

Piera
Lunardon

Rosanna
Passione

Ricette per giorni speciali



Menu vegetariani e vegani per la tavola delle feste



i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Piera Lunardon e Rosanna Passione

Ricette per giorni speciali

Menu vegetariani e vegani per la tavola delle feste

Terra Nuova Edizioni

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

Autrici: Piera Lunardon e Rosanna Passione

Editing: Giuliana Lomazzi

Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro (www.giancarlogennaro.com)

Impaginazione: Domenico Cuccu

Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2014, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranoova.it - www.terranoovaedizioni.it

I edizione: ottobre 2014

Ristampe

X IX VIII VII VI V IV III II I 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016 2015

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 067 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)

Premessa

Le ricette di questo libro sono state scritte a quattro mani. Piera e io abbiamo cucinato insieme tante e tante volte, nelle più svariate occasioni, per lavoro e per amicizia, un'amicizia che dura da molti anni. Abbiamo condiviso il piacere di cucinare e imbandire tavole e banchetti; ci siamo divertite a preparare il cibo e a mangiarlo insieme, e a sfamare i nostri commensali, fossero amici o clienti. Il lavoro di cuoche è anche una grande passione. Ci piace mangiare bene e pensiamo che il cibo sia ancora più buono se condiviso.

In questo libro abbiamo apparecchiato “la tavola delle feste”, intese come occasioni di convivialità e private, se possibile, di quell’obbligatorietà che le rende subito un po’ indigeste, di quell’aggettivo, “comandate”, così poco consono al piacere.

Vi proponiamo nove menu: per una cena romantica a lume di candela, per il pranzo di Pasqua e quello di Pasquetta, per la festa di compleanno dei bambini, per una cena di mezza estate, per un brunch, per un Natale vegetariano e un altro vegano, per il cenone di Capodanno. Le tavole che imbandiamo ci offrono la possibilità e rinnovano la scelta di ritrovarsi intorno a un tavolo, ovunque abbiano voglia di spalancare i nostri sensi e di celebrare la vita.

Rosanna Passione





Il piacere di condividere

Le feste sono momenti di richiamo alla condivisione, un tempo occasioni propiziatorie in cui con l'abbondanza si scongiurava la penuria di cibo.

In questa nostra odierna società dell'opulenza, spesso contraddistinta da eccessi e ingordigia, riscopriamo come il cibo semplice sia sommamente godibile. Certo è che qui, in questo libro, abbiamo anche un po' esagerato! Abbiamo voluto proporvi menu ricchi con numerose portate, per condividere con voi un maggior numero di ricette.

Con queste vogliamo raccontarvi il buono e il bello delle tavole imbandite, lavoro di mani, di testa e di cuore.

Ci ispiriamo a Filemone e Bauci, i protagonisti della omonima novella del poeta latino Ovidio, alla cura di quel gesto di Bauci, solerte e spontaneo, che ripulisce la tavola con un mazzetto di menta fresca, per poi imbandirla con vino rosso, corniole e cicoria e ravanelli, con vivande cotte nel camino, con gli amati fichi e le noci, frutta e miele.

Filemone e Bauci

Tratta dal libro VIII delle *Metamorfosi* di Ovidio, la favola di Filemone e Bauci narra la generosità e la cura della condivisione. Ovidio racconta che i due anziani coniugi Frigi sono gli unici ad accogliere nella loro povera capanna, ricoperta di canne ed erbe palustri, Giove e il figlio Mercurio, discesi sulla terra nelle vesti di semplici pellegrini. Dopo aver allestito un giaciglio semplice e pulito, e aver offerto acqua per lavarsi, Bauci inizia a preparare la semplice tavola a tre gambe strofinandone il piano con la menta fresca. In piatti di cocci sono servite le olive, le corniole conservate in salamoia, indivia e rafano, formaggio fresco, uova assodate nella cenere calda. Poi viene il vinello asprigno, la frutta secca e fresca, il miele ma soprattutto le portate sono accompagnate da visi sorridenti e sereni. Giove, colpito da tanta generosità, decide di salvare i due coniugi dalla punizione inferta agli altri umani, e trasforma la capanna in un tempio, di cui Filemone e Bauci diventano sacerdoti e custodi, finché in vita. Gli dei soddisfano anche il desiderio dei due coniugi innamorati di morire insieme, trasformandoli in una quercia e in un tiglio dalle chiome intrecciate.

