

1 ^ Lezione

1.1 Consommè di miso

100 g di cavolfiore, 2 cipollotti o 2 scalogni affettati, 1/2 carota tagliata a mezzeluna;

Brodo: 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1/2 striscia di alga kombu. Condimento 2 C. rasi di miso d'orzo, 1 pezzetto di alga wakame ammollata, 1/2 C. di zenzero grattugiato.

Mettete a bagno l'alga wakame per 5 minuti e tagliatela a striscioline. Preparate un brodo versando un litro e mezzo d'acqua in una pentola insieme al sedano, la carota, la cipolla e il pezzetto di alga kombu. Portate a bollore, dopo 5 ' togliete l'alga kombu, e proseguite la cottura per 30'. Spegnete e filtrate. Tagliate la carota rimasta a mezzelune, affettate i cipollotti e cimiate il cavolfiore. Unite cavolfiore e carota al brodo filtrato e fate cuocere 8'. Unite la parte bianca del cipollotto e cuocete ancora 2'. Sciogliete il miso in un po' di acqua della zuppa e aggiungetelo facendo sobbollire qualche istante. Servite ben calda con la parte verde dei cipollotti affettata sottile e una grattata di zenzero fresco.

1.2 Quinoa saltata con verdure di stagione

320 g di quinoa, 2 carote, 1/2 peperone rosso, 1 cipolla bianca, 6 cavolini di b., 1/2 tazza di piselli, 2 tazze di brodo vegetale, 2 C. olio ext., 1 c. curcuma oppure curry, q.b. prezzemolo, basilico e sale m.

Tritate grossolanamente la cipolla e tagliate a dadini le carote, il peperone e i cavolini. In una casseruola versate poco olio, le spezie e saltate la dadolata di verdure finchè saranno teneri ma ancora al dente. Intanto, a parte, sbollentate i piselli in acqua salata e lessate la quinoa nel modo consueto con due parti d'acqua per circa 25'. Versate la quinoa sulle verdure in casseruola e incorporate poco alla volta un po' di brodo, mescolando. Quando tutto il brodo sarà assorbito, incorporate i piselli scottati, spegnete e lasciate riposare qualche minuto prima di servire, decorando con un trito di basilico e prezzemolo.

1.3 Crocchette di lenticchie

180 g seitan tritato, 60 g di lenticchie decorticate, 6 cm di alga kombu ammollata e tagliata, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 1 C. di arrow-root, 1 C. di tamari, 1/2 C. tahin, 3 C. di pangrattato, 1/2 C. di lievito maltato in fiocchi, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. sale marino e pepe, 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. Friggetele in immersione finchè 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 cartaforno e infornate a 180° per 15'.

1.4 Erbette al sesamo

700 gr di erbette, 4 C. semi di sesamo, 2 C. tamari, 2 C. di aceto di riso.

Lavate bene le erbette. In una pentola fate bollire abbondante acqua, aggiungete le erbette 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 nel suribachi e macinateli finemente. Aggiungete l'aceto e il tamari e amalgamate. Condite le erbette con la salsa e servite.

1.5 Torta di zucca e amaretti

700 g di zucca hokkaido, 400 g mele, 150 g di amaretti, 150 g di malto di riso, 100 g di farina di kamut, 100 g di panna di avena, 2 uova, 30 g di mirin, 1 bustina di lievito al cremortartaro, 10 g di cannella, 1 pizzico di sale, q.b. burro per imburrare la teglia.

Lavate le mele. Mondate la zucca e tagliatela a fette spesse 4 cm, avvolgetele con cartaforno e ponetele a cuocere in forno a 170°C per 45', insieme alle mele intere e detorsolate. Sfornate e lasciate intiepidire. Sbucciate le mele, e frullatele insieme alla zucca cotta in un mixer in modo da ottenere circa 500 g, di un composto morbido e omogeneo. Separate gli albumi delle uova dai tuorli e montate gli albumi a neve con una frusta. In una ciotola unite i tuorli al malto di riso e mescolate con una frusta per un paio di minuti fino ad ottenere un composto chiaro. Quindi, sempre continuando a mescolare, aggiungete la panna di avena, la purea di zucca e mela e il mirin. Unite ora la farina, setacciata con il lievito e la cannella, poco alla volta, mescolando dall'alto verso il basso. Sbriciolate gli amaretti e incorporateli all'impasto. Dopo aver ben amalgamato l'impasto, aggiungete gli albumi montati a neve e mescolate delicatamente. Unite infine un pizzico di sale.

