

NICOLE JUST

LA VEGANISTA

FELICI E IN SALUTE CON I

SUPER ALIMENTI

EDIZIONI
LSWR

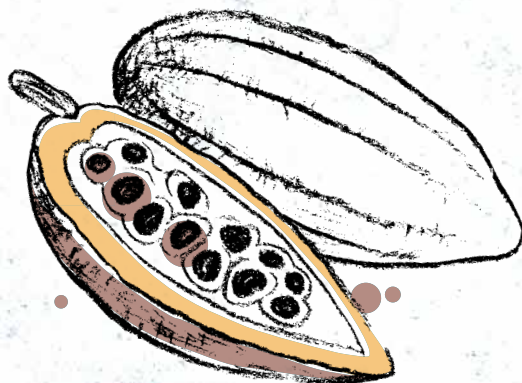


RICETTA: NICOLE JUST
FOTO: RENÉ RIIS



LA VEGANISTA

— ESSERE FELICI MANGIANDO —





CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

ben ritrovati con il terzo volume della collana di libri di cucina “La Veganista”, il cui argomento è la felicità! Spesso mi capita di riflettere su in cosa consista veramente la felicità, come posso mantenerla intatta nel corso della mia vita, e cosa si possa fare per raggiungerla. La felicità è qualcosa di soggettivo, dunque ciascuno di noi ne ha un’idea differente. Ma qualunque cosa vi serva per sentirvi felici a tutti i livelli, su un punto possiamo trovarci d’accordo: il benessere fisico vi contribuisce in maniera determinante. Il cibo svolge un ruolo fondamentale e può aiutare notevolmente a migliorare il vostro benessere.

Nella vita quotidiana spesso ci dimentichiamo che mangiare non è solo assunzione di cibo ma anche qualcosa che va celebrato! Mangiando prendiamo continuamente decisioni favorevoli o contrarie al nostro benessere. A lungo termine, un’alimentazione basata sui grassi e lo zucchero raffinato con l’aggiunta, qualche volta, di cibo precotto del supermercato ci rende insoddisfatti, rubandoci più energia di quanta ce ne restituisca. Addio benessere e produttività! D’altra parte: si deve mangiare sano, e addirittura vegano? È un’abitudine spesso considerata noiosa, confinata all’ambito delle diete speciali. Io amo trattarmi bene, mi piace il buon cibo in generale, e qualche volta può, anzi deve, esserci qualcosa di grasso, sostanzioso o dolce.

La questione è: come fare le giuste scelte alimentari, senza dover rinunciare alla varietà e al gusto? E come conciliare queste scelte con la famiglia e/o il lavoro? Ho trovato la risposta in cucina, scoprendo così passo dopo passo la mia via alla felicità, ed è questa via che vorrei condividere con voi in questo libro. Al centro di essa ci sono i super alimenti. Con ciò non intendo quelle costosissime polverine che si comprano online, ma frutta e verdura con proprietà nutritive eccezionali. Ingredienti quindi che già la nonna coltivava in giardino.

Ho copiato anche un’altra cosa da mia nonna: lei serviva solo ciò che offriva la stagione. Cosa ovvia a ben pensarci. D’altra parte, ormai, le fragole si trovano anche a dicembre, così poco a poco ci allontaniamo dal ciclo della natura. Con questo libro vorrei stimolarvi ad abbinare secondo la stagione gli alimenti locali con quelli di provenienza non locale, a nutrirvi divertendovi e con gusto, magari rinunciando perfino allo zucchero industriale, agli alimenti molto lavorati e alla farina bianca. Tutto ciò non solo è sano ma anche decisamente compatibile con la nostra vita quotidiana, in quanto troverete gran parte degli ingredienti necessari per la mia “cucina della felicità con i super alimenti” in un buon supermercato e nei negozi bio.

Auguro ai lettori di divertirsi facendo delle gustosissime scoperte!

Nicolee Just



INDICE

- 5 Premessa
- 12 I super alimenti della nonna
- 14 La moda del cibo fermentato
- 16 Ricetta base: Panna di noci
- 18 Ricetta base: Sciroppo di mele
- 19 Ricetta base: Pasta di datteri
- 186 Glossario: Ingredienti* della cucina vegana
- 188 Indice analitico
- 192 Colophon

* Nel glossario vengono illustrati tutti gli ingredienti che nelle ricette sono connotati con un asterisco.

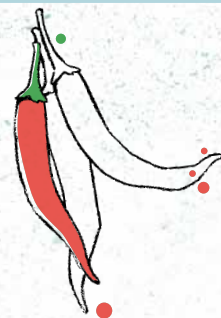


LE GIOIE DELLA COLAZIONE

UN BUONGIORNO VEGANO

Poco importa se è rapida e semplice oppure decadente, con giornale e caffè: la colazione è obbligatoria! Qui troverete di tutto, dallo smoothie al dolce di waffel, per trasformare chiunque in un amante della colazione.

PAGINA 23



STREETFOOD DELUXE

CIBO DA ASPORTO VELOCE

Avete bisogno di un pieno di energia per la vostra giornata? Nessun problema! Gli spuntini e i pranzi al sacco sono perfetti per dare ai veganisti il buon umore nel corso della giornata.

PAGINA 51

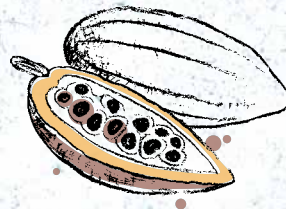


IL CIBO DELLA FELICITÀ

COME PIACE A ME

I veganisti cucinano da sé, soprattutto se si tratta di preparare un piatto veramente semplice, pronto in 30 minuti! Piatti un po' più complessi li trovate alla voce torre di Tahina, gnocchi di zucca fatti in casa e altro ancora!

