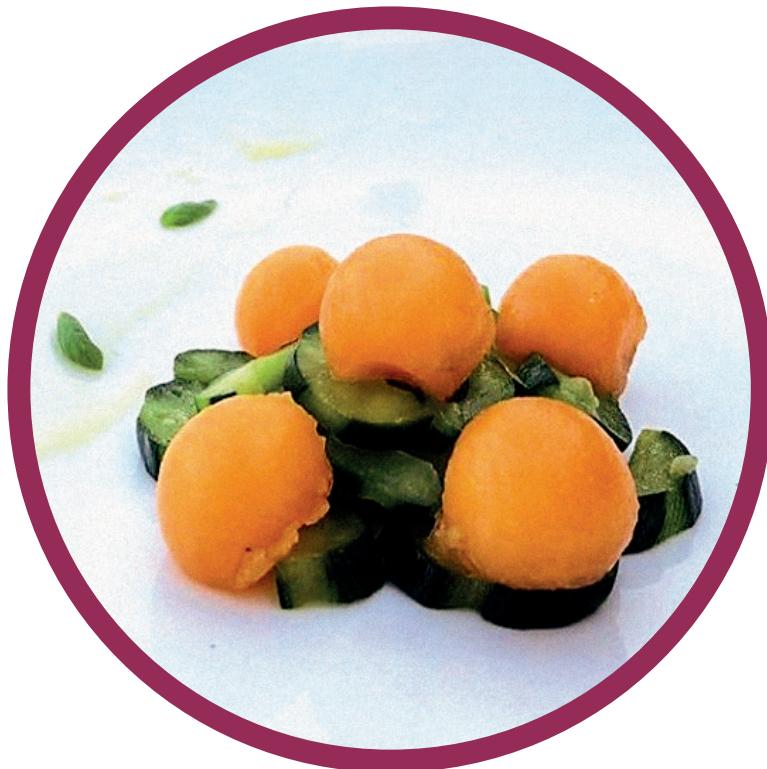
- 1 cespo di insalata a foglia verde consistente
- 3 C di olive nere
- 2 C di capperi sotto sale
- 3 spicchi di aglio
- olio extravergine d'oliva e sale

- Dissalate i capperi, mettendoli in acqua.
- Lavate accuratamente l'insalata e tagliatela a pezzi grossolani.
- Rosolate l'aglio a spicchi interi nell'olio e aggiungete l'insalata.
- Stufate a pentola coperta per 2'.
- Tritate a coltello i capperi.
- Tagliate finemente anche le olive.
- Aggiungete olive e capperi all'insalata e continuate la cottura per altri minuti

INSALATA DI MELONE E CETRIOLI

.....

- 
- 1 cetriolo
 - $\frac{1}{4}$ di melone
 - sale marino integrale
 - olio extravergine d'oliva



- Lavate il cetriolo e sbucciatelo in parte, lasciando strisce di buccia.
- Tagliate un'estremità e sfregatela sulla parte tagliata, si formerà una schiumetta bianca che andrà lavata con cura. Ripetete all'altra estremità*.
- Tagliate a losanghe regolari il cetriolo.
- Salatelo e mettete in pressione, facendo colare il liquido si vegetazione, per almeno un'ora.
- Nel frattempo, con lo scavino apposito, ricavate delle palline regolari dalla polpa di melone. Salatele leggermente.
- Trascorso il tempo di riposo del cetriolo, sgocciolatelo e strizzatelo con cura.
- Mescolatelo con il melone, condite con la citronette di limone e olio.
- Lasciate riposare qualche minuto e servite, guarnendo con qualche fogliolina di menta.

* Questa operazione serve a "togliere l'amaro" ai cetrioli. È un'operazione che mi ha insegnato la mia nonna, senza ovviamente darmi spiegazioni. L'esperienza insegna.

La responsabile di questo gusto, a volte molto intenso, è la cucurbitacina ed è presente in tutta la pianta.

BROCCOLI E FUNGHI

.....

- 
- 200 g di broccoletti
 - 200 g di funghi shiitake
 - uno spicchio d'aglio
 - acqua+tamari (3:1)
 - pepe q.b.
 - olio extravergine d'oliva



- Lavate e tagliate i broccoletti a cimette della stessa dimensione.
- Scottatele per 3' in acqua bollente salata.
- Scolatele e mettetele da parte.
- Nel frattempo pulite con un panno umido i funghi shiitake e spezzettateli grossolanamente con le mani.
- Scaldate 2 cucchiali di olio evo in una casseruola e soffriggete leggermente lo spicchio d'aglio schiacciato.
- Passato un minuto, togliete l'aglio e versate i funghi. Mescolate con cura per insaporire e versate la soluzione di acqua e tamari.
- Coprite e portate a cottura a fiamma moderata.
- Al termine della cottura, aggiungete i broccoletti e mescolate per insaporire.
- Servite come contorno o, se preferite, su crostoni di pane integrale tostato per un aperitivo gustoso.
- In questo caso, completate con un filo di olio e una spolveratina di pepe.

ZUCCHINE MARINATE

- 
- 2 zucchine
 - olio extravergine d'oliva
 - limone
 - sale
 - semi di sesamo



- Tagliate le zucchine a fettine sottili, meglio con una mandolina con la lama seghettata.
- Disponete le fettine in una teglia e irroratele con la citronette di olio, limone e sale a piacere.
- Lasciate riposare qualche ora e servite cospargendo con semi di sesamo nero.

ZUCCA AGRODOLCE

.....

- 
- 800 g di zucca
 - 1 cipolla rossa piccola
 - olio extravergine d'oliva
 - 6 C di aceto di mele o di riso
 - 2 C di malto di riso integrale
 - 1 spicchio di aglio
 - menta



- Spazzolate la zucca eliminando i semi interni.
- Tagliatela a fette sottili e non troppo piccole.
- Mettete dell'olio in un tegame e, quando sarà ben caldo, aggiungete la cipolla tagliata a cubetti.
- Mescolate, salate e aggiungete le fettine di zucca.
- Salate la zucca.
- Aggiungete qualche cucchiaio di acqua o brodo, coprite e portate a cottura.
- Nel frattempo sciogliete il malto con l'aceto in un pentolino.
- Aggiungete aglio e menta alla zucca.
- Quando il malto è ben sciolto, versatelo sulla zucca e lasciate insaporire qualche minuto.
- Spegnete e fate raffreddare.
- Consumate il giorno dopo.

