

1. Riso alle zucchine

200 gr. di riso integrale
200 gr. di cipolle
300 gr. di zucchine
50 gr. di formaggio di
1 cucchiaio di prezzemolo
1 pizzico di maggiorana
1 spicchio di aglio

Porta a 3/4 di cottura il riso. Copri il fondo di un tegame con i bordi alti con uno strato sottile di cipolle e fai appassire a fuoco lento con la pentola coperta. Unisci ora le zucchine tagliate a rondelle sottili e uno spicchio d'aglio intero. Cuoci il tutto sorvegliando ogni tanto. Appena le zucchine cominciano a far uscire la loro acqua, unisci il riso e una tazza di acqua bollente o brodo vegetale. Continua a mescolare finché l'acqua non sarà completamente assorbita. Togli dal fuoco, elimina l'aglio e completa con il formaggio a dadini, il prezzemolo e la maggiorana.

2. Risotto alla verza

350 gr. di riso
1/2 kg. di verza
1 cipolla
1 cucchiaio di tamari e shoyu
3 cucchiaini di olio
1 cucchiaio di gomasio

Fai appassire nella sua acqua la cipolla affettata, ag giungi la verza tagliata a striscioline e fai cuocere per 10 minuti. A parte cuoci il riso; poco prima della fine della cottura uniscilo alla verza, mescola spesso e porta tutto a termine. Fuori dal fuoco aggiungi l'olio, il tamari ed il gomasio.

3. Mais alle verdure

200 gr. di mais ammollato,

200 gr. di verdure di stagione a piacere (cipolle, carote, carciofi, verza ecc.)

3 cucchiaini di olio

1 pizzico di rosmarino

Cuoci il mais per 1 ora e mezza circa. Nel frattempo affetta le verdure, mettile in padella e lasciale cuocere nella loro acqua. Quando sono cotte aggiungi il mais, il rosmarino, l'olio e prosegui la cottura per altri 3 minuti. Puoi servire con formaggio grattugiato.

4. Orzo e olive

400 gr. di orzo mondo ammollato

3 cucchiaini di olive

3 coste di sedano

2 foglie di lauro

1 pizzico di timo

Asciuga l'orzo e fallo tostare. Quindi cuocilo per 60 minuti con il lauro, il timo e le olive in 3 tazze di acqua bollente. Ungi appena di olio una padella e salta velocemente il sedano per 2 minuti; 10 minuti prima di togliere l'orzo dal fuoco, unisci il sedano.

5. Orzo alla turca

250 gr. di orzo decorticato o mondo ammollato

100 gr. di prugne secche

400 gr. di peperoni

3 cucchiaini di olio

i cucchiaino di Prezzemolo

e basilico tritati

1 bustina di zafferano

Cuoci l'orzo. Fai gonfiare le prugne in acqua fredda per circa mezz'ora poi cuocile brevemente. Condisci con il prezzemolo, il basilico e lo zafferano, le prugne spezzettate e snocciolate. Nel frattempo avrai cotto i peperoni tagliati a striscioline in poca acqua; aggiungili con le prugne all' orzo e passa tutto in un tegame sul fuoco per qualche minuto.

6. Orzo e lenticchie

150 gr. di lenticchie verdi e

100 gr. di orzo decorticato (entrambi ammollati)

1 cucchiaino di funghi secchi

i cucchiaino raso di dragoncello

1 pizzico di zenzero

1/2 peperoncino

3 cucchiaini di olio

Cuoci le lenticchie e l'orzo con i funghi ed il dragoncello per circa 1 ora con non molta acqua. A cottura ultimata condisci con il peperoncino, lo zenzero e l'olio

7. Orzo e carciofi

4 carciofi
300 gr. di patate
2 Spicchi di aglio
1 cucchiaino di curry
300 gr. di orzo decorticato ammollato
3 cucchiaini di olio

Cuoci l'orzo. A parte fai scaldare in un tegame l'aglio con un po' di olio per circa 2 minuti, versa i carciofi puliti e tagliati a fettine e le patate a tocchetti. Mescola bene e copri.

Verso la fine della cottura aggiungi il sale e il curry. Unisci l'orzo e passa al fuoco in un tegame per qualche minuto aggiustando i condimenti.

