MARZO

MARZO – Settimana 1

Insalata di formentino alle nocciole

Dosi per 4

300 gr di formentino, 60 gr di nocciole, 2 cucchiaini d'olio e.v.o, aceto di mele, 2 cucchiai di mirtilli rossi (secchi), sale e pepe q.b.

Tritate grossolanamente le nocciole e tostatele in una padella antiaderente senza aggiunta di grassi.
Mescolate olio, aceto e mirtilli rossi e aggiustate di sale e pepe. Condite l'insalata con la salsa e cospargetela con le nocciole tritate.

Zuppa Giulietta e Romeo[26]

Dosi per 4

300 gr di sedano di Verona (sedano rapa) a dadini, 2 porri tagliati ad anelli sottili, 1 cipolla piccola tritata, 50 gr farina d'avena, 2 cucchiai di miso d'orzo, 2 cucchiai d'olio extravergine oliva (e.v.o), un pezzetto di alga wakame, 1 cucchiaio di succo di zenzero, sale q.b.

Pelate e tagliate a dadini il sedano di Verona (sedano rapa). Incidete per lungo i porri, ammollateli qualche minuto e sciacquateli bene sotto acqua corrente. Tagliateli a fettine sottili. Versate un cucchiaio d'olio in una pentola e fate soffriggere la cipolla qualche istante. Unite il sedano rapa, i porri e la wakame tagliata a pezzetti, coprite a filo d'acqua e portate in ebollizione. Amalgamate la farina di avena con un po' di acqua fredda e, mescolando, versatela a filo nella zuppa. Abassate la fiamma e fate cuocere a pentola coperta per 25 minuti. Sciogliete il miso in un po' di acqua della zuppa e aggiungetelo facendo sobbollire qualche minuto. Regolate di sale, pepe e succo di zenzero e servite.

---

[26] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa" della Scuola di cucina dell'Istituto nazionale tumori di Milano*

Miglio...ro!! (miglio al forno)

Dosi per 6

250 gr di miglio, 250 gr di verza a listarelle sottili, ½ cipolla tritata, 1 carota , ½ lt di brodo vegetale, 2 cucchiai di olio e.v.o, 2 cucchiai di tamari, 2 cucchiai pangrattato, 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie

Lavate il miglio e mettetelo a scolare in un colino a maglia fine. Saltate le verdure in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio, unite il miglio e continuate a rimestare per qualche minuto. Misurare una quantità di brodo vegetale o di acqua pari a due volte e mezza il volume del miglio. Versarlo sulle verdure assieme ad un cucchiaio di tamari e portare a bollore. Coprire e far cuocere per 25 minuti a fiamma bassa, ponendo sotto la pentola una piastra rompifiamma. Ungere una teglia, spolverizzarla con pangrattato e stendere in modo uniforme il miglio con le verdure. Spennellare la superficie con un'emulsione di un cucchiaio di olio e un cucchiaio di tamari e spolverizzare con il lievito alimentare. Infornate e ponete sotto il grill fino a formare una crosticina dorata. Servite caldo.

Biancomangiare al Malto[27]

1,250 lt d'acqua, 200 gr di mandorle pelate, 250 gr malto di grano, 3 cucchiai di agar-agar, 3 cucchiai di arrow-root, scorza di 1 limone non tritata; 1 cucchiaio di pinoli; 1 cucchiaio di cannella in polvere, un pizzico di sale, 8 formine da budino.*

Frullate le mandorle con l'acqua e passatele in un colino fine. Mettete il latte di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Diluite l'arrow-root in poca acqua fredda e incorporatelo al tutto mescolando. Unite anche il malto e la scorza di limone. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si addensa, quindi togliete dal fuoco. Eliminate la scorza di limone, unite la cannella e i pinoli. Suddividete il composto nelle formine e fate raffreddare. Sformate al momento di portare in tavola.

Nota:
L'agar agar è un gelificante naturale ricavato da alghe rosse, la gelatina prodotta ha un sapore tenue ed è ricca di minerali.
**L'arrow-root (fecola di maranta) è una polvere bianca, ottimo legante per zuppe, creme, salse e marmellate. Si compone essenzialmente di amicdi, acqua e minerali, ha proprietà benefiche per la flora intestinale e il sistema digestivo.*
Si può sostituire l'arrowroot, nelle ricette, con la Maizena, la cui qualità è leggermente inferiore, ma più economica e forse più semplice da trovare

[27] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa"*

Budino del Sultano

Dosi per 6 piccoli budini:
5-6 manciate di uva sultanina disidratata, 2-3 manciate di mele disidratate

Lasciate in ammollo l'uva e la mela per 4/5 ore, avendo cura di cambiare spesso l'acqua. Frullate e trasferite il composto nei pirottini.
Lasciate in frigorifero per un'oretta.

MARZO – Settimana 2

Pesto di carciofi

Dosi per 4

6 carciofi, 2 spicchi d'aglio tritato, 1 dl di brodo vegetale, 50 gr di pinoli tostati
2 cucchiai di prezzemolo tritato, olio e.v.o (extravergine oliva)

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e le punte, tenere un po di gambo, tagliarli in 4 spicchi e togliere la barba interna.Tagliateli a fettine sottili e metteteli in acqua fredda con del succo di limone. Soffriggete in olio l'aglio, aggiungete i carciofi, bagnate con 1 dl di brodo vegetale e cuocere coperto fino a che i carciofi diventano teneri. Tritate i pinoli, aggiungete il prezzemolo, i carciofi e a filo un buon olio d'oliva fino ad ottenere una crema omogenea. Potete condire la vostra pasta preferita o spalmare la crema sul pane tostato.

Flauti dorati (porri con salsa di lenticchie verdi)

Dosi per 4

4 porri, 400 gr di lenticchie già cotte, 2 cucchiai di tahin (crema di sesamo), olio e.v.o, sale e pepe, erbe aromatiche e condimenti a piacere

Lavate e tagliare i porri dividendoli per il lungo, metteteli in una teglia, condite con sale, pepe, olio e un po' d'acqua e informare a 200° per 10-15 minuti ca. Nel frattempo frullate o schiacciate bene le lenticchie con un pizzico di sale e un cucchiaio di tahin fino ad ottenere una crema, aggiungete un po' d'acqua se necessario e condite a piacere. Servire i porri ben caldi con la crema di lenticchie ed eventualmente dei crostini aromatizzati al rosmarino.

Ulimo 'Fiore d'Inverno' (torta doppia)

3 tazze di farina integrale, ½ panetto di lievito, olio e.v.o, sale marino,
1 cespo radicchio, 2 cipolle, olive taggiasche, pepe, salsa di soia

Preparate l'impasto come per la pizza: unite la farina e il sale e impastate con il lievito disciolto in acqua tiepida, aggiungete una goccio d'olio, impastate e lasciate riposare coperto per 1 ora. Dividete l'impasto lievitato in 2 palline di cui una piu' grande che servira' come base e bordo della torta salata. Lasciate riposare.
In una padella con un po' d'olio fate saltare il radicchio tagliato a listarelle con la cipolla, le olive taggiasche, la salsa di soia, il sale e il pepe.
Spegnete e stendete la parte restante dell'impasto per fare la copertura. Riempite la base con la verdura, coprite e sigillate. Infornate a 180 gradi per 25 minuti. Sfornate e servite.

Tofu Mimosa

Dosi per 4
400 gr di tofu bio, 4 cucchiai di succo di limone, 4 cucchiai di marsala, 2 porri medi, 400 gr di carote, 1 dl di brodo di verdure, prezzemolo, ½ cucchiaino di malto, 2 rametti di salvia, un pizzico di sale e pepe, olio e.v.o delicato, ev. olio di sesamo o di noci

Tagliate il tofu a fettine e mettetelo in una ciotola. Mescolate il succo di limone con il marsala. Versate sul tofu e lasciate marinate per 15 minuti. Dimezzate per il lungo i porri e tagliateli a pezzi di 10 cm ca. Metteteli in una padella. Tagliate le carote a listarelle oppure grattugiatele. Distribuitele sui porri e versate il brodo. Cuocete le verdure per 8 minuti ca. (devono rimanere croccanti). Tritate il prezzemolo e mescolatelo con il liquido di cottura e aggiungete il malto. Salate e pepate. Estraete il tofu dalla marinata e fatelo sgocciolare un poco. Scaldate l'olio in una padella antiaderente (ev. aggiungete un po' di olio di sesamo o di noci). Rosolatevi il tofu a fuoco medio da entrambi i lati per ca. 5 minuti. Unite le foglioline di salvia. Bagnate con la marinata e girate il tofu fino a renderlo leggermente glassato. Servite i porri, il tofu e le carote e spruzzate con il liquido di cottura.

Biscotti Mimosa (al profumo di limone)

300 gr di farina semintegrale, 3-4 cucchiai di malto o altro dolcificante naturale, scorza grattugiata di 1 limone bio, 1 pizzico di sale, 3 cucchiai d'olio d'oliva delicato oppure di mais, un po' di succo di mele.

Unite agli ingredienti secchi, il malto, l'olio e il succo di mele q.b., fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciatela riposare per un'ora, poi stendetela fino a formare una sfoglia alta 2 cm che taglierete con gli stampini. Preriscaldate il forno a 180° e infornate fino alla doratura dei biscotti.

MARZO – Settimana 3

Caramellata di Cipolle

3 cipolle rosse, rosmarino, una manciata d'uvetta, olio e.v.o, sale, 1 bicchierino di liquore all'arancia o porto (se non disponete, vino bianco), 1 spicchio d'aglio

Ammollate l'uvetta nel liquore o nel vino. Scaldate l'olio in una padella antiaderente con l'aglio e il rosmarino. Unite le cipolle tagliate a striscioline, salate e stufate coperto per qualche minuto fino a quando le cipolle saranno appassite. Sfumate con il liquore unendo anche l'uvetta mescolare bene. In totale hanno 20 minuti ca. di cottura, state attenti a non bruciacchiarle.
Volendo potete adagiarle su di una focaccia, come ottimo antipasto.

Lenticchiata Timo-rosa (lenticchie al timo)

Dosi per 4
250 gr di lenticchie rosse, 1 patata media, 1 porro, 150 gr di spinacini da insalata, 3-4 rametti di timo, 1 foglia d'alloro, succo di ½ limone, brodo vegetale, noce moscata, olio e.v.o (extravergine d'oliva), sale

Tagliate la patata a dadini, pulite e affettate anche il porro, sciacquate le lenticchie sotto l'acqua corrente. Scaldate in una casseruola un po' d'olio, aggiungete la patata, il porro, le foglie di 2 rametti di timo e l'alloro. Fate soffriggere il tutto a fiamma bassa per pochi minuti, mescolando. Bagnate il soffritto con il brodo vegetale bollente, unite le lenticchie sgocciolate, lasciate cuocere coperto per 20 minuti ca. Nel frattempo lavate gli spinacini e filtrate il succo di limone. Spegnete il fuoco e unite gli spinacini, le foglie di timo rimaste, il succo di limone filtrato e un pizzico di noce moscata. Mescolate, versare la zuppa e condite con un filo di olio crudo.

Perdindirindina! Tortelloni di spinaci con crema di porri e noci

Dosi per 6
Per la pasta:
350 gr di farina, 50 gr di farina di grano saraceno, 1 cucchiaio d'olio e.v.o, 1 bicchiere d'acqua, 1 busta di zafferano, sale
Per il ripieno: *400 gr ca. di spinaci, 200 gr di tofu naturale bio, 1 spicchio di aglio, peperoncino q.b, la scorza grattugiata di ½ limone, olio e.v.o*
Per la salsa: *2 porri, 150 gr di noci, latte di soia, prezzemolo, sale e pepe, olio e.v.o*

Mescolate le farine con il sale e lo zafferano. Setacciatele, formate una fontana e versate l'olio e poi l'acqua, lentamente, mischiando con una forchetta. Lavorate fino a renderlo un impasto morbido ed elastico. Lasciate riposare.
In una padella versate un po' d'olio, un po' di peperoncino e l'aglio schiacciato a cui avrete tolto l'anima. Versate gli spinaci lavati e tagliati sottili e fateli saltare. Aggiungete un po' d'acqua. Aggiustate con un pizzico di sale e lasciate raffreddare. Frullate il tofu nel mixer, aggiungetelo e mescolatelo agli spinaci.
Stendete la pasta col mattarello, preparate i tortelloni con il ripieno facendo attenzione che non rimangano bolle d'aria all'interno. Fateli asciugare su un vassoio infarinato in un posto ventilato, rivoltateli più volte per fare asciugare al meglio la pasta.
Fate saltare e rosolare i porri tagliati a rondelle in una padella antiaderente con un po' d'olio. Aggiungete le noci ed un po' di latte di soia. Quando si rapprende e diventa leggermente cremoso spegnete il fuoco. Aggiustate di sale e pepe e passate tutto al mixer finché non diventa una crema.
Cuoceteli in abbondante acqua salata. Sistemateli nei piatti, aggiungete la crema di porri e noci e date una spolverata di prezzemolo.
Decorate con qualche noce sminuzzata che avrete tenuto da parte.

Fagottino di porri ripieno di riso basmati con curcuma e aneto

Dosi per 4
1 porro grande, 10 gr di riso basmati, 8 gr di aneto, 2 gr di curcuma in polvere, olio e.v.o, sale

Sbollentate 8 foglie esterne del porro per 3 minuti e lasciatele raffreddare. Cuocete il riso, scolatelo e raffreddatelo velocemente. Fate soffriggere in un pentolino con un filo d'olio la curcuma per pochi secondi e unite il riso. Aggiungete l'aneto tritato finemente, salate e condire con altro olio, se necessario. Foderate 4 stampini monouso leggermente oliati con le foglie di porro. Riempite con il riso, chiudete ripiegando le foglie e sigillate con carta d'alluminio. Fate cuocere in forno a 180° per 10 minuti ca. Sformate sui piatti e accompagnate con una crema o purea di verdure.

Crema golosa

Dosi per 6

Frutta fresca o secca (disidratata) a piacere, latte di soia (ottimo quello della Provamel) o di riso, cacao amaro in polvere, granella di nocciole q.b. (ev. di mandorle)

La frutta disidratata va lasciata in ammollo in un po' di latte di soia o di riso. Non eccedete troppo nella quantità se usate ad es. le albicocche visto che sono dolci, potete usare anche frutta mista secondo i gusti. Poi frullate il tutto, aggiungendo il latte man mano, secondo la consistenza desiderata. Mettete il tutto nelle coppette e spolverate con il cacao e con la granella di nocciole o di mandorle. Tenete le coppette un po'in frigorifero.

MARZO – Settimana 4

Insalata Primavera (la stagione è arrivata!)

