

THE
CHINA STUDY
RICETTINE
A
5 STELLE



150 piatti
vegetali, integrali, senza zucchero
di famosi Chef
ed esperti autorevoli

A cura di
Leanne Campbell
Con l'introduzione di
T. Colin Campbell

**ESTRATTO
GRATUITO**





INDICE

Prefazione..... 9

PANE E MUFFIN

Pagnotta variegata alle mele	15
Panfrutto alla banana (ricetta della mamma)	16
Pane di mais	18
Pane di quinoa e mais	21
Muffin ai mirtilli e <i>lassy</i>	22
Muffin alla banana e mirtilli	23
Muffin agli zucchini verdi e gialli	24

RICETTE PER LA COLAZIONE

Müsli al pan di zenzero	28
Müsli all'arancia e semi di zucca	31
Barrette di avena con semi di zucca e gocce di cioccolato	32
Patate dolci rivisitate	35
Sorpresa al couscous e ai frutti di bosco ..	36
Farina di semi di lino, cannella e uvetta ..	37
<i>Parfait</i> di mirtilli e chia	38
Müsli dalla sera alla mattina	40
<i>Porridge</i> di mais	42
Frittata di mais e zucchini	43
Colazione Tex-Mex.....	44
Pane di mais “fiesta”.....	46
Salsa messicana	47
Budino di mandorle, chia e cardamomo con frutti di bosco	48
Budino cremoso di riso	50
Sciroppo di datteri numero 1.....	53
<i>Porridge</i> di avena e rabarbaro scottato....	54
<i>Porridge</i> di chicchi di avena e mirtilli	57
Frullato verde al limone e al lime	58

Frullato di arancia e pompelmo.....	61
Frullato di carota e papaia.....	62

ANTIPASTI E INSALATE

<i>Ceviche</i> di verdure fresche fantasia	66
<i>Vinaigrette</i> “magica” di salsa di mele.....	69
<i>Vinaigrette</i> alla melagrana	70
Mandorle speziate	73
Insalata variopinta di cavolo riccio	74
Insalata festiva di cavolo riccio	77
Insalata di cavolo riccio.....	78
Insalata di spaghetti soba “terra e mare”	81
Insalata <i>Caesar</i> stile <i>Jazzy</i>	82
Condimento per insalata <i>Caesar</i>	84
Insalata di quinoa con uva sultanina e pistacchi	85
Insalata di quinoa “Fiesta”	87
Insalata fresca di mais.....	88
Insalata di carote, noci e sciroppo d'acero .	91
<i>Coleslaw</i> al sesamo	92
Insalata di papaia verde	94
Insalata tropicale ai 3 legumi.....	97
Insalata di ceci e spinaci	98
Funghi farciti al pesto	100
Crema speziata di ceci	101
<i>Hummus</i> ai pomodori al forno e aglio.....	102

MINESTRE E ZUPPE

<i>Bisque</i> di zucca Delica.....	106
Zuppa di fagioli neri e patate dolci.....	108
Crema di carote.....	111
Vellutata di broccoli	112
<i>Bisque</i> cremosa di cavolfiore	115
Minestrone “svuotafriego”	116
Crema delicata di lenticchie “freddagermi”. 119	
<i>Gazpacho</i> di ananas e cetrioli.....	120
<i>Chili</i> di lenticchie rosse.....	121
<i>Chili</i> di patate dolci e cavolo riccio	122
Zuppa di patate dolci e piselli gialli spezzati.....	123

HAMBURGER, PANINI E TACO

Hamburger veloci	126
Hamburger furbetto di ceci	129
Sandwich champignon e salsa barbecue	130
<i>Wrap</i> di champignon con verdure asiatiche speziate	133
<i>Taco</i> di fagioli <i>azuki</i>	134
Aromi e spezie per <i>taco</i>	135
<i>Taco</i> di mais blu ai ceci.....	136
<i>Taco</i> di lenticchie, cavolo riccio e quinoa	138

