

# CUCINA SALUTARE

Semplici indicazioni e suggerimenti

## CEREALI

1. **Riso integrale o rosso selvatico:** dopo averlo lavato, cuocere a pressione un bicchiere di riso integrale con 2 bicchieri d'acqua e un pizzico di sale marino integrale. Dopo il fischio abbassare la fiamma e continuare la cottura per 45 minuti circa. Lasciar calare la pressione, aprire e mescolare.
2. **Riso e orzo:** come sopra, ma mescolando 3/4 di bicchiere di riso integrale e 1/4 d'orzo. Si può aggiungere qualche oliva nera in cottura.
3. **Crema di riso:** cuocere a pressione 1 bicchiere di riso con 5 parti d'acqua e un pizzico di sale per un ora circa. A cottura ultimata passare tutto al passaverdura o frullare. La crema può essere condita con gomasio (7-10 parti di semi di sesamo tostati e macinati con 1 parte di sale marino) oppure un cucchiaino di shoyu, o di miso, con del prezzemolo o cipollina fresca o carote grattugiate.
4. **Riso e azuki:** 1 bicchiere di riso integrale e 1/2 di azuki (precedentemente ammollati) in 4 parti di acqua. Cuocere per un'ora circa. Condire con un cucchiaino di shoyu edel prezzemolo.
5. **Miglio e latte di soia:** 1/2 bicchiere di miglio, 1 bicchiere d'acqua, 1/2 bicchiere di latte di soia e un pizzico di sale. Mettere in pentola a pressione e, dopo il fischio, inserire uno spargifiamma e cuocere a fiamma bassa per circa 1/2 ora.
6. **Miglio e porri:** saltare dei porri con un cucchiaino d'olio, un po' d'acqua e il sale. Aggiungere 1/2 bicchiere di miglio, 2 e 1/2 bicchieri d'acqua e cuocere in pentola coperta per 1/2 ora a fuoco basso. Al posto dei porri si possono usare cipolle, cavolfiori o carote.

## PASTA

Cuocere la pasta e condirla in uno dei seguenti modi:

1. bollire del tofu in acqua salata per 5-10 minuti e poi pestarlo in un mortaio con aglio, noci o pinoli, prezzemolo o basilico, stemperarlo con l'acqua di cottura della pasta;
2. carote, cipolle o altre verdure tagliate sottili, saltate in padella con olio e insaporite con shoyu;
3. saltare in padella del seitan a striscioline con aglio, cipolla e rosmarino;
4. sciogliere in una tazza 1 cucchiaino di miso e 4 cucchiaini di tahin (crema di semi di sesamo) con acqua o thè kukicha, aggiungere prezzemolo tritato;
5. lessare o cuocere a vapore della zucca tagliata e/o delle carote a pezzi e poi passarle o frullarle, mescolandole con tahin, miso e prezzemolo. Sciogliere la crema con l'acqua della pasta se è troppo densa;
6. cuocere la pasta insieme al cavolfiore oppure broccoli o cime di rapa e poi saltarla con aglio, olio e shoyu;
7. fagioli o altri legumi cotti (vedi "legumi").

## ZUPPE

Ammollare 5 cm. di alga wakame per 10 minuti, tagliarla a pezzi sottili e farla bollire in 3 tazze d'acqua aggiungendo 1/2 cipolla tagliata fine, un po' di carote tagliate sottili e una foglia di verza tagliata a striscioline.

Far bollire per 20 minuti. Prendere un po' di brodo, scioglierci un cucchiaino di miso e riversarlo in pentola; far sobbollire per alcuni secondi e spegnere. Aggiungere zenzero grattugiato o prezzemolo o cipollina fresca.

Si possono usare anche altre combinazioni di verdure: cipolla e cavolfiore; cipolla e ravanelli; carota, cavolfiore e verza; porri, carote e sedano

- Al posto del miso si può usare lo shoyu (2 cucchiaini circa)

- Al posto della wakame possiamo usare una striscia di alga kombu che, dopo 10 minuti di bollitura, taglieremo a striscioline sottili e rimetteremo in pentola.