Al lavoro

Si inizia col fantasticare, si insegue un'idea, una certa ispirazione, partendo a volte da un ingrediente, un colore, un'atmosfera, attorno a cui metterci ai fornelli e apparecchiare la tavola. Seguono elenchi e poi gli acquisti, che tengano traccia di quel che ci è passato per il capo, di come abbiamo immaginato il menu, di come vorremmo accogliere i commensali che siederanno con noi. Privilegiamo il cibo biologico e di stagione, e i produttori più vicini, senza disdegnare sapori e suggestioni che ci arrivano da altre porzioni di mondo. Spesso l'orto e il mercato arricchiscono quella nostra prima ispirazione.

Eccoci ad orchestrare il convivio.

È in cucina che si accudisce la festa che verrà, in uno stato d'animo che include l'eccitazione e poi, via via che il miracolo si compie, il rilassamento. Ancora una volta le pietanze prendono forma e già pregustiamo il sapore, non solo del cibo, ma della compagnia. Il suono ritmico del coltello sul tagliere e il borbottio delle pentole ci accompagnano; la dispensa ci osserva, con la sua schiera di barattoli variopinti da cui attingiamo profumi. La cucina è un laboratorio alchemico dove creiamo benessere, il cibo può essere un impareggiabile strumento di salute e vitalità, festa dei sensi e dell'anima.



Mano a mano che i colori e i sapori si combinano con la crescente certezza che il pasto sarà buono, qualcosa passa attraverso di noi, attraverso il cibo, attraverso il luogo dove si riuniscono i commensali, e ritorna. Supponiamo che si possa chiamare amore. Certo è che faremmo meglio a lasciare le ansie fuori dalla porta della cucina, la preparazione del cibo esige presenza. È forse una delle migliori forme di meditazione che conosco, certamente quella che più pratico.

La cucina è il cuore di una casa accogliente, è lì che coviamo il piacere dei nostri ospiti. Poi, che si imbandisca una tavola, in casa o all'aperto, oppure che ci si accoccoli in poltrona, che si mettano i piedi sotto al tavolo, le gambe incrociate sul tappeto oppure allungate su un prato, l'apparecchiatura avrà la sua importanza. Non è necessario che ci si arro-

velli... ma ci vuole cura, tanta. E molte sono le possibilità e le varianti con cui giocare per accogliere i nostri invitati.

Tiriamo fuori le tovaglie dai cassetti e dagli armadi, un po' sgualcite dal prostrato riposo, come da un lungo sonno sul cuscino. Rivivono le tovaglie del corredo della mia nonna, di lino fresco, che io amo anche non stirato; o preferiamo la garza questa volta? È meglio il bianco, o il colore?

Si prosegue con la scelta di piatti, bicchieri e posate, evviva i servizi spaiati! Sono necessarie le diverse ciotoline degli spuntini, per spizzichi e bocconi, e i bicchieri sono di vetro, sempre, anche per i picnic in spiaggia.

Le candele sono pronte al fuoco, e poi i fiori; a me piace sparagliarli sulla tovaglia, a volte sono solo foglie.

Ogni volta che si servirà un piatto di sapore prelibato e noto, si osserveranno attentamente gli invitati, e si ascriveranno fra gli indegni tutti coloro la cui fisionomia non annuncia la beatitudine.

Anthelme Brillat-Savarin, Fisiologia del gusto



La tavola, il piatto: tavolozza di colori

Uno dei complimenti più belli che ho mai ricevuto è stato sentirmi dire che alla mia tavola chi mangia compone un quadro, come fa il pittore con il pennello, servendosi in punta di forchetta delle diverse pietanze. Il cibo è un'opera effimera che si fa intensamente godere, e che pure lascia una traccia

dentro di noi. Cucinare ci insegna il mestiere di vivere meglio.

Sulla tavola delle feste mi piace servire pietanze, tante (ma la cui abbondanza non sia mai offensiva!), e piccole (ma non troppo!) e colorate, che compongano il fraseggio del pasto. Mi piace il vino, mi

Una tavola di fiori spontanei

Colori e profumi di cui è ricca la natura contribuiscono a rendere bella e accogliente la nostra tavola. Fiori di primula e di topinambur, violette selvatiche, bacche di ginepro e di rosa canina sono solo alcuni esempi delle risorse che ogni stagione ci offre. Vediamo cosa possiamo raccogliere ogni mese, per noi e i nostri ospiti.

Gennaio. Vischio, bacche di rosa canina.

Febbraio. Violette, foglie di alloro.

Marzo. Fiori di primula, di mandorlo, di bergamotto.

Aprile. Fiori di primula, di pesco, di ciliegio, di sambuco, zagara, violette, margherite.

