



Raffaella
Fenoglio

Abbasso l'indice glicemico!



50+4 ricette
per contenere l'IG
mangiando bene

Terra Nuova
EDIZIONI

i Bioricettari

Raffaella Fenoglio

Abbasso l'indice glicemico

50 + 4 ricette per contenere l'IG mangiando bene

Terra Nuova Edizioni

Ringraziamenti

Cari lettori e lettrici,

laddove inizia la vostra lettura, termina il mio impegno per produrre questo libro. Ma una volta riposte le pentole negli armadi, le teglie nei cassettoni, gli ultimi avanzi nel frigo, e aver spento la mia reflex, non posso chiudere il computer senza che un doveroso pensiero corra a coloro che hanno contribuito alla buona riuscita del libro.

Innanzitutto lo staff di Terra Nuova: editor, grafici e quanti hanno messo mano al materiale prodotto e lo hanno reso smagliante.

Un ringraziamento speciale va alla dottoressa Silvia Migliaccio che, con la simpatia e la professionalità che la distinguono, nella prefazione ha fatto luce sul nebuloso mondo della nutrizione.

Grazie, mille volte grazie alle mie lettrici “alfa” – Noemi Angelini e Patrizia Pizzo – che con infinita pazienza hanno scovato errori e inesattezze nei testi delle ricette.

Ça va sans dire che debba ringraziare colui che ha tenacemente creduto in questo progetto, cioè Massimiliano Zantedeschi della TZLA, che a questo punto è obbligato ad assaggiare ogni singola ricetta. *Bon ap!*

Autrice: Raffaella Fenoglio

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Giulia Raineri

Foto di copertina: Raffaella Fenoglio

Per le ricette e fotografie

© Raffaella Fenoglio 2016, by agreement with TZLA. Trentin Zantedeschi Literary and Film Agency

Per la presente edizione

© 2016 Editrice Aam Terra Nuova Srl

50127 Firenze, tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: aprile 2016

Ristampa

X XI VIII VII VI V IV III II I 2024 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016

Collana: I Bioricettari

ISBN: 978886681 137 4

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Prefazione

di Silvia Migliaccio*

Alimentarsi significa far fronte a un elementare e fondamentale bisogno dell'organismo. Con gli alimenti introduciamo i principi nutritivi che ci servono per vivere e forniscono l'energia necessaria per svolgere ogni attività. Ma alimentarsi significa anche arricchirsi di conoscenze culturali legate al territorio d'origine di ogni cibo.

È il caso della dieta mediterranea, che è stata nominata dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'Umanità, a simboleggiare il ruolo fondamentale di un'alimentazione corretta nel mantenere il benessere dell'individuo. Il modello alimentare mediterraneo prevede il consumo di alimenti di origine vegetale, quali cereali, pane, pasta, legumi, ortaggi, verdure e frutta fresca; comprende i derivati del latte, modiche quantità di altri alimenti di origine animale, preferendo carni bianche e privilegiando soprattutto il consumo di pesce che, per il suo contenuto in acidi grassi omega 3, ha un ruolo importante nel prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari. I grassi derivano in prevalenza dall'utilizzo di olio extravergine di oliva, ricco di antiossidanti.

Gli alimenti tipici della tradizione mediterranea hanno un'altra importante caratteristica: si adattano facilmente a formare un piatto unico, cioè una pietanza che apporti, da sola, tutti i nutrienti in maniera efficace ed economica, come ad esempio pasta e legumi. I criteri fondamentali della dieta mediterranea prevedono che l'apporto calorico complessivo giornaliero sia fornito per il 40-60% da carboidrati, per il 12-18% da proteine, e per meno del 30% da lipidi (grassi).

Come non condividere allora il progetto di questo libro, pensato e scritto dall'amica Raffaella, le cui ricette si basano sulla stagionalità degli ingredienti, sul recupero di semi antichi e sull'utilizzo di alimenti del nostro territorio, seguendo proprio i principi fondamentali della dieta mediterranea?

Le ricette prevedono farine integrali o comunque poco raffinate, legumi, verdure o altri alimenti ricchi in fibre, ingredienti importanti per l'equilibrio metabolico del nostro organismo e per tenere sotto controllo l'indice glicemico (IG) del pasto.

