

**Cristina
Fusi**

Cinque stagioni in cucina



Introduzione di Roberto Rossi



23 menu e tanti suggerimenti per scoprire l'energia dei cibi
e portarla tutti i giorni in tavola

Cristina Fusi

Cinque stagioni in cucina

**23 menu e tanti suggerimenti
per scoprire l'energia dei cibi
e portarla tutti i giorni in tavola**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Cristina Fusi
Autore dell'introduzione: Roberto Rossi

Editing: Giuliana Lomazzi
Foto della copertina: Valentina Belaise (www.behance.net/belaise)
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlofennaro.com)

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2014, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: settembre 2014

Ristampa

I II III IV V VI VII VIII IX X

2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024

Collana: I Ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 045 2

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Prefazione

Prima che la mia anima mi consigliasse, dubitavo del valore del mio lavoro. Ora ho capito che gli alberi fioriscono in Primavera e fruttificano d'Estate senza cercare lodi; e le loro foglie cadono in Autunno e i loro rami restano spogli d'Inverno senza timore di biasimo.

K. Gibran, Pensieri e Meditazioni

Il sole, la luce, l'aria, l'acqua, le persone, i fiori, le piante, i colori, le relazioni, i cibi, ogni aspetto dell'universo è permeato di energia, ed è questa che nutre ogni momento della nostra vita. Se impariamo a riconoscerla e a trasformarla, allora possiamo usarla per raggiungere i nostri obiettivi. Non solo l'energia del cibo naturalmente, dalla quale prende l'avvio il nostro libro che, attraverso gli alimenti, vuole aiutarci a intraprendere un nuovo cammino, quello "energetico". Prendiamo per esempio una fragola e una carota, cresciute nel loro habitat naturale. Ciascuna possiede la propria peculiarità e la propria polarità yin-yang, che potranno essere più o meno esaltate a seconda del nostro modo di impiegarle in cucina. All'inizio ciò può apparire molto complicato mentre in realtà è molto semplice, come vi dimostreremo nelle pagine a seguire.

La tradizione orientale ha risposto identificando cinque stagioni, ciascuna delle quali corrisponde a un tipo di energia. A ognuna di esse abbiamo associato dei menu realizzati senza l'impiego di prodotti animali, cereali brillati, farine bianche, zucchero e prodotti che lo contengono: quindi tutti i piatti sono preparati con ingredienti sani e salutari.

L'intento di questo ricettario è aiutare a promuovere equilibrio e salute. Sembra ridondante ripeterlo, visto che lo sentiamo affermare migliaia di volte, ma prevenire è molto meglio (e più facile) che curare. Alla prevenzione, però, ognuno attribuisce un significato diverso: qualcuno pensa ai vaccini, altri ai check-up periodici o alle visite specialistiche dal luminare più famoso. Per quanto mi riguarda sono convinto che lo stato di salute delle persone dipenda in larga misura dal cibo, e che un'attenta formazione alimentare permetterebbe la riduzione della spesa sanitaria che ha ormai raggiunto cifre con troppi zeri.

Mi auguro quindi che i pasti "energetici" di cui approfondiremo i concetti in questo libro possano essere un valido contributo in questa direzione.

Roberto Rossi



L'energia, base della vita

Alimentarsi secondo natura

Quando si parla di stili alimentari si può sostenere tutto e il contrario di tutto, basta osservare le centinaia di diete che vengono presentate come la soluzione certa a un determinato problema, in primis quello del peso. Alcuni, contrariamente a quanto confermato anche da studi scientifici, propongono grandi quantità di proteine animali; altri sostengono l'uso di cibi ricchi di grassi; altri ancora utilizzano solamente cibi crudi.

Gli esseri umani per millenni hanno costruito le proprie cellule consumando cibi molto semplici, vivendo a contatto con la natura e mangiando quello che forniva loro: cereali completi, verdure e frutti di stagione, semi, talvolta piccole quantità di proteine animali. Oggi molte persone si sono allontanate fortemente da questo modello.

In questo ricettario proponiamo di riappropriarsi di cibi semplici e completi usando un'ottica un po' diversa: l'attenzione all'equilibrio delle energie.

Un po' di storia

Mentre in Occidente i nostri antenati romani si occupavano di inviare legioni ai propri confini, in Oriente già da centinaia di anni si studiavano gli effetti del cibo sulla salute. Da quel lontano periodo sono giunti a noi testi come il Nei Ching, che raccoglie le conoscenze in materia. Leggerlo oggi, ci procura pur tuttavia non pochi problemi interpretativi, tenendo conto che la traduzione del testo non è sempre condivisa.