In una capiente insalatiera mettere un misto di varie insalate fresche, cicorie da taglio, spinacini, ravanelli, carote, germogli misti di vari semi (anche alfalfa). Mischiate aceto di mele, un pizzico di sale e pepe, olio e.v.o biologico, e cospargete il composto sull'insalata. Potete anche emulsionare la salsina con un po' di succo di limone bio (o di arancia se ne avete).
Questa insalata si presta a molte varianti durante i mesi primaverili, anche con l'aggiunta di cicorie selvatiche come il tarassaco (o dente di leone o 'insalata matta'). Se volete potete aggiungere e decorare con fiori commestibili (come primule o cappuccina, viola del pensiero).

L'alfalfa è un'erba medica ricca di proteine, minerali e vitamine.

Raccontami le fave (crema-zuppa)[28]

Dosi per 6
360 gr di fave secche, 180 gr di erbette, 3 carote, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 foglia di alloro, 2 cucchiai di olio e.v.o (=extravergine d'oliva) q.b. sale marino e un po' di peperoncino (a piacere)

Mettete a bagno per una notte le fave secche. Scolatele e ponetele in una pentola capiente, copritele con acqua fredda, una foglia d'alloro e lasciatele cuocere a fuoco lento per ca. 2 ore. Tritate l'aglio e la cipolla e fateli appassire nell'olio insieme a qualche cucchiaio d'acqua. Unite le carote tritate, il peperoncino e le erbette tagliate a fettine sottili, versate un mestolo d'acqua e lasciate cuocere per 10 minuti. Versate le fave cotte, aggiustate di sale e lasciate sobbollire ancora una ventina di minuti. Ottima con crostini abbrustoliti di pane integrale.

[28] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa"*

Risotto di Guglielmo (risotto alle mele)

Riso semi-integrale per risotti, porro, mela (tipo anurca), brodo vegetale, olio e.v.o vino bianco secco, un pezzetto di burro di soia o margarina vegetale (facoltativo) cannella (facoltativo), lievito alimenare in scaglie

Lavate e tagliate il porro a rondelle, fatelo rosolare in poco olio, aggiungete il riso e dopo averlo tostato leggermente aggiungete il vino bianco (anche spumante). Pulite, tagliate la mela a pezzettini e aggiungetela mescolando e rigirando il tutto. Aggiungete un po' di brodo, e tenete d'occhio l'assorbimento del riso per poterlo aggiungere di tanto in tanto. Quasi a fine cottura potete aggiungere la stecca di cannella.
A cottura ultimata il risotto deve risultare cremoso. Spegnete, aggiungete se volete la punta di un coltello di burro vegetale e un pizzico di lievito alimentare in scaglie. Lasciate risposare qualche minuto.

Polpette flamenco

250 gr di fagioli bianchi di Spagna, 4 cucchiai di farina di riso, 3 cucchiai di tamari (salsa di soia), 1 cucchiaino di polvere di cumino, ½ cucchiaino di curry (garam masala), 2 cucchiai di olio e.v.o, 1 spicchio di aglio tritato, ½ cipolla piccola tritata, ½ limone (solo il succo), coriandolo fresco tritato

Schiacciate i fagioli, aggiungete gli altri ingredienti e mischiate fino ad ottenere un impasto cremoso. Lascialo riposare per ca. 30 minuti. Accendete il forno ventilato a 200°. Con le mani umide crea delle polpettine (12 circa) e mettile su una placca coperta da carta da forno. Infornate per 30 minuti circa. Queste polpette, con la farina di riso, diventano croccanti fuori e morbide dentro.

Fare le polpette è un ottimo modo per non buttare gli avanzi: potete farle ad es. con una zuppa del giorno prima aggiungendo un cereale come il riso, l'orzo o la quinoa.

Kanten Tell (alla mela)[29]

Dosi per 4

1 litro di succo di mela biologico, 5 cucchiai di agar agar 1 in fiocchi (più noto come kanten), un pizzico di sale marino integrale, ½ cucchiaino di vaniglia in polvere, 1 limone

In una pentola portate ad ebollizione, mescolando bene, il succo di mele, l'agar agar, la vaniglia ed il sale. Abbassate il fuoco e cuocete, mescolando, per 10-15 minuti. Spegnete e aggiungete la scorza ed il succo di 1 limone e versate il liquido in una terrina o in delle coppette singole, per farlo raffreddare. Una volta raffreddato guarnite con fette di limone o foglie di menta.

[29] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa"*

APRILE

APRILE – Settimana 1

Carote Tic Tac

Carote novelle, olio e.v.o, malto, foglie di menta, sale marino (integrale)

Fate stufare le corote tagliate a rondelle con poco olio, aggiungete un po' di acqua e un pizzico di sale. A fine cottura aggiungete una punta di sciroppo di riso, di mais o d'altro a piacere e la menta.

Carote Tip Top

Dosi per 4

7-8 carote medie, una manciata di uvetta sultanina, una manciata di pinoli, olio e.v.o, 3-4 cucchiai di sommacco oppure la scorza grattugiata di ½ limone*

Ammollate l'uvetta in acqua tiepida per 15 minuti c.a. Spazzolate le carote e tagliatele a julienne(oppure grattugiatele). Condite le carote con l'olio, un pizzico di sale, il sommacco o il limone, i pinoli e l'uvetta. Mescolate e lasciate riposare qualche minuto.

Il sommacco – o sumac – è la spezia ricavata dai frutti essiccati e macinati della pianta. Il colore del sommacco è un intenso porpora e ha un gusto agro, simile a quello della buccia di limone grattugiata. Trova vasto impiego nella cucina araba (il nome deriva dall'arabo summāq) e mediorientale, in particolare libanese e curda, in Turchia è aggiunto all'hummus sia per arricchire l'aroma sia a mero scopo decorativo.

Crema del principe Asparagino (Crema di avena ed asparagi)[30]

Dosi per 4

1 cipolla bianca, 300 gr di asparagi, 40 gr di fiocchi d'avena, 30 gr di farina di grano tipo '1', 2 cucchiaini di semi di sesamo, olio extravergine di oliva (e.v.o)

Affettate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con poco olio.
Aggiungete gli asparagi tagliati a rondelle, i fiocchi d'avena ed un litro di acqua; portate a ebollizione e lasciate cuocere per 15 minuti. Nel frattempo sciogliete in poca acqua tiepida la farina e aggiungetela alla crema.
Fate cuocere per altri 15 minuti, frullate e, a cottura ultimata, condite con i semi di sesamo tritati.

Commento del medico

Tra tutti i semi oleaginosi, quelli di semi di sesamo sono i più ricchi di calcio (850 mg/100g) e rappresentano una delle fonti alimentari più valide per aumentarne l'apporto con la dieta (ricordatevi di polverizzarli bene o macinarli per consentire l'assimilazione del minerale). Rispetto al formaggio grattugiato eccessivamente ricco di sale, i semi di sesamo non contengono colesterolo, non apportano proteine animali acide dannose per la salute dell'osso e forniscono pressoché lo stesso quantitativo di calcio (850 mg versus 1200 mg/100g).

Le due quinoe alle verdure[31]

Dosi per 5 persone

125 gr quinoa rossa, 125 gr quinoa bianca, 9 dl acqua,100 gr sedano tritato, 100 gr porri tritati, 100 gr carote tritate, 100 gr verdura di stagione, 50 gr cipolle tritate, 18 gr brodo vegetale, olio e.v.o, 5 gr prezzemolo tritato o santoreggia, sale alle erbe q.b, pepe

Lavate e ammollare le quinoe sotto l'acqua corrente tiepida fino ad ottenere l'acqua limpida. In una padella con coperchio fate stufare tutte le verdure. Aggiungete le quinoe alle verdure, bagnate con 9 dl di acqua fredda. Lasciare cuocere per circa 30 minuti, aggiungere il brodo vegetale. Finire di gusto, aggiungete l'olio di oliva extravergine. Guarnite con il prezzemolo tritato e altre erbe aromatiche a piacere.

---

[30] *ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris*

[31] *ricetta di Fourchette Verte*

Palline galattiche

125 gr di uvetta, 200 gr di mandorle (non salate e non tostate), 1 cucchiaino di cacao amaro, cocco in scaglie (o farina)

Mettete in ammollo l'uvetta 1 ora ca in acqua tiepida. Poi frullatela, aggiungete le mandorle e frullate fino ad ottenere un composto compatto.
Versate il cocco in scaglie in un piatto raso.
Prelevate sempre piccole quantità di composto, lavoratelo con le mani fino ad ottenere una pallina, rotolate ciascuna nelle scaglie o nella farina di cocco e riponetele in un altro piatto.
Terminate spolverizzando tutte le palline con cacao amaro.
Potete mangiarle subito o conservarle in frigorifero, anche per qualche giorno, ricordandovi di tirarle fuori un'ora prima.

APRILE – Settimana 2

Menu Pasquale – Buone Feste!

Fra Oriente e Occidente (focaccine al curry)[32]

250 gr di farina biologica di grano tenero macinata a pietra tipo1, 100 gr di farina biologica integrale macinata a pietra, 100 gr di purea di patate, 25 gr di acqua, 50 gr do olio di oliva e.v.o, 5 gr di curry, 12 gr di lievito di birra 5 gr di sale

Fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e aggiungere l'olio. Unite le farine, la purea di patate, il curry e il sale. Versate i liquidi ed impastate sino ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Se necessario aggiungete un goccio d'acqua.
Fate una palla e lasciatela raddoppiare di volume.
Stendete la pasta sino ad ottenere uno spessore di mezzo centimetro. Con uno stampino circolare tagliate delle forme e stendetele su una teglia da forno foderata. Lasciate lievitare ancora 1 ora e infornate a 170 gradi per circa 15 minuti.

Fagottini asparagi e patate

Dosi indicative per 4
700 gr di asparagi, 3 patate, 2 cipolle, 275 gr di pasta sfoglia (rotolo rettangolare), 50 gr di mandorle tritate, sale, 2 cucchiai di lievito alimentare in scaglie, olio e.v.o, sale e pepe, 1 dl di panna di soia bio, latte di soia bio naturale

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, lessatele per ca. 8 minuti da quando bolle l'acqua. Nel frattempo pulite gli asparagi tagliateli a rondelle sottili (man mano più spesse andando verso la punta). Tagliate anche le cipolle, fatele appassire con un po' d'olio, aggiungetevi gli asparagi e mezzo bicchiere d'acqua. Fate cuocere con il coperchio per 10-15 minuti circa. Quando gli asparagi sono morbidi, togliete il coperchio, fate asciugare l'acqua e aggiungete le patate. Aggiustate di sale (poco) e pepe, potete aggiungere un pizzico d'erbe aromatiche a piacere secondo vostro gusto unite la panna di soia e, alla fine, le mandorle tritate, il lievito alimentare, mescolate il tutto.
Fate raffreddare il composto e intanto dividere la pasta sfoglia in 8 quadrati, in ciascuno dei quali metterete 2 cucchiai abbondanti del composto. Per ogni quadrato, unite al centro le 4 estremità e chiudete le fessure tra un lembo e l'altro schiacciando la pasta sfoglia.
Spennellate la superficie dei fagottini con il latte di soia e cuocete in forno a 200° per 20 minuti.

---

[32] *ricetta dello Chef Simone Salvini*

Polpettone pasquale semplice (di lenticchie rosse)

150 gr di lenticchie rosse, 150 gr di pane bio raffermo, acqua, 5 cucchiai di salsa di pomodoro, 1 cipolla, 20 gr di pane grattugiato, aromi e spezie a piacere

Lavate le lenticchie e cuocetele senza sale, insieme alla cipolla lavata e affettata, per il tempo dovuto.
Nel frattempo, mettete a bagno il pane con l'acqua e la salsa di pomodoro, strizzando poi bene e sbriciolando la mollica con le dita.
Scolate le lenticchie e passatele al passaverdura, mescolate la crema con il pane, il pangrattato, sale (o salsa di soia), aromi e spezie di vostro gusto.
Date all'impasto la forma di un polpettone e infornatelo per circa 40 minuti a fuoco moderato.
Potete mangiarlo anche tiepido, tagliato a fettine, come antipasto.

I Flauti Dorati (crespelle con spinaci)

Dosi per 15 crespelle circa
250 gr di farina integrale, 50 gr di farina di ceci, 2,5 dl di latte di soia, 1 dl d'acqua, 1 cucchiaio di olio e.v.o, sale marino intergale fino
Per la gratinatura: *pangrattato e parmigiano vegetale (ricordiamo: mandorle bianche tritate finemente, lievito alimentare in scaglie, un pizzico di sale)*
Per la besciamella: *farina e latte di soia caldo o tipiedo, noce moscata, ev. margarina o burro di soia*
Ingredienti per il ripieno: *spinaci, 300 gr di tofu bio al naturale, 100 ml di panna di soia, 1 cucchiaio di olio e.v.o, mezza cipolla bianca, salsa di soia q.b.*
Preparazione per le crespelle:
Mescolate le due farine, unite il latte vegetale e l'acqua fredda aggiustate di sale, sbattete con una frusta e lasciate riposare in frigo mentre preparate il ripieno e la besciamella.
Preparazione ripieno:
Lavate gli spinaci, tagliateli fini, fateli saltare in padella con un filo di olio, mezza cipolla tritata e un pizzico di sale. Fateli cuocere qualche minuto col coperchio, controllando di tanto in tanto che il tutto non si asciughi troppo. Mentre cuociono schiacciate il tofu con una forchetta, unite la panna e un pizzico di sale. Quando gli spinaci sono cotti, versate il tofu nella padella e mescolate con cura. Passate poi tutto in un mixer per rendere l'impasto omogeneo. Aggiustate con salsa di soia o altre spezie a piacere.
Quando sono pronte riempitele con il composto di tofu e spinaci. Arrotolatele, disponetele su una teglia da forno sul cui fondo avrete messo qualche cucchiaio di besciamella. Coprite le crespelle con abbondante besciamella, pangrattato e parmigiano vegetale ed ev. qualche fiocco di burro di soia (o margarina vegetale

Seitan con salsa del Tonno Felice

Dosi indicative per 4

450-500 gr di seitan (meglio se già affettato), 250 gr di ceci cotti, il succo di 1 limone, un pizzico di sale, 1-2 cucchiai capperi sottaceto, 1 cucchiaino di senape, 1-2 cucchiai di tahin e 1-2 di maionese vegetale (ved. ricetta del mese sett. 4), prezzemolo, acqua

Preparate la crema mettendo tutti gli ingredienti, salvo il seitan, nel frullatore. Aggiungete acqua finché il composto avrà la consistenza di una salsa morbida. Fate rosolare il seitan in un filo d'olio per qualche minuto e a fuoco basso. Disponete le fettine di seitan in un piatto di portata e ricopritele completamente con la salsa del 'tonno felice'. Cospargete con il prezzemolo. Lasciate riposare in frigorifero per un'ora circa.