AVANZI GUSTOSI



BRUSCHETTA CON PATÈ DI VERDURE

- 
- 1/2 panetto di tempeh
 - carote glassate al sesamo avanzate
(carote+ sesamo tostato +kuzu)
o altre verdure avanzate
 - miso
 - pane integrale a fette
 - prezzemolo tritato
 - sale int.

- Sbollentate il tempeh in acqua salata o brodo per almeno 10'.
- Frullate il tempeh cotto con le carote e aggiustate insaporendo con miso sciolto fino a raggiungere il grado di sapidità desiderato.
- Servite spalmando su pane tostato leggermente in forno o in padella.
- Guarnite con prezzemolo tritato.

TORTA SALATA

.....

- 
- 100 g di farina 2
 - 200 g di farina integrale
 - 80 g di olio extravergine d'oliva
 - 100 g di acqua
 - un panetto di tofu
 - cipolle rosse al rosmarino già cotte
 - sale int. q.b.
 - semi di papavero

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

TORTINO DI CEREALI E LEGUMI

.....

- 
- cereali in chicchi cotti avanzati
 - azuki all'origano o altri legumi avanzati
 - pane raffermo
 - 1 porro o una cipolla
 - olio extravergine d'oliva q.b.
 - sale
 - erbe aromatiche
(rosmarino, timo, salvia)

- Soffriggete il porro (o la cipolla) in poco olio e un pizzico di sale. Portate a cottura aggiungendo qualche cucchiaio di acqua.
- Passate un terzo dei cereali con il passaverdere o frullateli con un minipimer.
- Mischiare gli azuki, i cereali e il porro cotto, aggiungendo il pane raffermo grattugiato, se necessario, per ottenere un impasto abbastanza asciutto e consistente.
- Aggiustate di sale.
- Stendete in una teglia leggermente unta o coperta con la carta da forno e spolverate con pane, sesamo e erbe aromatiche tritate finemente.
- Condite con un filo di olio.
- Cuocete in forno a 180° per 30'.
- Aspettate che si intiepidisca prima di tagliare.

BOCCONCINI DI RISO SALATI

.....

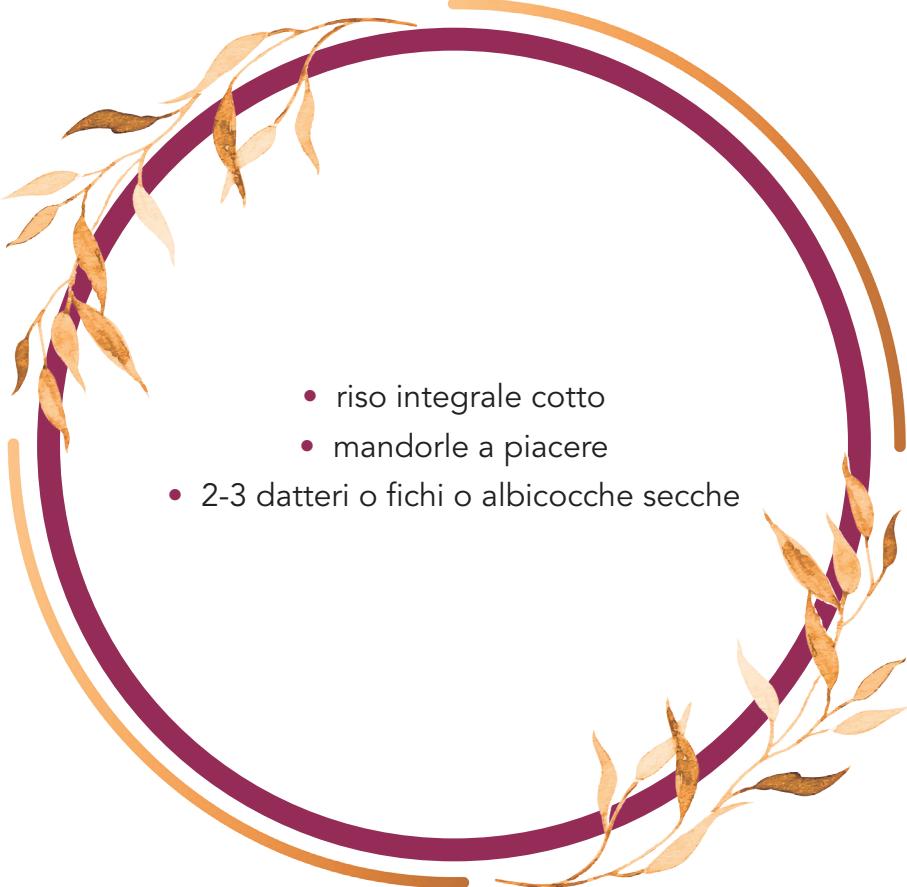
- 
- riso integrale cotto
 - gomasio già pronto
 - fogli di alga nori
 - prugne umeboshi

Sono la soluzione ideale per affrontare un viaggio: ci sono tutti i nutrienti del riso integrale con il valore aggiunto dei sali minerali dell'alga. La presenza della prugna umeboshi garantisce la conservazione dei bocconcini, anche fuori dal frigorifero

- Tagliate 1 foglio di nori in 4 parti. Per ogni bocconcino servono 2 pezzi, uno sopra e uno sotto
- Cospargete il riso con il gomasio.
- Bagnate le mani e raccogliete una quantità di riso comoda da mangiare in un sol boccone. schiacciate per compattare il riso
- Fate un buco e posizionate al centro del riso un pezzetto di prugna umeboshi (conservante e digestiva).
- Richiudete il riso sulla polpa di prugna.
- Appoggiate l'alga al bocconcino e fatela aderire bene schiacciando con cura.