Dobbiamo dare merito ad un giapponese, George Oshawa (nome che egli stesso si è scelto venendo in Europa dopo la seconda guerra mondiale) di avere interpretato questo insieme di concetti e di pratiche rendendoli disponibili all'Occidente moderno. Ha così dato impulso a discipline come l'agopuntura, diverse arti marziali, la macrobiotica. Tutto questo è stato assimilato, adattato, compreso dalla nostra cultura e anche nel campo dell'alimentazione ha richiesto un cammino di evoluzione. Dal lavoro di Oshawa prende spunto il presente lavoro e voglio esprimere la mia gratitudine a tutti coloro che ce l'hanno trasmesso. Queste conoscenze andrebbero integrate nella nostra essenza mediterranea. Un esempio su tutti: un condimento come il miso è qualcosa di unico e dopo averlo conosciuto non ne posso più fare a meno, ma la tradizione giapponese non poteva sapere l'importanza dell'olio extravergine che si produce nel mediterraneo. Perché non provare ad armonizzare le due cose?

Nutrirsi di energia

Ogni giorno mangiando alimentiamo cellule, tessuti, sangue e organi, ci muoviamo, pensiamo e assorbiamo nutrimento, che in fondo non è altro che "energia". È questo misterioso elemento, che permea le più piccole particelle di cui siamo costituiti e senza cui saremmo solo corpi inanimati, la base della nostra stessa vita.

Quando si entra nel campo della nutrizione, noi occidentali siamo abituati a parlare di vitamine, minerali, proteine, carboidrati e grassi; possiamo benissimo chiamarli così, ma alla fine ciò che assorbiamo e utilizziamo dagli alimenti è l'energia che questi ci trasmettono; è il mondo esterno che penetra dentro di noi e ci trasforma. Come insegna l'antica saggezza orientale, attorno a noi tutto

è energia e tutto ce la può comunicare, alimentando così la vita.

D'altra parte, riflettiamoci, se il cibo fosse solo nutrimento materiale potremmo crearlo in un laboratorio chimico, miscelando i vari componenti opportunamente sintetizzati (come purtroppo oggi accade spesso, benché sia difficile definire "alimenti" questi elaborati). In quest'ottica non dovrebbero essere importanti nemmeno le modalità di consumo (dove, con chi, accompagnati da quali pensieri o linguaggi...). Invece non è così: in ogni momento siamo "nutriti" da un'energia, da un cibo cucinato in un determinato modo e magari consumato in un certo luogo, insieme a una ben precisa persona. Ma che cosa intendiamo con questo termine che così spesso abbiamo richiamato?

Definire il concetto

Se cerco sul dizionario della lingua italiana il significato di energia mi imbatto a grandi linee in due tipi di definizioni: a) vigore fisico e spirituale, fermezza di carattere; b) capacità di un sistema di sviluppare lavoro. Generalmente se nomino il termine energia il pensiero va a una fonte che si brucia o si consuma (petrolio, metano, elettricità). Invece guardandomi attorno mi rendo conto di essere circondato da centinaia di forme energetiche che mi nutrono (o che a volte mi disturbano). Guardo il turchese del cielo e il mio sguardo si perde dentro questo infinito, un alito di vento mi porta il profumo misterioso e improvviso di un cespuglio di fiori appena sbocciati, le note soffuse di una sonata di Mozart che giungono dalle finestre della casa vicina, catturano dolcemente il mio senso dell'udito... È di questo più ampio concetto di energia che trattiamo in questo ricettario. Come si vede nell'illustrazione *Le cinque trasformazioni* a pag. 8 la tradizione cinese ha identificato cinque forme di energia in altrettante stagioni (primavera, estate, tarda estate, autunno e inverno). A ognuna di esse corrisponde un elemento (albero, fuoco, terra, metallo e acqua) e ogni stagione si collega energeticamente con uno o più organi del corpo (che in quella stagione sono più attivi) e con le emozioni che quell'organo veicola. Inoltre associati ad ogni stagione abbiamo anche un "sapore" e un metodo di cottura. Ma perché cinque stagioni? Da dove spunta la tarda estate?

