

Equinozio di Primavera 21 marzo 2020

Cucinate So'ham - Omaggio a Marina Romanò

Consigli e ricette dalle dispense preparate da Marina per So'ham in occasione della Primavera

I germogli: un toccasana per la primavera

Facilissimi da preparare, economici, dai sapori gustosi e svariati, i germogli sono una vera miniera di principi nutrizionali che, soprattutto nella nostra società dove si mangiano molti cibi raffinati, sterilizzati, pieni di additivi di ogni genere, costituiscono un fattore di prevenzione e di difesa dei processi vitali dell'organismo. Il mantenimento ed il potenziamento delle difese naturali dell'organismo, richiedono innanzitutto un'alimentazione equilibrata e ricca di vegetali freschi e genuini.

I Germogli costituiscono un esempio della straordinaria capacità della Natura di produrre energia vitale. Essi sono ricchi di principi nutritivi come vitamine, enzimi ed oligoelementi e sono di facile digestione. Fin dall'antichità molti popoli utilizzavano quale cibo rigeneratore e terapeutico i grani germinati e i germogli e ce ne hanno tramandato l'uso.

Come crescono

Subito dopo che il seme è stato messo in ammollo ha inizio la "germinazione", cioè l'attivazione e la rivitalizzazione del germe del seme, detto embrione, che rappresenta la giovane piantina e contiene tutte le parti essenziali della futura pianta. Man mano che il chicco assorbe acqua il seme si gonfia e il guscio si fessura e il piccolo germoglio incomincia a crescere e a diventare visibile all'esterno come una piccola pianticella, in conseguenza di complesse reazioni enzimatiche. In particolare i germogli sono ricchi di vitamina B12, che può essere utile, insieme alla ricchezza in ferro, per evitare carenze qualora si segua un'alimentazione vegetariana.

Far germogliare cereali e legumi è semplice.

Ci sono semi che germogliano più in fretta di altri e sarà l'esperienza a definire con più precisione i tempi di germinazione che dipendono da molteplici fattori (temperatura e umidità dell'ambiente, superficie di appoggio dei semi, materiali utilizzati). Infatti, quanto più la temperatura è alta (sopra i 23 gradi) tanto maggiori sono i rischi di irrancidimento dei semi. Anche l'umidità è implicata nel processo di germinazione ma mentre l'umidità eccessiva l'ostacola, quella scarsa non costituisce un rischio dato che normalmente vengono effettuati almeno due risciacqui al giorno che garantiscono la giusta umidità. Sia i cereali che i legumi vanno messi in ammollo per circa otto ore. I semi vengono quindi sciacquati bene e lasciati nel loro contenitore per uno-due giorni avendo cura di risciacquarli almeno due volte al giorno (per esempio: mattino e sera) e di scolarli accuratamente per evitare ristagni d'acqua e conseguenti irrancidimenti o muffe.

I semi si possono mangiare non appena spunta il germe fino alla lunghezza che si preferisce che poi è quella che incontra maggiormente il favore del gusto di ciascuno.

Prima di mangiare i semi germogliati essi devono sempre essere risciacquati e alla fine non devono avere alcun odore di rancido che può generarsi:

- a) qualora si sia fatto un ammollo troppo prolungato;
- b) non siano stati effettuati i necessari risciacqui durante il giorno;
- c) faccia troppo caldo (in questo caso per evitare fermentazioni o per rallentare la velocità di crescita del germoglio si può mettere il contenitore nel frigorifero).