PALLINE DI RISO DOLCI

- 
- riso integrale cotto
 - mandorle a piacere
 - 2-3 datteri o fichi o albicocche secche

- Tostate le mandorle in forno.
- Frullatene 1/3, in modo accurato, fino a ridurle in polvere.
- Frullate grossolanamente le restanti in modo da avere una granella.
- Tagliate a coltello i datteri.
- Mescolate riso, granella di mandorle e datteri.
- Con le mani bagnate, preparate delle palline da passare nella farina di mandorle.
- Lasciate riposare in frigorifero almeno mezz'ora e servire.



COLAZIONI E COCCOLE



CREMA DI RISO INTEGRALE

.....

- 
- 1 T di riso o altro cereale integrale
 - 6 T di acqua
 - 1 pizzico di sale

Per la versione dolce:

- uvetta, frutta fresca, marmellata....
- semi di girasole, mandorle tritate, nocciole...

Per la versione salata:

- gomasio
- tamari
- tahin e miso



- Lavate il riso e versatelo in una pentola capiente, con il fondo spesso, coprendo con le 6 parti d'acqua.
- Portate a bollore e salate.
- Cuocete, abbassando la fiamma e mantenendo coperto, fino a che l'acqua sia tutta assorbita.

Se non avete problemi di infiammazione intestinale, potete consumarla così o frullandola, aggiungendo gli ingredienti scelti tra le due versioni (dolce o salata).

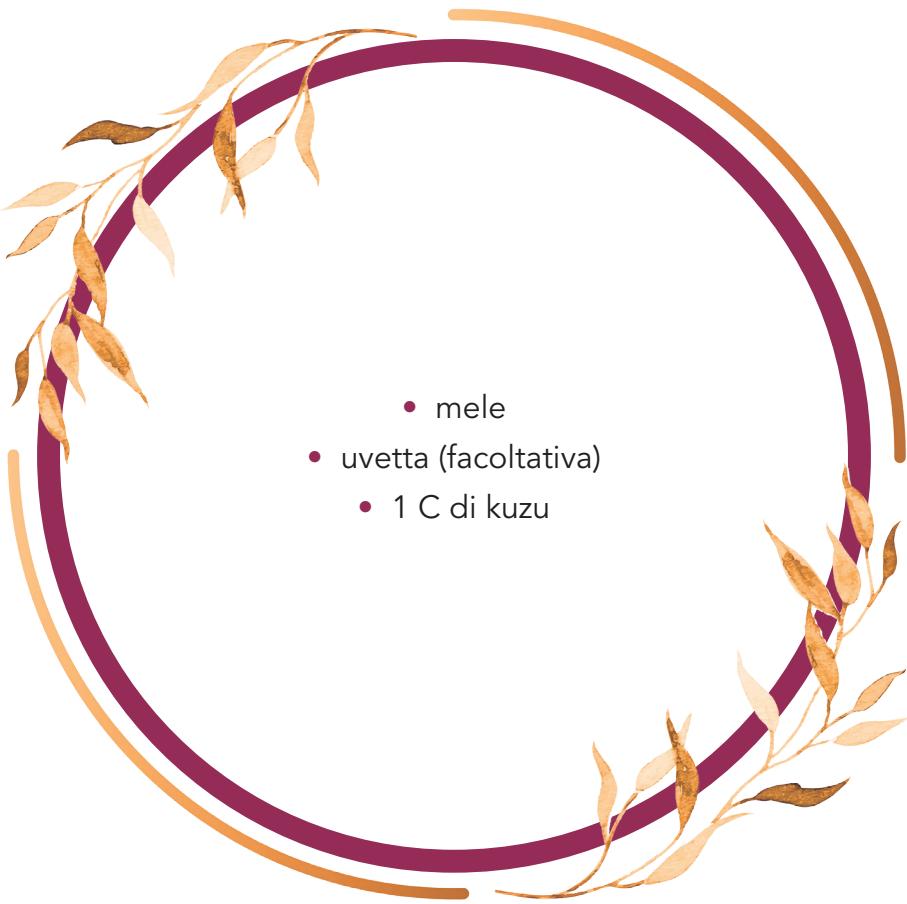
Se, al contrario, vi è stato suggerito, a causa delle vostre condizioni di salute, di ridurre la fibra nella vostra dieta, allora, e solo in questo caso, passate la crema nel passaverdure con i fori piccoli.

CREMA DI RISO CON KUZU

- 
- crema di riso già pronta e passata
 - 1 c di kuzu
 - ½ bicchiere di acqua fredda

- Sciogliete il kuzu nell'acqua fredda, direttamente nella casseruola dove intendete riscaldare la crema di riso.
- Versate la porzione di crema di riso e mescolate per amalgamare con cura.
- Ponete sul fuoco e continuate a mescolare fino a che, con il calore, il kuzu diventa traslucido e si addensa.

