'… uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene …'
(Virginia Woolf)

Ribollita

per 4 persone

Sedano rapa 200 gr, porri 1 piccolo, carote 1 media, batata rossa 2 piccole, cavolo nero 12 foglie medie, cannellini 120 -125 gr (peso a secco), pane raffermo 4 fette, alga wakame 8 cm, sale 4 cucchiaini, olio evo 8 cucchiai, acqua 1-2 litri

Cuocere i cannellini in 3 parti di acqua e conservare l''92acqua di cottura che sarà'e0 aggiunta alla restante acqua per la minestra . Preparare il minestrone con tutte le verdure tagliate a pezzetti piccoli, dadini o striscioline; aggiungere anche l''92alga e salare. Cuocere per 30-35 min aggiungere i fagioli cotti e spegnere. Preparare il pane raffermo senza crosta a dadini; in un contenitore irrorare con l''92olio e qualche mestolo di brodo. Dopo che il pane avrà'e0 assorbito il liquido rimettere tutto nella pentola e fate “'93Ribollire”'94 per 10 minuti. Aggiustare di sale se necessario e servire. Pepe o cannella facoltativi.

Brodo di azuki con riso

per 4 persone

Sedano 3-4 gambi, zucca 200 gr, alga combu 8 cm, funghi freschi shiitake 6, azuki 200 gr a secco, riso integrale rosso 120 gr a secco, succo di zenzero 3 cucchiaini, foglie sedano tritato 1 cucchiaio, polvere di mandorle, 1 cucchiaio, qualche ricciolo di carote crude, 2 cucchiaini sale, 3 cucchiia i salsa di soia, acqua 2 l

Cuocere il riso a parte nella proporzione di 1 a 2 (una parte di riso 2 di acqua) con un pizzico di sale. Lessare gli azuki (precedentemente ammollati per 6/8 ore) in acqua nella proporzione di 1 a 5 insieme all''92alga per 1 ora. Unire al brodo così'ec ottenuto il sedano, la zucca, gli shiitake tagliati a striscioline. Continuare la cottura pere 20-25 minuti. Aggiungere lo zenzero fresco grattugiato e strizzato fino a ottenerne il succo. Servire assieme al riso con decorazione composta da: riccioli di carote con sopra foglie di sedano tritate grossolanamente e la polvere di mandorle pelate

Vellutata di sedano rapa

per 4 persone

Sedano rapa, 450-500g, finocchio 1 medio, alghe nori in fiocchi 1 cucchiaio raso, curcuma 1 radice piccola, 3cm, acqua o brodo vegetale 1 litro, sale 2 cucchiai rasi, prezzemolo per decorare a crudo qualche ciuffetto di foglie tritate, miglio soffiat o 4 cucchiai

Far bollire in acqua già salata o brodo il sedano rapa e il finocchio tagliati grossolanamente per 20-25 minuti; aggiungere la curcuma sbucciata e grattugiata e il cucchiaio di nori e far continuare la bollitura per qualche minuto. Prima di servire aggiungere 1 cucchiaio di miglio direttamente nella scodella da zuppa, unire la zuppa trasformata in vellutata con il minipimer o con il frullatore (eventualmente anche con il passaverdure a mano), decorare con il prezzemolo tritato

Farro e ceci

per 4 persone

Farro monococco 100g, ceci 160g, zucca 200g, porri 1, zafferano in polvere 1 bustina, aglio 1 spicchio, alga kombu 6-8cm, shoyu 4-6 cucchiai, acqua 1 litro e mezzo,olio evo 4C, sale q.b. , rosmarino e salvia q.b.

Lessare per 1 ora e un quarto i ceci precedentemente ammollati insieme all' aglio, alla kombu e alle erbe aromatiche; a parte cuocere il farro con il doppio di acqua e un pizzico di sale per 30 minuti.
Saltare in olio i porri a striscioline sottili per 10 min. con un po' di sale e, a fine cottura, aggiungere lo zafferano sciolto in acqua calda. A parte preparare un brodo con l''acqua di cottura dei ceci e la zucca a dadini cotta per 10 min; aggiungere al brodo i ceci in parte passati, in parte interi, il farro cotto e i porri saltati. Far cuocere per 10 min per amalgamare i sapori, aggiungere lo shoyu e servire con olio evo a crudo.

Portate attenzione al cibo che mangiate, alla masticazione, all'insieme dei sapori che sentirete restando presenti in ciò che state facendo

Buon Appetito