RICETTE:

AVENA (FARRO/ORZO) AI CARDI E LENTICCHIE

Ingredienti: avena (o farro, o orzo) 200 gr, cardi gr.300, carota, il verde di un porro, aglio uno spicchio, il bianco del porro, lenticchie gr 120, olio extravergine di oliva 3 cucchiai, limoni 2, salsa di soia, sale, gambi del finocchio, lauro 1 foglia.

Per prima cosa lavate bene l'avena e mettetela a bagno, per una notte, in 800 ml scarsi d'acqua (sono sufficienti 3-6 ore per gli altri cereali). Ponetela quindi in una casseruola, con il suo liquido d'ammollo. Unite l'alloro, una presa di sale, coprite e fate cuocere a calore basso, per 50-60 minuti (30-40 minuti per gli altri cereali), finché i chicchi diventano morbidi Intanto mondate i cardi. Divideteli a metà, metteteli a bagno in acqua acidulata con succo di limone. Tritate finemente carota, aglio e porro bianco. Fateli rosolare, per 10 minuti, a calore basso, con poco olio, in una padella antiaderente. Unite i cardi, 4 cucchiai d'acqua, il succo di mezzo limone, una presa di sale, coprite e lasciate cuocere, a calore medio-basso, per circa 15-20 minuti, finché sono teneri. Appena prima di spegnere, unite le lenticchie che avrete fatto bollire in acqua e gambi di finocchio. Scolate se necessario l'avena e unitela al resto. Fate saltare il tutto, a fiamma viva, per 3-4 minuti. Insaporire eventualmente con la salsa di soia. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire, e decorare con fettine di limone e foglioline di porro verde tritato.

POLPETTE DI LENTICCHIE E SEMI video ricetta Lilt)

Ingredienti: farina di legumi gr.150, frullato di frutta fresca gr.150, semi (girasole o altro) gr.50, limone q.b.

Mescolate la farina con il frullato e i semi. Formate delle polpette e mettete in una padella con olio già caldo. Rosolate a fuoco lento per circa quindici minuti. Quando sono cotte asciugate l'olio in eccesso e spruzzate con limone.

HAMBURGER DI LEGUMI E CEREALI

200 gr, di legumi (fave, fagioli, ecc.) precedentemente bolliti, 50 gr. di chicchi di cereali (orzo, avena, grano saraceno…), 2 cucchiai di lievito, 1 cucchiaio di senape, 200 gr. di cavolfiore, un cucchiaio di erbe tritate fresche di stagione o buonsapore (macerato di sale e verdure), olio, sale, due limoni per il succo

Mettete la sera precedente a bagno i legumi, i cereali che necessitano di un ammollo (avena, segale…) e lasciate ammorbidire. Il giorno seguente fate bollire, ad esempio l'avena, circa 45 minuti e nella stessa acqua aggiungete dopo 20 minuti i legumi e dopo mezz'ora il cavolfiore. Scolate e lasciate da parte 5 cucchiai della miscela. Riunite in un mixer aggiungendo il lievito e la senape. In ultimo aggiungete quelli non frullati e date una forma di polpetta schiacciata, meglio ancora se avete a disposizione una piccola pressa da hamburger. Disponeteli su una teglia ricoperta di carta da forno. Infornate a 180° per 20 minuti. Servite irrorando di limone.

SILURI DI FARINA DI LEGUMI

Ingredienti: 16 cucchiai di farina di legumi, una carota, due cipolle, un cucchiaino di agar-agar, 3-4 cucchiai di semi di papavero (o altri semi come zucca, girasole) olio e.v.di oliva.

Stemperate la farina di lupino con l'acqua sufficiente per formare una pastella di media densità. Coprite e lasciate riposare per un'ora. In poca acqua frullate le cipolle e la carota, aggiungete il cucchiaino di agar-agar e addensate sul fuoco. Aggiungete il composto alla farina di lupino dopo aver tolto l'acqua in eccesso. Date una forma di siluro e arrotolateli nei semi di papavero. Metteteli in una teglia appena unta di olio e.v. di oliva e infornateli per 15 minuti a 180°.

PATÈ VEGETALE AL RAFANO NERO (ZENZERO/FINOCCHIIO/ALTRE ERBE ECC.)

Per sei persone prendete 150 ml. di olio e.v. di oliva, 3/5 cucchiai di lievito in fiocchi, erbe aromatiche fresche tritate, una punta di rafano nero grattugiato, sale alle erbe. Mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema spalmabile.

