

# RICETTE

(A cura di Germano Mondino [www.metanoia.it](http://www.metanoia.it) & Anna Blasco [www.qubito.org](http://www.qubito.org))

## CRUDITE'

### ***CAROTE CON PARMIGIANO***

Dosi per 4 persone:

7 hg di carote

1,5 hg di parmigiano

3/4 di limone

4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine

4 pizzichi di sale

Grattugiare il parmigiano e le carote a piccole scaglie.

Miscelare in un contenitore gli ingredienti aggiungendo l'olio, il limone e il sale.

### ***CAROTE LIMONE ,BASILICO E CAPPERI***

dosi per 4 persone

-300 gr di carote Bio

-il succo di ½ limone

-7 foglie di basilico fresco

-una decina di capperi sotto sale

Spazzolare le carote,

eliminare gli estremi ,tagliarle in 3 parti

Spremere il limone

In un mixer inserire le carote , le foglie di basilico e I capperi sotto sale ( non sciacquati !!) e il succo di limone .

Azionare il mixer per un paio di minuti al massimo sino a quando tutti gli ingredienti siano ben amalgamati (ma non frullati !!)

### ***SEDANO RAPA CON VINAGRETTE DI SENAPE AL MIELE E ACIDULATO DI UMEBOSHI***

dosi per 4 persone

-400 gr di sedano rapa

-1 cucchiaino di senape al miele

-1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

-2 cucchiaini di acidulato umeboshi

Pelare il sedano rapa ,dividerlo in 4 parti e grattugiarlo .

Preparare la vinagretta unendo in una ciotola l'olio , l'acidulato e la senape e mescolare bene con una frustina .

Condire l'insalata e servire

( ottima anche con una salsina di senape e gorgonzola !!!)

## ***INSALATA DI CAVOLO CON NOCI ( e salsina alle acciughe )***

- 1/4 di cavolo verza
- 7 noci
- una grattata di noce moscata o di spezie a piacere ( garam masala , cumino ecc...)  
per la salsa
- 4 acciughe
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- una manciata di alghe ARAME'

Eliminare le prime foglie esterne della verza ( che si possono utilizzare per stufare e fare un ripieno per degli involtini autunnali )

Tagliare la verza in 2 e poi ancora in 2

Affettare finemente con un coltello ben affilato o di ceramica

Aprire le noci , spezzettarle e metterle nell'insalata.

Salsina :

-far rosolare l'aglio schiacciato e privato dell'anima centrale  
aggiungere le acciughe e mescolare sino al loro scioglimento .Abbassare la fiamma  
e versare l'aceto balsamico .Mescolare , lasciare evaporare e condire  
con la salsina ancora calda l'insalata .

## **PRIMI PIATTI**

### ***RISO INTEGRALE CON RAPE E TIMO***

- 350 gr di riso integrale indica ( a chicco lungo )
- 4 rape BIO
- 1 scalogno
- un cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- timo fresco
- un cucchiaino di sale integrale

Lavare il riso , mondare e affettare finemente lo scalogno

Rosolare prima lo scalogno con l'olio e poi aggiungere il riso

Aggiungere le rape tagliate a tocchetti , il sale

Aggiungere ½ litro di acqua

Cuocere per circa 30 minuti .A cottura quasi ultimata unire il timo fresco

### ***CROCCHETTE DI AMARANTO AL FORNO***

- 200 gr di amaranto
- sale q.b
- 2 uova
- spezie a piacere

Cuocere l'amaranto con una presa di sale , sino a quando non avrà assorbito tutta l'acqua  
e si sarà gonfiato .

Lasciare raffreddare e disporre in una ciotola aggiungere le spezie ( al gusto personale )  
e le 2 uova sbattute .mescolare per rendere il composto omogeneo .

Formare con l'aiuto di un cucchiaino delle Crocchette e disporre in una teglia con carta da forno  
cuocere in forno caldo per 15 minuti .

## PIATTI UNICI

### **QUINOA CON AZUKI**

- 350 gr di quinoa
- 300 gr di azuki BIO
- 2 scalogno
- 1 carota
- un cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1/2 radice di zenzero
- un pezzetto di alga kombu bio
- un cucchiaio di sale integrale

Lavare la quinoa e sciacquare + volte , mondare e affettare finemente lo scalogno  
Rosolare prima lo scalogno con l'olio e poi aggiungere la quinoa  
Aggiungere l'acqua in proporzione 1 a 2 ( una volta di quinoa e 2 di acqua )  
Cuocere per circa 20 minuti .aggiustare di sale

Dopo aver lasciato in ammollo gli azuki per almeno 12 ore , cuocerli possibilmente in una pentola di coccio con un soffritto fatto di scalogno , zenzero e carota con poco olio .Cuocerli per almeno 30 minuti con un pezzo di alga Kombu , una presa di sale e una foglia di alloro  
Servire accompagnando dalla quinoa, diventa così una cena completa ma leggera e facilmente digeribile.