PIATTI PRINCIPALI

<i>Aloo gobi</i>	143
Stufato di fagioli dall'occhio alla salsa barbecue	144
<i>Ratatouille</i> di ceci al forno	147
<i>Dal</i> di mele e lenticchie	148
Polpettone di lenticchie	150
Salsa marinara alle lenticchie	153
Salsa marinara (ricetta di papà).....	154
Spaghetti e polpette senza carne	156
Maccheroni al sugo cremoso di broccoli e peperone rosso	159
Fettuccine cremose.....	160
Fettuccine di <i>daikon</i> e funghi	163
Funghi saporiti alla Stroganoff	164
<i>Pho</i> vegetariano con verdure fresche	167
Salsa di sciroppo d'acero e scalogni.....	168
Listarelle di cavolini di Bruxelles e cavolo riccio con salsa di <i>miso</i> e senape.....	171
Cotolette di melanzana in crosta di mandorle	172
Bistecche di cavolfiore con salsa di peperoni	174
Polenta e melanzane cinesi.....	177
<i>Tabbouleh</i>	178
Curry di quinoa per chi non ha tempo	180
Verdure al curry di cocco.....	181
Curry thailandese all'ananas.....	182
Riso (poco) fritto all'ananas	184



81



115



134



171



221

“Riso” non fritto di <i>jicama</i> e verdure	186
“Riso” zucca, <i>cranberry</i> e noci	189
Riso e fagioli	190
Polpettone di legumi	193
Sformato di fagioli a strati.....	194
Lasagne “neanche più una briciola” di Chef AJ	196
Parmigiano finto	198
<i>Enchilada strata</i>	199

CONTORNI

Cavolfiore alla crema di mandorle	202
Asparagi con salsa olandese vegana.....	205
Baby <i>bok choy</i> con cavolo cinese in salsa allo zenzero	206
Carote al forno al cumino e al pepe rosa ..	209
Fagiolini e carote al vapore con succo d’arancia.....	210
Cavolini di Bruxelles e zucca Delica al profumo di limone	213
Patate veloci al curry	214
Salsa di <i>cranberry</i> “5 minuti”	216
<i>Chutney</i> di cocco.....	217
<i>Kimchi</i> di <i>daikon</i>	218
Tonno finto.....	219
Insalata di <i>jicama</i> con salsa cremosa al papavero	221
<i>Coleslaw</i> al coriandolo e lime.....	222
Pane grattugiato	223
Cavolo portoghese saltato in padella.....	224
Cavolo portoghese allo zenzero	227
Foglie di senape.....	228
Coste arcobaleno	231
Patate schiacciate alla pastinaca	232
Patate dolci ripiene cotte due volte al forno.....	233
Patate cotte due volte al forno	234
Anelli di cipolle al forno	236
Chips di cavolo riccio	238
Chips di mais al forno.....	240
Salsa di “formaggio” per <i>nachos</i>	241

DESSERT

Lecca-lecca al cioccolato, datteri e noci	244
Dolcetti al cocco	246
<i>Clafoutis</i>	248
<i>Crème anglaise</i> alla pera	249
Banane al forno da incanto	251
Pasticcini alla fragola	252
Budino di zucca e chia	254
Torta con <i>ganache</i> al caramello morbido e ai lamponi	257
<i>Brownies</i> al cioccolato fondente, patata dolce e fagioli neri	258
Dolcetti al burro di arachidi e marmellata	261
Torta alla mousse di cioccolato e menta	262
Tartufi al burro di arachidi e caramello morbido	263
Tortine ripiene di mousse al burro di arachidi	265
Gelato alla stracciatella di cioccolato e menta	267
Torta istantanea di frutta	268
Torta istantanea di mirtilli alle spezie	271
Gelato da passeggio al mirtillo	272
Gramolata con sciroppo al limone e salsa "tutti frutti"	275
Sorbetto limone e frutti di bosco	276
Sorbetto di mango	279
Frappè alla papaia	280
<i>Crumble</i> di mele e <i>cranberry</i>	282

