Alice Savorelli

SUPERFOOD MEDITERRANEO

e altri super alimenti, dalla colazione al dolce

Terra Nuova EDIZIONI
i BIOricettari

Alice Savorelli

Superfood mediterraneo

e altri super alimenti, dalla colazione al dolce

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Alice Savorelli

Foto delle ricette: Alice Bezzi

Editing: Giuliana Lomazzi

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Giulia Raineri

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: settembre 2017
Ristampa
VIII VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: I Bioricettari

ISBN: 978886681 310 1

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)

Semi oleosi: supercibi?

L'alta concentrazione di grassi e la presunta difficoltà digestiva dei semi oleosi ha fatto sì che per lungo tempo questi alimenti fossero a torto trascurati. Solo negli ultimi decenni, grazie alla diffusione di regimi alimentari vegetariani e vegani, si è iniziato ad apprezzare l'uso in cucina e a tavola di questi veri e propri supercibi, degli straordinari concentrati di proprietà e nutrienti. Certamente si tratta di cibi molto calorici e ricchi di grassi, ma non per questo vanno esclusi dalla dieta, bensì occorre introdurli nelle giuste quantità, come fonti eccellenti anche di proteine vegetali. I grassi insaturi di cui abbondano sono indicati, tra l'altro, per la salute e per il benessere del cuore e dell'apparato cardiocircolatorio. Insomma, abbiamo a portata di mano e ben presenti nella nostra tradizione mediterranea (si pensi al sesamo e alle mandorle) ingredienti dalle proprietà straordinarie per la salute, che dobbiamo imparare a conoscere e a impiegare meglio nella nostra dieta.

Proprietà nutritive

Via libera quindi in cucina ai semi oleosi, che vanno considerati risorse preziose per integrare la propria dieta non solo con proteine, minerali e grassi buoni, ma anche con fibre, omega 3 e 6, antiossidanti come la vitamina E,

e inoltre stanoli vegetali, sostanze che aiutano a ridurre il colesterolo nel sangue. La ricerca in campo nutrizionale e medico dimostra che includere quotidianamente una manciata di semi oleosi nella propria dieta può addirittura prevenire l'aumento di peso all'interno di un regime calorico controllato. Le proteine, le fibre e i grassi contenuti in questi alimenti hanno un potere saziante che dura nel tempo: così anche il consumo di piccole quantità contribuisce a diminuire il senso di fame durante il giorno. È stato inoltre dimostrato che chi mangia semi oleosi con regolarità soffre meno di diabete rispetto a chi non ne fa uso.

Dal punto di vista nutrizionale tutti i tipi di semi oleosi, quali mandorle, nocciole, noci comuni e pecan, pistacchi, semi di zucca e di girasole, ma anche arachidi (sebbene queste ultime siano legumi), contengono in proporzione variabile le sostanze di cui si è parlato: consumare frutta a guscio 5 volte la settimana, perciò, come suggeriscono gli studi, riduce del 35% il rischio di sviluppare patologie cardiache. Anche solo 30 grammi circa di semi oleosi al giorno riescono a ridurre l'infiammazione e a fornire minerali come magnesio, zinco, calcio e fosforo, che oltre ad avere un'azione immunoprotettiva sono necessari per lo sviluppo osseo e la produzione di energia.

I grassi contenuti sono monoinsaturi e polinsaturi, essenziali per il mantenimento di una regolare struttura cellulare. A differenza dei grassi saturi di carne, latticini e cibi conservati, questi lipidi non favoriscono processi di acidificazione né di infiammazione organica ma contribuiscono a una loro riduzione.

Ecco qualche informazione sulle caratteristiche peculiari di quattro semi oleosi tra i più diffusi in Italia.

Mandorla. Esiste in due varietà. Il tipo dolce e quello amaro. Riguardo al primo si consiglia di non consumare più di 15-20 unità al giorno; il secondo contiene acido cianidrico, seppure in misura limitata, e per questo va mangiato in quantità più ridotte. La pellicina che ricopre il seme, molto ricca di tannini, può essere eliminata prima dell'impiego, mettendo le mandorle in ammollo per alcuni minuti in acqua tiepida. Si tratta di un alimento molto energetico, che sostiene il sistema nervoso. È molto indicata nei casi di stanchezza fisica e mentale. Un consumo regolare può farne un buon integratore durante la gravidanza e l'allattamento.

Nocciola. Tra i frutti oleosi è il più digeribile, nonostante sia il più ricco di grassi e di proteine. Dovrebbero farne grande uso gli adolescenti, gli anziani e gli sportivi. Anche in questo caso è meglio non superare la quantità gior-

naliera di 15-20 unità. La crema di nocciole pura, che si può realizzare anche in casa utilizzando un mixer potente, rappresenta un'ottima farcitura per panini e toast, da preferire alle creme spalmabili in commercio, costituite in gran parte da zuccheri raffinati, grassi di dubbia origine e additivi.

Noce. Oltre alle ovvie proprietà energetiche e nutrizionali, è straordinariamente ricca di minerali: buona fonte di rame e zinco, fornisce anche calcio, ferro, magnesio, zolfo e vitamine. È indicata anche per i diabetici, sostiene il lavoro intellettuale e combatte le diarree. I lipidi contenuti (85% di acidi grassi polinsaturi) sono efficaci nel ridurre il colesterolo nel sangue.