Prendete una teglia circolare, imburratela accuratamente, cospargetela con un po' di farina che aderirà al burro, e rimuovete quella in eccesso. Versate l'impasto, stendetelo con una paletta, e fatela cuocere in forno già caldo a 160°C per 50'. Sfornate e lasciate raffreddare prima di servire

2 ^ Lezione

2.1 Crema di carote

500 g di carote, 2 patate, 1 zucchina o una fettina di zucca, 3 scalogni, 1 C. di farina di avena, 2 C. di olio extravergine, 1,2 litri di brodo vegetale, 50 g di zenzero, q.b. sale marino, pepe nero, coriandolo e noce moscata, 1 C. di erba prezzemolo tritato per guarnire.

Pelate le patate e gli scalogni, spazzolate e lavate le altre verdure e tagliate il tutto a fettine. Riscaldare l'olio in una pentola, aggiungete le verdure e fatele appassire mescolando. Unite la farina e amalgamate bene. Togliete dal fuoco, aggiungete poco alla volta il brodo e rimettete sul fuoco. Coprite, riducete la fiamma e proseguite la cottura per circa mezz'ora. Aggiustate la consistenza riducendo parte delle verdure a crema con un passaverdure, regolate di sale e spezie e servite nelle coppette.

2.2 Pasta al prezzemolo

500 g fusilli integrali, 3 C. di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 acciughe, 2 C. olio extravergine, q.b. tamari, sesamo tostato e sale marino integrale. Facoltativo: qualche fettina di pomodoro secco a listarelle,

Scaldare una padella e tostate delicatamente i semi di sesamo. Ungete una casseruola con l'olio, ponetela sul fuoco e fate soffriggere a fiamma molto bassa le acciughe, l'aglio tagliato a metà e le listarelle di pomodoro secco. Nel frattempo tritate finemente il prezzemolo e unitelo in padella non appena l'acciuga si sarà sciolta. Togliete l'aglio, mescolate e spegnete la fiamma. Cuocete la pasta al dente in acqua salata, scolatela e versatela subito nella padella con il prezzemolo. Mettete sul fuoco e fate saltare a fiamma vivace condendo con qualche goccia di tamari. Servite subito cospargendo i semi di sesamo.

2.3 Scaloppine di seitan ai funghi

300 g seitan artigianale, 100 g di funghi champignon, 30 g di funghi porcini secchi, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla bianca, 1/2 C. miso d'orzo, 1 C. tahin, 1/2 C. arrow-root, 1 C. tamari, 1 C. prezzemolo tritato.

Preparazione della salsa: lavate accuratamente i funghi, scolateli e tagliateli a fettine. Tritate l'aglio e fatelo saltare con un po' di olio in una padella. Aggiungete la cipolla tagliata sottili, salate e cuocete qualche minuto a fiamma vivace. Aggiungete i funghi e, senza mescolare, copriteli con acqua, salate poco e fate cuocere 20 minuti a fiamma dolce. Intanto a parte sciogliete in mezza tazza d'acqua l'arrow root, il tahin e il miso. Versate sui funghi, mescolate e fate raddensare. Spennellate una padella con un po' di olio e fate dorare le fettine di seitan, aggiungete un velo di acqua e tamari e fate cuocere fino a completo assorbimento dell'acqua. Disponete le scaloppe su un vassoio, versate sopra la salsa di funghi e servite con il prezzemolo tritato.

2.4 Insalata di finocchi e radicchio

2 finocchi, 1 cespo di radicchio, 1/2 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 1/2 mela rossa, 50 g di noci, 2 C. olio extravergine, 2 C. aceto, q.b. sale e pepe bianco

Mondate e lavate il radicchio e tagliatelo a listarelle sottili. Asciugatelo con la centrifuga e riponetelo in una capiente terrina. Lavate le verdure rimanenti. Tagliate la carota a fettine longitudinali e mettetele in acqua ghiacciata leggermente acidulata per farle arricciare. 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.

