

SETTEMBRE



SETTEMBRE – Settimana 1

Insalata di sedano, mandorle e olive

1 sedano verde fresco e sodo, 250 gr di olive verdi denocciolate, una manciata di mandorle sminuzzate, olio e.v.o q.b.

Lavate e tagliate il sedano a fettine il più sottili possibile. Lavate e asciugate le olive. Mescolate in una ciotola il sedano, le olive e le mandorle sminuzzate, condite con l'olio d'oliva ed ev. con altri condimenti di vostro gusto.

Distribuite in coppette, guarnite ev. con le foglioline più tenere che avete tenuto a parte.

Carpaccio vegetariano¹

3 zucchine medie, 4 carote grosse, 1 gamba di sedano, 8 champignons, sale marino alle erbe, lievito alimentare in scaglie q.b. (ev. mescolarlo con mandorle pelate tritate)

Per la vinaigrette: 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (e.v.o), succo di ½ limone, qualche goccia di tamari, pepe, sale marino, 1 cucchiaino di senape

Lavate e pulite le verdure, quindi affettatele con il pelapatate cercando di fare delle grandi fette. Pulite e affettate i funghi. Disponete su un piattino in modo ben decorato le verdure, il sedano finissimo, i funghi e il lievito in scaglie. Mescolate tutti gli ingredienti per la vinaigrette e con un cucchiaino condite il carpaccio. Lasciate insaporire per almeno mezz'ora, quindi servite!

¹ ricetta variata, originariamente proposta da Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

Barchette di peperoni spensierati (con lenticchie rosse e cous cous)²

Dosi per 4

1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 200 gr di cous cous precotto, 200 gr di lenticchie rosse, 100 gr di salsa di pomodoro, timo, maggiorana, origano, peperoncino, un pizzico di sale, olio e.v.o, pangrattato

Lavate i due peperoni, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Fate cuocere il cous cous insieme alle lenticchie e alla salsa di pomodoro. Mescolate bene, aggiustate di sale ed aggiungete timo, maggiorana, origano e peperoncino. Riempite i peperoni con il composto ottenuto, spolverizzateli di pangrattato con un filo d'olio.

Infornate a 180° per 45 min circa.

***Commento del medico:** il peperoncino è una spezia molto vantaggiosa per la salute per la presenza di capsaicina, vitamina C e carotenoidi che gli conferiscono proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antidolorifiche, antimicrobiche e antitumorali. Introducetelo con gradualità nell'alimentazione del bambino (a partire dai 12 mesi d'età) e insegnateli ad apprezzare il suo gusto caratteristico.*

Farifrittata a sorpresa (frittata di ceci con erbette o spinaci)³

Dosi per 4

150 gr di farina di ceci, 200 gr di erbette o di spinaci, 300 ml di acqua fredda, sale, olio e.v.o (per ungere la padella)

Stemperate la farina di ceci e un pizzico di sale nell' acqua fino ad ottenere una pastella omogenea, coprite e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo lessate in poca acqua salata le erbette o gli spinaci, scolateli e sminuzzateli con un coltello. Unite la pastella alle verdure ed amalgamate bene cercando di inglobare aria. Ungete con poco olio il fondo di una padella antiaderente, versate il composto e lasciate cuocere a fuoco basso e con coperchio per 5 min. Poi girate la farifrittata sull'altro lato e fate dorare per altri 5 min. Servitela a fette, calda o a temperatura ambiente.

***Commento del medico:** è un'ottima alternativa alla frittata tradizionale con le uova. È molto più leggera, digeribile, non contiene colesterolo ed è ricca di fibre. Si può preparare anche con zucchine, fagiolini, cipolle, patate, peperoni o anche semplicemente con salvia e rosmarino.*

² ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

³ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Torta di mele e uvetta

Dosi per 4-6

*200 gr farina "0" o semi-integrale, 3- 4 mele dolci sbucciate e tagliate a cubetti
100 gr di uvetta, 1 cucchiaino di cannella, 3/4 di bustina di lievito istantaneo per
dolci (o cremor tartaro), 1 scorza di limone biologico grattugiata, 80 ml olio extra-
vergine di oliva (se non abb. delicato, di girasole), 350 gr malto di riso (diminuire la
dose se si utilizza zucchero integrale o sciroppo di riso, o altro), latte di riso q.b., un
pizzico di sale*

Mescolate gli ingredienti asciutti (senza le mele) e, a parte, quelli liquidi tranne il latte. Unite i 2 tipi di ingredienti, mescolate bene e aggiungete le mele, quindi poco latte fino ad ottenere un composto cremoso ma non liquido. Versate in una teglia unta ed infarinata ed infornare a 200° per circa 40-50 min.

Se volete verso la fine della cottura potete spennellare la parte superiore con un po' di malto e reinfornare per qualche minuto.

SETTEMBRE – Settimana 2

Delicatèsse di zucchine e menta (terrina)

Dosi da 4 a 8

2 cipolle piccole, 2 zucchine medie, 2 dl latte alle mandorle, 1 cucchiaino di agar-agar in polvere, 15 foglie di menta tagliate finemente, 4 cucchiai olio e.v.o, sale e pepe q.b.

Tagliate cipolle e zucchine a rondelle e a fuoco medio, ammorbiditele nell'olio rimestando per 5 min, aggiungete il latte, salate e lasciate cuocere per 10-15 min. Aggiungete l'agar agar portando a ebollizione per 1 minuto. Aggiungete la menta. Togliete dal fuoco e frullate il tutto (con mix a immersione o schiacciate con una forchetta). Versate in una o più terrine e lasciate raffreddare. Mettetele un po' in frigorifero prima di mangiarle.

I Guerrieri Saraceni ne vanno matti (grano saraceno in latte di soia)⁴

Dosi per 4

160 gr di grano saraceno, 1 l di latte di soia al naturale, 4 cucchiai di semi di girasole macinati

Mettete in un pentolino capiente grano saraceno e latte di soia e lasciate sobbollire per 15 minuti. A cottura ultimata, distribuite nei piatti e condite con i semi di girasole.

Questa ricetta può essere preparata anche con cereali (miglio, riso, quinoa, avena) e latti vegetali diversi (di farro, kamut, avena, mandorla); risulterà un primo piatto più o meno cremoso a seconda del latte utilizzato e dal tempo di cottura.

Per avere un piatto dolce invece è sufficiente arricchirlo con creme di frutta secca (di nocciole, mandorle, di sesamo), frutta disidratata (uvette, albicocche, fichi, datteri...), cacao, cannella o frutta fresca grattugiata ed ottenere così una colazione, uno spuntino o un dessert.

Commento del medico

I latti vegetali sono un ottimo sostituto del latte vaccino non solo come bevanda (a colazione o negli spuntini), ma in tutte le preparazioni culinarie. Ognuno ha sapore e caratteristiche nutrizionali diverse: quello di riso è il più dolce (10-13% di carboidrati), quello di soia il più proteico (3.5-3.7% di proteine), quello di mandorla il più grasso (2.3-3.3% di lipidi). Imparate ad utilizzarli tutti per variare gusto e beneficiare delle loro singole proprietà.

⁴ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Le farfalle colorate

Dosi a vostro piacere

Cipolle, carote, patate, piselli, curcuma (ev. panna di soia bio)

Rosolate la cipolla tritata, aggiungete le patate e le carote tagliate fini e poi i piselli. Cuocete la pasta e nell'acqua di cottura buttate un pizzico di curcuma così la pasta risulterà bella colorata!

A fine cottura aggiungete la pasta al sugo di verdure con un po' di acqua della pasta e aggiustate con una spruzzata di prezzemolo fresco (se vi piace un sugo più denso potete aggiungere alle verdure un po' di panna vegetale bio).

Le Crocchette della Fata Zucchina (di quinoa, porri e zucchine)⁵

Dosi per 4

250 gr di quinoa gialla o rossa, 1 porro, 1 zucchina, 2 cucchiaini di gomasio, 1 cucchiaino di menta tritata, olio e.v.o

Cuocete la quinoa per 15 minuti in un quantitativo di acqua pari al doppio del suo volume. Nel frattempo tagliate finemente zucchina e porro, uniteli alla quinoa e lasciate sobbollire per altri 15 minuti (fino a completo assorbimento del liquido). Unite la menta, il gomasio ed aggiustate di sale.

A cottura ultimata, spegnete la fiamma, lasciate raffreddare e modellate il composto per ottenere delle crocchette con forme e dimensioni differenti. Spennellatele con olio extravergine d'oliva, disponetele su una teglia ricoperta con carta da forno ed infornate per 20-30 minuti a 200°.

Commento del medico: *L'olio extravergine d'oliva è l'unico olio da utilizzare per cuocere: tra tutti è il più stabile per il suo elevato contenuto in acido oleico (74.4g/100g) e la bassa concentrazione di acidi grassi polinsaturi PUFA (8.8g/100g).*

⁵ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Crostata del Tramonto (alle carote e mandorle)

200 gr di carote, 200 gr di mandorle non pelate, 200 gr di malto, 175 gr farina tipo 2, 100 gr di mele, 60 gr di uvetta, 3 cucchiaini olio di mais o girasole, 1 buccia di limone bio grattugiata, 1 bustina di lievito istantaneo, ½ cucchiaino di cannella in polvere, un pizzico di sale marino

Frullate le mandorle e grattugiate le carote e le mele. Unite il tutto in una terrina, aggiungete il sale, la cannella, l'olio e mescolate bene. Unite quindi la buccia di limone, l'uvetta e il malto e mescolate bene con una spatola. Mescolate il lievito alla farina e versateli a pioggia fino a ottenere un impasto morbido. Ungete e infarinate una tortiera, versate e livellate l'impasto e fate cuocere a 200° per 30 minuti.

SETTEMBRE – Settimana 3

Insalata Fantasia degli Orti (con gli ultimi profumi d'estate)

Verdura e frutta di stagione a scelta

Salsa: olio e.v.o e limone o aceto di mele (potete aggiungere aromi e aggiustare con un po' di senape, sale alle erbe, shoyu o tamari)

La verdura e la frutta di stagione qui s'incontrano. Potete mettere le verdure che più vi piacciono e unirle a mele, noci, uva...Potete aggiungere anche semi vari (zucca, girasole, sesamo...).

Questa insalata si presta a numerose varianti durante le stagioni.

Bocconcini Popeye⁶

1 kg spinaci, 5 cucchiaini di gomasio, 4-5 cucchiaini di pangrattato, 2-3 spicchi di aglio (facoltativo), noce moscata (ev. pizzico pepe 5 bacche), 2 cucchiaini di olio e.v.o

Cuocete gli spinaci dopo averli mondati in poca acqua per pochi minuti. Scolateli e schiacciateli un po' per togliere l'acqua in eccesso (che potrete ev. riutilizzare). Tagliateli velocemente col coltello in modo da sminuzzarli leggermente e saltateli in padella con l'olio e l'aglio. Levate l'aglio, pepate e aggiungete un po' di noce moscata. Lasciate intiepidire, quindi aggiungete 2 o 3 cucchiaini di gomasio. Formate delle piccole palline, non più grandi di una noce, e passatele rotolandole nel pangrattato mescolato con gomasio (4 c. di pangrattato e 2 c. di gomasio). Disponete le palline in una teglia unta e passate nel forno a 200° per 10/15 minuti. Lasciate intiepidire prima di servire.

⁶ ricetta proposta da Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

Zucchine ripiene con tofu⁷

250 gr di tofu tagliato a dadini marinato con tamari ed erbe, 4 zucchine medie, 3 pomodori tagliati a dadini, 1 cipolla tritata, 1 spicchio d'aglio tritato (ev.), sale, noce moscata, 1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie, 2 cucchiari di aromi tritati possibilmente freschi (salvia-rosmarino-basilico), 2 cucchiari di tamari, 1 dl brodo vegetale (eventuale pangrattato)

Spuntate e lavate le zucchine, dividetele a metà nella lunghezza, togliete un poco di polpa e tritate quest'ultima. Scottate le zucchine in acqua salata per 2 minuti, scolate e mettetele da parte. Soffriggete cipolla e aglio velocemente e quando sono dorati aggiungete la polpa delle zucchine ed i pomodori, salate e condite con noce moscata. Mescolate le verdure, il tofu e il lievito in scaglie e farcite le zucchine. Mettete le zucchine in una pirofila al forno, aggiungete il brodo vegetale, spolverate di pangrattato e cuocete per 20 min a 220°.

Ratatouille di verdure

Utilizzate le verdure che a fine estate l'orto mette a disposizione.

Tagliatele a pezzetti e mettetele nella pentola con poco olio e poca acqua. Cuocete a fuoco lento insaporendo a piacere. A fuoco spento conditele con una spolverata di origano secco o basilico fresco tritato (l'ultimo dell'estate).

Come mi piace questo strudel (strudel particolare)⁸

300 gr di farina integrale, ½ tazza di succo d'agave, latte di avena, anacardi, noci pecan, noci macadamia, uva passa, fichi e prugne disidratate, buccia grattugiata di un'arancia bio, un pizzico di sale marino integrale fino, 6 cucchiari di olio e.v.o

Amalgamate tra loro la farina, il sale, l'olio, il succo d'agave ed il quantitativo necessario di latte per ottenere un impasto elastico. Formate una palla e lasciatela riposare per un'ora. Tirate bene la pasta su un foglio di carta da forno fino ad ottenere un rettangolo sottile; disponetevi sopra i fichi e le prugne tagliate a piccoli pezzi, l'uva passa, la buccia grattugiata dell'arancia e la frutta secca tritata grossolanamente. Formate un rotolo, sigillate i lati e infornate a 180° per circa 20 minuti.

⁷ ricetta variata di Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

⁸ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

SETTEMBRE – Settimana 4

Vellutata ai colori pastello

5 porri, 2 patate, brodo vegetale, ½ bicchiere di vino, 2 cucchiaini di olio e.v.o., 1 bicchiere di latte di soia, un pizzico di maggiorana, zafferano

Affettate sottilmente i porri (tranne le foglie superiori dure per avere un gusto più delicato), tagliate le patate a piccoli cubetti. In una pentola scaldate l'olio e fate rosolare i porri, aggiungendo un po' d'acqua. Quando si saranno un poco ammorbiditi, sfumate con il vino. Fate attenzione a non far bruciare i porri. Quando il vino è evaporato, aggiungete le patate, un po' di brodo vegetale e coprite con l'acqua. Portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e mantenetelo basso finché le patate non saranno tenere. Frullate con il mixer a immersione per ottenere una crema il più liscia possibile. Rimettete sul fuoco, aggiungete il latte di soia e aggiustate di sale (ma tenetela comunque un po' più dolce del normale). Aggiungete un pizzico di zafferano. Versate la zuppa in piatti fondi o ciotole e guarnite con abbondante maggiorana secca o fresca. Mangiatela con crostini o pane tostato a piacere.

