

**Michela
Trevisan**

**Linda
Busato**

Se non mangia le verdure



120 ricette vegetariane e tanti gustosi suggerimenti
per far apprezzare le verdure a tutta la famiglia, dai bambini ai nonni



..... i ricettari

Terra Nuova
EDIZIONI

a colori

Michela Trevisan e Linda Busato

Se non mangia le verdure

**120 ricette vegetariane e tanti gustosi
suggerimenti per far apprezzare le verdure
a tutta la famiglia, dai bambini ai nonni**

Terra Nuova Edizioni

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

Autrici: Michela Trevisan e Linda Busato

Autrice dei titoli delle ricette: Valentina Deffendi

Editing: Giuliana Lomazzi
Foto delle ricette: www.giancarlologennaro.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@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione: gennaio 2014

Collana: I ricettari a colori

ISBN: 978 88 6681 037 7

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)

Prefazione

Quante volte si vedono famiglie in cui genitori e figli consumano pasti differenziati, e quante volte si sentono le mamme affermare: «Ma i bambini questo non lo mangiano...!». Certo, i bambini sono famosi per rifiutare le verdure e amare sopra ogni cosa pasta, patate e pizza, al punto di pretendere di vivere solo di questi! Ma fermiamoci un momento a riflettere su questa considerazione.

Tutti gli animali riescono a insegnare ai propri cuccioli l'alimentazione adatta alla loro sopravvivenza, eppure a noi umani sembra ormai un'impresa titanica. Ma c'è di più... Ai gusti impossibili dei bambini il destino burlone aggiunge la cronica mancanza di tempo di cui tutti soffriamo. Proprio in soccorso a chi deve mettere in tavola tutti i giorni i pasti per persone di età diversa, proponiamo queste ricette adatte o adattabili con piccoli accorgimenti alle esigenze che vanno da un anno fino agli "anta" avanzati, con un occhio di riguardo per le esigenze dei piccoli ma accontentando anche adulti sedentari e adolescenti alle prese con libri ed esami.



Primi e Piatti unici

Salsa con noci e pinoli

SALSA PINOGGIO



- ◇ 3 C di noci sgusciate
- ◇ 1 C di pinoli
- ◇ 2 C di olio
- ◇ 150 g di ricotta di capra, di pecora o di mucca
- ◇ 1 p di sale

■ Spezzettate le noci e mettetele nel mixer con i pinoli e la ricotta scelta. Unite l'olio e il sale. Frullate il tutto fino ad avere un composto omogeneo.

VARIANTE: sostituite le noci con le mandorle e i pinoli o con i semi di girasole. I vegani possono utilizzare del tofu cremoso al posto della ricotta o uno yogurt di soia.

Salsa di sesamo e zafferano

SALSA SEZARAN

- ◇ 5 C di tahin
- ◇ 1 c di semi di finocchio macinati finemente
- ◇ 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- ◇ 1 bustina di zafferano
- ◇ 3 C di acqua tiepida

■ Macerate per 10 minuti lo zafferano appena coperto di acqua tiepida. Travasate nel frullatore con il tahin, i semi di finocchio e il prezzemolo. Azionate fino a ottenere una salsa morbida.

VARIANTE: al posto dello zafferano potete utilizzare qualche petalo di calendula, fiore simile a una margherita ma di un bel colore arancio vivo.

Pesto di carote ai 3 semi

PESTO ALLA BUGS BUNNY



- ◇ 1 mazzo di foglie di carota e 2 carote
- ◇ 1 C colmo di semi di girasole e 1 C colmo di semi di zucca
- ◇ 100 ml di olio e 3 c di gomasio
- ◇ il succo di ½ limone, 1 manciata di foglie di sedano, 1 c raso di fiori di lavanda (facoltativo)

■ Tostate in forno a 160° i semi per circa 3 minuti. Sminuzzate le foglie di carota e di sedano, e a parte le carote. Radunate gli ingredienti nel bicchiere del frullatore a immersione e frullateli unendo l'olio pian piano, in modo da ottenere una crema morbida. Aromatizzate con il gomasio e il succo di limone. Se lo gradite unite i fiori di lavanda. Prima di condire la pasta (o il cereale) stemperate il pesto in un paio di cucchiaini di acqua calda.

