

RICETTE

HUMMUS MEDITERRANEO

dosi per 4 persone

Ingredienti

150 g di ceci secchi
1 avocado maturo
1 cucchiaio da minestra di pesto di olive verdi
2-3 lime
1-2 spicchi d'aglio
1 peperoncino
3 foglie di alloro
1 cucchiaino da caffè di assafetida (se disponibile)
1 cucchiaino di caffè per ciascuna di queste spezie: semi di coriandolo, finocchio e cumino.
1 cucchiaino da caffè di curcuma
1 cucchiaino da tè di origano
Olio extravergine d'oliva
Pepe nero

Preparazione

Far tostare l'assafetida "a secco" finché non diventa rossa, aggiungere l'olio e le spezie in semi frammentate in un mortaio, quindi il peperoncino e l'aglio.

Dopo 1-2 minuti aggiungere i ceci lasciati a mollo circa 12 ore e sciacquati, le foglie d'alloro e coprire con del brodo vegetale già bollente.

Far cuocere per il tempo necessario a far diventare i ceci morbidi e a far asciugare tutto o comunque la maggior parte del liquido (sarà necessario, a seconda dei ceci, un tempo variabile da 1 ora a 1 ora e mezza).

Passare i ceci con un passaverdure (togliendo prima il peperoncino e le foglie d'alloro), aggiungere l'avocado pulito e schiacciato, il pesto di olive, il succo dei lime, l'origano, la curcuma, il pepe e mescolare bene il tutto fino a farlo diventare una crema omogenea.

Servire come accompagnamento a verdure saltate o su crostini.

Rasa: dolce, acido, salato, pungente, astringente.

Guna: morbido, lento, leggermente untuoso.

Versione particolare del classico hummus di ceci, adatta a tutti i 3 dosha, con qualche accorgimento: per *Vāta* va bene così com'è, per *Pitta* si può ridurre la componente pungente del peperoncino e del pepe, che può essere invece aumentata per *Kapha*.

Noi lo accompagnamo con verdura saltata tipo cicoria, che, con il suo sapore amaro, completa e bilancia il tutto.

Kichadi di zucca e lenticchie



Dosi per 4 persone

Ingredienti

2 tazzine da caffè di riso integrale
2 tazzine da caffè di lenticchie rosse decorticate
200 g di zucca pulita
1 cucchiaino da tè di semi di coriandolo
1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
1 cucchiaino da caffè di semi di cumino
1 cucchiaino da caffè di semi di anice verde
1 cucchiaino da caffè di semi di senape nera
1 cucchiaino da caffè di curcuma
Pepe nero
1-2 cucchiaini di zenzero fresco tritato
5 foglie di alloro
1-2 cucchiaini di ghi
Sale

Preparazione

In una casseruola far andare nel ghi coriandolo, finocchio, cumino e anice verde frantumati in un mortaio e i semi di senape interi finché

3

questi ultimi non iniziano a scoppiettare.

Aggiungere la zucca tagliata a dadini assieme al riso e alle lenticchie, far insaporire, quindi aggiungere l'alloro e 16 tazzine da caffè di acqua, salare e, quando arriva ad ebollizione, abbassare il fuoco al minimo e coprire.

Il kichadi dovrà cuocere per circa un'ora, verso fine cottura possiamo aggiungere lo zenzero tritato e, giusto prima di spegnere il fuoco, la curcuma e il pepe.

Rasa: dolce, pungente, salato, leggermente astringente e leggermente amaro.

Guna: morbido, chiaro, leggero, leggermente untuoso.

È un piatto tridoshico, particolarmente indicato in situazioni in cui il fuoco digestivo è basso, come la convalescenza, o per un pasto leggero e nutriente, magari serale.

Cavolfiore con besciamella allo zafferano



dosì per 4 persone

Ingredienti

- 1 cavolfiore
- 1 cucchiaio da minestra di porro tritato
- 1 cucchiaio da minestra di ghi
- 1/2 cucchiaino da caffè di assafetida
- 1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
- 4 chiodi di garofano
- Pepe nero
- Sale
- 1 cucchiaio da minestra di parmigiano grattugiato

Per la besciamella

- 1 l di latte di riso
- 5 cucchiaini da minestra di farina
- 8 cucchiaini da minestra di olio di mais
- 2 cucchiaini da minestra di olio d'oliva extravergine
- Noce moscata

Pepe nero
4-6 stimmi di zafferano

Per il latte di riso

60 g di riso integrale
1300 ml d'acqua
1 pizzico di sale

Preparazione

Latte di riso

Il latte di riso può essere acquistato già pronto, o può essere preparato in casa (il dispendio di energie è minimo e il risultato decisamente migliore).

