

## APPROFONDIMENTI

---

Conosciamo la curcuma	p. <b>20</b>	I sapori della natura	p. <b>58</b>
Per un insolito antipasto	p. <b>26</b>	Le preziose spezie	p. <b>62</b>
Le virtù dei cereali	p. <b>30</b>	La dolcezza nel piatto	p. <b>72</b>
L'energia in guscio	p. <b>38</b>	Una colazione naturale	p. <b>84</b>
Un secondo alternativo	p. <b>50</b>	Addensare naturalmente	p. <b>88</b>

## INDICE

---

PREFAZIONE	p. <b>4</b>
ANTIPASTI	p. <b>19</b>
PRIMI	p. <b>29</b>
SECONDI E CONTORNI	p. <b>49</b>
DOLCI	p. <b>71</b>
FRUTTA	p. <b>83</b>

# Secondi e contorni

Come abbiamo già ricordato alla sezione “Antipasti”, il pasto che siamo soliti fare in Italia è molto impegnativo per l’organismo. Questo, come dimostrano recenti ricerche, acquista invece in salute e longevità proprio grazie a un’alimentazione senza eccessi e con poche qualità di cibo assunte nello stesso momento.

Un mix di svariati alimenti nello stomaco richiede infatti molta energia per essere digerito e comporta spesso, come conseguenza, una serie di disturbi gastrointestinali molto fastidiosi. Questi, tuttavia, sovente spariscono da soli semplificando la propria dieta, tenendo conto delle combinazioni alimentari e terminando sempre il pasto con ancora un po’ di fame.

Lo spazio da lasciare vuoto nello stomaco dovrebbe per la precisione essere il 20% del totale. Una regola alimentare diffusa nelle isole di Okinawa, in Giappone, terre molto note per il loro alto numero di centenari in proporzione alla popolazione, recita appunto che occorre «mangiare finché si è pieni per otto parti su dieci».

Infatti, è ormai risaputo che la sensazione di sazietà arriva dal cervello solo 20 minuti dopo che si è iniziato a mangiare. Per questo motivo, quindi, nella maggior parte dei casi ci si alza da tavola dopo aver ingurgitato almeno il 20% in più di cibo in eccesso. Eccesso che si può evitare cercando di masticare più a lungo (maggiore digestione, assimilazione e ricettività dell’input di sazietà da parte del cervello), nutrendosi in massima parte di vegetali (restrizione calorica) e abbracciando una concezione sobria dell’alimentazione (poche proteine e pochi zuccheri), evitando tuttavia la sottonutrizione ricorrendo in ogni caso a cibi salutari e integrali, ricchi di vitamine, enzimi e minerali.

Ecco allora nel capitolo seguente una miscela di secondi e contorni vegetali di tutta leggerezza ma assolutamente nutrienti.

Una panoramica di verdure e cibi vegetali proteici di sicuro effetto gastronomico e salutistico.



# Un secondo ALTERNATIVO

**C**hi si avvicina all'alimentazione vegetariana non può fare a meno di questi ingredienti, ricchi di proteine.

**Tofu:** detto spesso "formaggio di soia". Ha colore bianco ed è soffice al taglio. Si prepara dai fagioli di soia ridotti in crema e con l'aggiunta di un sale (*nigari*) da cui si ottiene il "caglio" della preparazione. Privo di colesterolo, contiene acidi grassi polinsaturi e numerosi amminoacidi essenziali, lecitina e calcio (che invece non è presente nel latte di soia).

La quantità di calcio tuttavia dipende dall'agente coagulante utilizzato per far precipitare la proteina di soia nel corso del procedimento di produzione. Se si usa solfato di calcio si avrà una quantità maggiore di questo minerale, ma se si usa il *nigari* (una sostanza estratta dal sale marino e composta principalmente da cloruro di magnesio) se ne avrà una molto minore. Solitamente sull'etichetta della confezione c'è scritto che agente precipitante è stato usato.