8. Grano al pomodoro

200 gr. di grano tenero ammollato
2 carote
1 cipolla
150 gr. di filetti di pomodoro cotti al vapore (già pronti) o sanmarzano freschi
2 cucchiaini di olio
1 cucchiaino di origano

Cuoci il grano; circa 10 minuti prima di spengere aggiungi la cipolla, le carote, i pomodori tagliati a pezzi piccoli e cotti 10 minuti in un tegame con la loro acqua. A cottura ultimata unisci olio e origano.

9. Avena e carciofi

200 gr. di avena ammollata

4 carciofi

1 cucchiaio di miso

1 cucchiaio di tahin

1 spicchio d'aglio

Cuoci l'avena. In un tegame a parte cuoci i carciofi tagliati a fettine con l'aglio e un bicchiere di acqua.

Quando l'acqua è completamente ritirata, toglilo dal fuoco e aggiungi una salsa ben amalgamata di miso e tahin; aggiungi all'avena, aggiustando di sale e cospargendo con del prezzemolo tritato.

10. Avena e verdure

200 gr. di avena ammollata

1 costa di sedano

3 zucchine piccole

300 gr. di spinaci

2 carote

1 cucchiaio di tahin

1 cucchiaino di miso

2 cucchiai di olio

Cuoci l'avena. A parte fai appassire il sedano, le zucchine, le carote (a fettine il tutto) nella loro acqua. Quando sono al dente aggiungi anche gli spinaci tritati e l'avena. Quando gli spinaci sono cotti, aggiungi il tahin, il miso e l'olio.

11. Farricello alle zucchine

700 gr. di zucchine

300 gr. di patate

100 gr. di farricello

2 spicchi di aglio

1 cucchiaino di miso

3 cucchiaini di olio

1 cucchiaio di pesto (aglio, prezzemolo, basilico, pinoli, parmigiano olio tutto ben tritato)

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Trita l'aglio, taglia a pezzetti le zucchine e metti tutto sul fuoco in una pentola appena unta d'olio. Quando il tutto è appassito aggiungi l'acqua calda necessaria ed il farricello con le patate sbucciate e tagliate a metà che a fine cottura andranno schiacciate per dare densità. Dopo circa 30/35 minuti spegni e aggiungi l'olio, il miso ed il pesto.

12. Farro alla salsa di verdure e alghe

200 gr. di farro ammollato

1 carota

1 zuccina

1 costa di sedano

100 gr. di cavolfiore

1 cipolla

1 foglio di alga nori

1 cucchiaio di farina integrale

2 cucchiaini di olio

1 cucchiaio di tamari o shoyu

Cuoci il farro. Prepara la salsa: taglia a tocchetti le verdure (esclusa la cipolla) e cuocile in un po' di acqua per 15 minuti. Passale al tritaverdure. Fai appassire con poco olio in una padella grande la cipolla tritata, aggiungi la farina e falla dorare 1 o 2 minuti. Adesso completa con le verdure passate e le alghe tagliate a striscioline. Fai cuocere coperto per 20 minuti girando ogni tanto. Sala, condisci con il tamari e aggiungi al farro ben caldo.

13. Farro con ortaggi misti

150 gr. di farro ammollato

1/2 cavolo verza

2 cipolle

2 carciofi

1 cucchiaino di tahín

1 cucchiaino di semi di finocchio e semi di coriandolo tritati

3 cucchiaini di olio

Cuoci il farro. A parte fai appassire le verdure tritate con la loro acqua (eventualmente aggiugine un po'). Unisci il farro e passa al fuoco in un tegame per qualche minuto aggiungendo gli aromi, il tahin e l'olio.

14. Crocchette di miglio

200 gr. di miglio

1 kg. di spinaci cotti

1 spicchio di aglio

50 gr. di parmigiano grattugiato

50 gr. di pangrattato o farina di mais

un po'di noce moscata

Cuoci il miglio senza tostarlo. Quando è freddo aggiungi gli spinaci e l'aglio tritati, il parmigiano e la noce moscata. Amalgama bene il tutto, quindi fai delle palline e passale nel pan grattato. Ungi una teglia da forno e adagiale sul fondo. Cuocile a forno caldo per 15 o 20 minuti girandole a metà cottura.