Polpettone Arcobaleno⁹

300 gr di patate, 200 gr carote, 200 gr di spinaci, 200 gr di cavolini di bruxelles, 10 cucchiaini di tahin, pangrattato, un pizzico di sale, un pizzico di zenzero, semi di lino per guarnire

Cuocete le verdure al vapore e passatele (o frullatete) separatamente. Amalgamate il tahin con qualche cucchiaino d'acqua, sale e zenzero ed incorporate il composto a ognuno dei passati di verdura (se occorresse aggiungete del pangrattato per renderli più compatti).

Componete il rotolo sopra un rettangolo di carta forno: iniziate con il composto di patate, sovrapponetelo quello di cavolini e terminate adagiando gli altri 2 passati di verdura facendo attenzione che non si mescolino fra loro. Aiutandovi con la carta da forno modellate delicatamente il rotolo affinché abbia un diametro di 10 cm; chiudetelo completamente ed avvolgetelo bene nell'alluminio in modo che non entri acqua durante la cottura. Fatelo cuocere per 20 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Una volta freddo affettate e servite spolverizzando con semi di lino macinati.

⁹ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Ridere e Saltare (riso con verdure saltate)

Dosi per 4-5

1 tazza di riso integrale o semi-integrale, 2 tazze acqua, sale, 1 cipolla, 1 gamba di sedano, 2 carote, alcune foglie di verza, 2 fette zucca e altre verdure di stagione (anche un po' di zenzero oppure cipollotto), salsa sohyu

Sciacquate il riso, e cuocetelo in acqua (non salata! aggiungete solo un pizzico di sale) per il tempo di cottura indicato senza mescolare (controllate ogni tanto ed ev. aggiungete acqua). Tagliate le verdure a pezzi piccoli (cipolle a cubettini, carote a bastoncini, verza a listarelle ecc.) e saltatele in poco olio cominciando dalle più dure alle più tenere. Aggiungete il riso sopra il 'tappeto' di verdure, mescolate e aggiungete un po' di succo di zenzero o zenzero grattugiato e una spruzzata di salsa sohyu.

È un piatto molto equilibrato, l'importante è che le verdure siano di stagione.

Tofu alla falsa salsa d'arrosto¹⁰

Dosi per 4

500-600 gr tofu bio molle, 6-8 cucchiari di salsa di soia tipo tamari o shoyu, lievito alimentare in scaglie, zenzero, limone, salvia, rosmarino (meglio se freschi), 1 limone bio piccolo

Togliete il tofu dal sottovuoto, passatelo sotto acqua corrente e tagliatelo a fette spesse 1 cm. Marinatelo con la salsa di soia e qualche cucchiario di lievito alimentare in scaglie, 3-4 pizzichi di zenzero fresco, una foglia di salvia tritata fine, qualche foglia di rosmarino fresco tritato fine e un po' d'acqua. Lasciatelo riposare per mezz'ora minimo, meglio se di più. Impanate¹¹ le fette di tofu e rosolatelo nell'olio da ambo le parti, aggiungete il succo di limone, il resto della marinata e del lievito. Diluite e versate in padella, lasciate ridurre, 'salsate' le fette di tofu e servite.

È un piatto completo se accompagnato da verdure e un cereale.

¹⁰ ricetta (leggermente variata) di Pierluigi Zanchi dell'Azienda Tigusto SA

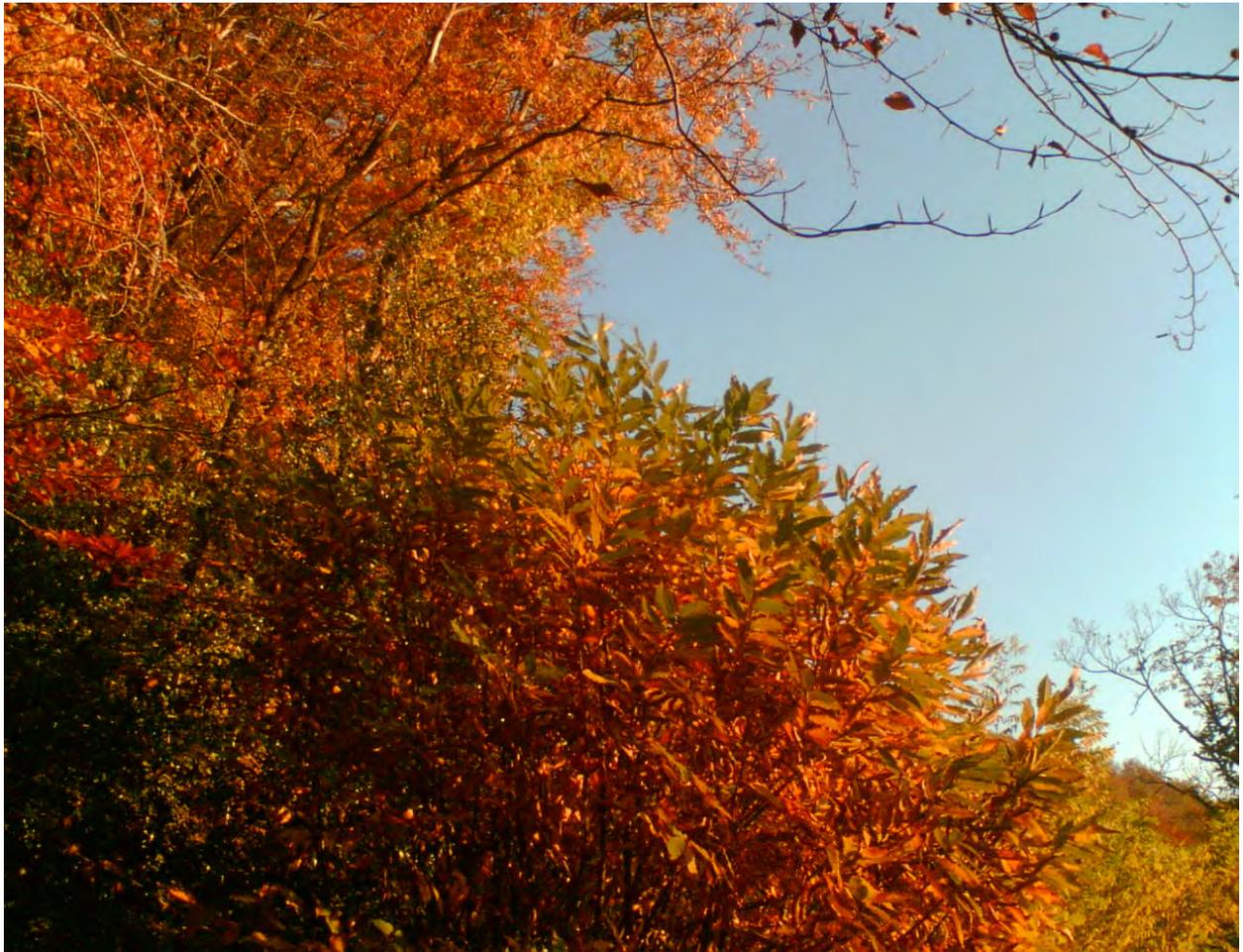
¹¹ Per l'impanatura senza uova si consiglia di preparare una pastellina con 2-3 cucchiari di farina di ceci e acqua, il pangrattato (se volete potete aggiungere alcune erbe aromatiche tritate e 2 cucchiari di passata di pomodoro).

Crema dell'amicizia (mele e castagne)

Mele di stagione a pezzetti e castagne in pari proporzioni (riferimento 1 tazza), un pizzico di sale, ev. uvetta, 1 cucchiaino di malto di riso o altro dolcificante vegetale

Cuocete a fuoco basso e coperto le mele tagliate a cubetti, le castagne già cotte (tenerne da parte qualcuna per la guarnizione), sale e poca acqua. Quando saranno tenere riducete tutto come una crema (con un mixer a immersione o schiacciate con forchetta), dolcificate a piacere con il malto amalgamando bene e mettete in coppette guarnendo con 1-2 castagne e l'uvetta precedentemente messa in ammollo.

OTTOBRE



OTTOBRE – Settimana 1

Barchette amarcord estivo

2 cespi d'indivia belga (meglio se con le foglie grandi), una manciata di olive nere denocciolate, una manciata di capperi sott'aceto, 2 peperoni (2 colori diversi se possibile) un ciuffo di prezzemolo, olio e.v.o

Mettete in una ciotola tutti gli ingredienti: capperi strizzati e tagliati, olive sminuzzate, peperoni tagliati, prezzemolo tritato. Aggiungete un filo d'olio, aggiustate ev. con condimenti di vostro gradimento, mescolate e lasciate a riposo. Nel frattempo lavate e poi asciugate l'indivia, staccate, disponete sul piatto e riempite le foglie con le verdure preparate.

Disponete le barchette d'indivia in modo da formare un fiore.

La Cipolla solitaria (burro o crema di cipolle)

Tutte le cipolle che vi avanzano nella dispensa, olio extravergine d'oliva, aromi sminuzzati (meglio polverizzati) come timo, rosmarino... quanto basta

Tagliate le cipolle e fatele saltare per qualche minuto in poco olio a fuoco medio e facendole dorare uniformemente. Aggiungete un pizzico di aromi, riducete la fiamma e fatele cuocere per un paio di ore. Durante la cottura aggiungete eventualmente un po' d'acqua per evitare che attacchino. Al termine della preparazione le cipolle devono essere completamente sfatte. Potete utilizzare il burro di cipolle per arricchire le pappe, le passate di legumi e verdure, oppure spalmatelo su gallette o fette biscottate o crostini.

Se lasciate la crema più diluita potete tostare delle fette di pane e versarcela sopra arricchendola e guarnendola con altri aromi del momento.

La Torre di Zucca (lasagne alla zucca)

500 gr di lasagne (possibilmente non all'uovo), 350 gr di zucca, ½ cipolla oppure 1 porro, 1 grossa carota, 50 gr di tofu, 1 foglia di alloro, qualche foglia di salvia, 1 litro di latte di soia o riso, 100 gr di farina, noce moscata, sale e pepe, olio e.v.o, pangrattato

Variante: aggiungete passata di pomodoro

Tritate finemente la cipolla e la carota e tagliate a dadini la zucca, sbriciolate il tofu. In una padella fate soffriggere la cipolla con una foglia di alloro e qualche foglia di salvia, aggiungete la carota, la zucca e il tofu e fate cuocere per una decina di minuti (con variante aggiungete qui la passata di pomodoro), salate a piacer vostro. Lasciate cuocere il sugo per altri 10-15 minuti.

Nel frattempo preparate la besciamella frullando il latte di riso o soia con la farina, sobbollendo finché non diventa una crema liquida. Aggiungete una grattatina di noce moscata e una spolveratina di pepe. In una teglia disponete i vari strati: uno strato di lasagne, poi il sugo e poi la crema fino a formare almeno 3 strati. Sull'ultimo aggiungete una spolverata di pangrattato per rendere croccante il tutto.

Infornate per 40 minuti a 180°

Il Castagnaccio di Nonna Papera¹²

500 gr di farina di castagne, 300 gr di malto di riso, 100 gr di olio e.v.o, 3 cucchiaini di pinoli, 3 cucchiaini di uvetta, qualche ago di rosmarino, un pizzico di vaniglia, un pizzico di sale, 400 ml di acqua

Mescolate con cura in una ciotola gli ingredienti affinché non si formino grumi: il composto deve risultare morbido ma non liquido.

Oliate una teglia da forno e versate l'impasto che dovrà avere uno spessore di circa 1 centimetro.

Infornate a 180°C per circa 20 minuti (la superficie dovrà diventare marrone con le caratteristiche screpolature).

Commento del medico: *le castagne rientrano nella categoria dei farinacei, hanno apporto calorico sovrapponibile a quello dei cereali: basso consumo proteico e alto tenore di zuccheri complessi. Sottoforma di farina possono essere introdotte già dai 7 mesi, bollite dai 9 e come caldarroste dai 3 anni di età.*

¹² ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

La Costa dei Barbari¹³

Alcune veloci idee per utilizzare le coste in cucina.

-Aggiunte a minestre e minestrone.

-Gratinate: sbollentate le coste in acqua per 5 minuti a fuoco vivo. Mettetele in una pirofila, aggiungete i condimenti a voi graditi, cospargete di besciamella vegetale, (* e sopra lievito alimentare in scaglie e mandorle pelate tritate finissime), e infornate finché sono dorate.

-Rosolate con un leggero soffritto di cipolle e/o aglio per condire la pasta. Aggiungete pinoli tostati e, se vi piace l'agrodolce, le uvette già ammorbidite.

-Saltate in padella con olio d'oliva e aglio. Aggiungere succo di limone o peperoncino a piacimento.

-*Lessate in acqua bollente non salata (altrimenti anneriscono come tutte le altre verdure) per 5-6 min. al massimo. Conditele con olio, semi vari, aceto di mele o altro.
e anche...

-*Pastellate: dividete le foglie dai gambi, le foglie preparatele e conditele come meglio preferite.

I gambi invece infarinateli con farina di ceci diluita e salata con aromi e un po' d'acqua (o latte vegetale), passateli nel pangrattato e friggeteli.

¹³ Suggerimenti (*con nostre aggiunte) di Donato Pedroia dell'Azienda Pedroia di Gordola

OTTOBRE – Settimana 2

Cavolo... è semplice! insalata gustosa

1 piccolo cavolo rosso, 4-5 noci, 1 piccola mela bio un po' acidula, 1 limone, 1 cucchiaio di olio e.v.o, 1 cucchiaino di senape, sale, 2-3 grani di pepe bianco (ev.)

Lavate bene e tagliate il cavolo a listarelle molto fini e la mela a fettine sottili (o a quadratini). Bagnate la mela con qualche goccia di succo di limone (così non annerisce). In un'insalatiera mescolate il cavolo, la mela, le noci spezzettate, ed ev. aggiungete il pepe polverizzato. Condite con una vinaigrette ottenuta mescolando la senape, l'olio, un po' di succo di limone (secondo i gusti), un pizzico di sale, 2-3 cucchiaini d'acqua. Mescolate bene e lasciate riposare 1-2 ore prima di mangiarla.

Carpaccio di cavolirapa

Tagliate a fette sottili i cavolirapa. Disponete le fette su di un piatto, salate, pepate, aggiungete un filo d'olio d'oliva e cospargete di lievito alimentare in scaglie.

