



LORENZO LOCATELLI
CATIA TREVISANI
ANTONIETTA RINALDI

CUCINARE SECONDO NATURA

140 RICETTE VEG
DIVISE PER MENU STAGIONALI

Tre generazioni, Lorenzo, Catia e Antonietta ci raccontano la loro storia e ci propongono tante ricette facili da preparare, gustose, sane e 100% veg, che seguono i ritmi delle stagioni e rispettano gli equilibri dell'uomo e del pianeta. Una rivoluzione silenziosa può partire dai fornelli, e può essere divertente, facile e sfiziosa!

Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili.

Per ogni stagione sono proposti menu completi, che suggeriscono come accostare i diversi alimenti.

E poi dolci, snack, impasti per pane, pasta e pizza, dadi fatti in casa, piatti elaborati per i giorni di festa.

Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

FARE NATUROPATIA

LORENZO LOCATELLI
CATIA TREVISANI
ANTONIETTA RINALDI

CUCINARE SECONDO NATURA

140 RICETTE VEG DIVISE PER MENU STAGIONALI

FOTOGRAFIE DI
CHIARA BATTISTINI E SARA GUARRACINO



EDIZIONI ENEA

© 2016 Edizioni Enea - SI.RI.E. srl

Prima edizione: settembre 2016

ISBN 978-88-6773-040-7

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Fotografie: Chiara Battistini e Sara Guarracino / Infraordinario studio

Progetto grafico interno e illustrazioni: Anita Gazzani

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta FSC®

*Soltanto l'ardente pazienza
porterà al raggiungimento
di una splendida felicità.*

PABLO NERUDA

INDICE

| | |
|---|----|
| Diario di famiglia | 13 |
| Cucinare e mangiare con consapevolezza | 19 |
| I pasti della giornata | 25 |
| Cosa mangiamo oggi? Massima varietà nella nostra dispensa | 27 |
| I cereali | 31 |
| Le farine | 35 |
| I legumi secchi | 37 |
| Altre fonti di proteine | 39 |
| I semi oleosi, la frutta secca e la frutta essicata | 41 |
| Le alghe | 44 |
| I condimenti | 46 |
| Le erbe aromatiche e le spezie | 48 |
| Il latte vegetale | 49 |
| La verdura e la frutta | 51 |

PRIMAVERA

Menu per tutti i giorni

| | |
|--|----|
| Riso integrale al radicchio, tofu alle erbe, alghe arame in agrodolce <i>/no glutine</i> | 61 |
| Puntarelle con vinaigrette, riso semintegrale agli asparagi e zafferano, fagioli con cipollotti crudi <i>/no glutine</i> | 63 |
| Insalata di spinaci, grano saraceno con capperi e prezzemolo, lenticchie rosse alle verdure <i>/no glutine</i> | 65 |
| Zuppa di miso primaverile, quinoa alle fave, tempeh con verdure <i>/no glutine</i> | 67 |
| Pinzimonio di carote, finocchio e sedano, spaghetti di farro "alla carbonara", carciofi stufati | 69 |
| Insalata di lattuga e ravanelli, fusilli di mais al pesto di rucola, seitan alle erbe | 71 |
| Insalata mista con germogli, bulgur alle spezie, piattoni alle cipolle | 73 |

Ricette per la festa

| | |
|--------------------------------|----|
| Ravioli di tofu e spinaci | 75 |
| Maltagliati con ragù di seitan | 75 |
| Sushi veg <i>/no glutine</i> | 77 |
| Spiedini | 79 |
| Polpette spinaci e tofu | 79 |

Dolci

| | |
|--|----|
| Torta allo yogurt | 81 |
| Torta alle carote | 81 |
| Roselline al cioccolato <i>/no glutine</i> | 83 |
| Biscotti di farina di riso e mais <i>/no glutine</i> | 83 |
| Panna cotta veg <i>/no glutine</i> | 83 |

ESTATE

Menu per tutti i giorni

| | |
|--|-----|
| Panzanella reinventata | 89 |
| Tzatziki veg, insalata di farro con verdure | 91 |
| Insalata di melone, cous cous integrale con tofu e maggiorana, fiori di zucca fritti | 93 |
| Penne di mais con zafferano e panna, crema di cannellini, pinzimonio di carote, zucchine e sedano <i>/no glutine</i> | 95 |
| Zuppa di miso estiva, spaghetti di riso con verdure e hijiki, seitan al limone | 97 |
| Insalata mista con radicchio e mais, fusilli integrali al pesto di tofu, fagiolini ai semi di sesamo | 99 |
| Insalata di carote e limone, farfalle integrali con panna e zucchine, spiedini con muscolo di grano e cipolline | 101 |

Ricette per la festa

| | |
|--|-----|
| Tagliatelle alla salvia, tagliatelle colorate e involtini di pasta | 103 |
| Insalata russa <i>/no glutine</i> | 105 |
| Zucchine ripiene | 105 |
| Seitan tonn  | 105 |

Dolci

| | |
|--|-----|
| Spiedini di frutta <i>/no glutine</i> | 107 |
| Ghiaccioli <i>/no glutine</i> | 107 |
| Marmellate <i>/no glutine</i> | 109 |
| Budino di soia alla vaniglia e al cacao <i>/no glutine</i> | 109 |
| Palline al cocco <i>/no glutine</i> | 109 |

AUTUNNO

Menu per tutti i giorni

| | |
|---|-----|
| Zuppa di miso autunnale, cecina in padella e al forno, bietole con pinoli <i>/no glutine</i> | 115 |
| Insalata di cavolo nero e noci, miglio e zucca, fagioli azuki saporiti <i>/no glutine</i> | 117 |
| Carpaccio di sedano rapa, pizzoccheri alla verza e patate, fagioli dall'occhio saporiti <i>/no glutine</i> | 119 |
| Insalata con olive, riso integrale ai funghi porcini, broccoli alle mandorle, carpaccio di mopur | 121 |
| Insalata di verza e melograno, riso in brodo erburin, lenticchie di Rodi con cipolle, cavolfiore con curcuma e alga nori <i>/no glutine</i> | 123 |
| Insalata con alghe hijiki, vellutata di zucca con crostini, seitan con aglio e rosmarino | 125 |
| Pinzimonio saporito con finocchi, insalata belga e sedano rapa, pasta e ceci/fagioli, funghi trifolati | 127 |

Ricette per la festa

| | |
|--|-----|
| Gnocchi di zucca | 129 |
| Ribollita | 129 |
| Polpettone di tofu | 131 |
| Polpettone di seitan con crema di carote | 131 |
| Polpette di miglio | 131 |

