



Antonio
Zucco

FRUTTA E FIORI IN CUCINA

Dai primi piatti ai dessert:
100 ricette gustose e originali

100%
VEGETARIANO!

Terra Nuova
EDIZIONI

i Bioricettari

Antonio Zucco

Frutta e fiori in cucina

Dai primi piatti ai dessert
100 ricette gustose e originali

Terra Nuova Edizioni

LA FRUTTA IN CUCINA

L'uso della frutta in pietanze salate può sembrare atipico, ma era già in voga nella gastronomia del passato.

È convinzione diffusa che gli accostamenti migliori siano quelli con piatti di carne, i più famosi esempi sono sicuramente l'anatra all'arancia e la selvaggina con i frutti di bosco.

Intenzione di questo libro è invece dimostrare come la frutta possa essere vantaggiosamente e fantasiosamente utilizzata per confezionare ricette salate sia nella versione vegetariana che in quella vegana.

Ebbene sì, avete capito bene, frutta salata. Fresca o poco cotta, questa può essere servita rinunciando al classico abbinamento con zucchero e limone senza perdere nulla del suo sapore, anzi accrescendolo e valorizzandolo.

I vantaggi di questo uso sono molteplici: infatti lo zucchero, anche se di canna o poco raffinato, presenta degli aspetti dietetici non sempre raccomandabili; pensiamo a chi ha problemi di diabete o a quelle giornate estive particolarmente calde, in cui il consumo di bevande zuccherate, gelati e ghiaccioli non fa altro che apportare calorie, aggravando la sete e facendo ingrassare. Questo non vuol dire rinunciare del tutto a questo dolcificante, il cui aspetto edonistico è innegabile. Ma, come si sa, il troppo stroppia...

Grazie alle ricette che ho ideato e collaudato, e all'approccio che consiglio, potremo consumare la frutta durante tutto il giorno e, perché no, fare un intero pasto a base di vegetali.

Un simile modo di mangiare, oltre a essere più "sano", serve anche a dimostrare che la frutta in cucina può ambire a una collocazione migliore rispetto a quella cui è generalmente confinata, cioè alla fine del pasto, come dessert, servita così com'è o spezzettata, e al massimo offerta in coppette.

Le macedonie salate presentate in questo libro vi stupiranno per il loro sapore, e se alcuni abbinamenti vi sembreranno un po' azzardati non esitate a sperimentarli: ne rimarrete stupiti. Il solo uso dell'olio extravergine di oliva e sale, oppure dell'aceto di vino o di mele, esalta la naturale dolcezza e bontà della frutta che, insieme alle verdure, è una protagonista della dieta mediterranea. Inoltre, come studi recenti affermano, non ha particolari controindicazioni, salvo in casi specifici. Si raccomanda infatti moderazione per i diabetici e i gottosi, soprattutto per quanto riguarda le varietà più zuccherine.

Alcune avvertenze riguardano il tradizionale consumo a conclusione del pasto, cui abbiamo accennato, da evitare perché causa fenomeni fermentati-

vi sgradevoli e dannosi all'organismo. Ideale è l'impiego all'inizio del pranzo e della cena, oppure a colazione o merenda, considerando questo alimento come un salutare spuntino. Un'altra circostanza cui prestare attenzione è quando si accosta la frutta ai cereali cotti; l'ideale in abbinamenti del genere sarebbe cuocerla brevemente, ma si sa, anche in questi casi si può talvolta fare un'eccezione e lasciarla cruda.

I risultati migliori si hanno con l'uso dei chicchi; per i temerari abbiamo proposto anche qualche associazione con la pasta di grano e di farro. Da evitare quelle con la pasta all'uovo: le ho provate mentre sperimentavo le ricette per questo libro e il loro sapore non mi ha entusiasmato.

CONSIGLI

L'olio extravergine di oliva consigliato è quello ligure o comunque un tipo piacevolmente aromatico ma non eccessivamente marcato; in questo modo può risultare un valido complemento che non copre il sapore delicato della frutta.

La frutta non dovrebbe essere fredda di frigo. L'ideale sarebbe mangiarla a una temperatura di 10-15° circa. Ovvio che non dovete armarvi di termometro e controllare il momento giusto per consumarla! Sarà sufficiente toglierla dal frigorifero – se ce la tenete – 10 minuti prima di iniziare a lavorarla per la vostra ricetta. O piuttosto, una volta composto il vostro piatto lasciatelo riposare 10-15 minuti prima di servirlo. Nelle giornate particolarmente calde questo accorgimento è superfluo, tanto più che i diversi ingredienti potrebbero alterarsi se esposti a temperatura ambiente; quindi in questo caso potrete servire in tavola immediatamente dopo avere ultimato l'esecuzione della ricetta.