15. Miglio ai funghi

250 gr. di funghi freschi

10 gr. di funghi secchi

1 cipolla

200 gr. di miglio

1 cucchiaino di tameri

2 cucchiaini di olio

Fai rinvenire i funghi secchi in una tazza di acqua calda per 15 minuti circa. Taglia a fettine sottili la cipolla e i funghi freschi, aggiungi i funghi secchi con l'acqua dell'ammollo e fai insaporire in padella con poco olio per qualche minuto. In un tegame dal fondo spesso e i bordi alti tosta il miglio mischiando continuamente e quindi versaci sopra due parti di acqua bollente. Unisci i funghi e cuoci a fuoco basso e pentola coperta fino ad assorbimento dell'acqua. Togli dal fuoco, condisci con l'olio e il tamari

16. Miglio in salsa piccante

150 gr. di miglio

1/2 kg. di verdure fresche fra carote, sedano, zucchine, cipolle, porri

1 cucchiaino di curry

4 cucchiaini di olio

1 cucchiaino di farina integrale

Cuoci il miglio e prepara la salsa come segue: taglia a pezzetti le verdure e mettile in pentola con un cucchiaino di sale. Copri bene con acqua, fai bollire per 15/20 minuti. Poi passa al passaverdure il tutto. A parte, fai appassire in un poco di olio la cipolla e il porro per circa 5 minuti, aggiungi 1 cucchiaino di farina integrale di grano tenero e falla dorare per 5 minuti; a questo punto unisci il passato preparato prima e il curry. Cuoci ancora per qualche minuto fino a che non raggiunge la densità sufficiente. Aggiungi al miglio ben caldo e servi.

17. Grano saraceno ai broccoletti

200 gr. di grano saraceno

400 gr. di broccoletti

1 patata

1 spicchio di aglio

peperoncino

3 cucchiaini di olio

1 cucchiaino di tamari o shoyu

Cuoci il saraceno. In un'altra pentola fai appena imbiondire l'aglio con il peperoncino, aggiungi la patata a dadini e dopo 10 minuti i broccoletti. Quando il tutto è quasi cotto aggiungi il saraceno, fai insaporire qualche minuto e servi. Aggiusta il sapore con il tamari

18. Crepes di grano saraceno

100 gr. di farina di grano saraceno

100 gr. di acqua

100 gr. di latte

2 uova

1 cavolfiore

Per la besciamella:

2 cucchiaini di olio

2 cucchiaini di farina per dolci

3 dl. Di latte o brodo di verdura

1 cucchiaino di tamari

Un po' di noce moscata

Mischia la farina al latte tiepido, aggiungi le uova, il sale, la noce moscata, l'acqua e lascia riposare per circa 2 ore. Cuoci le crepes su una piastra o una padella di ferro appena unta di olio versando, quando è calda, 2-3 cucchiaini di pasta, muovendola in modo circolare affinché non attacchi, quindi rivoltala dall'altro lato.

Per la besciamella procedi così: tosta per 2 minuti la farina in un tegame. Aggiungi l'olio e continua a girare bene a fuoco medio per altri due minuti. Ora aggiungi poco alla volta il latte o il brodo (meglio se caldi) continuando a girare per 10 minuti circa fino alla densità voluta. Correggi il sapore con sale, tamari, noce moscata. A parte cuoci il cavolfiore; dividilo in cimette e aggiungilo alla besciamella, versane un po' sulle crepes e chiudile piegandole in due in modo da formare dei fagottini che farai gratinare al forno per 15 minuti.

19. Zuppa di grano e ceci

150 gr. di ceci
70 gr. di grano tenero
1 foglia di alloro
un pizzico di rosmarino e peperoncino
4 cucchiaini di olio d'oliva
2 carote
1 costa di sedano
1 cipolla
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Ammolla separatamente e cuoci insieme grano e ceci con alloro e rosmarino. Prepara un battuto con le verdure e fai appassire in una pentola di coccio a fuoco basso con coperchio. Quando i ceci e il grano sono cotti, aggiungi le verdure. Se vuoi, puoi frullarne una parte, per dare densità alla zuppa. Servi con un filo d'olio e prezzemolo tritato.

20. Zuppa di miglio e di verdure

1 cipolla
2 carote
1 costa di sedano
300 gr. di bieta
250 gr. di miglio
10 foglie di basilico
2 cucchiaini di miso
4 cucchiaini di olio

Metti il sedano, le carote e la bieta tagliati fini con il miglio in una pentola con un litro di acqua e fai cuocere per circa 30 minuti. A fine cottura aggiungi il basilico, il miso e l'olio.