**Valori nutritivi per 100 g di tofu:**

kcal: 145. Proteine animali: 0 g. Proteine vegetali: 15,78 g. Carboidrati: 4,27 g. Grassi: 8,72 g. Fibre: 2,3 g. Ferro: 2,66 mg. Calcio: 683 mg.

Il tofu, una volta aperto va conservato immerso nell'acqua per un massimo di tre giorni. Meglio mangiarlo cotto o marinato.

**Seitan:** è un derivato del frumento, un concentrato di proteine vegetali. Per fare in casa il seitan, si prepara un impasto con farina di grano duro e tenero. Lo si lascia riposare per una notte, quindi si fanno delle palline e si lavano sotto l'acqua corrente per concentrare il glutine del grano (il seitan si può ottenere anche della farina di farro o di kamut). Infine si cuoce in un brodo vegetale. La consistenza ricorda un po' la carne. La migliore combinazione è con i legumi per completarne il valore nutrizionale. Contiene vitamine del gruppo B, magnesio, potassio e silicio.

**Tempeh:** l'ingrediente base è la soia gialla, arricchita da un batterio (*Rhizopus oligosporus*) che fa fermentare la preparazione. La caratteristica principale è la presenza di proteine (20,7 g per ogni 100 g di prodotto), molto importante nell'alimentazione del bambino e per chi segue una dieta vegetariana. Anche il tempeh, derivando dalla soia, contiene lecitine e fitoestrogeni.





# Fagiolini caldi con **tofu** e germogli

**per 4 persone**

**200 g** di fagiolini verdi

**100 g** di insalata lollo rossa

**100 g** tofu cheese varietà Kinugoshi (vellutato)

**2** carote

**100 g** di punte di asparagi

**1** peperone rosso

**2** cucchiaini di olio di girasole

**½** cucchiaino di zenzero in polvere

**1** cucchiaino di semi di sesamo

**2** manciate di germogli di crescione

Spuntate i fagiolini, tagliateli nel senso della lunghezza e sciacquateli sotto l'acqua corrente. Cuoceteli in acqua salata per 30 minuti.

Nel frattempo lavate l'insalata e sistematela in una capiente terrina. Tagliate le carote a rondelle sottili. Grigliate il peperone in modo da togliere la pellicina esterna e tagliatelo a falde sottilissime. Sbollentate gli asparagi.

Mettete tutte le verdure insieme, aggiungete i germogli di crescione e mescolate delicatamente.

Unite un cucchiaino a persona di tofu e condite con l'olio di girasole. Aromatizzate con lo zenzero in polvere. Guarnite con semi di sesamo precedentemente tostati.





## Strudel di **tofu** e verdure di stagione

### per 4 persone

**500 g** di farina semi-integrale  
olio di sesamo  
sale

### Per il ripieno

1 panetto di tofu  
1 carota,  
1 gamba di sedano  
**150 g** di zucca  
1 manciata di piselli  
1 porro o cipollotto  
salsa di soia, olio di sesamo

Preparate la pasta utilizzando acqua calda (il segreto della sua elasticità sta proprio nel calore dell'acqua). Lasciatela riposare per 1 ora.

Nel frattempo in un wok sistemate l'olio e preparate un nitukè\* con tutte le verdure tagliate a tocchetti, partendo dalle più dure da cuocere fino alle più tenere. Aggiungete il tofu tagliato a dadini e fate cuocere per 10 minuti. Insaporite con la salsa di soia.

Stendete la pasta, farcitela con il ripieno di verdure e piegatela in modo da dare la forma tipica dello strudel. Infornate a 180 °C per 25 minuti.

Servite tiepido.

---

\* Un metodo di cottura che consiste nel far saltare in padella le verdure con poco olio per poi cuocerle a fiamma bassa con un coperchio.

## Tofu grigliato alle **erbe**

### per 4 persone

1 panetto di tofu bianco  
2 cucchiaini di salsa di soia  
2 cucchiaini di olio di girasole  
2 cucchiaini di olio di mais  
½ limone  
1 mazzetto di erbe aromatiche  
(maggiorana, timo, basilico,  
prezzemolo, salvia)

Tagliate il tofu a fettine. Mettetelo in un piatto fondo. Preparate una emulsione con olio di girasole e di mais, salsa di soia e il succo di limone. Lasciate marinare per 2 ore almeno. Tritate tutte le vostre erbe aromatiche preferite.