Dolci

| | |
|--|-----|
| Castagnaccio <i>/no glutine</i> | 133 |
| Torta alle nocciole | 133 |
| Crostata | 133 |
| Strudel | 135 |
| Crêpes dolci | 135 |
| Crema dolce di riso <i>/no glutine</i> | 135 |

INVERNO

Menu per tutti i giorni

| | |
|--|-----|
| Insalata ricca di arance, riso venere alle spezie, spezzatino di seitan | 141 |
| Zuppa di miso invernale, miglio al cavolo nero, humus, pinzimonio di carote, finocchio e sedano <i>/no glutine</i> | 143 |
| Insalata di carciofi, riso integrale e avena con lenticchie rosse, carote con capperi | 145 |
| Insalata di carote allo zenzero, zuppa di orzo e legumi, porri saltati | 147 |

| | |
|--|-----|
| Insalata di finocchio, rapa e radicchio, vellutata di piselli con crostini, zucca al forno | 149 |
| Indivia ai pistacchi, passato di verdure con amaranto, tempeh con cavoletti di Bruxelles <i>/no glutine</i> | 151 |
| Cavolo cappuccio crudo con semi, orecchiette alle cime di rapa, tofu impanato | 153 |

Ricette per la festa

| | |
|--|-----|
| Lasagne al ragù di seitan | 155 |
| Crespelle | 157 |
| Ravioli di seitan in brodo | 157 |
| Polenta con seitan in agrodolce | 159 |
| Polenta pasticciata <i>/no glutine</i> | 159 |
| Carciofi ripieni <i>/no glutine</i> | 161 |
| Involtini di verza | 161 |

Dolci

| | |
|--|-----|
| Salame di cioccolato | 163 |
| Chiacchiere | 163 |
| Dolce di frutta secca | 163 |
| Crocante <i>/no glutine</i> | 165 |
| Frutta cotta con cannella <i>/no glutine</i> | 165 |
| Panmeino | 165 |

RICETTE DI BASE

| | |
|---|-----|
| Pane con pasta madre | 169 |
| Focacce | 173 |
| Tortini di verdure | 175 |
| Tortillas di mais, crackers, grissini e taralli | 177 |
| Dado vegetale <i>/no glutine</i> | 179 |
| Tofu <i>/no glutine</i> | 181 |
| Seitan | 183 |
| | |
| Indice ricette | 185 |



Senza glutine

Le ricette sono per 4 persone

Quando non specificato si intende olio extravergine di oliva
Nei dolci può essere usato olio di semi di mais o di girasole



DIARIO DI FAMIGLIA

Benvenuti!

Con questo libro vi invitiamo a scoprire l'importanza di un'alimentazione naturale, sana e gustosa, che segua il ritmo delle stagioni.

Vi proponiamo dei menu all'insegna dell'equilibrio e del sapore: piatti semplici per i giorni in cui abbiamo poco tempo a disposizione e ci servono soluzioni veloci, e altri più elaborati per quando possiamo stare un po' di più ai fornelli e per i giorni di festa. Le ricette sono pensate soprattutto per le famiglie, per i bambini, per chi desidera prendersi cura della propria salute divertendosi in cucina.

Prima di entrare nel vivo del ricettario ci presentiamo raccontandovi chi siamo e cosa facciamo. La storia di questo libro è anche un po' la storia della nostra famiglia, di quattro generazioni che da più di trent'anni scelgono ogni giorno di vivere e mangiare secondo natura.

Nonna Antonietta nasce nel 1940 in un paesino dell'Emilia Romagna. Si sposa giovanissima e qualche anno dopo si trasferisce in Brianza dove, insieme a suo marito, cerca migliori opportunità di lavoro. Nel 1960 nasce Catia, una bambina riflessiva, creativa, piena di domande, attenta agli altri e a ciò che accade intorno. Superando il dilemma tra arte e scienza, sceglie di studiare medicina all'università. E come frenare il forte desiderio di creare una famiglia? Dopo l'esame di anatomia si sposa e arrivano, a distanza di 18 mesi l'uno dall'altro, i primi due figli, Lorenzo e Chiara. La volontà è forte e così Catia riesce a concludere comunque gli studi.

Nel frattempo problemi di salute di Lorenzo la spingono a non accontentarsi di antibiotici e iniezioni di anticorpi. Inizia così la sua ricerca.

Un giorno si imbatte in una conferenza intitolata "Alimentazione e salute", il relatore è un naturopata che afferma cose per lei nuove, inusuali, ma di grande buon senso:



la malattia è positiva, è una spia, un segnale di errori da correggere, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella nostra vita, a tavola possiamo costruire il nostro malessere o il nostro benessere.

Da subito Catia mette in atto i nuovi suggerimenti alimentari, e non solo Lorenzo, ma l'intera famiglia ottiene in brevissimo tempo grandi benefici.

Nonna Antonietta, più restia ai cambiamenti, impiega tre anni per decidersi a cambiare, è molto legata ai suoi piatti e alla sua cucina. Le terribili emicranie di cui soffre fin da bambina alla fine la inducono a provare e in breve tempo i sintomi scompaiono. Catia è un'esplosione di creatività, non ha ancora concluso l'università e già chi le sta attorno richiede le sue cure, i risultati sui suoi famigliari e su chi le sta vicino sono evidenti, fonda l'associazione "Salute e natura", che richiama moltissime persone. Non solo cura ma ama anche insegnare, organizza corsi, conferenze e cene.

Insieme, madre e figlia, sperimentano continuamente nuove ricette attingendo alla tradizione emiliana rivisitandola.

Soci, pazienti, amici e conoscenti, con le loro famiglie, partecipano a cene vegane gustosissime e comprendono che sano non è sinonimo di rinuncia ma di scoperta. I piatti sono colorati, belli a vedersi e piacevoli al palato, perché bellezza, salute e gioia camminano insieme.

Nel 1990 nasce Iris. Mamma e nonna preparano per lei pappe buonissime sperimentando nuove ricette per i più piccoli. I tre fratelli crescono in questa atmosfera. Lorenzo fin da piccolo ama impastare, lo rilassa e lo diverte, così si cimenta con focacce e pizze. Quando la mamma cucina le sta vicino, impara, spadella e da adolescente le fa le sue confidenze mentre tagliano insieme le verdure e compongono i loro piatti.