21. Paella vegetale

100 gr. di cuscus

1 Kg. di verdure di stagione: zucchine, piselli, cipolle, carote ecc...

1 cucchiaino di miso

1 cucchiaino di tahin

2 cucchiaini di olio

prezzemolo tritato per guarnire

1 cucchiaino di curry o 1 bustina di zafferano

Taglia le verdure a pezzetti e mettile a stufare (aggiungi un po' di acqua se la loro non è sufficiente). Quando sono ancora al dente aggiungi il miso e il tahin (stemperati in 1/2 bicchiere di acqua) e poi il cus cus. Prima di spengere condisci con il curry o lo zafferano e dai ancora 5 minuti di cottura. Fuori dal fuoco aggiungi l'olio.

22. Crema di avena con i porri

150 gr. di farina di avena

2 porri

1 cucchiaino di miso

1 cucchiaino di tahin

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di semi di finocchio

2 cucchiaini di olio

Tosta la farina in una padella asciutta, aggiungi un litro di acqua calda e fai cuocere per circa 15 minuti. Cuoci i porri, tagliati a fettine, in poco olio per 10 minuti. Poco prima di spengere, aggiungi i porri, le spezie, il miso e il tahin. Termina con l'olio e servi.

23. Minestra di farricello

100 gr. di farricello
1 carota
1 cipolla
1 costa di sedano
1 chayote o 2 zucchine
2 cucchiaini di miso
2 cucchiari di olio

Fai stufare la cipolla e poi aggiungi le altre verdure tritate. Allunga con circa 1 lt. di acqua calda e contemporaneamente metti il farricello. Fai cuocere per circa 30 minuti. Prima di spegnere aggiungi 1 cucchiaino di miso e fuori dal fuoco completa con l'olio

24. Zuppa di castagne secche

200 gr. di castagne secche
400 gr. di porri
1 lt. di brodo vegetale
1 cucchiaino di semi di finocchio
2 cucchiari di olio

Metti a bagno per una notte 200 gr. di castagne secche Portale ad ebollizione in 1 lt. di acqua o brodo vegetale. Fai bollire per 40 minuti. Aggiungi i porri sminuzzati e cuoci per 2 minuti. Fuori dal fuoco aggiungi i semi di finocchio tritati e l'olio.

25. Minestra di patate e farricello

400 gr. di patate
150 gr. di farricello
1 cipolla
1 spicchio di aglio
3 cucchiaini di olio
3 cucchiaini di vino bianco
un pizzico di rosmarino

Sbuccia e taglia a dadini le patate; falle cuocere con la cipolla affettata e lo spicchio d'aglio schiacciato nei tre cucchiaini di vino per 5 minuti rimestando continuamente. Aggiungi il farricello e copri con 1 lt. e mezzo di acqua calda. Fai cuocere per 30/40 minuti. Togli dal fuoco, aggiungi il rosmarino (meglio se tritato finemente).

26. Penne alle olive

350 gr. di penne
150 gr. di olive nere intere
50 gr. di pasta di olive o olive verdi ben tritate
3 cucchiaini di basilico tritato (o pesto o salsa verde)
peperoncino a piacere
4 cucchiaini di olio

Cuoci la pasta in acqua bollente salata e aromatizzata col peperoncino. Se intendi servirla fredda, scolala un minuto prima che la cottura sia ultimata e passala rapidamente sotto l'acqua fredda. Nel piatto da portata metti le olive intere, la pasta di olive, il basilico tritato (o il pesto o la salsa verde) il sale, l'olio e se vuoi, altro peperoncino tritato. Condisci la pasta e servila (se fredda, condiscila un'ora prima di servire).

27. Conchiglie alle erbe

350 gr. di conchiglie o altro tipo di pasta

Un tritato composto da:

1 cucchiaio di prezzemolo

1 cucchiaio di basilico

1/2 cucchiaio di origano

1/2 cucchiaio di maggiorana

1 specchio di aglio tritato

20 gr. di pinoli

30 gr. di nocciole

olio di oliva

2 cucchiari o più di maionese (facoltativo)

Cuoci la pasta e condiscila con gli altri ingredienti ben amalgamati. Servi caldo o freddo, in quest'ultimo caso sciacqua la pasta sotto l'acqua corrente 1 minuto prima della fine cottura.