PAGINA 89



DOLCI DELLA FELICITÀ

C'È SEMPRE POSTO PER UN DOLCETTO

Cosa sarebbe la vita senza i dolci? Di certo non felice! In questa sezione trovate i "dolci peccati", che in realtà peccati non sono: tutti senza zucchero raffinato, ma con in compenso tantissimo amore e i super alimenti dolci.

PAGINA 153

UTILITÀ

UN BUONGIORNO VEGANO



CONOSCERE I SUPER ALIMENTI VEGANI

**SUPER ALIMENTI... MA NON SI TRATTAVA
DI POLVERINE E PASTICCHE ESOTICHE?
ASSOLUTAMENTE NO!
CREDO CHE I SUPER ALIMENTI MIGLIORI
PROVENGANO DIRETTAMENTE DALLA NATURA.
NELLE PAGINE SEGUENTI VI MOSTRERÒ
LE LORO QUALITÀ NASCOSTE.**



BENVENUTI

----- NEL MONDO DEI SUPER ALIMENTI -----

LA CUCINA DELLA FELICITÀ DEI VEGANISTI

Tutti noi, ogni giorno, prendiamo delle decisioni quando facciamo la spesa, cuciniamo e mangiamo: e spesso non lo facciamo razionalmente ma d'istinto. Mangiamo ciò che più ci attira lì per lì. Non è per forza sbagliato, in quanto il nostro corpo di solito sa di cosa ha bisogno. In questi tempi così frenetici, però, possono insorgere dei problemi quando magari ricorriamo a fonti caloriche immediatamente e facilmente disponibili, non sempre sane, che provocano prima un forte rialzo del livello glicemico, poi l'altrettanto rapido suo abbassamento. La conseguenza è che ci riviene subito fame, e torna il desiderio di cose dolci e poco sane: il circolo vizioso ricomincia da capo. Per uscire dagli alti e bassi del livello glicemico serve una dieta completa, varia, fatta di cibi freschi, prodotti integrali e dolcificanti naturali anziché

zucchero industriale. Alcuni di questi ingredienti, per lo più naturali, sono preziosi non solo perché molto gustosi, ma perché, in quanto super alimenti, possiedono anche delle funzioni aggiuntive che hanno un effetto positivo sulla nostra vitalità e salute. E chi mangia (ed è) sano è più felice ed equilibrato.



Gli squisiti ingredienti della cassetta biologica: ogni settimana una manna piovuta dal cielo!

POLVERINE COSTOSE?

Il concetto di super alimenti (*superfoods*) per voi coincide con quello di costosi integratori alimentari sintetici? Non preoccupatevi, i super alimenti per me sono qualcos'altro: verdure e frutta fresca di stagione come il cavolo verde, la barbabietola o i mirtilli. Già le nostre nonne conoscevano questi cibi, e molti altri ancora, in virtù del loro effetto benefico, se non addirittura curativo. I super alimenti pertanto sono al centro delle mie ricette, e saranno integrati solo occasionalmente con prodotti speciali.

ACQUISTARE LE SUPER VERDURE

Perché possiate sfruttare l'intera gamma dei loro preziosi componenti, frutta e verdura vanno comprate assolutamente fresche e di stagione. Perché ciò sia possibile anche con il nostro frenetico ritmo quotidiano, mi sono abituata a riflettere a inizio settimana su quali piatti voglio cucinare. Gli ingredienti a conservazione più lunga, come le farine, la crema di nocciole o le noci, li compro una volta al mese. Quelli freschi si aggiungono nel corso della settimana e non restano mai più di tre giorni nel frigorifero. La mia "cucina veganista della felicità" offre qualcosa per ogni stagione: in questo modo potrete comprare prodotti non solo freschi ma anche molto convenienti.

CONSIGLI PER LA CONSERVAZIONE

Alle radici commestibili come il sedano o i ravanelli tolgo le parti verdi subito dopo l'acquisto, in modo che si conservino più a lungo. Le insalate, le erbe e le verdure a foglia verde, invece, dopo l'acquisto le sciacquo con un getto d'acqua fredda, poi le lascio sgocciolare brevemente



e le metto in un sacchetto da freezer, che gonfio soffiandovi dentro come fosse un palloncino per poi chiuderlo ermeticamente. Perfino le erbe più delicate in questo modo restano fresche per diversi giorni. Ciò che non viene consumato subito lo congelo: trituro le erbe e le conservo in barattoli di vetro, di plastica oppure – insieme a un po' d'olio d'oliva – come “cubetti di ghiaccio alle erbe”, per impreziosire le salse e gli intingoli. Anche gli avanzi di vino e salsa finiscono negli stampini per i cubetti di ghiaccio, per poi essere usati al bisogno per impreziosire altri sughi e minestre.

CONSIGLI PRATICI PER RISPARMIARE TEMPO

Anche una cucina fresca si basa sulle preparazioni: è così che si risparmia tempo! Preparazioni di base come lo scioppo di mele e i condimenti fatti in casa, le creme spalmabili ecc. li preparo ogni qualche settimana in quantità, per poi congelare tutto in porzioni. Se ho cucinato con diverse verdure, raccolgo in una ciotola a parte le bucce e gli scarti e ne faccio un decotto. Questo



SQUISITI SUPER ALIMENTI DI STAGIONE!

fondo di cottura fatto in casa viene poi scolato, l'acqua di cottura raccolta e fatta cuocere di nuovo, e infine – lo immaginate già – congelata a porzioni. Gli stampini per i cubetti di ghiaccio sono perfetti per questo scopo!

SA DI... OPPURE NO?