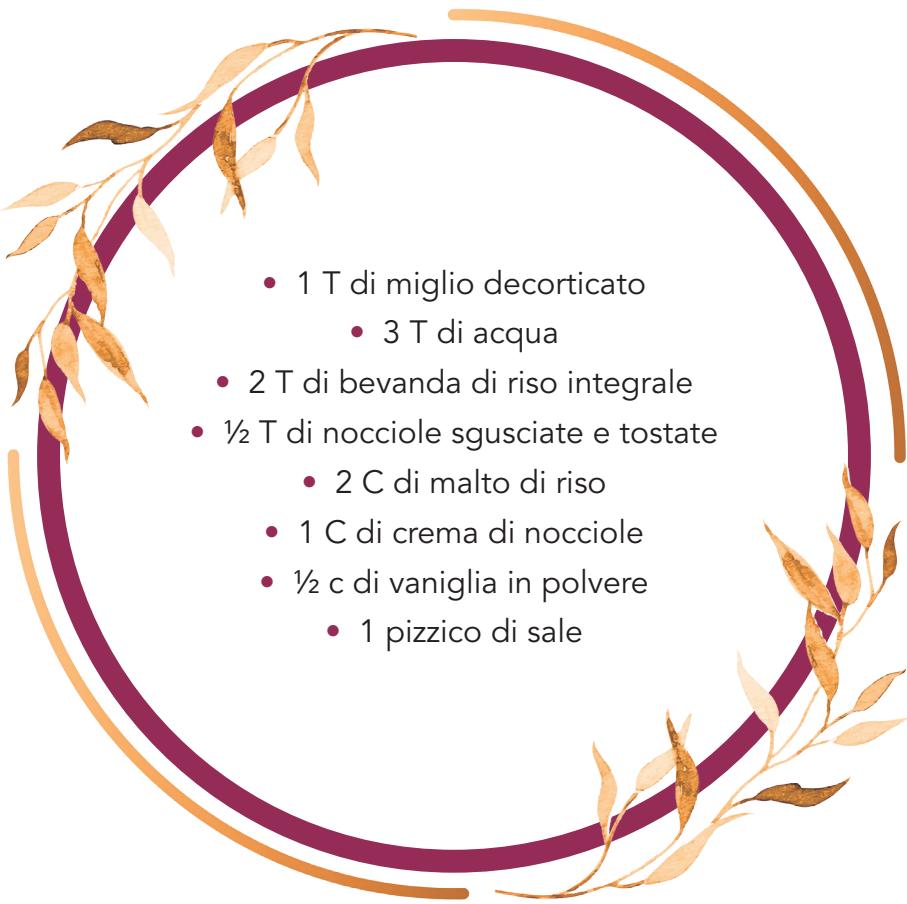
FRUTTA COTTA CON KUZU

- 
- mele
 - uvetta (facoltativa)
 - 1 C di kuzu

Cuocete le mele (con qualche acino d'uva secca) e un pizzico di sale. Aggiungete il kuzu sciolto in acqua fredda e mescolate fino a che si sia addensato.

DOLCE DI MIGLIO

.....

- 
- 1 T di miglio decorticato
 - 3 T di acqua
 - 2 T di bevanda di riso integrale
 - ½ T di nocciole sgusciate e tostate
 - 2 C di malto di riso
 - 1 C di crema di nocciole
 - ½ c di vaniglia in polvere
 - 1 pizzico di sale

- Cuocete il miglio con l'acqua per 20'.
- Nel frattempo tritate finemente le nocciole e mettetene da parte un cucchiaio.
- Aggiungete il resto del trito, la vaniglia, il malto, la crema di nocciole e il latte di riso al miglio, mescolando bene.
- Coprite e riportate a bollire. Cuocete per una decina di minuti. Spegnete e lasciate riposare per una decina di minuti.
- Frullate il tutto e lasciate raffreddare.
- Se risultasse troppo compatto, ammorbidite con un pochino di latte di riso a temperatura ambiente.
- Dividete in coppette individuali e decorate con le nocciole lasciate da parte.

PANZEROTTO DELLA SALUTE

.....

Per la sfoglia:

- 200 g di farina tipo 2
- 50 g di semola grano duro
- 50 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 1 pizzico di sale marino integrale
- acqua q.b.

Per il ripieno:

- 50 g di datteri
- 50 g di noci sgusciate
- 50 g di tofu

- Preparate un impasto con farina, olio, sale e acqua e lasciate riposare per un'oretta.
- Nel frattempo sbollentate il tofu.
- Frullatelo con i datteri e le noci.
- Riempite la sfoglia formando dei piccoli panzerotti e cuocete in forno per 10-15' a 180°.

BISCOTTI CON FARINA DI MANDORLE

.....

- 
- 500 g di farina mandorle
 - 3 mele golden
 - 1 pizzico di sale marino

Cuocete le mele tagliate a pezzetti con un poco di acqua , se serve, e il pizzico di sale.

Una volta cotte, lasciatele raffreddare per bene, in modo che si asciughino il più possibile.

Frullatele e unitele alla farina di mandorle fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Formate delle palline e cuocete in forno per 10' a 175°.

Se l'impasto dovesse rimanere molto morbido, potete dare la forma con la sac à poche.



MUFFIN con polvere lievitante con cremor tartaro

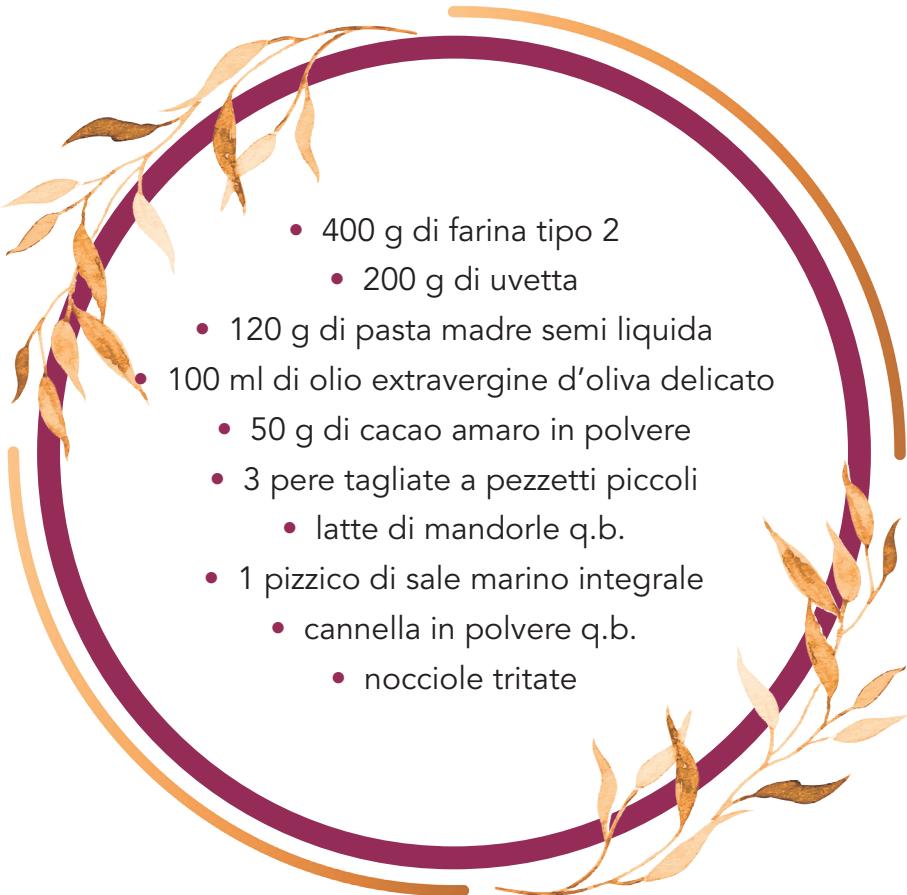
.....