Crema Zucca Farlucca (di lenticchie rosse, zucca e semi di papavero)¹⁴

100 gr di lenticchie rosse decorticate, 100 gr di zucca, qualche ago di rosmarino, 1 cucchiaio di semi di papavero, olio e.v.o

Tagliate la zucca in piccoli pezzi e fatela rosolare per qualche minuto in una padella con olio e rosmarino; unite le lenticchie ed aggiungete dell'acqua fino a ricoprire completamente il tutto.

Fate cuocere a fuoco basso per 30 minuti (se si asciugasse troppo aggiungete altra acqua).

Una volta pronto, spegnete, unite i semi di sesamo di papavero e mescolate.

Commento del medico: *lenticchie rosse e zucca sono uno degli abbinamenti più felici e ben riusciti fra ortaggi e legumi: il bel colore arancione e la consistenza vellutata della crema la fa diventare una delle creme più gradite fra grandi e piccini.*

¹⁴ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Ragù di bosco alle castagne con polenta

Dosi per 6

4 porri, 150 gr di funghi porcini (preferibilmente secchi), 2-3-tazze di castagne (anche secche), qualche foglia di alloro, 1 cucchiaino di olio e.v.o, sale, 1 cucchiaino di shoyu, 1 cucchiaino di bicarbonato, qualche rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di amido di mais, prezzemolo

Preparate e cuocete le castagne (se secche tenetele in ammollo per tutta la notte e usate l'acqua per la cottura) con un po' di bicarbonato e l'alloro. Preparare anche i funghi (in ammollo se secchi per 15-20 min). Intanto fate rosolare lentamente i porri con un po' di olio, aggiungete i funghi, lo shoyu, un pizzico di sale e i rametti di rosmarino.

Cuocete per 30 min. circa a fuoco basso e coperto aggiungendo un po' d'acqua (se usate l'acqua dell'ammollo filtratela). Aggiungete le castagne cotte e fate insaporire aggiustando il tutto per qualche minuto. Nel frattempo sciogliete un po' di amido di mais in poca acqua fredda e usate una tazza dell'acqua di cottura delle castagne, lasciate sobbollire per un paio di minuti, mescolate sempre e poi versate la salsa ottenuta sul ragù e guarnite con prezzemolo tritato.

Al ragù potete aggiungere anche un po' di seitan a cubetti negli ultimi minuti di cottura, poco prima delle castagne.

Unite il ragù alla polenta.

Cake alla farina di castagne e mele in scialle di nocciole

3 mele piccole, 150 gr di farina tipo "0", 50 gr di farina di castagne, 50 gr di farina di riso, 50 gr di maizena, 1 cucchiaino scarso di cannella in polvere, un pizzico di sale marino, 2 cucchiaini di cremor tartaro, 70 ml di olio e.v.o se delicato o girasole, 100 gr di malto di riso, 2 dl ca. di latte di riso

Per la salsina alla nocciola: *5 cucchiaini di crema di nocciole, 6 cucchiaini di malto di riso, un pizzico di sale marino, 2 cucchiaini di latte di riso, eventualmente un po' di succo di mele (non zuccherato)*

Tritate bene le mele, in una ciotola mettete tutti gli ingredienti secchi, poi versatevi le mele. In un'altra amalgamate quelli liquidi (malto, olio e latte). Aggiungeteli a quelli secchi amalgamando bene fino ad ottenere un composto non troppo denso e colloso (eventualmente aggiungete di latte). Oliate lo stampo, infarinatelo e versatevi l'impasto. Infornate in forno preriscaldato a 180° e fate cuocere per 35 minuti ca. fino a quando la superficie sarà dorata (verificate la cottura interna con uno stuzzicadenti o con la punta di un coltello). Quando è pronto togliete e lasciate intiepidire.

Versate sul cake la salsina che nel frattempo avrete preparato.

OTTOBRE – Settimana 3

Sedano... ma sei una Rapa? (vellutata di sedano rapa)

1 sedano rapa grande (o 2 piccoli), 1 scalogno, 1 carota, 2 cucchiaini di olio e.v.o, sale, acqua e gomasio q.b.

Fate saltare per alcuni minuti con olio e un pizzico di sale lo scalogno, la carota a pezzettini, il sedano rapa a pezzetti. Quando lo scalogno è appassito aggiungete l'acqua sufficiente a coprire di poco le verdure, fate prendere il bollore, abbassate la fiamma e cuocete coperto finché il sedano rapa sarà tenero. Riducete in crema con un frullino a immersione aggiungendo se necessario del brodo vegetale.

Mangiatelo fumante con una spruzzata di gomasio.

Un Passato coi fiocchi

Dosi per 4

6 tazze acqua, verdure di stagione da minestrone (comprese delle bietole), 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di rosmarino o di salvia, poco sale o poco brodo vegetale, 6 cucchiaini di fiocchi di cereali (avena, orzo, mais)

Cuocete le verdure a fuoco moderato come un minestrone, aggiustate con brodo e un pizzico di sale. Quasi a fine cottura versate i fiocchi (del tipo preferito) e lasciate un po' intiepidire. Fatelo diventare un passato col frullino a immersione e mangiatelo con olio e.v.o crudo (potete aggiungere anche qualche semino di sesamo o di lino).

Puré di lenticchie

Dosi per 4

250 gr di lenticchie rosse decorticate, 1 cipolla piccola, qualche ago di rosmarino, 2 o 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (e.v.o), 1 cucchiaino di salsa di soia (shoyu o tamari)

Lavate bene le lenticchie sotto l'acqua corrente servendovi di un grosso colino a maglie fini. Tritate gli aghi di rosmarino e la cipolla e mettete il tutto a soffriggere in una padella unta di olio. Mescolate e unite le lenticchie e aggiungete acqua calda fino a ricoprirle quasi completamente. Lasciate cuocere a fuoco lento circa 20-25 minuti mescolando di tanto in tanto; se asciuga troppo aggiungete eventualmente ancora un po' d'acqua. Alcuni minuti prima di togliere dal fuoco aggiungete la salsa di soia e mescolate. Alla fine deve risultare un composto morbido e omogeneo simile a un puré.

Polpette magiche (polpette di tofu)¹⁵

250 gr di tofu biologico, 150 gr carote grattugiate fini, 1 cipolla media (circa 50 gr), 2 gambi di sedano (circa 50 g) tritato, 1-2 spicchi d'aglio schiacciati, 3 cucchiaini di erbe tritate (timo, basilico, origano), 70 gr di fiocchi d'avena o altro cereale in fiocchi, 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie, 2 cucchiaini di tamari

Sbriciolate il tofu con una forchetta, marinatelo con il tamari, aggiungete le verdure tritate, le erbe, i fiocchi di cereale, e impastate il tutto molto bene (se necessario aggiustate di sale). Lasciate insaporire e riposare per 3-5 minuti. Formate delle polpettine che farete dorare nella pentola con poco olio, da ambo le parti. Oppure spennellatele d'olio e passatele al forno a 220° per 15-20 minuti ricordandovi di girarle una volta.

Plum-cake di Barbablù (al limone con semi di papavero)

5 tazze di farina di frumento integrale tipo "0", 1 tazza circa di succo di mela, ½ tazza di succo di limone, ½ tazza di sciroppo d'acero o malto di riso, ¼ di tazza di olio e.v.o (se non delicato, olio di girasole), 1 bustina di cremortartaro, 2 cucchiaini di semi di papavero, 1 cucchiaino di buccia di limone bio grattugiata, ½ cucchiaino di vaniglia in polvere, un pizzico di sale marino integrale fino

Mescolate separatamente gli ingredienti liquidi e quelli solidi, quindi uniteli e amalgamateli fino a ottenere un impasto consistente e omogeneo. Oliate uno stampo da plum-cake, versate l'impasto e infornate a forno caldo a 180° per 35-40 minuti.

¹⁵ ricetta (variata) di Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

OTTOBRE – Settimana 4

Zuppetta di cavolo e verza

1 cavolo rosso, 1 verza, un po' di cipolla, carota e sedano, salsa di soia q.b., concentrato per brodo vegetale senza glutammato, acqua, olio e.v.o

Usate cipolla, carote e sedano per un leggero soffritto, aggiungere cavolo e verza tagliati sottilmente e il brodo di cottura fatto con il concentrato vegetale. Cuocere la zuppa lentamente e a fuoco lento per ca. 30 minuti. A fine cottura aggiustate aggiungendo un po' di salsa di soia e un filo di olio crudo. Da mangiare calda!

Potete aggiungere alla zuppetta degli spaghetti o altra pasta fine lunga.

TRUCCO: cavoli, verze...per eliminare quasi del tutto l'odore che si sprigiona durante la loro cottura potete mettere nell'acqua del succo di limone, oppure un cucchiaino di aceto o un pezzetto di pane.

Cremina densa della nonna (di ceci)

Dosi per 4

200 gr di ceci lessati, 2 cucchiaini di olio e.v.o, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe, 1 rametto di rosmarino, un po' di brodo vegetale, fette di pane integrale abbrustolite

Scaldate 2 cucchiaini di olio con uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino. Quando l'aglio prende colore, versate i ceci. Condite con sale, pepe e se volete un pizzico di cumino. Lasciate insaporire per circa 5 minuti, girando di continuo per evitare che si attacchino. Togliete aglio e rosmarino e passate i ceci aggiungendo un po' di brodo vegetale (deve risultare una crema abbastanza densa). Lasciate riposare e raffreddare. Potete guarnirla con semi di sesamo o semi di papavero e mangiarla a temperatura ambiente con un filo d'olio crudo e con fette di pane tostato.

Tortiglioni al pesto di broccoli e tofu

per 4-6 persone

400 gr di tortiglioni integrali, 300 gr di broccoli, 1 panetto di tofu (ca 300 gr), olio e.v.o, 50 gr mandorle pelate tritate finemente o pinoli, acqua, sale o salsa di soia q.b.

Scottate i broccoli tagliati in abbondante acqua bollente per 2-3 minuti (anche con gambi ed ev. foglie). Non cuoceteli troppo, devono mantenere il loro colore verde brillante. Scottate il tofu per ca. 4 min. Frullate il tofu, i broccoli e il resto degli ingredienti (aggiungendo poco acqua calda) per rendere la crema morbida, aggiustate con sale o salsa di soia (preferibile). Lasciate riposare. Cuocete quindi la pasta al dente e conditela con la salsa.

Apriti Sesamo! Tofu marinato e impanato al sesamo

300 gr di tofu, ½ dl salsa di soia (shoyu o tamari), un pizzico di paprica (eventuale), un pizzico di aromi essiccati a piacere e polverizzati (salvia, timo, rosmarino...)

Per la marinatura (da prepararsi con anticipo):

mettete il tofu tagliato e sciacquato a pezzetti o a fette in una ciotola e copritelo con la salsa, un po' d'acqua e gli aromi. Lasciate riposare per almeno mezz'ora, in frigorifero se di più (più lo lasciate nella marinatura e più prenderà di gusto).

Per l'impanatura:

pangrattato, sale, 1 bustina di zafferano e se vi piace un po' di alloro tritato, lievito alimentare in scaglie e mandorle pelate macinate finissime, semi di sesamo o se volete semi di papavero.

Impanate il tofu nella panatura insaporita facendolo aderire bene da tutte le parti. In una padella antiaderente versate dell'olio bio per friggere e rosolatelo bene da ambo i lati per qualche minuto.

Potete anche dorarlo al forno:

Adagiate il tofu impanato in una teglia foderata con carta da forno e spruzzate un filo d'olio. Infornate a 180° per 30 minuti circa o fino a doratura.

Budino orzetto

Dosi per 4

½ litro di latte di riso, 2-3 cucchiaini di agar agar, 2 cucchiaini di orzo solubile (o caffè di altri cereali), 2 cucchiaini di malto (in assenza 1-2 di zucchero di canna integrale)

Fate bollire il latte di riso, sciogliete l'agar agar e abbassate al minimo facendo cuocere a fuoco basso. Aggiungete l'orzo e il malto mescolando bene. Togliete dal fuoco, versate il composto in un contenitore e fate raffreddare.

Quando è freddo frullate il tutto, se necessario, e servite in coppette.

NOVEMBRE



NOVEMBRE – Settimana 1

....A TUTTA ZUCCA!!!!!!!!!!

Crema ai colori d'autunno

1 pezzo di zucca, 200 gr di funghi, 200 gr di fagioli di spagna, 1 scalogno, un pizzico di peperoncino, concentrato per brodo vegetale senza glutammato, aromi, olio e.v.o

Fate imbiondire lo scalogno, aggiungete la zucca tagliata, lasciate rosolare, aggiungendo i funghi, e poi il concentrato vegetale. Aggiungete i fagioli di spagna già lessati e poi dell'acqua calda. Lasciare cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti. Frullate col frullino a immersione, lasciando se volete alcuni pezzetti di zucca e funghi. Aggiungete se volete alcuni aromi (maggiorana e prezzemolo tritati finissimi) e terminate la cottura entro pochi minuti la cottura per altri 10 minuti. Aggiungete infine alla crema dell'olio e.v.o crudo.

Oltre la zucca...

Una zucca biologica

Prima lavate bene la zucca e poi sbucciatela. La polpa la potete preparare in molti modi...nelle ricette successive.

Mangia gli gnocchi con la buccia!¹⁶

Farina di farro integrale (o altro), buccia della zucca, noce moscata (facoltativa).

La buccia si mette nella pentola a pressione e, dopo il sibilo, si lascia cuocere per 30 minuti.

Quando è cotta frullate bene la buccia (lo schiaccia patate va bene). Disponete a fontana la farina sulla spianatoia e metteteci la zucca e, se vi piace, una bella spolverata di noce moscata. Lavorate bene eventualmente aggiungendo la farina finché l'impasto non sia più appiccicoso. Coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare per mezz'ora. Adesso preparate gli gnocchi facendo dei piccoli filoncini di pasta, tagliandoli a tocchetti e passandoli sulla forchetta o, se l'avete, l'apposito strumento per rigare gli gnocchi. Tutto questo potete farlo anche il giorno prima. Mettete a bollire l'acqua e buttate gli gnocchi. Se avete usato la farina integrale ci vorranno forse una decina di minuti prima che siano cotti.

...per il condimento:

Trito di noci o trito misto di frutta secca con 1-2 cucchiaini ca. di latte o panna di soia leggermente scaldato.

Oppure margarina vegetale e salvia.

¹⁶ ricetta di Valentina del Gas (Gruppo acquisti solidali) Conchiglia

Polpa di zucca... a modo mio

In carpaccio

Tagliata a fettine molto sottili e condita con una salsina a base di olio, aceto di mele, senape, sale e pepe ed ev. un trito finissimo di erbe aromatiche miste.