Le cinque stagioni

Le stagioni ufficiali dell'astronomia seguono una cronologia ben definita: la primavera inizia il 21 marzo e termina dopo tre mesi! Ma ognuno sa per

esperienza che talvolta è già arrivata a fine febbraio, mentre altre volte ad aprile fa fatica a imporsi. Io che vivo in collina, nelle vicinanze di un bosco, a volte la sera rientro a casa quando la luce del giorno lascia il posto alle tenebre. Mentre percorro il viale che porta all'ingresso c'è sempre una serata in cui, se sono in ascolto di quello che succede attorno, percepisco l'energia della primavera che sta giungendo, e non importa cosa dice il calendario. La medesima esperienza ritorna anche in altre stagioni: l'estate solitamente finisce molto prima del 21 settembre, e sono sicuro che molti lettori potrebbero raccontare e riconoscersi in sensazioni particolari e specifiche di ogni stagione.

Energia acqua (inverno)

L'elemento che caratterizza l'inverno è l'acqua. Si tratta di un'energia sotterranea che non si lascia scoprire, afferrare, difficile da riportare alla luce, ma che scorre in profondità e fluttua. In essa è già presente il germe della rinascita; pur nel freddo intenso la natura si sta preparando a continuare il suo ciclo ininterrotto. I semi stanno gonfiandosi di nuova energia con la promessa di poter presto germogliare, le gemme si ingrossano sugli alberi in attesa dei primi tepori. L'energia acqua è qualcosa di molto forte e profondo, e al tempo stesso in movimento e cambiamento. L'acqua è adattabilità, prende la forma del luogo in cui si trova. È dall'acqua, dal buio, dal dentro che nasce la vita, anche la vita di ogni essere umano.

Il sapore di questa energia è il salato (l'acqua di mare) dei minerali che vi sono disciolti e di cui nel suo cammino si arricchisce, proprio quei minerali che sono una delle componenti essenziali delle ossa,

la struttura profonda su cui siamo costruiti e che continua a esistere anche dopo la morte. È l'energia dei reni, che secondo la tradizione orientale sono la sede dell'energia ancestrale, cioè quella che ereditiamo alla nascita e che ci guida nel corso della vita. I cibi che ci aiutano a nutrire l'energia acqua sono cotti a lungo e lentamente in pentole pesanti affinché accumulino calore. In questa stagione tutti i cereali interi, cotti a lungo, sono ottimi; se proprio ne devo ricordare uno in particolare vi invito a scoprire la quinoa.

Le verdure sono quelle tipiche dell'inverno, dure, compatte, che crescono sotto terra o appena al livello del terreno: il daikon, la carota, la bardana, il cavolfiore, le varietà di cavolo, i broccoletti e così via. I legumi in generale hanno una predominanza di energia acqua, ma tra tutti si distinguono gli azuki, quei piccoli semi che somigliano ai reni e proprio ai reni donano equilibrio. Le alghe forniscono invece i minerali, in particolare le kombu con cui accompagnare i legumi per renderli più facilmente assimilabili.

Energia albero (primavera)

L'energia albero è quella che connota la primavera. In qualche testo la parola originaria giapponese viene tradotta con "legno" ma qui preferiamo l'archetipo dell'albero perché trasmette più chiaramente la simbologia della stagione. L'albero prende nutrimento dal basso e, trasformandolo, porta l'energia verso l'alto. In primavera è proprio questa la direzione dell'energia. I rami, le foglie, le gemme, i fiori, le più piccole propaggini spingono verso l'alto, tutto cresce. L'albero incarna l'idea dell'inizio (o meglio del nuovo inizio), della nascita (o meglio della rinascita); rappresenta l'idea della creatività allo stato puro, della

chiarezza mentale, del pianificare, del prendere decisioni, del mettere a punto una strategia.

L'elemento albero controlla il rifornimento di energia del corpo. Una buona energia albero ci dà l'impulso per cominciare un lavoro, un progetto, una relazione, la giornata, ci fa alzare dal letto la mattina. Se ci manca la voglia di iniziare, siamo stanchi, indolenti, tendiamo a rimandare, spesso ne siamo carenti.

È l'energia albero che nutre il fegato. Se quest'ultimo è sovraccaricato e indurito da troppi cibi, da grassi, fritti, prodotti chimici, allora l'energia non riesce a circolare. Come conseguenza, ci sentiamo sotto pressione, non riusciamo a rilassarci e abbiamo la sensazione di essere privi di energie. Se in inverno abbiamo ecceduto, durante la primavera è il momento di ripulire.

L'energia dei cibi di questa stagione aiuta il processo di rinnovamento. Sono pertanto benvenuti gli alimenti e le cotture che ci aiutano a fare pulizia e a depurare. È il momento di preparare i germogli, scegliendo tra quelli che più ci piacciono (soia, senape, alfa-alfa, crescione o altri ancora), e di consumarli quotidianamente insieme a ricche insalate e verdure appena scottate. Tra i cereali l'orzo è quello più indicato per favorire il rinnovamento, così come i brodi leggeri, preparati con miso d'orzo, kombu e porro primaverile, che aiutano l'organismo ad alleggerirsi dai cibi più concentrati e dalle fatiche dell'inverno. Utile aggiungere un pizzico di succo di zenzero fresco, appena grattugiato.

