
Fagottini di grano saraceno

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

funghi freschi devono essere consumati entro 24 ore dalla raccolta, qualora si utilizzassero funghi secchi, bisogna tenere presente che il loro apporto nutritivo e le percentuali di vitamine è piuttosto limitato rispetto a quelli freschi. La ricetta proposta trae spunto dalla cucina macrobiotica, antichissima filosofia orientale che ha una visione solistica dell'uomo. Il cibo è considerato importantissimo per mantenere l'armonia tra la mente ed il corpo. Il fine è quello di giungere ad un equilibrio tra gli alimenti; alimenti che vengono suddivisi in due grandi classi, acidi e basici; ma vengono individuati anche elementi con una valenza intrinseca bilanciata quali, i legumi, i cereali ed i semi oleosi. Alcune delle priorità della cucina macrobiotica sono quelle di evitare zuccheri, patate, latte e derivati, pomodori, melanzane ed in genere tutti i cibi conservati; si preferisce, al contrario, verdura e frutta di stagione proveniente da coltivazioni biologiche. Un pasto sarà armonico se conterrà il 50 per cento di cereali integrali, il 25 per cento di proteine di cui il 10 per cento di origine animale e il 15 per cento di origine vegetale, il 25 per cento tra verdure (cotte e crude) e frutta.

Ingredienti (8 persone) 8 foglie di cavolo verza molto grandi, 200 grammi di funghi freschi, 4 tazze di grano saraceno, 2 cucchiaini di shoyu, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, q.b. di olio di semi di sesamo, q.b. di sale marino allo stato naturale. Preparazione Lavare e scottare le foglie di cavolo verza in poca acqua per qualche minuto per ammorbidirle. Mettere i funghi secchi in ammollo; lavare e tagliare la carota, la cipolla ed il sedano a dadini. Scolare i funghi e tagliarli a striscioline. Portare ad ebollizione tre tazze d'acqua. Ungere il fondo di una pentola e farvi saltare 5 minuti le verdure a dadini ed i funghi; aggiungere il saraceno, mescolare un paio di volte e versarvi l'acqua bollente, regolare di sale, e mettere il coperchio, abbassare il fuoco e lasciar cuocere con lo spargifiamma per 30 minuti. Scolare il tutto e lasciar raffreddare; riempire col ripieno le foglie di cavolo, arrotolarle e chiuderle con uno stecchino, disporre i fagottini in una teglia ed aggiungere due dita d'acqua e un po' di shoyu (salsa con un gusto leggermente salato e piuttosto aspro, prodotta con la fermentazione di fagioli di soia, grano, acqua e sale, che viene largamente utilizzata in Asia orientale per condire verdure e cereali). Fare cuocere a fuoco medio per una mezz'oretta, rigirandoli con cura di tanto in tanto. www.cosacucino.it