



LEGUMI E ALTRE PROTEINE VEGETALI



**sane e
gustose
ricette**
in sintonia con
la natura

GRIBAUDO



LEGUMI E ALTRE PROTEINE VEGETALI

sane e gustose ricette in sintonia con la natura

Testi parte introduttiva: dott. Alberto Fiorito

Testi e fotografie ricette: Michela Zonta

Fotografie pagg. 9-19: Shutterstock Images

Illustrazioni: Shutterstock Images

Editing e redazione: Serena Dei

Si ringrazia la dott.ssa Annarita Aiuto per la collaborazione

Redazione Gribaudo

Via Garofoli, 266

37057 San Giovanni Lupatoto (VR)

redazione@gribaudo.it

Responsabile iniziative speciali: Massimo Pellegrino

Responsabile di produzione: Franco Busti

Responsabile di redazione: Laura Rapelli

Responsabile grafico e progetto: Meri Salvadori

Fotolito e pre stampa: Federico Cavallon, Fabio Compri

Segreteria di redazione: Daniela Albertini

© 2018 Gribaudo - IF - Idee editoriali Feltrinelli srl

Socio Unico Giangiacomo Feltrinelli Editore srl

Via Andegari, 6 - 20121 Milano

info@gribaudo.it

www.feltrinellieditore.it/gribaudo/

Prima edizione: 2021 978-88-580-3579-5

Tutti i diritti sono riservati, in Italia e all'estero, per tutti i Paesi.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica,

fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro, compresi cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta da parte dell'Editore.

In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.



LEGUMI E ALTRE PROTEINE VEGETALI



**sane e
gustose
ricette**
in sintonia con
la natura

G R I B A U D O

sommario

Le proteine e gli aminoacidi

Differenza tra proteine animali e vegetali

Quali sono le proteine vegetali

I legumi

La soia e le sue sorelle

Spazio alle farine bizzarre



Le ricette

*** Spuntini**

*** Primi**

*** Secondi**

*** Contorni**

*** Dessert**





Le proteine e gli aminoacidi

Le proteine sono sostanze organiche che costituiscono una gran parte del nostro corpo. Si trovano dappertutto e servono come elemento strutturale perché sono la base dei muscoli e del cuore, ma anche come elemento di comunicazione perché formano ormoni, citochine e altre sostanze importantissime per il nostro organismo. Di proteine è fatta anche la parete cellulare, per cui si può comprendere come siano un elemento indispensabile all'interno della nostra dieta. Il metabolismo delle proteine parte con una corretta masticazione e vede nello stomaco la sua stazione principale di elaborazione. Qui ogni proteina verrà separata nei suoi elementi fondamentali, cioè gli aminoacidi, che a loro volta verranno assorbiti dai villi intestinali per raggiungere il fegato ed essere utilizzati opportunamente.

Gli aminoacidi sono molecole composte da carbonio, idrogeno, ossigeno, azoto e, in alcuni casi, zolfo. Tutti gli aminoacidi hanno un gruppo acido e un gruppo aminico legati a un atomo di carbonio, e contengono azoto: un componente fondamentale per gli animali, che non sono in grado di ricavarlo dall'aria, come fanno invece le piante.

Dei circa 200 aminoacidi presenti in natura solo 20 sono utilizzati per la sintesi proteica nel corpo umano. È possibile ottenere un infinito numero di proteine a seconda del tipo, del numero e dell'ordine di sequenza con cui sono legati tra loro i diversi aminoacidi. L'organismo umano riesce a sintetizzare solo alcuni degli aminoacidi necessari per costruire le proteine, mentre non è capace di costruirne altri, che vengono perciò definiti "essenziali" e devono essere introdotti con la dieta. Gli aminoacidi non essenziali, invece, sono quelli che l'organismo può produrre autonomamente in quantità adeguata, ma ciò non significa che non siano indispensabili per il corretto funzionamento cellulare. Il deficit di aminoacidi essenziali limita la sintesi endogena delle proteine, ovvero l'utilizzo di queste da parte dell'organismo per costruirne altre all'interno del corpo.