Pazienti e soci dell'associazione "Salute e natura" sono entusiasti e affezionati, chiedono di imparare non solo le basi della nutrizione, ma anche i fondamenti della naturopatia. Nasce così una "scuoletta" che dopo qualche anno diventerà la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) e che oggi ha centinaia di studenti e diploma naturopati provenienti da tutta Italia.

Intanto arriva anche Valeria, nel 2008, dalla Russia. La quarta figlia viene da lontano, ma per Catia e Guido, suo marito, è come se fosse sempre stata nel loro cuore. Ha bisogno di salute e tanto amore, in poco tempo si rafforza e insieme ai piatti "della mamma", che adora come se fossero le cose più buone del mondo, passano l'accudimento, la cura, l'attenzione, l'affetto. Le sue ricette preferite? Il minestrone, i piattoni con la cipolla, i funghi, l'insalata con le alghe, ma anche le lasagne e la torta di carote.



Lorenzo intanto si è laureato in filosofia e ha scelto di fare l'editore. Nel 2005 nascono le Edizioni Enea, a cui si dedica con grande passione. Ora è finalmente possibile divulgare conoscenze ed esperienze raccolte lungo gli anni, non solo nostre ma anche di molti altri autori che hanno in comune una visione ampia, olistica dell'uomo e dell'universo, che coinvolge tutti i piani dell'essere.

Anche Lorenzo presto mette su famiglia e arrivano Gaia e Pietro, due bimbi vivaci e sorridenti che nella loro vita, vissuta secondo natura, non vedono alcuna rivoluzione, ma solo una sana, gustosa e divertente quotidianità.

Lorenzo si appassiona alla pedagogia e consegue la seconda laurea in scienze dell'educazione e della formazione, senza rinunciare mai alla sua passione quotidiana, la cucina. I suoi bimbi imparano presto a impastare, frullare, mescolare ed è una festa preparare insieme pane, torte, polpettine e molto altro.

Per Lorenzo le sorprese non sono finite, e così la sua strada incontra quella di Jessica e delle sue bimbe, Iole e Anita, che con la loro curiosità e la loro energia in poco tempo diventano protagoniste della sua cucina e della sua vita!

Corpo, psiche, anima. Il cibo nutre tutti i piani dell'essere, così attraverso scelte semplici e quotidiane possiamo influire tantissimo, e non solo sulla salute fisica e psichica nostra e dei nostri cari!

Se ci pensiamo bene, è evidente che le nostre scelte influenzano il nostro rapporto anche con le altre creature e il pianeta intero.

In questo libro, che include un ricco corredo di foto, vi proponiamo le nostre ricette, i nostri pasti quotidiani e quelli delle feste. Sono piatti semplici, sani, gustosi, che fanno bene a noi, agli animali e al pianeta, 100% veg. Una rivoluzione silenziosa può partire dalla cucina, e può essere divertente, facile e sfiziosa!

La storia continua...

Rimani in contatto con noi, scrivici e segui nuove ricette sul nostro blog

www.cucinaresecondonatura.it

COSA MANGIAMO OGGI?

MASSIMA VARIETÀ NELLA NOSTRA DISPENSA

Non ci sono dubbi: il primo segreto di una buona cucina è una dispensa ben fornita.

Scegliere alimenti di prima qualità da tenere sempre in casa è il primo passo fondamentale per prenderci cura di noi e dei nostri cari. È importante prediligere alimenti integrali, biologici, biodinamici, a chilometro zero, oppure provenienti dal commercio equo e solidale.

Riportiamo di seguito l'elenco degli alimenti che suggeriamo di avere sempre a disposizione nella nostra cucina. Molti saranno nuovi e ci permetteranno di scoprire sapori e profumi finora sconosciuti, altri appartengono alla nostra tradizione da sempre. Se state pensando di orientarvi verso un'alimentazione vegetariana o vegana vi suggeriamo di aggiungere quanti più cibi vegetali riducendo gradualmente quelli animali. Vi accorgete subito come il cambio alimentare vi dia più energia, concentrazione, calma, serenità, vitalità e benessere.

ALIMENTI CHE SI CONSERVANO A LUNGO

- **Cereali (con glutine):** grano (cous cous e bulgur), orzo, farro, segale, avena
- **Cereali (senza glutine):** riso (integrale, semintegrale e basmati), miglio, mais (polenta), grano saraceno, amaranto, quinoa
- **Pasta integrale:** lunga, corta, per minestre, non solo di grano ma anche di mais, riso, soia, farro
- **Farine:** frumento (grano tenero e grano duro) integrale e semintegrale, farro integrale, segale integrale, orzo integrale, avena integrale, mais integrale, riso integrale, ceci, maizena

- **Legumi secchi:** fagioli (borlotti, cannellini, dall'occhio, azuki), ceci, piselli, lenticchie, fave, soia
- **Lievito:** pasta madre, lievito di birra, lievito per dolci (cremortartaro)
- **Erbe aromatiche:** alloro, basilico, erba cipollina, maggiorana, menta, origano, prezzemolo, salvia, timo, mix di aromi
- **Spezie:** anice, cannella, cardamomo, coriandolo, cumino, curcuma, curry, noce moscata, peperoncino, zafferano, zenzero
- **Olio:** olio extravergine di oliva spremuto a freddo, olio di semi di mais, olio di semi di girasole, olio di semi di lino
- **Condimenti:** sale marino integrale grosso e fine, shoyu, tamari, dado vegetale, miso (di orzo o di riso), aceto di mele, gomasio, lievito alimentare in scaglie, panna vegetale, senape
- **Semi oleosi:** girasole, sesamo, lino, papavero, zucca
- **Frutta secca ed essiccata:** mandorle, noci, nocciole, anacardi, pinoli, pistacchi, datteri, fichi, prugne, albicocche, mele
- **Alghe:** arame, dulse, hijiki, kombu, nori, wakame, agar agar
- **Varie:** aglio, cipolle, capperi, funghi secchi, pangrattato, semi per germogli, umeboshi, kuzu, nigari
- **Bevande:** tè, tisane, caffè d'orzo, latte vegetale (di riso, soia, avena, mandorla)
- **Dolcificanti:** zucchero di canna integrale, mascobado, malto (di orzo, mais, riso)
- **Crema:** nocciole, sesamo (tahin)
- **Golosità:** cioccolato fondente, cacao in polvere, cocco disidratato

ALIMENTI FRESCI

- **Verdura di stagione**
- **Frutta di stagione**
- **Tofu, seitan, tempeh, mopu e muscolo di grano**



