

**Michela
Trevisan**

Mangia sano e spendi poco

**ricette di
Elena Moro**



100 gustose ricette per mangiare meglio spendendo il giusto.

..... i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Michela Trevisan

Mangia sano e spendi poco

Ricette di Elena Moro

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Autrice: Michela Trevisan
Autrice delle ricette: Elena Moro

Editing: Enrica Capussotti

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico: Andrea Calvetti
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro www.giancarlo-gennaro.com
Copertina: Andrea Calvetti

©2011, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione gennaio 2011

Collana: I ricettari a colori

ISBN 9788888819785

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm 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)



Mangiar sano e spendere poco

Mangiar bene, occupare poco tempo per la preparazione dei cibi e allo stesso tempo spendere il giusto sono tre desideri apparentemente inconciliabili, ma che con un po' di astuzia e di attenzione tutti possono realizzare. Nelle prossime pagine scoprirete come combinare salute, palato e portafoglio.

La cura dell'alimentazione e della salute può significare che dovremo attuare dei cambiamenti nel nostro stile di vita, soprattutto se questo aspetto non è stato finora così rilevante per noi. Ovviamente, come per ogni trasformazione, la cosa importante è modificare le nostre abitudini in modo graduale e ragionato per non vivere le nuove scelte come un'imposizione o, peggio ancora, come una continua rinuncia alle "cose buone".

Ma quali sono le cose buone? Anche qui è una

questione di abitudini. Il nostro palato e dunque il nostro cervello possono imparare a gustare e a trarre piacere da cibi diversi da quelli a cui siamo stati abituati? Certo! Basta una giusta motivazione, un'appropriata dose di curiosità e un po' di pazienza e il gioco è fatto!

Io stessa, modificando la mia dieta, ho constatato positivi cambiamenti, che ho visto accadere anche in molte altre persone: un mondo di nuovi sapori e di benessere quotidiano si apre davanti a noi.

"Dottoressa, la dieta che mi ha proposto mi piace tanto anche perché è molto economica". È uno dei complimenti professionali che mi è più caro. L'ho ricevuto da una pensionata di mezza età, che ha sperimentato con entusiasmo i benefici dell'alimentazione sobria, salutare ed economica.

I paradossi della moderna povertà

Neppure la povertà è più quella di una volta! Fino alla prima metà del secolo scorso, la scarsa disponibilità economica induceva a consumare alimenti semplici e poco elaborati perché quelli raffinati erano “da ricchi”! A quell'epoca, l'acquisto di alimenti incideva proporzionalmente molto più di oggi sul bilancio familiare: i tre quarti del reddito, contro i due quarti di oggi, finivano nell'acquisto di cibo. Quando il denaro, e di conseguenza il cibo, scarseggiavano, spesso si andava incontro a casi di malnutrizione causati da una dieta carente di proteine, ferro, calorie eccetera.

La famosa “minestra della nonna”, piatto principale su molte tavole, era preparata prevalentemente con acqua, radici e piante spontanee o avanzi dell'orto. Solo quando la dispensa lo consentiva, poteva essere arricchita con legumi e, in alcuni periodi dell'anno, ma erano occasioni davvero rare, con qualche cotica! Mia nonna mi raccontava che uno dei piatti più frequenti che lei preparava per sfamare i suoi 13 figli era costituito da un bel pentolone di polenta e da un'aringa, appesa nella stanza, sulla quale ognuno poteva insaporire la propria fetta di polenta! Oggi lo scenario degli alimenti a nostra disposizione è completamente diverso. Facendo un giro al supermercato ci rendiamo conto che gli alimenti industriali, cioè quelli che hanno subito le maggiori lavorazioni, costano meno di quelli semplici e salutari. Questo accade anche perché abbiamo accettato di consumare alimenti già pronti senza ragionare sul loro prezzo. Com'è possibile che un pacco di biscotti costi meno della somma dei suoi ingredienti? E questo senza contare il costo della lavorazione... Da quando la corsa contro il tempo è diventata la

nostra principale preoccupazione, l'industria alimentare si è adeguata, offrendo una vastissima gamma di alimenti pronti o semi-pronti preparati con materie prime di bassa qualità – come i famigerati e anonimi “grassi vegetali” che sempre più spesso sostituiscono il burro – e a basso prezzo, i quali, oltre a deformare il nostro senso del gusto, risultano nocivi.