LA DIGESTIONE DELLE PROTEINE

La digestione delle proteine prevede una differenza importante a seconda che l'origine sia animale o vegetale.

Le prime, infatti, richiedono un'acidificazione da parte dello stomaco decisamente maggiore rispetto alle seconde, perché sono inserite in un contesto in cui degli acidi saturi grassi, più abbondanti nel cibo di origine animale, rendono maggiormente difficile l'azione degli enzimi che separano gli aminoacidi. Il processo di digestione di una proteina produce delle scorie: l'acido urico, l'urea e l'acido lattico. Per questo motivo quando si fa un pasto con un eccesso di proteine, specie di natura animale, è bene idratare abbondantemente il corpo allo scopo di lavare questi prodotti di rifiuto e non farli accumulare nei diversi organi.

COME VENGONO UTILIZZATI GLI AMINOACIDI

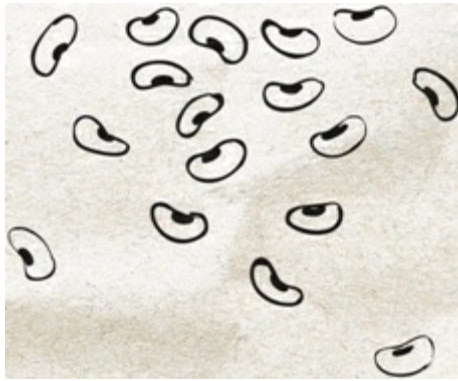
Gli aminoacidi giunti nel sangue arrivano al fegato attraverso la vena porta. Parte di essi viene impiegata per sintetizzare nuove proteine dell'organismo con fini **strutturali**, **enzimatici** e **ormonali**. Un'altra parte lascia il fegato senza subire alterazioni e viene portata attraverso il circolo sanguigno ai vari tessuti. Gli aminoacidi in eccesso non vengono immagazzinati dal corpo ma degradati, producendo, come prodotto di rifiuto, ammoniaca che viene eliminata con l'urina dopo essere stata trasformata in urea.

Il fegato esercita una **funzione regolatrice** che permette di mantenere un equilibrio permanente tra la velocità di sintesi delle proteine e la loro degradazione, in funzione delle quantità ingerite e delle necessità metaboliche.

Una delle magie del nostro metabolismo è quella che, in caso di carenza di zuccheri o di eccessivo consumo, il fegato è in grado di produrre zucchero a partire dalle proteine, secondo un processo che viene chiamato **gluconeogenesi**. Il glucosio così ottenuto può essere utilizzato immediatamente come fonte di energia. Durante questa reazione si forma ammoniaca che verrà eliminata sotto forma di urea per evitare accumuli tossici.

Quando decidiamo di fare un digiuno o vi siamo costretti, l'organismo inizia a **“bruciare” proteine muscolari** per produrre glucosio e quindi energia. Naturalmente questo utilizzo delle proteine è limitato a casi estremi: la perdita della massa muscolare non è mai qualcosa di buono per

il corpo, così come l'eventuale riduzione delle proteine plasmatiche che può avere gravi conseguenze per la salute.



LA NOBILTÀ DELLE PROTEINE

Gli **aminoacidi utili** per l'organismo umano sono 20, sebbene qualcuno sostenga che siano 21 o 22, ma poco importa. Di questi, 8 vengono definiti **essenziali**, ovvero non possono essere ottenuti con il processo di transaminazione di cui si parlava più sopra, ma devono essere ingeriti così come sono con la dieta. Tanto maggiore sarà il contenuto di aminoacidi essenziali di una proteina tanto più alto sarà il suo **valore biologico**.

Non v'è dubbio che una proteina di origine animale abbia un valore biologico più alto mentre così non può dirsi per quasi tutte le proteine di provenienza vegetale. Vero è che se si mettono insieme più alimenti proteici si ottiene un risultato di pari nobiltà.

Facciamo un esempio.

