



## **CREME E VELLUTATE**

- Crema di bietole alla paprica, 38
- Crema di cannellini e castagne, 24
- Crema di cetrioli con yogurt, peperoncini piccanti e semi di zucca, 34
- Crema di funghi all'olio di mandarino, 30
- Crema di patate al pepe, 30
- Crema di piselli e ditalini di mais, 26
- Crema di porri e mozzarella, 38
- Crema di porri e patate con finocchietto selvatico e semi di papavero, 36
- Crema di topinambur e semi di zucca, 29
- Crema di zucca e prezzemolo, 21
- Crema fredda di carote e nocciole, 32
- Crema verde, 22
- Pappa di mais, 24
- Vellutata di asparagi, 36
- Vellutata di broccoli, 25
- Vellutata di carote e caprino, 28
- Vellutata di spinaci, 40
- Vellutata di zucchini con fiori di zucca saltati, 26
- Vellutata estiva di melanzane e menta, 22
- Vellutata estiva di pomodoro, 33
- Vellutata viola, 28
- Zavardella estiva, 32

## MINESTRE

Acquacotta alla toscana, 54  
 Caciucco con fagioli e alloro, 59  
 Fregola con carciofi e cardi, 57  
 Minestra con borlotti e crostini di pane, 48  
 Minestra con funghi,  
 crema di carote e spaghetti di soia, 50  
 Minestra con lattuga ripiena, 58  
 Minestra con le cime di rapa, 56  
 Minestra con polpettine di miglio, 52  
 Minestra di ortiche, cannellini e zucca, 46  
 Minestra di radicchio rosso, 52  
 Minestra di riso con cipolline, 53  
 Minestra di scarola e riso, 57  
 Minestrone con pasta allo zafferano, 48  
 Minestrone con verdure invernali, 49  
 Minestrone denso con zucca e fagioli, 54  
 Minestrone di cavolo nero, 56  
 Minestrone orzo e legumi, 46

## ZUPPE

Carabaccia vegetariana, 68  
 Macco di ceci e timo, 63  
 Zuppa arancione, 68  
 Zuppa con le cucuzze, 75  
 Zuppa dei pastori, 65

Zuppa dell'eremita, 71  
 Zuppa di broccoli, patate e formaggio, 66  
 Zuppa di cardi al vino rosso, 72  
 Zuppa di cicerchie nel pane, 74  
 Zuppa di finocchi, 75  
 Zuppa d'inverno con kamut, 70  
 Zuppa di legumi rustici, 72  
 Zuppa di pane raffermo, 64  
 Zuppa di sedano rapa, pere e gorgonzola dolce, 70  
 Zuppa di tofu e zucca, 65  
 Zuppa fagioli e viticci, 66  
 Zuppa patate, verza e scalogno, 64  
 Zuppa ricca con l'uovo, 69  
 Zuppa saporita all'aglio, 71  
 Zuppetta di fave e borragine, 74

## ZUPPE DOLCI

Cocco e crema alla vaniglia, 89  
 Crema arancia e carota, 82; Crema di fichi e noci, 84  
 Ricotta e fragole, 88; Vellutata alle banane, 88  
 Zuppa di frutti di bosco con fragole e cialda di biscotto, 86  
 Zuppa di kiwi alla cannella, 80  
 Zuppa di melone al profumo di menta, 81  
 Zuppa di pere con salsa al cioccolato e fettine di zenzero, 84  
 Zuppa di pesche con mandorle tostate, 82  
 Zuppetta di ananas e minigallette di riso, 80

