

stagionalità al ritmo di solstizi ed equinozi

Sono sempre stata affascinata dallo scandirsi incessante e ripetuto delle stagioni, dalla lenta e costante magia della natura. Il passaggio da una stagione all'altra viene ricordato da millenni con feste che sono antecedenti al Cristianesimo e che celebrano solstizi ed equinozi.

Mi sono appassionata a questi argomenti, alla scoperta delle tradizioni ancestrali, e per questo ho scelto di **suddividere le ricette di questo libro sulla base del percorso del sole**. Inoltre, ho creato delle ricette a tema, dedicate ad alcune feste precristiane.

Ma perché la stagionalità è così importante per l'alimentazione?

❖ **Sole e gusto**: gli ortaggi e la frutta di stagione sono coltivati con sole diretto e non nelle serre. Questo comporta un processo di fotosintesi naturale e un sapore migliore. Hai mai assaggiato le fragole tra febbraio e marzo? Sono bellissime nei banconi dei supermercati, ma non sono di stagione. Infatti, il loro sapore non è paragonabile a quello delle fragole che si raccolgono tra maggio e giugno.

❖ **Natura**: se seguiamo il ciclo naturale della Terra, ogni stagione ha ortaggi e frutta caratteristici, che hanno funzioni specifiche per il nostro corpo. Per esempio, l'anguria che raccogliamo in estate è un alimento ricco di acqua e vitamine che ci aiutano a rinfrescarci e a combattere il calore. Che

- **Solstizi ed equinozi**
Solstizio d'inverno: giorno più corto dell'anno, tra il 21 e il 22 dicembre.
Solstizio d'estate: giorno più lungo dell'anno, tra il 20 e il 21 giugno.
Equinozio di primavera: giorno uguale a notte, 20 marzo (dal 2044 potrà variare tra il 19 e il 20 marzo).
Equinozio d'autunno: giorno uguale a notte, tra il 22 e il 23 settembre.

senso avrebbe mangiarla in inverno, quando necessitiamo di cibi che ci scaldano?

❖ **Salute**: anche il Ministero della Salute raccomanda di mangiare prodotti di stagione per prevenire malattie croniche e degenerative. Ci sono infatti diversi studi scientifici che dimostrano l'importanza di una dieta equilibrata con ortaggi e frutta di stagione.

spesa consapevole

Il sabato è per me il giorno della spesa e, per quanto possibile, cerco di fare in modo che sia una spesa a km zero. Io e mio marito andiamo in una cascina vicino a casa a comprare ortaggi e frutta. Spesso vengono con noi i bambini, perché la spesa oltre che un momento di divertimento e di condivisione, può diventare una piacevolissima attività educativa. I bambini possono curiosare e imparano a osservare e riconoscere quegli ingredienti che poi troveranno nei loro piatti. Si tratta di un modo semplice ed efficace per:

Gli alimenti al ritmo del sole

	Ortaggi	Frutti
Dal solstizio d'inverno all'equinozio di primavera	bietole, erbe, broccoli, cavolfiori, cavolo rosso, cavolo riccio, cavolo nero, cipolle, carciofi, sedano rapa, finocchi, carote, verze, spinaci, porri, topinambur, radicchio, cicoria, insalata pan di zucchero, rape, zucche	arance, clementine, pompelmi, cedri, limoni, kiwi, mele
Dall'equinozio di primavera al solstizio d'estate	patate novelle, carote, agretti, cipollotti, carciofi, asparagi, cipolline, insalate primaverili, ravanelli, spinaci, piselli, fave, fagioli borlotti	fragole, lamponi, nespole, albicocche, ciliegie, kiwi
Dal solstizio d'estate all'equinozio d'autunno	aglio fresco, patate, carote, sedano, pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, insalate estive, fagiolini, cetrioli, cipolle	fichi, pere, meloni, angurie, pesche, fichi, fragole, lamponi, mirtilli, prugne, susine, uva
Dall'equinozio d'autunno al solstizio d'inverno	bietole, funghi, rape, radicchio, cicoria, broccoli, cavoli, cavoletti di Bruxelles, finocchi, spinaci, porri, zucche	melagrana, uva, castagne, meloni gialli, cachi, arance, clementine, pompelmi, cedri, limoni, kiwi, mele

Carote e mele si trovano tutto l'anno perché sono facilmente conservabili. Le carote si raccolgono in estate e le mele in autunno.