Energia fuoco (estate)

Questa energia è caratterizzata dall'esplosione delle forze in gioco, dagli elementi che si contrappongono: l'arsura e il temporale violento, la luce acce-

cante del mezzogiorno e l'ombra scura negli androni dei palazzi, i corpi nudi e giocosi nelle onde del mare e quelli immobili, stesi nella penombra di una stanza, madidi di sudore.

Il fuoco è il simbolo dell'energia che brucia in ogni direzione, che divampa e non può essere trattenuta, che si esprime con potenza devastante. Le sue fiamme guizzano con violenza, impetuose e rapide, consumando in fretta tutto ciò che incontrano. È l'energia legata al cuore, che si espande e abbraccia, che dona amore in modo incondizionato, che irradia gioia in ogni direzione e la cui allegria diventa contagiosa. È l'energia che crea socialità, condivisione, disponibilità alle relazioni. Avere un grande cuore significa saper giungere lontano con il proprio sentimento, sorretti da un'autentica capacità di comunicare e da una forte empatia. Perseguire i propri obiettivi con passione: questo è il fuoco.

I cibi nutrono e accompagnano questa apertura, e il corpo ne richiede in poche quantità, in quanto è nutrito dalle vibrazioni che gli giungono dallo stare per così tante ore alla luce e all'aperto, con pochi vestiti addosso. L'energia fuoco è quella di alimenti leggeri, freschi, dissetanti, ricchi di colori vivaci, di clorofilla; pochi sono i condimenti, sufficienti per reintegrare i minerali dispersi attraverso i liquidi.

In primo luogo sono consigliate le verdure crude o cotte da consumare in insalata, mescolate tra loro, pressate, scottate velocemente o marinate con acido di umeboshi, limone o salsa di soia. In questa stagione sono particolarmente indicati gli aspic ottenuti con l'agar-agar, un derivato delle alghe capace di dar vita a deliziose gelatine rimineralizzanti, da usare anche per creare dessert naturali alla frutta. Sono inoltre da preferirsi i cibi freddi come il me-

lone e i germogli di bambù; leggermente freschi come il pomodoro; freschi come il cetriolo, l'orzo e l'olio di sesamo.

Per quanto riguarda la preparazione, poiché fa molto caldo e il fuoco dà calore al cibo, è meglio evitare cotture lunghe e intense. Si possono saltare velocemente in padella e con poco olio le verdure tagliate sottili, così da essere pronte in un attimo. In alternativa i vegetali ridotti a pezzetti possono essere scottati per due minuti in poca acqua; per le verdure a foglia, da lasciare intere, basta un minuto. In questo modo i nutrienti si preservano bene. Pentola e padella devono però essere scoperte. Il coperchio mantiene il calore e impedisce all'energia di espandersi.

Gli ortaggi possono essere accompagnati da passati di legumi e/o cereali integrali. Nella stagione estiva sono indicati l'orzo e il bulgur, ma anche il mais e il riso a chicco lungo come il basmati. Sono necessarie poche fonti di proteine, quali il tofu e le lenticchie decorticate.

La bevanda ideale è il bancha, un tipo di tè verde giapponese contenente pochissima teina. Ancora caldo, può essere aromatizzato con alcune foglie di menta o arricchito con frutta fresca a pezzetti, infine lasciato intiepidire.

Energia terra (tarda estate)

Una mattina ti svegli e senti che c'è qualcosa di diverso nell'aria. Durante la notte si è scatenato un acquazzone, e il caldo insopportabile che c'era fino a pochi giorni prima è scomparso. Ma ti guardi attorno e la natura è sempre quella, le foglie sono sugli alberi, il sole è sorto molto prima del tuo risveglio; i bambini sono a casa, perché la scuola non

è ancora cominciata. L'estate si sta dissolvendo, ma l'autunno è ancora molto lontano: è la stagione della tarda estate, caratterizzata da tutte quelle sfumature di colori che dal rosso intenso vanno fino al giallo, passando attraverso una gamma infinita di arancioni. È la stagione dell'energia terra.