Pesto di cavolo nero

PESTO GALIMERO



- ◇ 350 g di cavolo nero
- ◇ 50 g di gherigli di noce e 1 C colmo di pinoli
- ◇ ½ spicchio d'aglio e 5 C di olio

■ Pulite e cuocete a vapore il cavolo per 5-6 minuti. Frullatelo con le noci, l'aglio e i pinoli, aiutandovi se serve con un po' dell'acqua tenuta da parte.

VARIANTE: potete sostituire il cavolo nero con la verza e le noci e i pinoli con una manciata di mandorle.





Pasticcio con pane carasau

PASTISAU RAP



- ◊ 1 confezione di pane carasau da 250 g
- ◊ 500 ml di acqua calda
- ◊ 1/4 di sedano rapa
- ◊ 1 scalogno
- ◊ 1 cespo di radicchio
- ◊ 150 g di zucca
- ◊ 1 l di besciamella (vedi pag. 36)
- ◊ 2 C di scaglie di lievito (o di germe di grano)

■ Aggiungete alla besciamella calda gli ortaggi finemente sminuzzati col tritatutto.

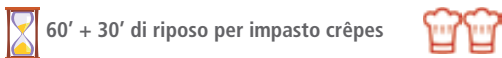
Aiutandovi con un mestolo, distribuite sul fondo di una pirofila rettangolare uno strato di questo composto e copritelo con del pane carasau precedentemente immerso velocemente nell'acqua calda. Proseguite così fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con il pane.

Spolverizzate con le scaglie di lievito o il germe di grano. Infornate a 180° C per circa 20-25 minuti o fino a quando non risulterà dorato in superficie.

CONSIGLIO: si possono usare anche altri tipi di verdure, che andranno sempre ben sminuzzate col mixer e amalgamate con la besciamella calda. Il carasau può essere sostituito da pane azzimo.

Crêpes (senza uova)

VEGPAPIRI DEL SIGNOR VERDONE



Per le crêpes:

- ◊ 250 g di farina (a scelta fra orzo, avena, farro o grano semintegrale), 50 g di amido di mais, olio, 1 p di sale, 1 p di noce moscata, 150 ml di latte di soia o di canapa (vedi pag. 108)

Per il ripieno:

- ◊ 500 g a scelta fra spinaci, bietole, cicoria o altra verdura di stagione a foglia verde, 1 cipolla dorata, 200 g di robiola o di ricotta di capra, 4 C di olio, 1 p di sale o 1 C scarso di granulato di brodo vegetale o 1/2 dado vegetale

■ Radunate in una ciotola capace la farina scelta, l'amido, 2 cucchiai di olio, il sale e la noce moscata. Mescolate il latte con 100 ml di acqua e versatelo poco alla volta, sbattendo con una frusta per eliminare i grumi. Si deve ottenere una crema densa e fluida, ma non liquida. Se fosse asciutta unite 50 ml di acqua. Lasciate riposare il composto per almeno 30 minuti.

Preparate il ripieno. Mondate le verdure, fate appassire la cipolla con l'olio e 4 cucchiai di acqua, poi aggiungete le foglie tagliate a listarelle e cuocete fino a far esaurire l'acqua. Unite il sale (o il condimento scelto). Togliete dal fuoco e frullate assieme alla robiola o alla ricotta di capra.

Preparate ora le crêpes. Scaldate un velo di olio sul fondo di una padellina e versatevi un mestolino di pastella. Fate cuocere 1-2 minuti per lato e mettete da parte la crêpe, tenendola al caldo. Procedete fino a esaurimento della pastella.

