

Linda Busato

Oltre 100 ricette per mangiare fuori casa

Introduzione di Giuliana Lomazzi

Menu vegetariani
per salutarì spuntini al lavoro
e prelibati picnic all'aperto.



••••• **i ricettari**

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori •••••

Linda Busato

Oltre 100 ricette per mangiare fuori casa

**Menu vegetariani per salutari spuntini
al lavoro e prelibati picnic all'aperto.**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Linda Busato
Introduzione a cura di Giuliana Lomazzi

Editing: Giuliana Lomazzi
Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro – www.giancarlo.gennaro.com
Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2012, 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 giugno 2012

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978-88-6681-005-6

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)

Ringraziamenti

*Ringrazio per la disponibilità e la collaborazione: mia cugina
Elisa, le mie amiche Sonia, Elisa G., Fernanda e Fatima.*

*Un ringraziamento particolare va alla dottoressa Michela
Trevisan, che ha creduto in me e mi ha stimolato perché
scrivessi questo libro, mettendo sulla carta la mia esperienza.*

*Infine un ringraziamento speciale alla mia famiglia,
che ha portato pazienza nel concedermi il tempo di scrivere
e sperimentare nuove ricette.*

Prefazione di Linda Busato

Cari lettori, amanti di un'alimentazione sana e naturale, vi chiederete com'è nato questo mio ricettario, che cerca di venire incontro alle esigenze di tutti coloro che vorrebbero gustare i loro piatti preferiti anche fuori casa. È un problema sentito, soprattutto in questi tempi affannosi, quando molto spesso al lavoro o a scuola si è costretti a consumare velocemente pasti frugali preparati con ingredienti non sani. Ho maturato la mia esperienza in un ristorante e negozio bio, dove mi occupavo della gastronomia: cioè preparavo le farce per tramezzini, pizzette, tortine salate per i clienti frettolosi che volevano pranzare e ritornare al lavoro di corsa. Ma prima ancora avevo seguito un corso di alimentazione naturale condotto da Michela Trevisan, che per vari motivi ho poi perso di vista. Con Michela mi sono ritrovata più avanti; intanto avevo letto alcuni suoi libri e mi ero data da fare nel ristorante. Dall'incontro è nata l'idea di scrivere questo libro, e ora posso pubblicarlo grazie alla casa editrice "Terra Nuova", di cui mi aveva parlato a suo tempo Michela.

Ritengo sia di vitale importanza tornare a una cucina semplice, sana e nutriente; per spiegare la mia filosofia in cucina amo citare una frase, a me molto cara, del filosofo greco Ippocrate: "Fai del tuo cibo la tua medicina".

Tutte le mie ricette contengono tre ingredienti essenziali per la loro riuscita, le 3 A della cucina di Linda: Arte, Allegria, Amore. L'Arte intesa come capacità di creare, di inventare, di fantasticare entrando in empatia con gli ingredienti che si hanno a disposizione. L'Allegria è, come diceva il protagonista del celebre film *Patch Adams*, la migliore cura: ridere aiuta a sentirsi meglio e anche a guarire prima. Infine l'Amore, indispensabile per rendere ogni ricetta magica.

E dopo questa nota poetica, voglio concludere la mia prefazione anticipandovi che in questo libro saranno presenti molte ricette di torte salate, tanti gustosi tramezzini, panini fantasiosi, torte salate di pasta brisée, muffin, il tutto condito spesso e volentieri con un tocco di semi oleosi ricchi di validi principi nutritivi e dal grande valore energetico.

E ora non mi resta che augurarvi di cuore un buon divertimento: con le numerose ricette descritte in questo libro avrete sicuramente modo di sbizzarrirvi!

