

# INSALATE

## **KAKRI RAITA**

Insalata di cetrioli allo yogurt

Dosi per 6 – 8 persone

### **Ingredienti:**

800 gr di cetrioli  
400 gr di yogurt bianco intero  
80 gr di cocco grattugiato  
1 cucchiaio di semi di mostarda  
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato  
½ cucchiaio di peperoncino verde tritato  
1 cucchiaino di sale fino  
2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva

### **Preparazione:**

Sbucciate i cetrioli e grattugiateli con una grattugia con fori larghi, strizzate il liquido in eccesso.

In un pentolino mettete due cucchiai d'olio a scaldare, aggiungete i semi di mostarda e quando cominciano a scoppiettare versateli sopra i cetrioli. Aggiungete il resto degli ingredienti: yogurt, cocco, zenzero, peperoncino e sale, mescolare il tutto e guarnite con paprica dolce e prezzemolo.

## **TAMATAR RAITA**

Insalata di pomodori allo yogurt

Dosi per 6 – 8 persone

### **Ingredienti:**

800 gr di pomodori maturi e sodi  
400 gr di yogurt bianco intero  
80 gr di cocco grattugiato  
1 cucchiaio di semi di mostarda  
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato  
½ cucchiaio di peperoncino verde tritato  
2 cucchiaini di sale fino  
2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva  
alcune foglie di basilico fresco

### **Preparazione:**

Tagliare i pomodori a cubetti e metterli in una terrina.

In un'altra terrina mescolare lo yogurt con il cocco, il sale, lo zenzero e il peperoncino, versare il tutto sopra i pomodori.

In un pentolino scaldare l'olio, aggiungere i semi di mostarda e soffriggere finché cominciano a scoppiettare, versateli rapidamente sullo yogurt. Mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno, servire guarnendo con le foglie di basilico.

## **ALU RAITA**

Patate allo yogurt

Dosi per 6 – 8 persone

### **Ingredienti:**

800 gr di patate  
400 gr di yogurt bianco intero  
80 gr di cocco grattugiato  
1 cucchiaio di semi di mostarda  
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato  
½ cucchiaio di peperoncino verde tritato  
2 cucchiaini di sale fino  
2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva o di ghi

### **Preparazione:**

Lessate le patate finché sono tenere, aggiungete dell'acqua fredda per fermare la cottura.

Pelatele e tagliatele a cubetti, trasferire in una terrina.

In un pentolino scaldare l'olio o il ghi, aggiungere i semi di mostarda e soffriggere finché cominciano a scoppiettare, versateli rapidamente sulle patate. Aggiungere gli ingredienti rimasti, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.

Servire quando si è freddato, guarnire con paprica dolce e prezzemolo.

## INSALATA GRECA

Dosi per 5 persone

### **Ingredienti:**

250 gr di cetrioli  
150 gr di pomodori  
1 cipolla rossa  
½ cucchiaino di sale fino  
50 ml d'olio extra vergine d'oliva  
½ peperone verde  
250 gr di feta (formaggio greco)  
½ cucchiaino d'origano  
Una manciata di olive nere sott'olio (del tipo greco)

### **Preparazione:**

Lavare i cetrioli, sbucciarli e tagliarli a fettine.

Lavare i pomodori e tagliarli a spicchi.

Sbucciare la cipolla e tagliarla a fettine.

Lavare il peperone, privarlo dei semi e tagliarlo a rondelle sottili.

Unire tutte queste verdure in un'insalatiera, condirle con il sale e metà dell'olio, quindi mescolare.

Disporre sulla superficie, in particolare nel centro, la feta tagliata a cubetti e le olive; infine versare l'olio rimasto e cospargere con l'origano.

Portare in tavola e mescolare solo al momento di servire.

## **INSALATA DEL MERCOLEDI'**

Dosi per 5 persone

### **Ingredienti:**

1 cespo d'insalata canasta  
50 gr di mandorle sgusciate e pelate  
200 gr di mozzarella  
Olio extra vergine d'oliva e sale fino per condire

### **Preparazione:**

Lavare e asciugare l'insalata, poi spezzarla con le mani.

Se non avete la possibilità di trovare le mandorle pelate (bianche) in un pentolino portare ad ebollizione 400 ml di acqua, spegnere il fuoco e tuffarvi le mandorle; dopo qualche minuto scolare e sbucciare le mandorle quindi metterle in forno a tostare rigirandole di tanto in tanto. Appena sono leggermente brunte toglierle dal forno e lasciarle raffreddare.