Al forno

Tagliata a pezzi e infornata con sale, olio e rosmarino, potete aggiungere un pizzico di noce moscata e potete cuocerla anche con la buccia che è buonissima.

In crema

con un porro e una patata tagliata a rondelle fini, facendola saltare a pezzettini in poco olio e lasciata cuocere per 8 minuti circa con del brodo vegetale. Poi frullato il tutto e condito infine con aromi e condimenti a vostro piacere.

Se la volete sfiziosa potete guarnirla in coppette con della panna vegetale montata, un cucchiaino di marmellata di prugne e alcune scaglie di mandorle.

Minestra

con i ceci (già lessati) o pasta corta.

Frullata e unita a latte di soia bio e brodo vegetale dove cuocerete anche la pasta corta o aggiungerete i ceci con rametti di rosmarino...

Risotto

come un normale risotto con brodo vegetale, metà a pezzettini e metà in crema e con l'aggiunta di una mangiata di funghi puliti, tagliati fini e rosolati con un trito d'aglio e prezzemolo.

Zucca caramellata (spiedini)

500 gr di zucca, 1 cucchiaio di sciroppo d'acero, 2 cucchiari di malto di riso, 2 cucchiari di olio di mais, 1 cucchiaio di acqua, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, un pizzico di sale, eventualmente 1 cucchiaino di pepe rosa macinato.

Tagliate a cubetti la zucca, in una ciotola mescolate gli ingredienti. Passate i cubetti di zucca nella miscela in modo che ne siano impregnati bene e disponeteli su una teglia ricoperta di carta oleata.

Preriscaldare e cuocere in forno a 180° per 20 minuti. Servite i cubetti tiepidi o freddi se avete tempo infilati su lunghi stecchini.

NOVEMBRE – Settimana 2

Pesto di spinaci e pinoli alla Braccio di Ferro

dosi per 4

200 gr di spinaci, 1 o 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di pinoli, olio e.v.o

Lavate e 'sbollentate' gli spinaci per 5 minuti (a fuoco vivo). Toglieteli dall'acqua e frullateli con una manciata di pinoli, l'aglio e l'olio fino a ottenere una morbida salsa (potete aggiungere se necessario un po' dell'acqua di cottura degli spinaci). Insaporite con salsa di soia o sale o altro condimento di vostro gradimento.

Se volete condire la pasta con questa salsa cremosa utilizzate l'acqua di cottura degli spinaci per cuocere la pasta.
Meglio se usate della pasta corta.

Zuppa di cavolo (piuma) e fagioli¹⁷

400 gr di cavolo piuma, 200 gr di fagioli borlotti, aglio, peperoncino (ev.), olio, aromi a gradimento

Lavate bene il cavolo piuma e senza tagliarlo fatelo bollire in abbondante acqua per pochi minuti (affinché rimanga croccante).

Scolate il cavolo e tenete da parte l'acqua di cottura, salate o aggiungete un po' di dado vegetale (senza glutammato).

In una pentola, con due cucchiai di olio extravergine d'oliva e a fiamma bassa fate un soffritto con 2 spicchi d'aglio schiacciato e un peperoncino.

Dopo un paio di minuti aggiungete i fagioli borlotti già cotti in precedenza. Lasciate insaporire per 2 o 3 minuti.

Tagliate il cavolo scolato alla grandezza desiderata e mettetelo nella pentola aggiungendo parte dell'acqua di cottura. Regolate di sale o di altri condimenti di vostro gradimento.

Lasciate cuocere per una decina di minuti. Se necessario versate anche il resto dell'acqua di cottura.

Mangiate la zuppa con crostoni di pane fresco o raffermo tostato. Spolverate con aromi ed eventuale gomasio.

¹⁷ ricetta proposta (leggermente variata) da Donato Pedroia dell'Azienda Pedroia di Gordola

Frittatina Ceciosa (da prepararsi in anticipo)

2 tazze di farina di ceci, 2 cipolle, 4 cucchiaini di olio e.v.o, sale, aromi freschi o secchi (timo, rosmarino ecc.), acqua q.b.

Stemperate la farina fino ad ottenere una pastella non molto liquida, aggiungete il sale, gli aromi e l'olio.

Fate riposare per almeno 1 ora (se avete tempo meglio 2).

Cuocete in poca acqua le cipolle tagliate a mezzaluna, aggiungetele alla pastella.

Ungete una padella e versatevi la pastella cuocendo da una parte e dall'altra.

Alternativa: in forno preriscaldato cuocere per 10 minuti ca. a 200°.

Questa frittatina si presta a molte varianti.

Biscotti frollini al cacao

220 gr di farina per dolci, 70 gr di maizena, 70 gr di cacao amaro, 1 cucchiaino di cremor tartaro, 50 gr di zucchero di canna integrale, 4-5 cucchiaini di olio di mais o girasole, 1 cucchiaino di vaniglia in polvere, un pizzico di sale
Per decorare: cioccolato fondente e frutta secca.

Le dosi sono per una ventina ca. di biscottini.

Mescolate in una ciotola farina, maizena, cacao, cremor tartaro, vaniglia, sale e zucchero, e poi aggiungete l'olio (eventualmente anche un po' di latte di riso).

L'impasto dovrà risultare denso e lavorabile. Ricavatene delle palline, grandi al massimo quanto una noce, e disponetele distanziate su una teglia dove avrete steso della carta da forno.

Schiacciate ogni pallina con il palmo della mano e infornate per 20 o 25 minuti, e controllate che non diventino dure.

Nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Quando i biscotti saranno raffreddati, potrete così decorarli versando il cioccolato in superficie e spolverandoci su, a scelta, nocciole tritate o intere, o applicando al centro un gheriglio di noce.

Torta di pere gnam gnam

300 gr di farina bio tipo "0", 5 pere piccole biologiche, 200 gr di zucchero di canna integrale (o 5-6 cucchiari di malto), 250 gr di latte di riso (o soia), 1 bicchierino di olio di mais o girasole, scorza grattugiata di 1 limone bio, 1 bustina di lievito cremor tartaro, un pizzico di vaniglia in polvere, 1 cucchiaino di cannella, un pizzico di sale, zucchero a bio, ev. mandorle a lamelle

Preriscaldare il forno a 180°. Unire gli ingredienti secchi (farina, zucchero, sale, lievito, scorza di limone e cannella) in una ciotola, e a parte mescolare bene fra loro olio, latte di soia ed ev. malto (se non usate lo zucchero). Unire gli ingredienti fino ad ottenere un impasto abbastanza denso, aggiungere le pere tagliate finemente, le mandorle a lamelle e amalgamare bene.

Versare l'impasto in una tortiera precedentemente oleata e infarinata e cuocere in forno per circa 40-45 minuti. Controllare con uno stecchino che la torta sia pronta (lo stecchino deve uscire perfettamente asciutto) e in caso lasciare ancora in forno a temperatura minima per qualche altro minuto. La cottura al forno varia anche da forno a forno, dunque regolatevi di conseguenza.

Una volta pronta, fate intiepidire e mettete la torta su un piatto da portata, spolverate di zucchero a velo.

NOVEMBRE – Settimana 3

La Pasta di Cerere (pasta e fagioli)

Fagioli (tipo lamon), sedano, carote, cipolla, aglio, pepe, sale marino, rosmarino, patate, olio e.v.o, pasta corta a scelta

Dopo aver tenuto in ammollo i fagioli per una notte, eventualmente con una punta di cucchiaino di bicarbonato, sciacquateli e metteteli in una pentola (meglio di terracotta o a fondo termico) con acqua fredda. Unite gli altri ingredienti meno il rosmarino. Fate salire lentamente la temperatura e lasciate sobbollire a fuoco lento fino a cottura. A cottura ultimata aggiustate con un po' di sale, togliete dalla pentola tutte le verdure con ca. 2/3 di fagioli e versate la pasta nella pentola in ebollizione, aggiustate ancora di sale se necessario. Passate al passaverdure, o con un mixer le verdure con i 2/3 di fagioli e aggiungeteli alla pasta quando sarà a metà cottura. Aggiustate ev. di pepe.

In una padella mettete dell'olio, dell'aglio in camicia schiacciato e del rosmarino, fate soffriggere e appena l'aglio inizia a prendere colore toglietelo e il resto passatelo in un colino sulla pasta e fagioli, questo procedimento si chiama 'sferzata' e libererà tutti gli odori. La pasta e fagioli dovrebbe risultare cremosa, se la fate intiepidire si addenserà di più. Conditela calda o tiepida con un filo di olio crudo.

Insalata Rubino (radicchio e melagrana)

1 cespo di radicchio trevigiano, 1/3 di melagrana, olio e.v.o, aceto balsamico (ev.)

Tagliate a striscioline sottili il radicchio e sgranate molto bene la melagrana. Conditelo tutto con olio e un po' di sale. Pronto!

Suggerimento: con il resto della melagrana concedetevi un aperitivo: aggiungete una manciata di chicchi direttamente nei calici con del vino bianco biologico frizzante (tipo prosecco).

La Grande Cavolata (cavolo cinese ripieno di miglio e spezie)¹⁸

10 foglie di cavolo cinese (grosse), 150 gr miglio, 150 gr lenticchie rosse, 6 dl brodo vegetale, 1 carota grattugiata fine, 50 gr broccoli grattugiati, 1 cipolla tritata, 1 fesa d'aglio tritata, 30 gr filetti di mandorle, 50 gr uvetta sultanina, 50 gr cocco grattugiato, curry a piacere, olio e.v.o

Tostate le mandorle e il cocco in padella girandole sovente fino a quando diventano dorate. Appassite nell'olio la cipolla e l'aglio, aggiungere il miglio, le lenticchie, le verdure, l'uvetta, il cocco e le mandorle, spolverare con il curry, rimestate bene. Controllate che sia sempre ben bagnato, nel caso fosse necessario aggiungete un po' di brodo. Quando è cotto aggiungete le mandorle e rimestate bene. Scottate in acqua bollente leggermente salata, le foglie di cavolo, asciugatele su di un canovaccio. Fate per ogni foglia un fagottino con il ripieno. Passateli al forno preriscaldato a 200° per ca. 15 minuti.

Catalogna un po'arrabbiata

1 cespo di catalogna, 1 cucchiaino di uvetta, 1 cucchiaino di pinoli, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine, pepe o peperoncino

Mettere a mollo l'uvetta in acqua tiepida, intanto lavate e affettate la catalogna. Soffriggere l'aglio affettato a pezzi grossi con l'olio extravergine, quindi fare saltare la catalogna tagliata finché appassisce e asciuga la sua acqua. Ci vorranno ca.10 minuti. Togliete l'aglio, aggiungere l'uvetta, salate e aggiungete il peperoncino (se non vi piace pepate). Lasciate amalgamare i sapori ancora per qualche minuto a fuoco basso, infine aggiungete i pinoli.

Variante: potete utilizzare questa ricetta come ingredienti per una focaccia:

Focaccia alla catalogna

Stendete la pasta da pane su un piano infarinato e tirate una sfoglia di 26 cm di diametro. Mettetela in una teglia ben oliata e infornate a 250° per circa 20 minuti. Sfornate la focaccia, copritela quasi tutta con la catalogna. Infornate per altri 5 minuti. Servite la focaccia non troppo calda.

¹⁸ ricetta proposta da Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

Le Mele d'Oriente (cachi)

I cachi devono essere maturi e dolci, così la loro polpa si presta a molte variazioni:

- frullata e passata al setaccio diventa crema o coulisse (con l'aggiunta di un pizzico di cannella o di vaniglia in polvere ed ev. un po' di buccia di limone bio grattugiata). Se prima di frullare la polpa la scolate per un po' in uno scolapasta, il succo potete utilizzarlo a fine pasto come dolcificante per un tisana.

Varianti (da servire fredde):

- con l'aggiunta di panna vegetale diventa una mousse, con qualche goccia di kirsch o cognac o brandy, maraschino, liquore all'arancia... e pezzetti di pistacchio come guarnizione la mousse diventa un raffinato dessert!
- con qualche biscottino leggero diventa quasi un tirasmisù.

NOVEMBRE – Settimana 4

Dalle Alpi alle Ande (insalata calda di quinoa)

200 gr di quinoa, 2,5 dl di brodo, 500 gr di verdure di stagione, succo di 1 limone, 40 gr di pinoli o mandorle, 3 cucchiaini di shoyu, 1 cucchiaino di lievito in scaglie, 2 cucchiaini di olio e.v.o, aromi freschi o secchi a piacere

Sciacquate molto bene la quinoa sotto l'acqua corrente in un grosso colino a maglie fini in modo da eliminare la saponina. Mettetela in un pentolino e copritela con l'acqua o brodo (calcolate il doppio del suo peso). Portate a bollore e fate cuocere a fuoco moderato con il coperchio per 10 minuti circa. Spegnete e lasciate riposare per 10-15 minuti. Nel frattempo lavate le verdure e riducetele pezzetti; fatele saltare in padella con un cucchiaino di olio per pochi minuti in modo da lasciar le verdure ancora croccanti. Tostate a parte in olio le mandorle tritate grosse o i pinoli e poi aggiungetele alla verdure. Versate anche la quinoa e condite con un po' di succo di limone (se vi piace un po' acidulo), shoyu ed ev. lievito alimentare in scaglie.

Con le verdure di stagione potete giocare di fantasia variando di volta in volta.

NB: la quinoa è totalmente priva di glutine

Avanziamo! Spiedini di polenta e altro

Tagliate gli avanzi di polenta a cubetti e rosolateli in una padella calda e leggermente unta.

Infilateli negli spiedini alternati alle verdure di stagione che avete e altri ingredienti a piacere sempre a cubetti o tondi, rondelle di verdure, tofu, cipolline, ecc. Sono buoni sia caldi sia freddi.

Fagottini di verza¹⁹

8 foglie di verza grandi, 4 porri tagliati a listarelle (la parte bianca), 300 gr di zucca grattugiata, 100 gr tofu sbriciolato e marinato con 2 cucchiaini di tamari, 1 cucchiaino di curry, sale, pepe, erbe fresche, 2 mestoli di salsa di pomodoro o brodo vegetale

Cuocete le foglie di verza per 3 minuti al vapore e raffreddate subito. Disponetele su un panno ad asciugare, con un mattarello schiacciatele leggermente. Preriscaldate il forno a 180°.

In una capace pentola scaldate un cucchiaino di olio, stufate a fuoco basso i porri per 2-3 minuti, aggiungete la zucca, continuate a cuocere per altri 3 minuti, aggiungete il curry e le erbe, salate e pepate, aggiungete il tofu, rimestate il ripieno, eventualmente finite di gusto.