Maggio. Fiori di biancospino, di sambuco, di borragine, silene, zagara, papavero, calendula.

Giugno. Fiori di acacia, di malva, di rosmarino, di iperico, di borragine, calendula, silene, portulaca, acacia, achillea.

Luglio. Fiori di tiglio, di malva, di iperico, di borragine, centaurea, achillea, foglie di menta.

Agosto. Fiori di achillea, malva, iperico, borragine, foglie di menta.

Settembre. Fiori di topinambur, di borragine, centaurea, grappoli di sambuco.

Ottobre. Fiori di topinambur, centaurea, bacche di ginepro.

Novembre. Corniole, bacche di ginepro e di biancospino.

Dicembre. Bacche di rosa canina, vischio.



piacciono i sapori schietti; amo le risate e le chiacchiere a tavola, per poter scivolare leggeri e profondi nell'incontro con gli altri.

Saper godere del cibo (anche di quello più semplice) ci racconta molto di come viviamo la nostra vita e l'atteggiamento che abbiamo nei suoi confronti parla del nostro rapporto con il mondo, con gli altri, con noi stessi.

Il cibo ci mette in relazione con la Natura e con la cultura umana che la trasforma e, ci auguriamo, la rispetta: gioire a tavola vuol dire omaggiare la vita e saperla celebrare.

Il pasto è un momento centrale della nostra esperienza umana, è a tavola che siamo nutriti e rinfanciati, riconnessi alle tradizioni e alla creatività. È un 'evento' che si ripete ogni giorno, non solo nei giorni di festa, e a pensarci bene ogni giorno è

un'occasione speciale. Scegliamo il buono e il bello, così intimamente connessi. Concludo questa breve introduzione con le parole di Massimo Montanari (*Il riposo della polpetta*, Laterza):

"Il bello è un'esperienza globale, che inizia ben prima dell'atto alimentare e comprende il rispetto per l'ambiente, l'attenzione ai luoghi e ai tempi in cui il cibo nasce, la gratitudine per quanti lavorano a garantirci il cibo. E poi la cura del dettaglio, l'armonia del gesto, la sincerità dei rapporti che ci uniscono attorno alla tavola. Tutto ciò è bello, e non è un bello accessorio, ma necessario. È il bello di un frutto appena raccolto. È il bello della salute, il bello della condivisione, il bello dell'onestà".

Piera ed io vi auguriamo convivio, e allegria.
Rosanna Passione

Consumare frutta e verdura di stagione

MESE	VERDURA	FRUTTA
GENNAIO	barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo verza, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, patate, porri, radicchio rosso, rape, scorzonera, sedano, spinaci, topinambur, valerianella, zucca	arance, banane, cedri, datteri freschi, limoni, mandarini, kiwi, pompelmi
FEBBRAIO	barbabietole, broccoli, carciofi, carote, cardi, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo verza, cime di rapa, crescione, finocchi, indivia, porri, radicchio, rape, sedano rapa, spinaci, scorzonera, topinambur, valerianella, zucca	ananas, arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi
MARZO	bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria e cicorino, cipollotti, cipolle, crescione, finocchi, indivia, lattuga e lattughino, porri, rape, rucola, scorzonera, spinaci, valerianella	arance, banane, limoni, mele, pere
APRILE	aglio fresco, asparagi, bietole, barba di frate, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio bianco, cicoria e cicorino, cipolle, cipollotti, finocchi, lattuga e lattughino, rape, ravanelli, rucola, spinaci	arance, banane, fragole, limoni, pompelmi
MAGGIO	aglio fresco, asparagi, biete da costa, bietole, carote, cicoria e cicorino, cipolle, cipollotti, crescione, erbette, finocchi, fave, lattuga e lattughino, patate, piselli, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, taccole, zucchine	arance ovali, banane, ciliegie, fragole, nespole
GIUGNO	aglio fresco, asparagi, biete da costa, bietole, cetrioli, cicoria, cipolle, erbette, fagioli freschi, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, taccole, zucchine	albicocche, amarene, banane, ciliegie, fragole, nespole, pesche, prugne, susine, ribes, uvaspina