Unire all'insalata le mandorle, la mozzarella tagliata a dadini e condire a piacimento con olio e sale.

## INSALATA ARCOBALENO

Dosi per 6 persone

### **Ingredienti:**

100 gr di radicchio  
200 gr di pan di zucchero  
100 gr di valeriana  
1 mela  
20 gr d'uvetta passa non trattata con conservanti  
1 avocado maturo  
50 gr d'anacardi tostati o mandorle spellate e tostate  
2 pomodori rossi e sodi  
2 carote medie grattate  
1 limone (il succo)  
20 gr di semi di sesamo tostati  
Olio extra vergine d'oliva e sale fino per condire

### **Preparazione:**

Mondare e lavare i vari tipi di insalate, centrifugarle, tagliare il radicchio e la pan di zucchero a striscioline, lasciando la valeriana così com'è.

Mettere l'uva passa in acqua calda per qualche minuto per ammorbidirla, poi scolare.

Sbucciare la mela e l'avocado, tagliarli a pezzetti e spruzzarli di succo di limone, eviteremo così che diventino neri con l'ossidazione.

Spellare le carote con un sbuccia patate, questo eviterà che diventino nere una volta grattate.

Tagliate i pomodori a cubetti.

Unire poi gli anacardi o le mandorle tostate, i semi di sesamo tostati, l'olio extra vergine d'oliva e sale a vostro gusto, mischiare gli ingredienti con le mani, perché sono lo strumento più delicato per questa operazione.

# GERMOGLI

## INTRODUZIONE

Si parla spesso di crisi energetica, di risparmio energetico.

Con questo lavoro si vuol proporre un esempio che è la straordinaria capacità della Natura di produrre energia.

I benefici medici e nutritivi dei Germogli sono documentati da secoli, tanto nella letteratura orientale che in quella occidentale. Difficile capire perché un alimento conosciuto fin dai tempi antichi per le sue straordinarie proprietà, non sia mai stato introdotto stabilmente nelle nostre abitudini alimentari.

Ai tempi dell' Antica Roma i soldati romani avevano bisogno di cibo energetico e poco ingombrante. Portavano delle sacche di stoffa intorno alla vita piene di semi di ogni specie. I quali al contatto con i corpi caldi e umidi diventavano germogli. Piccoli semi nutrivano intere legioni. Già nel "Pen Tsao" o "Grande Erbario della Medicina Cinese", circa 2500 anni a. C., il germoglio crudo di soia veniva raccomandato per edemi, dolori alle ginocchia, crampi ecc..

Sembra che i focosi cavalli di Attila ed i veloci destrieri arabi dovessero le loro virtù proprio ai semi di frumento germogliato con cui venivano nutriti prima delle occasioni importanti.

I germogli possono costituire un alimento prezioso nella dieta di persone impegnate in vite dinamiche e stressanti, considerare gli enormi benefici che questo singolare alimento è in grado di regalare al nostro organismo. Con questo piccolo lavoro si vuole suggerire un modo intelligente e sano per integrare la nostra dieta.

Far crescere i germogli in casa è molto semplice.

I soli requisiti essenziali sono: semi, acqua, aria e calore.

I germogli non sono reperibili sul mercato, ma per le qualità del loro valore nutritivo meritano di essere preparati in casa.

Aggiunti alle insalate danno una carica di energia viva molto utile in tutti i periodi dell'anno.

Sono di sapore gradevole e danno un tocco particolare nel come guarnire le vostre preparazioni.

## PREPARAZIONE:

### I FASE

La prima fase di preparazione è uguale per tutte le specie di semi. E' molto raccomandato di utilizzare semi provenienti da agricoltura biologica, scartare quelli rotti o bucati dai parassiti, in quanto difficilmente potrebbero germinare e potrebbero più facilmente marcire danneggiando la salute degli altri germogli.

Al momento di decidere la quantità di semi da germogliare è bene ricordare che i semi aumentano fino a 4 volte il loro volume durante il processo di germinazione. Se non siete abituati a consumare un buon quantitativo di germogli si suggerisce di iniziare con due cucchiaini di semi per le specie di semi piccoli o 50 – 60 gr per quelli di semi di legumi e di cereali.

Lavateli e scolateli bene, per eliminare la polvere ed altre eventuali impurità, disporre i semi in un vaso di vetro (tipo quelli del miele da 1 kg).