Per preparare 1 litro di latte di riso basta mettere in un pentolino 1300 ml di acqua, 60 g di riso integrale e un pizzico di sale; portare a ebollizione il tutto, ridurre la fiamma e lasciar sobbollire per circa 90'. Frullare con frullatore ad immersione, quindi passare con un colino per separare il "latte" dai residui del riso.

Besciamella vegetale

La besciamella vegetale può essere preparata nel seguente modo: mescolare la farina con gli oli in un tegame (può essere usato il ghi al posto dell'olio, ma così è più leggera). Far tostare a fiamma viva, quindi aggiungere il latte mescolando bene. Correggere di sale, portare ad ebollizione, far bollire per qualche minuto, o comunque fino a quando raggiunge la consistenza di una crema densa, aggiungere pepe, noce moscata, zafferano e spegnere.

Pulire il cavolfiore e dividerlo in cimette.

In una padella far tostare l'assafetida, quindi aggiungere il ghi e le altre spezie pestate grossolanamente in un mortaio (con l'eccezione dei chiodi di garofano che vengono utilizzati interi) e dopo qualche minuto il porro tritato e il cavolfiore.

Far insaporire a fuoco medio, dopo aver corretto con sale e pepe, per 10' circa, quindi trasferire in una pirofila.

Coprire con la besciamella, spolverare con il formaggio grattugiato e infornare a 180° per circa 30'.

Involtini di verza e zucca

Ingredienti

400 g di zucca pulita

400 g di verza

100 g di porro

200 g di ricotta fresca

3 foglie alloro

1/2 cucchiaino di semi di coriandolo

1/2 cucchiaino di semi di cumino

1/2 cucchiaino di semi di finocchio

1/2 cucchiaino di semi di senape nera

1 pezzetto di peperoncino

Olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

Dividere le foglie di verza a metà o in 4 parti secondo la dimensione delle foglie, metterne da parte le coste centrali,

che faremo a cubetti assieme alla zucca.

In una padella far saltare i semi di senape con il peperoncino, aggiungere le spezie pestate nel mortaio e il porro tagliato finemente.

Lasciar appassire per un paio di minuti quindi aggiungere la zucca, le coste della verza e le foglie d'alloro, salare e cuocere a fuoco medio-basso mescolando di tanto in tanto.

A fine cottura togliere le foglie d'alloro e lasciar intiepidire; aggiungere la ricotta amalgamandola bene quando si è raffreddato.

Scottare le foglie della verza in acqua bollente salata per circa un minuto-un minuto e mezzo, scolarle e stenderle su un piano. Preparare una pirofila oliata.

Mettere un cucchiaio abbondante di composto su ogni foglia, arrotolarle e deporle sulla teglia con la parte che chiude la foglia verso il basso (così non si apre in cottura); passare un goccio d'olio sulla superficie degli involtini e una grattata di pepe, e infornare per circa 30'/35' in forno preriscaldato a 200 gradi.

ZUCCHINE RIPIENE



Ingredienti

4 grosse zucchine

125 g di tofu

10 noci

2 cm circa di porro

3 cucchiaini da minestra di pane grattugiato

1 cucchiaino da tè di semi di coriandolo

1 cucchiaino da caffè di semi di senape nera

1 piccolo peperoncino

1 cucchiaio da minestra di prezzemolo tritato

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe

Preparazione

Tagliare a metà nel senso della lunghezza le zucchine e togliere la polpa con uno scavino.

In una padella far saltare i semi di senape con 1 cucchiaio d'olio, quindi aggiungere il peperoncino ed il coriandolo e, dopo qualche minuto, il porro tritato, la polpa delle zucchine e le noci spezzettate grossolanamente. Aggiungere il tofu tagliato a dadini e far cuocere circa

10 minuti.

Versare in un mixer e frullare unitamente al prezzemolo (togliendo, prima, il peperoncino), fino ad ottenere un composto morbido a cui verrà aggiunto il pane grattugiato.

Riempire le zucchine, disporle in una teglia unta con un po' d'olio, aggiungere sulla superficie un po' di pan grattato e un filo d'olio e infornare a 180° per circa 30-40 minuti.

POLPETTINE DI MIGLIO E ZUCCA



Ingredienti

2 tazzine da caffè di miglio decorticato
500 g di zucca pulita
1 piccola cipolla
400 g di cavolo cinese
2 cucchiaini di fecola di patate
Pane grattugiato
1 cucchiaino da tè di semi di coriandolo
1/2 cucchiaino da tè di semi di cumino
2 chiodi di garofano

1 rametto di rosmarino
2 cucchiaini da caffè di zenzero fresco grattugiato
1-2 cucchiari da minestra di olio d'oliva

Preparazione

Cuocere il miglio in 5 tazzine di acqua salata o brodo vegetale, lasciando coperto con fornello al minimo fino a completo assorbimento del liquido.