La spesa al risparmio, senza un minimo di educazione alimentare e al consumo, porta all'acquisto di cibi confezionati, molti dei quali sono privi di sapori autentici e valore nutrizionale: vere e proprie bombe a orologeria per la nostra salute!

Quando facciamo la spesa e ci limitiamo a valutare esclusivamente l'esborso immediato, cioè il prezzo, non consideriamo la prospettiva economica complessiva. Il cibo poco sano predispone alle malattie, fa perdere giornate di lavoro (e di vita), costringe a spese mediche. Tutte cose che con un'alimentazione un po' più attenta si possono evitare.

Inoltre i cibi convenzionali prodotti dalla grande industria contribuiscono a danneggiare l'ecosistema: l'imballaggio, quasi sempre eccessivo, va ad accrescere il problema dello smaltimento dei rifiuti. Per la loro produzione vengono utilizzati pesticidi, concimi, conservanti che incidono negativamente sull'ambiente. Si tratta di un impatto negativo che si aggrava ulteriormente nel momento in cui questi cibi sono trasformati all'interno di un ciclo industriale complesso. Per non parlare, poi, dei consumi energetici e idrici necessari per il processo di trasformazione.

Tutti questi oneri si traducono in denaro che ogni cittadino, in forme diverse, sborsa quotidianamente. Il paradosso è proprio questo: gli alimenti a basso

costo quasi sempre nascondono costi sociali e ambientali molto elevati, che in un modo o nell'altro tutti paghiamo. C'è poi un altro aspetto, più sottile, dell'impovertimento causato dall'industria agroalimentare di massa: la perdita di capacità di autoprodurre gli alimenti. Preparare in casa marmellate, conserve sott'olio, passate di pomodoro non è solo un modo per risparmiare, ma rappresenta un'ottima soluzione per avere cibi sani e di elevata qualità.

Negli alimenti a basso costo troviamo: farine private di tutta la loro vitalità; sostanze dolcificanti anche quando non c'è ne sarebbe bisogno; grassi vegetali o, ancora peggio, idrogenati; aromi che falsano il rapporto con il cibo e, in quanto molecole di sintesi, creano dipendenza da sapori artefatti che non esistono in natura.

L'aumento delle malattie e reddito

Un basso reddito familiare incide sulle scelte alimentari in modo diverso a seconda del Paese in cui si vive. Mentre negli Stati più poveri il rischio maggiore è la malnutrizione, in quelli a reddito medio (calcolato in 3.000 dollari annui pro capite) si assiste a un aumento dell'obesità e delle malattie cosiddette del terzo millennio: patologie cardiovascolari, diabete, cancro e stati depressivi.

L'adozione di una dieta sana e bilanciata può essere difficile per diversi motivi: i costi, la difficoltà a reperire materie prime più sane, la mancanza di ambienti idonei per la preparazione del cibo e la scarsità di tempo da dedicare alla cucina. Questi fattori inducono a consumare cibi precotti, poveri di nutrienti preventivi (fibre, minerali, vitamine, grassi della serie omega 3) e ricchi di nutrienti dannosi (carboidrati



raffinati, sale e grassi di bassa qualità), normalmente utilizzati per contenere i costi di produzione ed esaltare il "sapore".

La correlazione tra alimentazione e salute, fisica e mentale, e il recente aumento dell'obesità, delle patologie croniche e della depressione sono riconosciute anche dall'*International Labour Office* (ILO) di Ginevra. Nel 2005 l'ILO stilava un rapporto dove evidenziava con preoccupazione la riduzione fino al 20% della produttività e l'aumento dei giorni di malattia a causa dei menù sbilanciati offerti nelle mense aziendali e della cattiva alimentazione dei dipendenti a causa del basso reddito.