Quelli che di norma germogliano più facilmente sono: frumento, segale, orzo mondo, riso, quinoa, mais, amaranto. Avena, miglio e farro, che eventualmente non dovessero germogliare con facilità, possono essere mangiati anche solo ammolliati. Può essere indispensabile conservare i semi in frigorifero dopo l'ammollo, specie in estate o se si vive in ambienti riscaldati. Questa strategia è maggiormente consigliata per avena,

farro e miglio. I legumi germogliano in uno-due giorni, mettendone in ammollo 30-50 grammi per circa otto ore. Scolarli, sciacquarli e lasciarli umidi nello stesso contenitore dell'ammollo o in un germogliatore. Non è necessario coprirli con il cotone, semmai basta un coperchio. I semi, comunque germogliano rapidamente anche se restano scoperti. Non appena il germoglio spunta, si può mangiare l'intero seme. Se si desiderano germogli più lunghi bisogna aspettare e coprirli o metterli al buio. Sia i cereali che i legumi per poter germogliare devono essere integrali o perlomeno avere integro il germe, e naturalmente non devono essere sterili. Un'alimentazione ricca di cibi naturali ma soprattutto capaci di trasferire la loro vitalità a tutto l'organismo, è fonte di salute e benessere psicofisico a tutte le età.

I Colori in cucina

COLORE GIALLO- ARANCIO

A dare il colore antitristezza per eccellenza sono leutina e zeaxantina, due sostanze antiossidanti che rinforzano la vista. Gli alimenti giallo-arancio (limoni, pompelmi, arance, peperoni, melone, ananas, prugna gialla, banana, oli vegetali, mais, zucca, albicocca e pesca) sono più ricchi di vitamina C che rafforza le difese del sistema immunitario e ha un effetto depurativo su tutto l'organismo. Contengono inoltre carotene che protegge le cellule dall'invecchiamento. Secondo la cromoterapia, il giallo favorisce la concentrazione, la creatività e la digestione.

CREMA DI ZUCCA: 500 gr zucca, 1/2 cipolla, 750 ml brodo, sale q.b., olio

Pulire la zucca e tagliarla a tocchetti, tagliare la cipolla a fettine sottili, soffriggere la cipolla e quindi aggiungere la zucca e farla insaporire e quindi coprire tutto con il brodo e salare.

Cuocere per trenta minuti, quindi passare tutto con il mixer. Servire con un filo d'olio e una macinata di pepe come nella foto, oppure con del prezzemolo fresco tritato .

RISO BASMATI ALLA CUCURMA: 400 gr di Riso Basmati, 4 cucchiaini di Curcuma, Sale, acqua q.b. Mettiamo il riso a tostare aggiungiamo la curcuma e l'acqua .Lasciamo sul fuoco affinché il riso non abbia assorbito tutta l'acqua . Spegniamo la fiamma.

CECI GIALLI Cuocere i ceci con zafferano...

POLPETTE DI MIGLIO E LENTICCHIE: 200 g di miglio decorticato, 1/2 cipolla o 1/2 porro/ verdure ,50 gr di lenticchie, 1 cucchiaino amido di mais ,un cucchiaino di lievito, 50 gr di pan grattato, Olio d'oliva extra-vergine, Sale, Pepe, spezie.

Lessate il miglio e le lenticchie insieme a vapore (1 tazza di cereale/lenticchie + 2 di acqua salata) In totale deve cuocere circa 15/20 minuti. In una padella preparate un soffritto di cipolla/porro, aggiungetevi le verdure pulite e tagliate a pezzettini, salate, pepate e fate cuocere per 10 minuti. Unite al miglio le verdure, lasciate intiepidire alcuni minuti, aggiungete l'amido ,il lievito e il pan grattato, e preparate le polpettine. Cuocetele in una teglia antiaderente con un paio di cucchiaini di olio extravergine di oliva, per alcuni minuti da ogni lato, fate molta attenzione nel girarle siccome sono piuttosto fragili. Potete eventualmente cucinarle anche al forno, in una teglia unta con olio extravergine di oliva per una decina di minuti.

TORTA DI COUS-COUS: Tostare una tazza di cous -cous, aggiungere due tazze di succo di mela, 150 gr di uvetta, qualche pistacchio e dei datteri, o altra frutta simile, un pizzico di sale e poi lasciare riposare per 10 minuti.

