



Bibbia

sotto le stelle d'estate

Rovigo, Chiostro degli Olivetani

Giugno-Luglio 2019

Ricettario

Biblico

*“Bramate, pertanto, le mie parole,
desideratele e ne sarete istruiti.*

*La sapienza è splendida e non sfiorisce,
facilmente si lascia vedere da coloro che la amano
e si lascia trovare da quelli che la cercano.”*

(Sapienza 6, 11-12)

Aperitivo biblico

TOBIA

“Ma l'angelo gli disse: «Afferra il pesce e non lasciarlo fuggire». Il ragazzo riuscì ad afferrare il pesce e a tirarlo a riva. Gli disse allora l'angelo: «Aprilo e toglie il fiele, il cuore e il fegato; mettili in disparte e getta via invece gli intestini. Il fiele, il cuore e il fegato possono essere utili medicinali». Il ragazzo squartò il pesce, ne tolse il fiele, il cuore e il fegato; arrostì una porzione del pesce e la mangiò; l'altra parte la mise in serbo dopo averla salata.”(Tobia 6,3-5)

BAGUETTE RIPIENA CON TONNO E VERDURE

Ingredienti: 2 baguettes

Tonno 200 grammi

Burro 50 grammi

Olive nere 20

Procedimento: Lavorare il tonno con il burro fino a creare una crema, tritare le olive e aggiungerle alla crema. Svuotare le baguettes, sbriciolarne finemente la mollica e aggiungerla all'impasto. Con carta stagnola chiudere un lato del pane e inserire il ripieno dall'altro lato. Dopo aver chiuso anche quest'ultimo, porre in freezer per 30 minuti il composto. Successivamente tagliarlo a rotelle dello spessore di 2 cm circa e servirlo dopo averlo fatto scongelare per qualche minuto.

“Io ero il solo che spesso mi recavo a Gerusalemme nelle feste, per obbedienza ad una legge perenne prescritta a tutto Israele. Correvo a Gerusalemme con le primizie dei frutti e degli animali” (Tobia 1,6)

TISANA ALLA FRUTTA

(digestiva)

Ingredienti: Scorza e succo di un limone

Scorza di un'arancia
Foglie di menta 3 pizzichi
Acqua 1 litro

Procedimento: Affettare finemente le scorze del limone e dell'arancio. Portare a ebollizione l'acqua e mettere in infusione le scorze degli agrumi con la menta x 20 minuti. Filtrare il liquido, aggiungere il succo di un limone e dolcificare a piacere con miele o zucchero. Da servire fresco.

RUTH

“Poi si alzò per tornare a spigolare e Booz diede quest'ordine ai suoi servi: «Lasciatela spigolare anche fra i covoni e non fatele del male. Anzi fate cadere apposta per lei spighe dai mannelli; lasciatele lì, perché le raccolga, e non sgridatela». Così Rut spigolò in quel campo fino alla sera. Batté quello che aveva raccolto e ne venne fuori quasi un'efa di orzo. Se lo caricò addosso e rientrò in città. Sua suocera vide ciò che aveva spigolato. Rut tirò fuori quanto le era rimasto del pasto e glielo diede.” (Ruth 2, 15-18)

INSALATA DI ORZO

Ingredienti: Orzo perlato 400 grammi
Pomodori ciliegino 600 grammi
Olive di Gaeta 200 grammi
Capperi 2 manciate
Basilico, olio evo, sale q.b.

Procedimento: Mettere l'orzo in una pentola e ricoprirlo con acqua. Portare ad ebollizione e poi cuocere a fuoco lento per 40 minuti. Lasciare raffreddare. Nel frattempo mescolare in una terrina i ciliegini tagliati a metà, le olive a pezzetti, i capperi, il basilico, l'olio e il sale. Mescolare il tutto con l'orzo cotto e dividerlo in porzioni monodose.

TISANA DI IPPOCRATE RIVISITATA

(regolarizzatrice delle funzioni intestinali))

Occorrente: Orzo 50 semi

Radice di liquirizia tritata 1 cucchiaino

Acqua 1 litro

Dolcificante

Procedimento: Far bollire l'orzo nell'acqua per 30 minuti, filtrare e aggiungere la radice di liquirizia al liquido caldo. Lasciare in infusione, filtrare nuovamente e dolcificare a piacere.

ESTER

“Per bere c'erano coppe d'oro e d'argento, come pure un piccolo calice di turchese, del valore di trentamila talenti. Il vino era abbondante e dolce e lo stesso re ne beveva.” (Ester 1,7)

BISCOTTI DI VINO E MANDORLE

Occorrente: Farina 300 grammi

Zucchero 150 grammi

Vino bianco o rosso 1 bicchiere

Mandorle 2 cucchiaini

Olio 1 bicchiere

Cacao amaro ½ cucchiaino

Lievito ½ bustina

Zucchero di canna q.b.

Procedimento: Mescolare la farina con lo zucchero, le mandorle tritate, il lievito e il cacao. Impastare poi aggiungendo l'olio e il vino, creare una palla, avvolgerla in una pellicola trasparente e metterla in frigorifero per 40 minuti. Creare delle palline di 4 cm di diametro, schiacciarle leggermente e rotolarle nello zucchero di canna. Infornare a 200°C per 15 minuti.

TISANA ALL'UVA URSINA E FRUTTI DI BOSCO

(disinfettante per l'apparato urinario)

Occorrente: Foglie di uva ursina 1 cucchiaino

Frutti di bosco essiccati ½ cucchiaino

Acqua 250 ml

Miele q.b.