MESE	VERDURA	FRUTTA
LUGLIO	aglio fresco, biete da costa, bietole, cetrioli, cicoria, cipolle, cipollotti, fagioli freschi, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattughe, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, zucchine	albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, mandorle, meloni, more, pere, pesche, prugne, susine, ribes, uvaspina
AGOSTO	biete da costa, bietole, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, cipollotti, erbette, fagioli freschi, fagiolini, fiori di zucca, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, zucca, zucchine	anguria, banane, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, ribes, uva, uvaspina
SETTEMBRE	barbabietole, biete da costa, bietole, carote, cavolo verza, cetrioli, cicoria, cipolle, erbette, fagioli freschi, fagiolini, indivia, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchio rosso, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, valerianella, zucca, zucchine	banane, fichi, limoni, lamponi, mandorle, mele, melegrane, meloni, more, pere, pesche, prugne, uva
OTTOBRE	barbabietole, biete da costa, bietole, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo verza, cavolo cappuccio, cipolle, erbette, finocchi, indivia, lattuga, melanzane, patate, porri, radicchio, rape, rucola, scorzonera, sedano, sedano rapa, spinaci, zucca	ananas, banane, cachi, castagne, cotogne, limoni, mandorle, melegrane, mele, nocciole, noci, pere, uva
NOVEMBRE	barbabietole, biete da costa, bietole, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cavolo cappuccio, carote, cardi, cipolle, erbette, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, sedano, sedano rapa, spinaci, scorzonera, topinambur, zucca	ananas, arance, cachi, castagne, cedri, kiwi, limoni, mele, pere, uva
DICEMBRE	barbabietole, biete da costa, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo nero, cavolo verza, cime di rapa, crescione, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio, rape, sedano rapa, spinaci, scorzonera, topinambur, valerianella, zucca	ananas, arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole, pompelmi

Ravioli rosé con ricotta e pistacchi



- ❖ 100 g di barbabietola cotta
- ❖ 200 g di farina 0
- ❖ 300 g di ricotta di pecora
- ❖ 16 C di panna acida
- ❖ la buccia grattugiata di 2 limoni
- ❖ qualche rametto di timo limoncello
- ❖ 8 C di pistacchi grossolanamente tritati
- ❖ sale, pepe e olio

■ Frullate la barbabietola fino a ridurla in crema, e passatela in un colino fine. Unite la farina setacciata, un pizzico di sale e mescolate. Se necessario aggiungete altra farina o un po' di acqua di cottura della barbabietola. Lavorate poi l'impasto su una spianatoia fino a renderlo uniforme, liscio e morbido. Servendovi del mattarello tiratelo a 1 mm di spessore circa e ritagliate i ravioli con uno stampo rotondo o un coppapasta di circa 8 cm di diametro.

Setacciate la ricotta in una ciotola. Insaporitela con sale, pepe e la buccia di un limone. Farcite la pasta con questo composto; inumiditene i bordi con un pennello bagnato di acqua e chiudeteli piegandoli a semicerchio, infine sigillateli premendoli con i rebbi della forchetta.

Aromatizzate la panna acida con la buccia di limone rimanente e le foglioline di timo.

Cuocete i ravioli in acqua salata per 6-7 minuti, scolateli e serviteli con un filo di olio e una spolverata di pistacchi, accompagnando a lato del piatto con la salsa alla panna.

Nota. Con queste dosi si preparano circa 25 ravioli. Si conservano bene in frigorifero per un giorno, in un vassoio coperto e senza sovrapporli, o più a lungo nel congelatore.

Polenta dorata con scamorza filante e radicchio



- ❖ 400 g di polenta cotta e raffreddata in teglia
- ❖ 80-100 g di scamorza normale o affumicata
- ❖ 1 cespo di radicchio di Treviso tardivo
- ❖ olio
- ❖ aceto balsamico
- ❖ sale
- ❖ pepe

■ Scaldate il forno ventilato a 220°. Tagliate la polenta a fette spesse un paio di centimetri, della forma desiderata, e disponetela in una teglia antiaderente unta; irroratela con un filo di olio e cuocetela finché non è dorata e croccante all'esterno (ci vorranno 15-20 minuti circa).

Quando la polenta è quasi pronta copritela con la scamorza e continuate la cottura per 2-3 minuti, in modo che il formaggio cominci a fondere. Servite subito con il radicchio tagliato fine e condito con olio, sale, pepe e un goccio di aceto balsamico.

Nota. Volendo si possono ottimizzare i tempi di preparazione facendo dorare con anticipo la polenta e scalandandola poi bene nel forno (già caldo, a 200°) con la scamorza, per qualche minuto.



Broccoli con salsa di miso e noci



15'



♦ 2-3 cime di broccoli

♦ 80 g di noci

♦ 2 C di miso

♦ 1 cm circa di radice di zenzero

■ Tagliate e lavate le cime dei broccoli e mettetele nel cestello per la cottura a vapore, aggiungendo un pizzico di sale. Cuocete a pentola coperta finché i broccoli non sono teneri, ma ancora di un verde brillante.