In una padella far insaporire l'olio con le spezie pestate grossolanamente in un mortaio, aggiungere quindi la cipolla, la zucca tagliata a pezzetti e il rosmarino, aggiustando di sale. A metà cottura o anche alla fine aggiungere 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato. Cuocere fino a quando la zucca non sia morbida e asciutta.

Unire miglio e zucca, lavorare con le mani aggiungendo la fecola di patate e riporre il composto ben amalgamato in frigorifero dentro un contenitore chiuso per qualche ora. Passato il tempo, dare la forma alle polpette, ricoprirle con pangrattato e infornarle a 180° in una pirofila oleata per circa mezz'ora.

Nel frattempo, pulire e tagliare a striscioline il cavolo cinese e farlo saltare in una padella con un po' d'olio, sale e zenzero fresco grattugiato per pochi minuti (deve restare piuttosto "croccante").

Servire le polpette su un letto di cavolo cinese così preparato.

HUMMUS ALL'AGLIO URSINO CON CIME DI RAPA



Ingredienti

Hummus

- 250 g di ceci secchi
- 750 ml d'acqua
- 1/2 cucchiaino da caffè di assafetida
- 1 cucchiaino da tè di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino da tè di semi di cumino
- 1 piccolo peperoncino
- 3 foglie di alloro
- 1/2 limone
- 1 cucchiaio di foglie tritate di aglio ursino
- 1 cucchiaio da minestra di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio da minestra di olio di semi di zucca

Cime di rapa

- 800 g di cime di rapa
- 1 peperoncino

1 spicchio aglio
1 cucchiaio da minestra di porro tritato
2-3 cucchiaini da minestra di olio extravergine di oliva
Sale
1 cucchiaino da caffè di curcuma
Pepe

Preparazione

Questa è una rivisitazione della classica ricetta dell'hummus arabo, variando alcuni degli ingredienti della ricetta originale.

Preparare la base con le spezie: far tostare l'assafetida "a secco", quindi aggiungere l'olio d'oliva, i semi di coriandolo e cumino pestati ed il peperoncino; far insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere i ceci (lasciati in ammollo in acqua fredda per 12 ore e successivamente sciacquati), l'alloro e l'acqua (meglio se bollente). Portare ad ebollizione e coprire. Dopo circa un'ora i ceci saranno sufficientemente teneri per essere frullati; togliete le foglie di alloro ed il peperoncino, separateli dal liquido di cottura, che aggiungerete un po' alla volta fino al raggiungimento della consistenza desiderata, e frullateli, aggiungendo il sale in questa fase. La consistenza finale deve essere di una crema densa. Unite al composto così ottenuto il succo di 1/2 limone, l'olio di semi di zucca ed il trito di aglio ursino.

Guna: pesante, liscio, denso, leggermente oleoso.

Rasa: dolce, astringente, salato, leggermente acido e pungente.

Preparare una padella con l'olio, in cui faremo soffriggere il peperoncino, lo spicchio d'aglio (quest'ultimo, a seconda dei gusti, può essere messo intero e poi tolto o tritato) ed il porro; aggiungere le cime di rapa lavate e tagliate a pezzetti, il sale e far cuocere coperto fino a cottura.

A fuoco spento, aggiungere la curcuma ed una grattata di pepe.

Guna: ruvido, untuoso, leggero.

Rasa: piccante, amaro, dolce.

L'unione dell'hummus e delle cime di rapa forma uno sfizioso piatto unico primaverile, adatto soprattutto a Kapha e Pitta (per quest'ultimo si può evitare il peperoncino), ma anche non particolarmente squilibrante il Vata, grazie all'aglio ursino, alle spezie ed all'aggiunta, a questi ingredienti di per sé secchi e leggeri, dell'olio.

Finocchi al profumo d'arancia



dosì per 4 persone

Ingredienti

2 finocchi

1 pezzetto di porro

1 cucchiaio da minestra di mandorle pelate

1 cucchiaio da minestra di uva sultanina

4-5 pezzettini di buccia d'arancia (solo la parte arancione senza il bianco)

3 chiodi di garofano

1 stecca di cannella

1 bacca d'anice stellato

2-3 foglie di salvia

Pepe nero

1 cucchiaio da minestra di *ghī*

Preparazione

Pulire il porro e tagliarlo a striscioline, pulire i finocchi e tagliarli a fette nel senso della lunghezza.

Scaldare il *ghī* in una padella, aggiungere le spezie, dopo qualche minuto il porro, i finocchi e la salvia.

Aggiustare di sale, far cuocere a fuoco medio rigirando spesso; a metà cottura circa aggiungere l'uva sultanina, le mandorle tritate e la buccia d'arancia.

Quando i finocchi risultano cotti, ma ancora “sostenuti”, correggere con pepe e servire.