- 
- 400 g di farina tipo 2
 - 200 g di uvetta
 - 1 bustina di polvere lievitante con cremor tartaro
 - 100 ml di olio extravergine d'oliva delicato
 - buccia di 1 limone
 - 3 mele golden tagliate a pezzetti piccoli
 - 1 pizzico di sale marino integrale
 - nocciole tritate o mandorle

- Mettete in ammollo 100 g di uvetta in una ciotola e 100 g in un'altra.
- Mescolate gli ingredienti secchi.
- Frullate 100 g di uvetta e mescolate il composto ottenuto con l'olio e la buccia di limone, dopodiché unite tutti gli ingredienti, comprese le mele a pezzetti, il rimanente delle uvette e le nocciole tritate.
- Mescolate bene e se necessario unire del liquido (succo di mela o latte di soia o latte di mandorla), per ottenere un impasto cremoso.
- Versate il composto in formine.
- Lasciate lievitare nel forno chiuso con la luce accesa per un paio di ore, devono quasi raddoppiare il loro volume.
- Cuocete in forno a 175° per 20-25' (il tempo varia a seconda della grandezza del muffin).

MUFFIN con pasta madre

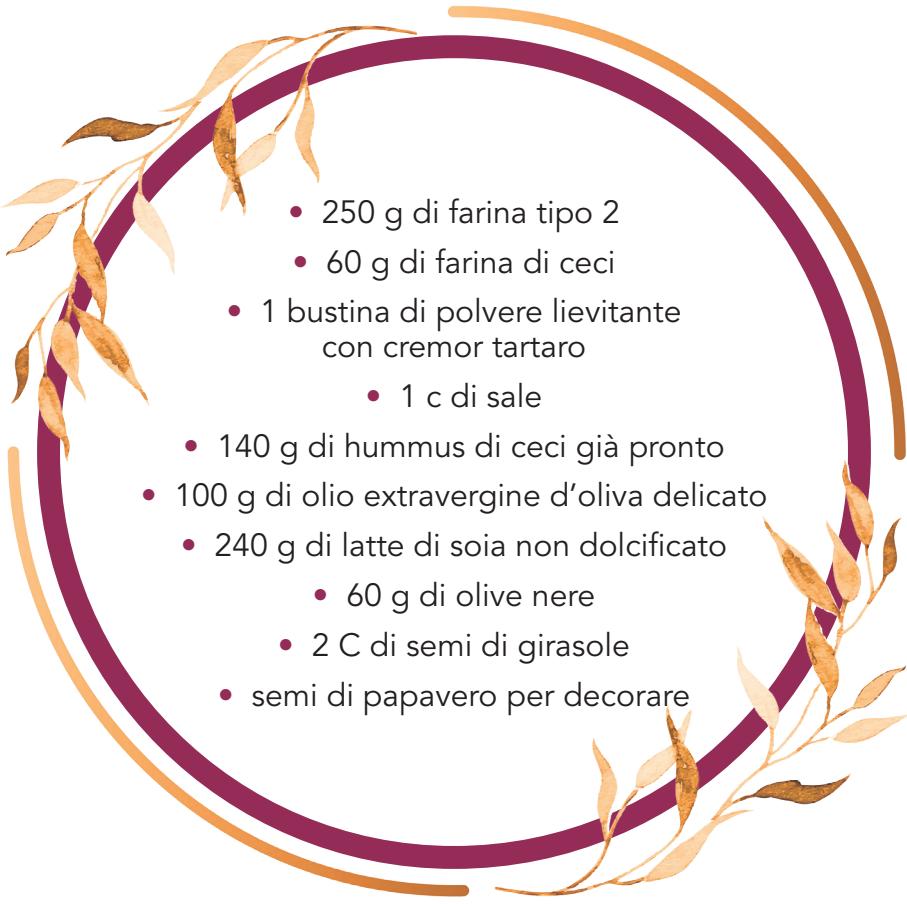
.....

- 
- 400 g di farina tipo 2
 - 200 g di uvetta
 - 120 g di pasta madre semi liquida
 - 100 ml di olio extravergine d'oliva delicato
 - 50 g di cacao amaro in polvere
 - 3 pere tagliate a pezzetti piccoli
 - latte di mandorle q.b.
 - 1 pizzico di sale marino integrale
 - cannella in polvere q.b.
 - nocciole tritate

- Mettete in amollo 100 g di uvetta in una ciotola e 100 g in un'altra, per mezz'oretta.
- Mescolate gli ingredienti secchi.
- Frullate i 100 g di uvetta ammollata con 100 ml di latte di mandorle e mescolate con l'olio.
- Sciogliete bene la pasta madre con 50 ml di latte di mandorle.
- Unite tutti gli ingredienti liquidi.
- Incorporate alle farine e aggiungete le pere a pezzetti, il rimanente delle uvette e le nocciole tritate.
- Mescolate bene e se necessario versate del liquido (o succo di mela o latte di mandorle), per ottenere un impasto cremoso.
- Versate il composto in formine.
- Lasciate lievitare nel forno chiuso con la luce accesa, devono quasi raddoppiare di volume.
- Cuocete in forno a 175° per 20-25' (il tempo varia a seconda della grandezza del muffin).

MUFFIN SALATO

.....