Se non vi siete ancora confrontati con la cucina vegana date un po' di tempo alle vostre papille gustative perché possano abituarsi a sapori in parte nuovi. I “latticini” vegani, in particolare, hanno un gusto del tutto diverso da quello a cui siamo abituati. Assaggiateli di tanto in tanto e date una chance ai “nuovi arrivati”. Le varietà di latte da vegetali e da noci e nocciole hanno tutte un sapore diverso. Forse all'inizio vi confonderà un po', ma d'altra parte vi si prospettano nuove esperienze gustative. Fatevi ispirare dalle ricette che seguono.

I SUPER ALIMENTI DELLA NONNA

I SUPER ALIMENTI HANNO UN VALORE AGGIUNTO PER LA NOSTRA SALUTE. SONO DEI PREZIOSI DISPENSATORI DI UN'ENERGIA NUOVA E DI FORMIDABILI SENSAZIONI GUSTATIVE IN QUANTITÀ, SENZA ESSERE NÉ CARI NÉ DIFFICILI DA REPERIRE. NON C'È BISOGNO DI COSTOSE POLVERINE SINTETICHE. BASTA DARE UNO SGUARDO ALLA DISPENSA MAGICA DELLA NONNA E AL SUO CONTENUTO DI SUPER ALIMENTI, PERCHÉ LA BONTÀ È SPESSO VICINISSIMA.

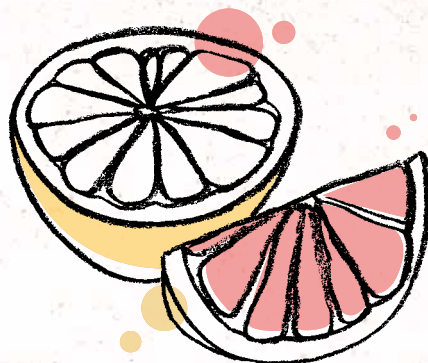


EVVIVA IL GUSTO AMARO!

Ecco cosa non sarebbe piaciuto affatto alla nonna: oggi giorno molte verdure, insalate e frutti vengono privati, con la selezione, delle sostanze amare. E dire che proprio queste sostanze, contenute in carciofi, indivia, indivia belga, cavolfiore, rucola, pompelmo e cavoletti di Bruxelles, non solo stimolano la digestione ma ci donano anche una flora intestinale sana, un sistema immunitario più forte e un livello glicemico stabile. Questo effetto può essere potenziato usando erbe aromatiche ricche di sostanze amare, come finocchio, anice, cumino, rosmarino e salvia, oppure con spezie come zenzero e curcuma.

BENESSERE DALLA CLOROFILLA

Il verde è sempre stato il colore predominante nel cesto della spesa della nonna, e ora anche nel mio. Le verdure verdi contengono molti antiossidanti, vitamine, sostanze minerali e clorofilla. Quest'ultima è la sostanza coinvolta nella fotosintesi, ha effetto antinfiammatorio, protegge le cellule e pare perfino che giovi al nostro odore corporeo e al livello glicemico. Cercate di inserire le verdure verdi, crude o delicatamente stufate, quanto più possibile nella vostra dieta della felicità per godere al massimo delle loro proprietà. Un buon inizio è uno smoothie verde. Alle pagine 24 e 25 troverete alcune ricette squisite e stimolanti.



ALLIUM

La cipolla, l'aglio e il porro, tutti rappresentanti del genere *Allium*, hanno un ingrediente in comune: i solfuri. Si tratta di legami solforosi che non solo sono responsabili del famigerato alito da aglio, ma sono anche estremamente salutari! I solfuri stabilizzano il livello delle lipoproteine, svolgono una funzione disinfettante e antimicrobica e stimolano la circolazione.



ATTENZIONE, PICCANTE!

Amo i peperoncini! Ciò probabilmente è dovuto alla capsaicina in essi contenuta, che ha effetto antidepressivo ed è quindi perfetta per la mia cucina della felicità. Ma la capsaicina ha anche altri poteri: stimola l'irrorazione sanguigna e il metabolismo e lenisce il dolore. Fate però attenzione quando lavorate con i peperoncini: la sostanza irritante reagisce a contatto con le mucose e si mantiene a lungo sulla pelle. Si consiglia quindi l'uso di guanti oppure di lavarsi successivamente le mani con cura!

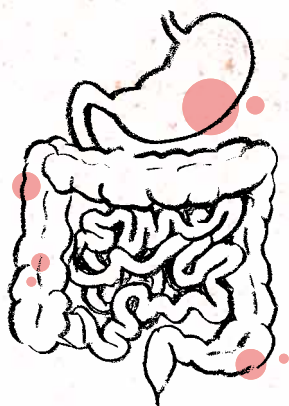
SPUNTINI DEL BUONUMORE

La serotonina è un neurotrasmettitore che ha effetti positivi per il nostro benessere e riduce l'appetito. È quindi ideale contro attacchi di fame e cali di zuccheri. Per un'immediata iniezione di felicità mangiate banane, ananas, kiwi oppure, come la nonna, delle prugne. Altrimenti potete semplicemente gustare un pezzo di cioccolata fondente o un paio di semi di cacao crudi. La nonna, tra l'altro, faceva volentieri uno spuntino con due o tre noci: sono i campioni assoluti di serotonina e contengono anche gli importantissimi acidi grassi Omega-3 e Omega-6.



LA MODA DEL CIBO FERMENTATO

LA FERMENTAZIONE VA DI MODA ED È ATTUALMENTE IN PROCINTO DI DIVENTARE LA PROSSIMA GRANDE TENDENZA TRA GLI APPASSIONATI DI CUCINA. A BUON DIRITTO! GIÀ LA NONNA SAPEVA CHE I CRAUTI, UNO DEI PIÙ NOTI PIATTI FERMENTATI IN EUROPA, SONO ASSOLUTAMENTE SALUTARI. MA COME SI SPIEGA? COME AVVIENE LA FERMENTAZIONE E COSA FERMENTA?