- Acquacotta alla toscana, 54  
Caciucco con fagioli e alloro, 59  
Carabaccia vegetariana, 68  
Cocco e crema alla vaniglia, 89  
Crema arancia e carota, 82  
Crema di bietole alla paprica, 38  
Crema di cannellini e castagne, 24  
Crema di cetrioli con yogurt, peperoncini  
piccanti e semi di zucca, 34  
Crema di fichi e noci, 84  
Crema di funghi all'olio di mandarino, 30  
Crema di patate al pepe, 30  
Crema di piselli e ditalini di mais, 26  
Crema di porri e mozzarella, 38  
Crema di porri e patate con  
finocchietto selvatico e semi di papavero, 36  
Crema di topinambur e semi di zucca, 29  
Crema di zucca e prezzemolo, 21  
Crema fredda di carote e nocciole, 32  
Crema verde, 22  
Fregola con carciofi e cardi, 57  
Macco di ceci e timo, 63  
Minestra con borlotti e crostini di pane, 48  
Minestra con funghi,  
crema di carote e spaghetti di soia, 50  
Minestra con lattuga ripiena, 58  
Minestra con le cime di rapa, 56  
Minestra con polpettine di miglio, 52  
Minestra di ortiche, cannellini e zucca, 46  
Minestra di radicchio rosso, 52  
Minestra di riso con cipolline, 53  
Minestra di scarola e riso, 57  
Minestrone con pasta allo zafferano, 48  
Minestrone con verdure invernali, 49  
Minestrone denso con zucca e fagioli, 54  
Minestrone di cavolo nero, 56  
Minestrone orzo e legumi, 46  
Pappa di mais, 24  
Ricotta e fragole, 88  
Vellutata alle banane, 88  
Vellutata di asparagi, 36  
Vellutata di broccoli, 25  
Vellutata di carote e caprino, 28  
Vellutata di spinaci, 40  
Vellutata di zucchini con fiori di zucca saltati, 26  
Vellutata estiva di melanzane e menta, 22  
Vellutata estiva di pomodoro, 33  
Vellutata viola, 28  
Zavardella estiva, 32  
Zuppa arancione, 68  
Zuppa con le cucuzze, 75  
Zuppa dei pastori, 65

Zuppa dell'eremita, 71  
Zuppa di broccoli, patate e formaggio, 66  
Zuppa di cardi al vino rosso, 72  
Zuppa di cicerchie nel pane, 74  
Zuppa di finocchi, 75  
Zuppa di frutti di bosco con fragole  
e cialda di biscotto, 86  
Zuppa di kiwi alla cannella, 80  
Zuppa d'inverno con kamut, 70  
Zuppa di legumi rustici, 72  
Zuppa di melone al profumo di menta, 81  
Zuppa di pane raffermo, 64  
Zuppa di pere con salsa al cioccolato  
e fettine di zenzero, 84  
Zuppa di pesche con mandorle tostate, 82  
Zuppa di sedano rapa, pere  
e gorgonzola dolce, 70  
Zuppa di tofu e zucca, 65  
Zuppa fagioli e viticci, 66  
Zuppa patate, verza e scalogno, 64  
Zuppa ricca con l'uovo, 69  
Zuppa saporita all'aglio, 71  
Zuppetta di ananas e minigallette di riso, 80  
Zuppetta di fave e borragine, 74



Minestre

# sua maestà il PEPERONCINO

Il peperoncino piccante era usato come alimento, fin da tempi antichissimi, in Messico e Cile e già nel 5.500 a.C. era una pianta coltivata abitualmente: nel Nuovo Mondo veniva chiamata "chili", nome tuttora usato in quei paesi. Numerose sono le testimonianze che associano Montezuma, ultimo signore degli Aztechi, all'uso di peperoncino; si dice che lo bevesse mischiato, con il cacao, in una bevanda che consumava ogni giorno. A portare il peperoncino dalle Americhe in Europa fu Cristoforo Colombo nel 1514, ma il primo occidentale che lo assaggiò fu Diego Alvaro Chanca, un medico che partecipava alla seconda spedizione di Colombo, che nel 1494 usò il vegetale come condimento.

