



OTTOBRE MESE DEDICATO  
ALLA PREVENZIONE DEL  
CANCRO AL SENO

UN NASTRO ROSA PER  
LA PREVENZIONE

Vai sul sito [www.lordinedelluniverso.com](http://www.lordinedelluniverso.com)  
e scarica il programma delle nostre  
iniziative del mese



# RICETTARIO

a cura di



Ume Sapiens

SILVIA BELLANO

# La prevenzione è responsabilità

Prefazione a cura di Elena Alquati

*Si, prevenire significa assumersi la responsabilità di cambiare, cambiare alimentazione e stile di vita, perché è da qui che possiamo avere un grande aiuto.*

*Il nostro Paese, purtroppo, spende meno del 5% in prevenzione, e si fa molto poco in questo senso, nonostante ci siano linee guida governative, nazionali e regionali, che indicano l'importanza di dover investire su questa strada:*

- *Ridurre il carico di malattia;*
- *Investire sul benessere dei giovani;*
- *Considerare l'individuo e le popolazioni in rapporto al proprio ambiente.*

*Gli studi scientifici hanno ormai ampiamente dimostrato quanto l'alimentazione sia una potente variabile e che questa può influenzare la nostra salute migliorandola o peggiorandola.*

*È evidente quanto la medicina di oggi sia stretta in una morsa che si divide tra società ed economia. Purtroppo esprime inoltre una forte resistenza nel considerare la necessità di dover cambiare, e per farlo deve necessariamente intervenire sulla ragione da cui dipende: "l'ortodossia".*

*C'è necessità di una nuova filosofia per poter creare un meccanismo sanitario più adeguato, ma accettare una filosofia per la medicina, non è semplice.*

*In attesa di un cambiamento concettuale della Sanità in Italia, noi possiamo fare il primo passo e il primo cambiamento da effettuare è nella nostra dispensa, senza fare modifiche radicali, ma questo passo è necessario, soprattutto per i nostri bambini che sono il futuro di una nuova società.*

*Questa dispensa creata da Silvia, è un valido aiuto per poter iniziare a preparare dei pasti diversi, senza togliere il sapore a ciò che mangiamo. Mangiare sano non è sinonimo di tristezza e di restrizione, basta impegnarsi al cambiamento e crederci. Non solo! E' necessario aprire la mente e vedere al di là dei nostri limiti e sentire le cose con il nostro cuore, liberandoci dai nomi, dai preconcetti e dai concetti, dalle aspettative e dalle differenze. Dobbiamo affidarci alla sottile meraviglia che ci dona il non sapere perché è da qui che parte ogni comprensione.*

**Elena Alquati**  
Food consultant

# Preparazioni di base

## Brodo dashi con kombu e shitake

*Questo brodo costituisce la base per ogni tipo di zuppa. Si consiglia di prepararne in dosi massicce, raffreddarlo, conservarlo in frigorifero e utilizzarlo nell'arco di qualche giorno.*

### **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 2 tazze di acqua (circa 500 ml)
- 1 fungo shitake secco fatto reidratare in acqua per almeno mezzora (2 se sono piccoli)
- 1 pezzo di alga kombu sciacquata (circa 3 cm di lunghezza)
- 1 pezzo di cipolla
- ½ carota
- 1 pezzo di sedano

### **Procedimento:**

Scolare i funghi shitake e tagliarli a pezzi. Lasciare le verdure intere. Mettere tutto in pentola e portare a bollore. Lasciare bollire per 30 minuti. Lasciare raffreddare o consumare subito come antipasto. Filtrare il brodo per utilizzarlo in un secondo momento. Conservare il brodo in frigorifero, le verdure si possono consumare o impiegare in altre ricette, mentre l'alga kombu è meglio eliminarla.

## Marmellata di verdure dolci

*Questa "marmellata" è molto versatile, perché si presta sia come condimento per cereali cotti e pasta, sia spalmata su pane e gallette come spuntino o a colazione. Gli ingredienti possono variare in base alla stagione, devono essere però verdure dolci (verdure tonde e radici). È molto utile per placare la voglia di dolce. Anche in questo caso, si può preparare una dose massiccia, invasettare e pastorizzare per conservarla a lungo. Si sconsiglia il congelamento.*

### **Ingredienti (scegliere almeno due verdure tra quelle dolci):**

- 1 tazza di zucca a dadini
- 1 tazza di cipolla a fettine
- 1 tazza di carote a dadini
- 1 tazza di cavolo cappuccio bianco a pezzettini
- Altre verdure dolci: rape, daikon, cavolfiore, verza, cipollotto, porro
- 1-2 tazze di acqua
- Un pizzico di sale

### **Procedimento:**

Mettere tutte le verdure tagliate in una pentola dal fondo spesso, aggiungere l'acqua e il sale e portare a ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco lento da 2 a 5 ore, controllando costantemente che non bruci (eventualmente aggiungere acqua calda all'occorrenza). Si possono dimezzare i tempi cuocendo in pentola a pressione. Se si desidera una consistenza più omogenea, è possibile frullare con frullatore a immersione. Utilizzare come sugo oppure come marmellata.