Linda Busato, biocuoca



Lavoro e scuola

Studenti, rappresentanti di commercio, impiegati, dirigenti, commesse, camionisti: anche limitandoci a citare solo qualche categoria, ci rendiamo conto facilmente che oggi un intero esercito di persone deve pranzare fuori casa in settimana. Si tratta di una tendenza in crescita. Infatti si calcola che rispetto a 20 anni fa lo Stivale ha assistito a un incremento di quasi il 10% (dal 25 al 34%) delle persone che devono affrontare quotidianamente la pausa pranzo lontano dalle mura domestiche.

Questa evoluzione non è stata esente da conseguenze, visto che obesità e sovrappeso sono anch'esse in crescita, per quanto non siano imputabili soltanto ai pasti fuori casa. Fatto sta che anche l'Unione Europea, qualche anno fa, ha avviato un progetto comunitario denominato FOOD, *Fighting Obesity through Offer and Demand*, destinato proprio a combattere l'obesità attraverso l'offerta e la

domanda. Il programma riguardava quindi da una parte i ristoratori e dall'altra i lavoratori. I primi sono stati stimolati a non eccedere con sale, zucchero, salse e condimenti e a dare la preferenza a cotture rispettose e leggere. Ancora oggi, purtroppo, non vedo miglioramenti in questo senso: fuori casa capita spesso di consumare cibi che contengono "troppo" di tutto quello che non dovrebbero. Ma torniamo ai lavoratori. Tramite un sondaggio, l'UE ha monitorato le loro abitudini arrivando così a realizzare un elenco di "non desiderata", cioè una lista di errori da evitare quando si mangia fuori casa.

I "non desiderata"

In base alle risposte degli intervistati, gli esperti della UE hanno individuato vari modelli "zoppicanti" di pasti.

Pasto da leoni. Un'insalatona che sembra innocente ma straborda di mozzarella e salse, un tramezzino dall'aria golosa con formaggio e maionese o un panino caldo con gorgonzola e salsa rosa, ravioli di magro con sughi "di grasso" ricchi di olio... Non è facile sfuggire a queste insidie, ma non evitarle può voler dire fare il pieno di grassi saturi e oli vegetali di qualità spesso scadente, oltre che di sale e magari anche di zuccheri. E le porzioni? Se diamo credito al vecchio modo di dire "avere gli occhi più grandi della gola", sono abbondanti. Questi eccessi possono sfociare in difficoltà digestive, acidità, bruciore di stomaco, cerchio alla testa e, per impiegati e studenti, sonnolenza; ma con il tempo c'è anche un aumento del colesterolo e una tendenza al sovrappeso e all'obesità, con i problemi connessi.

Asceti alla mensa. In genere sono le donne sempre a dieta che si mortificano con yogurt e insalata scondita. Con risultati non sempre incoraggianti, visto che alla prima occasione si cederà con troppa facilità per cercare di tappare quel buco nello stomaco. Evitare di condire l'insalata, poi, serve solo a privarci di grassi vegetali utili, cioè dell'olio extravergine, indispensabile per molte funzioni dell'organismo e utile pure per raggiungere più facilmente la sazietà. Senza contare che in questo modello mancano completamente i carboidrati, che se integrali ci saziano a lungo, e c'è decisamente carenza di proteine. Ma anche limitarsi a un primo piatto non è auspicabile, a meno che non sia ricco di verdure e completato da legumi, un po' di formaggio o di uova (ricordando però che le proteine animali non vanno consumate in eccesso).

Che noia! Mangiare sempre le stesse cose non è soltanto barbosio, ci priva pure dei nutrienti neces-

Il pranzo del manovale Marcovaldo

"Le gioie di quel recipiente tondo e piatto chiamato «pietanziera» consistono innanzitutto nell'essere svitabile. Già il movimento di svitare il coperchio richiama l'acquolina in bocca, specie se uno non sa ancora quello che c'è dentro, perché ad esempio è sua moglie che gli prepara la pietanziera ogni mattina. Scopercchiata la pietanziera, si vede il mangiare lì pigiato: salamini e lenticchie, o uova sode e barbabietole, oppure polenta e stoccafisso, tutto ben assestato in quell'area di circonferenza come i continenti e i mari nelle carte del globo, e anche se è poca roba fa l'effetto di qualcosa di sostanzioso e di compatto. Il coperchio, una volta svitato, fa da piatto, e così si hanno due recipienti e si può cominciare a smistare il contenuto.

