

Cristina
Michieli



100%
VEGETARIANO!

BUONO e **VELOCE**

Cucina vegetariana

per chi ha poco tempo

Terra Nuova
EDIZIONI

i Bloricettari

Cristina Michieli

Buono e veloce

Cucina vegetariana per chi ha poco tempo

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Cristina Michieli
Foto delle ricette: Piera Lunardon
Editing: Barbara Ricci

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Giulia Raineri

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2017

Ristampa

VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: I Bioricettari
ISBN: 978886681 165 7

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)



FAST FOOD O CUCINA VELOCE?

Alimentazione equilibrata, cucina naturale, recupero delle nostre radici alimentari: sono argomenti, questi, di cui si discute molto e che ci fanno comprendere quanto sia importante valutare ciò che si mangia e, soprattutto, come lo si mangia. Purtroppo, tutte le buone intenzioni si scontrano spesso con la realtà: i mille impegni quotidiani, gli spostamenti a volte lunghi che si devono compiere ogni giorno per recarsi al lavoro, e poi i figli, la casa... troppe cose da far collimare! Ed ecco la cucina diventare veloce, ma nel senso che ci si entra solo velocemente per scaldare piatti acquistati già pronti, di cui preferiamo non conoscere gli ingredienti. In questo caso, forse si dovrebbe parlare più propriamente di fast food, con tutte le accezioni negative che sappiamo.

Tuttavia, non è impossibile permettersi tutti i giorni pietanze sane e gustose, basta un minimo di organizzazione. Non mancano certo i libri che propongono ricette rapide, ma quando si decide di metterli alla prova si scopre che prevedono magari cotture rapide ma preparazioni lunghe (allora meglio il contrario!), oppure che ricorrono soltanto a ingredienti già pronti, in scatola o surgelati. Mai incontrato indicazioni del tipo: "Aprite il barattolo di pomodori pelati, unite un po' di piselli surgelati, scaldate una confezione di besciamella..."? Forse questo esempio è un po' sopra le righe, ma non è molto lontano dalla realtà.

Il testo che vi proponiamo non rientra in nessuna delle due categorie: offre invece ricette davvero rapide, davvero di facile esecuzione, insieme a tanti spunti per abituare la mente a un'organizzazione veloce ed efficiente della cucina. Insomma, qui si dividono bene le acque: fast food no, ma cucina veloce sì.

Oltre a ciò questo libro vuole essere un invito a non dimenticare preparazioni più lente, quelle che richiedono più tempo ma che, se ben affrontate, sono una bella forma di rilassamento, ci aiutano a dimenticare i nostri assilli quotidiani, soprattutto quando le nostre gustose creazioni arrivano in tavola!

L'ORGANIZZAZIONE PRIMA DI TUTTO

Ci sono due modi per guadagnare tempo in cucina. Uno è preferire i cibi che cuociono rapidamente, ma questi sono sostanzialmente la carne e il pesce, esclusi dalle diete vegetariane e vegane. L'altro è usare cibi dalla cottura lunga, come i legumi, e approfittare di questi tempi "morti" (non è necessario curare a vista il fornello) per occuparsi di altre incombenze. Infatti questi alimenti non prevedono un grande impiego di manodopera. Esiste comunque una soluzione intermedia, che è quella di tagliuzzare gli ortaggi e di cucinarli alla cinese per pochi minuti, in un tegame o in un wok con una minima aggiunta di olio. Le verdure rimangono per di più belle croccanti e conservano le loro proprietà nutrizionali. Ma vanno tagliate (e ci vuole tempo!), messe subito a cuocere e tenute d'occhio costantemente. Se ci troviamo in casa ma non possiamo accudire troppo i fornelli, possiamo ripiegare sulla vaporiera elettrica o sul forno. Entrambi consentono di cucinare buone quantità di verdure e si spengono da soli quando il timer si esaurisce; in più, in forno possiamo mettere a cuocere il riso pilaf insieme alle verdure, così avremo contemporaneamente due piatti pronti, cui basterà aggiungere delle proteine per avere il pasto completo.

È possibile anche cuocere verdure intere, come le melanzane e le zucchine, senza alcun bisogno di affettarle. Una volta cotta, basterà schiacciarle e mescolarle con aromi diversi per avere dei passati davvero gustosi. Non dimentichiamo poi la pentola a pressione, che abbrevia notevolmente i tempi di cottura dei legumi. E ricorriamo il più possibile al piatto unico, più rapido prima – al momento della preparazione – e dopo – quando ci ritroveremo meno piatti e padelle da lavare. Serve molto prepararsi una tabella di marcia, calcolando mentalmente quali sono i piatti più lunghi da cuocere (in genere i legumi) e cominciando da quelli.