Intanto tostate le noci in forno a 180° finché non sono fragranti. Fatele intiepidire. Tritatele grossolanamente a mano, per evitare che rilascino troppo olio, e poi macinatele nel mixer o in un suribachi (mortaio giapponese) con il miso e acqua o brodo vegetale, quanto basta a ottenere una crema liscia. Insaporite con il succo di zenzero, ottenuto strizzando la radice grattugiata. Servite gli ortaggi con la salsa.







◀ Terrina di tofu ai tre colori

Terrina di tofu ai tre colori



- ❖ 500 g di tofu
- ❖ 500 g di bietole (o spinaci)
- ❖ 300 g di carote
- ❖ 300 g di zucca
- ❖ olio
- ❖ cannella, noce moscata, coriandolo o cumino (o altre spezie a piacere)
- ❖ sale

■ Lavate le bietole e scottatele per 2 minuti in acqua bollente con un pizzico di sale; scolatele e strizzatele molto bene (se usate gli spinaci sarà sufficiente metterli in una pentola senza scolarli del tutto né aggiungere liquido, e cuocerli coperti per pochi minuti).

Tagliate le carote a rondelle e la zucca a pezzi. Cuocetele a vapore separatamente, oppure, sempre separatamente, con un goccio di olio per poi stufarle con un pizzico di sale e pochissima acqua. In questo modo gli ortaggi saranno più saporiti, l'importante è comunque che risultino ben asciutti a fine cottura. Riduceteli in purea con un frullatore: insaporite gli spinaci con olio, sale e noce moscata; le carote con olio, sale e coriandolo (o cumino); la zucca con olio, sale e cannella.

Passate il tofu al mixer e dividetelo in tre parti uguali; amalgamatele rispettivamente alla crema di spinaci, di carote e di zucca, verificandone la sapidità. Federate uno stampo da plumcake con carta da forno bagnata e strizzata; trasferitevi nell'ordine il composto con la zucca, quello con gli spinaci e quello di carote. Livellate e mettete in forno ventilato a 180° per 40 minuti circa. Lasciate intiepidire e sformate delicatamente.

Carciofi ripieni



- ❖ 8-10 carciofi romaneschi teneri
- ❖ 1 limone
- ❖ 100 g di pane casereccio raffermo
- ❖ 2 spicchi di aglio
- ❖ prezzemolo, nepitella, maggiorana, origano fresco (o altre erbe a piacere)
- ❖ 4-5 C di olio
- ❖ sale e pepe

■ Togliete ai carciofi le foglie (brattee) esterne più dure e spuntate le altre con un coltello affilato. Allargate il centro con le mani e rimuovete il fieno con un cucchiaino. Lasciate attaccati circa 2-3 cm dei gambi, sbucciati e tornitene la base. Immergete via via gli ortaggi mondati in una bacinella con acqua acidulata con il succo di limone. Private i gambi scartati della parte dura e fibrosa, tagliateli a tocchetti e tuffateli nell'acqua acidulata.

Preparate il ripieno riducendo il pane in briciole grossolane con il mixer; aggiungete l'aglio e le erbe aromatiche tritati, sale e pepe, 2-3 cucchiai di olio e mescolate. Sgrondate bene i carciofi e asciugateli. Salateli leggermente e farciteli anche tra foglia e foglia. Disponeteli in una teglia appressati, in modo che restino in piedi (a tale scopo si può usare qualche quarto di cipolla, che darà un sapore squisito); versate il resto dell'olio in superficie e un dito di acqua sul fondo della teglia.

Coprite e infornate a 200° per 50 minuti circa (controllate la cottura inserendo uno stecchino alla base dei carciofi). Negli ultimi 10 minuti di cottura scoprite e fate gratinare.

Piselli alla menta



- ❖ 400-500 g di piselli novelli sgranati (circa 1,5 kg in bacelli)
- ❖ foglie di menta
- ❖ 2 C di olio
- ❖ sale
- ❖ pepe in grani

■ Portate a ebollizione un litro scarso di acqua in una pentola, salate e gettatevi un ciuffo di foglie di menta e i piselli, che dovranno risultare coperti ma non in misura eccessiva. Cuocete i legumi per 12-13 minuti, scolateli e conditeli con l'olio, il pepe macinato al momento e altre foglie di menta.