Sesamo. Importante è la presenza di acido oleico e linoleico o omega 3, dalle proprietà protettive nei confronti del sistema circolatorio e del cuore. Da segnalare inoltre la buona percentuale di fibre e proteine, insieme con preziosi minerali come calcio, fosforo e zinco, per citarne solo tre. L'impiego del sesamo, in semi ma anche nelle varianti di crema (tahin), olio di sesamo e gomasio, è consigliato nella dieta dei bambini per favorirne la crescita, in caso di convalescenza, per rinforzare le ossa e il sistema immunitario.

Consigli per l'utilizzo in cucina

Una manciata di semi oleosi equivale a una porzione. Il consiglio è di consumarne di vari tipi, perché ognuno contiene un assortimento di vitamine, minerali e grassi buoni in quantità variabile. In questo modo ne potrete apprezzare i gusti distintivi e i diversi impieghi in cucina, dove si potrà scatenare la vostra creatività. Mandorle, nocciole e noci sarebbe bene acquistarle con il guscio, soprattutto le ultime, che sono ricche di omega 3, grassi molto sensibili all'ossidazione: l'esposizione troppo prolungata all'aria fa irrancidire le noci rapidamente e vanifica il motivo per cui le si introduce nella propria dieta.

Cercate di scegliere prodotti biologici, non tostati e senza aggiunte di olio o sale. Il consumo dei semi crudi permette di sfruttare al massimo le loro proprietà. Riducete la cottura al minimo, come indicato anche in alcune ricette del libro. Una leggera tostatura in una padella antiaderente rappresenta il metodo migliore per sprigionarne il profumo ed esaltarne il gusto, mantenendo abbastanza inalterate le proprietà nutritive. Al contrario, una cottura prolungata danneggia la struttura dei grassi, che diventano trans e quindi dannosi per l'organismo; inoltre causa una perdita sensibile di vitamine. Ricchissimi di proteine, se aggiunti a verdure cotte o crude i semi

CONTENUTO DI GRASSI NEI SEMI OLEOSI

SEME	GRASSI TOTALI	SATURI	MONOINSATURI	POLINSATURI	OMEGA 6	OMEGA 3
Anacardi	46,3 g	9,2 g	27,3 g	7,8 g	7,6 g	0,161 g
Girasole	51,5 g	4,5 g	18,5 g	23,1 g	23,04 g	0,074 g
Lino	42,2 g	3,7 g	7,5 g	28,7 g	5,91 g	22,81 g
Mandorle	49,4 g	3,7 g	30,9 g	12,1 g	12,1 g	0,006 g
Nocciole	60,7 g	4,5 g	45,7 g	7,9 g	7,8 g	0,087 g
Noci comuni	65,2 g	6,1 g	8,9 g	47,2 g	38,1 g	9,1 g
Noci di macadamia	75,8 g	12,1 g	58,9 g	1,5 g	1,3 g	0,206 g
Noci pecan	72 g	6,2 g	40,8 g	21,6 g	20,63 g	0,986 g
Noci del Brasile	66,4 g	15,1 g	24,6 g	20,6 g	20,56 g	0,018 g
Pinoli	68,4 g	4,9 g	18,8 g	34,1 g	33,6 g	0,112 g
Pistacchi	44,4 g	5,4 g	23,3 g	13,5 g	13,2 g	0,254 g
Sesamo	61,2 g	9,1 g	23,9 g	25,5 g	25,22 g	0,263 g
Zucca	45,8 g	8,7 g	14,3 g	20,9 g	20, 7 g	0,181 g

Fonte: www.nutritiondata.com

oleosi risulteranno perfettamente digeribili e potranno esplicare al meglio le loro proprietà nutritive.

Come vedrete dalle ricette di questo volume, mandorle, noci, girasole e C. si prestano a essere utilizzati in pressoché ogni tipo di preparazione dolce e salata. Potrete aggiungerli allo yogurt per colazione o per uno spuntino; a insalate di cereali, legumi e ortaggi; a verdure saltate, scottate o gratinate; oppure farne la base di condimenti per pasta e cereali, ma anche di impasti per torte e biscotti.

Quasi tutta la frutta a guscio, e in particolare mandorle, nocciole, noci comuni e di macadamia, anacardi, costituisce inoltre un ingrediente fondamentale per la preparazione casalinga di latti vegetali. Basterà lasciare in ammollo i semi in acqua naturale per qualche ora, in frigorifero, e procedere poi a frullarli in un mixer molto potente, aggiungendo acqua in quantità sufficiente a ottenere la consistenza preferita. Si filtrerà poi il liquido per

separare la polpa, che potrà essere usata in seguito per arricchire impasti di dolci oppure essiccata e profumata con erbette aromatiche e spezie, così da farne un gustoso condimento per insalate, cereali o verdure.

Quanto ai semi più piccoli, come lino, sesamo e chia, per un completo assorbimento delle loro proprietà nutritive è bene consumarli polverizzati, servendosi di un comune macinacaffè. In caso contrario non ne ricaveremmo alcun beneficio: infatti attraverseranno lo stomaco e l'intestino senza essere intaccati, per poi essere eliminati interi. Consumarli macinati è consigliato anche a chi ha problemi di irritabilità intestinale.