DOPO MANGIATO

Cucinare non vuol dire soltanto tagliare le verdure e metterle in padella: significa anche lavare i piatti, pulire la cucina e riordinarla. Ecco perché è fondamentale disporre di un ambiente essenziale, senza troppi fronzoli in giro. I piani di lavoro di materiale resistente, come il granito o il marmo, sono veloci da pulire e possono servire anche a preparare degli impasti di acqua e farina. È superfluo riempire la cucina di tanti recipienti di cottura diversi, meglio valutare quelli sufficienti per la famiglia e per eventuali inviti. Utensili come la pentola per cucinare gli asparagi o la pasta non sono tanto indispensabili, alla fine occupano solo posto. Da rivalutare invece la negletta mezzaluna, che in poco tempo trita prezzemolo, cipolla o altre verdure senza bisogno di ricorrere al robot, che poi va lavato – sciacquare la mezzaluna invece è un attimo. Anche la disposizione razionale dei vari utensili negli armadietti (davanti quelli di uso più comune, dietro gli altri) facilita le operazioni, accelerandole. È da bandire poi l'idea che i piatti di plastica riducano di molto il lavoro (senza considerare che si utilizza una valanga di plastica, antiecológica da produrre e da smaltire). Lavare i piatti è un attimo, il problema semmai sono pentole, casseruole e quant'altro. Se però non utilizzeremo l'olio durante la cottura, ed eviteremo di fare bruciare i cibi, le operazioni di lavaggio risulteranno più facili e rapide. Lo stesso vale per lavandino, fornelli e piani di lavoro: se li puliamo spesso non rischiamo che il grasso si accumuli, richiedendo per la pulizia detersivi chimici forti e parecchio olio di gomito (e quindi tempo).

APPUNTI E SPUNTI:

RICETTE E CONSIGLI PER UNA CUCINA VELOCE E GUSTOSA

Protagonisti di questa sezione sono i cereali e i legumi, i nostri alimenti base ma anche i nostri alimenti più problematici quanto a tempi di cottura. Ecco come si può ovviare all'inconveniente dei tempi lunghi.

CEREALI PIÙ VELOCI CHE SI PUÒ

I cereali integrali richiedono tempi di cottura variabili, a volte anche piuttosto lunghi. Ecco delle soluzioni veloci che consentono di diversificare spesso il cereale impiegato e di non privarsi mai di questi importanti alimenti.

- **Riso, farro e orzo:** sono piuttosto lunghi da cucinare, ma è possibile preparare porzioni raddoppiate o triplicate e conservarle in frigorifero per 2-3 giorni.

- **Grano saraceno:** richiede una cottura di 15-20 minuti circa, ma per abbreviare ulteriormente i tempi si può metterlo in un piatto coperto d'acqua fredda e, dopo 12-24 ore, sciacquarlo: è pronto per essere usato freddo o per essere scaldato rapidamente in padella.
- **Bulgur:** essendo precotto, non richiede ulteriori cotture. Basta metterlo a bagno qualche ora prima in una quantità doppia di acqua. Poi lo si scalda o lo si usa freddo.
- **Cous cous:** come sappiamo, basta coprirlo di acqua calda e attendere una decina di minuti per consumarlo.
- **Fiocchi di cereali:** sono una soluzione rapida e gustosa per arricchire le minestre, soprattutto se preparati al momento con una fioccatrice. Possono essere anche tostati rapidamente in padella e distribuiti sulle verdure cotte.

CEREALE	ACQUA (parti)	AMMOLLO	COTTURA (minuti)
Amaranto	2	no	30
Avena	3	sì (qualche ora)	50
Farro	2	sì	50-60
Fruento	3	sì (tutta la notte)	50-60
Grano saraceno*	2	no	20
Miglio*	2,5	no	20
Orzo	3	sì (una notte o più)	60 o più
Quinoa	2	no	15-20
Riso*	2,5	no	40-50
Segale	3	sì (una notte)	45

*tostatura raccomandabile

LEGUMI PIÙ VELOCI CHE SI PUÒ

I legumi, la nostra principale fonte proteica, lasciano un po' a desiderare dal punto di vista della rapidità. A parte rari casi, come le lenticchie e i fagioli mungo, i tempi di cottura sono piuttosto lunghi. Però è possibile metterne a bagno 500 g per volta (un sacchetto intero), cuocerli e poi suddividerli in porzioni a seconda delle necessità. La conservazione può avvenire nel freezer o in frigo (in questo caso, bisogna consumare tutto quanto entro 3 giorni circa).