Farcite con il ripieno preparato, arrotolate e servite.

Sommario

Gli alimenti per tutta la famiglia	5	Sugo "oltre" scogliera	42
Le verdure in dettaglio	6	Condimento con "sarde a... mare!"	42
Bambini e adulti: quante verdure?	8	Ragù di piselli	44
Frutta per tutte le età	9	Ragù di lenticchie	44
Le proteine vegetali	10	Ragù di tempeh	46
Ma che differenza ci sarà?	11	Sugo di ceci al curry	46
Scopriamo i cereali	11	Purè di fave	47
I cereali per grandi e piccini	12	Sugo vivace con peperoni	47
Focus sul glutine	14		
Come difendersi	14	Primi e Piatti unici	48
Cottura e ammollo	16	Zuppa di miso	50
Non tutto il pane vien per nuocere	18	Zuppa all'amaranto	50
Attenti a quei due	21	Zuppa d'orzo e lenticchie	51
Il cervello ha bisogno di zucchero!	21	Zuppa estiva con il pesto	51
I grassi	26	Bulgur di seitan	52
La spesa e la tavola	27	Grano saraceno in crema di fave	52
Dal super al GAS*	27	Farro con cicerchie, carote e noci	54
Etichette ai raggi X	28	Riso Venere con verza	54
Perché il bio?	29	Insalata di cuscus veloce	55
Servire un pasto equilibrato?	30	Insalata di avena	55
In primis, le verdure	30	Spätzle di amaranto	56
Ma perché il crudo prima del pasto?	31	Spätzle di castagne con crema di cavolfiore	56
Non lasciatevi cogliere alla sprovvista!	31	Gnocchi di miglio al pesto di cavolo nero	57
		Pasticcio di miglio e quinoa	57
Condimenti e salse per cereali	34	Pasticcio con pane carasau	59
Dado vegetale	36	Crêpes (senza uova)	59
Besciamella vegetale	36	Pomodori perini al bulgur	60
Salsa di tofu con senape e limone	36	Seitan alla salsa tonnata	60
Salsa "Tzatziki"	37	Ciambella di carote e asparagi	61
Ragù di barbabietola	37	Tartine di polenta	61
Salsa con noci e pinoli	38	Pizzette veloci	63
Salsa di sesamo e zafferano	38	Vol-au-vent di pasta di pizza	63
Pesto di carote ai 3 semi	38		
Pesto di cavolo nero	38	Secondi piatti e contorni	64
Pesto di sedano	40	Polpette con azuki e grano saraceno	66
Hummus di cicerchie	40	Polpette con azuki e riso basmati	66
Salsa di zucchine	40	Polpette con lenticchie e fiocchi d'avena	67
Salsa alle cime di rapa	40	Polpette di piselli e fiocchi d'orzo	67
Crema di riso	41	Polpette di ceci con quinoa	68
Sugo al pomodoro con alga wakame	41	Polpette di cicerchie con noci	68
Crema di cavolfiore agrodolce	41	"Hempfu" o tofu di canapa	70

Tofu alla curcuma	70
Tofu colorato	70
Torta salata con fagioli neri e pomodorini	71
Torta salata con cannellini e cipollotto di Tropea	71
Crespelle di primavera	72
Crêpes di segale e ceci	72
Flan di erbe di campo con salsa al sesamo e zafferano	74
Terrina di quark con broccoletti e scalogno	74
Fagottini di verza	75
Fagottini di bietole alle mandorle	75
Uova strapazzate con asparagi	76
Frittata con gli spinaci	76
Spinaci in fetta	76
Scaloppine di tempeh al vino bianco	77
Involtoni di asparagi e barbabietole	77
Carpaccio di zucchine	78
Insalata russa per tutte le stagioni	78
Insalata di cavolo cappuccio e mela	80
Insalata di arance e finocchi	80
Insalata allegra invernale	80
Insalata al radicchio di Treviso	80
Insalata ricca (non riccia!) estiva	81
Insalata di fagiolini e feta	81
Radicchio, frutta e germogli	81
Radicchio tardivo al miele	82
Tris di verdure con alga arame	84
Carote al cardamomo	84
Fagiolini marinati	85
Verza deodorata	85
Dadolata di verdure al forno	87
Sfoglie di batata rossa	87
Merende	88
Muffin alle albicocche	90
Muffin all'arancia	90
Muffin all'uvetta	91
Muffin allo yogurt e kiwi	91
Salame al cioccolato borlotto	92
Palline squisite di prugne e fichi	92
Ciambelline di ceci alla carruba	94