PLUMCAKE SALATO CON FARINA DI CASTAGNE/CANAPA E PECORINO

Ingredienti per 8 persone: farina di castagne gr.100, farina di fumetto di mais gr.100, pecorino gr 200 (tofu gr.150), farina di ceci (o di altri legumi) gr.40, carote due, mezza cipolla, una bustina di lievito o cremortartaro, panna vegetale 200 ml., olio e.v. oliva 75 ml. + due cucchiai, sale e pepe.

Pulite le carote e dividetele per il lungo in 4 parti. Tritate la cipolla e quando è imbiondita, saltate le carote per circa 10 minuti pepandole. Grattugiate la metà del pecorino e l'altra tagliatela a pezzetti. Miscelate la farina di castagne con il fumetto, il lievito e quasi tutto il pecorino grattugiato. Unite la farina di ceci, la panna e l'olio e mescolate con cura. Foderate uno stampo da plumcake e versate metà del composto. Unite la metà delle carote e dei pezzetti di pecorino, aggiungete il resto dell'impasto con inserito il resto delle carote e del pecorino. In superficie cospargete con il pecorino grattugiato e infornate a 175° per 50 minuti.

INVOLTINI DI FRUTTA SECCA

Ingredienti: 50 gr. di nocciole, 50 gr. di mandorle, 50 gr. di noci sgusciate, 50 gr. di pistacchi, 50 gr. di pinoli, 4 cucchiai di pan grattato, una cipolla bianca, due carote medie, un cavolo di medie dimensioni, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, buonsapore (sale macerato con la verdura)

Mettere nel mixer, con il coltello per grattugiare, le carote e tutta la frutta secca. Grattugiare e mettere da parte. Pelare la cipolla, tagliarla in quarti, metterla nel mixer, con il coltello normale, aggiungere il pangrattato e frullare. Riunire nella ciotola la frutta secca e la cipolla con il pangrattato, mescolare bene. Mettere a bollire un litro d'acqua con il buonsapore. Nel frattempo staccare le foglie del cavolo, scegliendo le più grandi e belle, lavarle e quando il brodo bolle, tuffarle nella pentola per pochissimi minuti, solo per ammorbidirle, ma senza cuocerle. Scolare le foglie (conservando il brodo), distenderle su un canovaccio per asciugarle un po'. Dividere il composto di frutta secca in 8 porzioni, prendere una foglia, porvi una porzione di composto; se fosse troppo

asciutto bagnarlo con un po' del brodo vegetale messo da parte. Ripiegare i bordi laterali della foglia sul composto e poi arrotolare il tutto formando così gli involtini. Scaldare l'olio nella pentola, porvi gli involtini facendoli dorare leggermente su entrambi i lati, coprirli con il brodo vegetale e farli cuocere a pentola coperta per una ventina di minuti

CREMOSO DI SEMI OLEOSI

Ingredienti per 3 persone: 1 tazza di noci/nocciole/mandorle, 1/4 di tazza di lievito alimentare, 1/4 di tazza di acqua, 1/4 di tazza di succo di limone, sale, spezie (facoltativo)

Unire tutti gli ingredienti e frullarli fino a ottenere una crema piuttosto soda. Mettere in frigo e lasciar riposare, così si solidificherà ancora di più. Alla preparazione base possono essere aggiunte spezie e/o altri ingredienti

PER IDRATARCI

Alla mattina, al posto del thè possiamo bere, come tonificanti, infusi di menta, rosmarino, karkadè e rosa canina, questi ultimi ricchi di vitamina C e sali organici, o ancora anice stellato o matè. Tutte queste erbe meglio berle alla mattina a colazione, perché ci tonificano. Nel pomeriggio o dopo pranzo andranno meglio verbena odorosa, finocchio, cumino, maggiorana, che hanno proprietà più digestive. In serata lavanda e melissa, che ci aiutano a smorzare le tensioni della giornata e ci avviano a un sonno più riposante.

Quanto ai centrifugati, preparati con una centrifuga a lenta estrazione che permette di mantenere intatte le caratteristiche nutrizionali e le preziose vitamine e minerali, possiamo guardare ciò che la stagione offre e utilizzare a rotazione tutte le verdure accompagnate da qualche frutto, senza esagerare per via degli zuccheri. Da usare in particolar modo nella prima parte della giornata.

L'infuso è la macerazione delle erbe in acqua bollente, coperte. In genere per fiori e foglie 10 minuti. Se invece abbiamo cortecce, radici e comunque parti dure (ad esempio, tra i molto in voga, zenzero e curcuma), allora è meglio mettere le erbe in pentola a freddo, portare a ebollizione, sempre coperto per circa 10 minuti e lasciare ancora qualche minuto. Poi colare premendo bene.