Il manovale Marcovaldo, svitata la pietanziera e aspirato velocemente il profumo, dà mano alle posate che si porta sempre dietro, in tasca, involte in un fagotto, da quando a mezzogiorno mangia con la pietanziera anziché tornare a casa." (Da *Marcovaldo ovvero Le stagioni in città*, di Italo Calvino, Einaudi 1966, p. 49)

sari. Ecco dunque che la varietà si rivela indispensabile.

Contorni per le bambole. I ristoratori italiani non hanno un gran bel rapporto con le verdure, che rappresentano davvero un contorno saziante solo per le bambole.

Un'eccessiva raffinatezza. I cereali raffinati dominano incontrastati!

Ripieno ai chicchi di grano saraceno



- ◇ 200 g di chicchi di grano saraceno
- ◇ 150 g di tofu morbido
- ◇ 200 g di zucca
- ◇ il succo di 2 mandarini
- ◇ 200 g di cardi
- ◇ il succo di ½ limone
- ◇ 1 T di acqua
- ◇ sale q.b.
- ◇ 5 foglie di salvia e 1 di alloro
- ◇ 2 C di olio

■ Mondate i cardi togliendo eventuali filamenti, tagliateli a fettine sottili e tuffateli in una pentola contenente abbondante acqua in ebollizione con la spremuta di limone e 1 cucchiaino di sale. A parte radunate in una casseruola la zucca tagliata a cubetti, l'olio, l'acqua, il succo dei mandarini, il grano saraceno e le erbe aromatiche. Fate cuocere per 15 minuti circa. Quando i cardi sono cotti mescolateli con il saraceno e il tofu. Distribuite il composto sulla base di pasta brisée (vedi pag. 30) e infornate a 180 °C per 20 minuti circa.

Crostata di primavera



- ◇ 150 g di farina Senatore Cappelli
- ◇ 100 g di farina di farro
- ◇ 100 ml di acqua
- ◇ 70 g di olio di girasole
- ◇ 50 g di semi di lino macinati
- ◇ 1 c di sale

VARIANTE PER CELIACI

- ◇ 100 g di farina di riso
- ◇ 100 g di farina di quinoa
- ◇ 50 g di fecola di patate
- ◇ 50 g di semi di lino macinati
- ◇ 70 g di olio di girasole
- ◇ 100 ml d'acqua e 1 c di sale

■ Miscelate gli ingredienti solidi e poi quelli liquidi, in modo da ottenere un panetto. Fate riposare per 30 minuti e intanto preparate il ripieno.

Ripieno con asparagi:

- ◇ ½ mazzetto di asparagi
- ◇ 1 mazzetto di ortiche
- ◇ ¼ di cappuccio tagliato a julienne
- ◇ 1 C colmo di pinoli
- ◇ 100 g di tofu
- ◇ 2 C di olio
- ◇ 1 T scarso di acqua
- ◇ 1 piccolo mazzetto di prezzemolo tritato e 1 c scarso di sale

■ Mondate gli asparagi privandoli della parte più dura del gambo, lavateli e tagliateli a rondelle. Fateli cuocere per 10 minuti con l'olio e l'acqua, quindi unite il cappuccio, il tofu spezzettato, l'ortica e il prezzemolo. Salate e fate cuocere per 5 minuti. Farcite la crostata. Infornate a 180 °C per 25 minuti circa.