Fagioli al forno



dosi per 4 persone

Ingredienti

300 g di fagioli borlotti secchi

1 grossa cipolla

15

1 spicchio d'aglio

2 cucchiari da minestra di concentrato di pomodoro o 6 cucchiari di salsa

1 peperoncino

Mix di spezie pestate con mortaio: semi di cumino, di finocchio e di coriandolo in parti uguali, circa 1-2 cucchiaini da tè

1 cucchiaino da tè di origano secco

4 foglie d'alloro

Olio extravergine di oliva

Brodo vegetale

Preparazione

In una pirofila da forno (possibilmente con coperchio) mettere i fagioli precedentemente ammollati per 10-12 ore assieme alla cipolla tagliata sottile, l'aglio a pezzetti, le foglie d'alloro intere e tutti gli altri ingredienti.

Coprire con il brodo vegetale e infornare con coperchio (se non disponibile, si può prevedere di aumentare la quantità di liquido) a 160°-170°.

Controllare ogni tanto, saranno cotti perfettamente in circa 1 ora-1 ora e 15.

Consumare accompagnato da una fetta di pane tostato o di polenta.

Piatto adatto in tutte le stagioni, che contiene tutti i 6 sapori. Per Pitta è un po' riscaldante, si può eventualmente ridurre la quantità di peperoncino e di aglio. Ottimo per Kapha, buona soluzione per aiutare i Vata a godere di questo legume senza aggravarsi.

Zuppa Gratinata



dosi per 4 persone

Ingredienti

200 g di zucca pulita
200 g di carota
3 foglie di cavolo nero
3 foglie di cavolo riccio
1/2 porro
100 g di lenticchie piccole
1/2 cucchiaino di semi di coriandolo
1/2 cucchiaino di semi di cumino
1/2 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
1 cucchiaino di curcuma fresca tritata
3 foglie di alloro
1 rametto di rosmarino
4 fette di pane raffermo
4 cucchiaini di semi di zucca

4 cucchiaini di semi di girasole
1 litro di brodo vegetale
Olio extravergine d'oliva
Pepe

Preparazione

Pulire i vegetali, tritare il porro, ridurre a cubetti carota e zucca e a striscioline la verdura in foglie.

Sciacquare le lenticchie.

Polverizzare con un mortaio le spezie in semi e farle tostare con un po' d'olio, quindi aggiungere le verdure e farle stufare per 10' circa a fuoco basso.

Aggiungere le lenticchie, il brodo e le aromatiche, portare ad ebollizione e far cuocere fino a completa cottura di tutti gli ingredienti (circa 30'). Verso fine cottura aggiungere anche la curcuma e lo zenzero tritati.

Togliere le foglie d'alloro e il ramo di rosmarino, dividere la zuppa in 4 ciotole in ceramica refrattaria o terracotta, completare con una fetta di pane, 1 cucchiaino di ciascun tipo di semi per ciotola (si può eventualmente ridurre in granella una parte dei semi di zucca) e un filo d'olio in superficie, e infornare a 200° per 10'.

Pietanza invernale, riscaldante, nutriente e stimolante il fuoco digestivo. Va molto bene per *Kapha* ed è buona anche per *Vāta*, può risultare un po' disturbante per il *Pitta*.

Cavolo cappuccio al forno



Ricetta di Gennaio 2021 - dosi per 4 persone

Ingredienti

- 1 cavolo cappuccio di medie dimensioni
- 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo
- 1/2 cucchiaino di semi di cumino
- 1/2 cucchiaino di semi di finocchio
- 2-3 chiodi di garofano
- 2 bacche di cardamomo
- Pepe nero
- Mix di aromatiche secche o 1 rametto di rosmarino
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione

Pulire il cappuccio e tagliarlo a fette dello spessore di 2 cm circa.

Polverizzare le spezie in un mortaio (togliendo l'involucro dei semi di cardamomo), tranne il pepe che verrà grattugiato alla fine.

Ungere bene una teglia da forno, adagiarvi le fette di cappuccio, distribuire le spezie e le aromatiche, salare, spargere un po' d'olio anche sulla superficie e infornare a 180° per 35', girando le fette dopo circa 20'.

Servire con un po' di pepe grattugiato al momento e un goccio d'olio a crudo.

Riso Venere con crema di lenticchie



- dosi per 4 persone

Ingredienti

240 g di riso venere nero
100 g di lenticchie rosse decorticate
1 piccola cipolla
100 g di zucca pulita
2 cucchiaini di minestrina di cocco grattugiato
20

4 bacche di cardamomo
1/2 cucchiaino da caffè di assafetida
1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo
1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
1 cucchiaino da caffè di semi di anice verde
2 cm di stecca di cannella
1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
1/2 cucchiaino da caffè di curcuma
1 foglia di alloro
2 foglie di salvia
Pepe nero
Ghi

Sciacquare il riso, passarlo in una casseruola con 1 cucchiaino di *ghi* e coprirlo con acqua salata in dose doppia rispetto al riso. Aggiungere le bacche di cardamomo e farlo cuocere coperto a fuoco basso fino a completo assorbimento del liquido.