Accompagnate il piatto con verdure di stagione di vostro gusto (ved. altre ricette)

Variante del Seitan del Tonno Felice

200 gr di affettato di seitan, 200 gr di tofu (alle erbe), 6 cucchiai di passata di pomodoro, 4 cucchiai d olio di mais, 2 cucchiai di latte di soia, 1 cucchiaio di salsa di soia (shoyu), 1 cucchiaio di aceto di mele, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di capperi, 1 cucchiaio di olive, 1 ciuffo di prezzemolo, un pizzico di erba cipollina, 1 spicchio d'aglio (facoltativo)

Frullate il tofu assieme a capperi, olive, passata di pomodoro, latte e salsa di soia, succo di limone, aceto di mele, aglio, prezzemolo ed erba cipollina. Quando tutto è ben amalgamato, aggiungete l'olio a filo poco alla volta fino ad ottenere una crema densa e morbida, che va distribuita sulle fette di seitan precedentemente disposte su un ampio piatto da portata.
Guarnite con alcuni ciuffetti di prezzemolo, poi riponete in frigorifero e servite fresco.

La Colomba vola via? (Colomba Pasquale)[33]

Per l'impasto: *600 gr farina manitoba, 25 gr lievito birra, 250 gr margarina vegetale (a temperatura ambiente), 2 cucchiai di maizena, 150 gr zucchero di canna integrale, scorza grattugiata di un limone, un pizzico di sale, 1 dl di latte di soia tiepido, alcune gocce d'olio essenziale di limone (facoltativa), 1 bustina di vanillina, 100 gr canditi o uvetta, oppure 150 gr di gocce di cioccolata.*
Per la glassa: *una manciata abbondante di mandorle spellate e nocciole, 2 cucchiai di zucchero di canna, 2 o 3 cucchiai di malto d'orzo o di sciroppo di acero,*
Per la decorazione*: granella di zucchero e mandorle.*

Impastate 60 gr di farina con il lievito sciolto in un dito di acqua tiepida, fate un panetto e mettetelo a lievitare coperto in una ciotola. Quando avrà raddoppiato di volume, toglietelo dalla ciotola. Nella ciotola metteteci 540 gr di farina, 100 di margarina a pezzetti e a temperatura ambiente, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, il sale, il latte, il panetto lievitato, la vanillina e impastate il tutto energicamente per almeno 10 minuti, aprendo la pasta con le mani, stropicciandola, fino a formare una palla liscia che non si attacca alle mani. Fatela lievitare una notte nella ciotola.
Al mattino unite all'impasto 150 grammi di margarina (temperatura ambiente) ridotta a pezzetti. Aggiungete anche i canditi o altro e lavorate ancora un po' la pasta.
Distribuitela in uno stampo per colomba, tipo quelli di carta, dividendola in tre parti, uno per il corpo e due per le ali,. Lasciate lievitare.
Per la glassa tritate nel mixer tutti gli ingredienti poi distribuitela sulla colomba, e guarnite con la granella.
Infornate un'ora a 190° nel forno caldo, coperto con un foglio di alluminio.

Buone Feste!

[33] *ricetta tratta dal libro 'La cucina etica facile' Ed. Sonda*

APRILE – Settimana 3

Fo(r)mentiamo!

Formentino (songino o valeriana), germogli (meglio se di ravanello), olio e.v.o biologico, gocce di succo di limone, pangrattato, sale marino integrale fine.

Mettere i ciuffi di formentino in una ciotola e aggiungere i germogli. Condite con un filo d'olio, il succo di limone e il pangrattato saltato pochi secondi in padella, spennellata con poco olio, e un pizzico di sale (anche alle erbe).

Hummus di ceci

2 tazze di ceci cotti, 3 cucchiai di tahin, 2 cucchiai di succo di limone,
1 spicchio di aglio, ½ cucchiaino di sale marino integrale, prezzemolo,
acqua (di cottura dei ceci) q.b.

Frullare tutti gli ingredienti aggiungendo un po' di acqua fino ad ottenere una consistenza densa e cremosa. Aggiungete il prezzemolo tritato. Mettete in una ciotola e decorate con bastoncini di carote e sedano.

Minestra passata di carote con quinoa rossa e amaranto[34]

Dosi per 5

800 gr carote (tagliate a metà e poi a fettine), 100 gr sedano rapa, 150 gr porri (tagliati a metà e poi a fettine), 90 gr cipolla (tagliata a metà e poi a fettine) 2 spicchi d'aglio (levare l'anima), 50 gr amaranto, 100 gr quinoa rossa, 2 lt acqua olio e.v.o, 30 gr dado vegetale, 5 gr aneto (tritato), sale alle erbe

Lavate con dell'acqua tiepida in due bacinelle distinte l'amaranto e la quinoa rossa (fino a che l'acqua risulti limpida). Fate cuocere l'amaranto per ca. 15 minuti partendo con 5 dl di acqua fredda. In una casseruola capiente fate rinvenire le cipolle, l'aglio, il sedano rapa, i porri,le carote con una lacrima di olio d'oliva. Bagnate con l'acqua, unite la quinoa e il dado vegetale. Appena bolle unite l'amaranto con la sua acqua di cottura, cuocere a coperto per ca. 45 minuti. Frullate la zuppa, assaggiate e se necessario finite di gusto con un po' di sale. Prima di servire unite l'aneto.

Dolce Risotto

Dosi per 4

350 gr di riso semi-integrale o integrale, 1,5 l di brodo, 100 gr di piselli, 200 gr di scalogni, prezzemolo tritato, 1 cucchiaio di aceto di mele bio, 1 cucchiaio di sciroppo (malto) di riso o di mais, olio e.v.o

Tritare finemente il prezzemolo (che risulti un cucchiaio).
In una padella, a fiamma media fate appassire gli scalogni in poco olio. Calate il riso e i piselli e rigirate per pochi secondi. Aggiungete l'aceto di mele e lo sciroppo (o malto). Aggiungete il brodo vegetale a poco a poco, girando piano fino a cottura. Alla fine aggiungete il prezzemolo e lasciate riposare un momento.

---

[34] *ricetta di Fourchette Verte*

Budino del Sultano

Dosi per 6 piccoli budini:
5-6 manciate di uva sultanina disidratata, 2-3 manciate di mele disidratate

Lasciate in ammollo l'uva e la mela per 4/5 ore, avendo cura di cambiare almeno una volta l'acqua. Frullatele assieme e trasferite il composto nei pirottini.
Lasciate in frigorifero per un'oretta.

APRILE – Settimana 4

Ravanei remulass barbabietole e spinass...(insalata colorata)

Dosi per 2

1 finocchio, foglie di insalata da taglio e spinacini, 5-6 ravanelli, mezza rapa rossa, 5-6 cucchiai di olio e.v.o, il succo di ½ limone, 2-3 cucchiaini di aceto di mele, 2 cucchiaini di sciroppo di riso, sale marino integrale, timo essiccato, un pizzico di pepe 5 colori macinato fresco

Mettete il finocchio, l'insalata di stagione, gli spinacini, i ravanelli e la rapa puliti e tagliati a listarelle sottili, a metà o quarti in un'insalatiera e mescolate delicatamente. Versate l'olio, il succo di limone, l'aceto di mele e lo sciroppo di riso in un barattolo di vetro, salate leggermente, chiudete con il coperchio e agitate per amalgamare. Distribuite la vinaigrette sulle verdure, completate con il timo e il pepe.

...Insalatina della Bella

Sedano rapa, mela, carota, nocciole tritate, limone, sale, pepe, (ev. maionese vegetale), senape, aneto

Tagliate le carote e il sedano a julienne, le mele a fettine. Per il condimento: olio, limone, sale e pepe ed emulsionate gli ingredienti. Aggiungete poca maionese, la senape, l'aneto e condite le carote e il sedano con la salsina ottenuta. In un piatto disponete le mele come base, metteteci sopra le carote e il sedano, spolverate con le nocciole tritate grossolanamente e versate la salsina rimasta.

Maionese vegetale dosi indicative: *100 ml di latte di soia al naturale, 150 ml di olio extra vergine d'oliva delicato o di girasole, 2 cucchiaini di senape oppure aceto di mele, 1 cucchiaino di sale fino, 1 cucchiaio scarso succo di limone, ½ cucchiaino scarso di curcuma in polvere (per colorare)*
Con un frullatore a immersione, o un minipimer miscelate il latte versando l'olio con calma a filo, e infine, aggiungete il succo di limone, la senape o l'aceto e il sale. Quando la maionese raggiungerà la consistenza desiderata mettetela in frigo a riposare un po'...
La quantità di sale, curcuma, senape e/o aceto può essere variata a proprio gusto.

Gnocchi di Shrek (gnocchi di ortiche con sugo di asparagi)

Dosi per 6

2 patate, 1 ciuffo ortica, farina semi-integrale, 500 gr passata di pomodori o pelati, 6 asparagi, 1 spicchio aglio, olio e.v.o, 1 dado vegetale, sale, pepe

Preparate gli gnocchi: sbucciate le patate e tagliatele a pezzi, sciacquate l'ortica proteggendovi con dei guanti, staccate le foglie e tagliuzzatele grossolanamente. Lessate le patate, aggiungendo le foglie d'ortica a fine cottura. Scolate, lasciate intiepidire e in una ciotola schiacciate le patate e l'ortica. Aggiungete la farina (semi-integrale o bianca) man mano lavorando, fino ad ottenere un impasto liscio e compatto. Tagliate l'impasto a pezzi grandi come un limone e formate dei cilindri lunghi arrotolando con le mani. Tagliate ogni cilindro a pezzi di circa 2 cm. Per fare in modo che gli gnocchi assorbano più sugo, ogni gnocco va passato su una forchetta ben infarinata spingendolo con il pollice, in modo da formare delle righe.
Disponete gli gnocchi su un vassoio o sul piano di lavoro, facendo attenzione che non si attacchino tra loro e cospargeteli di farina.
Preparate il sugo: sminuzzate l'aglio, versate in una padella con 4 cucchiai di olio, il dado e gli asparagi tagliati a pezzi. Quando l'aglio è appena imbiondito versate la passata di pomodoro. Girare di tanto in tanto con il fuoco a fiamma viva finché il sugo non è ben ristretto.
Fate bollire una pentola di acqua salandola leggermente, a bollore aggiungete gli gnocchi un poco per volta. Quando riemergono a galla scolateli con una schiumarola e disponeteli sul piatto da portata. Condite con il sugo di asparagi.

Polpettone Cavol...Fiore al forno[35]

2 cavolfiori di media grandezza, 2 spicchi di aglio, 4 cucchiai di pinoli, 3 cucchiai di farina integrale, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva (e.v.o) + 1 per ungere la teglia, 2 cucchiai di salsa di soia (shoyu)

Mondate i cavolfiori tagliati a pezzetti. Fate saltare brevemente l'aglio tagliato a fettine sottili con i pinoli. Unite i cavolfiori, rimestate e aggiungete un bicchiere di acqua. Coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti dal bollore. A cottura ultimata togliete dal fuoco, schiacciate grossolanamente il cavolfiore, aggiungete la salsa di soia, la farina e un paio di cucchiai d'olio. Mescolate bene e formate un polpettone da infornare in una teglia leggermente unta a forno medio per circa 15 minuti.

---

[35] *Ricetta tratta dal libro 'La Cucina Diet-Etica' ed. Sonda*

Pasta frolla per crostate

200 gr di farina integrale, 50 gr di amido di mais, 100 gr di zucchero di canna, 3 o 4 cucchiai di olio e.v.o, 1 cucchiaino raso di bicarbonato, 1 bustina di vaniglia o scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale, un poco di latte di soia (o acqua), marmellata bio o fatta in casa a piacere

Disponete la farina a forma di vulcano su un piano di lavoro. Aggiungete l'olio e impastate. Unite gli altri ingredienti e aggiungete acqua o latte di soia, poco alla volta, e continuate ad impastare fino a raggiungere una certa compattezza (se troppo appiccicosa aggiungete ancora un po' di farina). Avvolgete l'impasto con della carta da forno o in uno strofinaccio pulito e fate riposare in frigo per mezz'ora.
Stendete l'impasto su di un piano infarinato con il matterello. Sistematelo in una teglia precedentemente unta, tenendo da parte un po'di pasta per le strisce da mettere sopra. Aggiungete la marmellata e infornate a 200°C per 20 minuti circa.

MAGGIO

MAGGIO – Settimana 1

Paté Bip Bip (paté di fagioli cannellini)

Fagioli cannellini lessati, rosmarino, olio bio e.v.o (extravergine d'oliva), pepe, sale, lievito alimentare in scaglie,
Tutti gli ingredienti vanno frullati nel frullatore. Pronto!

Riso rosso di Mulan (saltato alla cinese)[36]

250 gr di riso rosso, 5 dl di brodo vegetale, 50 gr di seitan sminuzzato, 100 gr funghi di Parigi tagliati a fettine, 50 gr broccoletti a rosette, 1 piccolo porro tagliato a rondelle sottili, alghe dulse o iziki (messe a bagno in acqua), 1 cucchiaio di zenzero tagliato a julienne, 2 cucchiai di tamari

Cuocete coperto nel brodo caldo il riso per 40 minuti. Spegnete e lasciate riposare coperto. Stufate nell'olio il porro e lo zenzero per 2 minuti, aggiungete i broccoletti e fate cuocere per 5 minuti. Aggiungete i funghi, le alghe sminuzzate, il seitan e continuate a cuocere per 3 minuti rimestando. Aggiungete il riso, il tamari e a fuoco vivo mescolate finché il tutto è ben caldo.

La dulse è un'alga morbida dal gusto piccante, che si usa per zuppe e condimenti dopo una breve cottura, particolarmente come accompagnamento ai cereali. Dopo un breve ammollo si può aggiungere cruda a delle insalate. Tra le alghe originarie del Nord Atlantico è la più conosciuta ed apprezzata, consumata per lungo tempo dalle popolazioni dell'Europa nordoccidentale, come pure dell'Islanda e dell'Alaska. Nei secoli scorsi i marinai inglesi la utilizzavano addirittura come una sorta di tabacco da masticare. É l'alga più ricca di ferro e contiene in abbondanza potassio, magnesio, iodio e fosforo.

Le **Iziki** (o hijiki) hanno l'aspetto di piccole stringhe scure e sono ricche riserve di minerali. 100 grammi di Iziki secche contengono più di 1400 mg di calcio. Notevole è inoltre il contenuto in percentuale in ferro.
Crescono prevalentemente in estremo Oriente, appena sotto il livello dell'acqua e prima dell'uso vanno lavate e lasciate in ammollo per 10-15 minuti circa, cosicché si espandono sino a 5 volte il loro volume. Vengono di solito saltate nell'olio, anche con altre verdure.