## Insalatini

*Gli insalatini sono delle verdure fermentate per pochi giorni. Il processo di fermentazione è molto utile per aumentare le proprietà nutrizionali degli alimenti, in particolare la loro assunzione quotidiana aiuta ad alcalinizzare l'organismo, migliora la digestione, il sistema immunitario, la regolarità intestinale, la qualità della pelle e molti altri benefici. Una piccola porzione prima o dopo i pasti è sufficiente per apportare questi benefici. Se ne consiglia l'uso associato a cotture intense (frittute, stufati, griglia, forno etc.).*

## Carote allo zenzero

### **Ingredienti:**

1 l di acqua

Dai 20g ai 30g di sale marino integrale

5-7 carote

Una piccola radice di zenzero sbucciata

### **Utensili:**

Tagliere e coltello

Vasetto o barattolo da 1 litro oppure 2 più piccoli

Pressello in plastica per sottoli (controllare che entri perfettamente nel vasetto)

Tovagliolo o garza ed elastico

### **Procedimento:**

La sera prima, oppure la mattina per la sera, portare a ebollizione l'acqua: aggiungere il sale, mescolare bene e far raffreddare e decantare coperta con un telo.

Passare tutti gli utensili con aceto non pastorizzato e fare asciugare. Pulire le carote (spazzolarle o pelarle) e tagliarle a bastoncini (in quarti nel senso della lunghezza). Poi misurare l'altezza del vaso e considerare di tagliarle più corte di almeno 5 cm. Tagliare anche lo zenzero a fettine e metterne alcune sul fondo del vaso. Sistemare le carote nel vaso, pressandole bene e stringendole tra di loro, insieme ai pezzi di zenzero rimasti. Lasciare qualche cm tra le carote e l'imboccatura del vaso, al fine di coprire le verdure con la salamoia. Versare la salamoia fino a coprire completamente le verdure. Se le carote sono ben incastrate, non sono necessari presselli, l'importante è che non si muovano e non ci siano spazi tra una carota e l'altra. Avvitare il coperchio del barattolo senza stringere troppo. Mettere il barattolo sopra una lastra da forno o un piatto, in un luogo fresco, lontano dalla luce ma a vista, in modo da poterlo controllare quotidianamente per accertarsi che le verdure siano sempre sommerse dalla salamoia (se necessario rabboccare con della salamoia fresca).

Lasciare fermentare da 3 a 14 giorni: man mano che le verdure fermentano, cominceranno a perdere il loro colore vivace e la salamoia si intorbiderà: a questo punto si possono cominciare ad assaggiare. In estate ridurre il tempo a 2-3 giorni, in inverno si può prolungare fino a 14 giorni. Le verdure sono pronte quando sono piacevolmente acidule, con un gusto pungente ma senza la forte acidità dell'aceto. Chiudere ermeticamente, trasferire in frigo e consumare entro 6 mesi.

**N.B.** La stessa ricetta è valida per ogni tipo di verdure, purché siano "dure" (non in foglia né troppo molli). Si possono anche fare dei vasetti con tre o più tipi di verdure, tipo giardiniera (ad es.: cavolfiori, daikon, ravanelli, sedano rapa, zucca, cipolle, zucchine, sedano rapa, cavolo cappuccio...).

## Foglie verdi scottate

*Un contorno da inserire una volta al giorno nel nostro regime alimentare. Sono adatte tutte le verdure a foglia verde, anche associate tra loro: cime di rapa, catalogna, broccoletti, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavolo nero, foglie di rape e di ravanelli; escludiamo spinaci, erbe e coste per questa preparazione, o usiamole raramente. Le foglie verdi garantiscono l'elasticità e favoriscono il lavoro del fegato.*

### **Ingredienti:**

un mazzo di foglie verdi di stagione  
acqua bollente  
un pizzico di sale  
succo di limone o acidulato di umeboshi q.b.