Tofu con zucchine e melissa



- ◊ 100 g di tofu
- ◊ 1 cipollotto
- ◊ 2 zucchine piccole o 1 grande
- ◊ 1 c di curcuma
- ◊ 1 manciata di foglie di melissa e di menta
- ◊ 1 p di sale integrale
- ◊ 1 C di olio
- ◊ 2 C d'acqua
- ◊ 1/2 C di maionese di soia

■ Preparate le verdure alla cottura: lavate le zucchine e spuntatele, mondate il cipollotto. Grattugiate la prima con l'apposito attrezzo a fori larghi e tritate finemente il secondo. Fateli saltare entrambi in padella per 6 minuti con l'olio e l'acqua. Nel frattempo sminuzzate le erbe aromatiche e mescolatele al contenuto della padella. Aggiungete anche il tofu sbriciolato, il sale e la curcuma, e continuate la cottura per altri 5 minuti. Fate raffreddare e servite sul pane spalmato con la maionese di soia.





Sommario

<i>Prefazione di Linda Busato</i>	4	Ripieno ai chicchi di grano saraceno	32
Il bypass burger	5	Crostata di primavera	32
Tre riflessioni (numero perfetto)	6	Stuzzichini per grandi e piccini	34
Il doppio equilibrio	6	Cestini di amaranto	36
Beviam nei lieti calici!	9	Crocchette di castagne e ricotta	36
Lavoro e scuola	10	Salatini agli spinaci	37
I "non desiderata"	10	Fave fritte	37
Non resta che il fai-da-te!	12	Fagottini di quark con carciofi	38
Elogio del portavivande	12	Semi di zucca al tamari	40
Tempo e stress	12	Biscottini con tofu e anacardi	40
Un allegro picnic	13	Biscotti salati con grano saraceno aromatico	41
Pizze, focacce & Co.	14	Baci di dama salati	41
Preparare la pasta madre per la panificazione	16	Quadratini di pasta brisée e olive nere	42
Preparare la biga o poolish	16	Muffin vegani al radicchio e carota	44
Lievito madre senza glutine con le fave	17	Muffin salati con affettato di seitan	46
Pane senza glutine con pasta madre	17	Muffin al finto formaggio	46
Pane semplice con lievito di birra	18	Sformato di carote e nocciole o anacardi	47
Pane di farro per tramezzino	18	Sformato di funghi	47
Pane con semi di lino	19	Farce per tramezzini	48
Panini al latte	19	Affettato vegetale vegan	50
Pane di zucca alla curcuma	20	Wurstel vegetali	50
Piadina con farina di farro	22	Wurstel vegetali alla barbabietola	51
Farinata di ceci	22	Mortadella vegetale	51
Pizza (preparazione base)	23	Mortadella vegetale e insalata russa	52
Pizza senza glutine (preparazione base)	23	Seitan casalingo	52
Pizza con farina di soia	24	Seitan di farro	53
Pizza con lattuga, tofu, mandorle e olive nere	24	Seitan e finocchio agli agrumi	53
Focaccia semplice	26	Seitan e verdure a foglia	54
Focaccia al rosmarino e salvia	26	Seitan e rapa all'arancia	56
Torta salata di bulgur	28	Seitan con cappuccio e porro	56
Torta salata alla quinoa	28	Seitan e zucca agli aromi	57
Torta salata con miglio	29	Seitan affumicato e cavolfiore	57
Torta salata per celiaci	29	Seitan con patata dolce	58
Girelle al pesto aromatico	30	Seitan con peperoni	58
Pasta brisée di orzo e kamut	30	Seitan con cime di rapa e porro	60
		Tofu casalingo	60

Tofu e fagiolini	61
Tofu, carote e alga hiziki	61
Tofu con radicchio precoce e zucca	62
Tofu e barbabietola con cardamomo	64
Tofu con radicchio tardivo	64
Tofu e carciofi	65
Tofu con broccolo	65
Tofu con zucchine e melissa	66
Tofu e spinaci	68
Tofu con mix di verdure e germogli	68
Tempeh con radicchio di Verona e scarola	70
Tempeh con cetriolo e germogli di ravanello	70
Tempeh e misto funghi con porcini	71
Azuki con olive e capperi	71
Ceci con curry e coriandolo	72
Piselli e pistacchio	74
Lenticchie ai semi di papavero	74
Cicerchie e topinambur	75
Uova e asparagi	75
Melanzane tipo parmigiana	76
Uova e affettato di seitan	78
Feta greca e cetriolo	78
Pomodoro e mozzarella al pesto vegetale	79
Primo sale di capra con fagiolini	79

