

| | | |
|-------|--|-------------------------|
| 1. | Primi Piatti | 3 |
| 1.1. | Riso integrale con carciofi spinosi | INVERNO/PRIMAVERA.....4 |
| 1.2. | Riso integrale ai sapori dell'orto | PRIMAVERA.....4 |
| 1.3. | Riso integrale con asparagi | PRIMAVERA.....4 |
| 1.4. | Riso integrale con salsa alle noci | TUTTO L'ANNO.....5 |
| 1.5. | Riso integrale con porri e zucca | AUTUNNO/INVERNO.....5 |
| 1.6. | Riso integrale saltato ai germogli | TUTTO L'ANNO6 |
| 1.7. | Caserecci di kamut al pesto di rucola | PRIMAVERA6 |
| 1.8. | Pasta integrale e broccoli | AUTUNNO/INVERNO.....6 |
| 1.9. | Fusilli di farro ai porri | INVERNO.....7 |
| 1.10. | Linguine integrali con cavolo cappuccio e vongole | AUTUNNO/INVERNO7 |
| 1.11. | Spaghetti integrali con sarde e finocchietto selvatico | ESTATE/AUTUNNO.....7 |
| 1.12. | Bulghur ai broccoli | AUTUNNO/INVERNO8 |
| 1.13. | Miglio al forno | AUTUNNO.....8 |
| 1.14. | Miglio e zucca | AUTUNNO/INVERNO8 |
| 2. | Zuppe & Minestre | 9 |
| 2.1. | Minestra di borlotti | TUTTO L'ANNO9 |
| 2.2. | Zuppa di orzo e erba cipollina | AUTUNNO/INVERNO9 |
| 2.3. | Zuppa di farro | AUTUNNO/INVERNO9 |
| 2.4. | Minestra di lenticchie | AUTUNNO/INVERNO9 |
| 2.5. | Minestra di cannellini e asparagi | PRIMAVERA.....10 |
| 2.6. | Minestra di riso integrale e azuki | TUTTO L'ANNO.....10 |
| 3. | Secondi Piatti di carne | 11 |
| 3.1. | Pollo alle mandorle | TUTTO L'ANNO.....11 |
| 3.2. | Straccetti di tacchino con verdure | PRIMAVERA11 |
| 3.3. | Sauté di pollo con cannellini e peperoni | ESTATE/AUTUNNO11 |
| 3.4. | Bocconcini di tacchino con cumino e crauti | TUTTO L'ANNO.....12 |
| 4. | Secondi Piatti di pesce..... | 12 |
| 4.1. | Filetti di sogliola con olive | ESTATE.....12 |
| 4.2. | Seppioline e cavolfiore in padella | INVERNO12 |
| 4.3. | Filetti di sgombro al forno | INVERNO.....13 |
| 4.4. | Crocchette di merluzzo | TUTTO L'ANNO13 |
| 4.5. | Sarde marinate in padella | ESTATE.....13 |
| 4.6. | Filetti di gallinella alle spezie | ESTATE13 |
| 4.7. | Filetto di orata con cipolle di Tropea | ESTATE14 |
| 4.8. | Filetti di baccalà gratinati | TUTTO L'ANNO14 |
| 4.9. | Filetti di salmone allo zenzero | TUTTO L'ANNO14 |
| 4.10. | Bocconcini di salmone all'uccelletto | TUTTO L'ANNO.....14 |
| 5. | Secondi Piatti di legumi, seitan | 15 |
| 5.1. | Stufato di ceci e funghi | AUTUNNO.....15 |
| 5.2. | Stufato di ceci e piselli | TUTTO L'ANNO15 |
| 5.3. | Crocchette di ceci | TUTTO L'ANNO.....15 |
| 5.4. | Crocchette di lenticchie | TUTTO L'ANNO16 |
| 5.5. | Cannellini e carote in padella | TUTTO L'ANNO16 |
| 5.6. | Seitan con germogli | TUTTO L'ANNO.....16 |
| 5.7. | Seitan al rosmarino | TUTTO L'ANNO17 |
| 6. | Contorni..... | 17 |

| | | | |
|-------|---|-------------------------|----|
| 6.1. | Insalata di scarola e dulce | AUTUNNO/INVERNO | 17 |
| 6.2. | Insalata di soncino e ravanelli | PRIMAVERA/ESTATE | 17 |
| 6.3. | Insalata di finocchi | AUTUNNO/INVERNO | 17 |
| 6.4. | Misticanza al sesamo | PRIMAVERA/ESTATE..... | 18 |
| 6.5. | Misticanza con vinaigrette al limone | PRIMAVERA/ESTATE..... | 18 |
| 6.6. | Insalata di indivia con gomasio | INVERNO..... | 18 |
| 6.7. | Insalata di carciofi e radicchio | INVERNO..... | 18 |
| 6.8. | Insalata di finocchi e carciofi | INVERNO | 19 |
| 6.9. | Cavolo rosso con vinaigrette | INVERNO | 19 |
| 6.10. | Carote novelle e sedano alle olive | PRIMAVERA/ESTATE | 19 |
| 6.11. | Erbette al sesamo | PRIMAVERA/ESTATE | 19 |
| 6.13. | Erbette e crauti in insalata | PRIMAVERA/ESTATE | 20 |
| 6.14. | Cime di rapa al sesamo | INVERNO/PRIMAVERA | 20 |
| 6.15. | Cavolfiori e spinaci scottati alla senape | AUTUNNO/INVERNO | 20 |
| 6.16. | Spinaci con pinoli e uvetta | AUTUNNO/INVERNO..... | 20 |
| 6.17. | Giardiniera primaverile | PRIMAVERA | 21 |
| 6.18. | Duchesse di carote al rosmarino | TUTTO L'ANNO | 21 |
| 6.19. | Broccoli al vapore con salsa all'arancia | AUTUNNO/INVERNO | 21 |
| 7. | Dolci | | 22 |
| 7.1. | Muffin all'arancia | INVERNO | 22 |
| 7.2. | Muffin ai mirtilli | PRIMAVERA/ESTATE | 22 |
| 7.3. | Muffin ai fichi | ESTATE/AUTUNNO..... | 22 |
| 7.4. | Muffins alle castagne | AUTUNNO/INVERNO..... | 22 |
| 7.5. | Camille di carote e mandorle | TUTTO L'ANNO | 23 |
| 7.6. | Pere in salsa preziosa | TUTTO L'ANNO | 23 |
| 7.7. | Mele ripiene alla cannella | TUTTO L'ANNO..... | 23 |
| 7.8. | Coppette alle fragole | PRIMAVERA/ESTATE..... | 23 |
| 7.9. | Biancomangiare | TUTTO L'ANNO | 24 |
| 7.10. | Bavarese ai mirtilli | ESTATE | 24 |
| 7.11. | Bavarese alle fragole | PRIMAVERA/ESTATE..... | 24 |
| 7.12. | Bicchierini alla crema gianduia | TUTTO L'ANNO..... | 24 |
| 7.13. | Dessert al cocco | TUTTO L'ANNO..... | 25 |
| 7.14. | Torta di carote | TUTTO L'ANNO | 25 |
| 7.15. | Castagnaccio | AUTUNNO/INVERNO | 25 |
| 7.16. | Crostata con composta di frutta | TUTTO L'ANNO | 26 |
| 7.17. | Crostata di mele | TUTTO L'ANNO..... | 26 |
| 7.18. | Strudel di pere | TUTTO L'ANNO | 26 |
| 7.19. | Torta alle nocciole | TUTTO L'ANNO | 27 |
| 7.20. | Gelatina di arancia e zucca | AUTUNNO/INVERNO..... | 27 |
| 7.21. | Crostata di pere | TUTTO L'ANNO..... | 27 |
| 8. | Glossario degli alimenti | | 29 |

Le dosi delle ricette sono per sei persone tranne per i dolci che sono per dieci/dodici persone.

Alcuni suggerimenti

Alga Kombu: serve per rendere più digeribili i legumi. Si può sostituire in ammollo e in cottura con le nostre erbe aromatiche, in particolare alloro, origano, maggiorana. Si può anche aggiungere un pezzetto di zenzero fresco che però dà un sapore piccantino e meno tradizionale.

Alga dolce: si usa prevalentemente cruda tagliata finissima in insalata, si può sostituire con filetti di acciuga.*

Miso: può essere sostituito con un dado vegetale bio senza glutammato, o eliminato del tutto.*

Acidulato di riso o di umeboshi: sono condimenti che possono essere sostituiti con aceto di mele o limone (in questo caso varia un po' il sapore).

*Ovviamente la sostituzione o eliminazione cambia l'apporto nutrizionale del piatto e anche il suo sapore.

1. Primi Piatti

1.1. Riso integrale con carciofi spinosi

360 g di riso integrale, 5 carciofi spinosi, 1 cipolla rossa di Tropea, 1 litro di brodo vegetale, 60 g olive nere denocciolate, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 limone, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale marino e pepe quanto basta.

Lavate accuratamente il riso integrale più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mondate i carciofi, tagliateli a fettine e versateli in acqua acidulata con succo di limone. Tritate la cipolla di Tropea e versatela in una pentola a pressione insieme a un cucchiaino di olio extravergine di oliva e due cucchiaini di brodo. Unite il riso con un pari volume di brodo vegetale, aggiustate di sale e portate a bollore. Chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 25 minuti (il sibilo si deve appena udire).

Nel frattempo, tritate l'aglio e fatelo rosolare delicatamente in un cucchiaino di olio, senza farlo scurire. Aggiungete i carciofi tagliati sottili e saltate qualche minuto. Unite un po' di brodo, aggiustate di sale e pepe, coprite e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Portate a bollore, spostate su un fuoco piccolo e cuocete per 25 minuti. Unite il riso ai carciofi, aggiungete le olive nere affettate, ancora un poco di brodo vegetale e proseguite la cottura altri 5 minuti.

1.2. Riso integrale ai sapori dell'orto

320 g di riso integrale, 240 g cavolfiore a cimette, 120 g peperoni (rosso e giallo), 1/2 cipolla tritata, 1 cucchiaino di capperi dissalati e tritati, 2 cucchiaini di olio extravergine, 1 cucchiaino di miso (o brodo di verdura), qualche foglia di basilico, sale marino quanto basta

Misurate il volume del riso integrale, lavatelo e ponetelo in una pentola a pressione. Aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 35 minuti. Potete anche farlo tostare prima di lessarlo. Nel frattempo scaldate l'olio e i capperi tritati, saltate la cipolla, i peperoni e le cimette di cavolfiore per 20 minuti, aggiungendo all'occorrenza qualche cucchiaino di acqua calda. Mettete da parte due terzi delle verdure e alle rimanenti aggiungete il miso sciolto in una tazza d'acqua calda (o del brodo di verdura quanto basta), coprite e cuocete a fuoco medio per 15 minuti. Passate al passaverdura. Mescolate il passato al riso, condite con il tamari e le verdure messe da parte e servite cospargendo il basilico tagliato a julienne.