Facciamo fatica a pensare a una concreta correlazione tra malattia e cibo, e in genere crediamo che diabete, cancro, obesità dipendano più da una sfortunata ereditarietà che dallo stile di vita. Anche la depressione, l'insonnia e l'iperattività infantile appaiono come problematiche estranee alle scelte alimentari. Purtroppo non è così ed è l'alimentazione a fare il bello e il cattivo tempo anche nel nostro cervello. Ormai numerosi studi collegano l'iperattività dei bambini con il consumo di alcuni coloranti,

conservanti e l'eccesso di zuccheri, mentre la depressione è messa in relazione con la carenza di antiossidanti nella dieta (sostanze presenti in frutta e verdura fresca). Secondo il *British Journal of Psychiatry* le persone che seguono una dieta ricca di cibi grassi e dessert presentano il 60% di probabilità in più di soffrire di depressione rispetto a chi invece segue un regime alimentare più ricco di frutta, pesce e ortaggi.

Una cena vegetariana (verdura, cereali integrali, legumi), senza frittiture, favorisce un sonno sereno e appagante a differenza di cene a base di carne, pizza o, ancor peggio, di cibi precotti.

Infine gli alimenti "spazzatura" danno dipendenza al pari di fumo e alcol. L'eccesso di calorie, di zuccheri e l'assunzione ripetuta di alcuni grassi, come l'acido palmitico, creano nel nostro cervello un cortocircuito, una spirale negativa di dipendenza per

cui, con il tempo, il consumo di cibi sani si riduce notevolmente, sopraffatto dal desiderio di alimenti dolci, grassi e poveri di fibre.

Quindi mangiare sano e con parsimonia non migliora solo la salute fisica e mentale, ma aumenta anche la nostra libertà... chi l'avrebbe mai detto?

Armarsi contro il cancro con l'alimentazione

Contrastare i tumori con l'alimentazione sembra un tema per addetti ai lavori, ma non è così. Il *Fondo mondiale per la ricerca sul cancro* (WCRF) ha la funzione di valutare gli studi scientifici (poco comprensibili per la maggior parte di noi) relativi alla correlazione tra comparsa del cancro e stile di vita (fumo, allattamento, alimentazione, attività fisica ecc.) e di farne una sintesi facilmente accessibile, che possa essere compresa da tutti i cittadini. I ricercatori del WCRF hanno elaborato delle linee guida che per quanto riguarda l'alimentazione sono chiare dove affermano che il sovrappeso e l'obesità aumentano l'incidenza di tutti i tipi di tumore.

Quindi, innanzitutto, è bene muoversi (andare a correre o fare esercizi in casa non costa nulla, solo la volontà!) e bandire dalla dieta tutti gli alimenti ad alta densità calorica: soprattutto bibite zuccherate (*light* comprese) e i classici alimenti da *fast food*: patatine fritte, salse, cibi precotti, impanati eccetera.

Secondo la letteratura scientifica altri fattori che favoriscono molte categorie di tumori sono: il consumo di alcol e il fumo; le carni rosse soprattutto conservate (salame, prosciutto ecc.), il cui utilizzo viene vivamente sconsigliato, l'eccesso di sale, l'assunzione di cereali e legumi contaminati da muffe



(che si creano in condizioni di cattiva conservazione, soprattutto in ambienti umidi).

Le stesse ricerche considerano il consumo quotidiano di cereali integrali e legumi e la dieta vegetariana, o prevalentemente vegetariana, abitudini che favoriscono la salute, la prevenzione di patologie tumorali e, insieme all'allattamento al seno prolungato (almeno un anno), l'obesità.

Elenchiamo di seguito le dieci linee guida nella traduzione italiana dell'*Istituto superiore dei tumori* di Milano:

- 1) Mantenersi snelli per tutta la vita.
- 2) Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.
- 3) Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.
- 4) Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, come i cereali non raffinati, i legumi, le verdure non amidacee (ad esempio le patate sono da escludere per l'elevato contenuto di amido) e la frutta.
- 5) Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.
- 6) Limitare il consumo di bevande alcoliche.
- 7) Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale.
- 8) Evitare cibi contaminati da muffe.
- 9) Assicurare un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.
- 10) Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.

Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, queste raccomandazioni valgono anche per chi è già stato colpito da un tumore.







◀ Rostì

Rostì



1h 20'



€ 0,50

- ◇ 800 g di patate
- ◇ 50 g d'olio
- ◇ sale

■ Sbucciare e lavare le patate e grattugiarle con una grattugia a fori grossi. Far scaldare l'olio in una padella, aggiungere le patate e il sale, mescolare bene, coprire e far cuocere il tutto a fuoco lento per circa 30 minuti. Quando la cottura sta volgendo al termine, alzare il fuoco e pressare le patate per formare un disco piatto alto pochi centimetri, che dovrà essere dorato da entrambi i lati.

Nota: per variare la ricetta si possono aggiungere, a fine cottura, delle cipolle tagliate finemente o del formaggio a pezzetti.

Torta rovesciata di pere caramellate



1h



€ 1,30

- ◇ 300 g di pasta brisé (vedere ricetta a pag. 70)
- ◇ 1 kg di pere
- ◇ 75 g di zucchero integrale di canna
- ◇ 3 C di olio di girasole spremuto a freddo
- ◇ succo di limone

■ Lavare, sbucciare e tagliare ogni pera in otto pezzi e spruzzarvi del limone per evitare che le pere anneriscano. Stendere la pasta brisé, cospargere di zucchero il fondo di uno stampo da torta, aggiungere l'olio a filo e disporre le fettine di pera a spirale. Adagiare sopra le pere la sfoglia di pasta e rinalzarla lungo i bordi. Praticare un foro al centro della torta per permettere, durante la cottura, al vapore di fuoriuscire. Infornare per 15 minuti a forno caldo (200°) e 25 minuti a forno medio (150-170°). Appena sfornata capovolgere la torta su un piatto di portata.

Nota: a piacere servire la torta ancora tiepida con dello yogurt.





Sommario

<i>Mangiare sano e spendere poco</i>	3	Crema di ortiche	36
I paradossi della moderna povertà	4	Zuppa di fagioli alla napoletana	36
L'aumento delle malattie e reddito	5	Ribollita	37
Armarsi contro il cancro con l'alimentazione	6	Bortsch	37
Gli alimenti più salutari	8	Pasta e pane	38
Frutta e verdura fresche	8	Pane integrale al sesamo (con lievito madre)	40
Semi oleosi	9	Bruschette	40
Cereali integrali e legumi	11	Pasta alla cicoria selvatica	41
Familiarizzare con i cereali	12	Pasta ai peperoni	41
I legumi	18	Pasta piccante con seitan	42
Piante aromatiche e spezie	18	Pasta con i broccoli	42
L'importanza di scendere di gamma	20	Cereali in chicchi	44
Dove fare la spesa	20	Riso curry e frutta	46
Metodi di cottura	23	Risotto all'aglio	46
Per risparmiare tempo	23	Risotto con carote e mandorle	47
Cotture senza accudimento	24	Miglio con cavolo rapa	47
Alcuni suggerimenti organizzativi	24	Orzo mondo ai porri	48
Guida introduttiva alle ricette	25	Quinoa al gratin	50
Zuppe	26	Grano saraceno ai funghi	50
Minestra di bietole e porri	28	Taboulé	51
Come preparare un dado granulare vegetale	28	Insalata di riso barbabietola e noci	51
Zuppa di cime di rapa	28	Insalata di riso noci e zucca	53
Zuppa gialla	29	Farro e cannellini	54
Zuppa di farro	29	Legumi e altre proteine	56
Zuppa di lenticchie	30	Purè di piselli spezzati	58
Zuppa d'aglio	32	Purè di fave con cicoria selvatica	58
Zuppa di crauti	32	Lenticchie all'indiana	59
Zuppa di cipolle	33	Ragù di lenticchie	59
Zuppa di riso e cipolle	33	Ceci all'indiana	60
Zuppa di cipolle alla parigina	34		