Riempite le foglie di verza formando dei fagottini, disponeteli in una pirofila versate il brodo o il pomodoro e cuocete a forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

Al posto delle verze si possono utilizzare delle grandi foglie di bietola.

Involtino gigante di funghi e patate

Dosi per 4

1 kg di patate per gnocchi, 300 gr di farina di grano duro, 200-300 gr di funghi secchi, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, noce moscata, 1 cucchiaino di pangrattato, sale, lievito alimentare in scaglie (ev.)

Mettete a bagno i funghi, in acqua fredda. Pelate le patate, tagliatele in 4 parti e fatele bollire per 6-8 min ca. Toglietele e passatele allo schiacciapatate. Aggiungete la farina, il sale, una grattugiata di noce moscata e mescolate. Lavorate bene l'impasto per amalgamarlo bene. Tenetelo da parte. Strizzate i funghi, tritateli insieme al prezzemolo e allo spicchio d'aglio. Potete farli saltare velocemente in padella con un po' d'olio. Mescolateli al pangrattato e al lievito alimentare in scaglie. Tagliate un bel rettangolo di carta da forno, infarinatela e distendetevi l'impasto di patate dandogli la forma di un rettangolo di circa 2 centimetri di spessore e adagiatevi il trito di funghi. Arrotolate l'impasto sul ripieno (nel senso della lunghezza) aiutandovi con la carta da forno e avvolgetelo nella carta stessa, chiudete le estremità a caramella e fissatele con uno spago da cucina. Cuocete il rotolo al vapore oppure in una casseruola con acqua in leggerissima ebollizione per circa 30 minuti, scolatelo ed eliminate la carta. Lasciarlo intiepidire prima di togliere la carta e tagliatelo a fettine.

¹⁹ ricetta proposta da Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

Palline colorate

3 cucchiari di mandorle macinate, 5 datteri snocciolati e 2 albicocche secche, un pizzico di vaniglia, del cocco grattugiato o del cacao

Mettete le albicocche e i datteri in ammollo per quasi un'ora.

Frullate i datteri e le albicocche. Poi mescolateli con la vaniglia in polvere e le mandorle macinate. Formate delle palline e passatele nel cocco grattugiato o nel cacao.

Conservate in frigorifero e mangiatele a breve.

DICEMBRE



DICEMBRE – Settimana 1

Insalata invernale

Finocchi, noci, anacardi e pinoli, foglie di insalata formentino, olio e.v.o, aceto balsamico, pepe 5 bacche, succo fresco di arancia, semi di papavero

Preparate una salsina con l'olio, un pizzico di sale, il pepe, l'aceto balsamico e un po' di succo fresco di arancia.

Pulite e tagliate a listarelle sottili i finocchi, aggiungete le foglie di formentino, le noci. Unite la salsina di condimento e mescolatela bene (molto buona anche con i pezzetti di arancia, in tal caso diminuite il succo nella salsina), lasciate riposare un po' e prima di portarla a tavola spolverizzate con i semini di papavero.

Purè di Superman (purè di lenticchie nere Beluga)²⁰

200 gr di lenticchie nere Beluga, 1 carota, 1 scalogno, 1 costa di sedano, 1 cucchiaino di salsa di soia, olio e.v.o, curry o zenzero in polvere

Tritate e mettete in una casseruola la carota, lo scalogno ed il sedano; aggiungete le lenticchie, coprite il tutto con acqua fate cuocere per circa 30 minuti (a fine cottura tutta l'acqua dovrà essere stata assorbita in modo da avere la consistenza di un purè). Condite con olio extravergine di oliva, salsa di soia, curry o zenzero e servite caldo

²⁰ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Spaghetti spaziali (spaghetti dolci gratinati)²¹

Dosi per 4

100 gr di di uvetta, 400 gr di spaghetti integrali di grano duro (o di farro, kamut, segale) 100 gr di pinoli non salati, un pizzico di curry, qualche cucchiaino di latte di soia, 4 cucchiaini di olio e.v.o

Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida; cuocete gli spaghetti e conditeli con una salsa composta da olio, uvetta, pinoli, curry e qualche cucchiaino di latte di soia. Versate gli spaghetti in una teglia unta con poco olio e passate in forno caldo per 10 minuti fino al formarsi di una crosticina dorata.

Crostini di polenta

Una dozzina di fettine di polenta fredda, 500 gr ca di coste, sale, miscela di lievito alimentare in scaglie, pangrattato e mandorle pelate macinate finissime.

Lavate e tagliate le coste a strisce fini. Saltatele in padella con uno spicchio d'aglio, un filo d'olio, e un pizzico di sale e aggiustate di condimento.

Grigliate le fette di polenta su una piastra di ghisa da ambo i lati, disponetele in una teglia unta d'olio. Sopra la polenta mettete le coste saltate, il lievito alimentare in scaglie con il pangrattato fine e le mandorle. Passare due minuti sotto il grill caldissimo.

Cospargete eventualmente con del pepe nero macinato.

Suggerimento: *per tagliare facilmente le fette di polenta, versate la polenta in una teglia da plum-cake rivestita di pellicola. Pressate bene, quando la polenta è fredda si sforma e si ricavano le fette.*

²¹ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Crumble dolce di mele

4 mele, 2 cucchiai di fiocchi d'avena piccoli, 3 cucchiai di corn-flakes senza zucchero, 1 cucchiaio di olio di mais bio (spremuta a freddo), 2 cucchiai di malto di mais o riso, 1 cucchiaio di mandorle macinate grossolanamente o a listarelle, uvetta.

Sbucciate, tagliate le mele a fettine e disponetele in una pirofila con le uvette ammollate in acqua calda per 10 minuti.

In una ciotola sbriciolate i corn-flakes, unite i fiocchi d'avena, le mandorle, l'olio e il malto. Mescolate bene e distribuite in modo uniforme sulle mele.

Cuocete in forno a 180° per 20 minuti o fino a quando la superficie non sarà croccante e marroncina.

Si può mangiare sia caldo sia tiepido. Ottimo anche per la colazione.

DICEMBRE – Settimana 2

Insalata fantasia

Indivia, porri, mela bio rossa, zucca piccola (se la trovate), semi di zucca, barbabietola rossa cruda piccola, olio, pepe, sale marino alle erbe (senape eventuale)

Piccola concessione: *un piccolo avocado*

Tagliate la parte bianca dei porri a pezzetti, cuoceteli velocemente in pochissima acqua senza lasciarli scuocere, lasciateli raffreddare. Lavate e scolate con cura le foglie di insalata. Pelate e tritate la zucca. Tagliate le foglie di indivia (togliendo la parte più dura e amara) nel senso della lunghezza. Tagliate a fette sottili la mela rossa senza sbucciarla. In una padella tostate i semi di zucca. Tritate la barbabietola molto finemente, aggiungere l'olio e mescolate bene, insaporite con pepe e sale ed eventualmente un po' di senape. Tagliate a lamelle sottili l'avocado e aggiungetelo all'insalata. Condite con la salsa di barbabietola, e cospargete con semi di zucca.

Cavoli misti in agrodolce

1 piccolo cabis, 1 piccola verza, 3-4 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di malto di riso o grano, un po' di salsa di soia (eventualmente il succo di un pezzetto di zenzero fresco)

Pulite e tagliate i cavoli a striscioline sottili. In una padella mettete un po' di olio, unite i cavoli e fateli saltare a fiamma vivace per un minuto. Salate e aggiungete man mano l'aceto, il malto e l'acqua. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti, controllando che non bruci. All'occorrenza aggiungere ancora acqua. A fine cottura se volete aggiungete un po' di succo di zenzero. Lasciate riposare.

Potete servire sia caldo come contorno sia freddo come antipasto.

Torta Sfiziosa (di riso e verza)

400 gr di riso semi-integrale, 1 verza di medie dimensioni, 1 carota, 1 cipolla, pinoli, semi di finocchio e timo, 2 cucchiari di lievito alimentare in scaglie (ev. un po' di latte di soia)

Staccate una decina di foglie esterne e sbollentatele in acqua salata per qualche minuto (controllare che la costola centrale si sia un po' intenerita), scolatele (conservate l'acqua) e fatele raffreddare stese su di un vassoio. Nel frattempo soffriggete in una pentola antiaderente dai bordi alti, il trito di carota e cipolla, i pinoli, i semi di finocchio e il timo. Poco dopo aggiungete il riso, fatelo tostare e dopo qualche minuto cominciate ad aggiungere l'acqua nella quale avete cotto le foglie di verza. Portate in riso a cottura, mescolando di frequente, verso fine cottura aggiungete il lievito, aggiustate di sale e se gradite di pepe. Allungate eventualmente con un po' di latte di soia. Foderate con le foglie di verza una pirofila unta, riempite con il riso ben pressato, e richiudete con le foglie rimaste. Mettete in forno per circa 10 minuti e poi sformate su un piatto da torta. Servitela a fette.

Suggerimento: potete accompagnarla con uno spezzatino di seitan o di soia e altre verdure di stagione.

Pan di zenzero²²

Dosi per 4-6

250 gr di farina di frumento, 140 gr di farina di riso, 70 gr di malto d'orzo, 70 gr di margarina, 70 gr di mandorle tritate, 175 gr di uvetta, 45 gr scorze di limone candite, 120 ml di latte di soia, 1 cucchiaino e ½ di zenzero, 1 cucchiaino e ½ di bicarbonato

Su una spianatoia disponete a fontana le farine setacciate insieme allo zenzero e al bicarbonato. Unite la margarina e mescolate per bene. Aggiungete al composto le mandorle, metà dell'uvetta e il limone candito. In una tazza miscelate il malto con il latte e versatelo sopra il composto. Ungete una teglia da forno rettangolare, versatevi all'interno l'impasto e cuocete nel forno già caldo a 200° per 75 minuti. Servite il pane tiepido.

Croccantini sbrisoloni!

2 tazze e ½ di cereali soffiati (di riso, di farro, di avena, misti), 2 cucchiaini di mandorle, 2 di nocciole, 2 di semi di girasole, 2 di semi di zucca, 2 di sesamo, 2 di uvetta, 3-4 cucchiaini di malto di riso

Sciacquate sotto l'acqua corrente l'uvetta. Tostate in un tegame prima i semi, e poi i cereali soffiati. A parte sciogliete il malto in una terrina a bagnomaria, e unite con delicatezza tutti gli ingredienti. Mescolate bene e formate delle palline (inumidite le mani spesso durante l'operazione), che metterete in varie piccole pirofile monodosi. Mettete nel forno già caldo a 180° per 5-7 minuti o finché i croccantini si imbruniranno leggermente.

Lasciate raffreddare prima di mangiarli.

Se non disponete di piccole pirofile fate un croccante unico da rompere in pezzi.

²² Ricetta tratta dal libro "La Cucina Etica" ed. Sonda

DICEMBRE – Settimana 3

Crema di Qui, Quo, Qua (porri, patate e carote)

Patate, porri e carote, olio e.v.o, brodo vegetale, timo, latte di riso, noce moscata (ev. erba cipollina), crostini di pane integrale

Le proporzioni delle verdure posso variare anche a dipendenza dei vostri gusti, altrimenti usate proporzioni uguali.

Tagliate i porri e le carote e fateli saltare con un po' di olio, aggiungete le patate tagliate a cubetti, aggiustate con un po' di sale e un pizzico di timo. Qui se volete potete aggiungere il latte a piacere (tiepido così non ferma la cottura), fino a coprire un po' le verdure. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento fino a che le verdure sono tenere. Passate il tutto al passaverdura o con un frullino a immersione. Continuate la cottura ancora per qualche minuto e infine aggiungete ev. la noce moscata e guarnite con dell'erba cipollina e i crostini di pane.

Nischimè... cos'è?

Con le verdure di stagione che preferite e che avete a disposizione

Cuocete le verdure senza l'uso di olio e con pochissima acqua. Si fanno degli strati partendo dalle verdure più dure tagliate fino alle più morbide, prolungate la cottura, alla fine potete frullarle e condirle con aromi, salsa di soia, semi vari tostati e un pizzico di olio crudo.

Potete aggiungere dei cereali o della pasta corta integrale.

Crema di fagioli rossi allo zenzero

1 tazza di fagioli rossi ben cotti, zenzero fresco, 1 cucchiaino di tahin, 1 cucchiaino di succo di limone, alga kombu, sale marino o salsa di soia

Dopo aver cotto i fagioli (con un pezzo di alga kombu) - se non li avete trovati già lessati al naturale - scolateli e passateli al passaverdura per ottenere una crema compatta. Sbucciate e grattugiate un pezzo di zenzero di 2 cm (in alternativa con lo spremi aglio potete usare il succo). Aggiungetelo alla purea di fagioli, aggiungete il tahin, il succo di limone, mescolate bene e salate con sale marino o salsa di soia.

Lasciate raffreddare e mettete la crema sul pane o sui crostini.

Crespelle ripiene salate e dolci

200 gr di farina di grano integrale (o altro), 2,5 dl ca. di latte di soia, 2,5 dl acqua (meglio se frizzante), 1-2 cucchiaini di olio e.v.o (se delicato) o di girasole, un pizzico di sale integrale marino fino

Setacciate la farina in una scodella ed aggiungete un pizzico di sale, poi aggiungete il latte e l'acqua e anche l'olio lentamente, sempre mescolando con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo e un po' spumoso.

Lasciatelo riposare per circa mezz'ora.

Scaldate bene una padella antiaderente, con fondo pesante e piattissimo, pennellate con un filino di olio, versate un mestolino di pastella e stendetelo. Girate la crêpe e completate la cottura d'ambo i lati. Trasferitela in un piatto e continuate a produrne fino ad esaurimento della pastella. A questo punto potete farcire le vostre crespelle come più vi aggrada.

Salato: con un misto di verdure saltate in padella, con radicchio, funghi, e altro, con scaglie di mandorla e besciamella vegetale, con paté di legumi o tofu...

Dolce: crema di mandorle o di nocciole, marmellate senza zucchero, puré di mela e cannella...

Una volta farcite le crespelle, formate dei fagottini e disponetele in una pirofila in forno a 140° finché son ben calde. Oppure in forno grill a 170° per ca 10-15 minuti.

Come far la besciamella:

olio e.v.o delicato (o margarina vegetale), latte di soia, farina, noce moscata, sale (ev. pepe)

Scaldate un po'd'olio (o margarina) in un pentolino. Togliete dal fuoco e aggiungete la farina setacciata mescolando con un cucchiaino di legno fino ad amalgamarla completamente. A questo punto, a fuoco medio-basso, aggiungete a filo il latte (temperatura ambiente), mescolando di continuo e aggiungete sale e noce moscata. Continuando a mescolare portate ad ebollizione finché non si addensa.