Di indice glicemico si parla spesso, perciò spendiamo qualche parola in più per spiegare di cosa si tratta. Per IG s'intende la capacità dei carboidrati, cioè degli zuccheri contenuti in un alimento, di far aumentare i valori della glicemia nel sangue e, di conseguenza, i livelli di insulina prodotta dal pancreas. L'aumento della glicemia produce spesso una situazione di resistenza insulinica e di iperinsulinismo. Quest'alterazione ormonale è stata spesso

associata ad alterazioni metaboliche e comporta un aumento del rischio di sviluppare malattie metaboliche croniche. Un'alimentazione corretta, con cibi ricchi in fibre, e un'adeguata attività fisica sono il miglior modo per prevenire queste alterazioni e mantenere il benessere dell'individuo.

Ma la dieta mediterranea non è solo una risorsa per la salute individuale.

Le peculiari condizioni climatiche dell'Italia consentono la coltivazione di una molteplicità di prodotti ortofrutticoli su tutto il territorio nazionale. Utilizzare prodotti fuori stagione per la preparazione dei pasti vuol dire consumare alimenti provenienti dall'estero, con conseguente aumento dei costi di trasporto e di conservazione, e quindi del prezzo finale del prodotto. Senza contare che il trasporto produce inquinamento ambientale e depauperava i cibi del loro patrimonio vitaminico e di sali minerali.

Prediligere prodotti ortofrutticoli stagionali, raccolti il più possibile vicino a noi, permette quindi di "nutrire" in maniera ottimale non solo il nostro corpo, ma anche il nostro pianeta.

Le ricette di questo libro permetteranno di preparare piatti gustosi nel rispetto delle tradizioni del nostro territorio, ma anche nell'ottica di mantenere il benessere del nostro organismo.

*Silvia Migliaccio, specialista in Scienza della Nutrizione Umana, Professore Associato dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico".



LA LISTA DELLA SPESA

Come anticipava la dottoressa Migliaccio, l'IG misura i picchi glicemici nel sangue durante la digestione.

L'IG basso è proprio di carboidrati e glucidi a lento assorbimento, mentre quello alto porta alla rapida assimilazione stimolando di conseguenza un elevato rilascio di insulina, ormone deputato a ridurre la glicemia.

Per ogni alimento è stato attribuito un valore IG in una scala di valutazione che oscilla tra zero (l'olio di oliva extravergine) e 100 (lo sciroppo di glucosio). Gli alimenti fino a 50 hanno un basso indice glicemico, sotto i 35 l'IG è bassissimo, sopra i 70 è alto. In rete ci sono diverse tabelle in merito. È utile quindi conoscere l'IG di ciò che mangiamo, soprattutto per i soggetti diabetici e le persone in sovrappeso.

Le ricette contenute in questo volume sono tutte sotto i 50 IG, quelle contrassegnate da IG bassissimo rimangono sotto i 35 IG.

Due sono gli ingredienti che trasformano una ricetta, anche la più tradizionale e consolidata, in un alimento che non provoca picchi insulinici: i cereali integrali e gli zuccheri non raffinati.

Quindi prima di avventurarvi a provare quanto vi propongo lasciate in dispensa la farina 0 e 00 e lo zucchero bianco e seguitemi! Facciamo un giro al supermercato o al negozio bio riempiendo il carrello di farine e paste integrali di grano, farro, avena, grano saraceno, canapa e orzo – l'unica sotto i 35 IG. Poi dirigiamoci al reparto dello zucchero. Ignoriamo quello bianco e buttiamoci su altri prodotti. In ordine di indice glicemico possiamo comprare lo zucchero integrale, il miele d'acacia e, sotto i 35 IG, lo sciroppo d'agave, lo zucchero di cocco o betulla, e la stevia. Sono tutti eccellenti dolcificanti e

danno un sapore speciale ai vostri piatti senza gravare sul pancreas. Io adopero di preferenza lo zucchero di cocco o lo sciroppo d'agave perché sono i più facili da dosare dato che il loro potere dolcificante è simile a quello dello zucchero. Se invece voi amate la stevia nell'impiegarla tenete presente che dolcifica fino a 300 volte di più rispetto lo zucchero bianco.

RICETTE, NON DOGMI

In ogni preparazione ho indicato con precisione tempi, cotture, temperature e quantità. Ma attenzione, perché non sono tassativi: molte sono le variabili che entrano in gioco e che possono cambiare i parametri suggeriti. Usate vista e olfatto e non vi potrete sbagliare.

Vi faccio alcuni esempi pratici.