TEMPI DI COTTURA DEI LEGUMI		
Legume	Normale	Pentola a pressione
Azuchi	1 ora	25-30 minuti
Ceci	2 ore e ½	1 ora
Cicerchie	2 ore e ½	1 ora
Fagioli	1 ora e ½	40 minuti
Fagioli dell'occhio	1 ora	20 minuti
Fagioli freschi	30 minuti	//
Fave secche spezzate	1 ora e ½	40-45 minuti
Fave fresche	40 minuti	//
Lenticchie	40-50 minuti	15-20 minuti
Lenticchie arancioni dimezzate	20 minuti	//
Mungo	20 minuti	//
Piselli secchi spezzati	1 ora	20-30 minuti
Piselli freschi	20 minuti	//
Soia gialla	2 ore	//



MANGIARE CIBI VIVI

Comprare, cucinare, conservare: in una parola, nutrirsi consapevolmente. Scegliere la rapidità in cucina non significa infatti trascurare considerazioni nutrizionali riguardo alla scelta degli alimenti, all'equilibrio dei pasti, ai metodi di cottura e di conservazione. Ignorare questi elementi significa spogliare i cibi della loro carica vitale e ridurci a mangiare piatti privati di vitamine e sali minerali, oppure carenti di proteine se dimentichiamo di associare cereali e legumi: infatti questi alimenti si rivelano vincenti solo in coppia, solo abbinati forniscono al nostro organismo le proteine di cui ha bisogno.

Se invece per abbreviare i tempi ricorriamo al forno a microonde, avremo sì piatti cotti in fretta ma con molecole alterate. Così insorgono carenze e si ricorre agli integratori, quando tutto quanto ci serve è contenuto in quello che mangiamo. Perciò occorre adottare alcuni provvedimenti che, una volta entrati a far parte delle nostre abitudini, non rallenteranno i tempi in cucina.

Tutto ha inizio con la spesa...

COME ESSICCARE GLI AROMI DA CUCINA

Quando il tempo lo permette è un piacere andarsene per campi a raccogliere piante spontanee, funghi, frutti che possono essere conservati essiccandoli. La natura offre una varietà di profumi che possono arricchire qualitativamente le nostre pietanze. L'assortimento di fragranze e aromi è una ricchezza indiscussa, la capacità di mettere insieme i diversi sapori viene soltanto dall'esperienza. Si tratta di una ricerca continua, di un divertimento se vissuto con il gran piacere di raffinare sempre più il proprio palato.

■ **Piante annuali (da coltivare in vaso anche sul balcone): basilico, prezzemolo, sedano**

Le piante annuali possono essere sradicate prima che il freddo "bruci" le foglie. Poco prima della fioritura in tarda mattinata quando i primi raggi del sole hanno asciugato le gocce di rugiada, si raccolgono e si legano i rametti, si lasciano essiccare a testa in giù in un luogo asciutto e buio.

Una volta essiccate riporre le foglie in un sacchetto di carta o in un barattolo di latta e servirsene in cucina o per la preparazione di tisane.

■ **Peperoncino (da scegliere tra le tante varietà, da coltivare in vaso)**

Anche la pianta del peperoncino può essere sradicata e fatta essiccare all'asciutto e in un ambiente buio. I peperoncini una volta essiccati possono essere conservati interi o polverizzati. Si consiglia di macinare il quantitativo necessario per un consumo mensile: il peperoncino in polvere, sebbene venga conservato in un barattolo di vetro, perde con il passare del tempo le proprie proprietà organolettiche.

■ **Piante perenni: alloro, aneto, erba cipollina, maggiorana, melissa, menta, nepitella, origano, rosmarino, salvia, santoreggia, timo, verbena**

Si raccolgono i rametti da essiccare al buio legati in mazzetti all'ingiù oppure in un sacchetto di carta riposto in un luogo asciutto. Quando essiccati spigare le foglie e conservarle in barattoli di vetro a chiusura ermetica o scatole di latta. Le piante devono essere perfettamente essiccate altrimenti rischiano di ammuffire nel giro di qualche giorno.

■ **Frutti e semi: semi di finocchio, bacche di rosa canina, bacche di ginepro, spicchi d'aglio**

I frutti si fanno essiccare stesi in un cestino coperti con una garza per proteggerli da eventuali polveri. Quando essiccati si ripongono in un vaso di vetro o in un contenitore di latta.