- 
- 250 g di farina tipo 2
 - 60 g di farina di ceci
 - 1 bustina di polvere lievitante con cremor tartaro
 - 1 c di sale
 - 140 g di hummus di ceci già pronto
 - 100 g di olio extravergine d'oliva delicato
 - 240 g di latte di soia non dolcificato
 - 60 g di olive nere
 - 2 C di semi di girasole
 - semi di papavero per decorare

Mescolate le farine, il sale e la polvere lievitante con una frusta.

Aggiungete l'hummus, l'olio e il latte vegetale, mescolando con cura.

Tagliate grossolanamente le olive e aggiungetele all'impasto, insieme ai semi di girasole.

Dividete il composto nelle forme dei muffin, mentre il forno si scalda a 180°, avendo l'accortezza di arrivare fino a 2/3 della capienza.

Cospergete con i semi di papavero e infornate per 30'.



BISCOTTI AI FIOCCHI

.....

- 
- 120 g di farina tipo 2
 - 70 g di fiocchi d'avena
 - 80 g di nocciole
 - 70 g di uvetta intera
 - 50 g di uvetta ammollata e frullata
 - 150 ml di latte di riso integrale
 - 2 C di olio extravergine d'oliva delicato
 - 1 bustina di polvere lievitante a base di cremor tartaro
 - 1 pizzico di cannella
 - 1 pizzico di sale marino integrale



- Mettete in ammollo l'uvetta intera per mezz'ora.
- Tostate le nocciole in forno e riducetele in granella.
- Strizzate bene l'uvetta e mescolatela con gli altri ingredienti asciutti in una ciotola.
- Miscelate i liquidi (olio, uvetta frullata e latte di riso) in un'altra ciotola e unite il contenuto delle due ciotole mescolando bene.
- Con l'aiuto di un cucchiaio o di uno spallinatore per gelato, distribuite il composto sulla teglia e infornate a 180° per 15-20'.

CREMA DOLCE AL KUZU

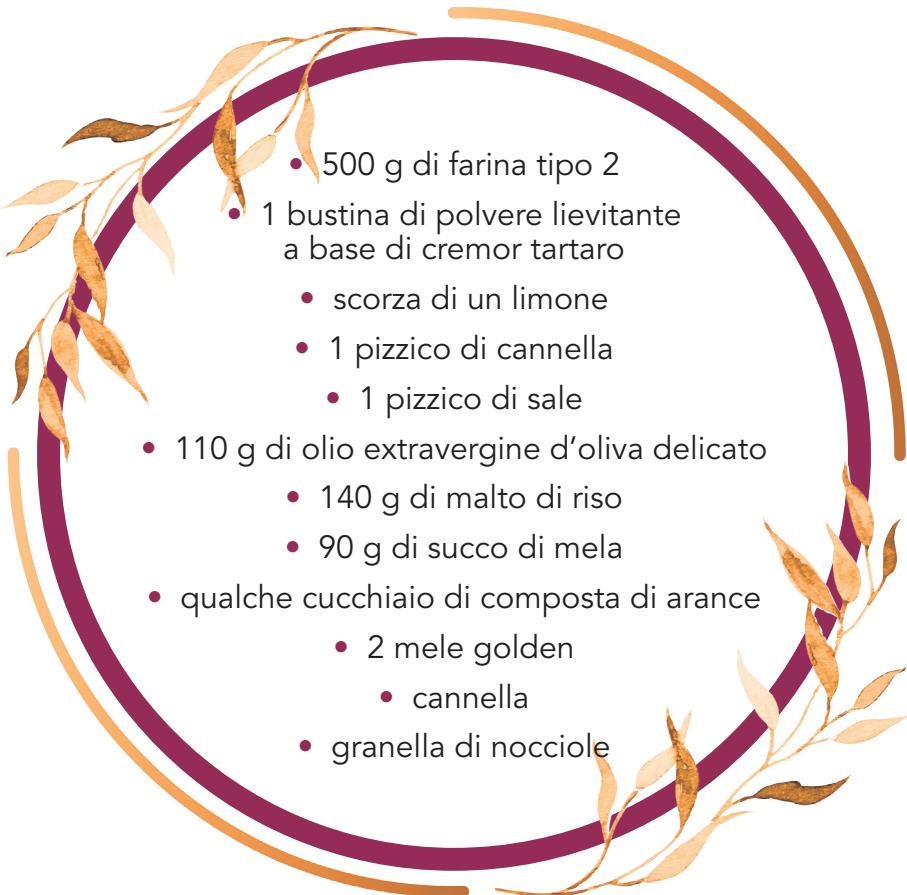
.....



■ Versate tutto in un pentolino e fate bollire per 2-3'.
■ Aromatizzate, a piacere, con 1 cucchiaio di crema di nocciole, mandorle o pistacchio.

CROSTATA ALLA FRUTTA E BISCOTTI

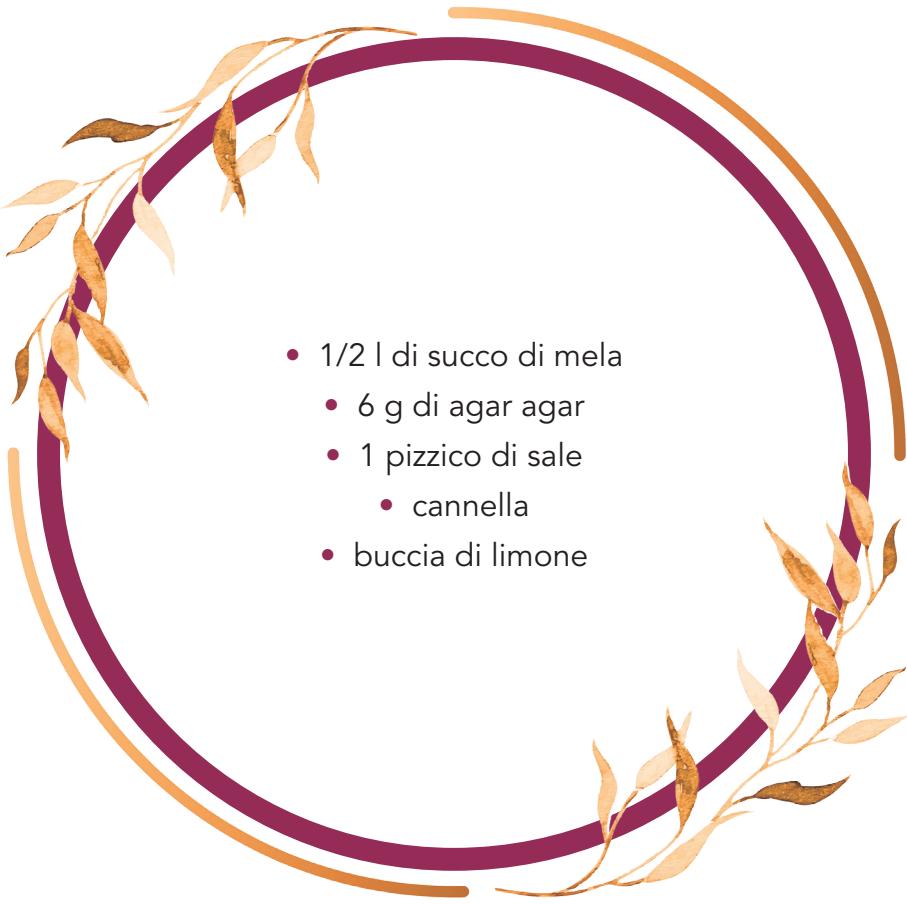
.....