L'energia comincia a scendere verso il basso, e di conseguenza il bisogno di muoversi e di stare all'aperto è meno forte. Al contrario aumenta la tendenza al rilassamento: si desidera tornare a casa, e lo stesso processo di ripiegamento avviene dentro di noi. La terra simboleggia la stabilità, il radicamento, il ritornare al centro e il ritrovare equilibrio. È essere nutriti in profondità, non solo attraverso il cibo, ma anche dalle relazioni che si creano con le persone che ci stanno vicine e che incontriamo, con i pensieri che coltiviamo, con le emozioni che proviamo. Dove c'è energia terra c'è anche fertilità, capacità di sentirsi soddisfatti e di creare comunità attorno a sé.

Gli organi associati alla tarda estate sono la milza, il pancreas e lo stomaco. I problemi sono collegati alla digestione, al sistema nervoso e a quello immunitario. I cibi tornano a essere più riscaldanti, le cotture un po' più accentuate, anche se in talune giornate si può ancora sentire il bisogno di freschezza. Il cambiamento deve essere graduale. In generale il sapore che predomina è il dolce, ma non quello dello zucchero, piuttosto un gusto equilibrato prodotto dalla natura stessa delle verdure e dei cereali morbidi, ben cotti e ben masticati.

È il momento di cucinare il miglio con parecchia acqua, in modo da ottenerne una crema delicata e di utilizzare gli ortaggi tondi, che crescono al livello della terra, appena sopra o appena sotto il terreno.

È bene privilegiare i cibi gialli e arancio come le zucche, gustandone la dolcezza attraverso le diverse cotture, al vapore, stufandole con erbe aromatiche, al forno, creando delle creme o delle zuppe. E poi ancora assaporare i vari tipi di cavolo e cavolfiore, e la carota.

Tra le proteine vegetali, i ceci soddisfano le esigenze di questa stagione, ben cotti e teneri oppure in purea, sotto forma di hummus secondo la tradizione vicino-orientale, perché terra è accoglienza e integrazione nella diversità.

Energia metallo (autunno)

Le foglie degli alberi sono tutte a terra, secche e accartocciate, i rami rinsecchiti e scheletrici. Una nebbia penetrante riempie l'aria e il freddo si insinua in profondità nel terreno. L'immobilità è estrema, anche gli animali si sono rintanati a conservare gelosamente le energie rimaste. Questo è l'autunno del metallo.

L'energia non è scomparsa, è solo penetrata in profondità; in periferia non è rimasto nulla, tutto è concentrato all'interno. L'emozione è la tristezza, che quando diviene totalizzante si trasforma in depressione. Eppure anche la tristezza è un sentimento umano, con una funzione ben precisa: costringe a spingerci dentro di noi, ci porta in profondità, taglia i ponti con tutto quello che sta fuori e ci obbliga a stare fermi e a riflettere. Lontano dal clamore e dalle luci, da tutto ciò che sta sulla superficie, nell'immobilità è possibile raccogliersi e meditare per prepararsi a tornare "nuovi". Il ciclo dell'energia ci insegna che nulla rimane immutato e che tutto è in continuo cambiamento. Se così non fosse la tristezza non avrebbe fine e pertanto nemmeno un senso;

Yin e Yang

Gli ideogrammi che originariamente identificavano questi due elementi significano letteralmente *versante in ombra* e *versante al sole della montagna*. Yin e Yang corrispondono rispettivamente ai principi femminile e maschile, alla luna e al sole, alla notte e al giorno, al carattere passivo e attivo. La loro regolare alternanza regge l'universo in perfetta armonia. I loro principi si applicano anche ai cibi. Gli alimenti ricadono nell'una o nell'altra categoria a seconda della stagione di crescita e della ricchezza calorica. Influiscono inoltre altri elementi: il colore, la maggiore o minore umidità, il fatto di crescere sopra o sotto terra, di essere cucinati direttamente sul fuoco o in un modo più delicato. La combinazione dei vari ingredienti e delle modalità con cui il pasto è costruito fa sì che un menu possa avere una maggiore energia in un senso o nell'altro. Yin e Yang vengono usati efficacemente ancor oggi nella Medicina Tradizionale Cinese e in tutti i campi applicativi che ne derivano, come per esempio l'agopuntura. George Oshawa, il giapponese che ha introdotto in Europa alcune "arti orientali" e che ha iniziato la diffusione della macrobiotica, ne ha modificato l'uso, cosicché yin e yang possono assumere in tale contesto un significato opposto. Per non generare confusione nel lettore si è deciso di non farvi riferimento nei menu di questo ricettario.

di conseguenza l'insegnamento dell'energia metallo è quello della "positività".

