



*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

### **Pancake di farina di orzo con mirtilli e miele**

150 gr di farina di orzo mondo  
450 ml di latte mandorle  
2 cucchiaini di olio di mais  
1 cucchiaio di zucchero di canna integrale  
1/4 di bacca di vaniglia  
1/4 di cucchiaino di cannella in polvere  
1 pizzico di sale marino integrale  
2 cucchiaini di cremortartaro (lievito per torte naturale)  
2 cucchiaini di miele  
150 gr di mirtilli

In una ciotola amalgamare con una frusta o il frullatore ad immersione, la farina, lo zucchero, il latte e l'olio e lasciare riposare l'impasto (deve essere fluido come quello delle crepes) almeno 30 min. meglio se 2 ore in luogo fresco. Aggiungere il lievito, i semini della vaniglia, la cannella e il sale e amalgamare bene. Scaldare un padellino antiaderente ungerlo con un velo d'olio e cuocervi i pancake 2-3 min. per lato finchè saranno ben dorati. Servirli tiepidi cosparsi di mirtilli e miele.

**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**

#### **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 Calerno (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)