La verdura, e in particolar modo la frutta, andrebbero consumate il più possibile nella loro forma cruda. La cottura, come ben si sa, ha lo svantaggio di eliminare buona parte delle vitamine a causa del calore, e di far perdere un bel po' di sali minerali tramite la fuoriuscita dell'acqua contenuta. Oltretutto modifica in maniera abbastanza marcata i sapori e le consistenze. Se è vero che da un lato la frutta cotta e ancora un po' tiepida è un dessert piacevole durante i periodi freddi dell'anno, il consumo di quella fresca è invece un toccasana nei periodi di calura più intensi, quando anche l'appetito viene meno ma c'è comunque la necessità di reintegrare i sali minerali persi durante la giornata. È anche vero che mangiare la frutta soltanto fresca o sotto forma di macedonia può risultare un po' noioso e poco attraente per un pasto in famiglia. Può andare bene qualche volta, ma poi a lungo andare stancherebbe chiunque.





Farro integrale, cavolo verza e pere Abate



30 minuti

200 g di farro integrale

200 g di cavolo verza

2 pere Abate

1 scalogno

1 cucchiaino di aceto di mele

*5-6 cucchiaini di olio extravergine di
oliva*

sale

pepe nero

■ Ammollate in acqua il farro per 4-5 ore, cambiando l'acqua almeno una volta. Gettatelo in una pentola con acqua salata a bollore e cuocetelo per 20 minuti da quando riprende l'ebollizione. A cottura ultimata, scolatelo e fatelo raffreddare con acqua fredda corrente.

■ Tagliate a fettine e poi a pezzetti il cavolo verza. Dividete in quattro le pere, privatele dei semi e riducetele prima a spicchi spessi mezzo centimetro e poi a pezzetti il più possibile regolari.

■ Pelate e tritate lo scalogno e fatelo rosolare per alcuni minuti in una padella capiente dove avrete scaldato 2-3 cucchiaini di olio. Quindi unite il cavolo e le pere, salate e cuocete a fiamma vivace, mescolando di tanto in tanto, per 5-6 minuti o finché il cavolo non sarà leggermente appassito ma ancora croccante.

■ Trasferite il composto in una ciotola capiente con il farro, condite con il resto dell'olio, l'aceto e una generosa macinata di pepe nero, mescolate bene il tutto e servite.







◀ Mele e pesche grigliate



30 minuti

*2 mele Pink Lady**2 pesche nettarine**sale**pepe**citronette di lime**(vedi ricetta di Insalata di more,
uova di quaglia e rucola a p. 14)**foglie di basilico*

■ Private le mele del torsolo e dividetene ciascuna orizzontalmente in 8 fette.

■ Grigliatele subito su di una piastra per alcuni minuti a fiamma alta. Ripetete queste operazioni con le pesche, eliminando però il nocciolo dopo averle tagliate.

■ Componete il piatto alternando le fette dei due frutti, salate e pepate, ultimate condendo con la citronette, decorate con qualche foglia di basilico e servite subito.

FIORI

■ Per un tocco di colore in più, accompagnate con dei petali di viola: sono ideali sia nelle insalate sia nei piatti a base di frutta, come in questo caso.

Ananas grigliato e spinaci novelli, salsa allo yogurt



40 minuti

*1 ananas**120 g di spinaci novelli**200 g di yogurt magro**2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva**1 cucchiaini di origano o maggiorana
freschi**6-7 grani di pepe di Sichuan**sale*

■ Pelate e tagliate l'ananas a sezioni di un centimetro circa di spessore.

■ Preparate la salsa mescolando lo yogurt con l'olio extravergine, l'origano (o la maggiorana) tritato, il pepe di Sichuan pestato e il sale.

■ Quindi scaldare una piastra e grigliate le fette a fiamma prima vivace e poi moderata; cuocetele 3-4 minuti per lato e tenetele in caldo.

■ Disponetele sui piatti di portata, sistemando al centro gli spinaci novelli; condite il tutto con la salsa allo yogurt.



Se l'ananas fosse fatta maturare sulla pianta la presenza di vitamina A sarebbe 7 volte superiore. Tuttavia ha un profilo nutrizionale interessante, grazie alle buone percentuali di acido citrico, ma soprattutto del contenuto di bromelina e papaína, due enzimi che favoriscono la digestione delle proteine. Perciò l'ideale è consumarlo a fine pasto o come contorno delle pietanze. Scegliere frutti ben maturi; buoni indicatori sono il profumo, la freschezza delle foglie e della scorza, il colore marroncino di quest'ultima. Il frutto deve essere ben sodo e carnoso.