Altri supercibi

Nelle ricette i semi oleosi sono accostati ad ingredienti noti per le loro caratteristiche salutari: verdure come le rape rosse, i ravanelli e diversi tipi di cavoli; frutta secca come datteri; fichi e albicocche; prodotti che solo più recentemente sono diventati popolari come i semi di chia, le bacche di goji, le alghe spirulina, nori e dulse, l'erba di grano e così via.

La combinazione di ingredienti provenienti da luoghi e tradizioni culinarie diverse rende i piatti di questo libro originali e gustosi e offre tanti spunti per integrare prodotti che arrivano da più lontano nella nostra cucina.

LEGENDA

TEMPO DI REALIZZAZIONE

VEGANO

SENZA GLUTINE

DIFFICOLTÀ ALTA

DIFFICOLTÀ MEDIA

DIFFICOLTÀ BASSA

Se non altrimenti specificato, le ricette sono per 4 persone

Smoothie di rapa rossa e curcuma

15 minuti

Ingredienti per 1 porzione

½ rapa rossa media

½ banana

2 cm di radice di curcuma fresca

2 cm di radice di zenzero fresco

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di açai in polvere (vedi p. 23)

latte di mandorle

1 cucchiaio di sciroppo d'acero

- Pulite bene la rapa, pelatela e riducetela a pezzi. Mondate la radice di curcuma e quella di zenzero e tagliate anche queste a tocchetti, poi tritatele. Sbucciate la banana e dividetene una metà a fette.
- Inserite nel frullatore o nel mixer (che dovranno essere adeguatamente potenti) quanto avete preparato in precedenza, unite il succo di limone e azionate. Aggiungete l'açai, lo sciroppo d'acero e il latte che servirà a ottenere un composto liscio.
- Versate in un bicchiere e gustate subito.

Questo frullato è un concentrato delle benefiche proprietà di rape rosse e curcuma associate!

Golden milk (latte alla curcuma)

15 minuti

Per l'impasto

¼ di tazza di curcuma in polvere

½ tazza d'acqua

2 pizzichi di pepe nero macinato fresco

Ingredienti per 1 tazza di golden milk

¼ di cucchiaino circa dell'impasto

1 tazza di latte di mandorle

1 cucchiaino di olio di mandorle per uso alimentare, oppure di cocco

sciroppo di riso o di acero

- Versate la curcuma e il pepe nell'acqua e portate a ebollizione, mescolando lentamente fino a quando il composto non risulterà ben asciutto e denso.
- Una volta pronta, la miscela può essere conservata in frigorifero e utilizzata entro circa 40 giorni.
- Per preparare una porzione di golden milk scaldate leggermente in un pentolino, rimestandoli, gli ingredienti indicati tranne lo sciroppo di riso o di acero, che aggiungerete alla fine. Potete anche usare un frullatore per ottenere una consistenza più setosa. A piacere, potete unire qualche altro aroma (in polvere) come cannella, cardamomo, vaniglia oppure zenzero.

Pancake alla mela e semi di chia

40 minuti

Ingredienti per 6-8 porzioni

1 mela

100 g di farina semintegrale

1 cucchiaio di farina di grano saraceno

200 ml circa di latte di mandorle

2 cucchiai di sciroppo di riso

2 cucchiai di semi di chia

1 cucchiaio di amido di mais

½ cucchiaino di vaniglia in polvere

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di cremortartaro

olio extravergine di oliva

- In una ciotola, amalgamate le 2 farine con il latte di mandorle, lo sciroppo di riso, la vaniglia, l'amido di mais e il sale. Sbucciate la mela e grattugiatela finemente, poi aggiungete anche questa, mescolando. Il composto risultante dovrà essere morbido; se necessario diluitelo con altro latte. Unite il cremortartaro e rimestate.
- Ungete una padella dal fondo antiaderente e mettetela sul fuoco, a fiamma media. Quando sarà ben calda versatevi un piccolo mestolo della pastella appena preparata, cui avrete incorporato all'ultimo momento i semi di chia. Cuocete la frittella da entrambi i lati, e quando sarà dorata uniformemente trasferitela su un piatto. Procedete fino a esaurimento degli ingredienti.
- Gustate i pancake caldi, completandoli con sciroppo d'acero oppure yogurt vegetale, ma anche frutta fresca, composte di frutta oppure burro di nocciole, di mandorle o di arachidi. Ottimi anche con una salsa di cioccolato fuso e cannella.

Insalata dolce di quinoa con fichi, mirtilli, semi e burro di nocciole

5 minuti

Ingredienti per 1 porzione (ciotola)

150 g circa di quinoa già cotta, fredda o a temperatura ambiente

1 grosso fico fresco

1 manciata di mirtilli freschi

2 cucchiai di sciroppo d'acero

2 belle cucchiaiate di yogurt vegetale al naturale e senza zucchero aggiunto

qualche pizzico di vaniglia in polvere

1 cucchiaio di burro di nocciole

1 cucchiaino di semi di sesamo

1 cucchiaio di semi di zucca

- Assicuratevi che la quinoa sia ben scolata e asciutta. Mettetela in una ciotola capiente o in un piatto da minestra. Aggiungete la vaniglia e lo yogurt, e mescolate.
- Incorporate lo sciroppo d'acero, il burro di nocciole, il fico lavato e tagliato a fettine o a spicchi, i mirtilli lavati e asciugati; completate con i semi di sesamo e quelli di zucca distribuiti in superficie. Mangiate subito questa gustosa insalata.
- Cuocere la quinoa è semplice e veloce. Lavatela bene, quindi cuocetela a fuoco lento utilizzando 2 porzioni di acqua per ogni porzione di quinoa. In genere 15 minuti sono sufficienti.