Salse e condimentiper tanti usi 80

Besciamella vegetale	82
Briciole aromatiche	82
Dado vegetale	83
Kefir d'acqua	83
Maionese di soia	84
Pâté di alghe	84
Bevanda di yogurt al tè	85
Bevanda di riso allo zenzero	85

Creme 86

Crema di ceci alla menta	88
--------------------------	----

Crema mediterranea vegan	88
Crema di radicchio trevisano	88

Pesto 90

Pesto alla genovese	92
Pesto di coriandolo fresco	92
Pesto di erbe e mandorle	92
Pesto di prezzemolo e nocciole	93
Pesto siracusano	93
Pesto rosso	94
Pesto di rucola	94

Salse crude 96

Salsa di pistacchio e ricotta	98
Salsa con noci e pinoli	98
Salsa aromatica al cren	98
Salsa di alga kombu con rucola e melissa	99
Salsa all'aglio	99
Salsa alla barbabietola	100
Salsa di topinambur e olive	102
Salsa al rafano e calendula	102
Salsa di zucchine alla curcuma	103
Salsa al sesamo e zafferano	103
Salsa con avocado	103
Salsa allo zenzero e avocado	104

Salse cotte 106

Salsa di funghi e arame	108
Salsa di broccoli e mandorle	108
Salsa di cavolini ai semi	109
Salsa al tamari	109
Salsa di melanzane e pinoli	109
Salsa al curry e mela	110
Salsa di arame	112
Salsa con peperoni	112
Salsa di carciofi ed erba santolina	113
Salsa allo yogurt di soia con erba cipollina	113



Linda Busato, nata a Toronto (Canada), da oltre quarant'anni risiede in Veneto, dove si dedica alla cucina naturale. Si è formata frequentando corsi di alimentazione naturale per i bambini, di macrobiotica e di medicine alternative. Ha lavorato in un ristorante biologico vegetariano e attualmente è occupata come cuoca in un asilo nido. Ogni giorno con la sua esperienza e inventiva propone ai bimbi un menu sano e alternativo.

www.terranuovaedizioni.it

Ormai sempre più persone dedicano una crescente attenzione al cibo buono, sano e stagionale, cucinato in modo semplice e naturale. A tavola dominano alimenti integrali, biologici e biodinamici, possibilmente a km 0. Ma oltrepassata la porta di casa sorgono mille dubbi: come faremo per la pausa-pranzo in viaggio, al lavoro o a scuola? Come sfuggire alla minaccia dei panini farciti con salse indigeste, delle insalatone che mescolano cibi che fanno a pugni tra loro, dei piatti precotti ricchi di sale e grassi?

Questo libro dimostra che è possibile, senza troppi sforzi, mangiare bene anche fuori dalle mura domestiche. Linda Busato insegna ad autoprodursi il pranzo, a partire dal pane e dai tramezzini fino al seitan, al tofu e ai wuster vegetali che rappresentano saporiti ripieni. Le ricette, tutte rigorosamente vegetariane, guidano alla produzione di pizze e focacce, tramezzini, torte salate, farce, salse crude e cotte e piacevoli stuzzichini, ottimi sul lavoro e per piacevoli picnic all'aperto.

L'introduzione di Giuliana Lomazzi si sofferma sulle problematiche delle pause-pranzo fuori casa, sulla scelta di menu sani ed equilibrati nell'ottica della scelta «verde», ribadendo i principi della cucina naturale, sempre utili da ricordare o riscoprire prima di dedicarsi allegramente alla preparazione del proprio cibo.

ISBN 88-6681-005-6



9 788866 810056

€ 13,00