Aceto di mele ai lamponi



5 minuti + 1-2 settimane di riposo



*250 ml di aceto di mele
7-8 lamponi*

- Radunate in una bottiglietta o in un vasetto di vetro l'aceto di mele e i lamponi.
- Fate riposare il condimento per 1-2 settimane prima di utilizzarlo. Lasciate i frutti dentro il recipiente.

Olio al basilico



5 minuti + 1 paio di giorni di riposo



*250 ml di olio extravergine di oliva
10 foglie di basilico*

- Radunate in un barattolo l'olio extravergine di oliva e le foglie di basilico fresco. Lavorate il composto con un frullatore a immersione.
- Conservate in frigo. Potete usare questo condimento anche sulle insalate di verdure.

Sommario

La frutta in cucina

La frutta in cucina

3

Insalate

Insalata di more, uova di quaglia e rucola	14
Insalata di pesche, mandorle e radicchio rosso	15
Insalata uva, mele e rucola	15
Insalata di peperoni, cipolle e mirtilli	17
Insalata di carciofi e arance	18
Insalata di pesche, pecorino e rucola	19
Insalata rucola, finocchio e melone	19
Insalata mirtilli, pomodorini, rucola e uovo poché	21
Insalata di cavolo rosso, limoni e arance	22
Insalata belga, ananas e fragole	22
Insalata pomodorini, finocchio, fragole e liquirizia	23
Insalata di anguria, feta e basilico	24
Insalata rucola, melone e arance	24
Insalata di pomodori, anguria e olive taggiasche	25
Insalata di fragole, ciliegie e sedano	27
Insalata belga e mela Golden	28
Insalata di ciliegie, sedano e rucola	29
Insalata di sedano rapa e melone	31
Insalata di finocchi e albicocche	33
Insalata di cavolo rosso e mele Fuji	33
Insalata di radicchio e mele	35
Insalata di fragole e parmigiano reggiano	37
Insalata mele e carote	37
Insalata di zucchini e melone cantalupo	39
Insalata di fagiolini, uva e mandorle	41
Insalata di anguria, carote e albicocche	42
Insalata di funghi porcini e pesche	43
Insalata di pomodorini e albicocche	45
Insalata di melanzane e pesche	47
Insalata di sedano e mele Red Delicious	49
Insalata di arance e finocchio	50
Insalata di arance e barbabietola	51
Insalata di mele e pomodoro	51
Insalata di ciliegie, sedano e rucola	53
Insalata di ciliegie, sedano, rucola e yogurt	53
Insalata di pere e noci	54
Insalata di pere, cavolo e noci	55
Insalata pomodorini, finocchio, fragole e liquirizia	55
Insalata Waldorf	57

Primi piatti

Garganelli zucchini e pesche	60
Risotto gorgonzola e pesche	60
Quinoa e pere	61
Riso rosso, mele Red Delicious e asparagi	61
Risotto mirtilli e caprino	63
Fusilli ciliegie e pomodorini	64
Fusilli pomodorini e mirtilli alla menta	65
Penne ai broccoli, cipolla rossa e Red Delicious	67

Piatti unici e contorni

Farro, spinaci novelli e mele Golden	67
Penne di farro alle mele e pomodorini	68
Farro integrale, cavolo verza e pere Abate	69
Riso rosso, cavolo e mele	71
Avena, mirtilli e fragole	71

Pesche, melanzane, fragole e salsa al basilico	74
Cavolo verza e mele Pink Lady	75
Zuppa di prugne e alghe arame	77
Mele e pesche grigliate	79
Ananas grigliato e spinaci novelli, salsa allo yogurt	79
Melanzane e mele alla birra	81
Melanzana e albicocche	81
Broccoli, pere e daikon	82
Pesche e prugne in carpione, mandorle e granella di nocciole	82
Barbabietole e mele con alghe arame	83
Mele, arame e citronette agli agrumi	83
Caprese di pomodori cuore di bue e melone	85
Asparagi, nespole, mandorle	85

Macedonie

Macedonia di Pink Lady e mandorle tostate	88
Macedonia di prugne, pesche noce e more	89
Melone, mele Golden, fragole	89
Macedonia di fragole e mirtilli	91
Macedonia di mele Gala, pere e melagrana	91
Macedonia di anguria, melone e mela	93
Macedonia di uva, avocado e mele	95
Macedonia di anguria, melone e mandorle	96
Ananas, limone, arance e zenzero	96
Macedonia di ribes e mirtilli al basilico	97
Macedonia di pesche, mandorle, rucola e miele	99
Fragole e ananas	99
Macedonia di fragole, mirtilli, more e lamponi	100
Macedonia di uva	101
Ananas e melone	101
Macedonia di melone cantalupo, ribes rosso e rucola	103
Ciliegie, pomodorini e mele rosse	103
Macedonia di anguria	104
Macedonia di arance, melagrana e kiwi al pepe	104
Macedonia di arance e mele al balsamico	105
Ananas e mela Stark	105
Macedonia di pomodoro cuore di bue e mele	107
Melone e mela Stark	107