LA FERMENTAZIONE

Potete far fermentare i cibi nella vostra cucina! La fermentazione è un processo chimico che sfrutta gli enzimi per modificare la struttura degli alimenti: una “cottura senza calore”. Gli alimenti fermentati si conservano più a lungo e sono più digeribili. Io mi avvalgo di un tipo particolare di fermentazione, quella lattica. Questo processo trasforma gli zuccheri residui delle piante in acido lattico, mentre le vitamine rimangono per lo più intatte. Dato che gli enzimi hanno già in parte attaccato gli alimenti, le sostanze nutritive sono “pronte all’azione” e possono dedicarsi a quanto più amano fare, per esempio coadiuvare una flora intestinale sana. Il tutto con gusto!

PASTA DI MISO

Il miso si ottiene dalla fermentazione della soia, talvolta con l’aggiunta di orzo e riso. In Giappone spesso la zuppa di miso viene consumata già per colazione. Ha un sapore caratteristico che cambia a seconda del colore: quanto più è scura la pasta, tanto più è marcato il sapore. Personalmente preferisco lo shiro miso, bianco e dolce, con cui aromatizzo le zuppe e i piatti unici o che uso per dare inizio alla fermentazione nel mio adorato formaggio fresco di anacardi (vedi pag. 47).

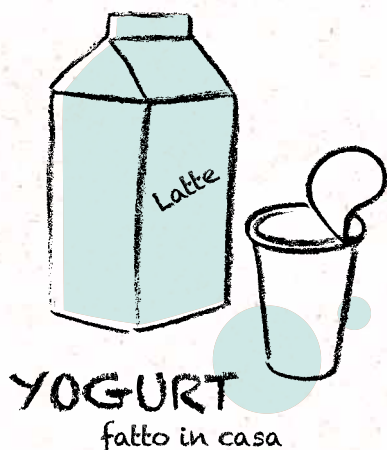


TEMPEH

Questo alimento tradizionale indonesiano è fatto di semi di soia che, con l’aggiunta di una coltura fungina, maturano e fermentano. Sulla mia tavola il tempeh non manca mai: tagliato a fette sottili e saltato o glassato, come ripieno per sfornati e verdure o come pietanza; lo trovo semplicemente squisito! Un consiglio per abituarsi al sapore: prima di friggerlo, tagliate il tempeh a fette di massimo ½ cm di spessore.

KOMBUCHA E BEVANDA DI PANE

“Kombucha” suona come un esercizio di yoga, ma è un tè ottenuto da un fungo. È possibile comprare una coltura di avviamento (negozi bio o Internet), che poi va rigenerata continuamente tramite inoculazione. Diversamente dalla bevanda di pane (*brottrunk*), che si trova in commercio anche non pastorizzata e quindi contiene tutti gli enzimi e le sostanze nutritive, il kombucha per poter essere messo in commercio viene spesso reso conservabile, cioè ne vengono distrutti gli enzimi.



YOGURT

Lo yogurt è, assieme ai crauti, il prodotto fermentato forse più noto e più amato. Lo potete fare in casa in modo molto semplice, aggiungendo i batteri dell'acido lattico reperibili in commercio oppure, ancora più semplice, con l'aiuto della bevanda di pane o di yogurt acquistato. Personalmente, per farlo uso una yogurtiera (Internet). La fermentazione, peraltro, avviene anche su un termosifone acceso. Vedi alle pagine 28 e 35.

VERDURA FERMENTATA

Che si tratti di crauti tedeschi o di kimchi coreano, entrambi sono prodotti con la fermentazione lattica ed entrambi sono delle bombe di vitamina C, così semplici da preparare che vale assolutamente la pena di provare. A pagina 132 trovate una ricetta per preparare la verza in stile kimchi. Chi è meno paziente può ovviamente comprare i crauti precotti. Per ottenere l'effetto migliore acquistate dei crauti “crudi”, cioè non pastorizzati, che si trovano nei reparti frigo dei negozi bio.



PANNA DI NOCI

----- RICETTA BASE -----

PERFETTA
PER CUCINARE!

400 g di nocciole, mandorle, noci macadamia o anacardi
sale
1 cucchiaino di sciroppo d'agave*
(in alternativa 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
o 1 cucchiaino di pasta di datteri, vedi ricetta a pag. 19)

◆
INOLTRE

1 canovaccio filtrante o un colino (non serve nel caso si usino
gli anacardi, vedi il consiglio pratico)

◆
PER 800 G DI PANNA

Preparazione: 10 minuti

Ammollo: 4-8 ore

Per 100 g ca. 325 kcal, 8 g di proteine,
30 g di grassi, 7 g di carboidrati



CONSIGLI PRATICI

Non gettate i resti dei frutti rimasti nel colino!
Distribuiteli su una teglia e fateli seccare al sole o sul
termosifone. Metteteli poi in un vasetto di vetro o in un
barattolo di plastica e fatene per esempio delle squisite
barrette energetiche (vedi pag. 38). Nel caso in cui
abbiate un mixer professionale e prepariate la panna
con gli anacardi, potete fare a meno del filtraggio.

La procedura si velocizza ulteriormente se usate della
crema di noci preconfezionata, disponibile nei negozi
bio o in drogheria: frullate 80 g di crema di mandorle
o anacardi insieme a 400 ml d'acqua e condite con un
pizzico di sale e il contenuto di una stecca di vaniglia.
Infine dolcificate a piacimento. Se aumentate la quantità
di mandorle o anacardi a 120 g otterrete una panna.