APPENDICE

Simboli	284
Valore nutritivo	285
<i>Indice analitico</i>	286
<i>Gli Autori</i>	306
<i>La Curatrice</i>	313



245



256



264



270



275

PREFAZIONE

Sotto molti punti di vista, il mondo è cambiato profondamente da quando, nel 2005, uscì negli Stati Uniti la prima edizione di *The China Study* [in Italia pubblicato nel 2011 da Macro Edizioni; *N.d.T.*]. Allora, per la maggior parte dei medici l'idea che la dieta potesse risolvere gravi problemi di salute era pura fantasia. Ora sento che sono sempre più numerosi quelli che prescrivono ai propri pazienti una dieta a base vegetale!

Nel 2005, nutrirsi di alimenti di origine vegetale era considerata una pratica radicale rischiosa e malsana. Ma in seguito, tra gli altri, Mark Bittman, critico gastronomico del «New York Times», ha pubblicato un libro dal titolo *VP6: mangia vegano prima delle 6:00 per dimagrire e ritrovare definitivamente la salute*, che è presto diventato un bestseller. E l'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton ha annunciato che la sua dieta a base vegetale (in parte ispirata dal *The China Study*) gli ha permesso di guarire dalla cardiopatia! E James Cameron, produttore di *Titanic* e di *Avatar* e detentore del record di immersione nell'oceano, ha affermato di aver cambiato quasi da un giorno all'altro la propria dieta e quella di tutta la sua famiglia dopo aver letto *The China Study*.

Con Tom Campbell, mio coautore, abbiamo venduto ben più di un milione di copie del libro *The China Study*, e siamo orgogliosi del nostro ruolo in questa tra-

sformazione. Il nostro lavoro, e quello di autori, medici e ricercatori come John McDougall, Caldwell B. Esselstyn, Dean Ornish, Gene Stone, autore del documentario e del libro *La Rivoluzione della Forchetta Vegan* [pubblicato in Italia da Macro Edizioni nel 2013; *N.d.T.*], e altri ancora, hanno fornito importanti contributi a questa svolta dell'opinione pubblica.

Ma questo non è che l'inizio. La salute degli americani continua a languire miseramente. La nostra spesa sanitaria pro capite è molto più alta rispetto a qualsiasi altra società al mondo, tuttavia i due terzi dei nostri connazionali sono sovrappeso e l'epidemia di diabete, cardiopatie e cancro continua a infuriare. I nostri politici passano il tempo a litigare aspramente su proposte sanitarie alternative, nessuna delle quali affronta i problemi cruciali che sarebbero in grado di diminuire la domanda di assistenza sanitaria.

Eppure la soluzione è piuttosto semplice: nella lotta per la vera salute, una buona dieta è l'arma più potente che abbiamo. Come dicevamo nel *The China Study*, la soluzione si riduce a tre soli fattori: colazione, pranzo e cena.

In più di cinquant'anni di ricerca biomedica, con la mia équipe ho potuto constatare un numero infinito di volte che una dieta vegetale integrale promuove la salute

ottimale e la prevenzione, e in molti casi anche la regressione di cardiopatie, diabete, obesità, cancro, malattie autoimmuni e cerebropatie.

Ho ricevuto un enorme numero di conferme da persone che, dopo aver adottato una dieta vegetale integrale, hanno riportato effetti incredibili per la salute. Tuttavia, sono ancora molti coloro che mi interpellano sugli aspetti più pratici e quotidiani di questo nuovo stile di vita. Forse la domanda più frequente è semplicemente: «Che cosa posso mangiare?». Mia figlia, LeAnne Campbell, ha pubblicato una raccolta con alcune delle ricette preferite della nostra famiglia nel bestseller *The China Study - Le ricette* [pubblicato in Italia nel 2014 da Macro Edizioni; *N.d.T.*], un libro che rappresenta al meglio il nostro modo di mangiare.