VARIANTE: ponete i piselli in una casseruola con 3-4 spicchi di aglio fresco. Versate il brodo sufficiente per coprirli e mettete il coperchio. Al bollore abbassate la fiamma e cuocete per 15-20 minuti. Infine regolate di sale e condite con olio.

Insalata di gemme e fiori



- ❖ 2 cuori di lattuga
- ❖ 2 cespi d'indivia belga
- ❖ 1 mazzetto di crescione o rucola
- ❖ qualche fiore di malva, tarassaco, primula e/o borragine

Per la vinaigrette

- ❖ 1 C di succo concentrato di mela
- ❖ 1 C di aceto di mele
- ❖ 3 C di olio
- ❖ 1 bel pizzico di sale

■ Lavate delicatamente i fiori e lasciateli asciugare. Mondate e sciacquate l'insalata, senza lasciarla a bagno a lungo, per evitare di disperdere i nutrienti. Spezzettatela solo prima di unirla ai fiori e di condirla con la vinaigrette, preparata mescolando i diversi ingredienti; servite subito.

Nota. I fiori aggiungono un tocco di bellezza, freschezza e vitalità ai piatti, con i loro colori, profumi e sapori delicati. È bene raccoglierli quando sono completamente aperti, escludendo quelli che crescono ai bordi delle strade o in vicinanza di orti e campi coltivati. Il crescione d'acqua è depurativo e rimineralizzante, ha un sapore piccantino e una consistenza croccante; è costoso ma rende molto perché generalmente ha poco scarto se mangiamo sia le foglie che i gambi. Provate a coltivarlo, persino in un vaso sul davanzale!

Tisana digestiva



- ❖ 10 g di genziana radice
- ❖ 30 g di camomilla
- ❖ 30 g di menta
- ❖ 30 g di liquirizia radice taglio tisana

■ Mescolate bene le erbe tra di loro. Preparate un litro d'acqua dove verserete 3 cucchiai di miscela di erbe. Portate a bollore, quindi fate sobbollire dolcemente per 2 minuti, lasciando il tutto in infusione per altri 10 minuti. Filtrate e bevete la tisana calda.

Nota. È una tisana leggermente amara che aiuta la digestione e combatte il gonfiore dello stomaco. È adatta in tutte le stagioni.





◀ Croccantini

Croccantini



35'



Ingredienti per 20 pezzi

- ❖ 60 g di riso soffiato
- ❖ 50 g di mandorle bianche
- ❖ 50 g di nocciole
- ❖ 30 g di sesamo
- ❖ 30 g di uvetta lavata ed asciugata
- ❖ 4 C di malto di riso

■ Tostate in una padella il riso a fuoco medio per quasi 5 minuti, rimestando continuamente, senza lasciare che prenda colore. Trasferitelo in una ciotola. Al suo posto mettete il sesamo (lavato e ben scolato) e ripetete l'operazione fino a renderlo gonfio e fragrante. Tostate le mandorle in forno per 15 minuti a circa 130°. Fate lo stesso con le nocciole, e non appena riuscite a maneggiarle strofinatelle per togliere la buccia. Tritate grossolanamente la frutta secca e mescolatela al riso nella ciotola, aggiungendo anche l'uvetta. Scaldate a bagnomaria il malto, e quando è fluido colatelo sugli ingredienti nella ciotola, versandovi anche il sesamo. Mescolate bene, e con le mani appena inumidite distribuite il composto in pirottini di 4 cm di diametro.

Passate i dolcetti in forno caldo a 180° per 10 minuti, prestando attenzione che non brucino. Una volta raffreddati saranno croccanti. Si conservano bene in una scatola di latta per una settimana al massimo.

Gelatine colorate



30' + raffreddamento



30'



1 T

- ❖ ½ l di succo d'arancia rossa
- ❖ 2 capsule di cardamomo
- ❖ 2 C di malto di riso
- ❖ 6 C di fiocchi di agar-agar
- ❖ ½ l di succo di mela
- ❖ la buccia e il succo di ½ limone
- ❖ ½ l di succo di uva
- ❖ sale

Per guarnire

- ❖ 2 kiwi
- ❖ 4 C di pistacchi

■ Versate in una casseruola il succo di arancia, unite le capsule di cardamomo schiacciate, 2 cucchiai rasi di fiocchi di agar-agar, un pizzico di sale e il malto. Portate a bollore dolcemente e cuocete a fiamma bassissima per 5 minuti. Trasferite in una pirofila piccola che permetta di formare una gelatina alta mezzo centimetro.