Frutta secca
e zuppe

Cereali

Condimenti
e alghe

Frutta
essicata

Aromatiche
e semi

Spezie e
condimenti

Legumi
secchi

Farine

STRUMENTI UTILI IN CUCINA

- Pentole, padelle, casseruole, teglie di varie dimensioni
- Pentola a pressione
- Cestello per cucinare a vapore
- Scolapasta
- Colino a maglia fine per lavare cereali e legumi
- Cucchiai e forchette in legno
- Coltelli in acciaio (per il pane, per le verdure e uno piccolo ben affilato)
- Mezzaluna
- Pelaverdure
- Passaverdura
- Mandolina
- Grattuggia grande per verdure
- Grattuggia piccola per spezie
- Mattarello grande e piccolo
- Taglieri piccoli e grandi
- Spianatoia
- Misurino graduato in vetro della capacità di 1 litro
- Imbuti con bocca stretta e larga
- Contenitori e vasetti in vetro
- Mortaio
- Bilancia
- Frullatore a immersione
- Tritatutto elettrico

PESARE SENZA BILANCIA

Oltre alla bilancia e ai misurini per i liquidi possiamo regolarci con le dosi degli ingredienti anche servendoci di quello che abbiamo in cucina. Ecco alcune indicazioni.

- 1 bicchiere = circa 200 ml di liquido (acqua, olio, latte vegetale, ecc.)
- 1 bicchiere = circa 120-130 g di riso, orzo, farro, avena, legumi
- 1 bicchiere = circa 100 g di farina, lievito in polvere, cacao, zucchero,
- 1 cucchiaino = circa 15 g cacao, cous cous, miglio, quinoa, semi,
- 1 cucchiaino = circa 5 g mandorle, nocciole

I CEREALI

Da sempre i cereali ci nutrono, mettendoci a disposizione, sotto forma di amido, i carboidrati di cui abbiamo bisogno per vivere ogni giorno. I cereali integrali ci forniscono anche fibre, proteine, vitamine, minerali e oligoelementi che migliorano le nostre difese immunitarie, riducono le infiammazioni, proteggono le cellule dai radicali liberi e contribuiscono in maniera straordinaria a migliorare la salute del nostro intestino. Troviamo i cereali sotto forma di chicchi, farine, pasta, pane e altri prodotti da forno, cereali per la colazione, oli oppure latte vegetale.

Il punto di partenza di ognuno di questi alimenti sono i cereali in chicchi che possono essere integrali, raffinati o parzialmente raffinati, cioè privati di una parte o dell'intera componente di crusca.

Naturalmente meno i chicchi vengono lavorati (soffiati, macinati, raffinati, perlato) più mantengono inalterate le loro proprietà nutrizionali. Quanto più sono trasformati, tanto più si impoveriscono.

Considerando l'unità mente-corpo, ogni alimento ha un effetto sulla psiche e l'alimentazione può armonizzare o peggiorare aspetti mentali, emotivi, caratteriali.

Il cereale stimola la concentrazione, sostiene un'attività mentale intensa e consente un'attività fisica prolungata dando tenacia e resistenza. Rallenta l'impulsività e gli eccessi emozionali per portare alla riflessione, all'organizzazione, a un ordine che consente una migliore comprensione, aiuta a realizzare i progetti nel lungo termine.

CEREALI CON GLUTINE

- **Grano**

È il cereale per eccellenza del Mediterraneo. Dalla varietà di grano tenero vengono le farine per il pane e tutti i prodotti da forno dolci e salati, mentre dal grano duro si ottengono le semole per la pasta. Dalla lavorazione del grano, oltre alle farine si ottengono il cous cous (semola di grano duro) e il bulgur (grano spezzato).

- **Farro**

Appartiene alla famiglia del grano, è energetico e antiossidante. In commercio troviamo il farro decorticato (mondo), che conserva la parte esterna quasi interamente intatta, e il farro perlato, da cui è stata eliminata tutta la parte esterna, di colore più chiaro e cottura più breve. Il farro decorticato è ricco di proteine, contiene tutti gli aminoacidi essenziali, i sali minerali principali, molte vitamine e oligoelementi.

- **Orzo**

Questo cereale è ottimo per preparare zuppe, minestrone e gustose insalate estive. Come per il farro, in commercio troviamo l'orzo decorticato (mondo), che contiene più fibre, vitamine, proteine e sali minerali, e meno calorie, e richiede un tempo di ammollo e una cottura più lunghi; e l'orzo perlato, privo della sua parte esterna, che può essere utilizzato senza ammollo preventivo e cotto più velocemente.

- **Segale**

È usata principalmente per la panificazione. Con la sua ricchezza di fibre stimola l'attività intestinale. Ha un effetto depurativo, rivitalizza la muscolatura, dà energia e resistenza.

- **Avena**

Ha il più alto tenore di grassi tra i cereali e un buon contenuto proteico. È altamente digeribile, rafforza muscoli e ossa e abbassa il colesterolo. I fiocchi d'avena sono, tra i derivati dai cereali, i più utilizzati, ingrediente base del muesli insieme a frutta essiccata, frutta fresca e semi.

CEREALI SENZA GLUTINE

- **Riso**

Dopo il grano è il secondo cereale più coltivato al mondo. Il riso si produce in tantissime varietà: a chicco lungo, medio-lungo, corto e con diverso grado di tenore della cottura. I tipi di riso più diffusi sono il carnaroli, l'arborio, il thailandese, il rosso e il venere. Possiamo trovare questo cereale anche nella sua versione bianca, integrale o semintegrale, a seconda del grado di raffinazione subito. Oltre al riso integrale e al semintegrale, nelle nostre ricette troverete il riso basmati (si può trovare integrale e raffinato), una varietà indiana dal chicco sottile e allungato e dal profumo particolarmente intenso.

- **Miglio**

È un alimento energetico, digestivo, diuretico, ottimo per chi è debilitato o per chi deve svolgere un intenso lavoro intellettuale. È ideale durante lo svezzamento dei bambini. Ricco di lecitina, fosforo e silicio, il miglio cura le disfunzioni di pancreas e fegato, rinforza la memoria e ha un effetto positivo su unghie, capelli e pelle.

- **Mais**

È particolarmente ricco di acidi insaturi, soprattutto nel germe da cui viene estratto l'olio. La sua farina è l'ingrediente principe della polenta. È l'unico cereale che contiene vitamina A.

- *Grano saraceno*

Non è propriamente un cereale perché non appartiene alla famiglia delle graminacee (per questo è chiamato falso cereale o pseudocereale); è molto energetico e nutriente perché ricco di aminoacidi essenziali, minerali e vitamine. Viene impiegato in chicchi o sotto forma di farina nella polenta taragna o nei pizzoccheri.