1.3. Riso integrale con asparagi

400 g di riso integrale, 1 cipolla, 12 asparagi, ½ bicchiere di vino bianco, 1 bustina di zafferano, 1 dado vegetale, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale marino quanto basta.

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la

pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 25 minuti (il sibilo si deve appena udire). Sciacquate rapidamente il riso sotto l'acqua fredda e scolatelo molto bene.

Nel frattempo tagliate le punte tenere degli asparagi e tenetele da parte. Affettate la parte rimanente, tritate la cipolla e fate imbiondire entrambi nell'olio. Unite il riso cotto al dente e bagnatelo prima con un po' di vino bianco e poi con del brodo vegetale caldo, versandone un po' alla volta e mescolando. Dopo qualche minuto aggiungete le punte degli asparagi tritate e gli stimmi di zafferano (sciolti in un pochino di brodo caldo) e mescolate ancora qualche istante. Aggiustate di sale. Spegnete, condite con il prezzemolo tritato, e servite.

1.4. Riso integrale con salsa alle noci

360 g di riso integrale, sale marino quanto basta

Salsa alle noci: 100 g di gherigli di noci leggermente sbollentati e spellati, 60 g ricotta, 40 g pinoli, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale marino quanto basta.

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 35-40 minuti (il sibilo si deve appena udire).

Pestate in un mortaio oppure frullate le noci, insieme ai pinoli, al prezzemolo, l'aglio e un pizzico di sale. Incorporate la ricotta, l'olio ed eventualmente un po' di acqua calda per ottenere una crema soffice da servire sul riso.

1.5. Riso integrale con porri e zucca

360 g di riso integrale, 2 porri, 150 g zucca a dadini, 60 g di olive nere, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale marino quanto basta.

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 30 minuti (il sibilo si deve appena udire).

Nel frattempo mondate i porri e lavateli accuratamente. Tagliateli a fettine e metteteli in un tegame insieme all'aglio schiacciato e a poco olio extravergine. Fate rosolare qualche istante e unite quindi la dadolata di zucca. Continuate a mescolare qualche minuto a fiamma vivace, togliete l'aglio e continuate la cottura coprendo con un coperchio, unendo un po' di acqua calda o del leggero brodo vegetale. Unite il riso cotto al dente e mescolate bene. Aggiustate di sale. Spegnete, condite con il prezzemolo tritato, e servite.

1.6. Riso integrale saltato ai germogli

320 g riso integrale, 80 g germogli di soia, 60 g cavolo cappuccio, 40 g di peperone rosso, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di capperi sotto sale ammollati e dissalati, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale marino e peperoncino o curry quanto basta.

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e due pizzichi di sale, portate a bollire. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompi fiamma, e cuocete per 35 minuti (il sibilo si deve appena udire). A fine cottura passatelo rapidamente sotto l'acqua fredda e scolatelo accuratamente.

Intanto versate in una padella l'olio extravergine d'oliva, il curry, il peperoncino e i capperi tritati, portate in temperatura e fate saltare il peperone insieme al cavolo tagliato a striscioline e allo zenzero tritato. Dopo qualche minuto unite i germogli di soia. Aggiustate di sale e lasciate insaporire. Unite il riso cotto e saltate ancora qualche istante. Servite ben caldo guarnendo con il trito di prezzemolo.

1.7. Caserecci di kamut al pesto di rucola

500 g pennette di kamut integrali, 2 mazzetti di rucola, 60 g noci sgusciate, 1 cucchiaino di pinoli, 3 cucchiari di olio di oliva extravergine d'oliva, ½ spicchio d'aglio, brodo vegetale e sale marino quanto basta.

Tenete da parte qualche fogliolina di rucola e qualche gheriglio di noce che userete per guarnire i piatti. Lavate molto bene la rucola, asciugatela e mettetela nel bicchiere del vostro mixer: aggiungete le noci, i pinoli, lo spicchio di aglio tritato, il sale e un po' di olio extravergine d'oliva. Cominciate a frullare a bassa velocità il tutto e, mano a mano, aggiungete il restante olio a filo, fino ad ottenere una crema ben amalgamata e fluida. Se non userete immediatamente il pesto di rucola, potete conservarlo in frigorifero per qualche giorno ponendolo in un contenitore con coperchi ermetico, coperto con un filo di olio extravergine di oliva. Al momento di mischiarlo con la pasta, ammorbiditelo con poco brodo vegetale tiepido.

1.8. Pasta integrale e broccoli

480 g di fusilli di grano duro semintegrale, 900 g di broccoli, 90 g di olive nere, 30 g di capperi sotto sale ammollati e lavati, 3 acciughe, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale marino quanto basta.

Mondate i broccoli separando le cimette da gambi e foglie. Pelate i gambi grossi, tagliateli a fettine e metteteli a cuocere in abbondante acqua salata insieme alle foglie, per circa 10 minuti. Aggiungete la pasta e, 5 minuti prima della fine cottura, unite anche le cimette. Nel frattempo saltate nell'olio extravergine di oliva lo spicchio d'aglio schiacciato, le olive snocciolate e i capperi dopo averli ben sgocciolati. Quando la pasta e i broccoli sono cotti, scolateli e versateli nel tegame del condimento, lasciate sul fuoco un minuto ad insaporire prima di servire.

1.9. Fusilli di farro ai porri

360 g fusilli di farro integrali, 1-2 porri, 30 g di funghi porcini secchi, 2 cucchiari rasi di tahin (crema di sesamo), 1 cucchiario di miso d'orzo o altro miso, 1 cucchiario di olio extravergine di oliva, sale marino quanto basta.

Ammollate i porcini in acqua tiepida finché risultano morbidi, strizzateli e tagliateli a striscioline. Mondate e lavate i funghi freschi e tagliateli a striscioline. Ungete con l'olio una padella e saltate il porro con i funghi e un pizzico di sale. Aggiungete qualche cucchiario di acqua di ammollo dei funghi, coprite e fate cuocere dieci minuti. In una scodella mescolate il tahin con il miso e aggiungete acqua fino a ottenere una crema piuttosto liquida. Versatela sui porri e, mescolando, fate amalgamare. Spegnete. Cuocete la pasta al dente in abbondante acqua salata, mescolatela bene con la salsa di porri e servitela calda.

1.10. Linguine integrali con cavolo cappuccio e vongole

420 g di linguine integrali, 500 g di vongole, 180 g cavolo cappuccio, 120 g di pomodoro in scatola a tocchetti, 1 gambo di sedano, 2 spicchi d'aglio, 30 g di zenzero grattugiato, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, 1 cucchiario di prezzemolo tritato, sale marino fino integrale quanto basta.

Lavate e ammolate per qualche ora le vongole in acqua salata, sciacquatele sotto l'acqua corrente e versatele in una casseruola. Mettete su fiamma vivace e fate cuocere coperto per qualche minuto finché non si sono schiuse. Una volta aperte sgusciatele e mettetele da parte, raccogliete e filtrate il brodo di cottura. Mondate e lavate le verdure e tagliatele a listarelle. Versate due cucchiari di olio extravergine di oliva in un'ampia padella e cominciate a rosolare l'aglio. Unite le listarelle di sedano e cavolo cappuccio e saltate qualche istante a fiamma vivace. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate stufare dieci minuti. A piacere, sfumate con poco vino bianco. Intanto cuocete le linguine integrali, scolatele ben al dente. Unite le linguine in padella, insieme a un po' del liquido di cottura delle vongole, alzate la fiamma e fate assorbire bene. Servitele subito ben calde, condendo con le vongole sgusciate lo zenzero grattugiato e ancora un po' di prezzemolo.

1.11. Spaghetti integrali con sarde e finocchietto selvatico

320 g spaghetti integrali, 700 g sarde fresche da pulire, 20 g pinoli, 2 spicchi di aglio, 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco secco, 2 rametti di finocchietto selvatico fresco, sale marino e pepe oppure peperoncino quanto basta.

Eviscerate, pulite e spinate le sarde, lavatele e tagliatele a pezzettini. Versate in una padella l'olio extravergine di oliva, l'aglio e le sarde, fate rosolare per 3 minuti, bagnate con ½ bicchiere di vino bianco e fate cuocere per altri 5 minuti. Aggiungete il finocchietto, i pinoli, salate, pepate, e proseguite la cottura per 2 minuti. Nel frattempo lessate al dente in abbondante acqua salata gli spaghetti. Conditeli con il sugo di sarde e servite ben caldo.

1.12. Bulghur ai broccoletti

420 g di bulghur, 900 g di broccoli, 120 g di olive nere, 30 g di capperi sotto sale ammollati e lavati, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale marino quanto basta, lievito di birra in fiocchi (facoltativo).

Il bulgur (*Triticum aestivum*) è costituito da frumento integrale, grano duro germogliato, che subisce un particolare processo di lavorazione. I chicchi di frumento vengono cotti al vapore e fatti seccare, poi vengono macinati e ridotti in piccoli pezzetti; è molto diffuso in Medio Oriente. Mettetelo in ammollo prima in acqua per 30 minuti, per farlo reidrattare e fatelo successivamente cuocere in una quantità di acqua o brodo pari al doppio del volume di bulgur per 20 minuti circa. Nel frattempo mondate i broccoli separando le cimette da gambi e foglie. Tritate le cimette e le eventuali foglie, pelate i gambi grossi e tagliateli in piccoli dadini. A parte in una casseruola rosolate delicatamente nell'olio lo spicchio d'aglio tritato, le olive snocciolate e i capperi dopo averli ben sciacquati. Unite i broccoletti, coprite con il brodo e fate cuocere 15 minuti. Unite il bulgur che avete cotto a parte e lasciate sul fuoco qualche minuto ad insaporire, mescolando. Spegnete, cospargete il di lievito di birra e lasciate riposare ancora dieci minuti prima di servire.

1.13. Miglio al forno

250 g di miglio, 250 g di verza a listarelle sottili, ½ cipolla tritata, ½ peperone rosso a dadini, 1 dado vegetale, 2 cucchiari di olio extravergine, 2 C. tamari, 2 C. di fiocchi di lievito maltato, 2 cucchiari di pangrattato.

Saltate le verdure in 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, aggiungete l'acqua (2 volte e ½ il volume del miglio), il dado, 1 cucchiaio di tamari e portate a bollore. Lavate il miglio, unitelo al brodo con verdure e cuocete coperto per 20 minuti a fiamma bassa con piastrina rompifiamma. Ungete una teglia, spolverizzatela con pangrattato e stendete in modo uniforme il miglio. Spennellate la superficie con una salsina composta da 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva e 1 cucchiaio di tamari e unite a spaglio un po' di lievito maltato. Infornate e grillate fino a formare una crosticina dorata.