Preparate la seconda gelatina cuocendo il succo di mela, 2 cucchiai di agar-agar e un pizzico di sale. Dopo 5 minuti spegnete e mescolate con il succo e la buccia di limone. Fate raffreddare in una pirofila come la gelatina precedente.

Per la terza gelatina procedete al medesimo modo con il succo di uva, i restanti due cucchiai di agar-agar e il sale. Quando le gelatine si sono raffreddate, tagliatele con le forme che avete a disposizione e decoratele con il kiwi tagliato a fettine e qualche pistacchio.

Nota. Per questa preparazione si possono usare altri succhi di frutta secondo i propri gusti.

Gioielli alle mandorle



30'



30'



1 T

- ❖ 1 T di mandorle pelate
- ❖ 1 T di fiocchi d'avena
- ❖ 1 T di farina tipo O
- ❖ ½ c di cannella
- ❖ 1 p di sale
- ❖ ½ T di sciroppo d'acero
- ❖ ½ T d'olio di mais

Per decorare

- ❖ marmellata

■ Macinate finemente con il mixer le mandorle e i fiocchi. Uniteli alla farina, alla cannella e al sale. Mescolate lo sciroppo e l'olio e aggiungeteli al resto; amalgamate il tutto e formate tante palline della grandezza di una noce. Disponetele su una teglia e schiacciatele leggermente facendo un piccolo incavo al centro, che riempirete con la marmellata. Infornate i gioielli a 180° per 15 minuti circa, finché non sono dorati.

Dolce morbido alle nocciole



- ❖ *½ l di latte di soia*
- ❖ *4 C di crema di nocciole di tipo scuro*
- ❖ *3 C di amido di mais*
- ❖ *4 C di malto di mais*
- ❖ *caffè d'orzo solubile*
- ❖ *1 p di sale*
- ❖ *250 g di biscotti secchi*
- ❖ *100 g di nocciole tostate tritate*

Per guarnire

- ❖ *cacao in polvere*
- ❖ *nocciole tostate tritate*

■ Per la crema: sciogliete in una casseruola la crema di nocciole e l'amido con un po' di latte, mescolando bene. Aggiungete il resto del latte, portate lentamente a bollore, salate e rimestate continuamente. Quando il composto si sarà addensato incorporate il malto.

Formate un primo strato con i biscotti inzuppati con l'orzo, spalmateli con la crema e distribuitevi un po' di nocciole. Continuate così fino a esaurimento degli ingredienti. Decorate con una spolverata di cacao e nocciole tritate. Lasciate riposare per almeno un'ora.

Frullato vegetale alla banana



Ingredienti per 6 bicchieri

- ❖ *6 banane mature*
- ❖ *350 ml di latte di mandorle leggermente dolcificato*
- ❖ *3 C di malto di riso*

■ Mettete le banane a raffreddare in frigorifero insieme al latte di mandorle, quindi trasferite questi due ingredienti nel frullatore. Aggiungete il malto, suddividete il composto ottenuto in sei bicchieri e servite subito questa nutriente bevanda.

Nota. Il frullato è una bevanda nutriente e molto amata dai bambini. È un'ottima merenda energetica; a questa versione semplice si possono aggiungere fragole, lamponi o altra frutta di stagione.

Polpette di cavolfiore



- ❖ 45'
- ❖ 700 g di cavolfiore
- ❖ 2 spicchi di aglio
- ❖ 1 tuorlo
- ❖ 1 bel mazzetto di prezzemolo
- ❖ 1 manciata di pangrattato + altro per impanare le polpette
- ❖ 1 manciata di pecorino grattugiato
- ❖ sale
- ❖ pepe nero macinato al momento
- ❖ olio

■ Lessate il cavolfiore in acqua bollente salata finché non è tenero. Scolatelo bene e mettetelo in una ciotola. Schiacciatelo con una forchetta, lasciatelo raffreddare e incorporatevi gli altri ingredienti: l'aglio e due manciate di prezzemolo tritato, pecorino e pangrattato. Aggiustate di sale e pepe, e amalgamate infine con il tuorlo, aggiungendo ancora un po' di pangrattato, se necessario, per asciugare il composto e renderlo abbastanza sodo. Formate delle polpettine di 3-4 cm circa di diametro, passatele nel pangrattato e friggetele in olio ben caldo fino a doratura. Fatele asciugare su carta assorbente e servitele calde con abbondante prezzemolo tritato.