Questa besciamella è delicata e si può usare anche per le lasagne, la pasta al forno, i cannelloni.

Stelline rosse e gialle (alla cannella)

140 gr farina di tipo"0", 1 cucchiaio di maizena, 3-4 cucchiari di sciroppo d'acero o altro, 2 cucchiari di olio di girasole o di mais, 2 cucchiari di latte di riso, 1 cucchiaino di cremortartaro o lievito istantaneo, 1 cucchiaino o più di cannella in polvere

In una terrina mescolate gli ingredienti asciutti, in un'altra mescolate i liquidi. Unite tutti gli ingredienti mescolando bene fino ad ottenere un impasto morbido e asciutto. Stendete l'impasto con il mattarello in uno strato molto sottile, quindi ritagliate con formine a forma di stella i biscotti e metteteli in una teglia con carta da forno. Cuocete in forno a 180° per ca. 10 minuti o finché sono dorati.

DICEMBRE – Settimana 4

Menu natalizio proposto da Simone Salvini Executive Chef di Organic Academy

Crema di polenta del Ticino con “ciccioli” di tofu affumicato

200 gr farina di mais del Ticino, 1,2 l di acqua, 12 gr di sale, 1 porro, 1 foglia di alloro, 1 panetto di tofu affumicato, aneto, cerfoglio, olio piccante

Mettete sul fuoco l'acqua assieme al sale e portate ad ebollizione. Versate a pioggia la farina di mais e girate con un cucchiaino di legno in modo da evitare la formazione di grumi. Continuate la cottura a fuoco basso per almeno 40 min. Girate di continuo, togliete dal fuoco e tenete in caldo, se necessario allungate con del brodo vegetale o dell'acqua. Tagliate a strisce sottili la parte bianca del porro e fate stufare a fuoco basso con un po' di olio d'oliva e l'alloro, fino a completa cottura. Unitelo alla crema di mais, dopo aver eliminato l'alloro, e amalgamate il tutto. Tagliate irregolarmente il tofu, saltate i pezzetti in una padella fino a renderli croccanti all'esterno. Tenete in caldo. Tritate finemente le erbe, unitele assieme e coprite con l'olio d'oliva. Servite la crema calda nelle scodelle fonde, distribuite i pezzetti di tofu e finite con l'olio alle erbe aromatiche e delle gocce d'olio piccante.

Spätzli di grano saraceno conditi con crema di nocciole e mandorle tostate

200 gr farina tipo "0", 110 gr farina di grano saraceno del Ticino (macinata fine), 250 gr patate lesse, 250 gr acqua o latte di soia al naturale, noce moscata, crema alle nocciole, 60 gr filetti di mandorle, foglie di verza chiare, germogli freschi

Schiacciate le patate, precedentemente sbucciate, con una forchetta. Unite le farine, aggiungete le patate, la noce moscata grattugiata al momento e il sale. Versate sopra la parte liquida e amalgamate il tutto per alcuni minuti. Lasciate riposare almeno 1 ora. L'impasto dovrà risultare liscio e fluido. Aggiungete del liquido se necessario. Tostate le mandorle in forno a 180° per 4 min. Lasciate raffreddare. Mettete sul fuoco una grossa pentola con circa 5/6 l d'acqua. Aggiungete 8 gr di sale ogni lt d'acqua. Quando bolle versate delle piccole quantità di impasto usando l'apparecchio apposito o un piccolo cucchiaino. Quando vengono a galla recuperate gli spätzli con una schiumarola e adagiateli su una placca di metallo leggermente oliata. Ripetete l'operazione fino alla fine del composto.

Saltate gli spätzli in una padella per pochi istanti aggiungendo, al posto dell'olio, la crema di nocciole. Salate e pepate. Servite gli spätzli sul fondo dei piatti, condite con delle gocce di olio d'oliva, decorate con delle strisce sottili di foglie di verza cruda e i germogli freschi.

Bocconcini di seitan saltati al curry

600 gr di seitan al naturale, tamari, erba cipollina, farina di riso, curry dolce in polvere, scorza di limone tritata finemente, erbe aromatiche fresche

Tagliate a pezzi spessi il seitan, uniteli in una bacinella di metallo e condite con del tamari ed erba cipollina tagliata a rondelle. Lasciate riposare per alcune ore. Passate i bocconcini nella farina di riso e arrostiteli in una padella di ferro con dell'olio d'oliva fino a renderli croccanti. Quando sono quasi pronti aggiungete un po' di polvere di curry. Servite i bocconcini ancora caldi nei piatti di portata con accanto un cucchiaino di maionese senza uova (vedi ricetta successiva). Condite con un goccio di olio, della scorza di limone tritata e decorate con delle erbe fresche.

Maionese senza uova al latte di mandorla

500 gr latte di mandorla non zuccherato, 150 gr olio di mais bio, 25 gr olio e.v.o, succo di ½ limone, 1 bustina di zafferano (facoltativo), scorza di limone, semi di cumino (facoltativo), timo fresco

Fate sobbollire il latte di mandorla assieme alla scorza e ad un rametto di timo fino a ridurre il suo volume del 50%. Lasciate raffreddare completamente. Filtrate e mettete il liquido in una brocca trasparente. Unite in un bicchiere l'olio di semi e di oliva. Aggiungete il succo di limone ed un pizzico di sale al latte ridotto, frullate per pochi secondi con un minipimer. Versate lentamente l'olio e allo stesso tempo emulsionate con il minipimer fino ad ottenere una maionese densa e spumosa.

Suggerimenti: possiamo aromatizzare la mayo con lo zafferano, erbe aromatiche o spezie orientali. Gli ingredienti aromatizzanti dovrebbero essere aggiunti fin dall'inizio nel bicchiere assieme al latte già ridotto.

Verdure invernali arrosto

½ zucca gialla tipo hokkaido, 2 gambi di sedano, 2 carote, olive amare denocciolate, 1 barbabietola, ½ sedano rapa, rosmarino, salvia, cannella intera, scorze di arance

Pelate e tagliate a pezzi grossolani la barbabietola, la carota e il sedano. Tenete da parte. Eliminate i semi alla zucca e tagliatela a pezzi grossolani come sopra. Tagliate allo stesso modo il sedano rapa, conservando la buccia. Sul fondo di una teglia mettete un po' di olio d'oliva, adagiate la cannella, le scorze e le erbe. Distribuitevi sopra le verdure tagliate, salate leggermente e infornate a 170° per circa 30 min. Servite le verdure calde, assieme alle scorze e alle erbe arrostate, accanto al piatto principale.

Bicchiere di cioccolato fondente e caliente

250 gr latte di mandorla non zuccherato, 150 cioccolato fondente svizzero 70/74%, 20 gr zucchero di canna integrale, scorza di limone, 2 chiodi di garofano, 2 bacche di cardamomo, yogurt di soia al naturale, biscotti senza latte e uova, canditi di agrumi, 250 gr di latte di mandorla non zuccherato (per la spuma), ½ bustina di zafferano in polvere

Tritate grossolanamente il cioccolato e riunitelo in una bacinella di metallo. Fate sobbollire per 5 minuti 250 gr di latte di mandorla assieme alle spezie, lo zucchero e le scorze di limone. Filtrate e versate velocemente sul cioccolato. Girate con una frusta al fine di sciogliere bene il composto. Tenete bene in caldo. Scaldate fino a 40° il resto di latte di mandorla assieme allo zafferano. Emulsionate con il minipimer in modo da creare una spuma densa. Lasciate riposare alcuni minuti prima di servire, in questo modo la spuma diverrà più stabile.

Mettete sul fondo dei bicchieri di vetro alcuni cucchiari di yogurt e dei canditi di agrumi. Continuare con il cioccolato caldo fino a raggiungere quasi il bordo dei bicchieri. Proseguire con dei biscotti tagliati a pezzi grossolani e finire con la spuma dorata. Deve essere un dolce a strati nel bicchiere.

BUONE FESTE !!

GENNAIO



GENNAIO – Settimana 1

Insalata nocciolina

300 gr di formentino, 50 gr di nocciole, olio e.v.o, aceto di mele, mirtilli rossi in busta o vasetto

Tritate grossolanamente le nocciole e tostatele in una padella antiaderente senza aggiunta di olio. Aggiungete e mescolate i mirtilli rossi, l'olio e l'aceto e condite con sale marino e pepe. Condite l'insalata con la salsa e cospargetela eventualmente ancora di nocciole.

Varianti: all'insalata di formentino potete aggiungere del tofu tagliato a cubetti e reso croccante con il condimento che preferite, dei semi tostati...

...o aggiungere dei crostini di pane tostato e una mela tagliata a cubetti...

...o liberare la fantasia con quanto disponete in casa.

Pot-Porrì (crema di porri... e non solo)

Porri e un'altra verdura di stagione che si abbina (buonissimo in tutti i casi con la zucca), olio e.v.o (o girasole), brodo vegetale, fiocchi di avena o di orzo tostati o macinati finissimi

Tagliate i porri a rondelle (non la parte verde più dura) e se avete aggiunto un'altra verdura preparatela e saltatele insieme in olio per ca. 5 minuti. Aggiungete il brodo e i fiocchi macinati e fate cuocere per 15 minuti ca. Col frullino a immersione riducete il tutto a una pappa cremosa. Se avete invece tostato i fiocchi potete aggiungerli a cottura ultimata. Aggiustate con eventuali aromi che più vi piacciono.

Pasta e ceci, che bontà!

500 gr di ceci secchi (o già pronti lessati, ma al naturale), rosmarino, acqua per brodo, 1 spicchio d'aglio, ½ cipolla media o una piccola, olio e.v.o, sale

Mettete i ceci secchi in ammollo la sera prima in una ciotola con abbondante acqua. Il giorno dopo, sciacquateli bene e metteteli a cuocere in 2 litri circa di acqua fredda (che potete salare appena bolle, o prima se usate la pentola a pressione), assieme ad uno spicchio d'aglio e ad un rametto di rosmarino. Cuocete il tempo necessario e poi filtrate conservando l'acqua di cottura che servirà per la zuppa.

In una grande pentola mettete ad appassire la cipolla a fuoco basso con un po' d'olio di olio e un po' d'acqua. Quando la cipolla sarà appassita, aggiungete i ceci, del rosmarino sminuzzato e fate cuocere a fuoco molto basso ancora per 10 minuti circa. Aggiungetevi man mano l'acqua di cottura dei ceci (poi vi cuocerete dentro la pasta). Aggiustate ancora di sale, coprite, lasciate sobbollire per circa mezz'ora.

Prendete una parte di ceci (a dipendenza di quanto la volete cremosa) e passateli, rimetteteli nella pentola e aggiungete la pasta (corta).

Mangiate la pasta e ceci con un filo di olio crudo.

Crema di Biancaneve (di pere e mele)

Dosi per 4

6 pere, 2 mele, un pizzico di cannella, uvetta (eventualmente un po' di succo di spremuta fresca d'arancia), 1 cucchiaino di malto di riso (oppure orzo)

Dopo aver lavato e tagliato sottilmente la frutta, scaldatela e cuocetela a fuoco basso per pochi minuti. Frullatela e aggiungete la cannella, l'eventuale succo di spremuta d'arancia, e l'uvetta passa precedentemente ammorbidita in un po' di acqua tiepida (o nel succo) e malto.

Schiacciatella di San... Buco!

Succo di fiori di sambuco, 2 tazze di farina bio tipo "0", 1 cucchiaino di cremor tartaro o lievito bio istantano, 1 cucchiaino di malto di riso (o altro dolcificante), un pizzico di sale, olio e.v.o. (delicato altrimenti girasole), 1 tazza acqua tiepida (o latte di riso)

Aggiungete il lievito e un pizzico di sale alla farina. In un'altra terrina mescolate il succo di sambuco con il malto e con un po' d'acqua tiepida (se la volete più dolce un po' di latte di riso).

Unite gli ingredienti secchi e fluidi e aggiungete un po' d'olio. Mescolate bene, non deve risultare liquida.

Sistematela in una teglia leggermente unta e schiacciatela con la punta delle dita lungo tutta la superficie in modo un po' irregolare. Infornate a 200°gradi, dopo circa 10 minuti abbassate la temperatura a 150° per altri 10 minuti a forno ventilato, fino a cottura completa (la cottura dipende da forno a forno).

Lasciate raffreddare e mangiatela eventualmente con della marmellata spalmata fatta in casa.

GENNAIO – Settimana 2

Pizzoccheri light

Dosi indicative per 4 (se piatto unico)

300 gr di pizzoccheri, 5-6 patate medie, 500-600 gr di verza (a secondo dei gusti e della stagione, può essere sostituita con coste o spinaci), lievito alimentare in scaglie, 8-10 di foglie di salvia, 2 spicchi d'aglio, olio e.v.o

Cuocete le verze a piccoli pezzi (striscioline) e le patate a tocchetti, in abbondante acqua salata. Aggiungete i pizzoccheri dopo 5-6 minuti e da quando riprende il bollore fino a fine cottura (ca 10 minuti). Nel frattempo scaldate l'olio in una padella e quand'è ben caldo aggiungete l'aglio e le foglie di salvia e lasciate soffriggere a fiamma bassa alcuni minuti facendo molta attenzione a non far bruciare l'aglio. A cottura ultimata raccogliete i pizzoccheri con la schiumarola e versateli nella padella. Cospargete di lievito in scaglie, e mangiateli ben caldi con un pizzico di pepe.

Prima di versare i pizzoccheri potete togliere l'aglio e le foglie di salvia.

Le casette in inverno

Polenta, piselli, funghi

Preparate una crema abbastanza densa di piselli e una crema densa di funghi con un po' di panna di soia.

Tagliate a cubetti della polenta avanzata e fateli rosolare in una padella antiaderente con un filo d'olio. Saranno croccanti fuori ma con cuore tenero dentro.

Disponete i cubetti di polenta sulle creme e in mezzo al piatto per dividerle.

Al forno! Al forno! (indivia belga o radicchio al forno)

1 indivia e 1 piccolo radicchio ben sodo a testa, semi di sesamo, olio e.v.o, salsa di shoyu o tamari

Tagliate a metà le verdure. Macinate i semi di sesamo che avrete tostato, e mischiateli con olio e salsa di soia. Spalmate un cucchiaino su ogni metà delle verdure. Mettetele in una pirofila al forno ben caldo coperte con alluminio per ca 15 minuti, scopritele e proseguite la cottura per un'altra decina di minuti.