In una casseruola di dimensioni adeguate far tostare a secco l'assafetida, quindi aggiungere un cucchiaio abbondante di *ghi*, i semi pestati in un mortaio e la stecca di cannella intera.

Dopo qualche minuto unire la cipolla tritata finemente e il cocco, quindi la zucca e dopo 5 minuti circa le lenticchie, l'alloro e la salvia. Coprire con brodo vegetale (circa 400-500 ml) e far cuocere coperto mescolando di tanto in tanto.

Quando il tutto inizierà a trasformarsi in crema, aggiungere lo zenzero tritato e, a fine cottura, la curcuma e il pepe.

Riso con zucca al forno



dosi per 4 persone

Ingredienti

200 g di riso semilavorato tipo "Carnaroli"
500 g di zucca
1 cipolla dolce
40 g di croste di formaggio vecchio o grana
1 ramo di rosmarino
600 ml di brodo vegetale
1-2 cucchiaini di ghi
Pepe nero

Preparazione

Pulire la zucca e tagliarla a fette piuttosto sottili.

Tagliare la cipolla a rondelle.

Pulire le croste grattandone la superficie, quindi tagliarle a pezzettini piccoli.

Ungere una pirofila di dimensioni medie (porzioni per 4 persone) con il ghi, quindi mettere gli ingredienti solidi a strati, cominciando con una base di zucca, poi riso, zucca, cipolla, rosmarino, croste, e così via, fino a terminare tutti gli ingredienti, che non vanno cotti prima. Tra un livello e l'altro può essere macinato anche il pepe.

Aggiungere il brodo vegetale tiepido e infornare a 170° per circa 1 ora o fino a quando il liquido non sia completamente assorbito e si sia formata una crosticina sulla superficie.

Verso fine cottura si può aggiungere qualche fiocchetto di ghi sulla superficie.

Note

Come cipolla, abbiamo utilizzato quelle di Cavasso Nuovo, presidio slow food, particolarmente dolci e delicate, difficili da reperire al di fuori della nostra regione; possono essere utilizzate cipolle tipo Tropea o comunque cipolle dolci.

Sono presenti poche spezie, di fatto solo il pepe nero, ma il rosmarino, come tutte le aromatiche, ha un effetto paragonabile a quello delle spezie, conferendo calore e favorendo la digestione.

Riso al pesto di rucola, pomodorini e olive



dosi per 4 persone

Ingredienti

4 tazzine da caffè di riso integrale (circa 240 g)

100 g di rucola

4 cucchiaini di pinoli

5 pomodori secchi

12 olive taggiasche

1 cucchiaino da caffè di semi di senape nera

1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo

1 cucchiaino da caffè di semi di cumino

1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio

1 piccolo peperoncino

24

Olio extravergine d'oliva

Pepe e sale

Preparazione

Sciacquare il riso, quindi metterlo in una casseruola con la quantità doppia di acqua (8 tazzine d'acqua per 4 di riso), salare e aromatizzare, se gradito, con qualche bacca di cardamomo nell'acqua. Portare ad ebollizione, quindi ridurre il fuoco al minimo e lasciarlo cuocere coperto fino a completo assorbimento dell'acqua.

Preparare il pesto di rucola facendo frullare assieme la rucola, i pinoli e olio extravergine d'oliva nella quantità necessaria ad ottenere una crema consistente.

Far saltare le spezie nell'olio, facendo prima scoppiettare i semi di senape e aggiungendo poi le altre spezie pestate in un mortaio e il peperoncino intero.

Dopo qualche minuto aggiungere i pomodorini sminuzzati e le olive, facendoli insaporire, quindi far saltare il riso e, a fuoco spento, aggiungere e amalgamare il pesto di rucola nella quantità di circa 1 cucchiaio per persona.

Porridge speziato



Ingredienti

Le dosi seguenti sono per una persona:

- 4 cucchiaini da minestra di fiocchi d'avena
- 50 ml di latte intero fresco
- 50 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1/2 cucchiaino da caffè di zenzero in polvere
- 2 bacche di cardamomo

Preparazione

Lasciare in ammollo i fiocchi d'avena con acqua durante la notte.
Unire latte, acqua, i fiocchi d'avena ammollati e il cardamomo; portare ad ebollizione e far cuocere per 5-10 minuti mescolando.
A fuoco spento, aggiungere lo zenzero e lo sciroppo d'acero.
Può essere consumato così o diluito con latte freddo o tiepido.