- Mescolate con una frusta gli ingredienti secchi.
- In un bocciale versate i liquidi: olio, malto e succo di mela, e mescolateli con una frusta o emulsionateli con un frullatore ad immersione.
- Versateli sulla farina e lavorate fino ad ottenere un impasto facile da stendere.
- Tirate una sfoglia dello spessore di 4-5 mm e stendetela su di una tortiera ricoperta con carta da forno.
- Stendetate la composta e posizionate le fettine di mela, cospargete con cannella e nocciole triturate.
- Inforinate a 170° per 15-20'.
- Con l'impasto avanzato, preparate dei biscottini da cuocere con la crostata.

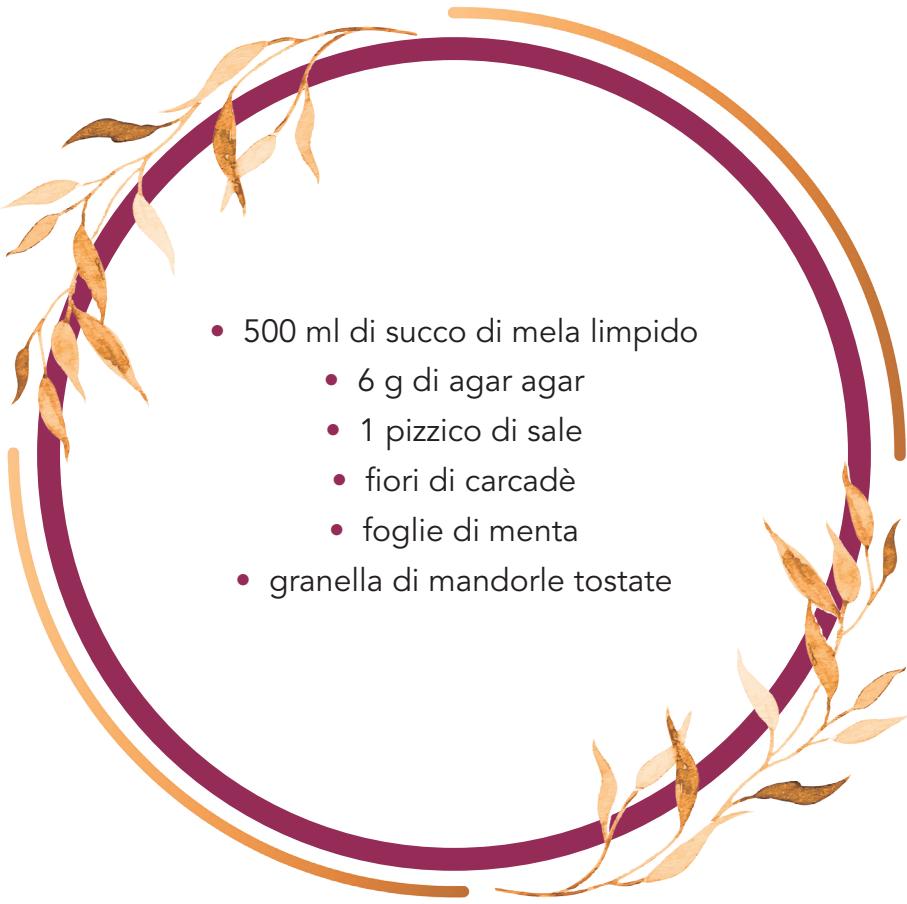
KANTEN DI BASE

.....

- 
- 1/2 l di succo di mela
 - 6 g di agar agar
 - 1 pizzico di sale
 - cannella
 - buccia di limone