Porridge di fiocchi d'avena e orzo con nocciole, datteri e latte di cocco

15 minuti escluso il raffreddamento

Ingredienti per 1 porzione (ciotola)

6 cucchiai di fiocchi d'avena

4 cucchiai di fiocchi d'orzo

1 cucchiaio di sciroppo di riso

2 datteri denocciolati

6-7 nocciole sgusciate

1 pizzico di vaniglia in polvere

1 pizzico di cardamomo in polvere

latte di cocco

- Radunate in una ciotola i fiocchi d'avena e quelli di orzo. Versate il latte di cocco in quantità sufficiente a coprire i cereali. Per un porridge più morbido potete aumentare le dosi di latte. Mettete in frigorifero per tutta la notte.
- Il mattino seguente tagliate i datteri a pezzetti e unite anche questi al porridge con quasi tutte le nocciole sminuzzate, lo sciroppo di riso, la vaniglia e il cardamomo. Mescolate bene per amalgamare. Allungate eventualmente con altro latte.
- Completate distribuendo in superficie le nocciole rimaste e gustate subito.

Porridge di avena, latte di cocco, curcuma, mirtilli

15 minuti escluso il raffreddamento

Ingredienti per 1 porzione (ciotola)

8 cucchiai di fiocchi d'avena

5-6 mandorle sgusciate

1 cucchiaio di semi di chia

1 manciata di mirtilli freschi

1 cucchiaio di sciroppo di riso

1 cucchiaino di curcuma in polvere

qualche pizzico di cannella in polvere

1 cucchiaio di latte di cocco

latte di mandorle

- Mettete i fiocchi d'avena e i semi di chia in una ciotola, ricoprite abbondantemente con latte di mandorle e fate riposare in frigorifero per una notte.
- Al mattino togliete il composto, mescolatelo bene e incorporatevi la curcuma, la cannella, lo sciroppo di riso, il latte di cocco e se necessario altro latte di mandorle. La consistenza dovrebbe essere abbastanza morbida, ma se preferite un porridge meno cremoso usate meno latte.
- Completatelo distribuendo in superficie i mirtilli freschi e le mandorle spezzettate. Mangiatelo subito.

Grano saraceno con semi di chia, cranberry e latte di canapa

15 minuti

Ingredienti per 1 porzione (ciotola)

150 g di grano saraceno già cotto, freddo o a temperatura ambiente

latte di canapa

1 cucchiaio di sciroppo d'acero

1 cucchiaino di semi di chia

1 cucchiaio di cranberry essiccati

qualche pizzico di cannella in polvere

- Mettete il grano saraceno in una ciotola, aggiungete una quantità a piacere di latte di canapa, la cannella e lo sciroppo d'acero. Mescolate.
- Per ultimo distribuite in superficie semi di chia e i cranberry per completare la vostra colazione. Mangiate subito.

SEMI DI CHIA

I semi di chia sono originari del centro e del sud America. Sono ricchi di calcio (come i semi di sesamo), omega 3 (come i semi di lino), ferro, potassio e vitamina C. Sono molto indicati per chi soffre di problemi cardiaci, per regolare la pressione sanguigna e il colesterolo nel sangue. Offrono un alto livello di energia così da essere consigliati nella dieta di chi vuole perdere peso.

Grano saraceno alle mandorle con frutto della passione, açai e cocco

15 minuti

Ingredienti per 1 porzione (ciotola)

150 g di grano saraceno già cotto, freddo o a temperatura ambiente

1 manciata di mandorle

1 frutto della passione

1 cucchiaio di sciroppo di riso

1 cucchiaino di açai in polvere

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaio di cocco essiccato in lamelle

2 cucchiaini di burro di mandorle

4-5 cucchiai di latte di mandorle

- In un bicchiere, stemperate il burro di mandorle nel latte e versatelo sul grano saraceno, che avrete messo ben asciutto in una ciotola; unite l'açai in polvere, lo sciroppo di riso, il succo di limone e mescolate. Aggiungete la polpa del frutto della passione.
- Tagliate le mandorle a lamelle oppure riducetele in una granella abbastanza grossa, quindi distribuitele in superficie insieme al cocco. Se vi piace, potete irrorare con altro latte di mandorle per una consistenza ancora più morbida. Da mangiare subito!
- Il grano saraceno è di facile cottura. Sciacquate i chicchi, quindi metteteli in pentola seguendo la proporzione di 1:2 (per ogni porzione di grano saraceno vanno impiegate due porzioni d'acqua). Lasciate bollire a fuoco lento per 20-30 minuti, il liquido dovrebbe quasi esaurirsi tutto durante la cottura.