- *Amaranto*

Come il grano saraceno è uno pseudocereale. È particolarmente ricco di proteine e calcio. In cucina viene usato nella preparazione di zuppe e sfornati e può essere aggiunto cotto nell'impasto del pane.

- *Quinoa*

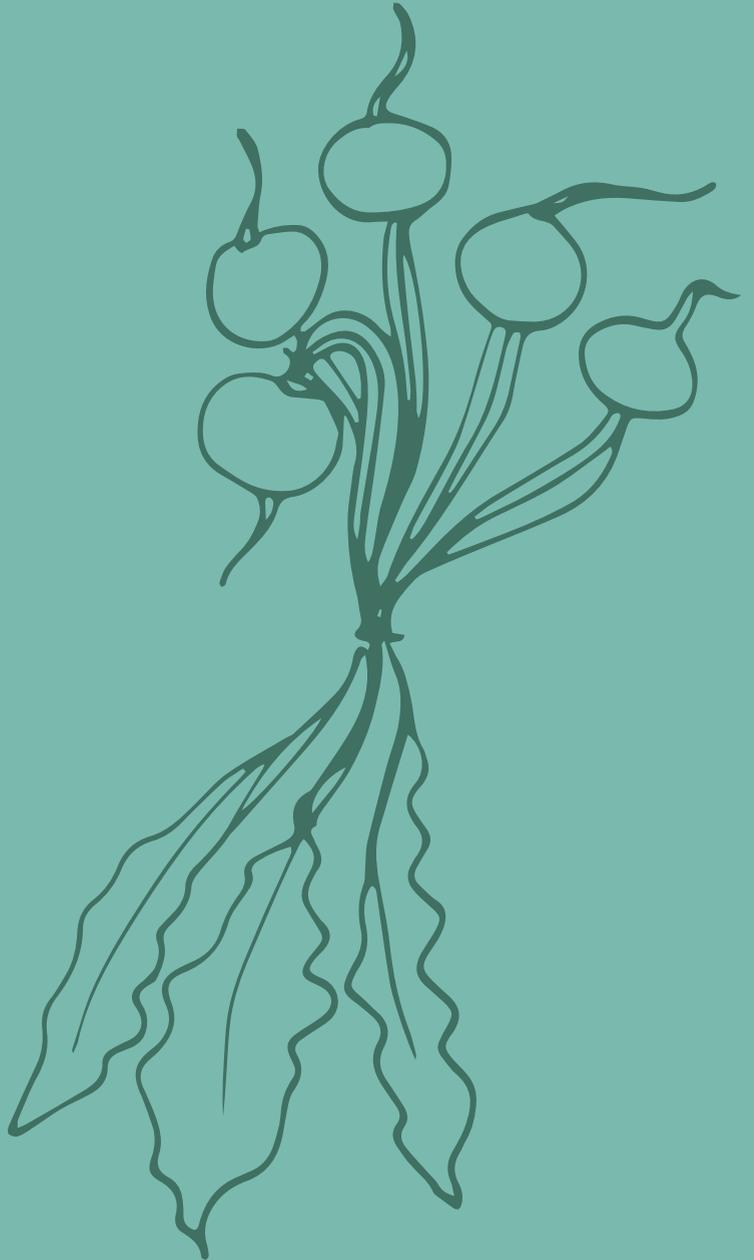
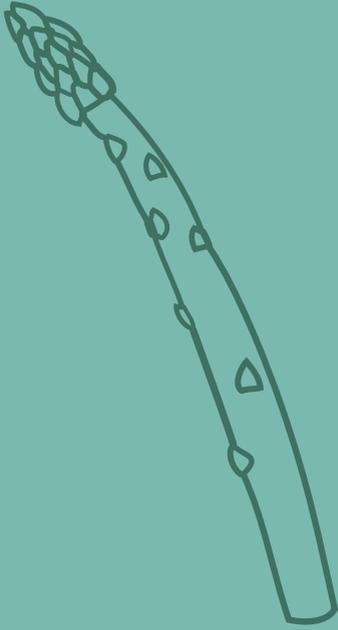
Il terzo e ultimo pseudocereale ha meno amidi e più grassi e proteine rispetto agli altri, inoltre ha un buon tenore di calcio e di ferro. Prima di essere utilizzati i suoi semi devono essere accuratamente sciacquati per eliminare il gusto leggermente amaro-gnolo e le saponine che li proteggono dall'attacco dei parassiti.

| <i>Cereale</i> | <i>Presenza di glutine</i> | <i>Ammollo (ore)</i> | <i>Volumi di acqua per ogni volume di cereale</i> | <i>Tempo di cottura (minuti)</i> | <i>Pressione (minuti)</i> |
|-------------------|----------------------------|----------------------|---|----------------------------------|---------------------------|
| Amaranto | No | - | 2,5 | 30-40 | 15-20 |
| Avena decorticata | Sì | 6 | 3 | 50 | 25 |
| Avena perlata | Sì | - | 2 | 30 | 15 |
| Bulgur | Sì | - | 2 | 10-15 | - |
| Cous cous | Sì | - | 1,5 | 5 | - |
| Farro decorticato | Sì | 6 | 2,5 | 60 | 30 |
| Farro perlato | Sì | - | 2 | 30 | 15 |
| Grano | Sì | 8 | 3 | 40 | 20 |
| Grano saraceno | No | - | 2 | 20 | 10 |
| Miglio | No | - | 3 | 30 | 15 |
| Orzo decorticato | Sì | 8 | 3 | 60 | 30 |
| Orzo perlato | Sì | 2-3 | 2 | 40 | 20 |
| Quinoa | No | - | 2 | 20-25 | - |
| Riso basmati | No | - | Bollitura | 10-12 | - |
| Riso integrale | No | - | 3 | 60 | 30 |
| Riso semintegrale | No | - | 3 | 30 | 15 |
| Segale | Sì | 8 | 3 | 60 | 30 |



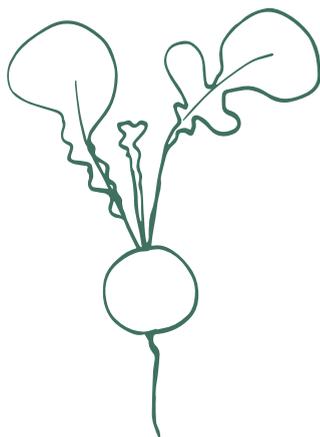
A top-down view of fresh spring vegetables scattered on a light blue, distressed wooden surface. The items include a whole green pea pod with five peas visible, several individual green peas, two stalks of asparagus, a small bunch of arugula, and a single leaf of radicchio. The word 'PRIMAVERA' is written in a dark green, hand-drawn font on a white, torn-edge paper strip in the center.