I cibi di questa stagione sono naturalmente concentrati, compatti, anche duri e secchi. Il cereale principe è il riso integrale: cotto con poca acqua, lentamente, in una pentola pesante, senza mai sollevare il coperchio finché tutto il liquido è stato assorbito e il riso è così perfettamente asciutto da vedere (quasi) ogni chicco distaccato da quello accanto. Masticandolo a fondo, fino a renderlo morbida purea, ne possiamo assorbire per intero le proprietà.

Le verdure a radice, dure e compatte, cresciute al buio nella terra per lunghi mesi, sono da privilegiare: carota, bardana, rape di ogni varietà, daikon. Anche le verdure tonde, tipiche dell'energia terra, vanno

bene: cipolla, zucca, cavoli, cavolfiori, cime di rapa, broccoli. Le verdure vanno stufate, saltate con un poco di olio, al forno.

Non vanno però escluse le verdure a foglia verde, in quanto l'energia può circolare solo a patto dell'incontro tra polarità diverse. Ben venga, dunque, una quantità moderata di queste ultime e anche un pizzico di piccante, per esempio di zenzero, al tempo stesso riscaldante e stimolante.

È un ottimo momento per consumare delle fumanti zuppe di verdura, come la ribollita toscana fatta con il cavolo nero e i cannellini, e brodi e zuppe insaporiti con il miso. Per gli amanti dei dolci al forno si possono preparare delle ottime crostate di mele, con uvetta e cannella, o anche lo strudel.

Insalata scottata con maionese di tofu



- ◇ 1 finocchio
- ◇ 2 carote piccole
- ◇ 1 pezzetto di daikon
- ◇ 2 coste di sedano
- ◇ sale

Per la maionese

- ◇ 150 g di tofu
- ◇ 75 ml di latte di soia
- ◇ 2 C di prezzemolo tritato
- ◇ 1 C di senape
- ◇ 2 C di succo di limone
- ◇ 1 C di acidulato di umeboshi
- ◇ 70 ml di olio

■ Tagliate le carote e il daikon senza mescolarli, prima in diagonale, a rondelle sottili e poi a julienne. Affettate finemente le altre verdure, tenendo anche queste separate. Portate a bollore dell'acqua, aggiungete un pizzico di sale e gettatevi le carote. Mettete il coperchio, all'ebollizione scopritelo e scottatele per un minuto; scolatele ancora croccanti. Cuocete così anche il daikon, il sedano e il finocchio, a turno.

Preparate la maionese. Fate bollire poca acqua, aggiungete una presa di sale e cuocete il tofu per 3 minuti a pentola scoperta. Sgocciolate, attendete qualche minuto e frullate con il latte, il prezzemolo, la senape, il limone e l'olio. Amalgamate con cura, regolate il sapore con acidulato di umeboshi e servite sulle verdure.

Nota. La maionese di tofu può servire per preparare un'insalata russa con verdure a dadini bollite o cotte a vapore.

Cavolo cappuccio con capperi



- ◇ 350 g di cavolo cappuccio
- ◇ 50 g di olive verdi snocciolate
- ◇ 1 C di capperi sotto sale
- ◇ 1 p di origano secco
- ◇ olio
- ◇ sale

■ Lavate i capperi e metteteli a bagno. Cambiate più volte l'acqua per dissalarli. Pulite il cavolo e affettatelo sottile. Tagliate le olive a pezzetti.

Scaldare un wok, versateci poco olio e saltatevi il cappuccio per 3 minuti; poi aggiungete i capperi, le olive e proseguite la cottura per altrettanto tempo, continuando a mescolare. Salate e cuocete ancora per un paio di minuti, infine spolverizzate con l'origano e spegnete.

Torta di mandorle al sapore di carota



1 h 10' + raffreddamento



- ◇ 250 g di farina
- ◇ 150 g di mandorle pelate
- ◇ 200 ml di succo concentrato di mela
- ◇ 200 ml di succo di carote
- ◇ buccia di arancia o di limone
- ◇ 1 bustina di cremortartaro
- ◇ 1 c di cannella
- ◇ 80 ml di olio di mais
- ◇ 1 p di sale
- ◇ pangrattato

■ Tritate le mandorle, mescolatele con la farina, unite un pizzico di sale, la buccia dell'agrume scelto, la cannella e il cremortartaro. Combinare l'olio con il succo di carote e di mela, versateli sugli ingredienti asciutti e amalgamate bene.

Ungete una tortiera, spolverizzatela di pangrattato e rovesciatevi il composto; infornate per 45 minuti a 190°. Verificate la cottura con uno stecchino.

Nota. L'impasto dei dolci vegani deve risultare piuttosto fluido, altrimenti la lievitazione non avviene bene.