Crostini di pane integrale con tahin, fichi e cioccolato

10 minuti

Ingredienti per 1 porzione

1 fetta di pane integrale con lievito madre

tahin

1 fico essiccato

cioccolato fondente, preferibilmente crudo

sciroppo d'acero

- Abbrustolite leggermente il pane.
- Spalmatelo poi con una quantità a piacere di tahin.
- Distribuitevi sopra il fico tagliato a pezzetti o a fettine.
- Irrorate con lo sciroppo d'acero e completate con il cioccolato fondente spezzettato. Mangiate subito. Ottimo come spuntino o a colazione.

"Formaggio" di mandorle

15 minuti escluso il tempo di ammollo e di riposo

Per 1 porzione (ciotola)

1 tazza di mandorle pelate

il succo di ½ limone

1 pizzico di sale marino integrale

1 cucchiaino di burro di mandorle bianco

- Ammollate le mandorle in acqua fredda per almeno 2 ore, in frigorifero.
- Terminato questo tempo sciacquatele e tritatele finemente in un mixer o in un macinacaffè. Trasferitele in una ciotola con il limone, il sale, il burro di mandorle e amalgamate bene con l'aiuto di una forchetta. Coprite e mettete a riposare in frigorifero per circa mezza giornata.
- Consumate questo composto come se fosse un formaggio morbido. Potete anche aromatizzarlo con le vostre spezie preferite o con erbette aromatiche.

Crema crudista di rape rosse e anacardi alla menta

30 minuti escluso l'ammollo

Ingredienti per 2-4 porzioni

250 ml di estratto di rapa rossa

280 g di anacardi

2 zucchine chiare

2 cucchiai di burro di mandorle

1 grosso spicchio di aglio

1 cm di radice di zenzero fresca

1 piccola manciata di menta fresca (facoltativo)

2 cucchiai di tamari

olio extravergine di oliva

pepe nero macinato fresco oppure curry in polvere

pinoli sgusciati, per decorare (oppure anacardi)

- Lasciate in ammollo gli anacardi per circa 4 ore, poi sciacquateli e sgocciolateli. Metteteli nel recipiente di un mixer potente e riduceteli in purea.
- Aggiungete l'aglio sbucciato, lo zenzero pelato e tritato, le zucchine pulite e tagliate a pezzetti; azionate di nuovo e versate l'estratto di rapa e il tamari mentre frullate. Unite un filo d'olio e il burro di mandorle e avviate ancora per amalgamare.
- Dividete la crema in singole porzioni, completate con un filo d'olio, i pinoli o gli anacardi spezzettati, una macinata di pepe o curry ed eventualmente la menta lavata e spezzettata. Gustate subito.

Grano saraceno saltato con pomodorini, nocciole e pistacchi

45 minuti

Ingredienti per 2-4 porzioni

250 g di grano saraceno

7-8 pomodorini

1 spicchio di aglio

1 manciata di nocciole sgusciate

1 cucchiaio di pistacchi sgusciati

1 cucchiaio di curry in polvere

1 cucchiaio di erbette aromatiche essiccate

olio extravergine di oliva

sale marino integrale

curcuma in polvere, per completare

- Lavate con cura il grano saraceno sotto il rubinetto e scolatelo. Mettetelo in una pentola capiente e copritelo abbondantemente di acqua. Cuocetelo al dente. Salate leggermente a metà cottura.
- Pelate l'aglio e fatelo imbiondire a fuoco vivace in un wok o in una padella dal fondo spesso con un po' d'olio. Unite il cereale sgocciolato, i pomodorini, un po' di sale, il curry, le erbette aromatiche e cuocete, mescolando, per un paio di minuti.
- Spegnete il fuoco e incorporate le nocciole e i pistacchi spezzettati più o meno fini. Potete eventualmente aggiungere un altro filo d'olio. Servite decorando con la curcuma in polvere.

Zuppa di cavolo nero con grano saraceno e miso

45 minuti

2 tazze di grano saraceno già cotto

1 cipolla dorata

1 carota

1 mazzo di cavolo nero

2 spicchi di aglio, pelati e tritati finemente

circa un litro e mezzo di brodo vegetale caldo

2 cucchiai di miso bianco

1 cucchiaio di tamari

4-5 cm di radice di zenzero fresco

6-7 cucchiai di olio extravergine di oliva

semi di sesamo, per completare

- Grattate la carota e riducetela a dadini fini. Pelate la cipolla e tagliatela a mezzelune. Lavate il cavolo nero, privatelo delle venature centrali più dure e dividetelo a listarelle. Mettete questi ingredienti in una pentola dal fondo spesso dove avrete soffritto l'aglio e la cipolla con 2 cucchiai d'olio. Aggiungete il tamari e saltate brevemente.
- Versate quindi il brodo, coprite e cuocete a fuoco basso per 20-25 minuti, fino a quando il cavolo non sarà diventato tenero. Unite il grano saraceno, mescolando, e continuate la cottura per altri 5 minuti.
- Togliete dal fuoco la zuppa, aggiungete il miso sciolto in 4-5 cucchiai di acqua tiepida e il succo ricavato dallo zenzero fresco e rimestate. Servite completando con il resto dell'olio e i semi di sesamo.