Al momento di andare in tavola, prendete le fette di tofu marinato e grigliatelo.

Aggiungete le erbe aromatiche alla marinatura e servite il tofu con la salsina piccante con le erbe.



# Seitan tonnato vegetariano

## per 4 persone

1 confezione di seitan lavorato a mano

200 g di cannellini

1 manciata di capperi

olio d'oliva extravergine

fiori di timo

olive nere per decorare

Lessate i cannellini, precedentemente ammollati 12 ore, con un pezzetto di alga kombu. Quando saranno freddi metteteli nel mixer con i capperi e un filo di olio d'oliva extravergine. Frullate fino a ottenere una salsina omogenea.

In una padella con il fondo pesante, saltate con un filo di olio il seitan quindi, quando sarà raffreddato, ricopritelo con la crema di cannellini.

Decorate con i fiori di timo e le olive. Servitelo a temperatura ambiente.

# Tempeh con tahin e cipolle

## per 4 persone

1 panetto di tempeh

2 cipolle

2 cucchiaini di tahin

olio di girasole

sale

Saltate in olio di girasole le cipolle tagliate sottilissime. Stufatele per 15-20 minuti, aggiungendo un pochino d'acqua se necessario.

Salate e aggiungete il tempeh tagliato a cubetti. Quando è ben amalgamato unite il tahin sciolto in una tazzina di acqua calda e cuocete altri 5 minuti.

Servite il tempeh caldo, nella crema di tahin e cipolle.





## Focaccia di **fagioli** cannellini

### per 6 persone

**400 g** di fagioli cannellini cotti  
**200 g** di farina di farro  
**6** foglie di salvia  
**1** bustina di lievito di birra secco  
**2** cucchiaini di olio d'oliva extravergine  
sale grosso marino integrale

Versate nel mixer i fagioli, frullateli con poca acqua di cottura. Aggiungete la farina, il lievito di birra, un po' di sale, l'olio e la salvia tritata. Impastate fino a ottenere un composto compatto.

Formate una bella palla e modellatela con le dita direttamente sulla teglia ricoperta con un foglio di carta da forno. Spennellate con due cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Aggiungete sopra un po' di sale e lasciate riposare per 2 ore.

Infornate a 180 °C per 30-35 minuti.

## Rondelle di **zucca** alle spezie

### per 4 persone

**400 g** di zucca tipo americano  
**2** cucchiaini di origano  
**2** cucchiaini di semi di cumino  
**1** cucchiaino di noce moscata  
olio d'oliva extravergine  
sale, pepe

Tagliate la zucca a rondelle sottili. Sistematele in una pirofila da forno. In una tazzina mescolate tutte le spezie, quindi cospargetele sulla zucca.

Irrorate con un filo d'olio e infornate a 180 °C per 25-30 minuti. Servite caldo come contorno alla vostra focaccia di cannellini.





Focaccia di fagioli cannellini



Rondelle di zucca alle spezie





# Fazzoletti di **farro**, ricotta e piselli

## per 4 persone

2 uova

**100 g** di farina di farro

**100 g** di farina semi-integrale

½ l di latte di avena

## Per il ripieno

1 scalogno

2 cucchiai di olio d'oliva extravergine

**350 g** di piselli freschi

**1 dl** di brodo vegetale

**250 g** di ricotta di capra

2 cucchiai di parmigiano reggiano

In una terrina preparate l'impasto mescolando le uova con il latte e unendo le due farine setacciate. Aggiustate di sale e lasciate riposare il composto per circa 20 minuti.

Passate quindi il composto al colino per eliminare eventuali grumi.