## Proprietà nutrizionali

La caratteristica principale del peperoncino, ovvero il sapore piccante, è dovuta alla presenza di un alcaloide, la **capsaicina**, che oltre a conferire il gusto bruciante favorisce la digestione. Il peperoncino contiene una notevole quantità di vitamine, maggiore nelle varietà a frutto non piccante; sono presenti soprattutto vitamina C (che però si perde durante l'essiccazione), ma anche A, D, PP, B<sub>2</sub>, E (che aumenta l'ossigenazione del sangue) e K (antiemorragica). Contiene anche carotenoidi e sali minerali. Inoltre, il suo potere antifermenta-

tivo ne rende adatto l'uso specialmente nei mesi caldi; è antidepressivo, stimola la vitalità dei tessuti e attiva il circolo venoso e capillare. Essendo un vasodilatatore e anticolsterolo, previene le malattie cardiovascolari.

**È diventato uno dei principali condimenti della cucina mediterranea. È molto utilizzato nelle regioni meridionali che ne hanno fatto la base per i loro prodotti tipici.**



# Minestrone piccante

*per 4 persone*

250 g di cipolle  
200 g di coste di bietole  
200 g di fagiolini freschi  
250 g di cavolo bianco  
2 patate  
1 peperoncino rosso fresco  
4 cucchiai di olio di oliva extravergine  
sale

Lavate tutte le verdure, tranne il peperoncino; tagliatele grossolanamente e mettetele a cuocere a fuoco lento con 2 litri di acqua leggermente salata.

Dopo circa 45 minuti spegnete e servite con il peperoncino tagliato a fettine sottilissime e l'olio a crudo.

## Curiosità

La dieta del minestrone fu messa a punto presso l'ospedale di St. Louis (USA) per i pazienti cardiopatici obesi in attesa di essere operati. Ne esistono molte varianti, ma tutte sono caratterizzate dalla presenza quotidiana del minestrone.





## Minestrone di **orzo** e legumi

*per 4 persone*

**400 g** di legumi misti

**200 g** di orzo perlato

**1** cipolla, **1** carota

**1** costa di sedano

**q.b.** brodo vegetale

**4** cucchiaini di olio di oliva extravergine

salvia

sale e pepe

Mettete i legumi a bagno la sera prima e l'orzo in ammollo per almeno 4 ore in acqua tiepida. Sciacquate sotto il rubinetto e scolate bene sia i legumi sia il cereale.

Mettete una pentola sul fuoco, aggiungete un trito di sedano, carota e cipolla, la salvia, i legumi, l'orzo e il brodo vegetale. Fate stufare per circa 1 ora e 30 minuti.

Durante la cottura, se la minestra si addensa, potete aggiungere un po' di acqua bollente. Servitela calda con l'olio a crudo, sale e pepe.

## Minestra di **ortiche** con cannellini e zucca

*per 4 persone*

**600 g** di ortiche

**1** cipolla

**250 g** di cannellini cotti

**200 g** di zucca gialla

**4** fette di pane casereccio

**q.b.** olio extravergine di oliva

sale e pepe

Lavate l'ortica eliminando gli steli, con acqua molto fredda.

Sbucciate la cipolla, affettatela finemente e pulite la zucca. Scaldate 4 cucchiaini di olio in una casseruola, aggiungete la cipolla e fate soffriggere per qualche minuto a fiamma moderata.

Aggiungete la zucca, i fagioli cannellini e fate insaporire per 10 minuti. Unite le ortiche, salate, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti aggiungendo un poco di acqua calda salata.

Tostate le fette di pane in una padella e suddividetele nelle ciotole individuali. Versate la zuppa, insaporite con pepe macinato al momento e un filo di olio a crudo. Servite subito.



Minestrone di orzo e legumi





## Minestrone con **pasta** allo zafferano

*per 4 persone*

**200 g** di fagiolini, **2** patate  
**1** foglia di erbetta, **1** foglia di verza  
**½** cipolla, **1** carota  
**1** costa di sedano, sale  
**4** cucchiaini di olio di oliva extravergine

**Per la pasta**

**200 g** di farina di farro  
**2** uova  
**1** bustina di zafferano in polvere  
sale

Preparate il minestrone con tutte le verdure. Portate a ebollizione, salate e cuocete a fuoco lento per 45 minuti. Impastate a lungo la farina di farro con le uova, il sale e lo zafferano.