PRIMAVERA



*Siamo come piccoli germogli,
ad ogni primavera ci è dato di rinascere.*

Dopo il torpore dell'inverno, in primavera tutto si risveglia. È la stagione della rinascita: quel seme che avevamo custodito con cura nella stagione fredda torna a nuova vita. Tanti piccoli germogli riempiono i rami degli alberi, le primule colorano il verde rigoglioso dei prati profumando l'aria, le giornate diventano sempre più lunghe. Anche l'uomo come i frutti di primavera si innalza verso il cielo e riscopre la propria energia, insieme a quella della Terra. Torna l'entusiasmo e la voglia di sognare e di progettare, di creare e condividere, di muoversi e viaggiare. Accogliere la primavera e nutrirsi dei suoi germogli e frutti significa portare energia di nuova vita dentro di noi, un'energia che ci rinvigorisce, ci sostiene, ci aiuta a fare progetti e prendere decisioni con entusiasmo.





PUNTARELLE CON VINAIGRETTE

INGREDIENTI

1 cespo di puntarelle
succo di un limone
olio e sale

Pulite il cespo, separando le puntarelle dal resto.
Preparate un'emulsione mescolando olio, sale e succo di limone.

Utilizzate l'emulsione per intingere le puntarelle.

RISO SEMINTEGRALE AGLI ASPARAGI E ZAFFERANO

INGREDIENTI

300 g di riso semintegrale
20 asparagi
1 cipolla
1 bustina di zafferano
olio e sale

Lavate gli asparagi ed eliminate le estremità finali più dure. Tagliate le punte, dividetele a metà nel senso della lunghezza e tenetele da parte. Tagliate a rondelle il resto degli asparagi.

Tritate la cipolla e fatela rosolare qualche minuto in una pentola con un filo di olio.

Lavate bene il riso semintegrale in un colino, aggiungetelo al soffritto e fatelo tostare per un paio di minuti.

Unite gli asparagi a rondelle.

Aggiungete l'acqua (tre parti di acqua per ogni parte di riso). Il tempo di cottura è di 30 minuti, oppure 15 minuti dal fischio se usate la pentola a pressione.

A cottura quasi ultimata unite lo zafferano disciolto in un po' di acqua tiepida e le punte di asparago.

Regolate di sapore con sale e olio.

Mescolate energicamente a fiamma alta per mantecare il riso.

FAGIOLI CON CIPOLLOTTI CRUDI

INGREDIENTI

250 g di fagioli
cannellini secchi
1 pezzo di alga kombu
1 cipolla
2 cipollotti
olio e sale

Mettete in ammollo i fagioli cannellini per 12 ore.

Fateli bollire in pentola a pressione con circa 2 litri di acqua per 30 minuti con un pezzo di alga kombu.

Una volta cotti sgocciolate bene i fagioli.

Affettate la cipolla e fatela soffriggere con un filo di olio in una padella.

Aggiungete i fagioli, insaporite con un pizzico di sale e lasciate cuocere a fuoco medio per 10 minuti.

Togliete lo strato più esterno dei cipollotti, lavateli e tagliateli a pezzetti, tenendo anche la parte verde.

Una volta raffreddati aggiungete ai fagioli il cipolloto tagliato.





ROSELLINE AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

200 g di cioccolato
fondente
100 g di corn flakes
(o riso o orzo soffiato)
granella di nocciole,
di mandorle, cocco

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente.
Aggiungete i corn flakes o il riso o l'orzo soffiato, mescolando
con cautela.

Riempite dei pirottini di carta con un cucchiaino e mezzo
di composto.

Spolverate con granella di nocciole, di mandorle o cocco
a piacere.

Lasciate in frigorifero un paio di ore prima di servire.

BISCOTTI DI FARINA DI RISO E MAIS

INGREDIENTI

150 g di farina mais
150 g di farina riso
integrale
150 g di zucchero
di canna
100 ml di acqua
50 ml olio di mais
1/2 bustina di lievito
la buccia di un limone
e/o cocco

Mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto
omogeneo, che a causa della mancanza di glutine risulterà
un po' appiccicoso.

Ungetevi le mani per evitare che l'impasto si attacchi,
formate delle palline schiacciate e collocatele su una teglia
ricoperta con un foglio di carta da forno. Lasciate un
po' di spazio tra un biscotto e l'altro poiché lieviteranno
durante la cottura.

Infornate a 180 gradi per 10-15 minuti.

Una volta cotti i biscotti rimangono molto morbidi, lasciateli
raffreddare bene perché si induriscano.

Potete decorare i biscotti con del cioccolato fondente sciolto
a bagno maria.

PANNA COTTA VEG

INGREDIENTI

200 ml di latte
di soia o di riso
50 g di zucchero
di canna
1 cucchiaino
di agar agar
1 baccello di vaniglia

Fate bollire il latte, lo zucchero, la vaniglia e l'agar agar
per qualche minuto finché si addenserà.

Versate il contenuto negli stampi e fate raffreddare
in frigorifero.

La panna cotta può essere servita con un coulis alla frutta
(in questo caso le fragole) che si ottiene frullando la frutta
e del succo di limone con un mixer fino a ottenere una
consistenza cremosa.





A top-down view of various autumn-themed food items scattered on a blue-painted wooden plank background. The items include a slice of orange pumpkin, several yellow seeds, green leafy herbs, pieces of white cauliflower, small brown mushrooms, and purple beans. The word 'AUTUNNO' is written in a blue, hand-drawn font across a white, torn-edge banner in the center.

AUTUNNO



ZUPPA DI MISO AUTUNNALE

INGREDIENTI

1 litro di acqua
1 carota
2-3 funghi
champignon o shitake
1 porro (parte verde)
1 pezzo di alga wakame
2 cucchiaini di miso

Mettete a bagno l'alga wakame per 5 minuti, quindi tagliatela a strisce sottili.

Tagliate la carota a cubetti piccoli, i funghi e la parte verde del porro a fettine sottili.

Cuocete le verdure con l'alga in un litro di acqua per 15 minuti.

Sciogliete il miso in un bicchiere con qualche cucchiaino di brodo caldo e poi aggiungetelo alla zuppa a fuoco spento.