Tritate lo scalogno e mettetelo a stufare in padella con due cucchiari di olio e due di acqua. Aggiungete i piselli e coprite-  
li con il brodo vegetale. Lasciate cuocere lentamente per 20 minuti. A cottura ultimata passateli al mixer con la ricotta per creare una mousse leggera e morbida.

Componete le crêpe mettendo un mestolino di composto in una padellina antiaderente calda e leggermente unta di olio d'oliva extravergine. Rigiratele, quindi lasciatele su un piatto a raffreddare. Terminata questa operazione, prendete le crespelle, spalmatele con la crema di piselli e avvolgetele a forma di fazzoletto. Mettetele in una pirofila da forno con un filo di olio e una spolverata di formaggio grattugiato.

Copritele con un foglio di carta di alluminio. Fatele scaldare in forno a 200 °C per 10 minuti. Si possono servire anche tiepide.

## Consiglio per variare

Le crespelle sono un secondo davvero versatile. Potete farcirle con tutti i tipi di verdure di stagione che preferite. Provate con tofu o ricotta e crema di carciofi. Presentatele tagliate a rondelle. Sistematele in una pirofila e coprite con qualche fetta di formaggio bitto o di montagna. Lasciate gratinare in forno per qualche minuto in modo che il formaggio si sciolga.





# I sapori della NATURA

**L**e erbe spontanee hanno avuto molta importanza nella nostra alimentazione fino agli anni Sessanta.

In seguito, con il passaggio dalla campagna alla città, sono state gradualmente sostituite dagli ortaggi coltivati. Ci siamo abituati a nutrirci con monotonia: oggi una trentina di piante coprono il 95% del fabbisogno nutritivo mondiale. Consumare le piante spontanee è importante perché in questo modo possiamo assumere vitamine e micronutrienti difficilmente reperibili con la nostra moderna dieta ricca di cibi "raffinati" e ci permette di riscoprire vecchi sapori, sorprendentemente gustosi: **i sapori della natura selvatica**.

Eppure, per chi vive in città, è ancora possibile consumare le erbe selvatiche raccolte durante una passeggiata in campagna, in collina o al mare.

La raccolta delle erbe selvatiche va fatta lontano da fonti inquinanti come strade, fabbriche, allevamenti, campi coltivati con metodi di agricoltura tradizionale e giardini pubblici.

Le erbe di campo **vanno recise alla base** con un coltello ben affilato e raccolte in un sacchetto, poi si puliscono dalla terra, si lavano e si asciugano, quindi si preparano per il consumo in insalata o cotte al vapore. Si possono aggiungere alle zuppe, saltare in padella o usare come base per frittate e sfornati come nella ricetta della pagina qui a fianco.

***Ecco un elenco delle erbe selvatiche più comuni:***

acetosella, achillea, asparago selvatico, bardana, borragine, cime di luppolo, calendula, cicoria, crescione, tarassaco o dente di leone, finocchio selvatico, malva, melissa, ortica, piantaggine e portulaca, rucola e spinacio selvatico.



# Sformato di ortiche

**per 4 persone**

**200 g** di cimette di ortiche

**4** uova

**2** cucchiai di latte di riso

**Per la pasta**

**200 g** di farina semi-integrale di grano

**2** cucchiai di fecola di patate

**1** cucchiaio di farina di riso

**1** cucchiaino di lievito di birra in polvere

**2** cucchiai di olio d'oliva extravergine

sale

Preparate la pasta come segue: sulla spianatoia sistemate le farine formando la classica "fontana". Versate sui bordi il sale e al centro l'olio. Sciogliete il lievito con l'acqua tiepida e impastate velocemente in modo da preparare un impasto liscio e della consistenza del "lobo di orecchio".

Mondate le cimette di ortica, sbollentatele in acqua salata e strizzatele. Tritatele con la mezzaluna e unitele alle uova sbattute e al latte vegetale.

Riprendete la pasta, tiratela sottile con l'aiuto del mattarello e rivestite delle piccole pirofile mono-porzione che possano andare in forno. Versatevi dentro il composto alle ortiche e infornate a 180 °C per 25-30 minuti. Servitele tiepide.