Versate acqua fino a ricoprire i semi, mettere il contenitore in un luogo buio e tiepido.

Lasciatelo in ammollo per 8 – 12 ore, una buona abitudine è immergere i semi in acqua alla sera per poterli predisporre alla fase successiva di germinazione la mattina dopo.

I semi di legumi e di grano hanno bisogno di stare in acqua almeno 12 ore, i semi più piccoli hanno bisogno di un periodo più breve.

## **II FASE**

Meglio utilizzare contenitori in vetro perchè si puliscono più facilmente e inibiscono il formarsi di muffe. Si consiglia un vaso tipo quelli del miele da 1 kg.

Importante sostituire i coperchi metallici dei vasi e sostituirli con un pezzo di retina di nylon (tipo quelle per zanzariere) fermate con degli elastici per chiudere le aperture. Questo accorgimento facilita l'operazione di scolatura dei semi e permette all'aria di circolare all'interno del vaso.

Terminata la I fase, al mattino possiamo bere l'acqua perchè buona e nutriente aiutandoci con un colino, basta togliere l'acqua utilizzata e sciacquare il contenitore ed i semi sotto acqua corrente. Disporre nuovamente i semi all'interno del vaso. Coprire il vaso con la retina ed inclinarlo in modo da far uscire tutta l'acqua. Per evitare che l'acqua ristagni sul fondo del vaso inclinare il vaso a testa in giù a 45° vicino al lavandino. Ripetere questa operazione 2-3 volte al giorno.

Lasciamo i nostri semi umidi, nel barattolo ma senza acqua sempre al buio per 2 o 3 giorni, dipende della temperatura del locale, l'importante che siano sempre umidi. I semi di legumi hanno bisogno di più acqua e potrebbero seccarsi con più facilità. Sarà necessario bagnarli più di frequente.

Per i semi piccoli come erba medica, trifoglio, senape e ravanella cresceranno bene e velocemente uno vicino all'altro mantenendo più facilmente il livello di umidità che favorisce una rapida crescita.

Per una buona riuscita dei nostri germogli, l'accorgimento è quello di evitare ristagni d'acqua all'interno del vaso che potrebbero degenerare in muffe, quindi è importante che ad ogni risciacquo dei semi tutta l'acqua possa defluire all'esterno.

I germogli di grano sono particolarmente facili da ottenere e se il grano che utilizziamo è di buona qualità al secondo giorno vedremo che il frumento comincia a germogliare, potete utilizzarlo perchè i semi sono già teneri e dolci.

Dopo 3 – 4 giorni se ne avete prodotti in quantità e volete mantenerli senza che il germoglio cresca troppo, li metterete in frigorifero senza chiuderli, altrimenti ammuffiscono.

# INSALATA DI COUS COUS

Preparazione leggera e veloce, indicata nei periodi estivi

Dosi per 4-6 persone

## **Ingredienti:**

300 ml di cous cous precotto  
300 ml di acqua  
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
1 zuccina  
2 carote  
1 gambo di sedano bianco  
2 pomodori maturi e sodi  
2 cucchiaini di sale fino  
100 gr di lattuga  
20 gr semi di sesamo o di girasole tostati

Potete condire con una salsa di vostro gradimento, è indicata la crema di avocado

## **Preparazione:**

Mettete il cous cous in una pentola della capacità di almeno 2 litri, con un coperchio che chiuda il meglio possibile, a freddo aggiungete i 4 cucchiaini di olio e amalgamate con un cucchiaino di legno i due ingredienti.

Lavare e grattare la zuccina e le carote, tagliare a pezzi piccoli il sedano.

Nel frattempo, in un'altra pentola mettete l'acqua con il sale e portare ad ebollizione, quando bolle aggiungere le verdure preparate in precedenza e scottarle per 1-2 minuti.

Versare l'acqua con le verdure nella pentola contenente il cous cous, mescolare velocemente e mettere il coperchio, lasciar riposare per 5-10 minuti affinché il cereale assorba l'acqua gonfiandosi. Se volete un piatto freddo trasferite il tutto in una terrina, così che perda il calore più rapidamente.

Lavare la lattuga e centrifugarla, si può usare per guarnire questa preparazione mettendola sul fondo di coppette o ciotole. Lavare e tagliare i pomodori a pezzetti, aggiungerli al cous cous quando sarà freddo o almeno tiepido.