Crema di sedano rapa e carote



- ◇ 300 g di carote
- ◇ 300 g di sedano rapa
- ◇ 1 spicchio d'aglio
- ◇ 2 C di tahin
- ◇ 2 fettine di zenzero
- ◇ prezzemolo
- ◇ 1/4 di foglio di alga nori
- ◇ olio
- ◇ sale

■ Sbucciate e tagliate a pezzetti il sedano rapa; affettate le carote e l'aglio. Portate a cottura il tutto con 750 ml di acqua, lo zenzero e il sale in 15 minuti circa (il tempo può variare a seconda che le verdure siano tagliate più o meno grosse). Alla fine frullate e fate riprendere il bollore per un paio di minuti, quindi spegnete, aggiungete il tahin e mescolate vigorosamente.

Tostate l'alga sulla fiamma di un fornello piccolo e al minimo. Tenetela a debita distanza passandola velocemente da entrambi i lati sul fuoco ma senza lambirlo, finché la nori non cambia colore e diventa croccante. Servite la zuppa guarnendo ogni scodella con il prezzemolo tritato e con l'alga spezzettata.

Tortini di miglio con zucca



- ◇ 1 T di miglio
- ◇ 2 T di zucca pulita e tagliata a dadini
- ◇ 1 spicchio di aglio
- ◇ 1 rametto di rosmarino
- ◇ 2 porri
- ◇ pangrattato (senza glutine se siete intolleranti o celiaci)
- ◇ noce moscata
- ◇ olio
- ◇ sale

■ Lavate scolate e cuocete il miglio con la zucca in 3 tazze di acqua salata. A ebollizione schiumate, trasferite su uno spargifiamma di ghisa già caldo e proseguite la cottura a fuoco molto basso per 20 minuti, senza mescolare.

Dimezzate i porri per il lungo, privateli della foglia esterna, lavateli e tagliateli in diagonale a fettine sottili senza scartare la parte verde. Tritate lo spicchio d'aglio con il rosmarino. Mettete un tegame dal fondo pesante sulla fiamma; quando è caldo versate 2 cucchiaini d'olio e rosolatevi il porro per qualche minuto. Unite il miglio, rimestate, regolate di sale e fate insaporire per un paio di minuti.

Togliete dal fuoco e incorporate il trito e la noce moscata grattugiata.

Distribuite in 4 cocotte unte e spolverizzate con pangrattato, livellate e infornate a 200° per 20 minuti circa. Sfornate delicatamente i tortini sui piatti e serviteli.



Sommario

L'energia, base della vita	5
Alimentarsi secondo natura	5
Nutrirsi di energia	6
Definire il concetto	7
Le cinque stagioni	7
La cucina energetica	13
I metodi di cottura	14
Le pentole	16
La temperatura	16
La masticazione	16

Energia acqua (inverno)

MENU1: Bordatino	20
Spinaci con zafferano	20
Insalata scottata con maionese di tofu	21
Cavolo cappuccio con capperi	21
Torta di mandorle al sapore di carota	22
MENU2: Zuppa di patate, verza e origano	24
Seitan con cavolini di Bruxelles	24
Insalata di cappuccio e mele	24
Crumble di finocchi	25
Torta di bietole	25
MENU3: Cavolfiore con olive e pomodori secchi	27
Quinoa	27
Zuppa frantoiana	28
Insalata con barbabietole	28
Nishime	29
Torta con frutta secca	29
MENU4: Insalata di avocado	31
Zuppa di cipolle	32
Gateau di riso	32
Stufato di azuki con verza	33
Castagnaccio al cioccolato	33
MENU5: Crema di lenticchie nere	34
Zucca al forno	36
Pizzoccheri con cavolo nero	36
Insalata di sedano rapa	37
Torta alla barbabietola	37

Energia albero (primavera)

MENU1: Insalata di ravanelli	40
Tempeh brasato con erbe	40
Orzo alla garmugia	42
Cardi all'agro	42
Crostata alla frutta	43
MENU2: Quinoa variopinta	45
Zuppa di miso con tarassaco	46
Insalata di fagioli	46
Erbette scottate	47
Bavarese alla menta	47
MENU3: Crema di fave con finocchietto	48
Farro con ragù di verdure primaverili	48
Sformato di finocchi e porri	49
Insalatine con fiori eduli	49
Fragole in gelatina	51
MENU4: Vellutata piselli e sedano	52
Insalata con fragole	52
Crocchette di lenticchie e patate	52
Mousse di ciliegie	53
Biscotti di riso e uvetta	53
MENU5: Insalata di barbabietole e carote	54
Risotto con l'ortica	56
Carciofi ripieni di tofu	56
Zucchine con uvetta	57
Budini al cocco	57