1.14. Miglio e zucca

250 g di miglio, 200 g zucca a dadini, 1 porro a fettine, un pezzetto peperone rosso a dadini, 3 cucchiari di semi di zucca, 2 cucchiari di olio extravergine, 1 cucchiaino di rosmarino tritato, 1 pizzico di peperoncino, brodo vegetale e sale marino quanto basta.

Versate il miglio in un colino, sciacquatelo con acqua corrente e ponetelo a scolare. Scaldate l'olio in una pentola e saltate il porro con un pizzico di sale, il rosmarino e il peperoncino. Fate sudare mescolando con un cucchiaio di legno. Unite il peperone e la zucca, continuando a mescolare. Versate il miglio e fatelo tostare insieme alle verdure, aggiungete il brodo di verdura, circa 2 volte il volume del miglio, e portate a bollore. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete 25 minuti. Tostate i semi di zucca in una padella finché risultano leggermente dorati, spostateli in una scodella e condirei con alcune gocce di tamari. Servite il miglio con i semi tritati finemente.

2. Zuppe & Minestre

2.1. Minestra di borlotti

200 g pasta di grano duro integrale (tipo ditalini o altro), 250 g borlotti, 100 g fagioli azuki, 1 piccola cipolla, ½ carota, 1 fettina di cavolo cappuccio, alga kombu, 1 cucchiaio di miso d'orzo, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, sale marino quanto basta

Mettete i fagioli in ammollo in un recipiente per 12 ore circa. Scolate i fagioli, unite la cipolla, la carota, il cavolo e l'alga kombu, coprite con abbondante acqua fredda, e portate a bollore. Cuocete 1 ora abbondante a fiamma bassa, salando un poco verso metà cottura. Passate il tutto col passaverdure, riportate a bollore e insaporite con il miso. Nel frattempo cuocete il riso con due parti d'acqua per 40 minuti e unitelo al passato di fagioli. Servite con una spolverata di prezzemolo.

2.2. Zuppa di orzo e erba cipollina

200 g di orzo decorticato, 1 cipolla bianca, 1 carota novella, 1 gambo di sedano, 1 fettina di cavolo cappuccio, 60 g di funghi pleorotus o champignon, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata, sale marino e pepe quanto basta.

Pulite e lavate i funghi e tagliateli a listarelle. Lavate le verdure e tagliatele finemente. Tritate l'aglio. Misurate il volume dell'orzo, lavatelo e mettetelo a bagno qualche ora. Cuocetelo in pentola a pressione con 7 parti di acqua e un pizzico di sale per 60 minuti. Fate scendere la pressione, aprite la pentola e unite i funghi, e tutte le verdure. Mescolate bene, coprite e cuocete a fuoco lento per altri 25 minuti. Aggiustate di sale e pepe, condite con l'olio extravergine di oliva e servite cospargendo di erba cipollina.

2.3. Zuppa di farro

250 g fagioli bianchi secchi (di Sorana o altre varietà), 200 g di erbette, 180 g di farro, 120 g di zucca gialla a dadini, ½ cipolla rossa tritata, 2 spicchi d'aglio, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 rametto di salvia, 1 rametto di rosmarino, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale marino e pepe nero quanto basta.

Mettete a bagno i fagioli e il farro per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito e la salvia, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per un'ora e mezza, rimestando di tanto in tanto. Lessate il farro con il rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a soffriggere in una pentola la cipolla con il sedano e la dadolata di zucca. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e il farro e continuate la cottura per 20 minuti. Scottate le erbette, tagliatele a listarelle e unitele verso la fine. Regolate di sale e di pepe e servite.

2.4. Minestra di lenticchie

500 g di zucca gialla a dadini piccoli, 250 g di ditalini integrali, 150 g di lenticchie rosse decorticate, 2 gambi di sedano tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1

cucchiaino d'olio extravergine di oliva, ½ cucchiaino di miso d'orzo, 1 cucchiaino di timo secco, 1 pizzico di peperoncino, sale marino quanto basta.

Sciacquate ripetutamente le lenticchie rosse finché l'acqua risulterà limpida e senza schiuma. Scolatele e versatele in una pentola insieme alla zucca e al peperone tagliati a tocchetti, al sedano tagliato a listarelle e allo spicchi d'aglio vestito. Condite con il timo e il peperoncino, coprite d'acqua e portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 35 minuti. Unite la pasta lessata al dente, condite con il miso d'orzo sciolto in un pò di zuppa e l'olio extravergine di oliva. Aggiustate di sale e, a piacere, riducete la zuppa a vellutata. Fate sobbollire ancora un minuto e spegnete. Servite cospargendo di prezzemolo tritato.

2.5. Minestra di cannellini e asparagi

1,5 litri di brodo vegetale leggero, 300 g cannellini ammollati 8 ore, 240 g di ditalini integrali, 150 g di asparagi, 1 cipolla bianca, 1 carota a dadini, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di miso, 1 cucchiaino di semi di zucca, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, peperoncino e sale marino quanto basta.

Mondate e affettate gli asparagi, avendo cura di tenere da parte gli apici. Lessate i cannellini. Versate due cucchiaini d'olio extravergine di oliva in una casseruola, unite la cipolla tritata e, poco dopo, gli asparagi affettati. Fate rosolare un poco e poi coprite con il brodo e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Unite i cannellini cotti e gli apici degli asparagi. Fate cuocere ancora qualche minuto e spegnete. Nel frattempo lessate i ditalini al dente e tostate i semi di zucca. Unite la pasta alla minestra e servite con poco prezzemolo tritato e qualche seme di zucca.

2.6. Minestra di riso integrale e azuki

300 g di fagioli azuki, 200 g di riso integrale, ½ litro di brodo vegetale, 1 cipolla tritata, 200 g di zucca gialla a dadini piccoli, 1 spicchio d'aglio tritato, 5 cm di alga kombu ammollata e tagliata a pezzetti, 1 cucchiaino di origano, 1 cucchiaino di timo secco, 1 pizzico di peperoncino, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva, sale marino quanto basta.

Lavate i fagioli azuki e ammollateli 20 minuti in acqua tiepida. Scolateli e versateli in una pentola insieme all'acqua e all'alga kombu. Portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 50 minuti.

Sciacquate e lessate il riso integrale nel modo consueto nella pentola a pressione. Nel frattempo, in una casseruola dal fondo spesso, riscaldare l'olio insieme a qualche cucchiaino di brodo, aggiungete il trito di cipolla e aglio e fate insaporire per un minuto. Aggiungete l'origano e il peperoncino e cuocete qualche istante. Unite la dadolata di zucca e il brodo vegetale, portate a bollore e cuocete a fiamma bassa finché la zucca risulterà bella tenera. Unite il riso e i fagioli azuki lessati, aggiustando eventualmente la consistenza della zuppa con un po' di brodo. Cuocete altri 10 minuti e servite cospargendo di prezzemolo tritato.

3. Secondi Piatti di carne

3.1. Pollo alle mandorle

700 g petto di pollo, 1 cipolla, 150 g di mandorle, 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, farina tipo 2 quanto basta, 2 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, sale marino quanto basta.

Versate in una padella, o in un wok, un cucchiaino di olio extravergine, unite le mandorle pelate e fatele tostare finché saranno leggermente dorate. Mettetele da parte. Tagliate i petti di pollo a cubetti e infarinateli. Affettate finemente la cipolla e grattugiate lo zenzero precedentemente pelato. Mettete nella padella 2 cucchiaini di olio, coprite e fateci appassire a fuoco basso per 10 minuti la cipolla. Unite lo zenzero e continuate a cuocere lento per altri 10 minuti. Aggiungete i cubetti di pollo e continuate la cottura a fiamma bassa rigirandoli di tanto in tanto. Condite con la salsa di soia, amalgamate bene gli ingredienti, aggiungete un mestolo.

3.2. Straccetti di tacchino con verdure

420 g petto di tacchino, 1 manciata di taccole, 1 fetta di cavolo cappuccio, ½ carota novella, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di capperi sotto sale, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di sesamo tostato, 1 cucchiaino di succo di limone, farina e sale marino quanto basta.

Tagliate le verdure a strisce sottili. Scolate e tritate i capperi lasciandone qualcuno intero. Versate un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva in una padella, unite i capperi, le listarelle di verdure e saltate il tutto per 5 minuti. Aggiustate di sale, versate un poco di acqua e cuocete coperto per 5 minuti. A parte infarinate gli straccetti di tacchino e saltateli in padella con poco olio extravergine, sfumate con il tamari e il succo di limone. Conditeli con i semi di sesamo e uniteli alle verdure, spolverate di prezzemolo tritato e mescolate. Servite subito ben caldo.

3.3. Sauté di pollo con cannellini e peperoni

300 g di petto di pollo tagliato a listarelle, 1 peperone rosso, 1 cipolla bianca, 90 g di cannellini lessati, 80 g di olive taggiasche, 40 g di mais in chicchi, 60 g vino bianco secco, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, una manciata di farina di mais fioretto per infarinare, spezie a piacere e sale marino integrale quanto basta.

Riscaldare un cucchiaino d'olio in una padella, unite le spezie e la cipolla tritata finemente e fate rosolare delicatamente. Quando la cipolla diventa trasparente, unite il pollo infarinato nella farina di mais e saltatelo a fuoco vivace fino a indorarlo. Spruzzate il vino bianco, fate asciugare e salate leggermente. Trasferite il pollo su un piatto e nella stessa padella versate l'olio rimanente e fate stufare il peperone tagliato a losanghe. Quando il peperone sarà quasi pronto, unite i cannellini, il mais ben sgocciolato e le olive denocciate, aggiustate di sale e proseguite la cottura per circa due minuti. Aggiungete alle verdure il pollo saltato, mescolate rapidamente e spegnete. Servite caldo.

3.4. Bocconcini di tacchino con cumino e crauti

350 gr di petto di tacchino, 3 scalogni tagliati a mezzaluna (oppure 2 cipollotti), 3 cucchiaini di farina tipo 2, 3 cucchiaini di crauti strizzati e tagliuzzati, 3 cucchiaini di olio di sesamo, 2 cucchiaini di tamari, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di semi di cumino, ½ cucchiaino di zenzero grattugiato.

Tagliate il petto di tacchino prima a fettine e poi a striscioline, infarinatelo. Preparate una salsa con parti uguali di acqua e tamari, unite lo zenzero grattugiato e mescolate bene. Scaldate una padella con poco olio e dorate le striscioline da entrambi i lati. Aggiungete la salsa e cuocete finché il liquido sarà ben assorbito. A parte saltate gli scalogni con il cumino in poco olio insieme a un cucchiaino di acqua finché leggermente appassiti. Unite le striscioline di tacchino, coprite con i crauti e condite il tutto con un pochino del loro succo senza mescolare. Lasciate stufare un paio di minuti. Spegnete la fiamma, aggiungete il prezzemolo, coprite e lasciate riposare qualche istante prima di servire.