Ciambella integrale semplice	94
Torta di mele al fioretto	95
Crostata di mele	95
Barrette di muesli	96
Biscotti ai fiocchi d'avena	96
Cuoricini di cioccolato	98
Amaretti integrali semplici	98
Saccottini di mele	99
Certosino	99
Bavarese di yogurt con zucca	100
Bavarese di fragole	100
Torta di compleanno cannellini e castagne	102
Pan muffin	102
Cracker con pasta madre	103
Fagottini ripieni di pesto e germogli	103
Pasta spalmabile di nocciole e carruba	104
Crema spalmabile di pesche, cacao e amaretti	104
Crema di cioccolato da spalmare	104
Confettura di fragole	105
Marmellata di arance	105
Bevande vegetali	106
Latte di soia	108
Latte di avena di orzo o di riso	108
Latte di mandorle	108
Kefir d'acqua	109
Tè bancha alla mela	109
Bevanda di orzo alla carruba	109
Frullato di albicocche e latte di mandorle	110
Frullato banana-mela	110
Frullato di datteri e avocado	110
Frullato di prugne secche e finocchio	110
Spremuta di mandarino e acero	112
Spremuta di melagrana	112
Succo di frutta alla pera con castagne	112
Frullato di caco, melagrana e finocchio	112
Frullato di pomodoro fresco e basilico	113
Succo mela e carota	113
Acqua di mela e finocchio	113



Michela Trevisan vive e lavora a Venezia. Di professione nutrizionista, realizza menu per asili nido e corsi di alimentazione naturale in tutta Italia. Ha pubblicato con Terra Nuova Edizioni: *Svezzamento secondo natura* (2010), *Mangia sano e spendi poco* (con Elena Moro, 2011) e *Manuale dei cibi fermentati* (2013).

Linda Busato vive in Veneto. Ha lavorato in un ristorante biologico vegetariano e attualmente è occupata come cuoca in un asilo nido. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato *100 ricette per mangiare fuori casa* (2012).

www.terranuovaedizioni.it

Bambini che rifiutano ortaggi e frutta, genitori sempre di corsa che non riescono a cucinare cibi freschi e che, nonostante ciò, sono costretti a mettere insieme piatti diversi per soddisfare le richieste di tutta la famiglia... Spesso è questa la realtà che vivono numerosi nuclei familiari ma che, sostengono le nostre autrici, è possibile cambiare radicalmente.

In aiuto a chi deve mettere in tavola tutti i giorni pasti per persone di età diversa, il libro propone ricette adatte o adattabili con piccoli accorgimenti alle esigenze e al palato dei più piccolini, di adolescenti che lottano con libri ed esami, di adulti pretenziosi e di nonni alle prese con gioie e dolori della terza età.

Le preparazioni, rigorosamente vegetariane, combinano gusto e salute, e insegnano tanti trucchi affinché verdure, legumi e cereali arrivino quotidianamente sulle nostre tavole e siano apprezzati anche dai bambini più risoluti a non voler rinunciare a pasta e patate fritte. Splendide foto accompagnano le ricette rendendole un piacere anche per gli occhi.

ISBN 88-6681-037-7



€ 13,00