### **PASTA DI QUINOA CON LENTICCHIE GERMOGLIATE E TOFU MORBIDO**

- 300 gr di FUSILLI di Quinoa BIO
- 200 gr di lenticchie mignon BIO
- una vaschetta di tofu morbido
- 2 cucchiari di tamari o di soyu

Mettere in ammollo le lenticchie un paio d'ore per far iniziare il processo di germogliazione  
Nell'acqua della pasta salata versare le lenticchie scolate , quando raggiunge il bollore aggiungere la pasta e portare a cottura ( seguire le indicazioni espresse nel pacchetto : variano a seconda della marca della pasta )  
Scolare , condire con la crema di tofu e tamari o soyu

## COLAZIONI COMPLETE

### **BANANA CON UOVA**

- Una piccola banana (oppure mezza se grande)
- 1 uovo
- un pizzico di sale

Con una forchetta ridurre in poltiglia la banana, schiacciandola in un piatto.  
In una scodella rompere e sbattere l'uovo con il pizzico di sale.  
Travasare la banana nella scodella e mescolarla bene con l'uovo.  
Versare il tutto in una padella capiente (deve rimanere sottile) e far cuocere.  
Servita da sola o con il pane è una colazione nutriente dal sapore dolce ma non troppo!

## **RICOTTA E CACAO - RICOTTA E MARMELLATA**

125 gr. di ricotta  
4 cucchiaini di zucchero integrale di canna  
1 cucchiaino di cacao amaro

In un macinacaffè inserire il cacao e lo zucchero, quindi macinare fino a polverizzare lo zucchero. Versare il tutto nella ricotta e mescolare bene. Se la crema risulta troppo densa aggiungere acqua q.b. Servire su fette di pane integrale a lievitazione naturale, gallette di riso, fette biscottate, ecc.

Per la versione con la marmellata ,basta mescolare una cucchiata di marmellata con 125 gr. di ricotta e servire come per la ricetta con il cacao.

## **DESSERT**

### **FLAN AL SUCCO D'ARANCIA**

-1/2 lt di succo d'arancia o di spremuta  
-4 cucchiaini di zucchero di canna  
-4 uova

Montare le uova con 3 cucchiaini di zucchero ,incorporando quanta + aria possibile .

In 4 coccottine di ceramica ,coprire il fondo con lo zucchero e infornare a 200 ° a bagno maria , con la funzione Grill .

Quando il caramello è pronto, estrarre le cocottine , portare il forno a 160 ° nella funzione sopra sotto .

Al composto di uova e zucchero aggiungere il succo , mescolare bene con la frusta e versare il contenuto nelle coccottine .

Cuocere in forno a bagno maria per circa 2 minuti

Lasciar raffreddare prima di servire

### **TORTA DI CIOCCOLATO E COCCO**

4 vasetti di yogurt  
3 vasetti<sup>1</sup> di farina di grano tenero tipo 00  
3 vasetti di scaglie di cocco  
2 vasetti di zucchero integrale di canna  
3/4 di vasetto di cacao amaro  
1 cucchiaino di bicarbonato  
1 cucchiaino raso di sale integrale

In un mixer inserire la farina di grano e le scaglie di cocco, quindi azionarlo fino a quando il cocco risulta anch'esso "farina".

Miscelare bene tutti gli ingredienti, tranne lo yogurt, in un contenitore, quindi aggiungere lo yogurt mescolando continuamente fino a quando il tutto risulta ben amalgamato.

Travasare la crema in una teglia e infornare a 130°. Tempo di cottura stimato: circa 50 minuti.

---

<sup>1</sup> Si intende il vasetto da 125 gr dello yogurt

# BEVANDA NUTRITIVA

## ***LATTE DI RISO/MANDORLE E CACAO***

1 bicchiere di latte di riso (o di mandorle)

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

3 cucchiaini di caffè d'orzo solubile (facoltativo)

3 cucchiaini di zucchero integrale di canna

spezie in polvere: cannella, zenzero, peperoncino

olio di girasole q.b.

In un bicchiere asciutto versare il cacao, lo zucchero, il caffè d'orzo solubile e una spezia di proprio gradimento. Mescolare tutto bene a secco, quindi versare lentamente l'olio di girasole continuando a mescolare, fino a quando non si è creata una crema molto liquida. Ora, continuando a mescolare, versare lentamente il latte bollente (di riso oppure di soia, oppure di mandorle).

La bevanda è pronta per essere consumata.