4. Secondi Piatti di pesce

4.1. Filetti di sogliola con olive

720 g filetti di sogliola, 100 g di olive verdi snocciolate, ½ bicchiere di vino bianco secco, ½ tazza di brodo vegetale, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale e pepe quanto basta.

In un tegame scaldate l'olio extravergine di oliva e il prezzemolo senza farlo rosolare e unitevi i filetti di pesce. Lasciate insaporire a fuoco moderato, aggiungete sale e pepe, spruzzateli con del vino bianco e, quando sarà evaporato quasi completamente, unite le olive verdi. Continuate la cottura per pochi minuti versando qualche cucchiaino di brodo, se necessario.

4.2. Seppioline e cavolfiore in padella

900 g di seppie, 600 g cavolfiore, 100 g di piselli freschi, 1 bicchiere di vino bianco, 30 g di zenzero, 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di capperi sotto sale, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale marino quanto basta.

Togliete la buccia ai piselli e lessateli al dente in acqua bollente leggermente salata. Pulite le seppie e tagliatele ad anelli. Mondate i cavolfiori, lavateli e riduceteli a cimette. In una casseruola versate poco olio e unite l'aglio e le seppie. Fatele rosolare 5 minuti a fuoco vivace. Irrorate con il vino e fate evaporare. Togliete l'aglio, unite i capperi dopo averli dissalati e tritati, le cimette di cavolfiore e bagnate con un filo d'acqua, coprite e fate cuocere 10 minuti. Unite i piselli scottati, e fate insaporire ancora 5 minuti. Se occorre aggiustate di sale, condite con lo zenzero grattugiato e servite con una spolverata di prezzemolo tritato.

4.3. Filetti di sgombro al forno

600 g filetti di sgombro, 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di origano, 2 cucchiaini di aceto di riso, peperoncino (facoltativo) sale marino e pepe quanto basta.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Poneteli in una ciotola e conditeli con l'olio extravergine di oliva, il succo di limone, sale e pepe. Mescolate bene e lasciate marinare per 2 ore. Disponete i filetti in una teglia oleata cospargendoli con la marinata. Infornate a 160° e fate cuocere 7 minuti. Girate i filetti e proseguite la cottura altri 5 minuti. Nel frattempo tritate l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, origano, peperoncino, l'olio di oliva e l'aceto. Amalgamate bene la salsa, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

4.4. Crocchette di merluzzo

350 g di filetto di merluzzo fresco, 250 g di patate, 1 cipolla, 2 uova, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di farina tipo 2, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva, sale e pepe quanto basta, abbondante olio di sesamo per friggere.

Lavate le patate e fatele cuocere in una pentola con abbondante acqua salata finché risultano tenere. Nel frattempo pulite il merluzzo, lavatelo accuratamente, asciugatelo con un canovaccio e tritatelo. Raccogliete la polpa tritata in una terrina.

Schiacciate le patate ancora calde, lasciatele raffreddare e unitele al pesce tritato. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire leggermente in una padella spennellata con olio d'oliva. Unitela al composto di pesce e patate, unite 1 uovo intero, il prezzemolo, un pizzico di sale e pepe appena macinato, quindi mescolare finché gli ingredienti saranno ben amalgamati. Con le mani infarinate formate delle crocchette. Fatele friggere in abbondante olio di sesamo caldo finché saranno dorate. Asciugatele con della carta assorbente e servitele ben calde.

4.5. Sarde marinate in padella

800 g di sarde fresche, 100 g farina tipo 2, 2 limoni, 5 cucchiaini di aceto di riso, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, sale, pepe quanto basta.

Diliscate e lavate bene le sarde, e mettetele a bagno nell'aceto per mezz'ora. Scolatele, asciugatele con un po' di carta da cucina e infarinatele. Friggetele in padella con un po' d'olio e una po' di prezzemolo tritato verso la fine. Salate e pepate. Servite decorando il piatto con quarti di limone.

4.6. Filetti di gallinella alle spezie

6 filetti di gallinella, 3 cucchiaini di farina di riso oppure di pangrattato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 limone, 1 cucchiaio di tamari, curcuma, pepe nero e sale marino quanto basta.

Lavate e spinare i filetti di pesce e asciugateli.

Mescolate in una ciotola l'olio extravergine e il succo di limone con le spezie. Salate i filetti e spennellateli con questo intingolo, passateli nel pangrattato mescolato al prezzemolo e

adagiateli sulla teglia rivestita di carta forno. Infornate a 170° per 10 minuti e servite subito ben caldo.

4.7. Filetto di orata con cipolle di Tropea

480 g di filetto di orata, 2 cipolle di Tropea fresche, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 limone naturale, sale marino e pepe nero quanto basta.

Lavate e tagliate finemente a spicchi la cipolla. In una padella scaldare l'olio. Unite la cipolla salata e rosolatela per 10 minuti. Lavate i filetti di orata e asciugateli. Togliete le eventuali spine e adagiateli sulla cipolla, lasciare cuocere per qualche minuto, ripetete l'operazione girando i filetti. Grattugiate il limone, aggiungetelo sui filetti. Insaporite con una macinata di pepe, spolverizzate con prezzemolo tritato e servite.

4.8. Filetti di baccalà gratinati

700 g di filetti di merluzzo sotto sale, 4 filetti di acciuga sott'olio, 50 g di pangrattato, 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale e pepe quanto basta.

Dissalate bene il baccalà sotto acqua corrente e ponetelo a bagno per 3 giorni in acqua fredda, cambiando l'acqua almeno 2 volte al giorno.

Asciugate bene i filetti e porzionateli, infarinate ciascun pezzo e disponeteli affiancati in una teglia che avrete spennellato di olio extravergine d'oliva e cosparso di pangrattato. Spolverizzate con poco pepe. In una scodella amalgamate i filetti di acciuga tritati e il prezzemolo e condite con olio extravergine di oliva. Spalmate questa salsa sul pesce, cospargete con pangrattato e passate in forno a 160° per 20 minuti. Prima di servire, irrorate il pesce con succo di limone e guarnite con qualche ciuffo di prezzemolo.

4.9. Filetti di salmone allo zenzero

900 g filetti di salmone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, ½ spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva di oliva e succo di limone quanto basta, sale marino e zenzero in polvere quanto basta.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con l'olio extravergine di oliva, poco succo di limone, sale e zenzero. Mescolate bene e lasciate marinare per 15 minuti. Infornate a 180° e fate cuocere per 10 minuti. Nel frattempo tritate finemente l'aglio e mischiatelo con prezzemolo, l'olio di oliva e poco succo di limone. Amalgamate bene la salsina, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

4.10. Bocconcini di salmone all'uccelletto

250 g calamaretti, 240 g filetto di salmone fresco, 200 g fagioli cannellini, ½ cipolla, 3 spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 rametto di salvia, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, peperoncino e sale marino quanto basta.

Mettete in ammollo i cannellini per almeno 6 ore, quindi lessateli per un'ora con qualche foglia di salvia e uno spicchio d'aglio vestito. Pulite i calamaretti e tagliateli a striscioline. Versate in

una padella un cucchiaio d'olio con 1 spicchio d'aglio tagliato a metà, fate rosolare qualche istante, unite le fettine di calamari e saltate a fuoco vivace per 3 minuti. Spegnete e sgocciolate con un colino. Ripetete il procedimento con il salmone che avrete tagliato a bocconcini e tenetelo da parte. Tritate la cipolla e fatela appassire in poco olio. Unite la salvia, il peperoncino, i fagioli scolati, e fate insaporire. Unite i calamari e il salmone, mescolate e servite cospargendo con prezzemolo tritato.

5. Secondi Piatti di Legumi, seitan

5.1. Stufato di ceci e funghi

240 g di ceci, 150 g di seitan a dadini, 25 g porcini secchi, 1 cipolla tritata, ½ carota a dadini piccoli, 1 costa di sedano a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 foglia di alloro, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di tamari, 1 cucchiaino di semi di cumino, sale marino quanto basta.

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Scolateli e metteteli in una pentola a pressione con l'alloro e due parti di acqua fredda. Portate in pressione e cuocete su una piastra rompi fiamma per 1 ora e trenta minuti. Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida e lasciateli ammorbidente. In una padella versate l'olio e saltate insieme la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio con un pizzico di sale. Unite i funghi tagliati a pezzetti con un poco della loro acqua di ammollo filtrata, e cuocete 10 minuti. Versate i ceci, il seitan, il cumino tritato e il tamari e fate insaporire qualche minuto. A fine cottura unite il prezzemolo e mescolate delicatamente attendendo che si formi la classica salsina color nocciola. A questo punto aggiungete le mandorle tostate, mescolate e servite immediatamente.

5.2. Stufato di ceci e piselli

240 g di ceci, 150 g di piselli freschi, 1 striscia di alga kombu, 25 g porcini secchi, 1 cipolla bianca tritata, 1 carota a dadini, 1 costa di sedano a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di tamari, 1 cucchiaino di semi di cumino, sale marino quanto basta.

Lavate e mettete a bagno i ceci per 24 ore. Ammollate la kombu per 10 minuti e tagliatela a pezzetti. Scolate i ceci, metteteli in una pentola a pressione con la kombu e versate 2 parti di acqua fredda. Portate in pressione e cuocete su una piastra frangi fiamma per 1 ora e trenta minuti. Mettete i funghi a bagno in acqua tiepida e lasciateli ammorbidente. In una padella versate l'olio e saltate insieme la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio con un pizzico di sale. Unite i funghi tagliati a pezzetti con un poco della loro acqua di ammollo filtrata e cuocete 10 minuti. Versate i ceci, il cumino tritato e il tamari e fate insaporire qualche minuto. A parte scottate i piselli in acqua leggermente salata e uniteli a fine cottura insieme al prezzemolo. Mescolate delicatamente e servite.

5.3. Crocchette di ceci

300 g di ceci lessati, 1 cipolla rossa tritata, 1/3 di peperone rosso a dadini, 1 cucchiaio di pangrattato, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1

spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di cumino macinato, 1 cucchiaino di coriandolo macinato, 1/2 cucchiaino di curcuma, sale marino e pepe nero quanto basta.

Impanatura: 1 uovo, 3 cucchiai di farina, 3 cucchiai di mollica di pane di grano duro raffermo.

Passate i ceci al tritacarne. Mettete la cipolla, l'aglio, il peperone, le spezie e il coriandolo in un mixer e tritateli finemente. Unite ceci e verdure, impastate bene unendo all'occorrenza un po' di pangrattato, aggiustate di sale e formate delle palline con il composto. Mettete l'uovo sbattuto in una ciotola, la farina e la mollica di pane tritata in due piatti. Formate delle piccole crocchette, passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nella mollica di pane. Passate le crocchette in forno a 200° per circa 10 minuti, sfornatele e tenetele in caldo. Asciugatele su carta da cucina e servitele guarnendo con dell'insalatina e delle fettine di limone a spicchi.