[36] *Ricetta di Daniele Ferrantini del Ristorante 'Il Radicchio' di Lugano*

Minestra semi-asciutta d'orzo e mele

150 gr orzo,1 cipolla,1 spicchio d'aglio, olio e.v.o, 6 dl brodo vegetale,
200 gr sedano (anche con un po'di foglie), 200 gr patate, 1 mela rossa
2 cucchiai di sesamo, 1 cucchiaino di curry, pepe, 2 cucchiaini di aceto balsamico

Tritate la cipolla e l'aglio. Lasciate che l'olio si scaldi, aggiungete la cipolla e l'aglio. Aggiungete l'orzo, fatelo rosolare. Versate il brodo bollente, fate cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti.
Aggiungete il sedano e le patate tagliate a pezzettini di ca. 1 cm. Lasciate ancora cuocere 10 min. Tagliate nel frattempo le mele a fettine e aggiungetele, cuocete ancora per 5 minuti ca.
Tostate i semi di sesamo in una padella fino a doratura. Cospargere con i semi di sesamo ed ev. aggiungere un po' di aceto balsamico.

Riso della Selva (selvatico alle verdure con uvetta e pinoli)[37]

Dosi per 5
250 gr riso selvatico, 8 dl brodo vegetale leggero (16 rg polvere), 100 gr sedano stanga tritato, 100 gr porri tritati, 100 gr carote tritate, 100 gr broccoletti o altra verdura di stagione a scelta, 50 gr cipolle tritate, 40 gr uva secca, 20 gr pinoli leggermente tostati, 20 gr olio di oliva extra vergine (e.v.o), 5 gr prezzemolo tritato, sale alle erbe, pepe

In una padella con coperchio fate stufare tutte le verdure. Lavate il riso selvatico e l'uvetta secca. Aggiungete il riso e l'uvetta alle verdure, bagnate con il brodo leggero. Lasciate cuocere per circa 20/25 minuti. Finite di gusto, aggiungete l'olio. Guarnite con i pinoli e il prezzemolo tritato.

[37] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa"*

Torta Peter Pan (di pane)

300 gr di pane raffermo, 5 cucchiai di malto a scelta (o di altro dolcificante naturale), 3-4 cucchiai di uvetta (ammollata con latte di riso o di soia alla vaniglia), 3 cucchiai di cacao amaro in polvere, 1 cucchiaio e ½ di maizena, 2 cucchiai di pinoli, 4-5 gherigli di noci, scaglie di cioccolato fondente, un cucchiaino di cannella in polvere, latte di riso o di soia alla vaniglia, olio (per ungere la tortiera)

Spezzettate il pane e ammollatelo nel latte in modo che lo assorba. Dopo 2-3 ore (minimo) strizzatelo leggermente e versatelo in una ciotola. Unitevi tutti gli ingredienti e mescolate bene. Oliate una tortiera e versate l'impasto.
Fate cuocere in forno pre-riscaldato a 180°C per 35 minuti ca.

MAGGIO – Settimana 2

Paté da Brivido (paté di pomodorini secchi)

150 g di pomodorini secchi, 8-10 capperi, 2 cucchiai di prezzemolo o basilico già tritati, 1 pizzico di peperoncino, 2 cucchiai di olio e.v.o, 1 pizzico di sale

Mettete nel mixer e tritate insieme tutti i componenti fino ad ottenere una crema per spalmare fette di pane tostato, gallette o crostini.

Variante: potete aggiungere e frullare insieme del tofu bio al naturale (scottato) sbriciolato, aggiustate di gusto.

Insalata mille gusti

Carote piccole, pisellini, cipolla, patate, asparagi, fagiolini e altre verdurine di stagione a scelta, erbe aromatiche (maggiorana, timo, origano, rosmarino e timo), aglio, tamari, olio e.v.o

La verdura va scottata al vapore e poi tagliata a piccoli pezzi. Scaldate in una padella un filo d'olio con qualche spicchio d'aglio. Aggiungete le erbe tagliate finemente e lasciate che insaporiscano l'olio. Aggiungete le verdure e fatele saltare velocemente. Condite con un goccio di tamari ed ev. anche con un po'di olio crudo.

Pizza di verdure[38]

Dosi per 4

350 g di pasta per pizza, 1 mazzo di cipollotti, olive denocciolate, verdure di stagione a piacere, capperi sotto sale, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, origano.

Pasta base per la pizza

200 gr di farina semintegrale o di semola di grano duro, 1 cucchiaio di olio di mais, (ev. olio e.v.o delicato), ½ cucchiaino di sale marino integrale, pasta acida per lievitare

Fate un impasto con la farina, il sale, l'olio e l'acqua. Deve risultare liscio e compatto e va fatto riposare un'ora. Si possono usare vari tipi di farina (farro, kamut, grano duro). Ottima anche con una parte di farina di ceci.
Lavate e tagliate a pezzetti i cipollotti. Stendete la pasta sottile in un teglia da forno unta e disponete le verdure, le olive e i capperi uniformemente su tutta la pasta. Spolverare con origano, un pizzico di sale e condite con l'olio. Infornate a forno già caldo a 200°per 20 minuti.

Cotolette alla Milanese

Dosi per 4

400 gr di seitan, 150 gr di farina di ceci, 100 gr di pangrattato integrale, 4 foglie di salvia, olio extravergine d'oliva (e.v.o), sale

Lavate e asciugate le foglie di salvia. Unite la farina di ceci ad un bicchiere e mezzo di acqua, mescolate con cura aggiustando di sale, lasciate riposare la pastella per un' ora. Tagliate il seitan. Passate le cotolette di seitan prima nella pastella, quindi nel pangrattato impanando uniformemente. In una padella antiaderente, scaldare 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva con le foglie di salvia. Ad olio ben caldo, friggere le cotolette 2 minuti circa per lato, fino a completa doratura. Servire subito, con fettine di limone.

Al posto del seitan potete utilizzare del tofu bio tagliato a fette rettangolari.
Variante: Nel forno pre-riscaldato mettete le fette di tofu impanate su carta da forno e cuocete fino a doratura. Ottime anche così e più leggere. Potete spruzzarle poi con del limone.

[38] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa"*

Non tutte le ciambelle...(di pere e cioccolato)[39]

300 gr di farina integrale, 200 gr di farina tipo'0', 2 pere, 2 cucchiai di cacao amaro in polvere , ½ cucchiaino di vaniglia in polvere, 1 bustina di cremortartaro, 1 cucchiaio di buccia di limone bio grattugiata, 1 tavoletta di cioccolato amaro fondente, 150 gr di sciroppo d'acero, 350 ml di succo di mela,un pizzico di sale marino integrale fino, 100 ml di olio e.v.o

In una ciotola mettete tutti gli ingredienti secchi. Aggiungete il succo di mela, l'olio e il succo d'acero. Unite anche il cioccolato ridotto a piccoli pezzetti e la buccia di limone grattugiata. Mescolate con cura il tutto. Ungete uno stampo per ciambelle (ev. spolverizzate con un po' di farina) e versatevi il composto. Lavate e sbucciate le pere, tagliatele a fettine e disponetele sulla superficie della ciambella. Infornate nel forno pre riscaldato a 180° per 35-40 minuti (la cottura dipende anche dal forno).

[39] *ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris*

MAGGIO – Settimana 3

Insalata Rughetta

500 gr di patate, 250-300 gr di fagioli tipo Spagna, 150 gr rucola, sale, pepe e altri condimenti a piacere, olio e.v.o

Lessate le patate sbucciate e tagliate a dadi in acqua salata per 7-8 minuti (per mantenerle croccanti). Se usate fagioli secchi, metteteli a bagno il giorno prima e cuoceteli per 40 minuti in pentola a pressione senza sale, se in scatola, sciacquateli bene sotto l'acqua corrente. Fate raffreddare sia le patate sia fagioli se cotti da voi.
Lavate la rucola, asciugatela e tagliatela a strisce non troppo sottili.
In una ciotola mettete le patate, i fagioli, la rucola, aggiustate di sale, pepe, altri condimenti che vi piacciono, olio.
Si gusta tiepida.

Crostini Occhi di Mandorla

200 gr di mandorle tostate, prezzemolo in abbondanza tritato finemente
½ o 1 spicchio di aglio (a dipendenza dei gusti), 3-4 cucchiai di capperi sottosale
olio e.v.o un pizzico di peperoncino in polvere, pan carré

Polverizzate le mandorle, mettetele in una ciotola e aggiungete il prezzemolo, l'aglio, ed i capperi tritati (leggermente lavati e asciugati se troppo salati). Condite con il peperoncino e l'olio. Mescolate bene fino ad ottenere una crema. Spalmatela sulle fette di pane tostato e decoratele con una mandorla intera.

Insalata di Pasta[40]

Dosi per 3

300 g di pasta semi-integrale corta, un panetto di tofu al basilico, olive schiacciate e condite, un mazzo di basilico, 2 cucchiai di pinoli tostati, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Fate cuocere la pasta in acqua salata al dente. In una ciotola preparare il condimento tagliando finemente il tofu a dadini, le olive grossolanamente e il basilico a striscioline sottili. Aggiungete la pasta completando con l'olio di oliva e i pinoli.

L' Orzetto Lavatore (zuppa di orzo tiepida)

250 gr orzo perlato, 300 gr spinaci o costine freschi tagliati grossolanamente, 1 cipolla tritata, 1 cucchiaio di brodo vegetale in polvere, acqua q.b.
200 gr piselli sgusciati, un pizzico di zenzero (succo o tritato,) basilico tritato, salsa di shoyu, olio e.v.o

In una pentola con un filo d'olio fate saltare la cipolla con un pizzico di sale per qualche minuto. Aggiungete l'orzo lavato, il brodo vegetale in polvere e acqua fino a coprire il tutto. Fate prendere il bollore e cuocete lentamente e coperto per 15 minuti. Aggiungete i piselli e cuocete per altri 15 minuti. Aggiungete ev. acqua. Aggiungete gli spinaci e un po' di shoyu per aggiustare di sapore, quindi cuocere per qualche minuto ancora aggiungendo se serve altra acqua. Condite con olio, basilico tritato ed ev. un po' di succo di zenzero fresco (ottenuto spremendo la polpa).

---

[40] *ricetta di Giovanni Allegro chef di "Cascina Rosa"*

Frappéééé (di pere e cioccolato)[41]

1 pera matura, 1 tazza di latte di riso o di avena, 1 cucchiaino di cacao amaro in polvere, 1 cucchiaino di succo d'acero o di agave

Sbucciate e tagliate a pezzetti la pera. Frullate tutti gli ingredienti. Deve risultare una crema omogenea. Pronta da bere!

[41] *ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela de Petris*

MAGGIO – Settimana 4

Maggiolino tutto matto (formaggino di semi)

2 tazze di semi di girasole, 1 tazza pinoli, 2 limoni bio, olio e.v.o (ca. 1/3 tazza), 1 pezzo di cipollotto, sale marino

Ammollate i semi di girasole per 2-4-ore. Spremete i limoni. Frullate gli ingredienti a secco e aggiungete il succo di limone e l'olio. Se necessario aggiungete acqua e continuate a frullare finché il composto diventa cremoso. Alla fine aggiungete il cipollotto, lasciate riposare il composto per ca. 30 minuti. Potete aromatizzarlo con erba cipollina, menta, paprika, timo...
Potete spalmarlo o mangiarlo col pinzimonio.

Chi semina raccoglie[42]

Dosi per 8
4 cucchiai semi di girasole, 6 cucchiai di semi di sesamo, 2 cucchiai di semi di zucca, 2 cucchiai di salsa di soia biologica (a scelta shoyu o tamari)

Tostate i semi in una padella per alcuni minuti mescolando continuamente fino a renderli dorati (fuoco basso per non bruciarli). Versateli in una ciotola e aggiungete la salsa di soia, mescolate il tutto. Potete servirli come antipasto o come condimento per le verdure (crudo o cotte) e i primi piatti.

Commento del medico: *i semi oleaginosi sono ottime fonti caloriche (in media 650kcal/100gr), di fibre, di calcio e di ferro (soprattutto il sesamo che ne contiene rispettivamente 850mg/100gr e 14,5 mg/100gr). I semi di sesamo possono essere introdotti nell'alimentazione già dai 4 mesi, quelli di zucca e di girasole non prima dei 9.*

[42] *ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela de Petris*

Nido colorato ai profumi e agli aromi (di verdure e pinoli)

Fettuccine, piselli, punte di asparagi, porri, altra verdura di stagione a scelta, prezzemolo, basilico (ev. altre erbe aromatiche a scelta), pinoli, un po' di salsa di soia, un pizzico di peperoncino, sale, ev. un pizzico di curcum o zafferano, pepe, olio e.v.o

Mondate, lavate e tagliate le verdure. In un tegame fate appassire in un filo d'olio i porri, unite gli asparagi e le altre verdure, cuocetele per 10 minuti ca. aggiungendo pizzichi di curcuma o zafferano e peperoncino.
Aggiustate ev. d'altro condimento e mischiate. Fuori dal fuoco aggiungete un bel trito di prezzemolo e basilico e un filo d'olio. Lessate le fettuccine in abbondante acqua calda, scolatele ben al dente, versatele nella padella con le verdure e fatele saltare per qualche minuto.

Pizzette broccole

Cime di broccoletti, pasta per pane casereccio (farina 500 gr, acqua 250 cc, lievito, olio, sale), la buccia grattugiata di 2 limoni bio, olio e.v.o, sale, rosmarino, peperoncino ed ev. uno spicchio d'aglio

Preparate la pasta per il pane casereccio incorporando anche la buccia grattugiata di due limoni. Dividete l'impasto in palline da 30 g ciascuna e stendetele dentro gli stampini bassi e rotondi. Condite con olio e sale, lasciate lievitare, poi cospargete con il rosmarino e infornate a 220 °C per 7 minuti circa. Sbollentate i broccoletti e saltateli in padella con olio, sale, ev. aglio tritato, pepe e peperoncino. Sfornate le pizzette e completatele con i broccoletti e un filo d'olio.

Frullato fruttato mandorlato

1 tazza di mele, pere e/o altro frutto di stagione biologica che vi piace, 1 tazza d'acqua, 2 cucchiai di mandorle tritate, 2 cucchiai di malto o sciroppo di riso o di mais

Frullate bene la frutta con l'acqua, quindi aggiungete le mandorle e il malto (o sciroppo) e frullate di nuovo per amalgarmare bene il tutto.

GIUGNO

GIUGNO – Settimana 1

Tortina Cipollina (agrodolce)

1 pasta sfoglia 100% vegetale, 4-5 cipolle (rosse tropea o dorate), 2 cucchiai di semi di finocchio, 1 cucchiaio raso di zucchero di canna integrale (o 1 cucchiaio di porto), 1 cucchiaio di gomasio, olio e.v.o, salsa di soia q.b.