PESTO ALLE ERBE AROMATICHE

Questo freschissimo pesto alle erbe aromatiche può essere preparato anche in anticipo. Potete utilizzarlo per condire la pasta, magari quella di legumi così servendola insieme a delle verdure la vostra cena è fatta, per insaporire bruschette o stuzzichini o aggiungerlo a crudo a fine cottura di pizza o torte salate. Ma è anche ottimo per mantecare il risotto al posto del burro. Infine, come insegnano i liguri, un cucchiaino sta bene nel minestrone o nelle vellutate.

VEGANA # SENZA GLUTINE

Ingredienti

- ❖ 100 g di mandorle pelate
- ❖ 2 spicchi di aglio
- ❖ 1 mazzetto di basilico
- ❖ 1 mazzetto di menta
- ❖ 1 mazzetto di origano
- ❖ altre erbe aromatiche a scelta
- ❖ olio evo
- ❖ sale

Mondate le erbe aromatiche e l'aglio. In un frullatore unite le mandorle e l'aglio e azionate fino a ottenere un trito molto fine. Unite le erbe aromatiche e l'olio. Assaggiate e salate.

Se non utilizzate subito il pesto, potete conservarlo in un vasetto di vetro chiuso coperto dall'olio in superficie. Si conserva da 3 a 5 giorni.

*perfetto per farcire
un plum-cake salato*



FAVE DI SANTORINI

Le fave sono un legume tipico di diverse zone del Mediterraneo, ma le più buone in assoluto le ho assaggiate a Santorini durante una vacanza.

La ricetta è semplicissima e si può preparare anche con le fave secche.

VEGANA # SENZA GLUTINE

Ingredienti per 2 persone

- ❖ 250 g di fave secche (ammollate almeno 8 ore)
- ❖ 700 ml di acqua
- ❖ 1 cipolla rossa piccola
- ❖ 2 cucchiaini di olio evo
- ❖ sale

Per decorare

- ❖ 1 cucchiaino di capperi
- ❖ 2 cucchiaini di olio evo
- ❖ pomodorini freschi a piacere
- ❖ qualche fettina di cipolla rossa cruda (facoltativo)
- ❖ foglie di capperi (facoltative)

Se utilizzate le fave fresche, la buccia e i baccelli possono diventare dell'ottimo compost per arricchire e rendere ricca di nutrienti la terra, sia dell'orto sia in vaso.

Mondate la cipolla e tagliatela finemente.

Soffriggetela con l'olio in una pentola.

Aggiungete le fave secche ben sciacquate e aggiungete l'acqua.

Portate a bollore e poi cuocete per 30 minuti circa o finché le fave risultano morbide e ben asciutte. Salate solo alla fine della cottura.

Scolate le fave e schiacciatele con i rebbi di una forchetta.

Impiattate decorando con capperi, foglie, pomodorini, cipolle e un filo di olio evo.



semplicissima e saporita

PANCAKES CON PISTACCHI

Difficile resistere di fronte a dei soffici pancakes! Ecco la mia versione vegana per una colazione sana e golosa, ma se ne preparate alcuni in più andranno benissimo anche per la merenda.

VEGANA

Ingredienti per 5-6
pancakes grandi

- ❖ 100 g di farina di farro
- ❖ 20 g di zucchero integrale di canna
- ❖ 1 banana matura schiacciata
- ❖ 1 cucchiaino di lievito per dolci
- ❖ 200 ml di bevanda di mandorla
- ❖ 1 cucchiaio di olio di cocco
- ❖ 1 cucchiaio di pistacchi tritati
- ❖ sciroppo d'acero

Sbattete la banana e lo zucchero e aggiungete la bevanda vegetale, la farina e il lievito.

Mescolate bene e se necessario usate il frullatore a immersione per rendere il composto liscio e vellutato.

Ungete una padella antiaderente con l'olio di cocco e cuocete i pancakes uno a uno.

Impiattate i pancakes uno sopra l'altro e ricoprite con sciroppo d'acero e pistacchi.



*pancakes fatti in casa,
ed è subito colazione della domenica!*

TORTA DI RICOTTA E CIOCCOLATO

La torta ricotta e cioccolato è un dolce che preparo quando mi invitano a cena e voglio essere certa di accontentare tutti. È anche la base delle torte di compleanno che preparo per i miei bambini. Farcitela come preferite e diventerà la vostra torta perfetta per ogni occasione.