Rasa: dolce, leggermente pungente.

Guna: denso, mite, freddo.

Tempi di cottura:

10-15 minuti più il tempo di ammollo

Preparazione **perfetta per i Pitta e per i Vata**, grazie alle qualità nutrienti del latte e dell'avena; per i **Kapha** non è l'ideale, ma può essere adattata aumentando la quantità di zenzero ed aggiungendo, eventualmente, qualche grano di pepe durante la cottura.
Può essere consumato a colazione o per una cena leggera.

Hummus di cannellini al profumo di limone e timo



Ingredienti

300 g di fagioli cannellini secchi
1 cucchiaino da caffè di assafetida
1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo
1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
1 cucchiaino da caffè di semi di anice verde
5-6 grani di pepe rosso di Sechuan
5 foglie di alloro
1 cucchiaino da tè di tahin
1 limone
Qualche rametto di timo
2 cucchiaini da minestra di olio extravergine d'oliva
500 ml circa di brodo vegetale

Preparazione

In una casseruola, far tostare l'assafetida, poi aggiungere un cucchiaio d'olio e le altre spezie pestate in un mortaio.

Dopo 1'-2' aggiungere i fagioli lasciati in ammollo per 12 ore circa, il brodo vegetale e l'alloro; portare ad ebollizione e far cuocere coperto fino a cottura completa.

Passare il tutto con passaverdura, ottenendo una crema densa (non usare tutto il brodo di cottura se sembra che diventi troppo liquido); aggiungere il tahin, la buccia del limone grattugiata, il succo del limone, le foglioline di timo, un cucchiaino da minestra di olio e mescolare.

Si può servire su crostini, o accompagnato da verdura cotta, cipolline o porro in agrodolce o altro a piacere.

Questa preparazione è un buon modo per diminuire l'effetto aggravante dei fagioli cannellini su Vata, che non ne risente eccessivamente se lo accompagna con cipolline o porro in agrodolce.

Perfetto per Kapha e per Pitta.

Tutti i legumi tendono ad aggravare il Vata; quelli che lo disturbano meno sono **le lenticchie in generale e i fagioli borlotti.**

I metodi per ridurre questo effetto sono l'utilizzo di spezie e/o erbe aromatiche.

Tra le aromatiche, le più utili sono alloro, timo, origano, rosmarino; inoltre cipolla e aglio contribuiscono a ridurre l'effetto "aria".

Tra le spezie, la più importante è l'assafetida, contribuiscono anche coriandolo, cumino, finocchio, carvi (noto anche come cumino dei prati o kümmel).

Preparazioni "cremose", come quella qui presentata sono, in genere, meglio tollerate, purché venga utilizzato il passaverdure, che separa la pellicola dalla polpa interna, mentre strumenti come frullatori o mixer tendono a frammentare aggiungendo aria.

Torta di mele alla cannella



Ingredienti

Per una tortiera da 22 cm:

200 g di farina di grano tenero tipo 2

100 g di fecola di patate
1 bustina di lievito per dolci
130 g di zucchero di canna chiaro
1 cucchiaio da minestra di zucchero di canna scuro grossolano
170 ml di succo di mela
30 ml di rum
70 ml d'olio di mais
1 limone
3 mele dolci di medie dimensioni (varietà Golden o Fuji)
1 cucchiaino da tè di cannella + una minima quantità da
spolverare sulla superficie del dolce
1 cucchiaino da tè di zenzero in polvere
2 cucchiaini da tè di buccia d'arancia (in polvere o grattugiata
al momento)
1 pizzico di vaniglia
1 pizzico di sale

Preparazione

Pulire le mele, tagliarle a tocchetti e bagnarle con il succo di limone.

Mescolare tutti gli ingredienti "secchi" comprese le spezie e il sale in una ciotola, quindi aggiungere i liquidi e mescolare bene.

Unire le mele, amalgamare bene e versare il composto nella tortiera foderata con carta forno; ricoprire la superficie del dolce con lo zucchero di canna grezzo sbriciolato ed una spolverata di cannella, quindi infornare a 160° per circa 60-70 minuti.

Zuppa della sera



dosi per 4 persone

Ingredienti

6-8 foglie di verza

300 g di zucca pulita

2 tazzine da caffè di fagioli borlotti secchi

1 porro

1/2 cucchiaino da caffè di assafetida

1/2 cucchiaino da caffè di semi di senape nera

1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo

1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio

1 cucchiaino da caffè di semi di anice verde

1/2 cucchiaino da caffè di semi di cumino nero

1 piccolo peperoncino

1 cucchiaino da caffè di zenzero in polvere

1 cucchiaino da caffè di curcuma

Pepe nero

Origano

1 cucchiaio da minestra di olio d'oliva

Preparazione

Pulire le verdure, tritare il porro, tagliare la zucca a cubetti e la verza a striscioline.

