

Lezione di marzo

Minestra di borlotti e azuki

200 g pasta di grano duro integrale (tipo ditalini o altro), 200 g borlotti, 100 g fagioli azuki, 1 piccola cipolla, 1/2 carota, 1 fettina di di cavolo cappuccio, 1 C. miso d'orzo, 1 C. prezzemolo tritato, q.b. sale marino.

Mettete i fagioli in ammollo in un recipiente per 12 ore circa. Scolate i fagioli, unite le verdure tagliate a tocchetti grossi e la 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.

Seitan e carote allo zenzero

350 g di seitan, 250 g carote, 90 g sedano, 2 C. olio di extravergine, 1 C. tamari, 1 C. di olive nere denocciolate, 1/2 C. prezzemolo tritato, q.b. zenzero fresco e sale marino integrale.

Tagliate il seitan a tocchetti, ungete con l'olio una padella e fatelo saltare insieme allo zenzero tagliato a piccoli fiammiferi per 2 minuti. Conditelo con il tamari e fate asciugare a fiamma vivace. Togliete il seitan dalla padella e saltate le carote e il sedano tagliati a fettine o a listarelle. Devono rimanere croccanti. Unite un pizzico di sale. Mescolate il seitan con le verdure, unite le olive, lasciate insaporire per un minuto e servite ben caldo con una spolverata di prezzemolo.

Insalata agli agrumi con olive e girasole

150 g di lattuga romana, 90 g di radicchio rosso, 40 g di rucola, 1 arancia, 1/2 pompelmo, 2 C. di olio d'oliva extrav., 1 C. di olive nere, 1 C. di semi di girasole, q.b. sale e pepe.

Mondate la lattuga, lavate bene le foglie, scolatele e tagliatele a listarelle. Lavate separatamente il radicchio e la rucola. Spellate a vivo un'arancia e mezzo pompelmo e tagliateli a tocchetti. Mescolate in una insalatiera le insalate, gli spicchi d'arancia a tocchetti e la mela a dadini e le olive denocciolate. Preparate una salsa in una ciotolina con il succo filtrato di mezza arancia e mezzo limone, il sale e il pepe. Unite l'olio e sbattete il composto con una forchetta fino a ottenere una salsa chiara e ben emulsionata. Versate la salsa sull'insalata, mescolate e servite decorando con i semi di girasole tostiti.

Torta di mele e nocciole

150 g farina tipo 2, 1 vasetto di yogurt intero bio, 90 g malto di riso, 2 C. di olio extravergine di oliva, 2 mele rosse, 2 uova bio, 50 g di uvetta, 60 g di nocciole tritate, 1 C. di pinoli, scorza e succo di 1/2 limone, 1/2 bustina di lievito al cremortartaro, q.b. spezie e sale marino

Montate le uova con il malto di riso e un pizzico di sale. Mescolate in una terrina l'olio extravergine, lo yogurt, le spezie, la buccia di limone grattugiata e il succo, unite il tutto alle uova montate. Incorporate poco alla volta la farina setacciata con il lievito, le nocciole tritate e i pinoli. Unite le mele tagliate a cubetti o a fettine e l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida. Versate il composto in una teglia rivestita di cartaforno. Livellate bene e spennellate con malto diluito con poca acqua tiepida. Fate cuocere nel forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30'.

Tè in rametti

1 C. di tè kukicha in rametti, 1 litro d'acqua.

Il tè di tre anni (bancha) è costituito dalle foglie e dai rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali, 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. Bollite i rametti per cinque minuti e filtrate.