Tofu marinato alla rapa rossa con radicchio e semi di sesamo

35 minuti escluso il tempo di marinatura

Ingredienti per 2-4 porzioni

300 g di tofu al naturale
140 ml circa di estratto di rape rosse
1 spicchio di aglio
2 cm di radice di zenzero fresco
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
2 cucchiai di shoyu
½ cespo di radicchio rosso tondo
olio extravergine di oliva
sale rosa dell'Himalaya (facoltativo)
semi di sesamo, per decorare
1 rametto di rosmarino fresco

- Tagliate il tofu a cubetti e mettetelo in un recipiente capiente, in modo da formare uno strato solo.
- Versate l'estratto di rape rosse in un barattolo di vetro e unite lo shoyu, il coriandolo in polvere, lo zenzero e l'aglio pelati e tritati. Chiudete e agitate per amalgamare gli ingredienti. Versate la miscela ottenuta sopra al tofu e mettete a marinare in frigorifero per un paio di ore.
- Scaldate a fiamma vivace un po' d'olio in una padella dal fondo spesso; gettateci il tofu e fatelo colorire leggermente, girandolo spesso. Potete anche unire la parte più solida della marinatura (zenzero e aglio) per insaporire.
- Verso fine cottura unite il radicchio lavato e ridotto a listarelle fini e il rosmarino pulito. Aggiungete se necessario qualche pizzico di sale rosa. Togliete dal fuoco e servite subito, dopo aver decorato con i semi di sesamo.

Tempeh con cavolo rosso e frutta secca

15 minuti

Ingredienti per 2-4 porzioni

280 g di tempeh
½ cavolo rosso
1 piccola cipolla fresca
circa 5 cucchiai di olio di sesamo
circa 5 cucchiai di tamari
1 manciata di nocciole sgusciate
1 manciate di prugne essiccate
acidulato di riso
sale marino integrale

- Scaldate metà dell'olio e il tamari a fuoco medio in una padella capiente o wok. Fatevi appassire la cipolla pelata e tritata per un paio di minuti. Unite il cavolo rosso pulito e affettato finemente, salate e versate poca acqua. Proseguite la cottura per 4-5 minuti, sempre a fuoco medio, girando le verdure di tanto in tanto (potrete diluire con un altro po' di acqua se vi sembrerà necessario).
- Quando saranno quasi completamente asciutte e ancora croccanti aggiungete il tempeh tagliato a cubetti, le prugne spezzettate e saltate ancora per 3-4 minuti, mescolando di continuo. Togliete dal fuoco, condite con il resto dell'olio di sesamo e con l'acidulato di riso; distribuite in superficie le nocciole spezzettate, rimestate e servite la pietanza calda o tiepida.

Ceci alla curcuma saltati con radicchio, datteri e mandorle

15 minuti

Ingredienti per 2-4 porzioni

1 cespo di radicchio rosso
400 g di ceci cotti
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di curcuma in polvere
olio extravergine di oliva
½ cucchiaino di cumino in polvere
7-8 datteri denocciolati
1 manciata di mandorle sgusciate
sale marino integrale

- In un wok o in una padella dal fondo pesante scaldate un po' di olio e fatevi imbiondire l'aglio pelato e tritato. Aggiungete i ceci e lasciateli insaporire, poi aggiungete la curcuma e il cumino, mescolate e salate leggermente.
- Cuocete a fiamma viva per circa un minuto, rimestando di continuo. Unite il radicchio sfogliato e pulito; deve appassire per un paio di minuti. Appena prima di togliere dal fuoco incorporate i datteri tagliati a pezzettini. Completate con le mandorle spezzettate, un filo d'olio extravergine e portate in tavola.

Insalata di ceci e fave fresche con germogli, capperi e nori

15 minuti

Ingredienti per 2-4 porzioni

400 g di ceci già cotti
5 manciate di fave fresche appena sgranate
2 cucchiai di capperi sotto sale
2 cucchiai di nori in fiocchi
2 manciate di germogli di girasole
il succo di ½ limone
olio extravergine di oliva
sale marino integrale
aceto di mele

- Mettete in ammollo i capperi per almeno 10 minuti. Alla fine sciacquateli con cura sotto acqua corrente e strizzateli energicamente.
- In un'ampia insalatiera riunite i ceci e le fave fresche, i germogli di girasole, i capperi e il succo di limone; mescolate bene. Condite con l'olio extravergine di oliva, poco sale, l'aceto di mele e i fiocchi di nori. Mescolate nuovamente e servite subito.

Tofu fritto con semi di sesamo e tè matcha

15 minuti

Ingredienti per 2-4 porzioni

250 g di tofu al naturale

2 cucchiai di semi di sesamo

olio di sesamo

sale marino integrale

tè matcha in polvere

- Scaldate 1 cm di olio di sesamo in un wok o una padella ampia e dal fondo spesso. Immergetevi il tofu tagliato a listarelle sottili e asciugato bene con carta da cucina. Cuocetelo fino a quando non sarà dorato su tutti i lati, poi mettetelo su un piatto.
- Tamponate leggermente i pezzi con carta da cucina, salateli e rotolateli nei semi, in modo da ricoprirli uniformemente. Trasferiteli in un piatto da portata, spolverizzateli con il tè matcha e gustateli subito.