### **Procedimento:**

Portare ad ebollizione l'acqua in una pentola e salare. Tuffare le verdure tagliate grossolanamente e scottare per pochi minuti, a seconda della durezza delle foglie. Scolare quando sono ancora di un bel verde brillante. Servire subito condite con succo di limone o acidulato di umeboshi, oppure con la salsina senza olio.

## Condimenti

### Gomasio

*Il condimento secco più conosciuto, e quello più importante, nella cucina macrobiotica. Si utilizza per arricchire le pietanze non solo di sapore, ma anche di Sali minerali e importanti nutrienti, grazie al sesamo e al sale marino integrale. È alcalinizzante, aiuta il sistema digerente, rinforza i reni, ci permette di ridurre considerevolmente l'uso del sale da cucina e altri condimenti, senza rinunciare al gusto.*

### **Ingredienti:**

20 cucchiaini di sesamo  
1 cucchiaino di sale marino integrale grosso

### **Procedimento:**

Mettere il sesamo in un colino e lavare sotto acqua corrente fredda. Scolare bene e mettere in un'ampia pentola in acciaio dal fondo spesso, oppure una padella antiaderente. Accendere il fuoco e continuare a rimestare con un cucchiaio di legno, finché l'acqua non asciughi del tutto. Abbassare il fuoco: da questo momento prestare molta attenzione che i semi non brucino, ruotando la padella o muovendoli. Quando sembrano pronti, fare la prova cucchiaio: con un cucchiaio d'acciaio raccogliere dei semi e lasciarli cadere: se restano attaccati non sono ancora pronti. Sono tostati quando il cucchiaio rimane pulito. Togliere i semi e mettere il sale nella stessa padella, per essere tostato. È pronto quando inizia a diventare opaco o giallognolo. Unire i semi tostati col sale nel suribachi, un po' alla volta, e iniziare a macinare con movimenti circolari, senza esercitare troppa pressione. Il risultato dovrebbe essere una polvere al 75-80%, il restante 20-25% in semi interi. Usare al posto del sale, un paio di cucchiaini sul cereale o sulle verdure, anche tutti i giorni.

## Sesamo alle alghe

### **Ingredienti:**

3 parti di sesamo  
1 parte di alga nori

### **Procedimento:**

Tostare il sesamo in padella come per fare il gomasio. L'alga nori può essere tostata in forno o sulla fiamma a una distanza di 15 cm circa. Sbriciolare grossolanamente e unire al sesamo nel suribachi. Macinare tutto fino alla consistenza desiderata.

## Salsa di noci e miso

### **Ingredienti:**

5 noci sgusciate  
1 cucchiaino di miso di riso  
un ciuffo di prezzemolo  
1 spicchio d'aglio senza l'anima

### **Procedimento:**

Tostare le noci in padella finché iniziano ad abbrustolire e tenere da parte. Nella stessa padella, inserire mezzo bicchiere d'acqua e sbollentare per un minuto lo spicchio di aglio, scolarlo e tenerlo da parte. Tritare il prezzemolo grossolanamente e inserire tutto nel mixer con l'acqua di cottura. Azionare il mixer, aggiungendo altra acqua se fosse necessaria a creare una crema lenta. Ottima per condire i cereali e gli spaghetti.

## Salsina senza olio

*Un condimento veloce da preparare che sostituisce quello classico con olio, sale e aceto per condire insalate e verdure cotte. Risulta molto più leggero, stimola il metabolismo e aiuta il lavoro del fegato.*

### **Ingredienti:**

1 parte di senape naturale (senza oli, coloranti, zucchero)  
1 parte di succo di limone  
1 parte di salsa di soia  
1 parte di malto d'orzo o di riso

### **Procedimento:**

Unire tutti gli ingredienti in parti uguali e sbattere con una forchetta. Per praticità, si possono inserire in un vasetto, chiudere con il tappo e agitare per emulsionare. Si può preparare in quantità superiori, si conserva in frigorifero per una settimana.