■ **Funghi: porcini, trombette di morto, finferli**

I funghi più sani se di grandi dimensioni vengono tagliati a fette oppure vanno lasciati interi, ripuliti dal terriccio e disposti in un vassoio di carta o vimini, ricoperti da una garza dove si fanno essiccare in un ambiente asciutto e non a diretto contatto con il sole. Una volta essiccati si conservano in barattoli di vetro riposti in un luogo buio.

COME CONSERVARE IL VALORE NUTRIZIONALE DEGLI ALIMENTI

Per mantenere integro il contenuto vitaminico degli alimenti, in particolare delle verdure è bene:

- non esporre i cibi alla luce;
- tagliarli al consumo per evitare l'ossidazione;
- non sottoporli a cotture prolungate in acqua;
- sciacquare e lavare frutta e verdura intere non a pezzetti.

LA FRESCHEZZA PRIMA DI TUTTO

Inevitabilmente, i metodi di coltivazione si riflettono sui raccolti. Un terreno povero che richiede l'impiego di concimi chimici e piante irrorate di pesticidi – come avviene soprattutto in serra – non danno frutti di qualità. Ecco perché i prodotti biologici e biodinamici devono trovare ampio spazio nel nostro carrello: cereali integrali (ricordiamo che sul chicco esterno si concentrano tutti gli antiparassitari), legumi, ortaggi, frutta, tè e quant'altro si rivelano spesso di miglior qualità, come da tempo dimostrano gli studi scientifici.

È fondamentale comprare solo vegetali di stagione, ben freschi, ossia con le foglie non appassite e di consistenza soda. Evitare le provviste di cibi crudi deperibili: meglio acquistare ogni giorno piccole quantità di alimenti freschi da consumare il più velocemente possibile. Infatti subito dopo la raccolta il prodotto comincia a deperire, e il trasporto e lo stoccaggio fanno il resto.

L'esposizione all'aria e alle alte temperature estive sono altri elementi che contribuiscono a una degradazione più o meno lenta del vegetale. Basti pensare che spinaci e bietole perdono in tre giorni quasi il 70% del loro prezioso contenuto di acido folico, mentre la frutta dalla polpa tenera si ritrova a scarseggiare di vitamina C.

Certo i tuberi, i cereali, i legumi e i semi in genere mantengono meglio la loro carica vitale, a patto che siano mantenuti interi: la farina, come si sa, si degrada nel giro di 6 mesi a causa anche dell'esposizione alla luce, fattore questo che danneggia anche gli oli vegetali: ecco perché è bene preferire, al momento dell'acquisto, bottiglie molto scure. La luce provoca perdite notevoli anche per quanto riguarda certe vitamine, come la C, la E, la riboflavina: meglio quindi evitare gli imballaggi trasparenti in generale. Meglio anche ridurre al minimo il consumo di scatolame, per quanto indubbiamente molto pratico. Infatti il processo di inscatolamento provoca perdite vitaminiche che possono toccare il 75% in ortaggi come i pomodori.

OCCHIO ALL'ETICHETTA!

Inutile negarlo, la lettura delle etichette porta via un po' di tempo ma è fondamentale per sapere che cosa si sta mangiando. Comunque, una volta individuato un prodotto che fa al caso nostro, possiamo continuare ad acquistarlo senza rileggere tutte le volte l'etichetta (ma un controllino ogni tanto non guasta!).

Gli ingredienti compaiono sull'etichetta in ordine di quantità, a partire da quello contenuto in proporzioni maggiori e via via a scalare. In particolare, occorre valutare la presenza dei seguenti componenti:

- **Zucchero:** quale zucchero (di canna grezzo o integrale, bianco...) e quanto. Quest'ultima indicazione mi viene fornita dalla posizione dell'ingrediente nell'elenco. Se è al primo posto, evidentemente è contenuto in quantità elevate.
- **Oli e grassi:** in questo caso, le etichette non aiutano più di tanto perché di solito indicano genericamente "oli vegetali", senza precisarne l'esatta natura. Infatti se si tratta di olio di palma, come è spesso il caso, abbiamo a che fare con un grasso saturo. Comunque valutare che siano vegetali e non idrogenati, meglio se è riportata la dicitura "spremuti a freddo". Scartare anche gli alimenti che contengono olio di oliva senza l'indicazione "extravergine". Per la quantità, vale quanto detto sopra.
- **Sale:** è bene che sia marino integrale e che sia il più in fondo possibile all'elenco: significa che non ce n'è troppo.
- **Lievito:** se stiamo acquistando pane integrale, verifichiamo che sia stato impiegato il lievito naturale, o pasta acida. Il lievito di birra, infatti, non elabora a sufficienza l'impasto e non elimina gran parte dei fitati, come fa la pasta acida.
- **Additivi chimici, coloranti sintetici, edulcoranti artificiali:** sono tutte sostanze su cui gravano forti sospetti di nocività. È bene non acquistare i prodotti che li contengono, tanto più che gli additivi usati per conservare sono in grado di diminuire il tenore vitaminico.
- **Prodotti irradiati:** questa tecnologia, autorizzata solo per le erbe essiccate, le spezie, le cipolle e le patate, danneggia la struttura del vegetale e provoca cali vitaminici di diversa entità. La degenerazione prosegue anche dopo l'irradiazione, durante lo stoccaggio e nella cottura. In etichetta deve essere riportato l'eventuale impiego di questa tecnica (purtroppo, ciò non avviene sempre).



Crostini per tutti i gusti



10 minuti



Questa ricetta contiene tante saporite combinazioni dei vari ingredienti, che potete via via ritrovare specificati all'interno del testo principale. Ogni volta abbiamo scelto accostamenti che rispettassero la stagionalità e offrissero le migliori qualità nutritive, oltre ovviamente proporvi soluzioni gustose e saporite.

Un'insalatona accompagnata con dei crostini a base di tofu completano una pietanza dal punto di vista nutrizionale, in termini di proteine, carboidrati e verdure (una miniera di vitamine e sali minerali). Bastano alcuni minuti per radunare tutti gli ingredienti in un frullatore e ottenere una crema morbida da spalmare sul pane. Si invita a scegliere del pane integrale biologico di qualità.

■ **Crema verde al tofu.** 200 g di tofu, 3 cucchiaini di capperi, prezzemolo abbondante, 1 spicchio d'aglio, 2-3 cucchiaini di aceto di mele, olio extravergine di oliva, sale. Distribuire sopra dei semi di girasole tostati in padella.

■ **Pomodori, sedano, carote con tofu.** 150 g di tofu, 2 rametti di basilico, timo, origano, 1 spicchetto d'aglio, 2 cucchiaini di aceto di mele, olio extravergine di oliva e sale. Servire le verdure o il pane con la salsa arricchita a piacimento con qualche pinolo tostato.

■ **Tofu alle olive nere.** 150 g di tofu, una decina di olive nere, 1 scalogno, erba cipollina, 2 cucchiaini di semi di sesamo tostato, 3 cucchiaini di aceto di mele, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale. Anche in questo caso, oltre ai crostini, potete accompagnare con la salsa verdure cotte o crude.

■ **Tofu con barbe rosse.** 150 g di tofu, 1 rapa rossa lessata, prezzemolo, aglio, capperi, olio extravergine di oliva, aceto di mele e sale.

■ **Tofu alle carote.** 150 g di tofu, 1 carota, alcune foglie di melissa, olio extravergine di oliva sale e dei semi di sesamo tostati da lasciare interi.



“Finta pizza”



5 minuti la preparazione + 10 minuti la cottura in forno già caldo

Questa ricetta contiene tante saporite combinazioni dei vari ingredienti, che potete via via ritrovare specificati all'interno del testo principale. Ogni volta abbiamo scelto accostamenti che rispettassero la stagionalità e offrissero le migliori qualità nutritive, oltre ovviamente proporvi soluzioni gustose e saporite.

Quinoa, amaranto, miglio e cous cous sono chicchi di piccole dimensioni che ben si adattano per preparare delle basi per una finta pizza. Spesso si tratta di avanzi di cereali che non si sa come adoperare.

Ungere la teglia come per la comune pizza, poi stendere e compattare i cereali fino a creare una base di 1 cm, al massimo 1 cm e mezzo di spessore.

Condire come la pizza a proprio piacimento, prima di infornare il tutto. Per i tempi di preparazione, non sono necessari più di 15 minuti se il forno è ben caldo e i cereali sono già cotti.

- **La classica margherita:** pomodoro e mozzarella con una spolverata di origano.
- **Pomodoro, olive e peperoni:** con un giro di olio al peperoncino piccante.
- **Zucchine:** tagliate sottili con maggiorana e semi di sesamo. Con un filo di olio di oliva.
- **Al gorgonzola:** con delle pere affettate sottilmente.
- **All'ortolana:** zucchine, peperoni, pomodori, il tutto tagliato sottilmente con capperi e a crudo abbondante basilico.
- **Pomodoro e rucola:** si inforna con uno strato di passata al pomodoro e origano e si serve con sopra un letto di rucola fresca.