In questa seconda raccolta, LeAnne ha radunato alcuni degli chef più famosi e autorevoli in fatto di dieta vegetale integrale perché condividessero con il pubblico le loro ricette migliori, tutte basate sui principi nutrizionali delineati nel *The China Study*. L'ha assistita nella compilazione di *The China Study Ricette a 5 Stelle* un gruppo variegato di autori: Chef AJ, Ani Phyto, Christina Ross, Christy Morgan, Del Srou-

fe, Dreena Burton, Heather Crosby, John e Mary McDougall, Laura Theodore, Lindsay Nixon e Tracy Russell. Sia che seguiate la dieta vegana da anni, sia che siate appena agli inizi, penso che in questo libro troverete un'utile fonte di ricette sane e saporite.

Oggi, più di un terzo dei bambini americani è sovrappeso o a rischio di diventarlo, dato che preannuncia futuri problemi di salute a livello personale e prefigura una statistica allarmante per la futura situazione sanitaria nazionale. Ma tanti chef all'avanguardia, come quelli che hanno contribuito alla stesura di questo libro, continuano a dimostrare quanto sia facile e piacevole praticare una dieta a base vegetale, e intorno a me avverto una crescente promessa che la nostra società avrà un risveglio, e abbraccerà questo approccio efficace alla salute perfetta. La ricompensa va ben al di là della riconquista della salute per ciascuno di noi: è un modo di nutrirsi che porta benefici sociali, ecologici e anche planetari di enormi proporzioni.

T. COLIN CAMPBELL

coautore del bestseller *The China Study*,
professore emerito di biochimica nutrizionale,
Cornell University



NATIONAL : 884PRCOOCTSS TO LOUIS

PAGNOTTA VARIEGATA ALLE MELE

PER 1 PAGNOTTA



RICETTA DI DREENA BURTON

Un pane facile e veloce dall'aspetto appetitoso grazie all'effetto "strudel" di mela e cannella. Anche la fragranza che sprigiona durante la cottura in forno è divina.

PER IL COMPOSTO A BASE DI MELE

120 g di mele sbucciate e tagliate a dadini
1 cucchiaino di succo di limone fresco
60 ml di salsa di mele non dolcificata
3 cucchiaini di zucchero di cocco o altri
zuccheri non raffinati
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 pizzico di pepe della Giamaica in polvere

50 g di farina di avena
1½ cucchiaino di lievito in polvere
½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
½ cucchiaino di cannella in polvere
1 pizzico di sale marino
180 ml di latte vegetale
125 ml di sciroppo d'acero
1½ cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaino di succo di limone fresco
o di aceto di sidro di mele

PER L'IMPASTO

180 g di farina integrale per dolci
(o di farina di farro integrale
per un'opzione senza frumento)

1. Preriscaldate il forno a 180 °C e preparate lo stampo: con un pezzo di carta da cucina spalmate qualche goccia di olio in uno stampo per pane in cassetta in pyrex da 12 x 22 cm e poi foderatelo con una striscia di carta da forno (oppure usate uno stampo di silicone).
2. Mettete in una scodella le mele con il succo di limone, e poi aggiungete la salsa di mele, lo zucchero, la cannella e il pepe. Mescolate e mettete da parte.
3. Versate in una terrina gli ingredienti secchi dell'impasto e setacciatevi il lievito e il bicarbonato. Mescolate bene.
4. In una ciotola versate latte, sciroppo d'acero, vaniglia e succo di limone. Mescolate ingredienti liquidi e secchi non più del tempo necessario ad amalgamare bene il tutto.
5. Aggiungete all'impasto circa tre quarti del composto a base di mele e usando un cucchiaino o un coltello incorporatelo delicatamente all'impasto con un movimento circolare, o ripiegando uno strato sull'altro. Non è un problema se qualche punto resta più farcito: è così che si crea l'effetto "strudel".
6. Trasferite l'impasto nello stampo e versate il composto a base di mele sulla superficie.
7. Cuocete al forno per 35-45 minuti finché la crosta sarà dorata e uno stecchino o spiedino inseriti al centro della pagnotta ne usciranno puliti. Estraiete dal forno, mantenete nello stampo e trasferite sulla griglia fino a quando la pagnotta sarà completamente raffreddata. Poi estraetela e tagliatela a fette.