## LEGUMI

Dopo averli ben ammolati con una striscia di alga kombu, cuocere i legumi con 3-4 parti d'acqua, meglio se a pressione. È preferibile aggiungere il sale verso la fine della cottura. I legumi devono essere ben cotti, i tempi variano da circa 30-45 minuti per le lenticchie a 60-90 minuti per i fagioli e 2 ore o più per i ceci. Si possono cuocere con kombu, aglio e alloro oppure cipolla, carote e sedano, condire con un cucchiaio d'olio, sale e/o shoyu e guarnire con prezzemolo tritato o cipollina fresca. Si possono anche ripassare con cipolla saltata in padella oppure servirli in insalata, dopo averli scolati, con aglio di mele, prezzemolo e poco aglio o cipollina fresca.

## TOFU E SEITAN

1. **Stufato di verdure e tofu**: disporre a strati una striscia di alga kombu precedentemente ammolata e tagliata a striscioline, cipolle o porri, carote a pezzetti. Cuocere in poca acqua per 20 minuti circa, controllando che le verdure non attacchino. Aggiungere il tofu a pezzetti, 1 cucchiaio di shoyu e continuare la cottura per altri 5-10 minuti. Guarnire, se si vuole, con prezzemolo a fine cottura.

2. **Stufato di seitan e tofu**: come sopra, aggiungendo del seitan tagliato a pezzi o striscioline.

3. **Seitan saltato**: scaldare in una padella un cucchiaino d'olio con aglio e rosmarino, aggiungere le fette di seitan, un cucchiaio di shoyu e far cuocere per 15 minuti.

## DESSERT

1. Cuocere delle mele, o pere e mele, a fettine in poca acqua con un pugno di uvetta e un pizzico di sale. Quando sono cotte guarnire con granella di nocciole.

2. Far bollire per 5 minuti 1/2 litro di caffè d'orzo, con una manciata di uvetta, 3 cucchiaini di malto di riso, delle mandorle tritate, 3 cucchiaini di alga agar-agar in fiocchi e un pizzico di sale. Versare in copette e attendere che addensino raffreddando.

3. Preparare una crema di riso (vedi sopra in "cereali"), aggiungendo un cucchiaino di malto e/o uvetta, buccia di limone e, se piace, un po' di vaniglia (ottimo per la prima colazione).

## CHE COS'È?

**AZUKI** piccoli fagioli rossi con buona percentuale di proteine e basso contenuto di grassi.

**KOMBU, WAKAME, AGAR-AGAR** sono alghe marine essiccate e posseggono una concentrazione minerale più elevata rispetto alle verdure di terra. Kombu e Wakame si possono utilizzare nei brodi, nella cottura dei legumi o insieme alle verdure. L'agar-agar invece è un'alga incolore e insapore che serve a preparare gelatine per dolci o gelati.

**MALTO DI RISO** dolcificante derivato dalla fermentazione di cereali germogliati. Contiene maltosio, minerali e ha un sapore delicato e gradevole.

**MISO E SHOYU** derivati dalla fermentazione della soia con cereali e sale marino. Il miso è una crema densa e compatta e si usa prevalentemente per la preparazione di brodi vegetali. Lo shoyu è una salsa liquida che viene utilizzata per condire o insaporire le pietanze.

**RISO ROSSO SELVATICO** è una varietà di riso che cresce spontanea. Rispetto al riso coltivato contiene una più elevata quantità di proteine, vitamine e minerali.

**TAHIN** detto anche burro di sesamo, deriva dai semi di sesamo tostati e macinati. Si può usare come crema da spalmare su pane o gallette o come ingrediente per salsine.

**THÈ KUKICHA** rametti di foglie di tè, invecchiate per tre anni. Ha un contenuto basso di teina ed è un'ottima bevanda per tutti.

**TOFU E SEITAN** concentrati di proteine vegetali. Il tofu deriva dalla cagliatura del latte di soia e il seitan dalla lavorazione del glutine di frumento. Vanno consumati cotti.