Panelle siciliane	60
Ciorba di fagioli	61
Fagioli bianchi al pomodoro	61
Fagioli speziati	62
Fagioli alla scarola	62
Tofu con verdure verdi	64
Galettes di saraceno agli spinaci e tofu	64
Seitan fatto in casa	65
Seitan in saor	65
Hummus di cannellini	66
Crema densa di ceci	66

Uova

Frittata di patate	70
Tortino di spinaci	70
Crocchette con porri	71
Gratin di carote e broccoli	71
Omelette spumosa	72
Omelette alle patate e cipolle	72
Omelette alle cipolle	74
Sedano rapa al limone	74
Insalata di cavolo rosso e uova	75
Pounti di prugne	75

Verdure

Cavoli in salsa di cerfoglio	78
Sale alle erbe	78
Cavoletti di Bruxelles alle castagne	80
Cavolo alla paprika	80
Cavolfiore alla noce di cocco	81
Purè di mele e patate	81
Rosti	83
Insalata fantasia	84
Insalata di sedano rapa e mela	84
Indivia brasata	84
Foglie di bietola saltate	84
Peperoni ripieni	85
Verdure gratinate	85

68

Cipolle al forno	85
Verdure al forno	86
Pomodori ripieni al formaggio di capra	88
Pomodori ripieni di tofu	88
Insalata di pomodori alle erbe	88
Barbabietole e mele verdi	89
Carpaccio di zucchine, pecorino e pinoli	89
Misticanza di verdure in foglia	89
Insalata di carote, arance e pinoli	90
Carote mele e cipolle	90
Insalata con avocado	92
Insalata di cavolo cappuccio alle mele	92
Insalata di cavolo rosso	92
Cetrioli allo yogurt	94
Melanzane allo yogurt	94

Dolci

Porridge (crema di fiocchi d'avena)	98
Schiacciata con l'uva	100
Castagnaccio	100
Composta di mele alle castagne e zucca	101
Dolce di prugne	101
Mousse all'arancia	102
Dolce ai frutti di stagione	104
Crumble ai frutti di stagione	104
Budino ai fichi	105
Budino della nonna	105
Babka alle mele	106
Mele in camicia	106
Mele al forno con ripieno di albicocche secche	107
Torta di mele	107
Mele al forno	108
Torta alle banane	110
Crema alle pesche	110
Cialde ai fiocchi d'avena	111
Piccoli flan di zucca, cannella e pistacchi	111
Torta rovesciata di pere caramellate	112

96



Michela Trevisan vive e lavora a Venezia. È laureata in biologia con specializzazione in scienze dell'alimentazione. Di professione nutrizionista, realizza menù per asili nido e tiene consulenze e corsi di alimentazione naturale in tutta Italia. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato nel 2009 *Il manuale dei cibi fermentati* e *Liberi da allergie e intolleranze*, e nel 2010 *Svezramento secondo natura*.

Elena Moro è cresciuta nella campagna veneta e ha trasformato la sua passione per il cibo e gli animali in una professione. Esperta di cucina vegetariana e macrobiotica, è tecnico di bio-gastronomia. Scrive ricette per il mensile Terra Nuova e tiene regolarmente corsi di cucina e di panificazione con lievito madre.

www.terranuovaedizioni.it

Mangiar bene, occupare poco tempo per la preparazione dei cibi e allo stesso tempo spendere il giusto. Tre esigenze apparentemente inconciliabili, ma che con un po' di astuzia e attenzione tutti possiamo soddisfare.

Con linguaggio agile e comprensibile, e l'aiuto di numerose tabelle ed esempi, le autrici illustrano le virtù e i vantaggi di un'alimentazione basata in gran parte sul consumo di frutta, verdura, legumi e cereali biologici e biodinamici.

Ciò che rende unico questo volume sono soprattutto i numerosi piccoli trucchi e i preziosi suggerimenti dispensati nelle oltre 100 ricette che insegnano a mettere insieme buona tavola, salute e portafoglio. E per convincere anche i più scettici, accanto a ciascuna ricetta oltre al grado di difficoltà e al tempo di preparazione, viene riportato anche il costo a porzione della pietanza.

ISBN 88-88819-78-5



9 788888 819785

€ 13,00