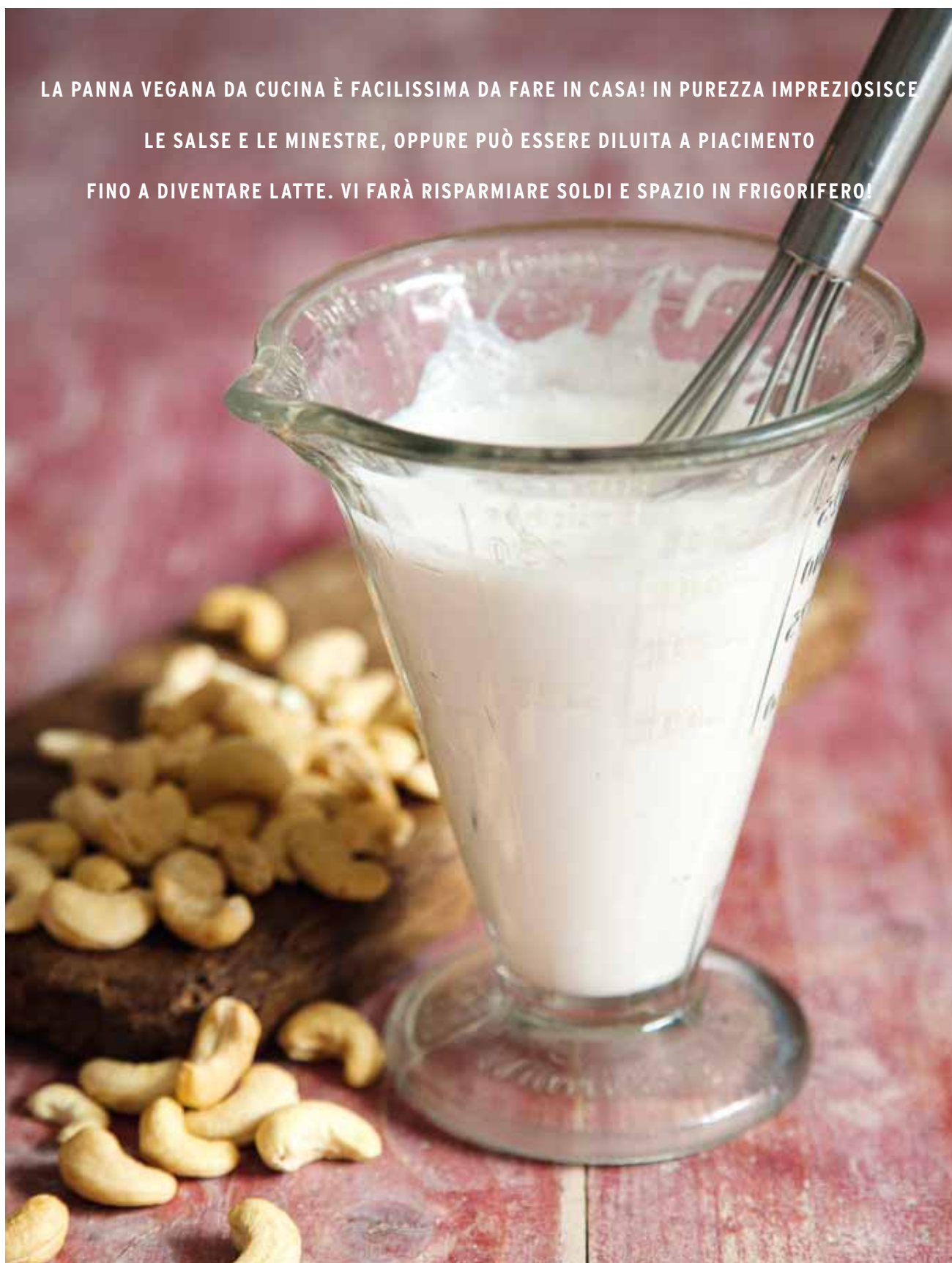
1 In una scodella, irrorare la frutta a guscio con
1,5 l d'acqua, coprire e lasciare in ammollo per 4-8 ore.
Successivamente scolare e sciacquare con acqua fredda.

2 Mettere i frutti in un frullatore aggiungendo 900 ml
di acqua fresca. Tritare finemente, fino a che si forma
un composto liscio, dalla consistenza simile a panna.
Versare il composto nel canovaccio e filtrarlo su una
scodella grande, così che i frutti tritati restino nel telo
e la panna vada nella scodella. In alternativa, passare
con un colino a maglia fine.

3 Aggiungere alla panna un pizzico di sale e lo sciroppo
d'agave e mettere in frigorifero in un recipiente
ben chiuso. La panna di noci si conserva per 2-3 giorni
e può anche essere congelata in porzioni.

4 Per la preparazione del latte di noci diluire la panna
a seconda della concentrazione desiderata con 300-500 ml
di acqua fredda.

LA PANNA VEGANA DA CUCINA È FACILISSIMA DA FARE IN CASA! IN PUREZZA IMPREZIOSISCE
LE SALSE E LE MINESTRE, OPPURE PUÒ ESSERE DILUITA A PIACIMENTO
FINO A DIVENTARE LATTE. VI FARÀ RISPARMIARE SOLDI E SPAZIO IN FRIGORIFERO!





FATTO
IN CASA È PIÙ
BUONO!

1,5 kg di mele (di una varietà dolce,
p. es. Royal Gala oppure Golden Delicious)

◆
INOLTRE

4 vasetti con coperchio meccanico o 4 bottiglie
(da 250 ml, sterilizzati, vedi pag. 44)

◆
PER 1 L

Preparazione: 35 minuti
Per 100 ml ca. 50 kcal, 0 g di proteine,
1 g di grassi, 10 g di carboidrati

SCIROPPO DI MELE

----- RICETTA BASE -----

ADORO LA DOLCEZZA DELICATA DELLE MELE.
NON È COSÌ CONCENTRATA, IN COMPENSO PERÒ
È MOLTO FRUTTATA E DEL TUTTO NATURALE.