Tagliate finemente le cipolle e cuocetele a fuoco lento in un filo d'olio.
Durante la cottura versate un filo di salsa di soia e quando le cipolle saranno cotte (ca 8 minuti) spargete un cucchiaio raso di zucchero di canna (o il porto) e due cucchiai di semi di finocchio. Eventualmente aggiustate di sapori. Coprite, e nel frattempo stendete la sfoglia. Dopo aver mescolato bene il tutto mettete la cipolla agrodolce nelle tortiera, stendete e cospargete sopra il gomasio. Infornate a 180° per 30 minuti circa, poi lasciate raffreddare.

Vellutata del cavolo[43]

2 cavolirapa (circa 500 gr), 1 patata grande, 2 cipollotti, brodo vegetale, panna vegetale di soia, sale marino, pepe, un pizzico peperoncino

Pelate i cavolirapa e tagliateli a dadini piccoli. Stesso procedimento per la patata e i cipollotti. Fate soffriggere tutte le verdure in un filo d'olio. Aggiungete poco meno di un litro di brodo di verdure e lasciate sobbollire per una ventina di minuti. Passate il tutto nel passaverdura (o nel mixer), aggiungete qualche cucchiaio di panna vegetale, sale, pepe e un pizzico di peperoncino.

---

[43] *ricetta proposta da Donato dell'Azienda Pedroia di Gordola*

Spaghetti al limone con semi di finocchio

Spaghetti (meglio se integrali), spicchi d'aglio a piacere, limoni bio non trattati, olio e.v.o, semi di finocchio, pepe misto 5 bacche

Grattugiate la scorza dei limoni. Nel frattempo cuocete gli spaghetti.
Scaldare in una pentolina 2 cucchiai d'olio (senza farlo friggere) aggiungendo gli spicchi d'aglio tagliati, e i semi di finocchio.
A fine cottura scolate gli spaghetti e conditeli con l'olio, l'aglio e i semi spolverandoci sopra il limone grattugiato e il pepe macinato. Eventualmente aggiustate con un filo d'olio crudo.

N.B: *al posto dei semi di finocchio potete mettere foglie di menta o di rucola.*

Polpettine di Seitan

Dosi per 4

500 gr di seitan, 1 cipolla, 1 patata, di semi di sesamo, basilico, prezzemolo, ev. un pezzetto d'aglio e altri condimenti a piacere (come paprika), olio e.v.o, pepe, sale marino fino

Sbucciate e tagliate la cipolla, spezzettate il seitan. Frullate insieme il seitan, la cipolla e la patata lessata. Versate in una ciotola, le foglie di basilico e il prezzemolo tritati, ev. altri aromi che vi piacciono. Insaporite con pepe e sale, amalgamate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Con 1 cucchiaio formate delle polpette grandi come una noce, schiacciatele leggermente e passatele, nei semi di sesamo, o se preferite in altri. Potete friggerle o cuocerle in forno ben caldo per 25-30 minuti, in una pirofila unta d'olio d'oliva o sopra della carta da forno (diventano più leggere). Girate le polpette a metà cottura per farle dorare uniformemente.

Variante: *invece della patata potete usare 2 cucchiai di fiocchi di cereale integrali, tipo avena, 3 cucchiai di farina di frumento (o kamut) integrale e del latte di soia per amalgamare il composto*

GIUGNO – Settimana 2

Salviamoci! (salvia in pastella)

Foglie di salvia (grandi), farina 0 di grano tenero, farina di ceci, birra, olio e.v.o, sale

Lavate e asciugate le foglie di salvia. Preparate una pastella non troppo liquida utilizzando uguale quantità di farina di grano tenero e di farina di ceci che miscelerete con la birra, aggiustate di sale e amalgamate bene eliminando tutti i grumi, deve risultare una pastella liscia e fluida. Importante che lasciate riposare la pastella per 15-20 minuti. Passate le foglie di salvia nella pastella e friggetele nell'olio bollente. Toglietele quando sono dorate e ponetele su una carta assorbente.

Cous cous di cavolfiore

Dosi per 6-8

½ o piccolo cavolfiore, 2 cucchiai di pesto di basilico vegetale, 1 pomodoro maturo, 1 carota,1 manciata di pinoli, 1 cipollotto, ½ limone, olio e.v.o

Per il pesto vegetale: *basilico, pinoli, aglio, olio e.v.o.*

Frullare i pezzetti di cavolfiore, toglietelo dal mixer e in un recipiente sgranatelo con una forchetta. Aggiungete il pesto di basilico, il pomodoro e la carota tagliati a pezzetti piccolissimi. Aggiungete i pinoli tagliati grossolanamente e il cipollotto tagliato a rondelle sottili. Condite con olio extra vergine di oliva e il succo di limone.

Insalata Matta (verde, rossa e gialla)

Patate, pomodori, insalata verde da taglio di stagione, anche 'matta' (tarassaco) cipollotti, capperi, semi di sesamo tostati, olio e.v.o, sale marino integrale (o gomasio)

Lavate le patate, tagliatele a dadini e fatele bollire (per 7-8 minuti massimo così rimangono croccanti), lavate i pomodori e tagliateli a dadini, lavate l'insalata e affettatela sottile sottile, pulite e affettate i cipollotti, scolate bene i capperi se sottaceto o lavateli se nel sale.
Unite tutti gli ingredienti e condite con olio, il sale o il gomasio o i semi di sesamo tostati.

Tempeh del Tramonto Rosso[44]

Dosi per 4
400 gr di tempeh,1 cipolla, 1 cucchiaio di tamari (salsa di soia), olio extravergine d'oliva (e.v.o), qualche fogliolina di basilico fresco o secco, qualche cucchiaio di salsa di pomodoro, un pizzico di peperoncino (dolce o piccante) in polvere

Tagliate il tempeh a fettine e fatelo dorare in una padella con olio, la cipolla tritata ed il tamari. Aggiungete qualche cucchiaio di salsa di pomodoro, il basilico, il peperoncino e lasciate cuocere per venti minuti.

Commento del medico *Il tempeh è un prodotto di origine indonesiana.*
Si ottiene dai fagioli di soia cotti e fermentati. Si presenta in panetti compatti che, una volta tagliati a fette, permettono di distinguere ancora la forma dei fagioli di soia.
È molto ricco di proteine vegetali e non contiene colesterolo. Si presta perfettamente a sostituire la carne in molte delle nostre ricette tradizionali e ad essere cucinato in svariati modi.

[44] *ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela de Petris*

Albicoccolami (torta di albicocche con crema pasticcera)

Per la pasta frolla: *100 gr di mandorle tritate, 150 gr di farina integrale, 150 gr di farina per dolci, 130 gr di burro di soia o margarina vegetale, 3-4 cucchiai di zucchero integrale o malto, il succo e la buccia di 1 limone bio, 1 bustina di lievito per dolci, un pizzico di sale, latte di soia q.b.*
Per la farcitura: *marmellata di albicocche fatta in casa o bio, 8-10 albicocche, crema pasticcera*
Per la crema pasticcera: *½ litro di latte di soia, 2 cucchiai di fecola di patate, 2 cucchiai di zuccherola, buccia grattugiata di ½ limone, un pizzico di vaniglia in polvere*

Prima di tutto preparate la crema pasticcera, così avrà il tempo di raffreddarsi. Stemperate la fecola, lo zucchero e la buccia del limone grattugiata con il latte di soia, aggiungendolo poco alla volta per non formare grumi. Mettete sul fuoco e cuocete sempre mescolando finchè non si addensa. Lasciate raffreddare la crema mescolandola di tanto in tanto (così non si forma la pellicola in superficie) aggiungete anche un pizzico di vaniglia.
Preparate la pasta frolla amalgamando bene tutti gli ingredienti, lavoratela velocemente e poi formate una palla che riporrete in frigo per ca. 30 minuti. Poi stendetela per i due terzi con il matterello fino allo spessore di circa mezzo cm. Rivestite con la pasta stesa uno stampo da crostata e bucherellate il fondo con una forchetta. Spalmate la marmellata e distribuite le albicocche lavate e divise a metà Ricopritele con la crema e decorate la torta con le striscioline di pasta frolla ritagliate dalla terza parte di pasta avanzata.
Infornate nel forno preriscaldato a 175° per circa 40 minuti. Sfornate e attendete che intiepidisca prima di toglierla dallo stampo.

GIUGNO – Settimana 3

Zucchine prezzemolate al limone

2 zucchine bio, 1 spicchio d'aglio, olio e.v.o, basilico e prezzemolo freschi tritati, succo di 1 limone bio, sale integrale marino fine

Preparate una salsina con l'olio mescolando l'aglio intero schiacciato, il basilico e il prezzemolo freschi tritati finemente, il succo del limone e il sale. Lasciate a riposo per 20 minuti.
Lavate le due zucchine tagliatele in verticale a strisce fini con il pelapatate, mettele sul piatto e copritele con la salsina. Mettete in frigo per almeno 10 minuti.

Suggerimento: potete farle a involtini unendovi il formaggio di semi (vedi ricetta – Maggio- settimana 4) o dei ceci arrostiti.

Zuppetta di Cetrioli

Cetrioli, acqua, 1 spicchio d'aglio, succo di mela non pastorizzato, aneto (oppure meglio finocchietto selvatico), yogurt di soia naturale, sale marino integrale, ev. peperoncino

Pelate i cetrioli, tagliateli per il lungo, asportate i semi, tagliateli a dadini e metteteli nell'acqua mescolata con il succo di mela insieme allo spicchio d'aglio, il sale, l'aneto o il finocchietto selvatico, e lo yogurt.
Frullate il tutto, poi coprite e mettete in frigo per un paio d'ore circa. Rimescolate prima di servire la zuppetta, e spolverate eventualmente con un pizzico di peperoncino.

Spaghetti segreti (carbonara vegetale)

Dosi indicative per 4

Spaghetti (integrali), 2 tazze di latte di soia, 4 cucchiai di farina di riso, 1 pizzico di zafferano, 150 gr di seitan affumicato, 1 cipolla bionda , 1-2 spicchi di aglio, sale marino fino, pepe, olio e.v.o.

Fate rosolare in poco olio la cipolla tagliata finemente, l'aglio intero e il seitan tagliato a piccoli dadi. Spegnete e togliete l'aglio. In un pentolino portare a bollore il latte di soia, aggiungete la curcuma, aggiustate di sale e mescolate. Aggiungete anche la farina di riso mescolando in modo da evitare che si formino grumi e fino a quando la consistenza non sarà cremosa. Togliete dal fuoco e lasciate risposare. Nel frattempo avrete fatto cuocere gli spaghetti, scolateli e uniteli al seitan e alla crema mescolando rapidamente a fuoco basso per qualche secondo. Spolverate di pepe a piacere.

Insalata dei 'furbi'

Dosi per 4

250 gr di pomodori ciliegini, 400 gr di ceci lessati, 400 gr di cannellini lessati, 1 piccola cipolla rossa di gusto non troppo forte, rucola e menta a piacere, 2 cucchiai di succo di limone, d'olio e.v.o, sale marino e pepe o salsa di soia, ev. altri condimenti a piacere

Tagliate i pomodorini a metà, metteteli in una teglia con il taglio rivolto verso l'alto, salateli e cuoceteli in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti circa, fino a loro morbidezza.
Affettate sottilmente la cipolla, unitela ai cannellini, ai ceci, alla rucola spezzettata. Lasciate intiepidire e unite i pomodorini.
Mettete un pizzico di sale nel succo di limone, aggiungete un po'di pepe, unite l'olio, sbattete il tutto con una forchetta per emulsionarlo, infine aggiungete la menta tritata. Condite l'insalata con la salsina solo all'ultimo.

Semifreddo di S. Fruttuoso (tutta frutta!)

1 tazza di semi di girasole, 1 tazza di uvetta, 1 cucchiaino di cacao amaro (o polvere di carruba), ½ tazzina di cocco in scaglie, 2 piccole mele dolci, (concessione: eventualmente una banana matura), il succo di un limone bio dolce, frutta di stagione per decorare come le fragole e in piena estate anche i mirtilli

Tritate insieme i semi di girasole, metà dell'uvetta (che avrete lasciato ammollare per almeno 45 minuti) ed il cucchiaio scarso di cacao, o carruba. Deve risultare un composto tritato e amalgamato, e non una crema. Questo composto sarà la base della torta, e lo spalmerete sul piatto da portata, alto circa un centimetro.
Frullate le mele, l'uvetta rimanente e il succo di mezzo limone (così le mele non anneriscono) fino ad ottenere una crema. Ricoprire la base con la crema ottenuta. Bagnate la crema con il succo del restante mezzo limone (anche qui per evitare che annerisca). Spolverate con il cocco in scaglie, quindi decorate con la frutta scelta (se fragole tagliate a fettine). Mettere in frigo per un'ora.

GIUGNO – Settimana 4

Che Panza...Nella!!

pomodori maturi, cipolla rossa, olive nere e verdi, basilico fresco, capperi sotto sale, olio e.v.o, aceto, sale, pepe appena macinato, ev. melanzane sott'olio

Dissalate i capperi ammollandoli per diversi minuti (4-5) in abbondante acqua fresca.
Private il pane della crosta e bagnatelo con un po' d'acqua. Lasciarlo riposare 5 minuti, quindi strizzarlo bene e mettetelo in un'ampia terrina facendolo a pezzi con le mani. Aggiungete i pomodori a pezzi, la cipolla rossa affettata fine e, a piacere, olive, capperi tritati e melanzane.
Aggiungete infine il basilico spezzettato in abbondanza.
Condite il tutto con poco aceto, olio, sale e pepe.

Taboulé della Notte Lucente (con lenticchie beluga)

300 g di lenticchie beluga, 1 carota, 1 cipolla piccola, 2 pomodori, 1 cipolla fresca, qualche foglia di menta, qualche fogliolina di prezzemolo, qualche foglia di coriandolo, succo di un limone, 4 cucchiai d'olio e.v.o , 1 cucchiaio di zucchero integrale, sale

Fate cuocere le lenticchie beluga in acqua non salata per 25 minuti ca. come da indicazioni. Scolatele e tenetele da parte.
Pelate i pomodori e tagliateli a cubetti molto piccoli insieme alla cipolla fresca.
Tagliate a julienne la parte verde della cipolla fresca e tenetela da parte. Tritate il prezzemolo, la menta e il coriandolo.
Mescolate tutti gli ingredienti e conditeli con succo di limone, olio e sale.
Servite il taboulé freddo guarnito con la cipolla fresca tagliata a julienne che avrete fatto caramellare al forno con un po' di zucchero.