Pasta alle verdure



Questa ricetta contiene tante saporite combinazioni dei vari ingredienti, che potete via via ritrovare specificati all'interno del testo principale. Ogni volta abbiamo scelto accostamenti che rispettassero la stagionalità e offrissero le migliori qualità nutritive, oltre ovviamente proporvi soluzioni gustose e saporite.

Sono numerose le verdure che si possono cuocere insieme alla pasta. Si riducono i tempi di cottura, si serve un piatto completo e soprattutto sono buonissime. Ecco alcune idee di condimento per saltarle in padella.

Mondare la verdura prescelta e cuocerla con la pasta nella sua acqua.

Scolare il tutto quando la pasta è ancora al dente e passare in padella con il condimento preferito. Di seguito alcune idee.

- Il tradizionale aglio, olio e peperoncino.
- Pomodori secchi, aglio e qualche capperò.
- Olive, aglio e origano abbondante.
- Olio e aglio. Sopra una spolverata di pangrattato tostato con i semi di sesamo.
- Olio piccante al peperoncino. Sopra una spolverata di gomasio.
- Olio, pepe nero e pecorino romano.

MIX DI ERBETTE E SPEZIE

Alcune idee per preparare saporitissimi condimenti, da impiegare alla necessità. Si conservano bene in piccoli barattoli di vetro.

- Erba cipollina
- Origano e basilico
- Aglio selvatico e un pizzico di curcuma
- Prezzemolo e aglio (da ben dosare l'aglio)
- Semi di finocchietto
- Timo e una grattata di scorza di limone
- Origano e peperone dolce
- Grani di pepe rosa frantumati grossolanamente
- Cumino
- Noci e un pizzico di pepe nero
- Maggiorana
- Santoreggia e scorzetta di limone



Cecina ai carciofi



25 minuti

150 g di farina di ceci
4 carciofi
2 spicchi d'aglio
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

- Mondate i carciofi, privateli delle foglie esterne più coriacee.
- Tagliate le punte del carciofo e affettatelo finemente.
- In una padella rosolate l'aglio intero con un po' di olio, unite al soffritto i carciofi e un pizzico di sale, fate stufare per una decina di minuti.
- A parte preparate un composto liquido con la farina di ceci, l'acqua, l'olio e il sale.
- Travasate la cecina, ancora allo stato liquido, in una teglia bassa leggermente unta d'olio.
- Sopra la cecina distribuite i carciofi.
- Infornate a 250 gradi per una quindicina di minuti, togliete la cecina quando in superficie appaiono le prime crepe.

La cecina si presta a essere preparata con tanti tipi di verdure. Si consiglia di aggiungervi degli asparagi lessati e profumare l'impasto con la maggiorana; in alternativa con delle puntarelle scottate in padella con aglio e origano; carote a rondelle e timo; zucchine e cipollotti; porri e alloro.

La cecina per tradizione va ricoperta con una bella spolverata di pepe macinato fresco.

Crespelle di saraceno



20 minuti



200 g di farina di grano saraceno
preferibilmente macinata fresca

olio extravergine di oliva

rosmarino

timo

salvia

sale

- Preparate una pastella di media densità diluendo la farina con l'acqua. Salate e aggiungete un paio di cucchiaini di olio. Sminuzzate finemente e separatamente gli odori.
- Profumate $\frac{1}{3}$ di pastella con il rosmarino, $\frac{1}{3}$ con la salvia e $\frac{1}{3}$ con il timo.
- Ungete uniformemente una padellina per crepe – antiaderente – con un po' di olio. Distribuitevi sopra un mestolo di pastella da far rapprendere da un lato e poi dall'altro. Procedete fino a esaurimento degli ingredienti.
- Le crespelle di saraceno sono ottime con del formaggio fresco, con le verdure o dei legumi stufati.

Sono di origini bretonne le *gallettes de sarrasin* e si gustano sia dolci che salate. La ricetta originale prevede farciture con groviera, uova e prosciutto.

La proposta vegana è comunque ottima se ben dosata in aromi e farcita con creme di legumi piccanti come ad esempio il dahl (lenticchie decorticate profumate alla maniera indiana con un battuto di cipolla, chili, curry e sale).