5.4. Crocchette di lenticchie

180 g seitan tritato, 60 g di lenticchie decorticate, 6 cm di alga kombu ammollata e tagliata, ½ spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di arrow-root, 1 cucchiaino di tamari, ½ cucchiaino di tahin, 3 cucchiai di pangrattato, ½ cucchiaino di lievito maltato in fiocchi, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale marino e pepe quanto basta, olio sesamo per friggere.

Lavate e cuocete le lenticchie rosse con la kombu, due parti d'acqua e il tamari per 30 minuti. Fatele raffreddare, aggiungete tutti gli altri ingredienti, condite con il pepe e aggiustate di sale. Lavorate con un cucchiaino di legno fino a ottenere un impasto omogeneo, aggiungendo del pangrattato se la consistenza risultasse troppo morbida. Bagnatevi le mani e formate delle crocchette, passandole nel pangrattato. Frigetetele in immersione finché risultino dorate, e adagiatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Variante: una volta preparate le crocchette, spennellatele con olio, impanatele col pangrattato, disponetele in una teglia con carta forno e infornate a 180° per 15 minuti.

5.5. Cannellini e carote in padella

250 g di fagioli cannellini, 2 carote, 1 cipolla, ½ pomodoro pelato, 2 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 2 chiodi garofano, 1 rametto timo, 1 foglia alloro, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe quanto basta o altre spezie a piacere.

Mettete i fagioli cannellini in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore. Scolateli, copriteli con acqua fredda, aggiungete 1 cipolla steccata con 2 chiodi di garofano, 2 spicchi d'aglio, la foglia di alloro e il timo. Cuocete per 40 minuti, salate, proseguite la cottura altri 20 minuti. Tritate il pomodoro. Scolate i fagioli dal liquido di cottura. In un tegame, fate appassire in poco olio una cipolla tritata insieme alle spezie, unite il pomodoro, le carote a dadini, l'aglio cotto e schiacciato, e salate. Cuocete a fuoco moderato per 20 minuti, unite i fagioli e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Servite ben caldo con una spolverata di prezzemolo tritato.

5.6. Seitan con germogli

420 g seitan artigianale, 90 g germogli di soia, 90 g di cavolo cappuccio, 1/3 peperone rosso, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di capperi sotto sale, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, sale marino quanto basta.

Tagliate il peperone e il cavolo a strisce sottili. Scolate e tritate i capperi lasciandone da parte qualcuno intero. Versate un cucchiaio d'olio extravergine in una padella, unite i capperi tritati, le listarelle di cavolo e peperone e saltate per 5 minuti. Aggiungete i germogli, ajustate di sale, versate un poco di acqua e cuocete coperto per 5 minuti. Unite il seitan e continuate la cottura ancora qualche minuto. A fine cottura unite i capperi interi, il prezzemolo tritato e mescolate. Servite caldo.

5.7. Seitan al rosmarino

420 gr di seitan, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, ½ cucchiaio di tamari, 1 cucchiaino di succo di limone, prezzemolo per decorare.

Tagliate il seitan a striscioline e saltatelo a fiamma vivace in un poco d'olio extravergine di oliva e un pizzico di rosmarino tritato. Quando è dorato, aggiungete qualche goccia di tamari e succo di limone, fate asciugare, spegnete e servite caldo con qualche foglia di prezzemolo intera.

6. Contorni

6.1. Insalata di scarola e dulse

150 g di scarola, 100 g di indivia, 2 coste di sedano bianco, 90 g di olive taggiasche, 3 carote, 20 g di alga dulse, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaio di succo di limone, sale marino integrale quanto basta.

Mondate e lavate l'insalata e spezzettatela con le mani. Pelate e tagliate il sedano a tocchetti, lavate e raschiate le carote e tagliatele a fettine sottili oppure grattugiatele. Sciacquate l'alga dulse con acqua tiepida, strizzatela e lasciatela rinvenire qualche minuto. Tagliatela finemente. Ponete tutte le verdure e l'alga in un'insalatiera, condite con le olive snocciolate, olio, aceto e sale marino.

6.2. Insalata di soncino e ravanelli

90 g di soncino, 2 mazzetti di ravanelli, 30 g di semi di girasole tostati e tritati, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di aceto di riso, 1 cucchiaio di aceto di umeboshi, sale marino quanto basta.

Lavate i ravanelli, affettateli e metteteli in un pressaverdure per almeno 1 ora con 1 cucchiaio di aceto di umeboshi. A parte, tostate i semi di girasole e conditeli con qualche goccia di tamari. Unite i ravanelli al soncino, alla parte bianca del cipollotto tagliata fine e condite con l'olio, l'aceto, il sale e i semi di girasole tritati.

6.3. Insalata di finocchi

2 finocchi, 1 cespo di radicchio, ½ carota, 1 mazzetto di ravanelli, ½ mela rossa, 50 g di noci, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di aceto, sale e pepe bianco quanto basta.

Mondate e lavate il radicchio e tagliatelo a listarelle. Asciugatelo con la centrifuga e riponetelo in una capiente terrina. Lavate le verdure rimanenti. Tagliate la carota e il finocchio a fettine. Unite il tutto nella terrina con il radicchio. Mettete l'aceto, l'olio, la senape, il sale e il pepe in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsina emulsionata, le noci leggermente tostate e tritate, mescolate bene e servite.

6.4. Misticanza al sesamo

150 g di lattughino - valeriana - rucola, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, 1 cucchiario di sesamo tostato, sale marino quanto basta.

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Tostate velocemente in una padella il sesamo. Condite le insalate in una ciotola con olio, aceto, sesamo e sale. Servite subito.

6.5. Misticanza con vinaigrette al limone

150 g di lattughino - valeriana - rucola.

Per la vinaigrette: 4 cucchiari di latte di soia, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, 1 cucchiario di succo di limone, 1 cucchiaino di senape, 1 pizzico di sale.

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Preparate intanto la vinaigrette versando tutti gli ingredienti in una ciotola e sbattendoli bene con una piccola frusta o una forchetta. Servite la misticanza condendola a pioggia con gocce di vinaigrette.

6.6. Insalata di indivia con gomasio

½ cespo di indivia, 1 finocchio, 1 carota grattugiata, 1 gambo di sedano tagliato in diagonale sottile, 1 mela rossa a dadini (non sbucciata), 2 cucchiari di gomasio, 2 cucchiari di aceto di riso, 1 cucchiario di olio extravergine d'oliva.

Sfogliate e lavate l'indivia, quindi tagliatela a pezzetti. Lavate e tagliate gli altri ingredienti e uniteli all'indivia. Condite con l'olio extravergine e l'aceto di riso e mescolate bene. Per ultimo unite il gomasio e servite.

6.7. Insalata di carciofi e radicchio

3 carciofi, 2 patate lesse, 1 cespo di radicchio rosso, 2 cucchiari di aceto di vino bianco, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, 2 cucchiari di prezzemolo fresco, 1 cucchiaino di origano, ½ spicchio d'aglio tritato, sale marino e peperoncino quanto basta.

Mondate i carciofi fino a ricavarne il cuore, tagliateli in quattro o sei spicchi, immergeteli via via in acqua e succo di limone per impedire che anneriscano.

Disponete i carciofi in una pentola e copriteli con l'acqua, l'aceto di vino bianco e poco sale marino. Fate lessare al dente per circa 20 minuti, i carciofi saranno perfetti quando saranno cotti ma ancora sodi. Scolate e lasciate intiepidire. Unite in un'insalatiera con le patate

affettate e il radicchio tagliato a striscioline. Condite con l'olio extravergine aromatizzato con l'aglio e le altre spezie.

6.8. Insalata di finocchi e carciofi

2 carciofi, 2 finocchi, 2 coste di sedano, 1 manciata di olive nere, il succo di un limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 50 g di valeriana, qualche ravanella, 1 pizzico di prezzemolo tritato, sale marino integrale quanto basta.

Private i carciofi delle foglie esterne più dure, cimati e tagliate i gambi. Dividete a metà i carciofi, con un cucchiaino eliminate il fieno centrale, tagliateli a spicchi sottili e metteteli a bagno in una terrina con acqua fredda acidulata con il succo di mezzo limone, per impedire che anneriscano. Pelate il sedano, togliendo i filamenti con un coltellino partendo dalla base. Lavatelo accuratamente sotto l'acqua corrente e tagliatelo a pezzetti. Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e conditeli con il succo di limone, l'olio extravergine di oliva, una spolverata di prezzemolo tritato e un pizzico di sale marino.

6.9. Cavolo rosso con vinaigrette

400 g cavolo rosso, 2 cucchiaini di acidulato di umeboshi

Per la vinaigrette: 2 cucchiaini di latte di soia, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di aceto di riso, 1 cucchiaino di senape, 1 pizzico di sale.

Tagliate finemente il cavolo rosso dopo aver eliminato il torsolo e le coste più grosse. Unite l'aceto di umeboshi, mescolate con le mani e lasciate il tutto sotto pressione in un pressaverdure per almeno 30 minuti. In una scodella frullate velocemente gli ingredienti della salsa con un frullino ad immersione facendone un pochino inspessire la consistenza. Strizzate il cavolo e disponetelo su un piatto di portata. Versate sopra la vinaigrette e servite senza mescolare.

6.10. Carote novelle e sedano alle olive

400 g di carote, 1 piccola cipolla rossa, 1 cuore di sedano bianco con le foglie, 2 cucchiaini di olive verdi snocciolate, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di capperi sotto sale sciacquati e tritati, 1 cucchiaino di aceto di riso, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, origano e sale marino quanto basta.

Lavate le carote, sciacquatele e grattugiatele. Lavate il sedano, sgocciolatelo e tagliatelo a listarelle. Affettate la cipolla, immergetela in acqua fredda per qualche minuto e scolatela bene. Unite gli ingredienti in una terrina. Aggiungete i capperi le olive e condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, lo zenzero strizzato, origano e il sale. Mescolate bene e servite.

6.11. Erbette al sesamo

700 gr di erbe, 4 cucchiaini di semi di sesamo, 2 cucchiaini di tamari, 2 cucchiaini di aceto di riso.

Lavate bene le erbe. In una pentola fate bollire abbondante acqua, aggiungete le erbe e fatele scottare per 2-3 minuti a pentola scoperta. Tiratele su con una schiumarola e scolatele.

Strizzatele, tagliatele a listarelle e disponetele su un piatto di portata. Lavate i semi di sesamo e tostateli. Metteteli in un mortaio e macinateli finemente. Aggiungete l'aceto e il tamari e amalgamate. Condite le erbe con la salsa e servite.

6.12. Erbette e crauti in insalata

600 g di erbe, 150 g di crauti, 1 cucchiaio di semi di girasole leggermente tostatati, 1 cucchiaio di tahin, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di aceto, sale marino quanto basta.