- **Uova.** Di rado ho pesato le uova, anzi, a dirla tutta, non lo faccio mai. Usate uova di taglia media, di circa 60 g l'uno.
- **Farine integrali.** Mulini diversi producono farine diverse tra loro, anche se si tratta dello stesso cereale con la medesima macinatura. Mistero! Affezionatevi a una marca (o meglio a un mulino) e usate quel prodotto come unità di misura.
- **Liquidi.** Proprio perché le farine integrali sono molto diverse fra loro, è impossibile indicare esattamente la quantità dei liquidi da aggiungervi. Quindi prendete le mie dosi come indicative e preparatevi ad aggiungere altro liquido o, al contrario, ad avere la mano più leggera.
- **Forno.** È ormai chiaro che ogni forno domestico risponde solo e sempre al legittimo proprietario. I miei 170° possono essere i vostri 160°, perciò state all'erta.
- **Formaggi molli e yogurt.** La ricotta di pecora della marca X è una crema, ma quella della marca Y appare grumosa. Lo stesso accade agli yogurt, più o meno densi a seconda del produttore. Anche in questo caso affidatevi alla marca che vi piace di più e vi assicura la miglior resa.
- **Frutta e ortaggi.** Una mela, una zucchina, un melone – anche della stessa qualità e nello stesso periodo dell'anno – non hanno mai la medesima resa.

PRODOTTI ANIMALI

Alcune ricette sono prive di prodotti animali per vocazione, altre lo sarebbero se io non cedessi alla tentazione di aggiungere al piatto un po' di formaggio grana oppure di prepararle con latte o yogurt di capra, sostituibili con quelli di soia, ovviamente.

Queste ricette possono diventare vegane (cioè prive di prodotti animali) sostituendo alcuni ingredienti.

SOSTITUIRE LE UOVA

Io le uso, mi piacciono e ho anche la fortuna di riceverle fresche tutte le settimane da un'amica, che alleva le galline più libere e meglio nutrite che conosca. Però, come ho detto nel paragrafo precedente, in alcune preparazioni basta trovare delle soluzioni alternative ai prodotti di derivazione animale. Per esempio un uovo medio – di 60 g circa – potete sostituirlo con un cucchiaino colmo di farina di ceci miscelata a un po' d'acqua. In cottura non se ne sentirà il sapore. Nei dolci l'uovo è sostituibile con uno yogurt vegetale o con succo di arancia. Lieviteranno ugualmente bene, anzi, se nelle vostre torte farete cadere un cucchiaino di aceto bianco o un pizzico di bicarbonato la resa sarà assicurata.

ACQUA

In ultimo, ma fondamentale, cucinate con acqua di qualità: leggete l'etichetta delle acque che acquistate per scegliere le migliori o consumate quelle filtrate. Vi accorgerete della differenza dal gusto del cibo (soprattutto di risotti, zuppe, legumi), dalla migliore lievitazione, dai residui nelle pentole a fine cottura e persino dall'aspetto della tazza dalla quale avete appena bevuto il tè. Per non parlare del caffè! Oh, sì che l'acqua fa la differenza.

RISPETTO

Cosa c'entra un capoverso con la scritta "rispetto" in un ricettario? Penso che ogni scelta consapevole possa fare la differenza, quindi vi suggerisco di avere rispetto per l'ambiente e per voi stessi prediligendo prodotti a coltivazione biologica; il rispetto per la natura scegliendo ingredienti stagionali e il rispetto per il lavoro altrui favorendo il commercio equo e solidale.

LEGENDA



SENZA LIEVITO



VEGANO



SENZA GLUTINE



TEMPO DI
REALIZZAZIONE



DIFFICOLTÀ BASSA



DIFFICOLTÀ MEDIA



DIFFICOLTÀ ALTA

Se non altrimenti specificato,
le ricette sono per 4 persone





1 Ricette base

QUICHE DI FARINA INTEGRALE DI ORZO • CRÊPE • PASTA FATTA IN CASA • PASTA
MATTÀ • PAN DI SPAGNA ALLE MANDORLE • IMPASTO PER TORTA SBATTUTA
CON CRUSCA DI AVENA • PASTA BRISÉE • CREMA ALLA VANIGLIA • CREMA DI
CIOCCOLATO E OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



Quiche di farina integrale di orzo



10 minuti + 20 minuti di cottura



IG BASSISSIMO

Ingredienti per una teglia di 20 cm

150 g di farina integrale di orzo

1 uovo medio

40 ml di olio extra vergine di oliva

sale q.b.

Inoltre

terrina, spianatoia, mattarello,
pellicola per alimenti,
carta da forno, teglia di 20 cm

■ Mettete in una terrina la farina e il sale. Mescolateli fra loro, quindi incorporate l'uovo e l'olio. Lavorate con una forchetta. È un impasto inusuale, rustico e poco elastico.