# Ricette

## ANTIPASTI

Zuppa di miso bianco con tofu e alghe wakame

Crostini con crema di alghe arame

"Maccù" di fave con cavolo nero ripassato

## PRIMI

Riso integrale saltato con tempeh e funghi shitake

Orzotto alla zucca e cavolo nero croccante

Pasta di farro al sugo rosso senza pomodoro

## SECONDI

Tempeh con crauti e senape

Sauté di tofu, cavoletti di Bruxelles e patate al rosmarino

Tortino di lenticchie rosse e broccoli con salsa al prezzemolo

## CONTORNI

Tris di verdure al vapore con salsa golosa

Catalogna in agrodolce

Cavolfiore speziato al forno

## DESSERT

Aspic di frutta

Amasakemisù

Torta fredda di cous cous e nocciole con pere glassate

# Antipasti

## Zuppa di miso bianco con tofu e wakame

### Ingredienti:

500 ml di brodo base  
Due pizzichi di alghe wakame  
1 cipollotto bianco  
1 panetto di tofu da 90-100 g  
2 cucchiaini di shiro miso

### Procedimento:

Mettere in ammollo l'alga nel brodo base mentre si puliscono e si tagliano gli ingredienti. Tagliare il tofu a cubetti e il cipollotto a rondelle sottili. Mettere tutto nella pentola, conservando solo qualche pezzettino di cipollotto (la parte verde). Portare a bollire, abbassare la fiamma e lasciare sobbollire per 10-15 minuti. A cottura ultimata, prelevare un mestolo di brodo e sciogliervi lo shiro miso. Riversare il brodo nella pentola e fare sobbollire ancora 2 minuti. Servire con cipollotto crudo a guarnizione.

## Crostini con crema di alghe arame

### Ingredienti:

4 cucchiaini di alghe arame disidratate  
1 piccolo porro o 2 cipollotti  
½ carota  
2 cucchiaini di olio di sesamo  
3 cucchiaini di tahin  
1 cucchiaio di semi di girasole  
2-3 cucchiaini di shoyu  
2 cucchiaini di aceto di riso o acidulato di riso

Pane integrale tagliato a fette di circa 5 mm

### Procedimento:

Lasciare le alghe in ammollo per circa un'ora. Versare l'olio nella padella, tagliare le verdure finemente e iniziare a soffriggere. Aggiungere poi i semi di girasole, le alghe leggermente scolate (conservate l'acqua di ammollo) e lasciare insaporire. Aggiungere un po' dell'acqua di ammollo e continuare la cottura con coperchio. Man mano che asciuga aggiungere acqua, per mantenere sempre una buona umidità. Cuocere in totale circa 20-25 minuti. Sfumare con l'aceto, alzare la fiamma e terminare con lo shoyu. Spegnerne il fuoco quando le verdure sono abbastanza asciutte e lasciare raffreddare. Una volta freddo, trasferire nel contenitore del minipimmer, aggiungere la tahin e frullare, con un filo d'acqua fredda se fosse troppo compatto. Si serve come antipasto accompagnato da fette di pane integrale bruschettate. Ottima anche per farcire panini.



## "Maccù" di fave con cicoria ripassata

### **Ingredienti:**

150 g di fave secche  
1 pezzo di alga kombu  
sale qb  
un mazzetto di cicoria selvatica o catalogna  
2 cucchiaini di olio evo  
1 peperoncino secco  
2 spicchi d'aglio in camicia  
il succo di mezzo limone  
sale e pepe

### **Procedimento:**

Lasciare le fave in ammollo per almeno 8-10 ore. Lessarle in acqua e alga kombu, senza sale. Una volta pronte, scolare e sbucciare pazientemente le fave. Frullare le fave con un mestolino di brodo e aggiungere un pizzico di sale. Ho voluto lasciarle al naturale, dato che il cavolo nero è già molto saporito. Regolare la densità aggiungendo poco a poco del brodo di cottura se necessario. Tenere in caldo.

In una padella soffriggere un minuto l'aglio schiacciato e il peperoncino in un cucchiaino d'olio, poi inserire la cicoria, precedentemente lavata e tagliata per la lunga, senza scolarla. Salare e continuare la cottura con coperchio, senza aggiungere altri liquidi. Prima di spegnere il fuoco, eliminare aglio e peperoncino. Prendere delle ciotoline monoporzione e impiattare prima il maccù di fave, poi una forchettata di cicoria condita all'ultimo con il limone e il pepe.