Spolverare con i semi tostati, anche sopra l'eventuale crema di avocado.

## **GUACAMOLE**

### **Insalata di avocado alla messicana**

#### **Ingredienti:**

1 avocado maturo  
2 pomodori maturi  
1 cipolla  
1 limone (il succo)  
½ cucchiaino di peperoncino in polvere  
1 cucchiaino di sale fino  
1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

#### **Preparazione:**

Tagliare l'avocado a pezzi piccoli, oppure schiacciarlo con una forchetta.

Tagliare i pomodori a pezzi piccoli e tritare finemente la cipolla, aggiungere il sale il peperoncino e l'olio, mescolare accuratamente tutti gli ingredienti in una terrina e servire a temperatura ambiente.

# PANZANELLA

Dosi per 6 persone

## **Ingredienti:**

500 gr di pomodorini  
300 gr di cetrioli  
150 gr di cipolla rossa o cipollotti  
50 ml di olio d'oliva extravergine  
1 cucchiaino di sale fino  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
1 cucchiaio di basilico tritato  
½ cucchiaio di menta fresco tritata

## **Preparazione:**

Lavare e sbucciare i cetrioli, poi tagliarli a rondelle sottili e metterli in una bacinella.

Lavare e tagliare i pomodorini, poi aggiungerli ai cetrioli.

Quando utilizzerete la cipolla, se volete stemperare il sapore troppo forte, dopo averla tagliata fine dovete metterla a bagno con acqua e aceto bianco per qualche minuto.

Dopo averla scolata aggiungetela alle altre verdure.

Versate l'olio, il sale e le erbe aromatiche e mescolate accuratamente.

## INSALATA DI GRANO KAMUT

Dosi per 4-6 persone

### **Ingredienti:**

300 gr di grano Kamut  
2 spicchi d'aglio  
50 gr di pomodori secchi  
1 cucchiaio di prezzemolo  
1 cucchiaio di erba cipollina  
3 foglie di menta  
20 foglie di basilico  
50 ml di olio extra vergine d'oliva  
1 cucchiaino di sale fino

### **Preparazione:**

Tenere il grano di Kamut a bagno nell'acqua fredda per 6-8 ore, poi bollire in abbondante acqua per circa 40 minuti.

Scolare e metterlo in una ciotola, schiacciare i 2 spicchi d'aglio (lasciandoli interi possiamo toglierli se non vogliamo un sapore molto intenso).

Tagliamo a pezzettini i pomodori secchi, tritiamo un cucchiaio di prezzemolo e uno di erba cipollina, aggiungiamo il resto degli ingredienti: le 3 foglie di menta e le 20 di basilico, 50 ml di olio extra vergine d'oliva e il sale.

A questo punto dobbiamo solo amalgamare bene gli ingredienti e servire.

## INSALATA DI FARRO

Dosi per 4 – 6 persone

### **Ingredienti:**

300 gr di farro  
50 gr di cipolla tagliata fine  
150 gr di mozzarella o panir (vedi ricetta base)  
200 gr di pomodori rossi e sodi  
1 carota tagliata finissima  
50 ml di olio extra vergine d'oliva  
1 cucchiaio di prezzemolo tritato  
10 foglie di basilico

### **Preparazione:**

Tenere il farro in acqua fredda per 6 – 8 ore, poi bollire in abbondante acqua per circa 40 minuti. Scolare il farro e metterlo in una ciotola, tagliate i pomodori a pezzetti, la cipolla finemente, la carota finissima, aggiungere poi il prezzemolo tritato, le foglie di basilico, l'olio extra vergine d'oliva e la mozzarella tagliata a pezzetti o il panir. Mescolare delicatamente tutti gli ingredienti e servire.

# **INSALATA D'ARANCE**

Tipica ricetta siciliana

Dosi per 4 persone

## **Ingredienti:**

2-3 arance

½ cucchiaino di sale

30 ml di olio extra vergine d'oliva

10 olive nere

## **Preparazione:**

Sbucciare le arance, poi tagliarle a fette trasversali, in modo da ottenere dei dischi di circa ½ cm di diametro. Disporle su un piatto da portata, salare e condire con l'olio extra vergine d'oliva e guarnire con le olive nere.

## **VARIANTE**

1 cipolla tagliata finemente, se desiderate un sapore meno intenso, tenerla in acqua fredda per 1-2 minuti poi scolarla bene con un colino e aggiungerla alle arance