Lasagna al radicchio e porri



- ❖ 1 h
- ❖ 200 g di lasagne
- ❖ 300 g di porro tagliato a strisce sottili
- ❖ 300 g di radicchio di Treviso tagliato a strisce sottili
- ❖ ¾ di T di farina di mandorle
- ❖ olio, sale e pepe

Per la besciamella

- ❖ 60 g di farina 0
- ❖ 5 C di olio o 60 g di burro
- ❖ 1 l di latte
- ❖ 1 p di noce moscata grattugiata
- ❖ sale, pepe nero macinato al momento

Per guarnire

- ❖ porro tagliato a strisce sottili

■ Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela con delicatezza con una schiumarola, immergetela in un recipiente colmo di acqua fredda e trasferitela subito ad asciugare ben allargata su un canovaccio. Saltate le verdure separatamente in 2 cucchiaini di olio per 4-5 minuti, salate, pepate e mettetele in una ciotola; girate. In una casseruola tostate delicatamente la farina nel burro o olio per un minuto, quindi versate il latte caldo a filo, mescolando con una frusta per evitare grumi. Portate a bollore, salate e continuate la cottura girando per 10 minuti, finché la besciamella non si addensa. Aggiustate di sale e insaporite con noce moscata e pepe. In una teglia disponete un po' di besciamella, la sfoglia di lasagna, la verdura e la farina di mandorle, procedendo a strati fino all'esaurimento degli ingredienti. Terminate con la farina di mandorle. Cuocete in forno caldo a 180° per 30 minuti circa. Decorate i piatti con riccioli di porro (ottenuti affettandolo molto sottile per il lungo e mettendolo in una ciotola con acqua ghiacciata in frigorifero).



Tortino di ricotta e noci



- ❖ 500 g di ricotta di capra
- ❖ 4-5 C g di noci leggermente tostate
- ❖ 2 C di latte
- ❖ 4 bei pizzichi di stimmi di zafferano
- ❖ 3 C di foglioline di maggiorana
- ❖ sale
- ❖ olio per gli stampi

■ Mettete lo zafferano in infusione nel latte caldo per circa un'ora. Versate l'infuso sulla ricotta che avrete setacciato in una ciotola, aggiungete le noci tritate grossolanamente e la maggiorana; aggiustate di sale. Amalgamate tutti gli ingredienti fino a formare una crema che distribuirete in cocottine individuali unte con un filo di olio. Inforiate per 20 minuti a 180°.

Quando i tortini sono pronti sfornateli ed estraeteli delicatamente dagli stampi; sistemateli al centro dei piatti, accompagnandoli con insalatine disposte a corona ed eventualmente condite con una vinaigrette leggera.







Piera Lunardon vive in provincia di Padova. Da oltre vent'anni è impegnata attivamente nella diffusione dei temi legati all'alimentazione naturale e a uno stile di vita consapevole. Cuoca eccellente, artista visiva e pittrice, cura insieme a Giancarlo Gennaro la realizzazione dei servizi fotografici per i ricettari di Terra Nuova Edizioni.

Rosanna Passione vive nella campagna toscana nei pressi di Firenze. Cuoca esperta di cucina naturale, da oltre 25 anni lavora sul senso profondo del «nutrimento» e comunica il piacere di un'alimentazione sana attraverso corsi di cucina, seminari, eventi culinari, catering, stages di formazione. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato *Cucinare i legumi* (2010) e *Cavoli e zucche in cucina* (2011). È convinta che invitare qualcuno alla propria tavola voglia dire prendersi cura della sua felicità.

www.terranoovaedizioni.it

Oltre 90 ricette, suddivise in 9 menu, per celebrare il significato profondo del cibo, fatto di sapori, condivisione e bellezza. Le autrici hanno apparecchiato «la tavola delle feste», intorno alla quale sederci per riscoprire il piacere di mangiare in compagnia piatti gustosi e semplici, preparati con amore e cura.

Nel libro troviamo suggerimenti per una cena romantica a lume di candela, per festeggiare il compleanno dei bambini, per una cena di mezza estate, per un brunch con gli amici, per il pranzo di Pasqua e di Natale, per il picnic di Pasquetta e per il cenone di Capodanno. I piatti, vegetariani e vegani, ispirati alla tradizione mediterranea, prestano attenzione alla stagionalità degli ingredienti, preferibilmente biologici e a km 0, anche se non mancano i contributi che arrivano da altre porzioni di mondo.

Le splendide fotografie che illustrano le ricette ci aiutano a comprendere l'armonia di sapori e colori che rendono unici i menu di questo ricettario.

ISBN 88 6681 067 4

A standard linear barcode representing the ISBN number 88 6681 067 4.

9 78866 810674

€ 13,00