



*ScuolaTao si dedica all'insegnamento professionale  
della Medicina Tradizionale Cinese*

"LABORATORIO DI CUCINA ESTIVA di SCUOLATAO"  
Incontro Nazionale Economia Solidale  
Parco Nevicati Collecchio (Pr) domenica 22 giugno 2014

**Grano del Faraone spezzato con i ceci in insalata estiva.**

320 gr di grano del Faraone spezzato

250 gr di ceci cotti

700 ml di acqua di cottura dei ceci

1 pomodoro cuore di bue

2 peperoni verdi

2 rametti di basilico greco

sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva bio

Cuocere il grano nel brodo di cottura dei ceci per circa 20 min. e lasciare riposare coperto per altri 10 min.

Tagliare a dadini il pomodoro e i peperoni, in una ciotola mescolare il grano i ceci e le verdure, regolare di sale, cospargere di foglioline di basilico e condire con l'olio, servire tiepido o freddo.

**Si ringraziano i produttori:**

Azienda Agricola **Pederzani** per l'orzo mondo e la farina d'orzo integrale raccolto 2014

Azienda Agricola **Casumaro** per la ricotta bio di mucca [www.aziendacasumaro.altervista.org](http://www.aziendacasumaro.altervista.org)

Azienda Agricola **Camurein** di Salerno (Re) per pomodori cuore di bue, peperoni e zucchine bio

Consorzio **Ressud** per gli avogados bio e olive sottolio [www.legallinefelici.it](http://www.legallinefelici.it)

**Fattoria della Mandorla** per Ecolatte preparato per latte di mandorla solubile Bio e farina di mandorle bio [www.fattoriadellamandorla.it](http://www.fattoriadellamandorla.it)

Soc. agr. **Querzola Francesco** di Casembola di Borgotaro per mirtilli biologici

Azienda Agricola **Torre Colombaia** per Grano del Faraone spezzato bio e ceci bio

[www.torrecolombaia.it](http://www.torrecolombaia.it)

**Apiario 2 be(es)** di Davide Sampaolo per miele di millefiori [davidesam@hotmail.com](mailto:davidesam@hotmail.com)

**Podere Castagna Alta** per olio extra vergine d'oliva umbro bio [www.alfonsopriorelli.it](http://www.alfonsopriorelli.it)

**Ricette a cura di Lena Tritto Insegnante di cucina di casa, Consulente alimentare secondo la Medicina Cinese, Docente di Scuolatao e coautrice de "Il Tao e l'arte dei fornelli" Ed. Pendragon, Bologna 2012. [lenatritto@alice.it](mailto:lenatritto@alice.it) 3386168358**