Basi

Aceto di mele ai lamponi	111
Olio al basilico	111
Aceto di mele al miele	112
Aceto balsamico al miele	112
Aceto di mele alle fragole	112
Salsa ungherese alle ciliegie	113
Guazzetto di rucola	113
Aceto di mele al dragoncello	113
Citronette ai lamponi	115
Olio alla vaniglia	115

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o pdf

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.
Richiedi una copia omaggio a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 • 50127 Firenze
tel 055 3215729 • ufficiodistribuzione@aamterranuova.it • www.terranuova.it

• LA SALUTE NEL PIATTO •



puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su **www.terranuovalibri.it**



DIETA ALCALINA: LA SALUTE A TAVOLA

di Giuliana Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA176 • € 14,00



RICETTE PER UN INTESTINO FELICE

di Carla Vecchi
ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA144 • € 14,00



MANUALE DEI CIBI FERMENTATI

di Michela Trevisan
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA133 • € 14,00



GRAVIDANZA: LA DIETA IDEALE

di Simona Mezzera
ricette di R. Passione
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA163 • € 14,00



CANDIDA: CURE NATURALI E ALIMENTAZIONE

di M. Panozzo
ricette di R. Passione
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA128 • € 14,00



PROSTATA: CURE NATURALI E ALIMENTAZIONE

di Paolo Giordo
ricette di C. Michieli
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA085 • € 14,00



PELLE: SANA E BELLA CON L'ALIMENTAZIONE

di Paolo Giordo
ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA174 • € 14,00



IPERTENSIONE

di Paolo Giordo
ricette di G. Lomazzi
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA126 • € 14,00



OSTEOPOROSI SENZA MEDICINE

di Paolo Giordo
ricette di A. Savorelli
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA079 • € 14,00



SINDROME METABOLICA

di Florio Cocchi
ricette di G. Lomazzi
Formato: 19 x 19 • pp. 120
cod. EA154 • € 14,00



CELIACHIA SENZA SACRIFICI

di Luisa Ferrari
ricette di A. Zucco
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA095 • € 14,00



ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

di Paolo Giordo
ricette di F. Del Guerra
cm 19 x 19 • pp. 120
cod. EA063 • € 14,00

**Lo sconto del 15% per gli abbonati viene applicato
solo per gli ordini effettuati presso la redazione di Terra Nuova
telefonticamente o dal sito www.terranuovalibri.it (previa abilitazione)**



Insalata di porcini e pere, Risotto con caprino e mirtilli, Broccoli con le pere: cosa succede se liberiamo la frutta dall'etichetta di dessert o di sano – ma a volte noioso! – spuntino e la usiamo per cucinare?

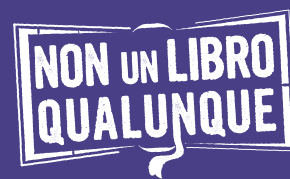
E se aggiungessimo dei fiori? Quelli delle aromatiche – basilico, menta – ma anche pratoline, violette, nasturzi, addirittura crisantemi: balconi e giardini sono pieni di piccoli grandi alleati in cucina, saporiti, decorativi e, spesso, curativi.

A proposito di salute, insalate, macedonie e piatti unici che rendono ricco questo libro sono spesso accompagnate dai germogli, che donano quel tocco in più in termini di gusto e nutrimento.

L'uso di frutta e fiori in cucina ha radici molto antiche sia in Oriente che in Europa; Antonio Zucco ci guida a scoprirlo e reinventarlo con più di 100 ricette vegetariane e vegane, molte senza glutine, invitandoci a riconoscere e valorizzare le varietà di frutta tradizionali, nel rispetto della loro stagionalità.



Antonio Zucco è nato a Cuneo nel 1981. Nel 2007 scopre di essere intollerante al glutine e al lattosio, e inizia così un originale percorso di ricerca in cucina. Lavora come chef a Cuneo. Ha già scritto, per Terra Nuova Edizioni, *Senza glutine: pane, torte e biscotti* (2013), e il best seller *Estratti, centrifugati, smoothies e tisane* (2015).



www.nonunlibroqualunque.it



www.terranuova.it



9 788866 811299