■ Adagiate l'impasto tra due fogli di carta da forno e tiratelo con il mattarello: deve rimanere una sfoglia un po' spessa, come quella della pasta brisée.

■ Appoggiate la sfoglia nella teglia, togliete lo strato di carta superiore e date forma alla vostra torta.

■ Potete cuocerla alla cieca o bianca, cioè vuota, anche senza utilizzare i fagioli che normalmente servono a non far perdere la forma alla base. Basteranno 20 minuti a 170° perché sia pronta. Una volta cotta può essere farcita con verdure, formaggio, tofu morbido, una base di uovo o altro. La base della quiche si mantiene croccante e rustica.

VARIANTI

Opzione dolce

■ Questa ricetta base si adatta anche alla preparazione di dolci. In questo caso aggiungete all'impasto 2 cucchiaini di zucchero integrale di cocco, della cannella o degli aromi come quelli usati per i famosi biscotti speculoos. Impastate e cuocetela vuota come già descritto, poi farcitela con una buona marmellata a basso indice glicemico, con della crema, con frutta fresca o gelatina.

FARINA INTEGRALE DI ORZO

L'orzo è un cereale antico che in Italia è coltivato in modo massiccio. Parlando di orzo siamo abituati a pensare alla tipica bevanda per ragazzi, o ad associare il malto d'orzo alle bevande alcoliche come birre o whisky. Sarebbe utile introdurre nella nostra alimentazione la farina integrale di orzo perché ha un indice glicemico decisamente basso. Inoltre è molto facile da digerire ed è altamente energetica.





Crema di cioccolato e olio extravergine di oliva



10 minuti

IG BASSISSIMO

*150 g cioccolato fondente
contenente un minimo di 70% di
cacao*

*75 ml olio extravergine di oliva dal
sapore deciso*

Inoltre

frusta, barattolo di vetro

- Spezzettate la tavoletta di cioccolato in quadrettini e metteteli in un pentolino a sciogliere a bagnomaria.
- Quando il cioccolato sarà liquefatto, mescolando lentamente con una frusta incorporate l'olio extravergine di oliva facendolo scendere a filo nel recipiente. E la crema è bell'e pronta!
- Versate in un barattolo di vetro e fate raffreddare. Chiudete il coperchio solo quando il composto sarà a temperatura ambiente. Si può conservare anche fuori dal frigo, per un mese, o più.
- La crema al cioccolato a base di olio extravergine di oliva ha un sapore deciso, forte ed estremamente "cioccolatoso", a me piace così. Se la abbinerete a una bella fetta di pane integrale farete contente molte persone, voi per primi. Ma questa è solo la ricetta base, volendo si può aggiungere vaniglia, cannella, peperoncino, mandorle, nocciole, pistacchi...

CIOCCOLATO

Il cioccolato si ricava dai semi della pianta del cacao che cresce "dall'altra parte del mondo" e fu introdotto nelle ricette europee in tempi relativamente recenti.

Nel mio blog a basso IG il cioccolato di tipo fondente ha un posto d'onore, ma occorre fare attenzione alla percentuale di cacao. Per legge la denominazione fondente extra può essere attribuita ai cioccolati che contengano come minimo il 43% di cacao, ma conviene consumare quelli che superano il 70%, ancora meglio se fosse l'80%, perché il loro indice glicemico è decisamente basso.

Il cacao è l'alimento con il più alto contenuto di flavonoidi e polifenoli: più la cioccolata è amara e più è alta la concentrazione di questi elementi.





2 Colazione

MUG CAKE • PANE “TRE CIVETTE” • BURRO DI MELE • MUESLI AL
CIOCCOLATO • MARMELLATA VELOCE DI FRAGOLE • BARRETTE DI MUESLI E
ARANCIA • LATTE DI NOCCIOLE • BISCOTTI ALLE NOCI E OKARA • WAFFLE





Mug cake



2 minuti o anche meno (ci vuole più tempo a tirar fuori gli ingredienti dall'armadio che a preparala)

Cottura: 15 minuti

Ingredienti per 1 tazza

1 cucchiaino* di farina di grano
saraceno

1 cucchiaino* di farina integrale di
farro

1 cucchiaino* di cocco disidratato

1 cucchiaino* di zucchero integrale di
cocco o di sciroppo di agave

4 cucchiaini* di yogurt di soia
2 fragole

latte di soia qb

1 pizzico di lievito bio per dolci

2 quadratini di cioccolato fondente

* cucchiaino da minestra, mi
raccomando!