PANFRUTTO ALLA BANANA (RICETTA DELLA MAMMA)

PER 1 PAGNOTTA



RICETTA DI JOHN E MARY MCDUGALL

280 g di farina integrale
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di lievito in polvere
4 banane mature

350 g di succo concentrato di mela
3 cucchiaini di sostituto per uova
(vedi Suggerimento) mescolato
a 6 cucchiaini di acqua

1. Preriscaldate il forno a 180 °C.
2. Mescolate gli ingredienti secchi.
3. Schiacciate le banane e mescolate con il succo di mela, il sostituto per uova e l'acqua.
4. Mescolate ingredienti liquidi e secchi e lavorate con la frusta finché saranno amalgamati.
5. Versate l'impasto in uno stampo non aderente per pane in cassetta o plum-cake e cuocete per 60 minuti.

SUGGERIMENTO

Per sostituire le uova, oltre al sostituto per uova in commercio, che dev'essere usato in base alle indicazioni riportate sulla confezione, si può ricorrere a molti prodotti differenti. Qualche esempio: 1 cucchiaino di semi di lino macinati mescolato a 3 cucchiaini d'acqua; 1 cucchiaino di semi di chia sciolti in 3 cucchiaini d'acqua; ½ banana schiacciata; 60-80 ml di tofu vellutato; 60 ml di mousse di mele (tutte le dosi indicate corrispondono a 1 uovo).



LE FIBRE ALIMENTARI E L'IMPORTANZA DEGLI ALIMENTI INTEGRALI

Conoscete tutti i benefici delle fibre alimentari? Come afferma T. Colin Campbell in *The low-carb fraud**, «i cibi integrali che contengono fibre dietetiche nelle loro molteplici forme complesse sono davvero correlati a un'incidenza inferiore di cancro al colon, a valori più bassi di colesterolo e a più bassi livelli di estrogeno, un ormone che induce il cancro al seno».

* *L'inganno delle diete low carb*, Macro Edizioni, prossima pubblicazione.

Leanne Campbell - T. Colin Campbell

THE

CHINA STUDY

RICETTE A 5 STELLE



Le ricette per seguire l'alimentazione consigliata dal dottor Campbell

Da quando **The China Study** è stato pubblicato il mondo è cambiato profondamente. Fino a poco tempo fa, per la maggior parte dei medici, l'idea che la dieta potesse risolvere gravi problemi di salute era pura fantasia. Oggi sono sempre più numerosi quelli che prescrivono ai propri pazienti una dieta a base vegetale.

*Ma cosa possiamo effettivamente mangiare?
Cosa portare a tavola ogni giorno?*

Dal pane ai piatti per la colazione, dagli antipasti e insalate alle minestre e zuppe, dagli hamburger e panini ai secondi, dai contorni ai dolci: in queste pagine **Leanne Campbell, figlia di T. Colin Campbell** ed esperta di cucina naturale, ci presenta **150 ricette vegetali, integrali e senza zucchero, tutte corredate da bellissime foto e facili preparare.**

Leanne ha messo insieme alcuni dei più famosi chef e dei più autorevoli esperti di alimentazione vegetale integrale perché condividessero con il pubblico le loro ricette migliori. Ogni piatto presentato è basato sui principi nutrizionali delineati dal bestseller *The China Study*.

Questo è il più aggiornato libro di cucina a base vegetale per un'alimentazione naturale.