Tempeh alla curcuma ed erbette aromatiche con porri e semi

20 minuti

Ingredienti per 2-4 porzioni

250 g di tempeh

1 porro medio

1 mazzetto misto di timo, menta, rosmarino, salvia freschi

2 manciate di semi di girasole

2 cucchiai di semi di canapa decorticati

1 cucchiaio di sciroppo di riso

2 cucchiai di shoyu

2 cucchiaini di curcuma in polvere

pepe nero macinato fresco

olio extravergine di oliva

- Pulite bene il porro, lavatelo e tagliatelo a listarelle finissime. Lasciatelo appassire a fiamma vivace in un filo d'olio scaldato in un wok o in una padella dal fondo spesso. Aggiungete lo shoyu, la curcuma e lo sciroppo di riso sciolto in un po' di acqua. Cuocete l'ortaggio finché non è abbastanza tenero, girandolo spesso.
- Unite il tempeh ridotto a cubetti e cuocetelo fino a fargli prendere colore uniformemente. Togliete dal fuoco, incorporate le erbette aromatiche sciacquate e sminuzzate con le dita, distribuite una macinata di pepe, i semi di girasole e quelli di canapa. Mescolate bene e se necessario condite con altro olio di oliva. Servite subito.

Sommario

Superfood mediterraneo

Introduzione ... 3

Colazione

Smoothie di rapa rossa e curcuma ... 11
Golden milk (latte alla curcuma) ... 11
Pancake alla mela e semi di chia ... 12
Insalata dolce di quinoa con fichi, mirtilli, semi e burro di nocciole ... 12
Porridge di fiocchi d'avena e orzo con nocciole, datteri e latte di cocco ... 13
Porridge di avena, latte di cocco, curcuma, mirtilli ... 13
Grano saraceno con semi di chia, cranberry e latte di canapa ... 15
Grano saraceno alle mandorle con frutto della passione, açai e cocco ... 15
Porridge di avena, grano saraceno, goji, mango essiccato e noci pecan ... 17
Porridge di avena con cioccolato, anacardi e arancia ... 17
Porridge di avena, cacao, mandorle e mele alla curcuma ... 19
Porridge di fiocchi d'orzo e di miglio con datteri, baobab, anacardi e fragole ... 20
Porridge di avena e chia con rape rosse, vaniglia, cocco e lamponi ... 21
Porridge di fiocchi misti con semi, cioccolato, açai e pere ... 21
Smoothie gelato alla banana, açai e anacardi ... 23
Smoothie gelato al cavolo nero e mirtilli con cacao ... 23
Smoothie con banana e tè matcha ... 25
Smoothie ai mirtilli, anacardi e latte di cocco ... 25
Smoothie di fragole con bacche di goji e mandorle ... 27
Smoothie alla rapa rossa e açai ... 27
Smoothie al cioccolato e datteri ... 29
Smoothie ai pistacchi ... 29

Spuntini, bevande e condimenti

Semi di girasole e grano ... 32
Saraceno al curry ... 32
Dukkah ai semi di sesamo nero, nocciole e petali di rosa ... 32
Chips di rape rosse essiccate alla curcuma ... 33
Hummus di rape rosse al cumino ... 33
Cracker crudisti alla rucola e sesamo, con spirulina e nori ... 34
Cracker crudisti al pomodoro e peperoni ... 35
Condimento di semi alle alghe e curcuma ... 36
Chips di nori con sesamo alla curcuma ed erba di grano ... 37
Condimento di semi misti, menta e zenzero ... 39
Supermix di semi e frutta secca alla cannella ... 39
Crema al tahin e curcuma ... 41
Riccioli di cavolo nero essiccati al wasabi e spirulina ... 41
Crostini di pane integrale con tahin, fichi e cioccolato ... 43
"Formaggio" di mandorle ... 43
Pesto di pomodorini grigliati, aglio, menta e nocciole ... 45
Pesto agli anacardi con menta e basilico ... 45
Pesto alla rucola, nocciole e pomodori secchi ... 46
Pesto semplice alle mandorle ... 46
Pesto di noci brasiliane al profumo di limone ... 47
Hummus di ceci e piselli con semi di girasole ... 49

Primi

Zuppa fredda (crudista) di pomodori e mandorle ... 53
Spaghetti di zucchine alla crema di anacardi ed erbette ... 53
Ricca zuppa di miso e curcuma ... 54
Sformatini di polenta ai porcini con tahin e semi di sesamo ... 55
Zuppa di semi di chia e latte di mandorle con ciliegini e semi al curry ... 57
Farro con carote, spinacini, semi di sesamo, nocciole e more di gelso ... 57
Grano saraceno alle fragole, mandorle e mirtilli essiccati ... 58

Orzo saltato con ravanelli, semi di girasole, pomodori secchi e alfalfa 58
Quinoa con cavolo nero, fichi e pistacchi 59
Grano saraceno alla curcuma con broccoli e semi di sesamo 59
Avena con frutta secca, yogurt e melagrana 60
Grano saraceno al cavolo nero, cipolla rossa e cranberry 61
Timballi di riso alla curcuma con semi di sesamo e salsa al miso 62
Vellutata di broccoli con erba d'orzo e spirulina 63
Crema crudista di rape rosse e anacardi alla menta 65
Grano saraceno saltato con pomodorini, nocciole e pistacchi 67
Zuppa di cavolo nero con grano saraceno e miso 67