Scottate le erbe in acqua leggermente salata, sgocciolatele bene e strizzatele con le mani. In una scodella stemperate il tahin con l'olio extravergine, un pizzico di sale e poca acqua tiepida fino a ottenere una salsa cremosa. Tagliate le erbe e disponetele in un'insalatiera insieme ai crauti, anch'essi strizzati e tagliati. Condite il tutto con la salsa preparata, e decorate con i semi di girasole tostatati.

6.13. Cime di rapa al sesamo

1 kg cime di rapa, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 pizzico di peperoncino, 1 cucchiaio di sesamo, sale marino integrale quanto basta.

Le infiorescenze delle cime di rapa devono essere chiuse e compatte, senza parti gialle. Le foglie devono essere consistenti al tatto, di un bel colore verde brillante.

Selezionare le cimette e tutte le foglie, lasciando solo i gambi duri. Eventuali gambi grossi spellateli e tagliateli a tocchetti. Ammollatele qualche minuto e sciacquatele più volte sotto acqua fresca corrente.

Portate a bollire una pentola con 4 o 5 litri d'acqua, salate, unite le cime e cuocete a fuoco medio per 15 minuti. Condite semplicemente con olio extravergine crudo oppure aromatizzato con un po' d'aglio, peperoncino e sesamo tostato.

6.14. Cavolfiori e spinaci scottati alla senape

600 g cavolfiore, 200 g spinaci, 6 cucchiai di latte di soia, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di aceto di mele, senape e sale marino quanto basta.

Lavate i cavolfiori e cimatieli. Mondate e lavate gli spinaci. Scottate il tutto separatamente in acqua bollente un po' salata, a pentola scoperta. I cavolfiori dovranno rimanere croccanti, gli spinaci appena cotti, di un bel verde brillante.

Preparate la vinaigrette versando tutti gli ingredienti in una ciotola e emulsionando con una forchetta. Mescolate le verdure e servite tiepide con la salsina versata sopra.

6.15. Spinaci con pinoli e uvetta

800 g spinaci, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di uva sultanina, 50 g pinoli, 2 cucchiai d'olio extravergine di oliva, sale marino integrale e pepe quanto basta.

Mettete l'uvetta ad ammolare in acqua tiepida. Lavate e scottate molto rapidamente gli spinaci in acqua bollente salata. Lasciateli raffreddare, quindi strizzateli delicatamente e tagliateli grossolanamente. Scaldate l'olio e il burro e versatevi gli spinaci, l'uvetta, i pinoli,

sale e pepe. Fate insaporire a fuoco vivace, girando in continuazione, per qualche minuto e servite subito in tavola.

6.16. Giardiniera primaverile

900 g piselli teneri da sgusciare, 1 cipolla bianca, 2 carote novelle, 1 patata, 1 manciata di taccole o fagiolini, 1 cuore di lattuga, 4 foglie di menta, 1 rametto di salvia, 1 cucchiaio di prezzemolo, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale marino integrale quanto basta.

Lavate bene le verdure e tagliatele a cubetti. Versatele in una padella di ghisa appena unta con olio extravergine insieme ai piselli sgranati, menta e salvia. Salate leggermente e unite qualche cucchiaio d'acqua, coprite e lasciate cuocere per 15 minuti a fuoco lento. Unite la lattuga tagliata a striscioline e proseguite la cottura altri 5 minuti. Condite con l'olio extravergine e il prezzemolo tritato prima di servire.

6.17. Duchesse di carote al rosmarino

300 g di carote, 200 g di patate, 2 tuorli, 1 C. di tahin, 1 C. di olive taggiasche tritate, q.b. rosmarino, pepe e sale marino.

Per prima cosa lavate bene le carote e le patate e mettetele a lessare in una pentola ricoprendole con acqua fredda e un po' di sale. Una volta cotte, scolatele, lasciatele appena intiepidire, e poi schiacciatele in uno schiacciapatate. Inserite nella purea ottenuta il tahin, il pepe, il sale, la noce moscata e, se volete renderle più saporite, anche poco pecorino grattugiato. Amalgamate gli ingredienti e unite al composto i tuorli, mescolate il tutto per ottenere un composto piuttosto asciutto e compatto. Inserite il preparato in una tasca da pasticciare con bocchetta a stella. Foderate una teglia con carta forno e spremetevi sopra dei piccoli ciuffetti di composto del diametro di 5 cm circa. Cuocete in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti.

6.18. Broccoli al vapore con salsa all'arancia

900 g broccoli 6 C. latte di soia, 6 cucchiari di succo di arance rosse, 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, 2 cucchiari di aceto di mele, sale marino quanto basta.

Lavate i broccoli, separate il gambo dalle cime, pelatelo e tagliatelo a pezzi non troppo grandi. In una pentola introducete il cestello, mettete un po' d'acqua nel fondo, disponete i gambi e le cimette dei broccoli e portate in ebollizione. Coprite e cuocete a vapore finché le cimette risulteranno tenere ma ancora un po' croccanti. Preparate la salsa all'arancia versando tutti gli ingredienti in una ciotola e emulsionando con una forchetta. Servite i broccoletti tiepidi con la salsina versata sopra.

7. Dolci

7.1. Muffin all'arancia

300 g di farina gialla di mais, 300 g di farina tipo 2, 100 g di latte di soia, 150 g di sciroppo d'acero, 50 g di olio extravergine di oliva, 1 bustina lievito istantaneo, 1 pera sbucciata a dadini, succo e buccia di 2 arance, 1 manciata di uvetta, sale quanto basta.

Mescolate insieme le farine, il lievito, la buccia d'arancia grattugiata con un pizzico sale. Aggiungete le pere a dadini e l'uvetta e quindi gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero e latte di soia e il succo di 2 arance). La consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida. Ungete delle formine, versate il composto per $\frac{3}{4}$ e infornate per 20 minuti a 180°.

7.2. Muffin ai mirtilli

$\frac{1}{2}$ litro di latte di soia, 250 g di farina tipo 2, 250 g di farina di mais, 100 g di mirtilli, 100 ml di sciroppo d'acero, 100 g di uvetta, 60 ml di olio di mais, 1 bustina da 18 g di lievito istantaneo naturale (a base di cremortartaro e bicarbonato di sodio), una buccia di limone tritata, sale marino quanto basta.

Mettete l'uvetta in una scodella, coprite d'acqua tiepida e lasciate in ammollo 20 minuti. Mescolate in una terrina le farine, il lievito, il sale e la buccia di limone. Unite in una caraffa l'olio, lo sciroppo d'acero e il latte di soia, l'uvetta con l'acqua di ammollo e versate il tutto nella terrina mescolando bene fino ad amalgamare perfettamente gli ingredienti. Incorporate i mirtilli. Ungete e infarinate degli stampini, versate il composto fino a riempirli per due terzi e passateli in forno preriscaldato per 25 minuti a 180°.

7.3. Muffin ai fichi

250 g di farina tipo 2, 250 g di fioretto di mais, 400 g di latte di soia, 60 g di succo d'acero, 120 g di fichi a dadini, 80 g di uvetta, 40 g di olio di mais, 40 g di granella di nocciole, 1 bustina lievito istantaneo, 1 pizzico di sale marino.

Mescolate insieme le farine, il lievito con un pizzico sale. Aggiungete quindi gli ingredienti liquidi (olio, sciroppo d'acero e latte di soia) e infine i fichi a pezzetti e l'uvetta. La consistenza dell'impasto deve essere leggermente fluida. Ungete delle formine, versate il composto fino a riempirle per $\frac{3}{4}$ e infornate per 25 minuti a 180°.

7.4. Muffins alle castagne

1 tazza di farina tipo 2, 1 tazza di farina di castagne, 2 tazze di latte di soia, 5 cucchiaini di succo d'acero, 1 tazza di uvetta, 3 cucchiaini di crema di nocciole, 3 cucchiaini di pinoli, 1 bustina e mezza di lievito istantaneo, 1 cucchiaino di vaniglia, 1 pizzico di sale marino.

Mescolate insieme le farine, il lievito con un pizzico sale. Ammollate l'uvetta e frullatela con il latte di soia, quindi amalgamate insieme la crema di nocciole e il succo d'acero. Incorporate alle farine e mescolate. Ungete delle formine, versate il composto fino a riempirle per $\frac{3}{4}$ e infornate per 20-25 minuti a 180°.

7.5. Camille di carote e mandorle

300 g di farina tipo 2, 200 g di carote grattugiate finemente, 120 g di zucchero di canna, 100 g di succo d'arancia, 60 g di mandorle pelate, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 uova, 1 cucchiaino di miele d'acacia, 1 bustina di lievito istantaneo, vaniglia in polvere e sale marino quanto basta.

Grattugiate le carote e tritate finemente le mandorle. Sbattete le uova con un pizzico di sale e poi aggiungete lo zucchero di canna, continuando a montare finché il composto non diventa spumoso. Aggiungete l'olio extravergine di oliva, il succo d'arancia, le mandorle, le carote, la vaniglia e per ultimo la farina e il lievito setacciati. Mescolare con cura. Versate il composto nelle formine e infornate a forno caldo a 170° per 25 minuti.

7.6. Pere in salsa preziosa

6 pere, 4 cucchiaini di crema di nocciole, 4 cucchiaini di malto riso, 1 cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di mirin, caffè d'orzo quanto basta.

Pelate le pere e tagliatele in quattro spicchi. Cuocetele con un po' di acqua, cannella, mirin e un pizzico di sale. Preparate la salsa mettendo sul fuoco la crema di nocciole, il malto e qualche cucchiaino di caffè d'orzo per ottenere una consistenza liscia e abbastanza liquida. Mettete due spicchi di pera in una coppetta e coprite con la salsa. È buona sia calda che fredda.

7.7. Mele ripiene alla cannella

6 mele, 4 cucchiaini di uvetta, 3 cucchiaini di tahin, 1 pizzico di cannella, sale marino quanto basta.

Lavate accuratamente le mele e togliete il torsolo con l'apposito attrezzo. Tagliate la base del torsolo e rimettetela sulla mela per tappare il fondo. Ammollate l'uvetta per 20 minuti in acqua tiepida. In una scodella, mescolate l'uvetta ben scolata e tritata con il tahin e un poco di cannella. Disponete le mele su una teglia rivestita con carta forno, riempiatele con la farcia di uvetta e tappate con un po' di granella di nocciole. Infornate per 30 minuti a 160°.

7.8. Coppette alle fragole

300 g di fragole, 4 cucchiaini di mandorle, 4 cucchiaini di malto, 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata, 1 cucchiaino di kuzu, ½ litro d'acqua, 1 pizzico di cannella, sale marino quanto basta.

Sbollentate le mandorle per qualche minuto e pelatele. Frullatele prima a secco e poi aggiungendo l'acqua lentamente. Mettete il liquido bianco a fuoco con il malto e il sale. Quando bolle, aggiungete il kuzu sciolto a parte con ½ tazza di acqua, fate bollire 2 minuti mescolando bene, aggiungete la scorza di limone, la cannella e spegnete il fuoco. Disponete i frutti di bosco nelle coppette, versate la crema e servite con una spolveratina di cannella.