Far tostare l'assafetida, quindi aggiungere l'olio, i semi di senape, il peperoncino e le altre spezie in semi pestate in un mortaio; quando i semi di senape iniziano a scoppiettare aggiungere lo zenzero in polvere e quindi le verdure, assieme ai fagioli (che sono stati ammollati in acqua per 10-12 ore).

Far rosolare per 5'-10' a fuoco basso con coperchio, quindi aggiungere 1 litro d'acqua o brodo vegetale, portare ad ebollizione e far cuocere coperto per circa 1 ora, o comunque fino a quando i fagioli non siano perfettamente cotti.

Aggiungere la curcuma, il pepe, l'origano e servire.

Insalata d'orzo alle fave



dosì per 4 persone

Ingredienti

2 tazzine da caffè (circa 120 g) d'orzo decorticato
1 kg di fave (da pulire)

1 piccola cipolla
10 pomodorini secchi
10 olive nere
Il succo di mezzo limone
1/2 cucchiaino da caffè di assafetida
1/2 cucchiaino da caffè di semi di senape nera
1 cucchiaino da caffè di semi di coriandolo
1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
1 cucchiaino da caffè di semi di cumino chiaro
4-5 foglie di alloro
Qualche rametto di timo fresco
2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva

Preparazione

Dopo aver sciacquato e lasciato in ammollo l'orzo per almeno 2 ore, cuocerlo in acqua salata.

A cottura avvenuta, sciacquarlo con acqua fredda.

Pulire le fave e preparare la base per la cottura facendo prima tostare l'assafetida "a secco", aggiungendo poi un cucchiaio d'olio, i semi di senape (che dovranno scoppiettare) e le altre spezie pestate in un mortaio.

Aggiungere la cipolla tritata, l'alloro, e quindi le fave; far insaporire e versare un po' d'acqua correggendo di sale.

Nel frattempo preparare i pomodorini tagliati a pezzetti e le olive denocciolate e spezzettate; fare un trito con il timo e mettere tutto assieme in una terrina.

Quando le fave saranno cotte, far asciugare il liquido, togliere le foglie d'alloro, lasciar intiepidire ed unirle agli altri ingredienti nella terrina, assieme all'orzo, al succo di limone e a un cucchiaio d'olio d'oliva.

Lasciar riposare per qualche ora a temperatura ambiente e servire.

Kichadi di zucca e lenticchie



Dosi per 4 persone

Ingredienti

- 2 tazzine da caffè di riso integrale
- 2 tazzine da caffè di lenticchie rosse decorticate
- 200 g di zucca pulita
- 1 cucchiaino da tè di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
- 1 cucchiaino da caffè di semi di cumino
- 1 cucchiaino da caffè di semi di anice verde
- 1 cucchiaino da caffè di semi di senape nera
- 1 cucchiaino da caffè di curcuma

Pepe nero
1-2 cucchiaini di zenzero fresco tritato
5 foglie di alloro
1-2 cucchiaini di ghi
Sale

Preparazione

In una casseruola far andare nel ghi coriandolo, finocchio, cumino e anice verde frantumati in un mortaio e i semi di senape interi finché questi ultimi non iniziano a scoppiettare.

Aggiungere la zucca tagliata a dadini assieme al riso e alle lenticchie, far insaporire, quindi aggiungere l'alloro e 16 tazzine da caffè di acqua, salare e, quando arriva ad ebollizione, abbassare il fuoco al minimo e coprire.

Il kichadi dovrà cuocere per circa un'ora, verso fine cottura possiamo aggiungere lo zenzero tritato e, giusto prima di spegnere il fuoco, la curcuma e il pepe.

CREMA DI CAVOLFIORE



Ingredienti

1 cavolfiore grande
4 patate di media grandezza
5 foglie d'alloro
600 ml di latte di mandorle
200 ml d'acqua
12 stimmi di zafferano
Pepe garofanato
Noce moscata
Sale q.b.

Preparazione

Il latte di mandorle può essere acquistato pronto o, meglio, fatto in casa; la preparazione è molto semplice.

Per il latte di mandorle servono 150 g di mandorle pelate e 800-1000 ml d'acqua.

Mettere le mandorle a bagno con una parte dell'acqua per 4-5 ore, quindi frullarle con l'intera dose d'acqua e filtrare con un colino ed una garza.

Le mandorle che restano possono essere usate per dolcetti o altre

ricette, il latte è invece pronto per l'uso.

Pulire il cavolfiore e tagliarlo a cimette, pulire le patate e tagliarle a pezzi grossi, unire le verdure e l'alloro al latte di mandorle ed all'acqua, aggiungere il sale e portare ad ebollizione.