2.5 Pudding di quinoa con frutti di bosco e pistacchi

1 litro di latte di mandorle, 1 T. di quinoa, 1/2 T. sciroppo di grano, 1/2 T. di acqua, q.b. di cannella e vaniglia, 1 pizzico di sale marino. Decorazione: frutti di bosco, pistacchi

Versate la quinoa in un colino e sciacquatela qualche istante con acqua fredda.

Versate in una pentola il latte di mandorle, l'acqua, lo sciroppo di grano, la cannella e la vaniglia e portate a bollore. Unite la quinoa, mescolate, abbassate la fiamma al minimo inserendo una piastra rompifiamma sotto la pentola e cuocete coperto, lasciando un piccolo spiraglio, per circa 30', mescolando di tanto in tanto. Aggiustate la consistenza unendo eventualmente un po' di acqua calda. Versate nelle coppette e lasciate raffreddare. Servite decorando con pistacchi tritati grossolanamente e qualche frutto di bosco.

2.6 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 thè ottenuto con procedimenti naturali, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di thè 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.

3 ^ Lezione

3.1 Zuppa di farro

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

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, rimstando 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 erbetto, tagliatele a listarelle e unitele verso la fine. Regolate di sale e di pepe e servite.

3.2 Filetto di orata al pepe rosa

6 filetti di orata, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. pepe rosa macinato, zenzero in polvere e sale marino;

1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di maggiorana, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe rosa in grani.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con pepe rosa macinato, poco zenzero, olio extravergine, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale marino. Lasciate marinare per 20'. Infornate a 160° e fate cuocere 7-10 minuti. Nel frattempo tritate il prezzemolo e mescolatelo con la maggiorana, il pepe rosa in grani, e l'olio extravergine di oliva. Amalgamate bene la salsa, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

3.3 Crudità di cavolo rosso e lattuga romana

200 g cavolo rosso, 200 g di lattuga romana, 2 C. acidulato di umeboshi

Salsa: 2 C. latte di soia, 1 C. olio, 1 C. aceto di riso, 1 C. 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 e mescolate bene con le mani. Versate il cavolo in un pressa-verdure e mettetelo in pressione per almeno 30 minuti. Mondate la lattuga, lavatela, asciugatela e tagliatela a listarelle. Scolate e strizzate il cavolo e mescolatelo alla lattuga in una terrina. Nel frattempo in una scodella sbattete velocemente gli ingredienti della salsa con una frusta facendone un pochino inspessire la consistenza. Servite condendo a pioggia con la vinaigrette.

3.4 Ghirlanda di natale con uvetta e noci

370 g farina tipo 2, 120 g di uvetta, 2 uova, 80 g di noci, 60 g latte di soia, 60 g di olio extravergine di oliva, 50 g malto di riso, 40 g di pinoli, 30 g cedro candito, 8 g lievito di birra, buccia grattugiata di una arancia, 1 cucchiaino di cannella, q.b. sale marino.

Amalgamate in una tazza il lievito di birra insieme al latte di soia tiepido e a 90 g di farina, formando un panetto che lascerete lievitare coperto in un luogo tiepido per un'ora. Ponete il panetto lievitato in una ciotola, unite 50 g di malto, le uova, l'olio extravergine, la buccia di arancia, la cannella, un pizzico di sale e incorporate poco alla volta la farina rimasta. Trasferite l'impasto su una spianatoia e lavoratelo bene con le mani per circa 10 minuti. L'impasto dovrà risultare morbido ma non appiccicoso. Allargate l'impasto con un mattarello e incorporate le noci e i pinoli tritati, l'uvetta ben scolata e asciugata e il cedro candito. Richiudete l'impasto, lavoratelo qualche minuto e formate tre rotoli che legherete a treccia. Sagomate la treccia a forma di cerchio, trasferitela su una teglia rivestita con carta forno, copritela e lasciatelo lievitare per 3 ore. Infornate per 25' a 180°. Aprite il forno e spennellate rapidamente la ghirlanda con il malto rimasto diluito con poca acqua. Richiudete il forno e completate la cottura per altri 10'.

3.5 Tisana al cumino

1/2 C. semi di cumino, 1/2 C. semi di finocchio, 1/2 C. semi di anice e 1 C. di menta secca.

Mettete la miscela in un litro di acqua bollente. Lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate e bevete una tazza di questa tisana dopo i pasti principali. E' una tisana con un buon effetto carminativo, ottima per chi ha problemi di gonfiore intestinali.