Spaghetti del cuore (in salsa di barbabietola)

Barbabietola (cotta al vapore), aglio, olio e.v.o, ev. peperoncino, prezzemolo

Frullate bene la barbabietola con poco olio fino ad ottenere una crema, fate soffriggere l'aglio, ev. con un pizzico di peperoncino per un minuto, spegnete il fuoco e aggiungete la crema.
Spadellate gli spaghetti con il sugo e spolverate con prezzemolo. Pronta!

Caponata di Trinacria (caponata di melanzane)

4 melanzane, 4 pomodori grossi e maturi, 1 costa di sedano grande, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 300 gr di olive nere o verdi, 50-100 gr di capperi a dipendenza del gusto (meglio se piccoli), 1-2 cucchiai di aceto, un pizzico di zucchero integrale, olio extra vergine di oliva (e.v.o), sale e pepe a piacere

Prendete le melanzane e pulitele dopo averle lavate bene. Tagliatele a cubetti, mettetele in uno scolapasta, cospargetele di sale e lasciatele sgocciolare per un'ora circa. Affettate finemente la cipolla e la parte tenera del sedano, schiacciate l'aglio, e fateli cuocere a fuoco basso per circa 8-10 minuti. Pelate i pomodori e passateli al setaccio (potete anche usare la polpa di pomodoro bio già pronta) e aggiungeteli alla cottura. Intanto dissalate i capperi in acqua tiepida, scottate le olive snocciolate in acqua bollente per 2 minuti e uniteli alla salsa, salate e pepate a piacere e lasciate insaporire il tutto. Unite alla fine aceto e zucchero e fate evaporare a fiamma vivace per 2 minuti.
Friggete in abbondante olio bollente le melanzane e, dopo averle sgocciolate dell'olio in eccesso, versatevi sopra la salsa bollente e lasciate raffreddare completamente senza mescolare. Quando il tutto sarà freddo, rigirate delicatamente con un cucchiaio di legno e la caponata sarà pronta da servire.

Variante detta 'alla catanese' con i seguenti ingredienti: *melanzane, peperoni, pomodori, cipolle, sedano, aglio, olive bianche, patate, capperi, pinoli, basilico, aceto, olio, sale, pepe.*

Crème 'Suisse' (alla salsa di fragole)

½ litro latte di riso, 2 cucchiai sciroppo d'acero, 1 cucchiaio crema di mandorle (o mandorle tritate finissime), ½ buccia grattata di limone bio, 1 cucchiaio di agar agar, un pizzico di sale, un pizzico di vaniglia naturale

Per la salsa di fragole: *½ litro succo di mela, un cestino di fragole, 1 cucchiaio di agar agar*

Portate ad ebollizione il latte di riso e l'agar agar (sciolto bene), aggiungete lo sciroppo d'acero, la crema di mandorle (o le mandorle macinate fini fini) e la vaniglia. Mescolate, versate in piccole coppette (tipo tartufini) e lasciate raffreddare. Portate ad ebollizione il succo di mela e l'agar agar (sciolto bene), aggiungete le fragole. Lasciate raddreddare e poi frullate e versate la salsa in piattini, rovesciate le coppette sulla salsa e guarnite con scaglie di mandorle.

LUGLIO

LUGLIO – Settimana 1

Salsa Mediterranea

300 gr di tofu seta (morbido), 4-5 pomodori secchi, 3-4 cucchiai di olive taggiasche, ev. capperi, un pizzico di sale, ev. peperoncino e prezzemolo, olio e.v.o

Frullate tutti gli ingredienti. Modificate le dosi di pomodori e olive in base al vostro gusto. Cuocete la pasta che avete scelto ed amalgamatela alla salsa, aggiustate con un filo d'olio crudo.

Ottima anche sulle focacce e sul pane.

Caviale vegetale sfizioso

1 melanzana, spicchio d'aglio piccolo, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, succo di ½ limone, 1 cucchiaio di olio e.v.o, sale, cumino in polvere, 80 gr di lenticchie, olio di oliva, tofu seta (morbido)

Lessate le lenticchie beluga come da ricetta e a cottura ultimata conditele con olio e pepe nero macinato. Nel frattempo pungete leggermente la melanzana con una forchetta, fatela cuocere al forno fino a quando sarà tenera, tagliatela poi a metà e toglietevi l'intera polpa.
Frullate la polpa con lo spicchio d'aglio, il prezzemolo tritato e il succo de limone fino ad ottenere una crema. Aggiungetevi un po' di tofu seta e l'olio, e aggiustate di condimento con il sale e il cumino a piacere. Tenetene un po' da parte e aggiungete frullando, ancora un po'di tofu. Lasciate raffreddare il tutto.
Mettete la crema di melanzane in bicchieri o calici, e sopra versate le lenticchie. Guarnite con un fiocco di cremina rimasta.

Couscous love&picnic

200 gr di couscous, 150 gr di lenticchie verdi, 1 zucchina media, peperone rosso piccolo, cipollotto,1 pomodoro grande, mezza tazza o più di prezzemolo tritato, 1 limone, 1 panetto di tofu o altro sminuzzato vegetale, 1 cucchiaino di cumino in polvere, 1 cucchiaino di paprika dolce o altri condimenti a piacere, olio e.v.o, sale marino integrale e pepe

Mettete il couscous in un recipiente e coprite con acqua molto calda (almeno il doppio del volume del couscous). Lasciate riposare per qualche minuto fino all'assorbimento totale dell'acqua. Quindi sgranellate il couscous con una forchetta. Lavate e tagliate a a dadini piccolissimi (taglio brunoise) la zucchina, il peperone, la cipolla e il pomodoro.
Fate scaldare un filo d'olio in una padella, unite un pizzico di sale e di pepe e fate saltare le verdure lasciandole croccanti. Se non avete già a disposizione uno sminuzzato vegetale fate rosolare e dorare i dadi di tofu in olio conditi a piacere. Unite le verdure al couscous e aggiungete il prezzemolo tritato, il succo del limone e la scorza grattugiata, le spezie, le lenticchie verdi precedentemente lessate e, infine, il tofu. Condite con olio di oliva e sale.

Suggerimento*: Potete anche preparare delle pite scaldate, tagliate a metà e poi riempirle con il cous cous.*

Reginella in salsa (con fagioli bianchi)[45]

Dosi per 5 (quantitativo per asili d'infanzia)
100 gr fagioli bianchi, 60 gr cipolle (tagliate a spicchi), 60 gr porri (tagliati a strisce larghe), 100 gr carote (tagliate a falde fini), 100 gr peperoni (tagliati a strisce fini), 3 dl fondo di cottura, 8 gr farina, olio e.v.o, sale, acqua

Ammollate i fagioli per una notte. Cuoceteli in acqua per circa 30-40 minuti (a dipendenza della qualità scelta e dell'essiccazione ricevuta) e a cottura quasi ultimata, aggiungete il sale (se lo aggiungete prima rimangono croccanti e impiegano di più a cuocere). Quando sono cotti, scolateli e tenete da parte 3 dl di fondo di cottura. Fate raffreddare il fondo e, con l'aiuto di una frusta, unite la farina. Saltate le verdure nell'olio d'oliva, salate. Quando sono croccanti, aggiungete il fondo e cuocere ancora per circa 10 minuti. Unite i fagioli, rimestate bene, assaggiate e se la densità è giusta, servite.

[45] *ricetta di Fourchette Verte*

Volare oh oh! (tiramisù light)[46]

1 l di latte di soia, un pizzico di vaniglia naturale, un pizzico di sale marino integrale fino, 100 gr di malto di riso (o mais), 3 cucchiai abbondanti di agar agar, 2 cucchiai di crema di mandorle bianche, fette biscottate senza sale, caffè di cereali dolcificato con malto, farina di carruba o cioccolato amaro in polvere per guarnire

Fate sobbollire il latte di soia con la vaniglia, il pizzico di sale e l'agar agar (lasciatela sciogliere bene) per diversi minuti. Poi spegnete, aggiungete il malto e lasciate solidificare. Una volta raffreddato deve risultare come una gelatina solida. La frullerete con la crema di mandorle. Imbevete le fette biscottate con il caffè di cereali e alternatele a strati, in una teglia, con la crema. Terminate con uno strato di crema e spolverizzate con la polvere di carruba o di cacao amaro. Mettete in frigorifero per almeno due ore prima di mangiare questo delizioso e leggero tiramisù!

---

[46] *ricetta della Dott.ssa Michela De Petris*

LUGLIO – Settimana 2

Gazpacho di Zucchine[47]

800 gr zucchine, cipolla, aglio, panna di soia, menta

Fate un soffritto con cipolla e aglio. Aggiungete le zucchine tagliate a pezzetti e una tazzina di panna di soia. Lasciate cuocere a fuoco basso.
Togliete le zucchine dalla pentola quando saranno tenere e lasciate raffreddare
Aggiungete una tazza di foglie di menta. Aggiustate di sale e pepe.
Passate il tutto con il frullatore a immersione. Pronta!

Paté della Principessa (paté di piselli)

200 gr di piselli lessati, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 scalogno
1 mazzetto di basilico, il succo di ½ limone bio, sale marino integrale fino, pepe
olio e.v.o

Pelate la cipolla e tagliatela a pezzettini. Idem per lo scalogno e l'aglio.
In una padella e in un filo d'olio, fate soffriggere cipolla, aglio e scalogno per qualche minuto, unite i piselli e mescolate il tutto. Lasciate cuocere per una decina di minuti al massimo.
Frullate i piselli, aggiungete il basilico tritato finemente. Aggiungete un po' d'olio e tritate nuovamente. Aggiungete infine il succo di limone e amalgamate. Condite e aggiustate di sale e pepe. Versate il paté in una ciotola e lasciate raffreddare.

---

[47] *ricetta proposta da Donato dell'Azienda Pedroia di Gordola*

W Rémy! (Ratatouille tiepida)

Dosi per 6

250 gr di zucchine piccole, 1 melanzana, 1 peperone (meglio se rosso), 2 pomodori, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo tritato, basilico, tritati, timo, olio e.v.o, pepe, sale (ev. a gusto un pizzico di semi di coriandolo) 1,5 dl circa di salsa vinaigrette.

Tagliate la melanzana a metà in lunghezza, affettate le due metà in strisce di 1 centimetro ca. Mettetele in un colapasta, cospargete di sale, lasciate riposare per 30 minuti, sciacquatele sotto acqua corrente e asciugatele con cura. Tagliate le zucchine a fettine spesse 1 centimetro ca, tagliate il peperone ad anelli. Pulite e affettate le cipolle, pelate e pestate l'aglio. Sbollentate e pelate i pomodori (eliminate i semini se potete), tagliate la polpa a pezzetti. Rosolate le cipolle in un filo d'olio per qualche minuto, aggiungete la melanzana fino a doratura. Unite anche il peperone, le zucchine e l'aglio, aggiungere il basilico, il timo ed ev. il coriandolo e insaporite con sale e pepe. Mescolate e lasciate cuocere coperto per 15-20 minuti a fuoco lento (attenzione le verdure non devono sfaldarsi). Aggiungete anche i pomodori cuocendo per 1 minuto ancora, aggiustate se è il caso di condimento. Lasciate raffreddare, disponete le verdure su un piatto fondo e cospargetele con la salsa vinaigrette precedentemente preparata. Spolverate il tutto con il prezzemolo tritato.

Involtini di melanzane al seitan

Dosi per 15 pezzi

500 gr melanzane grosse, 150 gr di seitan, qualche foglia di basilico, 1 spicchio d'aglio, olio e.v.o, sale marino alle erbe, un pizzico di semi di sesamo, stuzzicadenti

Per la salsa: *50 gr cipolla (tagliata a quadrettini), 200 gr pelati (passati), 2 dl acqua*

Tagliate le melanzane a fette (ne devono risultare almeno 15) che si disporranno in un colapasta cosparse di sale, mettendo un peso sopra, perché perdano l'acqua amarognola che contengono. Sciacquatele e asciugatele. Foderate una placca da forno con la carta oleata e disponete le melanzane intercalate. Cuocete per 8-10 minuti nel forno preriscaldato a 220°. Fate un trito con aglio, prezzemolo, basilico e seitan
Posate le melanzane sul tavolo, farcitele chiudetele con una foglia di salvia e steccatele con uno stuzzicadenti.
In un tegame largo fate appassire la cipolla affettata sottile, versate la passata di pomodoro e cuocete per 10 minuti. Versare la salsa in una teglia da forno, adagiatevi gli involtini e fate cuocere in forno a 180° per 20- 25 minuti circa.

Insalata della sera e del cuore!...insalata rossa[48]

12 pomodorini tipo pachino, 12 ravanelli, 1 peperone rosso, germogli shiso, 12 fragole, 50 g ribes rossi, 50 g lamponi, 1 mela buccia rossa, succo di limone, tandoori in polvere, sale grosso himalayano, olio piccante, mirin**

Per la maionese:

100 gr latte di mandorla la naturale, 140 gr olio di mais bio, succo di limone, pizzico di sale, 100 gr barbabietola precotta (sottovuoto)

In un bicchiere apposito mettete il latte di mandorla, aggiungete la barbabietola tagliata a pezzi, il sale e un cucchiaio di succo di limone filtrato. Versate l'olio a filo e emulsionate con il minipimer in modo da creare una maionese stabile, leggera e dalla consistenza spumosa. Fate riposare in frigorifero per almeno un'ora.
Sbollentare i pomodorini per pochi secondi e fateli raffreddare velocemente. Togliete la buccia, conditeli con il sale grosso e un goccio di olio di oliva. Fateli essiccare in forno a 80°C per circa 2 ore. Tenete da parte.
Tagliate la mela rossa a pezzi regolari, bagnateli con il succo di limone e conditeli con la polvere di tandoori. Tenete da parte.
Pelate il peperone rosso con un pelapatate e tagliatelo a losanghe regolari. Passatele in padella (di ferro) con un goccio d'olio per alcuni minuti. Tenete da parte.
Tagliate a spicchi le fragole e a metà i ravanelli e i pomodorini.
Adagiate sul centro del piatto un cucchiaio di maionese vegetale, proseguite con i pezzi di mela, i ribes e i lamponi e le verdure alternati tra loro. Continuate con delle macchie di maionese e di nuovo con la frutta e le verdure. Condite con del sale himalayano (rosso), delle gocce di mirin e dell'olio piccante. Finite con i germogli di shiso rosso.

**Il Mirin è una sorta di sakè dolce giapponese da cucina.*
Il Shiso, detto basilico giapponese è una pianta aromatica, con profumo che va dall'anice alla melissa.