CECINA IN PADELLA

INGREDIENTI

200 ml di acqua
100 g di farina di ceci
2 cucchiaini di olio
sale

Versate in una ciotola l'acqua, l'olio e il sale e aggiungete un po' alla volta la farina di ceci mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Potete aggiungere al composto anche verdure fresche e sott'olio a piacere.

Mettete a scaldare sul fuoco una padella antiaderente di piccole dimensioni. Aggiungete un filo di olio e una volta scaldato versate il composto con un mestolo. Dopo pochi minuti la cecina si staccherà da sola. Cuocete da entrambi i lati.

Potete condire la superficie della cecina con un'emulsione di olio, sale e limone.

La cecina può essere preparata anche al forno. Gli ingredienti sono gli stessi, ma dovrete aggiungere tre parti di acqua per ogni parte di farina: quindi a 200 g di farina di ceci aggiungerete 600 ml di acqua. Il composto va fatto riposare da 2-3 ore a una notte. Per la cottura versate il composto in una teglia oliata in modo che si formi uno strato di circa mezzo centimetro e infornate a forno già caldo a 220 gradi per 30 minuti.

BIETOLE CON PINOLI

INGREDIENTI

1 kg di bietole
30 g di pinoli
1 spicchio d'aglio
olio e sale

In una padella soffriggete l'aglio nell'olio. Aggiungete le bietole pulite e lavate, il sale e se occorre poca acqua. Cuocete per 10 minuti.

Fate tostare i pinoli in una padella antiaderente, aggiungeteli alle bietole e cuocete per altri 5 minuti.





POLPETTONE DI TOFU

INGREDIENTI

200 g di tofu affumicato
100 g di tofu al naturale
200 g di pangrattato
200 g di lievito in scaglie
4 foglie di verza
3 carote
2 cucchiaini di shoyu
2 cucchiaini di olio

Tritate finemente il tofu, aggiungete lo shoyu, l'olio, il pangrattato, il lievito in scaglie e le carote e le foglie di verza tagliate finemente e cotte in padella o al vapore. Amalgamate bene fino a ottenere un composto morbido ma compatto.

Formate un salamotto e avvolgetelo nella stagnola bagnata con olio e shoyu.

Infornate a 180 gradi per 30 minuti. Eventualmente aprite la stagnola e dorate per 10 minuti.

POLPETTONE DI SEITAN CON CREMA DI CAROTE

INGREDIENTI

PER IL POLPETTONE

300 g di seitan
alla piastra
100 g di pangrattato
1 manciata di mandorle
2 cucchiaini di shoyu
2 cucchiaini di olio
salvia e rosmarino

Tritate finemente il seitan e amalgamate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto morbido ma compatto (se risulta troppo asciutto aggiungete poca acqua).

Formate un salamotto e avvolgetelo nella stagnola bagnata con olio e shoyu, a piacere potete mettere anche qualche foglia di salvia o un rametto di rosmarino.

Infornate a 180 gradi per 30 minuti. Eventualmente aprite la stagnola e dorate per 10 minuti.

INGREDIENTI

PER LA CREMA

200 g di carote
1 cipolla
3 cucchiaini di aceto di mele
2 cucchiaini di capperi
succo di un limone
olio e sale

Tagliate le carote e la cipolla a pezzi e fatele stufare con pochissima acqua in una padella con il coperchio per 20 minuti.

Aggiungete i capperi e lasciate evaporare l'acqua. A cottura ultimata frullate gli ingredienti e aggiungete, sempre frullando, succo di limone, aceto di mele, olio e sale.

POLPETTE DI MIGLIO

INGREDIENTI

300 g di miglio
8 cucchiaini di pangrattato
8 cucchiaini di lievito
in scaglie
2 cucchiaini di olio
prezzemolo fresco tritato
2 cucchiaini di shoyu
1/2 spicchio d'aglio
farina semintegrale e
di riso per la panatura

Lavate il miglio e cuocetelo per 20 minuti (tre volumi di acqua per ogni volume di miglio).

Unite tutti gli ingredienti e impastate fino a ottenere un composto morbido ma compatto.

Con l'impasto così ottenuto preparate delle polpette tonde. Infarinatetele con il mix di farine e friggetele in una padella antiaderente di piccole dimensioni con abbondante olio di semi e una prugna umeboshi.



RICETTE DI BASE





DADO VEGETALE: METODO A FREDDO

INGREDIENTI

500 g di sale fino
500 g di cipolle
500 g di carote
200 g di sedano
3 spicchi d'aglio
100 g di erbe aromatiche e spezie (rosmarino, basilico, prezzemolo, origano, maggiorana, salvia, erba cipollina, curcuma, ecc.)

Pulite le verdure e tritatele finemente in un frullatore.

Aggiungete il sale fino (integrale marino).

Il composto deve risultare omogeneo e non eccessivamente acquoso. Se risulta troppo liquido lasciatelo riposare qualche ora e scolate il liquido, se è il caso aiutandovi con un colino e schiacciando con un cucchiaino in modo che il liquido fuoriesca.

Mettete il dado nei vasetti. Conservatelo in un luogo fresco e asciutto anche per sei mesi, il sale fa da conservante naturale. Potete conservarlo anche in frigorifero.

Potete usare il dado per salare risotti e zuppe.

DADO VEGETALE: METODO A CALDO

INGREDIENTI

500 g di sale fino
500 g di cipolle
500 g di carote
200 g di sedano
3 spicchi d'aglio
4 cucchiaini di olio
100 g di erbe aromatiche e spezie (rosmarino, basilico, origano, maggiorana, salvia, erba cipollina, curcuma, ecc.)

Pulite le verdure, tagliatele e fatele cuocere con meno acqua possibile per circa un'ora insieme alle erbe aromatiche.

Aggiungete il sale (integrale marino) e continuate la cottura fino al totale assorbimento dei liquidi.

Frullate il composto in modo che risulti omogeneo e lasciatelo raffreddare.

Mettete il dado nei vasetti. Conservatelo in un luogo fresco e asciutto anche per sei mesi, il sale fa da conservante naturale. Potete conservarlo anche in frigorifero.

Potete usare anche questo dado per salare risotti e zuppe.