# Primi

## Riso integrale saltato con tempeh e funghi shitake

### Ingredienti:

2 tazze di riso integrale tondo cotto per assorbimento (rapporto cereale acqua 1:2)  
1 carota tagliata a fiammifero  
1 pezzo di daikon tagliato a fiammifero  
1 spicchio d'aglio  
2-3 funghi shitake secchi ammollati in acqua (oppure freschi)  
4 C di olio di sesamo  
80 g di tempeh tagliato a cubetti  
3 C di tamari  
un pezzo di zenzero grattugiato  
un ciuffo di coriandolo o prezzemolo

### Procedimento:

Marinare il tempeh con metà dello zenzero, l'aglio, 2 cucchiaini tamari e poca acqua e lasciarlo almeno 3 ore. Scolare i funghi shitake e tagliarli a pezzetti. Trascorso il tempo, scaldare una wok con 2 cucchiaini di olio di sesamo, l'aglio, un goccio d'acqua e lo zenzero grattugiato rimasto. Quando sfrigola aggiungere il tempeh scolato (conservare la marinata) e cuocere qualche minuto muovendolo spesso. Aggiungere la marinata a metà cottura. Farlo dorare su tutti i lati. Tenere da parte. Nella stessa wok, versare l'olio rimasto e quando è abbastanza caldo aggiungere le verdure, i funghi shitake, un pizzico di sale e fare insaporire. Aggiungere un mestolo d'acqua calda, poi far cuocere per altri 10 minuti o finché non asciuga. Verso la fine della cottura aggiungere un po' di tamari, mescolare e infine il riso e il tofu tenuto da parte. Saltare il tutto per due minuti. Impiattare e terminare con coriandolo fresco.

## Orzotto alla zucca e cavolo nero croccante

### Ingredienti:

1 tazza di orzo mondo oppure orzo decorticato  
2 tazze e mezzo di acqua  
1 tazza di zucca mantovana o Delica  
½ tazza di cipolla  
1 rametto di rosmarino  
4 foglie di cavolo nero  
2 cucchiaini di olio evo + 1 cucchiaino  
sale qb  
acqua calda o brodo vegetale qb

### Procedimento:

Sciogliere l'orzo mondo in acqua fredda e lasciarlo a bagno per 24 ore nelle 2 tazze e mezzo d'acqua. Trascorso il tempo, trasferire tutto in pentola a pressione, salare leggermente e cuocere per circa 30 minuti dal fischio. Per l'orzo decorticato, i tempi di cottura si riducono di circa la metà.

Nel frattempo pulire e asciugare perfettamente le foglie di cavolo nero, pennellarle con un cucchiaino di olio e salare leggermente. Metterle a disidratare in forno per pochi minuti, a 180° con l'opzione ventilato. Sono pronte quando sono essiccate ma non devono annerire. Tenere da parte.

Pulire la zucca e tagliarla a tocchetti, alcuni più piccoli e altri più grandi. Preparare un trito fine di cipolla e farla soffriggere con l'olio, un po' di acqua e un pizzico di sale. Aggiungere un rametto di rosmarino e la zucca, con un altro poco di sale e di acqua o brodo. Lasciare stufare per 10 minuti, poi rimuovere il rosmarino e aggiungere l'orzo mondo cotto e ancora acqua calda. Continuare la cottura per altri 10 minuti, aggiungendo acqua man mano che asciuga. L'orzo mondo tiene molto bene le cotture prolungate (non c'è pericolo che scuocia, va mangiato ben cotto, non al dente). Quando la zucca e l'orzo insieme avranno creato un bel sughetto, spegnere il fuoco. Non è necessario mantecare con ulteriori grassi. I pezzi di zucca più grossi saranno ancora interi ma morbidissimi. Impiattare con le foglie di cavolo nero a decorare.

## Pasta di farro al sugo rosso senza pomodoro

### **Ingredienti:**

180 g di pasta di farro integrale, formato corto

60 g di lenticchie rosse decorticate

1/2 barbabietola cotta a vapore

1 carota

1/2 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 pezzo di sedano

1-2 rametti di basilico

3 cucchiaini di olio evo

1/2 l di brodo vegetale o acqua calda salata

2 cucchiaini di acidulato di umeboshi

sale qb

### **Procedimento:**

Preparare un trito abbastanza fine di sedano, carota, aglio, cipolla e un pizzico di sale e farle soffriggerle nell'olio. Sciacquare le lenticchie e aggiungerle al soffritto. Portare a cottura con un mestolo di brodo caldo e lasciare stufare a fuoco medio-basso, aggiungendo brodo man mano che asciuga. A metà cottura, rimuovere il basilico e inserire la barbabietola tagliata a cubettini e continuare a stufare con coperchio. In totale, ci vorranno circa 45 minuti. Quando le lenticchie sono morbide e iniziano a sfaldarsi, aggiungere l'acidulato di umeboshi, dare una mescolata e spegnere il fuoco. Frullare velocemente al minipimmer: vedrete che diventerà di un bel colore rosso brillante. Rimettere in padella con qualche foglia di basilico. A parte, lessare la pasta. Aggiungere un po' dell'acqua di cottura per mantecare il sugo rosso e impiattare con il basilico fresco.