Inoltre

tazza col manico (mug),
piccola terrina

■ Prendete una pentola con i bordi alti, tipo quella che adoperate per cuocere la pasta, e versateci un paio di bicchieri di acqua.

■ In una terrina mescolate gli elementi secchi indicati, aggiungete lo yogurt e il latte fino a ottenere un impasto morbido.

■ Versate un po' di questo impasto nella tazza, adagiateci sopra le fragole, precedentemente lavate e private delle foglioline, coprite con l'impasto rimanente e inserite nella pentola.

■ Chiudete con il coperchio e accendete il fornello. Calcolate 15 minuti di cottura dall'inizio dell'ebollizione.

■ Una volta cotta spegnete il fuoco e distribuite sulla superficie della vostra mug cake un paio di quadratini di cioccolato fondente. Fate raffreddare un poco e mangiate.

Le *mug cake*, o torte in tazza, hanno sempre attirato la mia attenzione, come tutto ciò che è già porzionato, bello preciso, così da non costringerti a tagliare o stravolgere il suo aspetto esteriore nel servirlo. La *mug cake* di norma viene cotta al microonde. Personalmente non amo quel tipo di cottura, per contro sto apprezzando sempre più il vapore che esalta e gonfia gli impasti in maniera del tutto naturale.

Questa soluzione è molto veloce e la potreste addirittura preparare per colazione la mattina stessa. Le farine di questa ricetta sono tre: grano saraceno, farro integrale e cocco... Un buon modo per cominciare la giornata! Inoltre le dosi sono indicate a cucchiaino, quindi non vi è nemmeno bisogno di usare la bilancia.



Pane “Tre Civette”



10 minuti - Cottura: 40 minuti



IG BASSISSIMO

90 g di mandorle
250 g di crusca d'avena
250 g di yogurt naturale
di soia o di capra
2 uova
9 g di sale
3 cucchiaini di lievito bio per torte
salate
1 presa di bicarbonato
semi di sesamo q.b.
semi di lino q.b.

Inoltre
frullatore

- Tritate le mandorle nel frullatore fino a farle diventare una farina. Produrrete un bel po' di rumore, ma a mio parere il risultato è migliore della farina di mandorle che si acquista nei negozi.
- Poi mescolate le mandorle agli altri ingredienti, esclusi i semi di sesamo e di lino.
- Infine riempite delle piccole teglie, vanno bene anche quelle usa-e-getta da mezzo litro. Con questa dose se ne riempiono quattro. Cospargete la superficie con i semi di sesamo e di lino.
- Infornate per 35-40 minuti a 220°.

È un pane non-pane, cioè fatto solo di mandorle e crusca, senza alcuna farina e nessun lievito di birra; ha un indice glicemico bassissimo ed è ideale per la colazione. Sono convinta che non esista colazione senza un buon pane integrale o un pane *Tre Civette*, una marmellata a basso IG, il tè o il caffè, lo yogurt, un frutto.

Burro di mele



20 minuti - Cottura: 1 ora e 30 minuti



IG BASSISSIMO

800 g di mele
100 ml di acqua
250 g di zucchero integrale di cocco
1 bacca di vaniglia o la buccia di 1
limone bio
cannella

Inoltre
mixer a immersione, barattoli di vetro

- Sbucciate e tagliate a pezzetti le mele. Mettetele a cuocere in una pentola aggiungendo 50 ml di acqua, la cannella e la buccia del limone oppure la bacca di vaniglia. Fate cuocere a fuoco dolce per 30 minuti.
- Spegnete e frullate con il mixer a immersione facendo attenzione a non schizzarvi, perché il composto è incandescente.
- Aggiungete lo zucchero e altri 50 ml di acqua. Cuocete a fuoco bassissimo per un'ora, mescolando regolarmente.
- Versate il composto nei barattolini di vetro, chiudeteli e metteteli a testa in giù su una superficie di legno affinché si formi il sottovuoto.