SENZA GLUTINE

Ingredienti per 8 persone

- ❖ 160 g di farina di riso integrale
- ❖ 200 g di ricotta
- ❖ 100 g di zucchero
- ❖ 125 g di olio di semi
- ❖ 3 uova
- ❖ 200 g di cioccolato fondente
- ❖ 1 bustina di lievito per dolci
- ❖ crema alla nocciola e zuccherini colorati (facoltativi)

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Lasciate raffreddare qualche minuto.

In una ciotola mescolate con una frusta uova e zucchero. Aggiungete la ricotta, il cioccolato fuso, poi farina e lievito.

Imburrate una teglia e versate il composto. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180 °C per 30 minuti.

Se volete, una volta fredda decorate la torta con crema alla nocciola e zuccherini colorati.



*mi piace molto perché è una
torta morbida e umida che si
scioglie in bocca, senza essere
troppo dolce*

INDICE DELLE RICETTE

<i>Babaganoush proteico</i>	54	<i>Frittelle di Carnevale ai mandarini</i>	140	<i>Pancakes mele e cannella</i>	122	<i>Risotto alla zucca</i>	86
<i>Banana bread proteico</i>	60	<i>Gnocchi di patate dolci alla creola</i>	98	<i>Pancakes verdi salati</i>	108	<i>Risotto allo zafferano marocchino</i>	24
<i>Biscotti ai fichi</i>	64	<i>Gnocchi di zucca</i>	96	<i>Pane senza impasto</i>	80	<i>Risotto con fave, piselli</i>	
<i>Biscotti alla lavanda</i>	62	<i>Gnocchi viola e crema di agretti</i>	94	<i>Panini al cioccolato</i>	78	<i>e fiori di rosmarino</i>	26
<i>Brownies cioccolatosi</i>	132	<i>Granola di Babbo Natale</i>	112	<i>Pantzarosalata</i>		<i>Spaghetti e falafel di lenticchie</i>	88
<i>Carote glassate</i>	42	<i>Hummus</i>		<i>(barbabietole alla greca)</i>	104	<i>Spaghettoni di riso vegan</i>	31
<i>Cavolfiore speziato arrosto</i>	101	<i>alla greca</i>	50	<i>Panzanella</i>	38	<i>Strudel di mele</i>	136
<i>Cavolfiori colorati</i>	100	<i>alle spezie</i>	50	<i>Pasta al pesto trapanese</i>	32	<i>Tabulè a modo mio</i>	22
<i>Chia pudding</i>	58	<i>di ceci classico</i>	103	<i>Pasta con pomodorini e feta</i>	36	<i>Torta con arancia e mirtilli</i>	128
<i>Chips di cavolo nero</i>	102	<i>di cicerchia</i>	50	<i>Pastei de nata</i>	74	<i>Torta di ricotta e cioccolato</i>	72
<i>Chocolate crinckels cookies</i>	120	<i>Insalata di quinoa</i>	40	<i>Pesto alle erbe aromatiche</i>	34	<i>Torta morbida pere</i>	
<i>Ciambelline dell'attesa</i>	76	<i>Insalata di riso thai vegana</i>	28	<i>Pita gyros vegetariani</i>	46	<i>e cioccolato</i>	124
<i>Ciambellone alle mele</i>	126	<i>Malai kotfa</i>	106	<i>Pizza senza impasto</i>	82	<i>Vellutata di finocchi e cipolle</i>	92
<i>Cookies proteici al cioccolato</i>	118	<i>Mini krapfen</i>	138	<i>Porridge per Anna dai capelli rossi</i>	114	<i>Vellutata di zucca</i>	90
<i>Crema di lenticchie dolci</i>	116	<i>Muffin di Babbo Natale</i>	134	<i>Risotto alla melagrana</i>	84	<i>Zucchine marinate agli aromi</i>	44
<i>Crêpes fucsia agli asparagi</i>	48	<i>Mustikkapiirakka</i>					
<i>Crostata di fragole e rabarbaro</i>	70	<i>(crostata ai mirtilli finlandese)</i>	68				
<i>Dahl di lenticchie</i>	110	<i>Nanaimo bars a modo mio</i>					
<i>Dakos greca</i>	37	<i>(barrette energetiche)</i>	55				
<i>Fave di Santorini</i>	52	<i>New York cheesecake</i>	130				
<i>Focaccia senza impasto</i>	82	<i>Overnight oatmilk</i>	56				
<i>Friggitelli alla Santino</i>	43	<i>Pancakes con pistacchi</i>	66				