---

[48] *ricetta degli chef Simone Salvini e Alberto Cauzzi*

LUGLIO – Settimana 3

Slurp Slurp Slurp!...le mani nel sugo

pomodori freschi e maturi, goccio di limone e/o aceto di mele (fac.), basilico, origano, sale marino integrale fino (anche alle erbe)

Lavate i pomodori freschi e tagliateli in cubetti piccolissimi (quasi tritati). Conditeli in una ciotola con sale, gocce di limone, gocce di aceto di mele, filo d'olio, basilico e origano. Mescolate il tutto con un cucchiaio di legno e mettete a riposo. Abbrustolite le fette di pane integrale bio in forno, toglietele e se volete mettetele in una padella con un filo d'olio, lasciatele sfrigolare per 5" da ogni lato. Mettetele su di un piatto fondo, versateci sopra il sugo e sopra ancora basilico e gocce di olio crudo. A chi piace l'aglio, lo sfreghi sulle fette di pane, abbustolite in forno, e non passate in padella, prima di condire.

Gnocchetti di melone in insalata

Dosi per 4

2 meloni piccoli tondi, 200 gr di olive denocciolate (meglio nere), pepe 5 bacche o pepe verde

Tagliate a metà i meloni e togliete i semi. Con uno scavino ricavate delle palline da tutta la polpa, mettetele in una insalatiera, aggiungete le olive lavate e asciugate. Spolverizzate con il pepe. Mettete in coppette da macedonia.

Cous cous colorato

250 gr di cous cous, 4 carote, 1 peperone giallo, 1 piccola cipolla bianca, 1 peperone rosso, 200 gr di ceci lessati, olio evo, sale, un cucchiaino di cumino in polvere, 2 cucchiaini di paprika dolce, un pizzico di coriandolo in polvere, un pezzettino di zenzero (facoltativo), altri condimenti ed erbe aromatiche a piacere

Soffriggete in poco olio la cipolla bianca tagliata sottile e un pezzettino di zenzero. Tagliate le carote e i peperoni a striscioline, aggiungeteli al soffritto, lasciate cuocere qualche minuto e poi e aggiungete i ceci. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua, il coriandolo in polvere, la paprika dolce, aggiustate ev. di sale e mescolate. Coprite con un coperchio e lasciate cuocere ancora un po' e comunque fino a cottura delle verdure, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua e aggiustando di aromi se necessario. Preparate il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione e poi unitelo al resto.

Potete utilizzare anche la quinoa o il miglio, che sono senza glutine.

Sformatino verde e giallo (di patate e piselli)

Dosi per 4 persone

2 patate americane, 4 manciate di piselli, latte di soia, panna di soia, noce moscata, sale, pangrattato, olio e.v.o.

Far bollire le patate fino a quando non sono morbide. Lessate anche i piselli (o usate quelli surgelati se non avete tempo). Frullate le patate, aggiungete latte di soia e anche un po' di panna ma lasciando il composto un po' liquido, aggiungete la noce moscata e aggiustate di sale. Alla fine aggiungete i piselli e mescolate.
Bagnate un pezzo di carta da forno, strizzatela e spennellatela di olio. Cospargete di pangrattato, mettete il composto e adagiatelo in una teglia. Ricoprite lo strato finale con il pangrattato e infornate a 180° per circa 30 minuti.

Crema gelata ai frutti del bosco

100 gr di frutti di bosco, 4 cucchiai di latte di soya al naturale, 2 cucchiaini di dolcificante natuale (succo d'agave, d'acero…)

Mettete nel freezer i frutti di bosco (se li avete acquistati surgelati toglieteteli un po' prima). Quando saranno quasi congelati toglieteli e mixateli insieme agli altri ingredienti. Mangiate subito!

LUGLIO – Settimana 4

Super Quark! (formaggio vegetale autoprodotto)

500 gr di yogurt di soia al naturale, 1 cucchiaino raso di sale fino integrale, succo di limone o lime, 1 colino (o cestino di plastica per formaggio-ricotta), 1 barattolo di vetro o altro contenitore, pellicola da cucina

E' importante che il colino entri nel barattolo di vetro o nel contenitore senza toccare il fondo. In una ciotola versate lo yogurt, il sale e qualche goccia di succo di limone. Mescolate bene e poi versate molto delicatamente lo yogurt nel colino. Ponete il colino all'interno del contenitore e coprite con un po' di pellicola da cucina. Mettete in frigorifero per 2 giorni.

Il risultato è quello di un formaggio fresco e cremoso simile al quark ma senza colesterolo. Lo si può usare sulle tartine o anche come base cremosa per un'eventuale cheesecake.

Super speedy Ricottina (vegetale)

1 l latte di soia naturale, ¾ succo di limone

Fate sobbollire il latte, togliete dal fuoco (temperatura indicata 80°), aggiungete il succo di limone. Lasciate coagulare. Raccogliete in un colino la ricottina. Pronta!

Suggerimento: questa ricottina leggera e senza colesterolo potete anche metterla sulle pizzette o sulla pizza ecc. ecc. e aggiungervi salsa di pomodoro ed erbe aromatiche a piacere!

Peperon de' Peperoni

Dosi per 4

3-4 peperoni gialli, 30-40 olive nere, 3-4 cucchiai di capperi, 12 filetti di pomodori secchi sott'olio, erbe aromatiche a piacere, olio e.v.o

Grigliate su una piastra i peperoni tagliati per il lungo in vari pezzi, lasciateli intiepidire e poi togliete la buccia. Nel frattempo tritare i pomodori (che avrete precedentemente un po'ammollato se troppo duri), le olive e i capperi (dissalati e sciacquati). Disponete i peperoni in piatto, cospargete con il trito di capperi, olive e pomodori, ev. le erbe aromatiche e aggiungere un filo d'olio. Si possono mangiare freddi o tiepidi.

Insalata del Sarto (di farro e verdure)

150 gr di farro in chicchi, 200 gr di tofu al basilico, 2 gambi di sedano, 1 cipollina fresca, ½ peperone verde, ½ peperone rosso, 10-12 pomodorini ciliegia, olive nere taggiasche a piacere, foglie di basilico, olio e.v.o, sale alle erbe e pepe q.b.

Lessate il farro in acqua bollente salata per 15 minuti, quindi scolatelo e fatelo raffreddare.
Nel frattempo, tagliate finemente le verdure e il tofu a pezzetti e metteteli in una insalatiera, aggiungete il farro cotto e le olive. Aggiungete il basilico spezzettato, una macinata di pepe e l'olio.
Mescolate bene e lasciate raffreddare.
Potete decorare l'insalata ancora con pomodorini ciliegia e foglie di basilico.

Sorbetto dolcevita (al melone e timo)

600 gr polpa di melone, 125 ml latte di soia, 125 ml acqua, 100 gr zucchero di canna integrale (meglio se zucchero panela), 1 cucchiaino di agar agar, ½ cucchiaino di estratto di vaniglia, 6 rametti di timo

In una casseruola portate ad ebollizione l'acqua con il latte di soia, lo zucchero e l'estratto di vaniglia. Non appena lo zucchero sarà completamente sciolto spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
Passate al mixer la polpa di melone e le foglie di timo fino a creare un composto. Incorporate il latte, mescolate con un cucchiaio di legno e mettete in freezer. Durante il congelamento frullate di nuovo il sorbetto alcune volte in modo che risulti ben omogeneo. Questo serve ad evitare che l'acqua e la polpa di frutta si dividano. Prima di mangiarlo, metterlo fuori frigo 10 minuti in modo da poterlo versare facilmente nelle coppette.

AGOSTO

AGOSTO – Settimana 1

Cornetto vegetale (temaki)

Dosi per 4

200 gr insalatina da taglio (tipo cicorino), 1 mazzetto di ravanelli, 30 gr uvetta, 1 cuore di sedano, 20 gr di pinoli, una manciata di foglie di menta, 2 cucchiai di gomasio, 2 cucchiai di olio e.v.o, 8 foglie di alga nori

Tritate il sedano con i pinoli e le foglie di menta, aggiungete l'olio, un cucchiaio di gomasio e mescolate bene. Tagliate i mazzetti d'insalatina (cicorino) a strisce sottili, anche i ravanelli. Tritate grossolanamente le uvette. Mettete il tutto in una ciotola e condite con il pesto di sedano. Dividete i fogli di alga nori in quadrati di 10 cm circa. Disponete sopra ogni quadrato l'insalata lasciando i bordi liberi per 1 centimetro. Arrotolate in senso diagonale formando dei piccoli coni, metteteli in un piatto e cospargete con il resto del gomasio.

Gazpacho Gordolese[49]

5 o 6 pomodori maturi, succosi e dalla buccia sottilissima, un cetriolo (a cui, se proprio dovete, avrete levato la buccia con il pelapatate), 1 o 2 peperoni (meglio scegliere i corni di toro o i cecei, dalla buccia fine), 1 cipolla rossa di Tropea (o un mazzo di cipollotti freschi), circa 100 gr di pane ammollato nell'acqua e strizzato, 1 peperoncino, sale marino fino e pepe

Tagliate tutti gli ingredienti a pezzetti e passate al frullatore fino ad ottenere un risultato omogeneo. Mettete in frigo a raffreddare. Servite con pane croccante.

---

[49] *ricetta proposta da Donato dell'Azienda Pedroia di Gordola*

Spaghetti alla marinara (vegetale)

Dosi per 4

Alghe kombu (un paio di strisce), spaghetti o linguine bio, pomodorini (anche secchi), aglio, peperoncino, olio e.v.o

Tagliuzzate le alghe e fatele ammorbidire in acqua per almeno 30 minuti . In una padella mettete un filo d'olio con un paio di spicchi d'aglio sminuzzati, due o tre pomodorini a dadini (se secchi precedentemente ammollati) e un pizzico di peperoncino. Fate saltare per qualche minuto e aggiungete le alghe tagliuzzate con qualche cucchiaio di acqua d'ammollo.
Fate cuocere a fuoco basso per circa 3 minuti.
Alla fine versare gli spaghetti o le linguine (al dente), aggiungete ev. un po' d'acqua di cottura e mescolate spolverando il tutto con prezzemolo fresco tritato finemente.

Fusillibus

Fusilli integrali, 1 peperone, 1 zucchina , 1 cipolla, ceci lessati, prezzemolo fresco (a piacere) e altri condimenti, compreso erbe aromatiche, olio e.v.o

Tagliate la cipolla a listarelle, il peperoni e la zucchina a cubetti (di 2 cm di lato circa), fate saltare in padella con un po'd'acqua o rosolare con un filo d'olio. Tenete la fiamma bassa, aggiungete i ceci e mescolate, aggiungete prezzemolo e un pizzico di sale marino fino. Nel frattempo cuocete la pasta. Scolatela e aggiungetela al sugo, mescolando bene.

Biscotti 'brutti ma buoni' (biscottini d'avena)[50]

1 tazza di fiocchi d'avena (o fiocchi di cereali vari), 1/3 di tazza di mandorle tritate (o altra frutta oleaginosa a piacere), ½ tazza di succo di mela, ½ tazza di acqua

Mettete in ammollo per 15 minuti i fiocchi d'avena con il succo di mela e l'acqua. Eiminate l'eventuale liquido in eccesso, aggiungete le mandorle tritate e mescolate bene. Formate dei mucchiettini d'impasto irregolare delle dimesioni di un biscotto e disponeteli su carta da forno. Infornate in forno caldo a 170° e lasciate cuocere dai 15 ai 20 minuti (a dipendenza del forno).

Variante: *potete aggiungere o mettere in alternativa al succo di mela dell'uvetta precedentemente ammollata*.

[50] *ricetta proposta dalla Dott.ssa Michela De Petris*

AGOSTO – Settimana 2

Pomi d'Oro ripieni

4 pomodori maturi, 100 gr ca di mollica di pane, 1 spicchio di aglio, 1-2 cucchiai di prezzemolo tritato, 1-2 cucchiai di basilico tritato, 50 gr di pinoli, olio e.v.o, sale marino integrale fino

Tagliate ai pomodori a metà, estraete la loro polpa, salateli e e capovolgeteli. Passate la polpa in colino per estrarre i semi. Tritate l'aglio e mettetelo nel frullatore assieme a prezzemolo, basilico, pane, olio, aceto e polpa dei pomodori. Frullate il tutto quindi aggiungete i pinoli. Riempite i pomodori con questo ripieno, aggiungete un filo d'olio e lasciate riposare per 1 ora in frigorifero prima di servire.

Variante per il ripieno: *fagioli piccoli tipo cannellini, cipolla rossa di tropea, menta fresca tritata, succo di limone appena spremuto, pepe nero e un pizzico di cannella*

Pomi d'Oro Gratin

6 Pomodori medio/grandi, basilico, prezzemolo, erba cipollina, menta timo, olio extra vergine oliva (e.v.o), peperoncino, 2 pomodori secchi, pinoli, pangrattato, parmigiano vegetale, sale e pepe

Lavate ed asciugare i pomodori, eliminate la calotta superiore, ed ev. i semi scavando un pochino. La calotta potrete utilizzarla in altra ricetta (es. frullandola per ottenere un paté con del tofu, capperi e aromi). Lavate ed asciugate le erbe aromatiche e poi tagliatele finemente. In una ciotola amalgamate il pangrattato, il sale, il pepe, il peperoncino, il parmigiano, le erbe aromatiche e il trito di pomodori secchi e pinoli. Mettete i pomodori su una teglia leggermente unta d'olio, disponetevi il composto e terminate ev. con un altro giro d'olio. Infornate a forno caldo a 200° per 15/20 minuti.

Si ricorda che il 'parmigiano vegetale' si prepara in 2 minuti ed è molto simile al parmigiano grattugiato (identico per consistenza), ma molto più delicato, ed è ricco di calcio e vitamine del gruppo B. Ideale da versare sulla pasta, sui cereali e nelle minestre, ma anche ottimo sulle le verdure cotte ma anche crude come finocchi, zucchine, carote, pomodori, rapanelli e germogli (ved. altre proposte contenute nei Ricettari 1 e 2).

Ingredienti per 100 gr: *50 gr lievito di birra in scaglie, 50 gr mandorle pelate, un pizzico di sale marino integrale. Tritate finemente tutti gli ingredienti. Conservate in frigorifero.*

Bulgur, bulghur, boulgour, boulgoul, bulghul, bulgul...