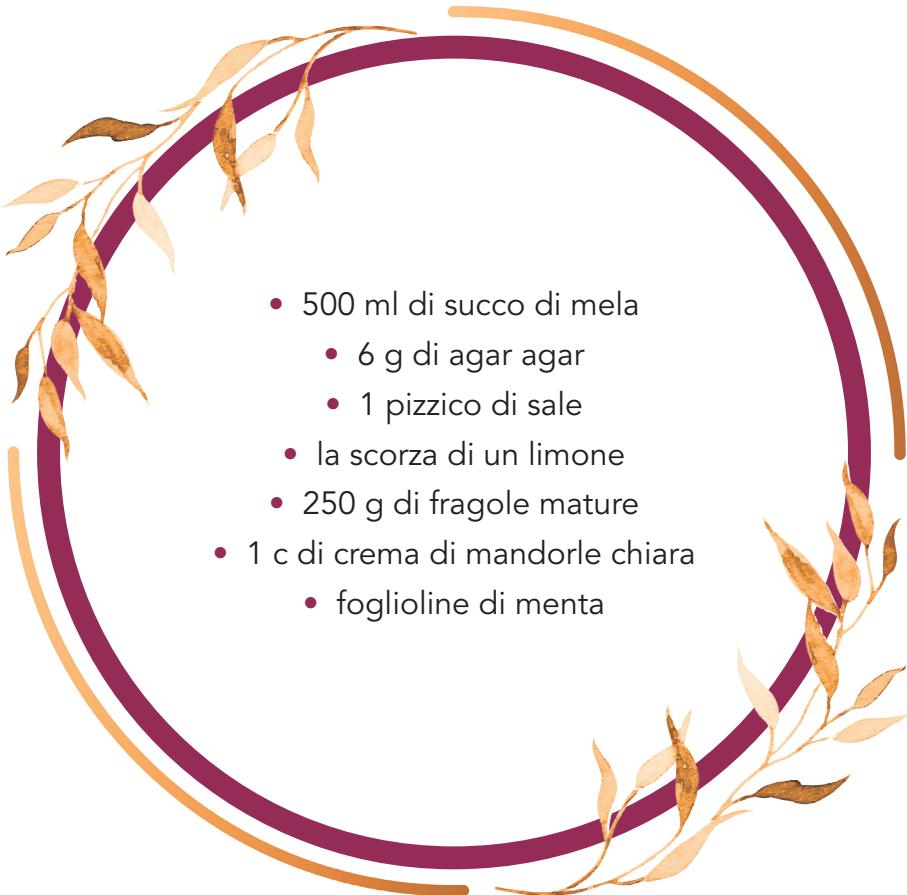
- Mettete sul fuoco un pentolino con il succo di mela, l'agar agar, il sale e la cannella.
- Portate ad ebollizione mescolando di tanto in tanto con una frusta.
- Lasciate bollire qualche minuto fino al completo scioglimento dell'agar agar.
- La rapidità della vostra preparazione dipenderà dal tipo di agar agar utilizzato. Sarà molto veloce con l'agar agar in polvere, un po' più lento se avrete utilizzato i fiocchi o i filamenti.
- Lasciate raffreddare qualche minuto il kanten e poi versarlo nelle coppette.
- Raffreddandosi il kanten gelificherà e potrà essere decorato a vostro gusto.
- Può essere servito a temperatura ambiente o fresco di frigorifero.

MOUSSE AL CARCADÈ PROFUMATA ALLA MENTA

- 
- 500 ml di succo di mela limpido
 - 6 g di agar agar
 - 1 pizzico di sale
 - fiori di carcadè
 - foglie di menta
 - granella di mandorle tostate

- Versate in pentola il succo di mela, il sale e l'agar agar.
- Portate a bollore e sobbollite dolcemente, sempre mescolando per 5', fino a che l'agar agar si è ben sciolto.
- Versate il composto bollente in una pirofila con i fiori di carcadè e la menta.
- Quando il liquido ha raggiunto la temperatura ambiente, togliete fiori e foglie e riponete in frigorifero almeno 2 ore, meglio se tutta la notte.
- Frullate la gelatina ottenuta e servite, guarnendo con la granella di mandorle.

MOUSSE ALLA FRAGOLA

- 
- 500 ml di succo di mela
 - 6 g di agar agar
 - 1 pizzico di sale
 - la scorza di un limone
 - 250 g di fragole mature
 - 1 c di crema di mandorle chiara
 - foglioline di menta



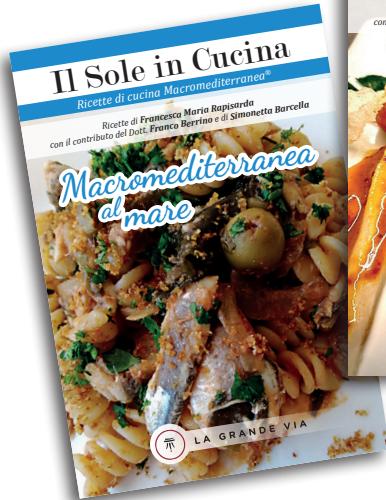
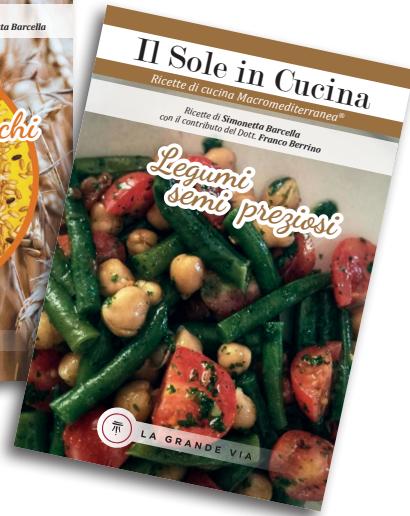
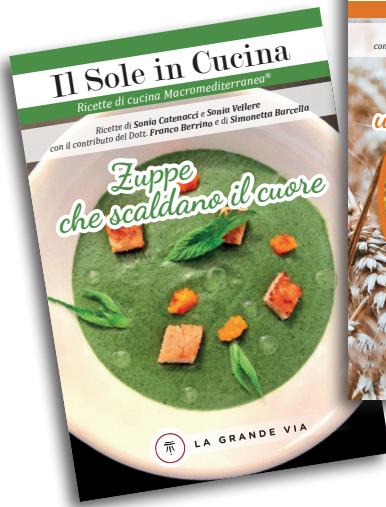
- Versate in pentola il succo di limone, l'agar agar, il sale e la scorza di limone. Portate a bollore e lasciate sobbollire, mescolando, per qualche minuto e, comunque, fino a quando l'alga si è sciolta.
- Nel frattempo lavate e tagliate a tocchetti grossolani le fragole, versandole in una teglia.
- Quando il succo di mela è pronto, versatelo sulle fragole e portatelo a temperatura ambiente. Mettetelo in frigorifero per almeno un paio d'ore, meglio se tutta la notte.
- A solidificazione avvenuta, frullate tutto, aggiungendo la crema di mandorle.
- Servite decorando con granella di mandorle e foglioline di menta.

L'Autrice



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

della stessa collana





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

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

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

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

Dott. FRANCO BERRINO



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

€ 15,00

ISBN 978-88-99798-11-6