Muesli al cioccolato



15 minuti - Cottura: 15 minuti

Ingredienti per 600 g

300 g di fiocchi di avena
50 g di noci
50 g di nocciole
50 g di mandorle
50 g di semi di girasole
100 g di cioccolato fondente
(minimo 72% di cacao)
60 g di sciroppo di agave
60 ml di olio extra vergine di oliva
non troppo forte

Inoltre

mixer, barattolo, carta da forno

- Tritate nel mixer, grossolanamente, noci, nocciole e mandorle. Svotate il tutto in una ciotola e aggiungete i semi di girasole.
- Intanto scaldate in un pentolino l'olio e lo sciroppo di agave, quindi rovesciateli sui fiocchi di avena, mescolando per bene, fino a che il liquido non si sarà assorbito.
- A questo punto unite i fiocchi di avena alla frutta secca, ridate una bella mescolata e versate il composto su una teglia bassa, o sulla leccarda, ricoperta da un foglio di carta da forno. Schiacciate il composto, magari aiutandovi con dell'altra carta da forno.
- Cuocete in forno per 15 minuti a 150°.
- Nel frattempo tritate nel mixer la tavoletta di cioccolato spezzettata in quadretti.
- Trascorsi 15 minuti tirate fuori dal forno il muesli e distribuite sulla superficie il cioccolato. Rinfornate, a forno spento, per qualche minuto, in modo da consentire al cioccolato di sciogliersi.
- Una volta raffreddato spezzettate con le mani. Conservatelo in un barattolo chiuso.

Il muesli chiuso in una bella confezione trasparente, magari sigillata da un fiocchetto colorato, è un bellissimo regalo *homemade*. È più buono di quelli acquistati e di sicuro contiene meno sale.

Il muesli o *müsli* è frutto della creatività culinaria di Maximilian Bircher-Benner di Zurigo, pioniere della scienza della nutrizione. All'inizio incontrò soprattutto i favori dei vegetariani, ma ben presto venne apprezzato da tutti diffondendosi a macchia d'olio. Può essere consumato solo, oppure accompagnato da latte e yogurt.





3 Primi piatti

VELLUTATA DI INDIVIA E CIPOLLOTTO DI TROPEA • POTAGE BRUNO
D'INVERNO • CREMA DI POMODORI CUORE DI BUE • PAPPAL POMODORO • CRÊPE
DI FARRO CON RADICCHIO • LASAGNE DI FARRO, PORRI E STRACCHINO • ORZOTTO
AL RADICCHIO • TEFFOTTO AI FUNGHI





Vellutata di indivia e cipollotto di Tropea



2 minuti + 2 minuti di mixer - Cottura: 10 minuti

IG BASSISSIMO

Ingredienti per 1 porzione

1 indivia belga
1 cipollotto fresco di Tropea
50 ml di acqua
50 g di toma di Bra a scaglie
formaggio grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale
aglio
peperoncino
erba cipollina

Inoltre

mixer a immersione

Cari lettori, cuochi esperti, provetti o solo curiosi, se fin qui vi ho saldamente condotto attraverso le regole degli impasti base e nelle dolcezze della colazione, immagino che a questo punto alcuni di voi mi scapperanno di mano. Eh già, cominciare il capitolo dei primi con qualcosa che va mangiato al cucchiaino farà arricciare qualche naso. Ma voglio rischiare.

- In una pentola fate rosolare lo spicchio d'aglio e il peperoncino con un filo d'olio. Pulite e tagliate a rondelle l'indivia belga e il cipollotto.
- Buttateli nella pentola, mescolate per fargli assorbire l'olio e aggiungete l'acqua intiepidita. Salate e fate sobbollire per una decina di minuti. A cottura ultimata immergete il mixer nella pentola e frullate il tutto.
- Servite bollente guarnendo con il parmigiano, la toma a scaglie, un giro di olio extravergine di oliva e una spruzzata di erba cipollina.

A me le zuppe piacciono molto, non in quantità industriale, solo una mestolata o due, soprattutto la sera. Come eredità della tradizione contadina le associo a una vita semplice, al focolare, al calore degli affetti famigliari. Ed è innegabile che d'inverno portino il buonumore, e che nelle giornate fredde e umide siano un toccasana. Anche solo prendere la tazza fumante tra le mani per scaldarsi regala una splendida sensazione di benessere e protezione; avvicinarla al naso e aspirare i buoni profumi delle verdure e dei legumi... hmm... ecco che ci si lascia subito trasportare!

Ma le zuppe non sono solo invernali, anzi, più avanti ne troverete una estiva dai colori brillanti. Ogni verdura, erbetta, tubero o legume, infatti, è adatto ad essere trasformato in zuppa, da solo o arricchito con un formaggio o altro che lo faccia ispessire. Potete giocare con la consistenza, con le sfumature, con gli aromi. Qualsiasi abbinamento è permesso.