# Secondi

## Tempeh con crauti e senape

### Ingredienti:

2 panetti di tempeh da 80 g l'uno  
1 tazza di crauti pronti (meglio crauti fermentati freschi, non pastorizzati)  
1 foglia di alloro  
1 spicchio d'aglio  
2-3 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di olio di sesamo  
1 cucchiaino di Bacche di ginepro  
Senape q.b. (senza zucchero né coloranti o conservanti)

### Procedimento:

Preparare una marinata con salsa di soia aglio a fettine, alloro spezzato, bacche di ginepro e mezzo bicchiere d'acqua. Tagliare il tempeh a listarelle di circa 7mm di spessore e farle marinare per almeno 3 ore.

Trascorso il tempo, versare l'olio in una casseruola e quando è caldo aggiungere il tempeh leggermente scolato, inserire anche gli aromi della marinata e versarne un po' per non farlo bruciare. Cucinare per circa 15 minuti, aggiungendo la marinata man mano che asciuga. A fine cottura inserire i crauti e mescolare bene per fare insaporire il tutto. Non cuocere oltre i 2-3 minuti, soprattutto se i crauti sono freschi. Servire accompagnato da un cucchiaino di senape.

## Sauté di tofu, cavoletti di Bruxelles e patate al rosmarino

### Ingredienti:

1 panetto di tofu  
Una manciata di cavoletti di bruxelles tagliati a metà  
Una patata di grandezza medio-piccola a cubetti  
1 spicchio d'aglio a fettine  
mezza cipolla rossa a fette spesse  
4 cucchiaini di olio evo  
2 cucchiaini di salsa di soia  
Succo di mezzo limone  
2 rametti di rosmarino  
Sale e pepe q.b.

### Procedimento:

Preparare una marinata per il tofu: unire 2 cucchiaini di olio, la salsa di soia, il succo di limone, l'aglio e un rametto intero di rosmarino. Versare anche 2-3 cucchiaini d'acqua ed emulsionare. Tagliare il tofu a cubetti e tuffarli nella marinata. Lasciare per almeno 3 ore, ogni tanto girarli per farli insaporire bene.

Trascorso il tempo, scaldare una wok o una padella sul fuoco e poi passare il tofu per dorarlo, senza scolarlo troppo dalla marinata. Aggiungere un mestolino di marinata per evitare che bruci. Una volta ben dorato, tenere da parte. Versare l'olio restante nella stessa padella o wok, aggiungere il rosmarino e salare

leggermente. Inserire le verdure insieme a mezzo mestolo di acqua e portare a cottura. Coprire con coperchio e far saltare spesso la padella. Cuocere per circa 10 minuti, mantenendo le verdure ancora abbastanza sode. Verso la fine della cottura, aggiungere il tofu, versare ancora un po' della marinata rimasta e aggiustare di sale e pepe. Servire in cocotte.

## Tortino di lenticchie rosse con sorpresa e salsa al prezzemolo

### **Ingredienti:**

250 g di lenticchie rosse decorticate lasciate in ammollo per mezzora

½ porro

½ broccolo (cime e cuore)

4 cucchiaini di olio evo

Pangrattato q.b.

1 foglia di alloro

2 cm di alga kombu sciacquata

Sale e pepe q.b.

Per la salsa:

2 cucchiaini di tahin chiara

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di porri dissalati

Succo di limone q.b.

### **Procedimento:**

Pulire il broccolo, separare le cime e tagliare il gambo a cubetti. Lessarli separatamente, in acqua salata, mantenendo le cime croccanti e il gambo invece ben tenero. Tenere da parte le cime e schiacciare il gambo con una forchetta. Conservare l'acqua di cottura.

In una pentola dal fondo spesso, fare soffriggere il porro in 2 cucchiaini di olio evo e poca acqua e salare leggermente. Lasciare insaporire qualche minuto, poi aggiungere le lenticchie ben sciacquate e scolate. Coprire tutto con acqua calda fino a 2 dita al di sopra delle lenticchie, aggiungere l'alloro e l'alga kombu e portare ad ebollizione. Raggiunto il bollore abbassare il fuoco. Rimuovere il più possibile la schiuma man mano che sale a galla, con l'aiuto di una schiumarola. Cuocere finché l'acqua si asciuga e le lenticchie si sfaldano, deve essere abbastanza asciutto. Regolare di sale e pepe, rimuovere l'alloro e trasferire in una terrina per fare raffreddare.