Procedimento: Far bollire le foglie di uva nell'acqua per 10 minuti. Filtrare e aggiungere al liquido caldo i frutti di bosco. Filtrare nuovamente e dolcificare a piacere.

CANTICO DEI CANTICI

"Il fico sta maturando i primi frutti

E le viti in fiore spandono profumo" (4,13)

"I tuoi germogli sono un paradiso di melagrane,

con i frutti più squisiti,

alberi di cipro e nardo,

nardo e zafferano, cannella e cinnamòmo,

con ogni specie di alberi d'incenso,

mirra e àloe,

con tutti gli aromi migliori." (Cantico 4,13-14)

BISCOTTI FICHI E CANNELLA

Occorrente: Farina 500 grammi

Zucchero 250 grammi

Uova 3

Lievito per dolci 1 bustina

Cannella macinata 2 cucchiaini

Olio 100 ml

Sale 3 grammi

Vanillina 1 bustina

Sale 1 pizzico

Marmellata di fichi q.b.

Procedimento: Setacciare farina e lievito, aggiungere lo zucchero, la vanillina, il pizzico di sale e la cannella. Versare l'olio e iniziare ad impastare incorporando un uovo intero alla volta. Creare una palla, avvolgerla nella pellicola trasparente e metterla in frigorifero per 1 ora circa. Stendere la pasta creando delle strisce con spessore di ½ centimetro, larghezza 15 cm e lunghezza 40 cm. Spalmare la pasta con la marmellata e poi arrotolarla creando un cilindro lungo 40 cm. Affettarla in dischi di 3 cm di spessore e adagiarli sulla leccarda appoggiandoli sulla base rotonda e schiacciandoli leggermente. Mettere in forno ventilato a 175°C per 14 minuti.

TISANA CANNELLA E ZENZERO (antisettica e antivirale)

Occorrente: Zenzero 4 cm di radice pelata
Cannella 1 stecca sbriciolata
Acqua ½ litro
Miele q.b.

Procedimento: Portare ad ebollizione l'acqua e mettere in infusione lo zenzero e la cannella per 10 minuti. Filtrare e dolcificare a piacere con miele.

QOELET

*“Quando si avrà paura delle alture
e degli spauracchi della strada;
quando fiorirà il mandorlo
e la locusta si trascinerà a stento
e il cappero non avrà più effetto,
poiché l'uomo se ne va nella dimora eterna
e i piagnoni si aggirano per la strada” (Qoelet 12,5)*

FROLLINI ALLE MANDORLE

Occorrente: Farina 350 grammi
Farina di Mandorle 50 grammi

Zucchero 125 grammi
Burro 125 grammi
Uova 2
Limone scorza grattugiata
Lievito 1 bustina
Vanillina 1 bustina
Sale 1 pizzico
Mandorle intere per decorare

Procedimento: Lavorare il burro ammorbidito con lo zucchero. Aggiungere le uova leggermente sbattute, il sale, la scorza del limone e la vanillina. Setacciare la farina col lievito, aggiungere la farina di mandorle e unirla agli altri ingredienti creando una pasta liscia e morbida da mettere in frigo per ½ ora. Creare con gli stampini biscotti a forma di fiore e cuore, decorare con la mandorla e cuocere a 180°C per circa 10 minuti.

Mi sono fatto parchi e giardini e vi ho piantato alberi da frutto d'ogni specie
(Qoelet 2,5)

TISANA MELOGRANO ARANCIA E FRUTTI DI BOSCO
(Aiuta a bruciare i grassi)

Occorrente: Acqua 300 ml
Arancia e Melograno essiccati 1 cucchiaino
Frutti di bosco essiccati ½ cucchiaino
Miele q.b.

Procedimento: Portare a ebollizione l'acqua, spegnere il fuoco e mettere in infusione i frutti essiccati per almeno 15 minuti. Dolcificare a piacere.

SAPIENZA

*“Le fiamme non consumavano le carni
di fragili animali che vi camminavano sopra,
né scioglievano quel celeste nutrimento di vita,
simile alla brina e così facile a fondersi.” (19,21)*
“coroniamoci di boccioli di rosa prima che avvizziscano” (2,8)

BUDINO ALLE ROSE

Occorrente: Latte 500 ml

Zucchero 4 cucchiari

Acqua di rose 2 cucchiari

Colorante rosso qualche goccia

Colla di pesce 1 foglio

Meringa in granella q.b.

Procedimento: Far bollire il latte e aggiungere lo zucchero e la colla di pesce. Mescolare a fuoco lento e, quando inizia ad addensarsi, aggiungere l'acqua di rose e il colorante. Distribuire sul fondo degli stampini la graniglia di meringa e ricoprirla con il budino. Porre in frigorifero per almeno 2 ore.

TISANA ALLA ROSA CANINA

(Immunomodulante, antiallergico)

Occorrente: 500 ml di acqua

2 cucchiari di bacche di rosa canina essiccate

1 cucchiaino di miele

Procedimento: In una pentola scaldare l'acqua e portarla a bollore. Aggiungere le bacche di rosa canina, leggermente schiacciate. Far bollire ancora per 2/3 minuti e poi spegnere il fuoco. Lasciare in infusione per cinque minuti e poi filtrare tutto il liquido attraverso un colino a maglie strette. Dolcificare con miele a piacere.