Involtini invernali (di soia e patate in foglie di verza)

3 patate medie, 200 gr di bocconcini di soia disidratata, 10-15 foglie tenere di verza, 1 cucchiaino misto di spezie (noce moscata, paprika, pepe), 2 pomodori secchi fatti rinvenire in acqua calda (8-10 min.), olio e.v.o, sale.

Lessate le patate fino a renderle morbide, nel frattempo fate reidratate i bocconcini di soia nel brodo. Schiacciate le patate, strizzate bene la soia e mescolate il tutto.

Frullare le patate e la soia aggiungendo le spezie e i pomodori secchi rinvenuti in acqua bollente e tagliati a pezzettini. Insaporite se è il caso con un pizzico di sale o salsa di shoyu o tamari e mescolate. Se volete rendere il tutto un po' più dolce e cremoso, anche se denso, aggiungete della panna di soia bio. Nel frattempo avrete portato ad ebollizione dell'abbondante acqua salata nella quale farete sobbollire per circa 1 minuto le foglie di verza. Scolatele delicatamente con una schiumarola e mettetele da parte.

Avvolgete il composto nelle foglie di verza, aggiustate con un filo d'olio e altro condimento a piacere oppure mettete il tutto in forno caldo a gratinare per qualche minuto con un filo d'olio e del pangrattato.

Gnomi del Bosco (muffin sacher)

300 gr di farina sem-integrale, 3 cucchiaini colmi di malto di riso, 3 cucchiaini di cacao amaro, un pizzico di sale marino, 9 cucchiaini di olio di girasole, 1 bustina di cremortartaro, 1 bicchiere di latte di riso, ½ cucchiaino di vaniglia in polvere, 100 gr di cioccolato fondente, un vasetto di marmellata di albicocche bio

Mettete tutti gli ingredienti secchi da una parte e quelli liquidi dall'altra. Uniteli e amalgamate bene fino ad ottenere un impasto omogeneo. Versate il composto nelle formine per muffin.

Cuocete in forno a 180° (preriscaldato) per 25 minuti (il tempo dipende dal forno). Raffreddate bene e poi tagliate a metà con attenzione. Farcite con composta di albicocche.

Decorate con il cioccolato fuso (sciolto a bagnomaria) e mettete in frigo.

GENNAIO – Settimana 3

Risotto al limone e al timo

250 gr di riso biologico per risotti (a chicco tondo), 1 litro circa di brodo vegetale, 1 scalogno o ½ cipolla o 1 porro piccolo, sale marino fino, 1 limone bio fresco (o scaglie se secco), timo, olio e.v.o, pepe nero

Scaldate l'olio, aggiungete la cipolla o lo scalogno o il porro tagliato sottile, lasciate rosolare a calore medio fino a che comincia ad appassire.

Aggiungere il riso, il sale e tostatelo mescolando per 2-3 minuti. Versate un po' di succo di limone e un po' di brodo e continuate a mescolare finché il brodo viene in gran parte assorbito. Aggiungete ancora il brodo fino a coprire il riso e lasciate cuocere, aggiungendo di tanto in tanto. Verso fine cottura aggiungete il timo e il restante succo di limone e terminate la cottura.

Suggerimenti: potete spolverare con un po' di pepe nero e del 'parmigiano' vegetale (sale&mandorle pelate e macinate finissime)

Tramezzini Reali alla crema di Folletto (fettine di polenta con crema di piselli)²³

Dosi per 4

200 gr di farina taragna (di mais e grano saraceno), 200 gr di piselli, 1 cipolla bianca, 2 cucchiaini di semi di sesamo, olio e.v.o

Preparate la polenta, stendetela su una teglia, lasciatela raffreddare e tagliatela in triangoli di dimensioni adeguate per ottenere dei piccoli tramezzini.

Affettate la cipolla, fatela rosolare nell'olio, unite i piselli e fate cuocere il tutto bagnando con acqua. Frullate i piselli aggiungendo i semi di sesamo fino ad ottenere una crema spalmabile. Farcite i tramezzini di polenta con la crema di piselli.

***Commento del medico:** fra tutti i legumi i piselli sono quelli che più facilmente vengono acquistati surgelati. Questo metodo di conservazione non pregiudica le qualità nutrizionali dell'alimento a patto che venga rigorosamente mantenuta la catena del freddo e che, una volta scongelati, non vengano più riposti in freezer. Il contenuto proteico varia ampiamente tra piselli freschi (o surgelati) e secchi (5.5 g versus 21.7 g/100g). Questi ultimi si trovano sul mercato anche in fiocchi, preparazione che riduce i tempi di cottura a soli 5 minuti.*

²³ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

Cavolfiori innevati

1 cavolfiore, pangrattato, lievito alimentare in scaglie, besciamella vegetale, sale, pepe, noce moscata, olio (ev. qualche ricciolo di margarina vegetale)

Sbollentate in acqua salata il cavolfiore fatto a pezzi tagliando le rosette più grosse, per qualche minuto. Toglieteli e lasciateli colare.

Preparate la besciamella vegetale come già indicato (più leggera della tradizionale): poca margarina nella quale far imbiondire un po' di farina che diluirete pian piano con latte di soia, aggiustando di sale e noce moscata.

Ungete con dell'olio una pirofila, e poi infarinate col pan grattato. Disponetevi il cavolfiore, versatevi sopra la besciamella e spolverizzate con pangrattato e lievito alimentare in scaglie. Infornate a 200° per circa 15 minuti.

Crostata dei Giganti

Spinaci 'Gigante d'Inverno' (o altri invernali), tofu, pinoli (ev. gomasio)

Per la pasta (dosi indicative per 4): *400 gr di farina integrale, 4 cucchiaini d'olio, sale, 1 bicchiere di acqua*

Preparate la pasta mescolando gli ingredienti fra loro fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso. Stendetela col mattarello a uno spessore di pochi millimetri. Foderate con la pasta una tortiera da forno unta d'olio. Nel frattempo tritate gli spinaci ben scolati insieme al tofu (che avrete precedentemente sbollentato per un paio di minuti). Aggiustate e salate con condimenti di vostro gradimento (sale marino, qualche erbetta, noce moscata).

Aggiungete il ripieno distribuendolo sulla superficie. Spolverizzate con una manciata di pinoli ed eventualmente del gomasio e cuocete in forno 200° per circa 30 minuti.

Suggerimento per cuocere gli spinaci: *lavateli. Fate bollire l'acqua leggermente salata in una pentola grande. Immergete una manciata di spinaci nell'acqua bollente e toglieteli dopo 1 minuto. Adagiate gli spinaci in una ciotola. Ripetete l'operazione. Gli spinaci resteranno croccanti e gustosi e manterranno tutto il loro colore.*

Budino dell'Amico lontano (al cacao)

500 gr latte di soia, 1 cucchiaino di agar agar in polvere, 1 cucchiaio di maizena, 1,5 - 2 cucchiari di cacao amaro in polvere (senza zucchero), 250 gr malto di riso, olio di mais o di girasole

Portate a bollore il latte, aggiungete un pizzico di sale e l'agar agar mescolando bene, lasciate sobbollire lentamente per 3-4 minuti mescolando ogni tanto. A parte sciogliete la maizena (amido di mais) ed il cacao in un po' d'olio, e poi il malto fino a formare una pastella cremosa. Versare questa pastella nel liquido bollente, lasciate ancora sobbollire per 2 minuti rimestando con la frusta e poi spegnete. Versate in uno stampo per budini e lasciate raffreddare.

Potete guarnirlo con quanto vi piace, nocciole, mandorle, uvetta.

GENNAIO – Settimana 4

Insalatina speedy (di sedano rapa e mela)

Dosi per 4

1 sedano rapa, 1 mela pulita, 1 carota (facoltativo), succo di 1 limone biologico (facoltative delle nocciole tritate grossolanamente)

Per la salsina: *olio e.v. o., sale marino fino, senape ed eventualmente (malto di riso e aceto di mele facoltativi)*

Pulite e tagliate a fette sottilissime il sedano rapa, tagliate a fettine sottili la mela, aggiustate di succo di limone, olio e sale.

Preparate la salsina amalgamando bene gli ingredienti e poi versatela sull'insalata e mescolate bene.

Cavolini al galoppo (cavolini di Bruxelles)

Dosi per 4

24 cavolini di Bruxelles, 2 cucchiaini di malto di riso o grano, 2 cucchiaini di aceto di mele, di riso o di aceto balsamico, 2 cucchiaini olio di sesamo, sale marino

Pulite i cavolini e tagliate a metà quelli più grandi. Poneteli con dell'olio caldo in una pentola larga, spolverate con sale, coprite e fateli stufare a fuoco basso per 5 minuti. Mescolate l'aceto, il malto e mezza tazza d'acqua.

Versare il liquido sui cavolini, coprire e continuate la cottura per ca. 20-25 minuti a fuoco basso, facendo attenzione che non si asciughino troppo. Aggiustate se è il caso.

Tutti pazzi per le patate!!!

Gnocchi light

1 Kg e ½ di patate (preferibilmente rosse invernali), 200 gr di farina, noce moscata

Lavate e lessate le patate. Lasciatele intiepidire e passatele con lo schiacciapatate, aggiungete il sale, una grattata di noce moscata e la farina poco alla volta, lavorando l'impasto con le mani, fino a farlo diventare liscio e compatto.

Formare dei rotolini con l'impasto, lavorarli ancora un po' e tagliateli in pezzetti di circa 1 cm e mezzo. Buttate gli gnocchi (pochi alla volta in acqua bollente salata), saranno pronti appena torneranno a galla.

Gli gnocchi saranno più leggeri se userete meno farina, il tutto però dipende dal tipo di patata che usate.

Gli gnocchi possono essere conditi con salsa di pomodoro o ragù vegetale, o salsina di noci.

S... crocchette!

1 Kg di patate, sale marino, pepe, uno spicchio di aglio, un mazzetto di prezzemolo, olio e.v.o.

Rendete a purea le patate e aggiungete il sale, il pepe, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritati. Impastate il tutto in una ciotola e formare delle crocchette. In una terrina miscelate un po' di latte di soia, un po' di farina di ceci e del pangrattato molto fine, passatevi le crocchette prima di farle dorare bene da tutti i lati.

S... crocchette all'indiana

600 gr di patate (da gnocchi), 200 g di farina di grano duro, 1 cucchiaino di curry di Madras (il meno piccante), olio e.v.o, pangrattato molto fine

Lavate e lessate le patate. Lasciatele intiepidire e passatele con lo schiacciapatate, aggiustate di sale e impastate la purea, la farina con il curry, e impastate come per fare gli gnocchi.

Formate delle crocchette piccole, rotolatele nel pangrattato facendolo aderire bene. Poi scaldate la padella con l'olio d'oliva e friggete le crocchette facendole dorare bene.

Suggerimenti: potete mangiarle come contorno, con dello spezzatino di seitan saltato in padella con dello scalogno.

Muffin dei miei desideri (alle pere, fichi, pistacchi e cioccolato)²⁴

Dosi per 16 stampini

200 gr di farina frumento tipo "0", 200 gr di farina di frumento integrale, 2 pere mature, scorza grattugiata di 2 mandarini, 500 ml di succo d'arancia senza zucchero, 1 bustina cremortartaro (17 gr), 200 gr di fichi secchi, 200 gr di pistacchi tritati, 100 gr di cioccolato fondente, pistacchi interi (almeno 16 per decorare i muffin in superficie), olio e.v.o per ungere gli stampini

Mescolate tra loro le farine, il lievito, la scorza di mandarino, il cioccolato spezzettato grossolanamente ed i pistacchi tritati. Tagliate a pezzetti le pere ed i fichi e aggiungeteli al composto. Ammorbidite l'impasto con il succo d'arancia ed amalgamate bene il tutto fino ad ottenere una consistenza morbida (in assenza del succo di agrumi potete utilizzare del succo di mela non zuccherato o semplicemente dell'acqua).

Ungete con poco olio ogni stampino e versatevi l'impasto avendo cura di rimanere un centimetro al di sotto del bordo. Decorate ogni muffin con uno o più pistacchi interi, infornate in forno caldo e cuocete per 20-25 minuti a 180° C

Commento del medico: *I fichi sono la frutta secca più ricca di calcio e insieme ai datteri, sono quelli con maggior potere dolcificante. Possono essere introdotti nella dieta dei piccoli a partire dai 12 e dai 9 mesi.*

²⁴ ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris

FEBBRAIO



Febbraio – Settimana 1

La Mimosa (indivia belga caramellata con tofu)

Dosi per 4

50 gr di tofu, zafferano, 4 foglie grosse di indivia, 30 gr di prezzemolo, 2 cucchiaini di margarina biologica vegetale, noce moscata, 1 cucchiaino da the di zucchero integrale a velo

Lavate l'indivia ed eliminate il centro più amaro e duro. Tagliate le foglie di indivia a metà per la lunghezza e poi a striscioline più sottili. Sbriciolate finemente il tofu e mescolatelo con lo zafferano. Fatelo saltare velocemente con un po' di margarina vegetale e aggiungere sale, pepe e noce moscata quanto basta, eventualmente allungate con un po' d'acqua per fare una salsina. Fate saltare velocemente a fuoco vivo le striscioline di indivia per circa 3 min. sempre con un riccio di margarina. Cospargete con lo zucchero a velo e cuocere ancora 1 min. Disponete l'indivia su un piatto e cospargete con la salsa gialla.

Paté di Tofu e Porri

2 porri, 250 gr tofu a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 cipolla rossa tritata, 2 cucchiaini di curry madras, 1 cucchiaio di pinoli tostati, 4 cucchiaini d'olio e.v.o., tamari (o sale marino integrale fino) q.b.

Stufate in olio la cipolla e l'aglio a fuoco molto basso, aggiungete i porri. Cuocete per qualche minuto a pentola coperta. Aggiungete il curry e mezzo cucchiaino di dado vegetale, rimestate e aggiungete il tofu. Lasciate cuocere sempre lentamente per 10 minuti. Frullate tutti gli ingredienti aggiungendo il tamari o il sale a proprio gusto. Spalmate sul pane o condite la pasta a vostro gradimento.

Zuppa del Rinascimento

1 verza media (se trovate, cavolo nero), 3 patate medie, 1 spicchio di aglio, 1 scalogno, 1 l di brodo vegetale, olio e.v.o (eventualmente foglia di alloro)

Fate scaldare un po' di olio per imbiondire lo spicchio di aglio che poi toglierete. Unite uno scalogno tritato e fatelo appassire. Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti di 2 cm di lato. Unitele al soffritto e fatele colorire. Unite le foglie di verza o di cavolo nero tagliate a listarelle. Unite il brodo caldo e cuocete per 20-25 minuti. Macinatevi sopra un po' di pepe.