Secondi

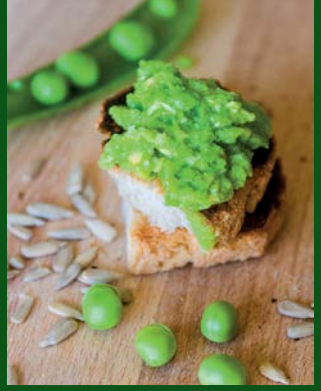
Seitan alle erbette aromatiche e semi su foglie di cavolo nero 70
Lenticchie con semi di zucca, pomodori e alghe dulse 71
Tofu marinato alla rapa rossa con radicchio e semi di sesamo 73
Tempeh con cavolo rosso e frutta secca 73
Ceci alla curcuma saltati con radicchio, datteri e mandorle 75
Insalata di ceci e fave fresche con germogli, capperi e nori 75
Tofu fritto con semi di sesamo e tè matcha 77
Tempeh alla curcuma ed erbette aromatiche con porri e semi 77
Tofu con cavolo rosso alle alghe e semi 78
Ceci con carotine novelle, nocciole, prugne e yogurt 79
Polpette con salsa al pomodoro, piselli e frutta secca 80
Insalata di cannellini con zucchine, alghe dulse e semi 81

Insalate e contorni

Insalata di fragole e cetrioli con semi misti 85
Cavolo nero ai porri, curcuma, semi di zucca e canapa 85
Insalata di rucola, germogli di lenticchia e dulse 86
Insalata di rape rosse con alghe wakame, arancia e semi 86
Insalata di broccoli e cavolo nero con tahin, olive e mandorle 87
Cavolo rosso grigliato con yogurt vegetale, mandorle e curcuma 89
Pomodori gratinati con menta, sesamo e pistacchi 91
Cavolo nero con albicocche essiccate e noci 91
Zucchine al forno con curry, semi di zucca e chia 93
Zucca al forno con frutta essiccata, noci pecan e nocciole 93
Insalata di rape rosse con salsa verde e semi 94
Insalata di wakame, cetrioli, peperoni e ravanelli 95
Rape rosse saltate con noci, menta e crema di aceto balsamico 97
Insalata di avocado e germogli con noci macadamia 97

Dolci

Crema di cocco e mandorle con zenzero e curcuma 101
Budini di riso nero al latte di nocciole, açai e cocco 101
Kiwi e fragole con semi, grano saraceno soffiato e sciroppo d'acero 103
Dessert di frutta cotta con nocciole, noci pecan, yogurt e alchechengi 103
Crumble di pere, cioccolato, nocciole, cocco e cannella 104
Biscottini crudisti alla carota, curcuma e nocciole 105
Gelato agli anacardi e cardamomo 107
Datteri ripieni di noci speziate 107
Crema gelata alla mandorla e pitaya 109
Budini di yogurt con alchechengi e more di gelso bianche 109
Cioccolatine fondenti con curcuma, grano saraceno e semi di chia 111
Biscottini alle noci 111
Budini di chia al latte di mandorle con anacardi e scaglie di cioccolato 112
Praline alla frutta secca 113
Minicupcake senza cottura di cioccolato fondente, mandorle e matcha 115



Sesamo, mandorle, pistacchi, semi di girasole e di zucca, nocciole e mandorle sono veri e propri superalimenti, ricchi in nutrienti e utili per mantenere un sano equilibrio generale. Sono fonti di proteine vegetali, minerali e grassi buoni, omega 3 e 6, fibre e antiossidanti come la vitamina E. Una manciata di semi oleosi nella dieta può addirittura prevenire l'aumento di peso all'interno di un regime calorico controllato. Inoltre aiutano nella prevenzione del diabete, delle malattie cardiache e di quelle infiammatorie, sostengono lo sviluppo osseo e la produzione di energia.
Le oltre 90 ricette del libro suggeriscono come utilizzare semi oleosi e frutta secca in tutte le portate, dalla colazione al dolce. In queste pagine gli ingredienti della tradizione mediterranea sono sapientemente combinati con altri di paesi più lontani (bacche di goji, semi di chia, alghe), arrivati sulle nostre tavole grazie alla sempre maggiore attenzione per un'alimentazione in grado di associare sapore e salute.

Alice Savorelli, originaria di Ravenna, è diplomata alla Sana Gola di Milano in cucina vegan-macrobiotica. Giornalista pubblicista, si occupa di cucina naturale e sostenibile attraverso il suo blog www.cottoecrudo.com.
Per Terra Nuova Edizioni ha pubblicato alcuni volumi di grande successo, anticipando il recente boom della cucina vegana: *Cucinare le alghe* (2010), *Cucinare i cereali* (2011), *Radici e tuberi in cucina* (2012), *Etnico vegano* (2015) e infine *Gelati e sorbetti vegan* (2016).

www.terranuova.it

9 788866 813101

NON UN LIBRO QUALUNQUE

www.nonunlibroqualunque.it