Fritto misto di verdure



15 minuti



*scegliere verdure di stagione:
delle grandi foglie di salvia, carciofi,
funghi porcini, zucchine,
fiori di zucca, zucca, la buccia delle
patate biologiche
farina
sale
olio extravergine di oliva*

- Mondate e lavate le verdure.
- Tagliate a rondelle le zucchine, a spicchi i carciofi, a fette la zucca e i funghi.
- Passate le verdure nella farina e friggetele in olio extravergine. Fate attenzione che non superi il punto di fumo.
- Scolatele nella carta assorbente prima di salarle.
- “Fritto è buono tutto”. È una concessione occasionale.
- Fare attenzione che l’olio sia ben caldo, altrimenti le verdure si inzuppano d’olio.

VARIANTE

Tempura: fritto alla maniera orientale

- Ingredienti per la tempura:
1 parte di farina integrale o semintegrale;
1 parte di acqua;
sale marino integrale;
verdure a scelta lasciate intere, tagliate a pezzi grandi o più piccoli.
- Amalgamate insieme gli ingredienti per la pastella facendo attenzione che non si formino grumi. La quantità d’acqua spesso varia a seconda della capacità di assorbimento della farina, dal suo grado di macinazione. Per prova immergete un pezzetto di verdura nella pastella e se non si avvolge significa che è troppo liquida quindi va aggiunta altra farina o se troppo compatta diluite l’impasto con qualche altro cucchiaino di acqua.
- Una frittura di qualità si ottiene a pastella fredda, quindi la pastella benché sia veloce da preparare necessita di riposare almeno un paio di ore in frigorifero altrimenti va confezionata con dell’acqua gelata.
- Quando l’olio è caldo immergete le verdure pastellate, quando imbondiscono scolatele bene e lasciatele asciugare nella carta assorbente.



Crumble di verdure



25 minuti



- 2 zucchine piccole* ■ Riscaldate il forno a 250 gradi.
- 2 patate* ■ Mondate e lavate le verdure. Fatene tanti dadini o tocchetti... più i pezzi sono piccoli più cuociono velocemente.
- 1 porro* ■ Radunateli in una ciotola e conditeli con sale, pepe e un po' di olio.
- 1 peperone* ■ A parte frantumate con l'aiuto di un robot alcune fette di pane, insieme all'aglio e all'origano. Dovete ottenere del pangrattato di grana grossolana.
- pane raffermo* ■ Trasferite tutte le verdure in una teglia da forno e ricopritele con il pangrattato profumato.
- origano* ■ Condite con un filo di olio e infornate per 15 minuti.
- 2 spicchi d'aglio*
- sale e pepe*

VARIANTE

Crumble di zucca e patate

- Sbucciate e tagliate a fettine sottili le patate e la zucca. Distribuite nel fondo di una teglia un letto di foglie di alloro, salate e pepate la distesa di alloro prima di stendervi sopra le fettine di zucca e patate. Distribuite copiosamente sopra il pane raffermo ridotto in bricioloni condito con un trito di salvia e rosmarino, e olio extravergine di oliva.

Scegliere verdure di stagione: porri, zucca e patate; zucchine, peperoni e patate novelle; carote, porri e topinambur ecc.

Il crumble si ottiene anche condendo con olio, timo o maggiorana e un goccio d'acqua il pangrattato; viene lavorato con le punte delle mani fino a ricavare delle briciole da cospargere sopra le verdure.

Sommario

Cucina veloce

Insalate

Condimenti per pasta e cereali in chicchi

Introduzione	3
Insalata di radicchio di Castelfranco Veneto e arance	19
Insalata di arance, finocchi e olive nere	20
Insalata verdissima	20
Pot-pourri di primizie	21
Insalata estiva: fantasia di ortaggi	22
Insalata invernale con sedano rapa e finocchi	22
Insalata di cavolo rosso all'uvetta	23
Cavolo cappuccio in insalata	23
Insalata di radicchio rosso e mele	24
Insalata con germogli di lenticchie e vinaigrette	24
Insalata tricolore	25
Insalata di carote, arance e pinoli	25
Rape rosse in insalata	26
Insalata di melagrana	26
Insalata ai funghi	27
Insalata di champignon e melagrana	27
Pere in vinaigrette	28
Insalata mista con cocomero	28
Insalata sarda	29
Insalata di cicorino al mandarino	29
Crostini per tutti i gusti	31
Germogli di soia e zucchine	34
Paté di finocchietto e germogli di soia	34
Tofu e olive	35
Pangrattato e noci	35
Zuppa di miso	36
Tocco de nuxe (sugo di noci alla ligure)	37
Fiori di zucca e mandorle	37
Zucchine, menta e limone	38
Agliata	38
Erbe aromatiche	39
Pomodori secchi	39
Salsa di melanzana	40
Sedano e carota	41
Menta e basilico	41
Crema di ceci	43
Carote e arance	43
Rucola e peperoncino	45
Pesto alla siciliana	46
Pesto all'ortolana	47
Pesto trapanese	47
Sugo bianco-verde	48
Pomodoro lèsto	49
Salsina con pomodori freschi al limone	49
Salsa di olive nere	50
Fiori di zucca e zafferano	51
Zucca e rosmarino	51
Passati di verdura	53
Condimenti freddi da preparare a crudo	55
“Finta pizza”	57
Pasta alle verdure	59