Cuocere fino a quando le verdure non sono morbide, quindi togliere l'alloro e frullare, aggiungere lo zafferano e lasciar riposare circa mezz'ora.

Prima di servire, scaldare se necessario, aggiungere una grattata di noce moscata ed il pepe garofanato a piacere.

FARRO CON VERDURE



Ingredienti

200 g di farro decorticato

300 g di zucca pulita

300 g di finocchio pulito (circa 2 finocchi di media grandezza)

10 cm circa di porro

1 cucchiaino da the di semi di coriandolo

1 cucchiaino da the di semi di finocchio

1 cucchiaino da caffè di semi di senape nera

3 chiodi di garofano

1 cucchiaino da the di zenzero fresco tritato

3 foglie di salvia

1 cucchiaio di ghi
400 ml di brodo vegetale

Preparazione

Mettere il farro in ammollo in acqua fredda per almeno 2 ore, quindi scolarlo, sciacquarlo e farlo cuocere con il brodo vegetale in una casseruola, coperto e a fuoco basso fino a completo assorbimento del liquido.

Pulire zucca e finocchi e tagliarli a dadini, pulire il porro e tagliarlo a rondelle.

Scaldare il ghi in un tegame, aggiungere i semi di senape e, dopo un po' anche le altre spezie pestate in un mortaio (con l'eccezione dei chiodi di garofano, che vengono utilizzati interi).

Quando i semi di senape iniziano a scoppiettare, aggiungere le verdure e le foglie di salvia spezzettate, salare, coprire e cuocere a fuoco medio. A metà cottura unire anche lo zenzero.

Far saltare il farro cotto con le verdure e servire in tavola.

GRANO SARACENO CON I BROCCOLI



Ingredienti

- 700 g di broccoli
- 80 g di noci spezzettate grossolanamente
- 120 g di grano saraceno decorticato
- 1 cucchiaino da tè di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino da caffè di semi di finocchio
- 1 cucchiaino da caffè di semi di anice
- 1 cucchiaio da minestra di zenzero fresco tritato
- 1 piccolo peperoncino
- 1 cucchiaino da caffè di origano
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Preparazione

Far tostare con l'olio le spezie pestate grossolanamente con un mortaio, tranne il peperoncino che mettiamo intero, aggiungere i gambi dei broccoli tagliati a pezzetti e, solo quando questi ultimi iniziano a diventare teneri, aggiungere le cime e le noci. Salare e far cuocere coperto a fuoco medio fino a cottura, facendo

attenzione a lasciare le cime leggermente "al dente".

Nel frattempo, far cuocere il grano saraceno in brodo vegetale, in casseruola coperta, con proporzione tra grano saraceno e liquido di 1:2, fino a completo assorbimento. Sciacquarlo con acqua fredda, in modo da ottenere i chicchi ben separati, unirli ai broccoli, aggiungere l'origano e, se necessario, un po' d'olio, e far saltare in padella prima di servire.

CHAPATI



INGREDIENTI PER 8 CHAPATI

Farina per chapati 260 g

Acqua a temperatura ambiente 180 ml

Sale fino ½ cucchiaino

PREPARAZIONE

COME PREPARARE IL CHAPATI



Ponete in una ciotola 240 gr di farina per chapati (in alternativa potete utilizzare 160 gr di farina integrale e 80 gr di farina 00), fate sciogliere il sale nell'acqua a temperatura ambiente **1** e versatela successivamente nella farina un poco alla volta. Con l'aiuto di un cucchiaio, o con le dita, impastate la farina con l'acqua; continuate poi a lavorare l'impasto su di una spianatoia per almeno 10 minuti, fino a ottenere una pasta soda e liscia **2**, quindi formate una palla, riponetela in una ciotola, copritela e lasciatela riposare per 20 minuti. Trascorso il tempo di riposo fate assumere all'impasto una forma allungata **3**.



Subito dopo dividete l'impasto in 8 pezzi **4** alla quale farete successivamente prendere forma di palline, ognuna del peso di circa 50 grammi; con l'aiuto di un mattarello stendete ora le palline in dischi sottili della misura di 15 centimetri di diametro **5**. Mentre stendete

l'impasto mettete un po' di farina sul mattarello e sulla spianatoia per evitare che la pasta si attacchi.

Scaldate una padella per le crepe, o una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, fate cuocere i dischi di pasta uno alla volta **6**.

Quando vedrete che si cominciano a formare delle bolle, o comunque dopo un paio di minuti, girate il disco di pasta e fate cuocere dall'altro lato. Togliete, a questo punto, il chapati dal fuoco e mettetelo in un foglio di carta di alluminio foderato di carta assorbente per cucina; chiudete, in modo da mantenere caldo e morbido il chapati e continuate in questo modo fino a esaurimento dei dischi di pasta.