Unire il gambo di broccolo alle lenticchie e aggiungere pangrattato quanto basta per ottenere un impasto abbastanza sodo. Prendere degli stampini monoporzione, oppure uno stampo unico tipo plumcake, ungerlo bene e passare il pangrattato. Riempire con l'impasto di lenticchie e inserire le cime di broccoli ordinatamente in modo che risultino "nascoste". Infornare a 200° per circa 30 minuti. L'esterno dello sformato deve essere dorato e croccante.

Per la salsa di accompagnamento: frullare tutti gli ingredienti aggiungendo acqua a filo per ottenere una salsa abbastanza fluida. Servire il tortino caldo accompagnato dalla salsa e una foglia di prezzemolo.

# Contorni

## Tris di verdure al vapore con salsa golosa

### Ingredienti:

1 tazza di cime di broccolo  
1 tazza di carote a rondelle  
1 tazza di sedano rapa a cubetti  
1 cucchiaio di tahin  
2 cucchiaini di semi di girasole tostiti  
1 cucchiaio di zenzero grattugiato e spremuto  
1 cucchiaio di acidulato di umeboshi

### Procedimento:

Cuocere al vapore le verdure per circa 5-7 minuti, conservandole abbastanza al dente. A parte frullare tutti gli ingredienti aggiungendo acqua a filo, finché si ottiene una crema soffice.

## Catolagna in agrodolce

### Ingredienti:

1 cespo di catalogna tagliata a tocchetti  
½ cipolla tagliata a mezzaluna fine  
Una manciata di uvetta  
Una manciata di pinoli tostiti  
2 cucchiaini di olio evo  
½ limone spremuto  
Sale q.b.

### Procedimento:

In una padella soffriggere la cipolla con olio, sale e poca acqua. Aggiungere l'uvetta e la catalogna, salare e portare a cottura. Cuocere per circa 7 minuti. Versare il succo di limone e i pinoli tostiti a fine cottura.

## Cavolfiore speziato al forno

### Ingredienti:

le cime di un cavolfiore intero, tagliate della stessa grandezza  
2 cucchiaini di curry  
1 cucchiaino di masala  
2 cucchiaini di semi di finocchio  
4 cucchiaini di olio evo  
Sale q.b.

### Procedimento:

Lessare le cime per 2 minuti e scolarle. Creare un'emulsione con olio, acqua e un pizzico di sale e condire il cavolfiore. Rivestire una teglia con carta da forno e disporre le cime. Passare le spezie miscelate in un colino e distribuirle uniformemente, poi spargere anche i semi di finocchio. Cuocere in forno statico a 180° per circa 15 minuti. Se inizia ad annerire, coprire con carta stagnola. Togliere dal forno quando è ancora croccante

# Dessert

## Aspic di frutta

### Ingredienti:

- 1 l di succo di mela al naturale (senza dolcificanti)
- 3 cucchiaini di agar agar in polvere
- un pizzico di sale
- 2 tazze di frutta di stagione mista a cubettini o di frutti di bosco interi

### Procedimento:

Sciogliere l'agar agar nel succo di mela freddo, mescolare. Portare a bollore, aggiungere il sale. Far bollire per 5 minuti, mescolando spesso per non far attaccare sul fondo, spegnere il fuoco. Inserire i frutti direttamente negli stampini e versarci sopra il liquido ancora caldo. Attendere che intiepidisca e trasferire in frigorifero che diventi gelatina. Servire fresco a fine pasto.

## Amasakemisù

### Ingredienti

#### *Per la base:*

- una confezione di fette biscottate vegan e senza zucchero
- 1 T di caffè d'orzo
- 2-3 C di Mirin (per la versione leggermente alcolica)
- 2 C di malto d'orzo o di riso
- Cacao amaro q.b.
- Scaglie di cioccolato fondente q.b. (fac.)

#### *Per la crema:*

- 500 ml di bevanda vegetale di mandorle o di riso e mandorle, senza aggiunte
- 2 c di agar agar
- 2 C di farina di riso
- 140 g di malto di riso
- 3 C di crema di mandorle bianca al naturale
- 1 vasetto di amasake di riso o di miglio
- Una punta di vaniglia

### Procedimento:

Iniziare con la preparazione del budino di mandorle per fare la crema, che dovrà raffreddare e solidificare in frigorifero per qualche ora. Versare in un pentolino la bevanda vegetale con un pizzico di sale, la vaniglia e l'agar agar e portare a bollore. Lasciare sobbollire 3 minuti mescolando spesso, aggiungere il malto e fare riprendere il bollore per altri 3 minuti. Spegnere il fuoco e versare in un contenitore basso e largo per favorire il raffreddamento. Una volta intiepidito, trasferire in frigorifero.