7.9. Biancomangiare

½ litro d'acqua, 200 g di mandorle pelate, 250 g di malto di grano, 3 cucchiaini di agar-agar, 2 cucchiaini e ½ di maizena oppure arrow-root, la scorza di ½ limone tritato, 1 cucchiaino di pinoli, 1 cucchiaino di cannella in polvere, sale quanto basta. Servono 8 formine da budino.

Frullate le mandorle con l'acqua e lasciatele riposare per un'ora. Versate il frullato di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, il limone, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Unite il malto di grano e mescolate. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporatela. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco. Suddividete i pinoli in ciascuna formina da budino. Versateci il composto e fate raffreddare. Sformate al momento di portare in tavola, decorate con una spolverata di cannella e servite.

7.10. Bavarese ai mirtilli

400 g di mirtilli, 250 g yogurt intero, 250 g di latte di mandorle, 200 g di malto di grano, 4 cucchiaini di agar-agar, il succo di ½ limone, 1 pizzico di sale marino.

Mettete sul fuoco il latte di mandorle insieme ai fiocchi di agar-agar. Quando l'alga è completamente sciolta, aggiungete il malto e mescolate bene. Versate il tutto nel frullatore e frullate con i mirtilli, unendo successivamente lo yogurt, il succo di limone e un pizzico di sale. Mettete il liquido in uno stampo da bavarese, oppure su ciotoline singole e lasciate raffreddare. Fate riposare in frigo per un'ora prima di servire.

7.11. Bavarese alle fragole

500 g di fragole, ½ di litro latte di riso, 5 cucchiaini di malto di grano, 3 cucchiaini di mandorle pelate, 2 cucchiaini di maizena, 1 cucchiaino di pinoli, la buccia di ½ limone tritato, 2 cucchiaini di agar agar in fiocchi, 1 pizzico di vaniglia in polvere, 1 pizzico di cannella in polvere e sale marino quanto basta.

Frullate le mandorle e i pinoli con il latte di riso e lasciatele riposare per un'ora. Versate il frullato di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, la buccia di limone, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Unite il malto di grano e mescolate. Diluite la maizena in poca acqua fredda e incorporatela. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco e unite le fragole frullate. Versateci il composto nelle formine e fate raffreddare.

7.12. Bicchierini alla crema gianduia

1 litro di latte di soia, 200 g di malto di grano, 120 g di crema di nocciole, 50 g di cioccolato fondente a pezzetti, 1 cucchiaino di cacao, 4 cucchiaini di amido di mais, 2 cucchiaini di vaniglia in polvere, qualche biscotto sbriciolato, sale marino quanto basta.

Ponete sul fuoco il latte di soia, l'agar-agar. Quando l'alga sarà ben sciolta, aggiungete la vaniglia, sale, la crema di nocciole, il cacao e il malto di grano. Sciogliete la maizena in un po' di

acqua fredda, versate sulla crema e mescolate per un minuto. Versate la crema nei bicchierini nei quali avrete già disposto i biscotti e il cioccolato a pezzetti.

7.13. Dessert al cocco

1 litro di latte di mandorle, 150 g di cocco grattugiato, 1 cucchiaino di vaniglia in polvere, 3 cucchiari di agar-agar, 5 cucchiari di malto di grano, 2 cucchiari di arrow-root, 200 g di biscotti senza zucchero (tipo gallette), un pizzico di sale marino, cacao quanto basta.

In una pentola unite il latte di mandorle, il cocco grattugiato, il sale, la vaniglia e l'agar-agar. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete finché l'agar-agar non si sarà completamente sciolta, quindi aggiungete il malto. Sciogliete il kuzu in un po' di acqua fredda, unitelo al latte e mescolando fate raddensare. Con i biscotti, foderate il fondo di uno stampo quadrato e versatevi il budino di cocco distribuendolo in modo uniforme. Mettete la preparazione a raffreddare e, prima di servire, decorate con una spolverata di cacao.

7.14. Torta di carote

200 g di carote, 200 g di mandorle non pelate, 100 g di zucchero di canna o malto, 200 g di farina tipo 2, 1 mela, 60 g di uvetta, 3 cucchiari di olio di mais, una buccia di limone tritata, 1 bustina di lievito istantaneo, ½ cucchiaino di cannella in polvere, 1 pizzico di sale marino.

Frullate le mandorle e grattugiate le carote e le mele. Unite il tutto in una terrina, aggiungete il sale, la cannella, l'olio e mescolate bene. Unite quindi la buccia di limone, l'uvetta, e lo zucchero di canna o malto e mescolate bene con una spatola. Mescolate il lievito alla farina e versatela a pioggia fino a ottenere un impasto morbido. Ungete e infarinate una tortiera, versate e livellate l'impasto e fate cuocere a 200° per 30 minuti.

7.15. Castagnaccio

400 g farina di castagne, ½ litro d'acqua, 60 g di uvetta, 50 g di noci sgusciate, 50 g di pinoli, 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale marino fino, rosmarino e pangrattato quanto basta.

Accendete il forno e fatelo preriscaldare a 200° circa venti minuti prima di infornare.

Setacciate la farina per rimuovere eventuali grumi e mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida per farla riprendere.

Mettete quindi la farina in una ciotola abbastanza grande e, dopo aver aggiunto un pizzico di sale e due cucchiari d'olio, versate poco per volta l'acqua mescolando il tutto con una frusta fino ad ottenere una pastella morbida non troppo soda.

A questo punto, asciugate l'uvetta per bene e aggiungetela all'impasto.

Rivestite con la carta forno una teglia abbastanza grande affinché l'impasto, disteso al suo interno, non raggiunga il centimetro di altezza e ungete la carta con due cucchiari d'olio. Versate l'impasto nella teglia e cospargetelo con i pinoli, i gherigli di noce, gli aghi di rosmarino e versateci sopra altri due cucchiari di olio.

Infornate quindi il vostro castagnaccio per 30 minuti a 200° fino a che si sarà formata una bella crosticina tutta crepata e i pinoli abbiano preso un bel colore dorato.

7.16. Crostata con composta di frutta

Pasta base: 300 g di farina tipo 2, 60 g di granella di nocciole, ½ bustina di lievito istantaneo, 100 ml di succo di mela, 3 cucchiaini di malto di grano, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 pizzichi di sale.

Ripieno: 400 g di composta di frutta senza saccarosio, 2 cucchiaini di acqua, 1 pizzico di sale.

In una terrina mescolate la farina, il lievito, la granella di nocciole polverizzata e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo assorbire bene. Aggiungete il succo di mela e impastate velocemente finché otterrete un impasto morbido che avvolgerete in un canovaccio. Nel frattempo, versate la composta di frutta nel mixer con qualche cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale e frullate brevemente per rendere la composta liscia e facilmente spalmabile. Stendete con il mattarello la pasta facendo uno strato sottile e mettetela in una teglia unta d'olio e infarinata, lasciandone a parte una piccola quantità per fare le listarelle. Bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta; distribuitevi sopra la confettura stendendola con una spatola in uno strato uniforme. Con una rotella dentellata ritagliate le listarelle che disporrete sopra il ripieno incrociandole. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere la crostata per 35 minuti finché avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.

7.17. Crostata di mele

Pasta base: 2 tazze di farina tipo 2, ½ tazza di granella di nocciole, ½ bustina di lievito istantaneo, 4 cucchiaini di uvetta, 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine, la buccia tritata di ½ limone, 2 pizzichi di sale, succo di mela quanto basta.

Ripieno: 600 g di mele tagliate a fettine, 200 g di marmellata di prugne, 1 cucchiaino di cannella in polvere.

In una terrina mescolate la farina, il lievito, la granella di nocciole tritata finemente con l'uvetta, la buccia di limone e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo assorbire bene. Aggiungete abbastanza succo di mela da formare un impasto asciutto che lavorerete velocemente finché risulterà omogeneo, avvolgetelo in un canovaccio e mettetelo a riposare per 15 minuti. Stendete con il mattarello la pasta facendo uno strato sottile e mettetela in una teglia unta con olio e infarinata. Bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta; distribuitevi sopra la marmellata di prugne stendendola con una spatola in uno strato uniforme e sottile. Disponete ora le fettine di mele e spolverizzatele con la cannella. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere la crostata per 35 minuti finché avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.

7.18. Strudel di pere

Per la pasta: 150 g di farina tipo 2, 1 cucchiaino di tahin, acqua quanto basta, 1 pizzico di sale marino.

Per il ripieno e la salsa: 500 g di pere, 50 g fichi secchi, 50 g di uvetta, 100 g noci, 50 g di pinoli, 2 cucchiaini di malto di grano, il succo di 1 limone

Tagliate le pere a dadini e fatele marinare per un'ora con del malto, succo di limone, uvetta e pinoli. Impastate sulla spianatoia e lavorate la farina con il tahin un pizzico di sale, poca acqua fredda, fino ad ottenere una pasta omogenea. Coprite e lasciate riposare una mezz'ora. Stendete quindi la pasta sulla spianatoia finché diventerà molto larga e sottile e trasferitela su una tovaglia infarinata usando il matterello. Scolate le pere e distribuitele sulla pasta insieme ai fichi e le noci a pezzetti. Aiutandovi con la tovaglia, arrotolate la pasta e trasferitela su una placca coperta da carta da forno, modellando lo strudel a ferro di cavallo. Spennellate con poca acqua e malto e infornate a 200° per 40 minuti.

7.19. Torta alle nocciole

200 g di nocciole, 200 g di farina tipo 2, 200 g di malto di riso, 100 g di uvetta ammollata, 100 g di latte di soia, 50 g di crema di nocciole, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, 2 uova, 1 bustina di lievito, la buccia tritata di mezzo limone, 1 pizzico di sale.

Setacciate la farina con il lievito e un pizzico di sale. Tritate finemente le nocciole, grattugiate la buccia di mezzo limone. Montate le uova con lo sciroppo di riso e unite la crema di nocciole mescolata all'olio, al latte di soia e alla buccia di limone. Incorporate poco alla volta la farina, le nocciole tritate e l'uvetta. Versate il composto su una teglia rotonda di 26 cm di diametro, precedentemente unta e infarinata. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti.

7.20. Gelatina di arancia e zucca

750 ml di succo di mela, 500 g di zucca gialla a cubetti, 3 arance, 1 manciata di uvetta sultanina, 5 C. di agar agar in fiocchi, 3 cucchiari di pistacchi tritati, cannella e sale marino quanto basta.