L'unica cosa che non può mancare per fare una buona zuppa è... un mixer a immersione che frullerà gli ingredienti in un battibaleno.





Potage bruno d'inverno



15 minuti + 1 notte di ammollo per i fagioli – Cottura: 1 ora

IG BASSISSIMO

Ingredienti per 1 porzione

70 g di fagioli cannellini secchi

100 g di funghi champignon

olio extravergine di oliva

1 foglia di alloro

un paio di chiodi di garofano

*formaggio grana grattugiato
oppure lievito alimentare in scaglie*

salvia

sale

pepe

Inoltre

mixer a immersione

■ Mettete a mollo i fagioli cannellini la sera prima. La mattina seguente scolateli, poi metteteli in una pentola capace e piena di acqua fredda. Aggiungete una foglia di alloro e i chiodi di garofano e non salate, mi raccomando!

■ Accendete il fuoco, lasciate che l'acqua prenda il bollore. Se dovesse formarsi della schiuma in superficie eliminatela con un cucchiaino o con la schiumarola. Dal momento dell'ebollizione, in genere, i cannellini impiegano per cuocersi tra i 50 e i 60 minuti. A quel punto aggiungete il sale e lasciate intiepidire.

■ Nel frattempo passate in padella i funghi, che avrete precedentemente pulito e tagliato a fette, con olio, sale e pepe. Andranno bene quando sprigioneranno il tipico sapore, senza essere spappolati.

■ Scolate i fagioli e lasciateli nella pentola, conservando però un po' di acqua di cottura, unite i funghi e qualche foglia di salvia.

■ Quindi con il mixer a immersione frullate il tutto, allungando con acqua di cottura se la zuppa risultasse troppo densa. La giusta cremosità dipende dai gusti personali.

■ Servite nelle terrine da zuppa, decorando con foglie di salvia, un filo d'olio extravergine di oliva e formaggio grana o lievito alimentare.

So che la tentazione di usare i fagioli cannellini già cotti è forte e non c'è nulla di male in effetti. Ma se volete trovarveli già belli e pronti in dispensa senza allungare la mano verso quelli preconfezionati fate come me. Quando comprate i fagioli secchi mettete in ammollo tutta la confezione, che di solito è da 500 grammi. Preparateli come da ricetta base e una volta cotti e salati metteteli da parte quelli che non vi occorrono riempiendo subito uno o più vasi di conserva. Rovesciate a testa in giù i barattoli ancora bollenti su un tagliere di legno e aspettate che si raffreddino. A quel punto si sarà creato il sottovuoto e potrete conservarli per lungo tempo.





Crêpe di farro con radicchio



5 minuti + 1 ora di riposo - Cottura: 20 minuti

Ingredienti per 10 crêpe di 16 cm di diametro

360 ml latte di capra o di soia

160 g farina integrale di farro

5 g sale

Per la farcitura

*1 cespo di radicchio variegato
di Castelfranco*

1 cipollotto fresco di Tropea

100 g caprino fresco

sale

formaggio grana

olio extravergine di oliva

Inoltre

*padella antiaderente di 16 cm,
spatola antiaderente*

- Mescolate in una terrina la farina e il sale quindi incorporate il latte con una forchetta cercando di non formare grumi. Lasciate riposare in frigo per un'oretta.
- Lavate e tagliate il radicchio. Togliete la foglia esterna del cipollotto fresco e affettatelo.
- Fate saltare in padella per una decina di minuti il radicchio e il cipollotto con un po' di olio extravergine. Salateli.
- Cuocete le crêpe mettendo un filo di olio in una padellina antiaderente, e versando una piccola mestolata di impasto, abbiate cura di far roteare la padella affinché si espanda uniformemente.
- Lasciate cuocere fino a quando non noterete piccoli rigonfiamenti sulla superficie, segno che dalla parte vicina al calore si è formata una crosticina. Allora prendete una spatola antiaderente e giratela.
- Lasciate cuocere la crêpe anche dall'altra parte e procedete così fino a terminare la pastella.
- Quando avrete tutte le crêpe pronte stendetele sul piano da lavoro, spalmate al centro di ognuna un po' di formaggio di capra, versate una cucchiata di radicchio e chiudetele. Io le ho piegate a libro, ma vanno bene a ventaglio, a cannellone o a bomboniera sigillate con un filo di erba cipollina.
- Foderate una teglia con carta da forno e disponete le vostre crêpe, spolverandole di formaggio grana. Infilatele nel forno acceso a 180° per una decina di minuti prima di servirle in tavola.