Nel frattempo preparare il caffè d'orzo: usare preferibilmente la moka, ma è possibile anche preparare quello solubile. Dolcificare con il malto d'orzo (o quello di riso) e a piacere aggiungere il Mirin (il gusto ricorda vagamente un marsala).

Una volta che il budino sarà completamente solidificato, avrà una consistenza molto compatta. Trasferirlo quindi in una ciotola ampia insieme all'amasake e alla crema di mandorle e frullare con minipimmer, oppure usare le fruste elettriche al massimo della velocità. Una volta pronta la crema, possiamo comporre il tiramisù.

Iniziare a spalmare un sottile velo di crema sul fondo, poi iniziare con uno strato di fette biscottate leggermente inzuppate nel caffè d'orzo, poi versare il primo strato di crema a cucchiaiate. A piacere è possibile aggiungere anche scaglie di cioccolato. Continuare con un altro strato, finché si saranno esauriti gli ingredienti. Servire con una spolverata di cacao amaro sulla superficie, oppure usare polvere di caffè d'orzo solubile.

## Torta fredda di cous cous e nocciole con pere glassate

### **Ingredienti:**

120 g di cous cous integrale  
50 g di nocciole tostate tritate finemente  
200 ml di latte di riso  
250 ml di succo di mela + ½ tazza  
1 cucchiaio di kuzu  
2 grosse pere mature  
un pizzico di sale  
granella di nocciole per decorare

### **Procedimento:**

Scaldare latte, succo di mela, un pizzico di sale e aggiungere il cous cous. Cuocere finché il liquido viene interamente assorbito e il composto si stacca dalle pareti della pentola. Aggiungere la granella di mandorle. Prendere due stampi monoporzione da crostata e ungerli leggermente, oppure rivestire con carta da forno uno stampo a cerniera da 20 cm. Formare uno strato omogeneo con il cous cous, livellando e schiacciando bene con un cucchiaio magnato. Lasciare intiepidire e trasferire in frigorifero.

In una casseruola cuocere pochi minuti le pere tagliate a fettine regolari con un pizzico di sale e mezza tazza di succo di mela. Quando inizia a bollire, abbassare il fuoco. Nel frattempo sciogliere il kuzu in poca acqua fredda. Dopo qualche minuto di cottura, aggiungerlo alle pere in cottura. In poco tempo otterremo una glassa. Spegner e lasciare raffreddare.

Riprendere la base raffreddata e distribuire le pere glassate. Conservare in frigorifero e prima di servire lasciare almeno 10 minuti a temperatura ambiente. Decorare solo all'ultimo momento con granella di nocciole.





## Chi sono

Mi chiamo Silvia, vivo in Brianza e mi dedico alla **cucina naturale, vegana e macrobiotica**. Mi sono diplomata presso una scuola macrobiotica di Milano, *La Sana Gola*, dove ho conseguito i titoli di **Cuoco Naturale** e **Operatore Olistico a indirizzo nutrizionale**. Credo nei rimedi naturali, perché aiutano il nostro corpo a **ritrovare il suo equilibrio** e conservarlo, senza mai forzarlo. Siamo noi e solo noi responsabili della nostra **salute**. E la salute la si coltiva ogni giorno, in ogni boccone, in ogni respiro e in ogni movimento del nostro corpo.

## Cosa faccio

Organizzo **corsi di cucina** a domicilio, presso privati, associazioni ed enti, offro **consulenze nutrizionali, showcooking**, preparo **menu personalizzati** anche per asili e nidi famiglia. Sono **chef a domicilio** per eventi, sempre nell'ambito della cucina naturale macrobiotica e vegana, con un'attenzione particolare alle intolleranze alimentari. Sono cuoca in un bistrot bio vegan in Brianza.

**UME SAPIENS DI SILVIA BELLANO**

OPERATORE OLISTICO A INDIRIZZO NUTRIZIONALE E CUOCA MACROBIOTICA

Professionista disciplinato ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. 26 gennaio 2013, n. 22).

WWW.UMESAPIENS.COM | INFO.UMESAPIENS@GMAIL.COM | TEL. 339 85 82 966