200 gr boulgur, 400 gr di verdure varie di stagione a piacere (ce ne sono molte!), 400 gr pomodori, 200 gr tofu naturale, 4 cucchiai di tamari (salsa di soia), 1 limone bio, 1 cucchiaino di sale grosso integrale, olio extra vergine d'oliva (e.v.o), aglio, timo, basilico e prezzemolo fresco tritati

Tagliate a cubetti le verdure e saltatele in una padella con un po' d'olio, aglio, basilico sminuzzato e foglie di timo. Quando le verdure sono ancora croccanti versate il tamari, il tofu a cubetti e fate saltare per alcuni minuti. Spegnete la fiamma. Lavate i pomodori, puliteli dell'interno più duro, di tutti i semi e tagliateli a cubetti. Quando le verdure saranno ben raffreddate aggiungete i pomodori e mischiate bene con un cucchiaio di legno.
In una pentola fate bollire 750 ml di acqua salata con sale integrale. Dal momento del bollore versate il boulgur e lasciate cuocere 5 minuti. Spegnete la fiamma, aggiungete un filo di olio extra vergine di oliva, mescolate con un cucchiaio di legno e coprite finché il boulgur non avrà assorbito tutta l'acqua. Quando il boulgur sarà raffreddato mescolatelo con le verdure, i pomodori ed il succo di mezzo limone bio. Aggiungete a piacere basicolo e prezzemolo freschi. Decorate con qualche foglia di basilico e scorza di limone.
Variante: *potete preparare questa insalata con altro cereale anche senza glutine: riso basmati (integrale), quinoa...*

La Farifrittata è tornata

150 gr di farina di ceci, 3 zucchine, 1 cipolla, rosmarino origano, 100 gr di olio e.v.o, acqua (meglio se frizzante) sale, pepe

Tagliate le zucchine a rondelle, pelate la cipolla e tagliatela a cubetti.
Fate soffriggere in un filo d'olio la cipolla e poi aggiungete le zucchine, salate e lasciate cuocere 8-10 minuti.
Versate la farina di ceci in una ciotola, unite l'acqua mescolando velocemente, versate 3 cucchiai d'olio, aggiungete un pizzico di sale e continuate ad amalgamare. Aggiungete un pizzico di bicarbonato e un pizzico di pepe. Lasciate riposare il composto 30 minuti. Quando le zucchine (o altre verdure) si saranno raffreddate incorporatele alla pastella, mescolate il tutto. Aggiungete una manciata di rosmarino e una di origano. Aggiustate ev. ancora un po' di sale e amalgamate.
Fate scaldare due cucchiai d'olio in una padella antiaderente, versatevi il composto e cuocete per qualche minuto con il coperchio. Rivoltate la frittata con un coperchio piatto e cuocete l'altro lato.

La farifrittata si presta a molte varianti nel corso delle stagioni. Potete qui anche aggiungere anche altre verdure a piacere. Sbizzarritevi a realizzarne altre di vostro gusto (ved. Ricettario1).

Ciambellone salvagente[51]

Dosi per 12

250 g farina tipo 2, 1 mela, 1 pesca, 1 tazza di uvetta, una manciata di more, 1 bicchiere di latte di soia, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 bustina di lievito cremortataro, 1 cucchiaino di vaniglia, buccia di 1 limone bio, 1 pizzico di sale marino integrale

Mettete a bagno l'uvetta con poca acqua tiepida per dieci minuti. Sbucciate e tritate finemente la frutta, comprese le banane, con il mixer e versate il tutto in una ciotola. In un'altra ciotolina emulsionate con una frusta l'olio extravergine insieme al latte di soia, incorporate la buccia tritata di limone e aggiungete l'emulsione al composto di frutta. Setacciate la farina insieme al lievito e alla vaniglia, unitela un po' alla volta al composto mescolando dal basso verso l'alto. Per ultimo incorporate l'uvetta ben scolata e le more. Versate il composto nello stampo infarinato e infornate a 180° per 35 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

---

[51] *ricetta, variata, di Giovanni Allegro chef di 'Cascina Rosa'*

AGOSTO – Settimana 3

Sfizi di natura...gli S...piedini vegetali

1 zucchina, 1 piccolo peperone verde e/o giallo, 2 spicchi d'aglio, 100 gr di seitan, pomodorini ciliegini, olio d'oliva, salsa di soia, 8 foglie di salvia, aceto di mele, sale marino integrale fino, pepe

Tagliate la zucchina a striscioline e il peperone a quadratini. Mettete le verdure a marinare in una ciotola con un po' di aceto di mele, sale e pepe.
A parte preparare in una ciotolina l'olio con la salsa di soia, la salvia e i due spicchi d'aglio schiacciati.
Tagliate il seitan a pezzetti e lasciatelo marinare nel condimento una decina di minuti.
Infilate gli spiedini alternando una strisciolina di zucchina arrotolata, un pezzo di seitan e un peperone. Aprite e chiudete gli spiedini con i pomodorini tagliati a metà.
Cuocete in forno a 180° per 15 minuti circa (a dipendenza del forno). Infine, a piacere, spennellate nuovamente il seitan con il condimento.

Variante 1 con tofu (anche affumicato), marinato, tagliato a cubetti, e fatto prima rosolare. Potete usarlo al posto del seitan

Variante 2 di sole verdure

verdure a piacere: funghi, cipolline, melanzane, peperoni, zucchine, olive, pomodorini, alloro, aglio, prezzemolo, basilico, olio d'oliva, sale, pepe
Per la salsina*: olio, prezzemolo, aglio tritato, sale e pepe.*

Condite con questa salsina gli spiedini, poneteli in una teglia su carta da forno, salate e pepate. Lasciate cuocere in forno ben caldo per circa 30 minuti (a dipendenza del forno).

Involtini di Dioniso (lenticchie, bulgur e frutta secca)

Dosi per 28 involtini

1 tazza di lenticchie secche, 1 di tazza di bulgur, 1 tazza di acqua e 2 tazze di acqua bollente, 1 tazza di albicocche secche tritate, 1 tazza di uvetta, 1 tazza di menta fresca tritata, 1 cucchiaio di santoreggia fresca tritata o un cucchiaino se secca, succo di 1-2 limoni, 1 cucchiaino di sale, 1 cucchiaino di pepe nero macinato, 1 tazza di pinoli, 2 tazze di cipolla tritata, 1 vasetto da 250 gr circa di foglie di vite sciacquate e asciugate con un panno o carta assorbente (circa 28 foglie), 400 gr di brodo vegetale, olio e.v.o, fette di limone per guarnizione

Yogurt di soia (con un po' di succo di limone), come salsa d'accompagnamento

Mettete le lenticchie e l'acqua in un tegame.
Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma, coprite e fate sobbollire fino a che le lenticchie saranno tenere. Scolate bene e mettete le lenticchie in un recipiente capiente. In altro piccolo recipiente versate dell'acqua bollente sopra il bulgur e lasciatelo a bagno per circa 30 minuti fino a che non si ammorbidisce. Scolarlo bene. (Potete usare in alternativa del couscous).
Aggiungete il bulgur alle lenticchie assieme alle albicocche, all'uvetta, alla menta, alla santoreggia, al succo di limone, al sale e al pepe.
Scaldare l'olio in una padella. Aggiungete i pinoli e fateli ben dorare. Aggiungete i pinoli al composto di lenticchie, lasciando l'olio nella padella.
Aggiungere la cipolla all'olio caldo e fatela cuocere per 5 minuti a fuoco medio.
Aggiungete la cipolla al composto di lenticchie mescolando bene. Preriscaldate il forno a circa 200°C.
Tagliare eventuali steli duri dalle foglie di vite.
Mettere una bella cucchiaiata di ripieno vicino all'estremità dello stelo di ciascuna foglia. Ripiegate la base della foglia sul ripieno, ripiegare entrambi i lembi lunghi della foglia sul ripieno in modo da evitare che fuoriesca e arrotolare completamente la foglia. Disponete le foglie ripiene con la parte ripiegata verso il basso in una teglia di circa 30 x 20 cm.
Versate il brodo nella teglia. Copritela bene con alluminio (in modo ermetico) e cuocete in forno per 30 minuti.

Volga e Vazusa (insalata russa vegetale)

250 gr di patate, 200 gr di fagiolini, 200 gr di piselli, 200 gr di carote, maionese vegetale di soia

Lavate e sbucciate due patate di media grandezza, tagliatele a cubetti piccoli e fatele cuocere in un dito d'acqua leggermente salata per pochi minuti in modo che restino sode: importante è che non cuociano troppo, altrimenti si disfano. Ripetete il procedimento con le carote e i fagiolini: tagliateli a pezzetti piuttosto piccoli e fateli lessare per pochi minuti in un dito d'acqua (potete usare anche l'acqua di cottura delle patate).
Separatamente lessate 200 gr di piselli già sgusciati (se sono freschi ci vorranno 15 minuti di cottura, se sono surgelati bastano 5 minuti).
Quando tutte le verdure saranno 'ridotte ai minimi termini', mescolatele tra loro e conditele con la maionese vegetale.

Ricordiamo per la maionese vegetale il procedimento alle ricette di Aprile–settimana 4- e di Luglio-settimana 2)

La Crostata delle Valli (ai mirtilli)

300 gr di farina tipo 2, 1, 5 dl di succo di mela, 100 gr di farina di mandorle ½ limone bio (la buccia tritata) 1 bustina di cremortartaro (o lievito istantaneo per dolci, attenzione alle dosi), 3 cucchiai di olio di mais o girasole, un pizzico di sale, mirtilli

Mescolate gli ingredienti e lavorate la pasta con le mani poi avvolgere l'impasto in un panno e lasciate riposare . Dopo averla distesa guarnite con i mirtilli fatti cuocere con succo d'uva e maizena.
Infornare e lasciare cuocere per 30 minuti circa nel forno preriscaldato a 180°C.
Lasciate intiepidire.

AGOSTO – Settimana 4

Insalata dei Fagiolini felici

Dosi per 4

7-8 patate medie, 200 gr di fagiolini, 1 mazzetto di basilico, una manciata di pinoli, 2 cucchiai di formaggio vegetale spalmabile (ved. ricetta), 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie (facoltativo), mandorle, sale, olio e.v.o

Buttate in abbondante acqua salata portata a bollore le patate tagliate a pezzi, dopo 2 minuti anche i fagiolini già spuntati. Durata massima 8 minuti ca. in tutto. Devono rimanere un po'croccanti.Lasciateli raffreddare a temperatura ambiente e se fosse troppo caldo mettete poi in frigorifero per una trentina di minuti. Preparare una crema frullando le foglie di basilico con l'olio evo, il formaggio vegetale, il lievito alimentare in scaglie, 1 o 2 mandorle e i pinoli, aggiustatedi sale. Potete aggiungere, volendo, anche l'aglio. Condite le patate e i fagiolini con la salsa, aggiungete una manciata di pinoli interi.

Insalatina Maga Maghella...anche paté! (di sedano e olive)

Dosi per 4

1 sedano verde, fresco e ben sodo, 250 gr di olive verdi denocciolate, 4 cucchiai di olio e.v.o

Lavate, asciugate il sedano e togliete le foglie esterne più dure. Tenete da parte le foglioline interne, quelle tenerissime e chiare. Tagliate tutto il resto a fettine sottilisssim. Lavate e asciugate le olive. Mescolate in una ciotola il sedano e le olive e condire con olio d'oliva.
Mettete in coppette e guarnite con le foglioline più tenere.

Se volete renderlo a paté togliete ev. le olive e aggiungetele noci. Frullate bene il tutto, e aggiustate anche ev. con un po' d'acqua e vostro condimento a piacere.

Polpettine dei Cinnamoangels (polpettine di Azuki)

Dosi indicative per 4
250 gr di azuki, 100 gr di farina di ceci, 4 foglie di salvia, 2 spicchi di aglio, 1 cucchiaino di erba cipollina tritata, 1 cucchiaio di salsa shoyu o tamari, foglie di insalata, olio e.v.o, sale marino integrale fino

Lasciate gli azuki in acqua fredda per 12 ore (in alternativa potete usare i fiocchi o quelli già cotti che si trovano in commercio). Scolateli, sciacquateli e versate in acqua fredda abbondante, fate cuocere salando a metà cottura. Eliminate l'acqua di cottura e passate al setaccio. Tritate finemente aglio, la salvia e l'erba cipollina e amalgamate il tutto alla crema d'azuki, lasciate raffreddare. Con le mani umide, formate delle polpettine, passatele nella farina di ceci. Cuocete nel forno già caldo per 15 minuti circa. Servire le polpettine di azuki su foglie di insalata, irrorando con un cucchiaio d'olio e un poco di salsa shoyu o tamari.

I fagioli azuki sono piccoli legumi di colore rosso scuro. Gli azuki contengono ferro e potassio, calcio, vitamine del gruppo B e molte proteine vegetali. Sono un buon alimento per i bambini e diventano un piatto completo se uniti a cereali e verdure.

Melanzane alla crema

Melanzane, vino bianco secco, concentrato di pomodoro, olio e.v.o, semi di coriandolo (o coriandolo fresco), semi di sesamo

Lavate, asciugate e tagliate le melanzane a dadini, mettetele in uno scolapasta cospargetele di sale, appoggiatevi sopra un peso e lasciatele scolare. Poi fatele cuocere in un filo d'olio aggiungendo un bicchiere di vino. Aggiungete anche del concentrato di pomodoro, o pomodoro molto maturo fresco e a fine cottura aggiungete i semi di coriandolo (o se disponete, coriandolo fresco). Una volta cotte frullate tutto. Mettete la crema di melanzane su una terrina con un fondo di filo d'olio crudo e di semi di sesamo. Decorate con una manciatina di altri semi di sesamo.

...o in salsa Chermoula

3 melanzane medie, 200-250 gr di ceci cotti
Per la salsa chermoula: *1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di aceto bianco, 3 cucchiai di prezzemolo tritato, 3 cucchiai di coriandolo tritato, 2 cucchiai di succo di limone, 4 cucchiai di olio, ½ cucchiaino di cumino in polvere, ½ cucchiaino di paprika dolce, sale*
Cuocete le melanzane come sopra (senza vino e pomodoro). Quando le melanzane saranno cotte, fatele raffreddare completamente. Mettetele quindi nella stessa terrina con i ceci, aggiungete il chermoula, mescolate bene per amalgamare gli ingredienti, aggiustate di sale. È preferibile lasciarla insaporire in frigorifero.

Perle di Arpocrate (pesche ripiene)

4 pesche gialle e sode, 2 cucchiai di tahin, 1 cucchiaio di malto, 1 cucchiaio di uva passa, acqua o succo di mela

Tagliate le pesche a metà, togliete il nocciolo e mettetele su una teglia. Preparate la crema con gli altri ingredienti indicati mescolati fra loro. Infornate a 180° per 30 minuti ca.

Il ripieno si può anche usare per le mele.

RICETTARIO

4 STAGIONI ATTORNO AL TAVOLO

20 RICETTE AL MESE
5 RICETTE A SETTIMANA
MENU NATALE&PASQUA

RICETTARIO 1

COLORI AUTUNNALI
Settembre - Ottobre - Novembre
SUGGESTIONI INVERNALI
Dicembre - Gennaio - Febbraio

RICETTARIO 2

RINASCITE PRIMAVERILI
Marzo - Aprile - Maggio
RINFRESCHI ESTIVI
Giugno - Luglio - Agosto

Grazie di cuore a coloro che hanno proposto in questo ricettario alcuni suggerimenti e ricette!

ABCibario&Ricettario&Foto a cura di IniziativeGea