Versate il succo di mela in una pentola con i cubetti di zucca, l'uvetta, la cannella e un pizzico di sale. Portate a bollore e cuocete a fuoco lento per 15 minuti. Unite l'agar agar e proseguite la cottura altri 5 minuti. Spegnete e frullate incorporando il succo d'arancia e poco di scorza grattugiata. Versate nelle formine e fate raffreddare. Servite guarnendo con i pistacchi tritati.

7.21. Crostata di pere

Pasta base: 250 g di farina tipo 2, 100 g di granella di nocciole, ½ bustina di lievito istantaneo, 150 cc di succo di mela, 4 cucchiari di uvetta, 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, la buccia tritata di ½ limone, 2 pizzichi di sale.

Ripieno: 800 g di pere tagliate a dadini, 200 g di marmellata di albicocche, 1 cucchiario di buccia di arancia grattugiata, 2 cucchiaini di cannella in polvere.

In una terrina mescolate la farina, il lievito, la granella di nocciole tritata finemente con l'uvetta, la buccia di limone e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo assorbire bene. Aggiungete il succo di mela e lavorate velocemente l'impasto finché risulterà morbido, avvolgetelo in un canovaccio e mettetelo a riposare per 15 minuti. Stendete con il mattarello la pasta facendo uno strato sottile e mettetela in una teglia unta con olio e infarinata. Bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta; distribuitevi sopra la

marmellata di albicocche stendendola con una spatola in uno strato uniforme e sottile. Disponete ora le pere a tocchetti dopo averle mescolate con la cannella, la buccia d'arancia e poco succo di limone. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere la crostata per 35 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

8. Glossario degli alimenti

Ecco ora alcuni alimenti utilizzati nella preparazione delle ricette, poco noti nella cucina mediterranea.

- **Agar-agar**: chiamata Kanten (cielo grigio) dai giapponesi, l'agar-agar è un'alga rossa *Gelidium Corneum*, ricca di mucillagini e di alginato. Di colore traslucido, viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. Si trova generalmente in fiocchi oppure in barre (una barra equivale a circa 7 cucchiaini di fiocchi). L'agar - agar ottenuta con lavorazione artigianale, a differenza di quella prodotta industrialmente, non viene trattata con acido solforico e con procedimenti di sbiancatura inorganica e tintura.
- **Amasake**: è un ottimo dolcificante per dolci e dessert, ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (oppure di una miscela di cereali) con il koji (riso inoculato con *Aspergillus oryzae* e poi seccato).
- **Arame**: sono delle alghe brune dal sapore delicato e leggermente dolce. Le arame vivono attaccate alle rocce, appena sotto la superficie dell'acqua meno profonda. Le fronde vengono raccolte a mano, tagliate in striscioline sottili cotte a lungo e fatte seccare. Sono particolarmente ricche di iodio e calcio.
- **Arrow-root**: è l'amido ricavato dalla radice della maranta arundinacea. Viene utilizzato come addensante per preparazioni sia dolci che salate.
- **Azuki**: sono i fagioli di soia rossa. Possiedono spiccate proprietà curative per i reni.
- **Bancha**: sono le foglie e i rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali, senza l'utilizzo di prodotti chimici, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di tè bancha: il Kukicha, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'Ojicha, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina.
- **Cus cus**: è costituito da semola di grano raffinato, precotto e lavorato fino a ottenere dei piccoli grani gialli. Viene ora prodotto anche a partire da semola integrale o da una miscela di più cereali.
- **Daikon**: è una verdura con una grande radice lunga e bianca e foglie simili a quelle delle rape. Appartenente alla famiglia delle crocifere cresce senza difficoltà nel nostro clima dove è facile coltivarlo. Di ottimo valore commestibile, il Daikon possiede delle importanti proprietà terapeutiche: è ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere eccessi di grasso nel corpo.
- **Dulse**: è un'alga rossa morbida molto saporita, originaria dell'Atlantico del Nord e consumata da oltre un millennio dalle popolazioni dell'Europa nordoccidentale. E' l'alga con il maggior quantitativo di ferro.
- **Hijiki**: è un'alga bruna *Cystophillum fusiforme*, i cui neri filamenti cilindrici costituiscono una delle più ricche riserve che minerali offerte dalla natura. Cento grammi di hijiki contengono 1400 mg di calcio, circa 14 volte più del latte, oltre a molti altri sali minerali ed oligoelementi.
- **Insalatini**: sono verdure messe sotto sale (oppure tamari o miso) in appositi contenitori cilindrici e fatte fermentare per un periodo di tempo che può variare da qualche giorno a qualche mese.

- **Kombu**: usata molto fin dall'antichità, l'alga Kombu comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle laminarie. È un'alga veramente importante in cucina, può essere utilizzata per insaporire, per addolcire in modo naturale, per ammorbidire altri cibi, per arricchire zuppe e stufati. La kombu inoltre agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu vengono riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.
- **Kuzu**: è una pianta (*Pueraria Lobata*) dalla quale si ottiene un amido con elevate capacità addensanti. Il kuzu oltre a svolgere un'azione curativa su tutto l'apparato intestinale, possiede spiccate proprietà alcalinizzanti; esiste in commercio una varietà selvatica di kuzu raccolto in inverno in montagna e per il quale tutte le fasi della produzione sono effettuate a mano. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, dolci e budini.
- **Latte di soia**: i fagioli di soia gialla vengono dapprima ammollati per alcune ore poi frullati con aggiunta di acqua, infine sbollentati e filtrati. Il bianco liquido che se ne ottiene è il latte di soia, che può essere utilizzato così com'è, in genere insieme a creme di cereali, oppure per produrre il tofu, un cibo molto ricco di proteine vegetali, che per analogia nel procedimento di preparazione viene anche detto "formaggio di soia".
- **Miso**: il miso preparato in modo tradizionale e naturale è uno straordinario alimento/condimento fermentato, ricco di proteine ed enzimi vitali. Prodotto ora anche in occidente, è un alimento naturale sviluppato in Giappone già nel 600 a.C., a partire da altri condimenti fermentati importati allora dalla Cina. È costituito da soia gialla, sale koji, riso e orzo; è lasciato fermentare dai 18 ai 24 mesi in grandi barili di cedro. Essendo ricchissimo di aminoacidi liberi, completa le proteine meno ricche e le rende più utilizzabili. Quando viene utilizzato senza essere bollito, come nella Zuppa di Miso, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Il miso arricchisce inoltre la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando in tal modo l'assimilazione dei cibi e potenziando le difese contro le malattie intestinali.
- **Mu** (tè): bevanda rinvigorente fatta da una miscela di 16 erbe, tra cui le principali sono: radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca.
- **Nori**: di sapore delicato, la nori (*Porphyra Tenera*) è una delle alghe più gradevoli al palato. Ricca di vitamine A (ne contiene come le carote), C e B1, tra tutte le verdure di mare la nori costituisce una delle fonti più ricche di proteine. Viene normalmente venduta secca, in confezioni da 10 fogli quadrati di 20 cm di lato. È l'alga con cui si preparano i sushi, gli involtini di riso.
- **Shoyu**: salsa di soia fermentata di inconfondibile sapore utilizzata come condimento salato. Quantità all'incirca uguali di soia e grano vengono sottoposte a fermentazione utilizzando le spore del koji con acqua e sale. La miscela fermenta per 18 mesi a temperatura ambiente e viene infine pastorizzata.
- **Shitake**: sono dei funghi molto popolari in oriente, dove sono coltivati da secoli su tronchi di quercia. Disponibili ora anche freschi, gli shitake si trovano comunemente secchi, importati dal Giappone. Possiedono delle benefiche proprietà medicinali in quanto aiutano il corpo a neutralizzare gli effetti di un consumo eccessivo di sale e di grassi animali. Alcune varietà sono state studiate ed hanno dimostrato la capacità di abbassare il livello di

colesterolo nel sangue (Donko Shitake.) Tale effetto è dovuto alla presenza nelle spore di una sostanza chimica denominata Eritadenina.

- **Seitan**: è un alimento ricco di proteine vegetali che si ricava dalla farina di grano integrale. Lavorando opportunamente la farina, si separa la parte amidacea da quella glutinosa. Quest'ultima, una volta cotta, prende il nome di seitan.
- **Soba**: spaghetti di farina di grano saraceno. Tipico in climi molto rigidi, il grano saraceno è una pianta forte che cresce spontaneamente anche in regioni povere. È molto buono consumato con i chicchi, particolarmente adatto nella stagione fredda.
- **Sushi**: involtini di riso integrale cotto arrotolato con un foglio di alga nori e poi tagliato a fette di vario spessore. Si possono fare diversi tipi di sushi mescolando vari ingredienti e condimenti al riso.
- **Tahin**: semi di sesamo macinati finemente fino a formare una densa crema oleaginosa.
- **Tamari**: simile allo shoyu ma dal sapore più deciso, il tamari è una salsa di soia fermentata prodotta senza utilizzare il grano. Originariamente era costituito dal liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione nei barili di cedro per 18 mesi. Esistono in commercio salse di soia prodotte con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno.
- **Tempeh**: alimento ricco di proteine vegetali prodotto con i fagioli di soia gialla. Il processo è simile a quello per fare lo yogurt. I fagioli di soia gialla, cotti e liberati della pellicina esterna, vengono mescolati a una piccola quantità di uno starter (*Rhizopus Oligosporus*), suddivisi in panetti e posti in una scatola incubatrice per 22-26 ore a 31° dove si ricopriranno di un bianco micelio che darà al tempeh una consistenza compatta dal profumo caratteristico un po' dolce.
- **Tempura**: frittura in immersione in abbondante olio con precedente impanatura in una pastella di acqua e farina. È ottimo con verdure, alghe, pesce, tofu e tempeh.
- **Tofu**: alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio (nigari). Di colore bianco e consistenza soffice, il tofu è un cibo versatile e veloce da preparare, di facile digestione ed assimilazione. Viene a volte chiamato "formaggio di soia" per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio.
- **Umeboshi**: sono delle prugne che subiscono uno speciale processo di fermentazione che le rende fortemente alcalinizzanti, utili per aiutare la digestione e curare l'intestino. Le prugne umeboshi vengono raccolte acerbe quando il loro contenuto in acido citrico è al massimo. Poi vengono seccate e messe a macerare da tre a sei mesi con sale e foglie rosse di shiso (*laminum purpureum*).
- **Wakame**: è un'alga bruna (undaria pinnatifida) parente prossima della kombu. Il gusto delicato e la conformazione frondosa rendono le wakame una delle alghe più versatili. Squisita anche cruda nelle insalate, è l'alga per eccellenza nella preparazione della zuppa di miso. Tra le alghe più ricche di magnesio e ferro, la wakame è ottima per i problemi cardiaci e per disintossicare il fegato.
- **Yannoh**: caffè di cereali e legumi tostati e macinati finemente.
- **Zenzero**: tubero aromatico e piccante (*zingiber officinalis*), usato come condimento nelle zuppe e negli stufati. Lo zenzero risulta anche molto efficace per fare impacchi esterni caldi.