Sia che già seguiate la dieta vegetale integrale, sia che siate appena agli inizi, queste pagine saranno per voi un'utile fonte di ricette sane e saporite.

www.gruppomacro.com

GRUPPO EDITORIALE MACRO
Benessere e Conoscenza dal 1987

ISBN: 978-88-9319-091-6



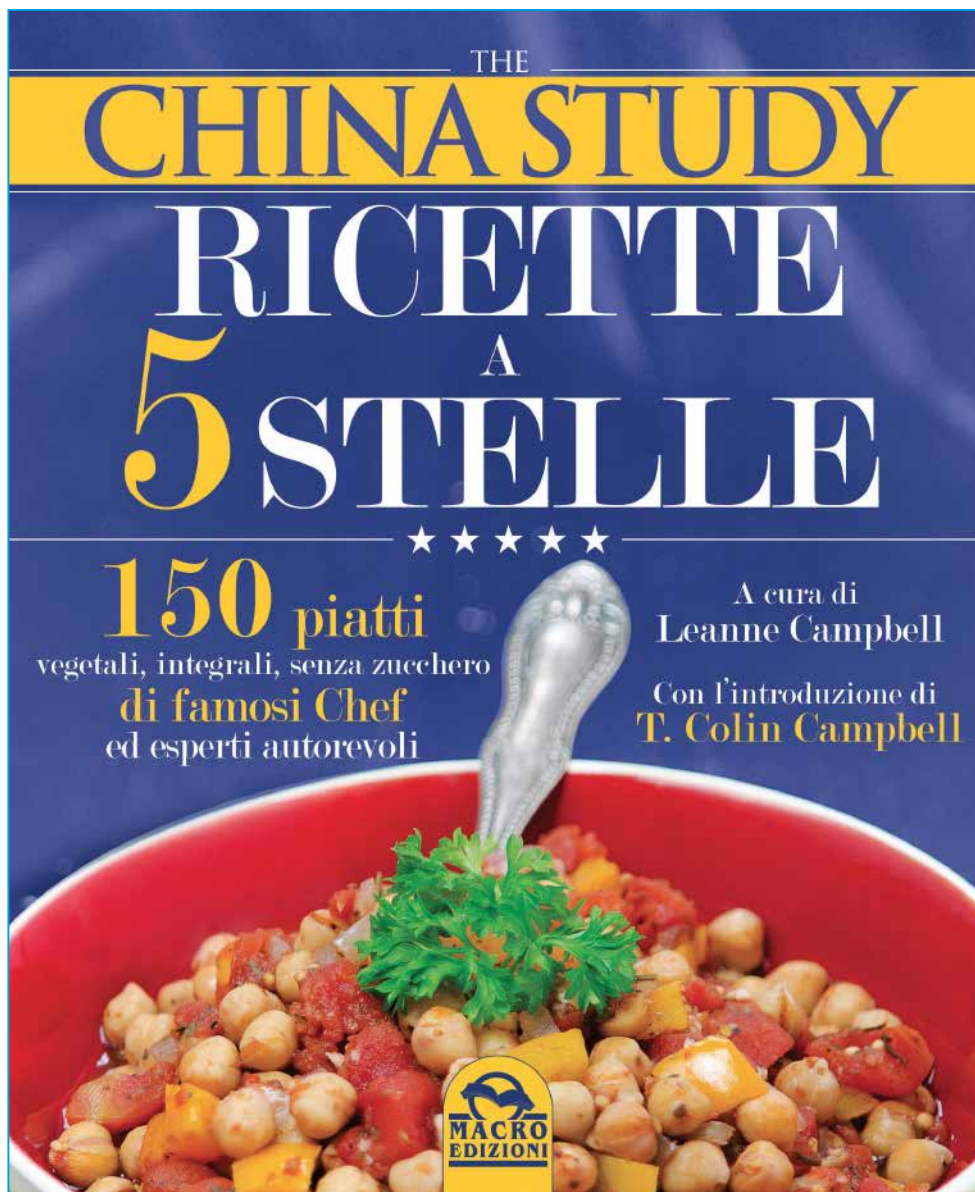
9 788893 190916

€ 16,50

Tratto da:

THE CHINA STUDY RICETTE A 5 STELLE

Autori: LeAnne Campbell, T. Colin Campbell



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)