



*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

Orzo mondo e due sfumature di verde....

350 gr di orzo mondo
2 zucchine
1 manciata di basilico
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaino di farina di mandorle
3 avodados piccoli o 2 medi
10 olive verdi sottolio
150 gr di ricotta
sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva bio

Cuocere l'orzo mondo in 800 ml di acqua con una presa di sale per 50 min. e lasciare riposare a pentola coperta ancora 10 min. prima di servire. Nel frattempo cuocere le zucchine affettate con 2 cucchiaini d'olio e uno spicchio d'aglio affettato, quando saranno tenere frullarle con le foglie di basilico e la farina di mandorle, regolare di sale e rifinire con un giro d'olio. Tagliare gli avogados, togliere il nocciolo pelarli, tagliarli e spruzzarli col limone. Snocciolare le olive, tagliarle e metterle in una ciotola, aggiungere la ricotta, l'avocado, salare leggermente e frullare il tutto. Servire l'orzo condito con un filo d'olio ed erbe aromatiche a piacere con a fianco le due salse.

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

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

Fattoria della Mandorla per Ecolatte preparato per latte di mandorla solubile Bio e farina di mandorle bio 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

Apiario 2 be(es) di Davide Sampaolo per miele di millefiori davidesam@hotmail.com

Podere Castagna Alta per olio extra vergine d'oliva umbro bio 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 3386168358