1 Lavare le mele, tagliarle a spicchi ed estrarne il succo con una centrifuga, utilizzando se possibile un colino. Questa procedura rende 1,2 l di succo di mela e ca. 400 g di residuo.

2 Far bollire il succo di mela in una pentola e cuocerlo a fuoco medio finché si riduce a ca. 1 l. Versarlo nei vasetti o in bottiglie di vetro, tappare e lasciar raffreddare. Conservare lo sciroppo di mele in frigorifero e consumarlo entro 4-6 settimane.



CONSIGLI PRATICI

Lo sciroppo di mele può essere congelato, in particolare in porzioni. Il residuo di mela si mantiene in frigorifero per 2-3 giorni. Si presta per fare i dolci e per legare le polpette di verdura.

Questa ricetta, ovviamente, si può fare anche con il succo di mela acquistato. Vi servirà 1 l di succo (non filtrato, senza zuccheri aggiunti) e 200 g di purè di mela (fatta in casa o confezionata in vetro). Mescolarli, poi procedere come al punto 2.

PASTA DI DATTERI

----- RICETTA BASE -----

LA PASTA DI DATTERI È DOLCISSIMA: USATELA CON PARSIMONIA! IO LA PREPARO PER FARNE SCORTA, SURGELANDOLA IN PORZIONI.

1 Denocciare i datteri, coprirli appena con acqua e tenere a mollo per 2-3 ore.

2 Scolare i datteri con un colino conservando l'acqua. Frullare 50 ml d'acqua di ammollo insieme ai datteri con il frullatore a immersione. Versare la pasta di datteri nei vasetti e chiuderli.



UN
DOLCIFICANTE
SANO!



CONSIGLIO PER LA CONSERVAZIONE

La pasta di datteri si mantiene in frigorifero per diverse settimane. Potete surgelarla direttamente nei vasetti.

500 g di datteri Medjoul

INOLTRE

2 vasetti con coperchio meccanico
(da 250 ml, sterilizzati, vedi pag. 44)

PER 500 G

Preparazione: 5 minuti

Ammollo: 2-3 ore

Per 50 g ca. 45 kcal, 0 g di proteine,
0 g di grassi, 11 g di carboidrati



LA FORZA
DEL
FERRO!

1,1 kg di arance rosse (ca. 10 arance;
in alternativa 500 ml di succo di arance rosse)

1 pera piccola (ca. 130 g)

75 g di rucola

4 fichi secchi

75 g di anacardi



PER 4 PERSONE (CA. 1 L)

Preparazione: 10 minuti

Per porzione ca. 230 kcal, 5 g di proteine,
9 g di grassi, 31 g di carboidrati

SMOOTHIE AL FERRO

UNO SMOOTHIE IMBATTIBILE:
CON TANTA VITAMINA C PER UN SANO APPORTO
DI FERRO E LA DOLCEZZA NATURALE DEI FICHI.

- 1 Spremere le arance. Lavare la pera e la rucola e lasciarle sgocciolare. Dividere la pera in quattro spicchi, mondarli e tagliare a dadi la polpa. Asciugare la rucola e tagliarla grossolanamente. Privare i fichi dei piccioli e sminuzzarli.
- 2 Mettere tutti gli ingredienti preparati e gli anacardi nel frullatore o nel robot da cucina montando le lame e frullare per 30-90 secondi in base all'elettrodomestico. Distribuire lo smoothie in quattro bicchieri e servire immediatamente.



CONSIGLIO: I SUPER ALIMENTI

Le arance rosse contengono molta vitamina C, la quale fa sì che venga assorbito più ferro dagli alimenti. Inoltre sono ricche di acido folico, una vitamina del gruppo B che partecipa a numerosi processi metabolici.

La rucola e i fichi contengono molto ferro, che riveste un ruolo importante nell'emopoiesi. Un'altra peculiarità della rucola è che l'essenza della senape in essa contenuta ha effetto antiossidante. Ciò significa che i radicali liberi vengono catturati prima che possano danneggiare le cellule.

EXTRA
SOFFICE!

FRITTELLE DI PATATE DOLCI

----- CON MELE -----

200 g di patate dolci
150 g di farina integrale di farro
(in alternativa farina integrale di frumento)
sale
1 stecca di vaniglia
2 cucchiaini di sciroppo d'acero
(in alternativa sciroppo d'agave*)
1 cucchiaio di olio vegetale neutro
250 ml di latte vegetale*
1 mela (ca. 160 g)
100 ml di acqua minerale gassata
1 cucchiaino e ½ di lievito chimico

◆
INOLTRE

4-6 cucchiaini di olio vegetale neutro per friggere
sciroppo d'acero (a piacere)
1 cucchiaino di cannella in polvere (a piacere)
125 g di frutti di bosco (p. es. fragole, lamponi, mirtilli o ribes)
per guarnire (a piacere)

◆
PER 16 FRITTELLE

Preparazione: 20 minuti
Riposo: 15 minuti
Per frittella ca. 90 kcal, 2 g di proteine,
5 g di grassi, 11 g di carboidrati

1 Lavare e sbucciare le patate e tagliarle a cubetti di 4 cm per lato. Coprirli appena con acqua e farli bollire per 7-10 minuti. Scolare e lasciar svaporare.

2 Nel frattempo, mescolare la farina e un pizzico di sale in una ciotola. Dividere per il lungo la stecca di vaniglia ed estrarne il contenuto. Passare finemente i semi di vaniglia, lo sciroppo d'acero e le patate. Mescolare alla farina insieme a 1 cucchiaio d'olio e al latte vegetale, poi lavorare con la frusta fino a ottenere un impasto liscio e lasciarlo riposare per ca. 15 minuti.

3 Nel frattempo lavare e mondare la mela. Tagliarla in 16 fette di ca. 2 mm di spessore. Aggiungere l'acqua gassata e il lievito all'impasto e lavorare di nuovo.