28. Pizzoccheri valtellinesi

250 gr. di pizzoccheri

2 patate

1/4 di verza

1 spicchio di aglio

qualche rametto di salvia

100 gr. di parmigiano grattugiato

150 gr. di fontina o altro formaggio morbido tritato fine

4 cucchiari di olio

peperoncino (a piacere)

In una pentola capiente metti a cuocere le patate e la verza tagliate fini con acqua abbondante. Poco prima della fine cottura aggiungi i pizzoccheri. A parte, in una padella, appassisci l'aglio con la salvia, l'olio ed il peperoncino. Quando i pizzoccheri sono cotti spegni e, con un mestolo forato, raccogli e scola la pasta e la verdura riponendole in una zuppiera. Sopra ogni mestolata, metti un po' di olio alla salvia ed i formaggi formando degli strati. Alterna gli ingredienti fino ad esaurimento e servi caldo.

29. Spaghetti piccanti

350 gr. di spaghetti

1 peperone

1 melanzana

2 zucchine

1 spicchio di aglio tritato

1 pezzetto di peperoncino

1 cucchiaio di olive nere tritate

1 cucchiaino di capperi tritati

4 pomodori maturi

4 cucchiari di olio

Metti le verdure tagliate a pezzi in un tegame e fai cuocere coperto a fuoco basso e senz'acqua. Prima di spegnere fai insaporire 3 minuti con i capperi, le olive e l'olio. Nel frattempo cuoci la pasta, scolala un minuto prima di fine cottura e sciacquala sotto l'acqua corrente. Condiscila con il sugo freddo e, se possibile, lasciala riposare qualche ora prima di servire. Puoi completare il piatto con una spolverata di prezzemolo o di basilico.

30. Pasta alle melanzane

1/2 kg. di melanzane
3 cucchiaini di olio
2 spicchi di aglio
500 gr. di pomodori freschi da sugo
1 cucchiaio di basilico tritato
2 cucchiaini di origano
300gr di pasta
1 cucchiaio di prezzemolo tritato

Lava e taglia le melanzane a dadini. Cospargile di sale e lasciale riposare per circa un'ora. Asciugale bene e disponile in una teglia unta, bagnandole con un cucchiaio d'olio. Cuoci a fuoco medio per 15 minuti girandole a metà cottura. In un tegame metti i due spicchi d'aglio tritati, i pomodori tagliati, le melanzane, l'origano e il sale. Cuoci a fuoco basso per 10 minuti. Spegni, aggiungi olio e prezzemolo. Cuoci la pasta e condiscila con questa salsa.

31. Insalata dl farro

200 gr di farro ammollato
2 cipolline fresche
2 carote
2 ravanelli
2 finocchi
2 cucchiaini di olio
1/2 cucchiaio di shoyu
1 cucchiaio di gomasio

Cuoci il farro per circa 1 ora, lascia raffreddare. Taglia le verdure a pezzetti e uniscile al farro con l'olio, lo shoyu e il gomasio. Puoi servire con una foglia di lattuga per porzione.

32. Insalata di orzo estiva

200 gr. di orzo ammollato
1 mazzetto di ravanelli
1 zuccina
100 gr. di insalata
1 cetriolo
2-3 carote
una manciata di gomasio
1 cucchiaino di shoyu
2 cucchiaini di olio
aceto di mele (una spruzzata)
qualche oliva

Cuoci l'orzo e lascialo raffreddare. Aggiungi il cetriolo, l'insalata e i ravanelli a fettine, le carote e le zucchine tritate. Condisci con il gomasio e l'olio. Aggiusta il sapore con lo shoyu. Tieni in fresco per qualche ora prima di servire. Aggiungi una spruzzatina di aceto; guarnisci con olive nere.

33. Insalata di farricello

200 gr. di farricello
3-4 carote novelle
1 cuore di sedano
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 limone spremuto
1 cucchiaio di gomasio
1/2 cucchiaio di shoyu
3 cucchiaini di olio

Cuoci il farricello con 2 parti di acqua del suo volume fino a completo assorbimento. Fallo raffreddare e aggiungi il sedano, le carote tritate, il prezzemolo, il peperoncino e il succo di limone. Mescola bene e condisci con l'olio, il sale, il tamaro e il gomasio. Lascia riposare qualche ora prima di servire. Il farricello può essere sostituito dal bulgur o dal cuscus.