Tirate la pasta preparando una sfoglia sottile da cui ricaverete delle strisce e infine dei quadrucci.

Gettate la pasta nel minestrone e, appena cotta, servitela condita con l'olio a crudo.

## Minestra con **borlotti** e crostini di pane

*per 4 persone*

**500 g** di borlotti  
**2** scalogni, **1** patata  
**1** carota, **1** gambo di sedano  
**q.b.** olio di oliva extravergine  
all'aglio e peperoncino  
**1** rametto di rosmarino  
crostini di pane  
sale

Soffriggete gli scalogni tritati nell'olio con la carota e il sedano tritati, unite il rametto di rosmarino.

Fate insaporire molto bene, quindi aggiungete i fagioli e la patata tagliata a cubetti. Versate sopra l'acqua bollente, aggiungete sale, coprite e lasciate cuocere a fiamma molto bassa per quasi 2 ore. Controllate di tanto in tanto per verificare la cottura dei fagioli.

Quando saranno pronti prendetene una parte con un po' del brodo e frullateli, quindi riversateli nella minestra. Servite con crostini di pane secco conditi con un filo di olio.

# Minestrone con **verdure** invernali

*per 4 persone*

1 porro

200 g di broccoli

½ rapa bianca

2 foglie di verza

1 finocchio, 2 patate

1 mazzetto di catalogna

2 carote, 1 gambo di sedano

**q.b.** olio di oliva extravergine

prezzemolo fresco

sale e pepe

Pulite tutte le verdure e tagliatele grossolanamente, mettetele in una pentola coperte di acqua e sobbollitele per 1 ora. Regolate di sale e pepe.

Aromatizzate con prezzemolo fresco e, prima di servire, condite con un filo di olio a crudo.



## Curiosità

Le rape si classificano a seconda dell'epoca di raccolta. Rapa primaverile: bianca piatta, palla di neve e tonda col colletto viola. Rapa autunnale: bianca piatta di Milano a colletto rosa e bianca lodigiana.



# Minestra con funghi, crema di carote e **spaghetti** di soia

*per 4 persone*

**400 g** di funghi misti

**100 g** di spaghetti di soia

1 cipolla

1 costa di sedano

1 spicchio di aglio

5 carote

3 cucchiaini di olio di oliva extravergine

**q.b.** brodo vegetale

**q.b.** prezzemolo

sale

Tritate finemente la cipolla con le carote e il sedano e fate stufare a fuoco lento con 2 cucchiaini di olio e uno di acqua. Versate nella pentola un po' di brodo e portate a ebollizione, lasciate cuocere  $\frac{1}{4}$  d'ora. Frullate in modo da ottenere una crema densa.

Pulite i funghi, affettateli e cuoceteli per 20 minuti in un tegame con il resto dell'olio e l'aglio. Salateli, cospargeteli con prezzemolo tritato e mescolate.

Versate sui funghi altro brodo bollente e la crema di carote. Unite gli spaghetti di soia e lasciate cuocere 3 minuti. Servite subito.

## **Curiosità**

- **Gli spaghetti di soia e di riso sono difficili da cuocere.**
- **Non contenendo glutine tendono a scuocere velocemente e a diventare collosi. Di solito sono sufficienti tre o quattro minuti. Quindi scolateli velocemente e, per far sì che la cottura si fermi, passateli sotto acqua fredda.**





## Minestra di **radicchio** rosso

*per 4 persone*

**400 g** di foglie di radicchio rosso  
**½** cipolla rossa di Tropea  
**3** cucchiaini di olio di oliva extravergine  
**1** dado vegetale  
**1** cucchiaino di pomodoro concentrato  
**1** cucchiaino di farina  
**1** bicchiere di vino bianco  
**2** fette di pane integrale  
sale

Affettate a velo la cipolla; fatela appassire in due cucchiaini di olio extravergine e 2 cucchiaini di acqua a fuoco lento e pentola coperta per circa 15 minuti. Lavate il radicchio, tagliatelo a pezzetti e aggiungetelo alla cipolla continuando a cuocere finché non sarà appassito. A questo punto spolverizzate il tutto con la farina, quindi sfumate con il vino.