4 Con l'impasto, cuocere 16 frittelle una dopo l'altra, facendo scaldare 1 cucchiaino d'olio in una padella antiaderente. Per frittella usare 1 cucchiaio di impasto, metterlo nella padella e farlo espandere per ottenere una frittella di 10-12 cm di diametro. Mettere una fetta di mela al centro premendola un po' e friggere a fuoco medio per ca. 1 minuto, su entrambi i lati. In questo modo usare l'impasto e le mele per preparare 16 frittelle.

5 Disporre le frittelle con la mela verso l'alto su quattro piatti, leggermente sovrapposte, cospargere a piacimento di sciroppo d'acero e versarvi sopra un po' di cannella in polvere. A piacimento, lavare i frutti di bosco, farli sgocciolare e disporli sulle frittelle.

MI È CAPITATO DI PREPARARE DELLE FRITTELLE PIÙ VELOCI,
MA QUESTE SONO IMBATTIBILI. L'AMIDO DELLE PATATE DOLCI E L'ACQUA GASSATA
LE RENDONO COSÌ DELICATE E SOFFICI CHE SI SCIOLGONO IN BOCCA.



INSALATA DI ASPARAGI E PISELLI

----- IN CREMA DI CAROTE -----

LA PRIMAVERA
NEL PIATTO!

PER LA CREMA DI CAROTE

1,2 kg di carote
sale

10 rametti di maggiorana (in alternativa origano) e 10 di timo
1 pizzico di noce moscata grattugiata fresca
pepe nero macinato

PER L'INSALATA

300 g di asparagi (verdi o bianchi)
250 g di piselli (in alternativa piselli surgelati)
sale

1 limone biologico

6 cucchiaini di sciroppo di mele (vedi ricetta base a pag. 18;
in alternativa 2 cucchiaini di sciroppo d'agave*)
1 cucchiaino di semi di coriandolo
pepe nero macinato

PER LO SCALOGNO ALL'ACETO BALSAMICO

4 scalogni
1 cucchiaio di olio vegetale neutro per friggere
4 cucchiaini di aceto balsamico
3 cucchiaini di sciroppo di mele (vedi ricetta a pag. 18;
in alternativa 1 cucchiaio di sciroppo d'agave*)

INOLTRE

4 vasetti con coperchio meccanico
(da ca. 500 ml, sterilizzati, vedi pag. 44)

PER 4 PERSONE

Preparazione: 30 minuti
Per porzione ca. 235 kcal, 8 g di proteine,
6 g di grassi, 35 g di carboidrati

1 Per la crema, sbucciare le carote, lavarle e tagliarle a rondelle di ca. 2 cm di spessore. Metterle in una pentola e coprirle appena con acqua, salare e farle lessare a coperchio chiuso a fuoco medio per 10 minuti.

2 Per l'insalata, sbucciare gli asparagi bianchi o, se verdi, lavarli e togliere le parti legnose. Tagliare i gambi di asparago obliquamente, a fette di ca. 1 cm di spessore. Coprire appena d'acqua gli asparagi e i piselli e portare a ebollizione. Togliere subito dal fuoco e lasciar riposare per ca. 5 minuti nell'acqua

calda. Scolare, passare sotto l'acqua fredda e far sgocciolare.

3 Sbucciare gli scalogni e tagliarli ad anelli di 3 mm di spessore. Far scaldare 1 cucchiaio d'olio in una padella e saltarvi gli anelli di scalogno a fuoco medio per ca. 1 minuto. Abbassare la temperatura, spegnere gli scalogni con l'aceto balsamico e il succo di mela concentrato e farli rinvenire per ca. 1 minuto a fuoco bassissimo. Poi togliere dal fuoco.

4 Per il condimento, lavare il limone con acqua calda, asciugarlo con un canovaccio, grattugiarne la buccia e spremere il succo. Aggiungere i semi di coriandolo e la scorza e il succo del limone ai piselli e agli asparagi e mescolare tutto con cura. Aggiustare di sale e pepe.

5 Lavare le erbe, asciugarle con un canovaccio e tritarle. Scolare le carote, farle intiepidire e pestarle o passarle con il frullatore a immersione. Aggiungere alle carote la noce moscata, il sale, 1 cucchiaino di pepe e le erbe e aggiustare nuovamente di sale.

6 Versare la crema di carote nei vasetti, aggiungere l'insalata di asparagi e guarnire con gli scalogni.



CONSIGLIO GOURMET

L'insalata è buona sia fredda sia calda. Se piace calda, mettere un vasetto a bagnomaria in acqua calda e lasciarlo scaldare per ca. 10 minuti a fuoco basso.

**GLI ASPARAGI SONO UN SUPER ALIMENTO: POCO CALORICI, AIUTANO IL CORPO
A ELIMINARE I LIQUIDI IN MODO NATURALE. ABBINATI AI DELICATI PISELLI
E ALLA CREMA DI CAROTE SONO IL MIO PASTO DA ASPORTO PREFERITO!**



CRÊPE ALLE ERBE

----- CON RAPE BIANCHE E TACCOLE -----

UN FRESCO
ASSAGGIO DI
PRIMAVERA

PER LE CRÊPE

- 125 g di farina integrale di frumento
(in alternativa farina integrale di farro)
- ½ di cucchiaino di Kala Namak* (in alternativa sale)
- ¼ di cucchiaino di farina di carrube* (negozi bio)
- 150 ml di latte vegetale* (p. es. latte di soia, avena o mandorla)
- 1 cucchiaino di aceto di mele
(in alternativa aceto di vino bianco)
- 4-5 cucchiaini di olio vegetale neutro per friggere
- ½ mazzetto di erba cipollina
- ½ mazzetto di prezzemolo