INDICE RICETTE

ANTIPASTI

Cecina in padella e al forno 115
Crackers 177
Crema di carote 131
Focacce 177
Grissini 177
Insalata russa 105
Taralli 177
Tortillas di mais 177
Tortini di verdure 175
Tzatziki veg 91
Zuppa di miso autunnale 115
Zuppa di miso estiva 97
Zuppa di miso invernale 143
Zuppa di miso primaverile 67

VERDURE CRUDE

Cavolo cappuccio crudo con semi 153
Indivia ai pistacchi 151
Insalata con alghe hijiki 125
Insalata con olive 121
Insalata di carciofi 145
Insalata di carote allo zenzero 147
Insalata di carote e limone 101
Insalata di cavolo nero e noci 117
Insalata di finocchio, rapa e radicchio 149
Insalata di lattuga e ravanelli 71
Insalata di melone 93
Insalata di spinaci 65

Insalata di verza e melograno 123
Insalata mista con germogli 73
Insalata mista con radicchio e mais 99
Insalata ricca di arance 141
Pinzimonio di carote, finocchio e sedano 69
Pinzimonio di carote, zucchine e sedano 95
Pinzimonio saporito con finocchi, insalata belga e sedano rapa 127
Puntarelle con vinaigrette 63

PRIMI

Bulgur alle spezie 73
Cous cous integrale con tofu e maggiorana 93
Crespelle 157
Farfalle integrali con panna e zucchine 101
Fusilli di mais al pesto di rucola 71
Fusilli integrali al pesto di tofu 99
Gnocchi di zucca 129
Grano saraceno con capperi e prezzemolo 65
Insalata di farro con verdure 91
Involtini di pasta 103
Lasagne al ragù di seitan 155
Maltagliati con ragù di seitan 75
Miglio al cavolo nero 143
Miglio e zucca 117

Orecchiette alle cime di rapa 153
Panzanella reinventata 89
Passato di verdure con amaranto 151
Pasta e ceci/fagioli 127
Penne di mais con zafferano e panna 95
Pizzoccheri alla verza e patate 119
Polenta con seitan in agrodolce 159
Polenta pasticciata 159
Quinoa alle fave 67
Ravioli di seitan in brodo 157
Ravioli di tofu e spinaci 75
Ribollita 129
Riso in brodo erburin 123
Riso integrale ai funghi porcini 121
Riso integrale al radicchio 61
Riso integrale e avena con lenticchie rosse 145
Riso semintegrale agli asparagi e zafferano 63
Riso venere alle spezie 141
Spaghetti di farro "alla carbonara" 69
Spaghetti di riso con verdure e hijiki 97
Sushi veg 77
Tagliatelle alla salvia 103
Vellutata di piselli con crostini 149
Vellutata di zucca con crostini 125
Zuppa di orzo e legumi 147

SECONDI

Carciofi ripieni 161
Carpaccio di mopur 121
Carpaccio di sedano rapa 119
Involtini di verza 161
Polpette di miglio 131
Polpette spinaci e tofu 79
Polpettone di seitan con crema di carote 131
Polpettone di tofu 131
Seitan (preparazione) 183
Seitan al limone 97
Seitan alle erbe 71

Seitan con aglio e rosmarino 125
Seitan tonné 105
Spezzatino di seitan 141
Spiedini con muscolo di grano e cipolline 101
Spiedini 79
Tempeh con cavoletti di Bruxelles 151
Tempeh con verdure 67
Tofu (preparazione) 181
Tofu alle erbe 61
Tofu impanato 153
Zucchine ripiene 105

LEGUMI

Crema di cannellini 95
Fagioli azuki saporiti 117
Fagioli con cipollotti crudi 63
Fagioli dall'occhio saporiti 119
Fagiolini ai semi di sesamo 99
Humus 143
Lenticchie di Rodi con cipolle 123
Lenticchie rosse alle verdure 65
Piattoni alle cipolle 73

VERDURE COTTE

Alghe arame in agrodolce 61
Bietole con pinoli 115
Broccoli alle mandorle 121
Carciofi stufati 69
Carote con capperi 145
Cavolfiore con curcuma e alga nori 123
Fiori di zucca fritti 93
Funghi trifolati 127
Porri saltati 147
Zucca al forno 149

DOLCI

Biscotti di farina di riso e mais 83
Budino di soia alla vaniglia e al cacao 109

Castagnaccio 133
Chiacchiere 163
Crema dolce di riso 135
Crêpes dolci 135
Crocante 165
Crostata 133
Dolce di frutta secca 163
Frutta cotta con cannella 165
Ghiaccioli 107
Marmellate 109

Palline al cocco 109
Panmeino 165
Panna cotta veg 83
Roselline al cioccolato 83
Salame di cioccolato 163
Spiedini di frutta 107
Strudel 135
Torta alle carote 81
Torta alle nocciole 133
Torta allo yogurt 81





CONTINUA A SEGUIRCI SUL NOSTRO BLOG
WWW.CUCINARESECONDONATURA.IT

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Lorenzo Locatelli è laureato in Filosofia e in Scienze dell'Educazione e della Formazione. Master Practitioner in Programmazione Neuro-Linguistica, approfondisce argomenti legati a salute, crescita personale ed educazione secondo un approccio olistico. Ha fondato e dirige dal 2005 le Edizioni Enea. Tra le sue passioni fare libri e cucinare. Impasta, tagliuzza, cuoce e mangia solo alimenti di origine vegetale fin da quando era bambino.

Catia Trevisani si laurea in medicina nel 1988 presso l'Università degli studi di Milano; contemporaneamente approfondisce e pratica la medicina olistica. Ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica). Pratica come medico naturopata e promuove la medicina olistica attraverso corsi e libri. La scelta di un'alimentazione naturale e vegetale è alla base del suo percorso personale e professionale.

Antonietta Rinaldi si dedica alla cucina naturale dal 1988. Tiene corsi di cucina naturale e vegana in associazioni dedite alla salute e all'alimentazione naturale oltre che presso la Scuola SIMO. Ha gestito la cucina di fiere del biologico e cucina in occasione di corsi e seminari.

In copertina: Chiara Battistini e Sara Guarracino / Infraordinario studio
Art Direction e progetto grafico: Camille Barrios / ushadesign

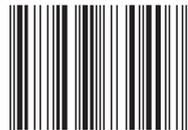
€ 24,00



CUCINARE SECONDO NATURA SIGNIFICA
PREPARARE PIATTI SANI, EQUILIBRATI E GUSTOSI.
SIGNIFICA CONOSCERE PER SCEGLIERE IN MODO CONSAPEVOLE.
SIGNIFICA RISPETTARE IL PIANETA.
SIGNIFICA PRENDERCI CURA DI NOI E DELLE PERSONE CHE AMIAMO.
SIGNIFICA CELEBRARE I RITMI DEL CREATO E I TEMPI DELLE STAGIONI.
SIGNIFICA VIVERE NELLA GRATITUDINE E NELL'AMORE.



ISBN 978-88-6773-040-7



9 788867 730407 >