Piatti unici e secondi piatti

Sformato di cous cous al curry con crema di tahin	62
Sformato di cous cous e peperoni	63
Pomodori ripieni di miglio	64
Spiedini di tofu	65
Finocchi e seitan gratinati	66
Tofu saltato al rosmarino e salvia	67
“Scaloppine” di seitan al limone	67
Cecina ai carciofi	69
Crespelle di saraceno	70
Fritto misto di verdure	71
Crumble di verdure	73
Tofu e radicchio rosso trevigiano alla piastra	74
Lasagnette di pane azzimo	75
Rotolo di tofu e verdure	77
Focaccia ligure al formaggio	78
Pane focaccia alla salvia	79
Biscotti salati all'erba cipollina	79
Cucina fredda: contorni in dadolate fantasia	81

Conserve

Albicocche sciroppate	84
Marmellata di pesche	85
Conserva di pomodori e peperoni	87
Cipolline agli aromi	87
Melanzane sott'olio	88
Pomodori secchi sott'olio	89
Giardiniera di verdure all'aceto	91
Cetriolini sott'aceto	91
Capperi sotto sale	92
Olive essiccate	92
Peperoni e pomodori verdi sotto sale	93
Olive in salamoia	94
Verdure fermentate	95

Dolci

Torta di riso alle pesche	98
Fiori di acacia e fiori di sambuco fritti	98
Cannoli di semolino al cocco e cacao	99
Biscottini al limone	101
Biscottini al miele	101
Crema con chicchi di melagrana	102
Composta di mele e cannella	102
Composta di banane e panna	103
Banane e datteri allo yogurt di soia	103
Castagnaccio	105
Necci ripieni	105
Cranachan di ciliegie	106
Gelato alle fragole	106
Granita all'anas	107
Granita di more	107
Torta di lamponi	109
Cous cous all'uvetta	110
Charlotte al mandarino	110
Pesche all'amaretto	111
Budino al cocco e fragole	111
Pere al cioccolato (Piemonte)	113
Crema di pere con panna e cioccolato	113
Frutta al cucchiaino	115



Hai poco tempo per cucinare, ma non vuoi rinunciare a un'alimentazione naturale? Ecco il libro che fa per te.

Per cucinare piatti salutarì e saporiti non dobbiamo per forza passare ore ai fornelli. Il segreto è organizzarsi, scegliere piatti semplici e conoscere qualche trucco per ridurre sensibilmente i tempi di cottura. I cereali integrali e i legumi, ad esempio, basterà prepararli per tempo e poi conservarli in frigo o in freezer già in singole porzioni. Le verdure, indispensabili in una dieta equilibrata e sana, possono essere tagliate grossolanamente e saltate velocemente nel wok, in modo da preservarne croccantezza e principi nutritivi.

In questo libro, Cristina Michieli propone oltre 100 ricette per la cucina di tutti i giorni e anche per imbandire la tavola in occasione di un'improvvisa cena tra amici. Dai primi ai piatti unici, dalle insalate ai contorni, fino alle conserve e ai dolci, per scoprire che anche tra i mille impegni della giornata possiamo fare molto per salvaguardare la nostra salute, a partire dall'alimentazione.



Cristina Michieli si occupa di alimentazione e cucina naturale, e promuove la cultura dell'autoproduzione partendo dalla coltivazione sul balcone di aromatiche e piccoli ortaggi. Predilige i piatti semplici, veloci, facili e appetitosi, e presta sempre particolare attenzione alla qualità degli ingredienti e alla loro provenienza. Fino al 2015 ha fatto parte della direzione di Terra Nuova Edizioni, per la quale è autrice di *Piante spontanee in cucina* e *Cucina naturale in 30 minuti*.

www.terranuova.it

ISBN 88 6681 165 7



9 788866 811657

€ 13,50

**NON UN LIBRO
QUALUNQUE**

www.nonunlibroqualunque.it