PER IL RIPIENO

- sale
- 1 mazzo di rape bianche (400 g, con le parti verdi)
- 100 g di taccole
- ½ spicchio d'aglio piccolo
- 50 g di anacardi
- 1 cucchiaino di fiocchi d'avena*
- ½ cucchiaino di bucce di semi di psillio*
- 1 cucchiaino di succo di limone
- ½ mazzetto di aneto

PER 4 PERSONE

- Preparazione: 50 minuti
- Per porzione ca. 340 kcal, 10 g di proteine,
19 g di grassi, 30 g di carboidrati

1 Per la pastella delle crêpe, mescolare la farina, il Kala Namak e la farina di carrube. Aggiungere il latte vegetale, l'aceto e 2 cucchiaini d'olio a 100 ml d'acqua e lavorare il tutto insieme alle farine mescolate fino a ottenere un impasto liscio. Lavare le erbe e asciugarle. Tagliare l'erba cipollina a rondelle sottili e tritare il prezzemolo. Incorporare le erbe all'impasto e farlo riposare per ca. 10 minuti.

2 Nel frattempo far scaldare 1 l d'acqua con 1 cucchiaino raso di sale. Rimuovere la base e il gambo delle rape, lavarle e tagliarle a spicchi di 1-1,5 cm di larghezza. Lavare le taccole e farle sgocciolare. Cuocere le rape per ca. 5 minuti nell'acqua calda, aggiungere le taccole e cuocere per ca. 1 minuto. Scolare le verdure con un

colino recuperando 200 ml di acqua di cottura e rimetterle nella pentola. Passare le verdure rapidamente sotto l'acqua corrente gelida, poi metterle in caldo.

3 Far scaldare 1 cucchiaino d'olio in una padella. Versarvi un quarto della pastella e, roteando la padella, farla espandere perché si formi una crêpe di ca. 25 cm di diametro. Cuocere a fuoco medio per ca. 2 minuti, fino a che i bordi si colorano. Girare la crêpe e continuare la cottura per altri 30 secondi. Allo stesso modo preparare altre tre crêpe.

4 Far scaldare l'acqua di cottura precedentemente messa da parte. Sbucciare l'aglio e metterlo nel mixer insieme alla crema di anacardi, i fiocchi d'avena, le bucce di semi di psillio e il succo di limone. Aggiungere l'acqua di cottura calda e passare il tutto il più finemente possibile fino a ottenere una salsa. Lavare l'aneto, asciugarlo e tritarlo non troppo finemente. Aggiungere la salsa alle verdure, poi l'aneto e mescolare.

5 Distribuire le crêpe su quattro piatti. Mettere le verdure su una metà di ogni crêpe e ripiegarvi sopra l'altra metà.



CONSIGLIO EXTRA

Le rape bianche sono una prelibatezza con poche calorie. Inoltre sono ricche di minerali, vitamine e oligoelementi. Se riuscite a comprare le rape in mazzo con le parti verdi, utilizzatele assolutamente, come insalata o saltate brevemente.

LA PRIMAVERA, CHE BELLEZZA! ADORO QUANDO FUORI LE PRIME FIORITURE
RENDONO IL MONDO UN PO' PIÙ COLORATO E DENTRO SI RIVEDONO
FINALMENTE IN TAVOLA VERDURE FRESCHE E DELICATE.



DOLCE A STRATI DI COCCO E TAPIOCA

FRESCHEZZA
ESTIVA

1 stecca di vaniglia
400 g di latte di cocco*
300 ml di latte vegetale*
(p. es. latte di riso, mandorla, avena o soia)
150 g di perle di tapioca*
4 cucchiaini di sciroppo d'acero
(in alternativa sciroppo d'agave*)
1 pizzico di cannella in polvere
2 kiwi
100 g di lamponi
(in alternativa, a seconda della stagione,
fragole, mirtilli, uva spina)
2 cucchiaini di scaglie di cocco tostate (a piacere)

◆
INOLTRE

4 bicchieri da dessert (da ca. 250 ml)

◆
PER 4 PERSONE

Preparazione: 15-20 minuti
Per porzione ca. 395 kcal, 3 g di proteine,
19 g di grassi, 52 g di carboidrati

1 Tagliare a metà per il lungo la stecca di vaniglia ed estrarre i semi. Mettere il latte di cocco e quello vegetale, i semi di vaniglia, le perle di tapioca, lo sciroppo d'acero e la cannella in una pentola e portare a ebollizione. Poi cuocere a fuoco basso per 10-12 minuti, fino a che le perle di tapioca sono morbide, mescolando di tanto in tanto.

2 Nel frattempo sbucciare i kiwi, dividerli a metà per il lungo e tagliare le metà in fette di 1-2 mm di spessore. Mettere da parte 4 fette. Scegliere i lamponi, lavarli e mettere da parte i lamponi più belli.

3 Formare uno strato di kiwi sul fondo dei bicchieri appoggiando le fette a raggiera. Poi riporre uno strato alto ca. 3 cm di cocco e tapioca e sopra di esso i lamponi. Disporre un altro strato di kiwi e di cocco e tapioca, guarnire con i lamponi restanti e mettere in freddo. Poco prima di servire cospargere a piacimento con le scaglie di cocco.



CONSIGLIO: I SUPER ALIMENTI

I kiwi contengono molta vitamina C: già due kiwi coprono l'intero fabbisogno giornaliero di un adulto. Personalmente preferisco i kiwi gialli. Come gusto mi ricordano l'uva spina e inoltre sono più delicati dei loro cugini verdi.

LA TAPIOCA È L'EQUIVALENTE ASIATICO DEL SAGO. LE SUE PERLE REGGONO
BENE LA COTTURA E HANNO UN SAPORE NEUTRO. È QUESTO CHE LE RENDE
COSÌ VERSATILI, CAPACI DI ASSORBIRE OGNI POSSIBILE SAPORE.