Aggiungete 1 litro di acqua fredda, il concentrato di pomodoro e portate a ebollizione. Aggiungete il dado vegetale, aggiustate di sale se necessario. Lasciate sobbollire per circa 35 minuti.

A cottura ultimata, servite la minestra calda con i crostini di pane tostati e il resto dell'olio extravergine a crudo.

## Minestra con polpettine di **miglio**

*per 4 persone*

**1 l** di brodo vegetale  
**1** cipolla, **1** carota  
**1** pezzo di zucca  
**1** cucchiaino di miso di orzo  
**Per le polpette**  
**150 g** di miglio, **1** uovo  
**100 g** di spinaci cotti  
**q.b.** olio di oliva extravergine

Tagliate in piccoli pezzetti la cipolla, la carota e la zucca. Fateli cuocere con circa 700 ml di brodo vegetale per 30 minuti. Unite un cucchiaino di miso sciolto in una tazzina di brodo.

Nel frattempo cuocete per 20 minuti il miglio con il resto del brodo. Lasciatelo gonfiare 10 minuti, quindi unite gli spinaci ben strizzati e tritati e l'uovo.

Mescolate bene e formate delle piccole polpettine. Tuffate le polpette nel brodo bollente e cuocetele per 5 minuti. Servite la minestra con un filo di olio a crudo.

# Minestra di riso con **cipolline**

*per 4 persone*

**150 g** di riso semi-integrale

**10** cipolline

**1** patata farinosa

**6** cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**q.b.** brodo vegetale

qualche foglia di basilico

sale e pepe

Tagliate le cipolline grossolanamente e rosolatele in padella con 4 cucchiaini di olio e 2 cucchiai di acqua. Appena sono morbide, unite la patata grattugiata e allungate con brodo. Salate e pepate.

Portate nuovamente a bollore e unite il riso. Completate la cottura, rimestando a intervalli regolari. Appena prima di spegnere, decorate con qualche foglia di basilico fresco e il resto dell'olio a crudo.





## Minestrone denso di **zucca** e fagioli

*per 4 persone*

**500 g** di zucca

**300 g** di fagioli

**1** cuore di sedano con le foglie

**1** carota, **1** cipolla

**2** pomodori maturi

**1** ciuffo di prezzemolo

**3** cucchiaini olio di oliva extravergine  
sale e pepe

Ponete i fagioli a bagno in acqua fredda per 12 ore. Scolateli e cuoceteli in pentola a pressione per 30 minuti circa dal fischio. Mondate e tritate la carota, il sedano e la cipolla e lasciateli appassire in una pentola con 2 cucchiaini d'olio.

Aggiungete la zucca pulita e tagliata a dadini e i fagioli cotti. Fate insaporire tutto per un paio di minuti; poi unite i pomodori pelati, privati dei semi e spezzettati e coprite con 2 litri d'acqua fredda.

Cuocete su fiamma moderata. Irrorate la minestra con l'olio rimasto; cospargetela di pepe, guarnitela con il prezzemolo e servitela ben calda.

## Acquacotta alla toscana

*per 4 persone*

**6** cipolle rosse

**½** sedano

**1** mazzetto di basilico

**1** peperoncino

**4** pomodori maturi

**4** uova

**4** fette di pane abbrustolito

**4** cucchiaini di olio di oliva extravergine  
sale

Affettate le cipolle e fatele appassire in un capiente tegame di coccio a fuoco basso. Pulite il sedano, tagliatelo a tocchetti, unitelo alle cipolle, aggiungete i pomodori a tocchetti, il basilico spezzettato con le mani e il peperoncino.

Versate 1 litro di acqua con un pizzico di sale. Fate cuocere per circa 1 ora. Poco prima di togliere la minestra dal fuoco, rompete le uova e gettatele dentro. Salate e servite con 1 fetta di pane abbrustolito a persona e l'olio a crudo.