Suggerimenti: *per una zuppa più ricca aggiungete un po' di tofu sbriciolato o dei fagioli cannellini lessati, anche delle fette di pane abbrustolito strofinate con uno spicchio d'aglio e un filo di olio crudo.*

Pasta di cavolfiori e ceci

1 cavolfiore, 200 gr di ceci lessati al naturale, 1 spicchio di aglio, brodo vegetale, un pizzico di paprika o curry, olio e.v.o, pepe nero (a piacere)

Pulite, tagliate e lavate le cimette del cavolfiore. In una larga padella soffriggete leggermente nell'olio lo spicchio d'aglio e unite i cavolfiori, aggiustate di paprica o un pizzico di curry e fate saltare qualche minuto a fuoco vivo. Versate un po' di brodo vegetale fino a coprire tutto. Cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti a pentola coperta, unite anche i ceci e continuate a cuocere per altri 10 minuti. Scolate la pasta al dente, saltatela nella padella dei ceci e cavolfiori qualche istante e servite cospargendo di pepe nero a piacere. Potete aggiungete un po' di panna o latte di soia per addolcire la salsa di cottura.

Polpette del Moro (polpette al saraceno)²⁵

1 cucchiaino di semi di cumino, 150 gr di grano saraceno, 3 dl di brodo vegetale, 1 cipolla media tritata, 1 porro medio, 250 gr di patate farinose, 4 foglie di salvia tritata, 1-2 cucchiaini di tamari, sale marino alle erbe, 1-2 cm di zenzero fresco e 1-2 cucchiaini di curry a vostro piacimento (volendo anche un po' di peperoncino)

A bassa temperatura bollite nel brodo il grano saraceno per 15 minuti (finché ha assorbito tutto il brodo, e mettete da parte). Fate scaldare un po' d'olio in una casseruola, mettete i semi di cumino e quando incominciano a scoppiettare aggiungere l'aglio e la cipolla, il peperoncino, lo zenzero, le patate a dadini ed infine i porri (tagliati a pezzetti) Brasate il tutto a fuoco allegro sempre rimestando facendo attenzione a non fare attaccare gli ingredienti.

Se necessario aggiungete qualche cucchiaino d'acqua. Continuate la cottura finché le verdure sono tenere. Aggiungete il curry, il tamari e la salvia tritata. Rimestate bene e se necessario finite di gusto con il sale marino.

Aggiungete alle verdure il grano saraceno, impastate bene il tutto e formate delle polpettine che farete dorare in una pentola con poco olio da ambo le parti. Oppure spennellatele d'olio e passatele al forno a 220° per 15-20 minuti ricordandovi di girarle almeno una volta.

²⁵ ricetta proposta da Daniele Ferrantini del Ristorante "Il Radicchio" di Lugano

Febbraio – Settimana 2

Paté di ceci... e cumino

dosi per 4

2 cucchiaini di semi di cumino, un pizzico di curry, 3-4 noci, 2 bicchieri di ceci lessati, 3-4 cucchiai di olio e.v.o, un po' d'acqua, sale, pepe

Polverizzate nel mixer i semi di cumino insieme al curry e al prezzemolo secco, aggiungete le noci tritate, i ceci schiacciati, l'acqua e l'olio necessario a raggiungere la consistenza desiderata, aggiustate di sale e pepe.

Decorare con qualche foglia di prezzemolo.

Cremina di spinaci... e latte di cocco

Spinaci, latte di cocco, brodo vegetale, curcuma, pepe (semi di coriandolo macinato, un po' di zenzero, un pizzico di peperoncino a vostra discrezione)

Fate bollire un poco di brodo, al quale avrete aggiunto (se volete) lo zenzero, il peperoncino, il coriandolo e gli spinaci tritati. Cuocete a fuoco basso e dopo qualche minuto aggiungete il latte di cocco e la curcuma eventualmente aggiustate di sale e cuocete ancora qualche minuto.

Passate il tutto col frullino a immersione e mangiate in piccole coppette.

Variante: potete fare la crema anche senza le spezie semplicemente condita con un filo d'olio crudo e vostri aromi a piacere.

Maccheroni di Pippi (alla crema di carote e noci)

Dosi per 4

250 g di carote, 1 piccolo porro, 1 foglia di alloro, un po' di vino bianco (ev.), sale marino, 7-8 gherigli di noce, pangrattato, olio e.v.o, 1 ciuffo di prezzemolo e pepe a piacimento

Lavate il porro e le carote, tagliatele fini e fatele saltare in poco olio con una foglia di alloro, se volete potete far svaporare con un po' di vino bianco. Cuocete a fiamma bassa e a pentola coperta fino a cottura delle verdure. Schiacciatele con una forchetta fino a ridurle in crema.

Tritate le noci e tostate il pangrattato in un padellino. Tenete tutto da parte.

Cuocete la pasta e quando è al dente aggiungetela (con un po' d'acqua di cottura) alla crema di verdure. Aggiungete un po' di olio crudo, spolverate con il pangrattato e le noci ed eventualmente anche il prezzemolo tritato e il pepe.

Seitan e cavolo spadellato

200 gr di seitan, alcune foglie di cavolo verza o altro di stagione, 1 carota media, 1 scalogno, 1 cucchiaio raso di gomasio, sale, olio e.v.o, salsa di soia (shoyu), eventualmente una spruzzata di limone bio

Mettete un filo d'olio in una padella antiaderente e aggiungete lo scalogno e la carota tritate. Lasciate soffriggere per qualche minuto e aggiungete le foglie di cavolo precedentemente pulite e tagliate finemente. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 10-15 minuti, aggiungendo un filo d'acqua di tanto in tanto. Aggiungete il seitan tagliato a pezzettini e lasciate cuocere ancora per 1-2 minuti. Sfumate con poca salsa di soia aumentando la fiamma, insaporite con il gomasio e con sale se necessario, fate saltare per 1 minuto e spegnete. Servite caldo accompagnato da crostini, riso o patate.

Crema alla vaniglia

Dosi per 4

2 tazze di latte di riso (o soia), 2 cucchiaini di agar agar in polvere, 1 tazza di succo di mela, 1 tazza di mandorle pelate, 2 cucchiaini di malto d'orzo o di riso, 1 cucchiaino di cannella, 1 baccello di vaniglia o 1-2 cucchiaini di vaniglia bio in polvere, sale

Sciogliete l'agar agar nel succo di mela, fate bollire per 5 minuti e abbassate al minimo. Mescolate al latte di soia caldo, il malto d'orzo, la cannella e la vaniglia, e un pizzico di sale. Unite anche il succo di mela e cuocete molto lentamente per alcuni minuti. Versate la crema di vaniglia in coppette, lasciate raffreddare e mettete in frigorifero prima di mangiarlo.

Tostate un poco le mandorle, tritatele finemente e mettetele sulla crema. Potete guarnirla, oltre alle mandorle tritate, con dell'altra frutta secca o scaglie di cioccolato.

Febbraio – Settimana 3

Il Risotto Pink (alla mela)

Riso biologico (semi-integrale) per risotto, 1 porro, 1 mela media, brodo vegetale, vino bianco biologico (o prosecco), olio e.v.o, eventuale ricciolo di burro di soia e un pizzico di cannella

Mettete il porro tritato nella pentola con un po' d'olio e lasciate rosolare per alcuni minuti, aggiungendo un poco di vino bianco. Aggiungetevi la mela tagliata fine e continuate a rosolare eventualmente aggiungendo ancora un po' di vino bianco. Mettete anche il riso e a questo punto cuocete come un normale risotto aggiungendo il brodo e a fine cottura insaporite a piacere. Lasciate riposare il risotto qualche minuto prima di mangiarlo.

Salsa di Barbamela

Dosi per 4

1 mela (acidula), 250 gr ca di barbabietole cotte, 1 cipolla, 1-2 cm di zenzero, olio e.v.o (se delicato) oppure di girasole, 2 dl di brodo vegetale, 1 cucchiaio di sciroppo di sambuco (eventuale pizzico di cocco grattugiato) sale e pepe (ev.)

Tagliate le mele e le barbabietole a pezzi. Tritate la cipolla e grattugiate lo zenzero dopo averlo pelato. Rosolatelo nell'olio con la cipolla. Aggiungete le mele e le barbabietole e continuate a rosolare. Unite il brodo e lo sciroppo e fate sobbollire per ca. 8-10 minuti. Riducete in purea con il frullatore a immersione. Aggiustate eventualmente con sale e pepe e mettete in coppette.

Tofu Express strapazzato

1 panetto di tofu bio, 1 scalogno, 1 cucchiaino di curcuma, 2 cucchiari di olio e.v.o, sale marino fino, pepe, salsa di pomodoro bio

Affettate sottile lo scalogno e stufatelo in padella con l'olio. Aggiungete un po' di salsa di pomodori. A parte sbriciolate il tofu, precedentemente sciaquato, con le mani e poi aggiungetelo alla salsa. Fate saltare il tutto per qualche minuto (anche 5) e infine unite la curcuma. Mescolate delicatamente in modo che tutto assuma un bel colore, aggiustate di sale e pepe macinato al momento.

Seitan Speedy Gonzales (con patate e rosmarino)

Patate non troppo grosse, seitan tagliato a striscioline, 1 scalogno, rosmarino, olio e.v.o, sale marino

Tagliate le patate a dadini (se biologiche lavatele e lasciate la buccia). In una pentola portate l'acqua a ebollizione, salate e quando bolle gettate i pezzetti di patate e lasciatele sbollentare per 6-7 minuti (in modo che restino croccanti). Potete aggiungere una foglia d'alloro.

Nel frattempo scaldate l'olio e soffriggete leggermente lo scalogno, aggiungetevi il seitan e fatelo saltare per un paio di minuti. Aggiungetevi le patate e fate saltare il tutto assieme al rosmarino (se volete tritato). Aggiustate eventualmente di sale. Pronto!

Suggerimento: potete accompagnarlo con un contorno di verdura di stagione a scelta.

Crema golosa! crema di mandorle

100 gr di mandorle pelate, 50 gr di maizena (amido di mais), 250 gr di malto di mais o di riso, vaniglia bourbon in polvere, buccia grattugiata di ½ limone, un pizzico di sale, 5, 5 dl d'acqua

Frullate le mandorle ed aggiungete l'acqua piano piano continuando a frullare fino ad ottenere un composto liscio (latte di mandorla).

Versate in una pentola il latte di mandorle ricordandovi di tenerne un po' da parte (mezzo bicchiere) per sciogliervi la maizena. Unite al latte il malto, la vaniglia (la punta di un cucchiaino), ed il sale. Cuocete a fuoco basso e mescolate continuamente. Mescolate in una ciotola la maizena con la buccia di limone ed il latte che avete tenuto da parte, aggiungetelo al resto del latte quando sarà sul punto di bollire. Mescolate con una frusta in modo da non far formare grumi, la crema si addenserà velocemente. Spegnete, trasferite in un recipiente largo per lasciare raffreddare. Appena possibile mettete in frigo.

Una volta pronta, potete cospargere la crema di frutta mista di stagione tagliata sottile e decorarla come volete.

Si conserva in frigo più giorni grazie all'assenza di derivati di origine animale.

Febbraio – Settimana 4

Verdure al forno

Verdure invernali ed eventualmente anche 1 mela, spicchi di aglio, rametti di rosmarino, semi di finocchio, un pizzico di paprica, olio extravergine d'oliva, sale

Pulite e tagliate le verdure grossolanamente, anche la mela a cubetti, tritare rosmarino e aglio e un po' di semi di finocchio. Versate in una teglia con il trito di aromi, bagnate con un filo d'olio e infornare fino a cottura.

Variante: aggiungete un bicchiere d'acqua. Coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno, per 45 minuti circa mescolando di tanto in tanto. Spruzzate le verdure tolte dal forno con un poco di olio extravergine d'oliva.

Suggerimenti: potete accompagnarle da pasta integrale, riso (anche rosso o nero), quinoa, miglio...o legumi misti

Spinaci Tosti (al sesamo)

Spinaci, semi di sesamo, salsa di soia bio, olio e.v.o

Lavate gli spinaci, eliminate l'acqua e tagliateli a striscioline. Tostate i semi di sesamo in olio. Unite gli spinaci e cuocete a fuoco vivace per alcuni minuti. Abbassate la fiamma e cuocete a tegame coperto, per ca. 10-15 minuti. A cottura quasi finita, condite con la salsa tamari o shoyu o con del sale marino.

Suggerimenti: potete accompagnarli con cereali o mangiarli tiepidi con un filo di olio crudo e limone.

Medaglioni degli Etruschi (di fagioli e farro)

Fagioli rossi, farro in chicchi, spezie varie in polvere, farina integrale, pangrattato, olio e.v.o, sale marino integrale fino, passata di pomodoro bio

Potete lessare i fagioli o utilizzare quelli già pronti ma al naturale. Lessate il farro. A cottura ultimata frullateli insieme e in una ciotola aggiungete le spezie, il sale, un po' di farina, un po' di passata di pomodoro e il pangrattato, per ottenere un composto abbastanza solido.

Formate dei medaglioni e passateli nel pangrattato.

Dorateli in una padella con poco olio.

Pasta al ragù di seitan (e radicchio)

Seitan, qualche foglia di radicchio o cicorino rosso, carota, scalogno, olio e.v.o, vino bianco, passata di pomodoro bio, pasta

Tritate sia il seitan sia lo scalogno, idem con la carota, a listarelle tagliate qualche foglia di radicchio (o cicorino rosso).

Mettere lo scalogno in una padella antiaderente con l'olio e fatelo rosolare a fuoco basso per qualche minuto. Aggiungete il seitan e fatelo saltare per un paio di minuti. Bagnate con un po' di vino e fatelo evaporare, versate un pochino di passata di pomodoro (facoltativa) ed eventualmente un po' di brodo vegetale, e cuocete a fuoco basso fino ad addensare il sugo, mantenendolo morbido.

Tutte Tonde! (mele al forno)

A testa

1 mela bio grossa, 1 cucchiaio di pinoli (o noci), 1 cucchiaio di mandorle pelate, 1 cucchiaio scarso di marmellata di albicocche senza zucchero (oppure albicocche secche bio messe in ammollo) o altra marmellata che piace, 1 cucchiaio di malto di riso o sciroppo d'acero o altro dolcificante

Lavate e asciugate bene le mele. Estraiete il torsolo, mantenendo intatta la parte inferiore. Tritate le mandorle e i pinoli o le noci, mescolateli bene con la marmellata di albicocche e riempite le mele. Adagiate le mele su una teglia, versare sul fondo un bicchiere di acqua e zucchero di canna integrale e cuocete nel forno già caldo a 180° per 20 minuti circa.