Sommario

Abbasso l'indice glicemico

Prefazione	3
La lista della spesa	5

Ricette base

Quiche di farina integrale di orzo	11
Crêpe	13
Pasta fatta in casa	15
Pasta matta	17
Pan di Spagna alle mandorle	18
Impasto per torta sbattuta con crusca di avena	19
Pasta brisée	20
Crema alla vaniglia	21
Crema di cioccolato e olio extravergine di oliva	23

Colazione

Mug cake	27
Pane "Tre Civette"	29
Burro di mele	29
Muesli al cioccolato	31
Marmellata veloce di fragole	32
Barrette di muesli e arancia	33
Latte di nocciole	35
Biscotti alle noci e okara	35
Waffle	37

Primi piatti

Vellutata di indivia e cipollotto di Tropea	41
Potage bruno d'inverno	43
Crema di pomodori cuore di bue	45
Pappa al pomodoro	47
Crêpe di farro con radicchio	49
Lasagne di farro, porri e stracchino	51
Orzotto al radicchio	53
Teffotto ai funghi	55

Piatti salati

Tarte provenzale alla farina di orzo	59
Flan di nocciole con fonduta di Raschera	61
Polpettone alla genovese	63
Torta di blini alla crusca di avena	64
Torta pasqualina	65
Terrina di zucchine, olive e crescenza di capra	67
Tarte tatin alle borrettane e pinoli	69

Finger food

Gelati ai fagioli cannellini	73
Pancake di quinoa	75
Bicchierino di avocado, ricotta e mela	77
Focaccine di zucca	79
Friggitelli ripieni	81
Zarkopita integrale	83
Mini mug cake di ratatua e pomodori confit	85

Piatti dolci

Biscotti di farina d'orzo	89
Biscotti al cioccolato, mandorle, noci e cocco	91
Biscotti alle nocciole	93
Similfrandura di mele	95
Torta golosa di fragole e ricotta	97
Focaccia dolce di farro	98
Clafoutis di dalmassine	99
Torta di noci brasiliane e avena	101
Mele vestite al profumo di cannella	103
Fondente al cioccolato e cocco	105
Cheesecake di fragole	107
Pain perdu al forno	109
Muffin alle arance	111
Stroscia delle civette	113

NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO **Terra Nuova** E I SUOI LIBRI



Proteggi le foreste

Il marchio *FSC* per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione **negoziobio.info** e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **www.nonunlibroqualunque.it**





L'indice glicemico è un indicatore fondamentale per la nostra salute, rileva la capacità di un alimento di aumentare la glicemia nel sangue. Questo non significa che dobbiamo rinunciare a pane, pasta, dolci... ma che è meglio sostituire alcuni ingredienti con altri a basso IG.

Mettiamo quindi al bando farine raffinate, zucchero bianco, cibi industriali e sostituiamoli con prodotti integrali, con dolcificanti naturali come stevia, agave, cocco, betulla e miele d'acacia, con cereali e pseudocereali come quinoa, amaranto, grano saraceno, orzo e avena. E poi portiamo in tavola tanti legumi, semi oleosi, ortaggi e frutta a chilometro zero. Insomma è importante privilegiare ingredienti a basso IG, di stagione e possibilmente biologici, rispettosi della nostra salute e dell'ambiente.

Provando le ricette proposte in questo libro – i primi e i piatti salati, i finger food e i dolci, senza dimenticare i consigli per la colazione – potremo finalmente dire a gran voce: «Abbasso l'indice glicemico!».



Raffaella Fenoglio, autrice di *Tre civette sul comò*, è la prima foodblogger con l'IG al minimo. Ligure con radici piemontesi, è una cuoca curiosa alle prese con tastiera e macchina fotografica. Ama le cantine, le osterie e tutti i locali dove la genuinità degli ingredienti e la ricerca della tradizione conta di più dell'impiattamento. Va matta per la pizza, il vino rosso e per il caffè senza zucchero. Odia la pasta al sugo, non parlatele di microonde e pentola a pressione. Tra i suoi libri *Pan e Pumata* e la favola *Storia degli Strani Animali*, Edizioni Zem, e il fantasy *Gala Cox*, Fanucci Editore.

Tre Civette sul Comò
Il primo foodblog con l'IG al minimo



www.civettesulcomo.com

www.terranuova.it

ISBN 88 6681 137 4



9 788866 811374

€ 13,50

**NON UN LIBRO
QUALUNQUE**

www.nonunlibroqualunque.it