Disporre delle mele tagliate a fette sul fondo della tortiera leggermente oleata, distribuire il cous-cous sopra le mele con qualche cucchiaino di zucchero di canna, mettere un altro strato di mele e ricoprire con altro cous-cous; pressare leggermente e passare al forno a 180° c per 20 minuti, lasciare raffreddare e togliere dalla teglia la torta ,girandola.

COLORE VERDE

" *Per lor maladizion sì non si perde, che non possa tornar, l'eterno amore, mentre che la speranza ha fior del verde.* " (Dante, Purgatorio, canto III)

Il verde è il colore delle foglie, dei prati, dei boschi, è il colore della clorofilla, il colore della natura. Così, dalla sua quotidiana esperienza, l'uomo ha trovato analogie e somiglianze tra i propri vissuti e la crescita della vegetazione, sia nel suo ciclico sviluppo stagionale che in quello più continuativo delle piante sempreverdi. Il flusso lineare di quest'ultime, ad esempio, si collega all'umanissima aspirazione di longevità, d'immortalità o gloria perenne come dimostrano le palme sacre ai babilonesi, il vischio tra le popolazioni celtiche (chiamato uileiceadh, "quello che guarisce tutto") e l'alloro delle civiltà greco-romane. Il colore verde degli ortaggi è dato dalla clorofilla, è ricca di magnesio, che aiuta a regolare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri. Il verde è il colore dell'equilibrio energetico, calmante disintossicante e persino antinfluenzale. Tutte le verdure e gli ortaggi di colore verde e legumi come piselli, fave, kiwi, spinaci, broccoli, asparagi, cetrioli, basilico, carciofi, prezzemolo, insalata verde, zucchine, sono ricchi di clorofilla, magnesio, selenio, carotenoidi, luteina, polifenoli e vitamina C che favoriscono il buon funzionamento del sistema vascolare e la conduzione degli impulsi nervosi. Il magnesio poi è fondamentale in numerosi processi enzimatici che intervengono nell'assorbimento del calcio del fosforo, del sodio e del potassio, minerali preziosi per irrobustire le ossa, i vasi sanguigni, la vista e i denti. Polifenoli e Vit C hanno un'azione antitumorale sulla crescita cellulare anomala, eccellenti depurativi del sangue, favoriscono il drenaggio linfatico e irrobustiscono il sistema cardiocircolatorio.

GELATINA AL THE VERDE: 1 barretta di agar-agar*, 1 cucchiaio di tè verde in polvere (matcha), 150 g di zucchero, sale, 750 cl di acqua, 3 kiwi.

Sciacquate l'agar-agar in acqua corrente, sminuzzatela con le mani e lasciatela a bagno in acqua fredda per almeno 30 minuti. Scolate la gelatina, mettetela in un pentolino con 200 cl di acqua e portate a ebollizione fino a che la gelatina non si sarà completamente sciolta. Aggiungete lentamente lo zucchero e un pizzico di sale e continuate a mescolare, a fuoco medio, fino a che lo zucchero non si sarà sciolto, aggiungete l'acqua. Aggiungete il tè matcha e continuate la cottura per altri 2 minuti. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare leggermente. Bagnate con un po' di acqua lo stampo prescelto aggiungete i kiwi a fette e versatevi la gelatina. Lasciatela raffreddare per almeno 1 ora prima di servire.

PESTO DI FOGLIE DI SEDANO: 80 g. di foglie di sedano, 20 g. di mandorle, 10 g. di pinoli, 1 spicchio d'aglio 4 cucchiari di parmigiano grattugiato, olio extra vergine d'oliva q.b., 1 pizzico di sale grosso

Lavate le foglie di sedano e asciugatele con una centrifuga per insalata.

Tostate leggermente mandorle e pinoli in un padellino antiaderente.

Mettete le foglie di sedano nel mixer con uno spicchio d'aglio sbucciato, mandorle, pinoli, parmigiano e un pizzico di sale grosso. Azionare il mixer e aggiungere pian piano l'olio a filo fino ad ottenere il pesto della consistenza desiderata.