Energia fuoco (estate)

MENU1: Aspic di verdure	60
Pasta di grano antico con verdure	60
Hummus di cicerchie con crudité	61
Gelatina bicolore al melone	61
MENU2: Zuppa estiva di miso	62
Riso basmati con tempeh e peperoni	62
Insalata di fagiolini	63
Carote e sedano con anacardi	63
Charlotte di albicocche	64

MENU3: Insalata di riso rosso	66
Estratto di melone e sedano	68
Cetrioli e insalatine con dulse	68
Purè di lenticchie al timo	69
Gelo di anguria con granella di pistacchi	69
Insalata con tofu e arame	71
MENU4: Cuscus con ratatouille	72
Estratto di carote e pesche	72
Insalata con ribes rosso	73
Pesche ripiene di biscotti e cioccolato	73
MENU5: Zucchine tonde ripiene al profumo di nepitella	74
Estratto di carote e barbabietola	76
Insalata di melone e sedano	76
Tabbouleh	77
Budino al limone	77

Energia terra (tarda estate)

MENU1: Zuppa di miso	80
Riso selvatico e riso integrale con fagiolini metro	80
Pomodori ripieni di lenticchie nere	81
Insalata allegra	81
Pere allo zafferano con crema alla cannella	82
MENU2: Purè di carote con olive verdi	84
Crema di zucca con miglio	86
Cannellini al pomodoro e salvia	86
Insalata gentile	87
Budini di mela	87
MENU3: Insalata con olive e semi di girasole	88
Vellutata di zucchine	90
Cacciucco di ceci	90

Verdure al vapore	91
Gelatina di susine con crema	91
MENU4: Tofu strapazzato con zucca	92
Insalata con melone e semi di zucca	94
Riso Venere alle verdure	94
Gomasio	95
Schiacciata con l'uva	95

Energia metallo (autunno)

MENU1: Insalata di arance e finocchi	98
Crema di cavolfiore con mochi	100
Tortino di amaranto	100
Tofu con erbe aromatiche	101
Pere al vino rosso e aromi	101
MENU2: Zuppa di miso	102
Lasagne alla zucca e porri	102
Tempeh con verza	103
Cavolo rosso con pere	103
Torta speziata di mele	104
MENU3: Crema di sedano rapa e carote	106
Tortini di miglio con zucca	106
Seitan brasato al vino rosso	108
Broccoli con salsa alla senape	108
Zuccotto di frutta	109
MENU4: Vellutata di finocchi e porri	110
Riso integrale con cipolla, carote, verza	112
Tortino di ceci	112
Insalata di cappuccio e melagrana	113
Torta al cioccolato	113



Cristina Fusi vive in collina nella campagna pisana. Diplomata al Kushi Institute, dal 1994 si occupa di cucina naturale, macrobiotica mediterranea e vegana; tiene regolarmente corsi di cucina e di formazione. Nei suoi seminari lavora sull'aspetto energetico del cibo e sulla sua trasformazione, con il taglio e le cotture, in relazione alle stagioni.

www.terranuovaedizioni.it

Molti si chiederanno perché le stagioni nel titolo di questo ricettario sono cinque, invece delle quattro che ci hanno insegnato fin da bambini. L'ospite inattesa è la tarda estate, una stagione di passaggio associata all'energia terra. Queste cinque stagioni sono legate ad altrettante energie, che ci strutturano e ci guidano, che si trovano in noi, intorno a noi e negli alimenti che consumiamo. Il cibo è infatti uno degli strumenti fondamentali per raggiungere un buon equilibrio psichico-fisico.

Le 116 ricette del libro sono state raggruppate in 23 menu pensati per far circolare al meglio l'energia di cui necessitiamo. L'autrice ha dedicato una particolare attenzione ai metodi e ai tempi di cottura, al taglio delle verdure e alle combinazioni tra i diversi ingredienti poiché anche così interveniamo sull'energia del cibo che ci nutre.

I piatti, vegani, sono di semplice realizzazione e appartengono alla tradizione mediterranea, arricchiti talvolta da prodotti come tofu e miso, entrati ormai nelle nostre dispense. Una cucina sana e naturale, che oltre a suggerire un nuovo approccio alla preparazione e condivisione del cibo, sollecita a trovare il proprio personale percorso verso una maggiore armonia.

ISBN 88 6681 045 2



9 788866 810452

€ 13,00