Un cereale ha solitamente un contenuto proteico pari al 10-15% del suo peso. Risulterà essere carente di alcuni aminoacidi tra gli essenziali e quindi avrà un basso valore biologico. Se però lo associamo a un legume anch'esso carente in alcuni aminoacidi essenziali, ma diversi da quelli meno rappresentati nel cereale, otterremo un pasto completo dal punto di vista del valore biologico ovvero della quantità di aminoacidi essenziali che ci può fornire.

In questo caso, però, il vantaggio di un pasto vegetale sarà rappresentato dal fatto che conterrà molti meno grassi saturi e altre sostanze provenienti dal cibo animale che potrebbero ridurre l'efficienza del nostro corpo e a lungo andare la nostra salute.



PROTEINE E APPETITO

L'uomo si è abituato spontaneamente alla ricerca di cibi dolci perché istintivamente ha capito che erano quelli più ricchi di energia. È molto probabile, però, che abbia dovuto adattarsi a un'alimentazione proteica allo

scopo di **sopperire alle esigenze di movimento**, di corsa e, in ultima analisi, di salvezza. Doveva correre per cacciare, doveva correre per sfuggire ai cacciatori e doveva avere un fisico agile per adattarsi a diverse condizioni climatiche. Le proteine rappresentano la componente alimentare che più di altre corrisponde all'esigenza strutturale dell'organismo, per cui è molto probabile che il nostro corpo abbia dovuto adattarsi alla costante presenza di questi elementi.

La centralina di controllo del metabolismo è l'**ipotalamo**, una ghiandola ben incastonata all'interno del cervello, dalla quale partono tutti i segnali e alla quale affluiscono tutte le informazioni più importanti provenienti dalla periferia. La presenza di una sufficiente quantità di proteine nel sangue e in particolare nel fegato, che le riceve e le elabora, è un segnale ideale per l'ipotalamo per rendersi conto che, in effetti, c'è abbondanza di cibo e non siamo in un periodo di carestia o di pericolo. In queste condizioni l'ipotalamo può concedere il permesso al resto dell'organismo di **spendere energia** per le diverse attività. Nel caso contrario, ovvero in assenza di proteine sufficienti nella dieta e a disposizione del fegato, l'ipotalamo interpreta questo segnale come una potenziale carestia e, per ovviare al relativo pericolo per le funzioni vitali del corpo, rallenta gran parte delle funzioni e delle attività, allo scopo di **risparmiare energia**.

Interviene, in particolare, sul metabolismo generale rallentandone la velocità, grazie al controllo che può esercitare, attraverso l'ipofisi, sulla tiroide.

Questo meccanismo ha un significato evolutivo importante che è quello di proteggere le funzioni vitali dell'organismo. Ma è anche la ragione che spiega il motivo

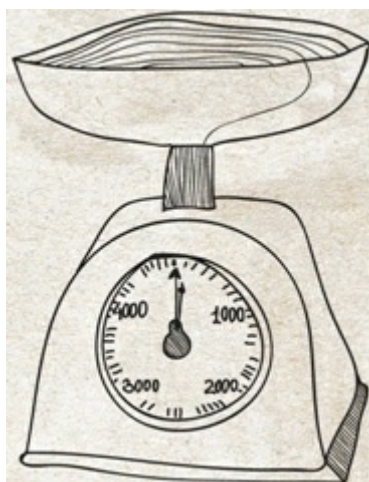
per cui le **diete ipocaloriche** possono avere un effetto immediato di dimagrimento, ma poi quasi inavvertitamente ci riportano al peso di partenza se non a un peso superiore.

Lo stesso effetto di abbondanza, e quindi di disponibilità, lo generano i cibi particolarmente **ricchi di grassi**. In questo caso l'ipotalamo, che dai grassi si deve difendere, tenderà a conservarli sotto forma di deposito energetico per tempi migliori.

Del resto un eccesso di grassi nell'organismo, in presenza di proteine, provoca come prodotto di rifiuto la produzione di **corpi chetonici** che funzioneranno come segnale anoressizzante, ovvero di riduzione dell'appetito, e quindi indurranno una minore ricerca di cibo.

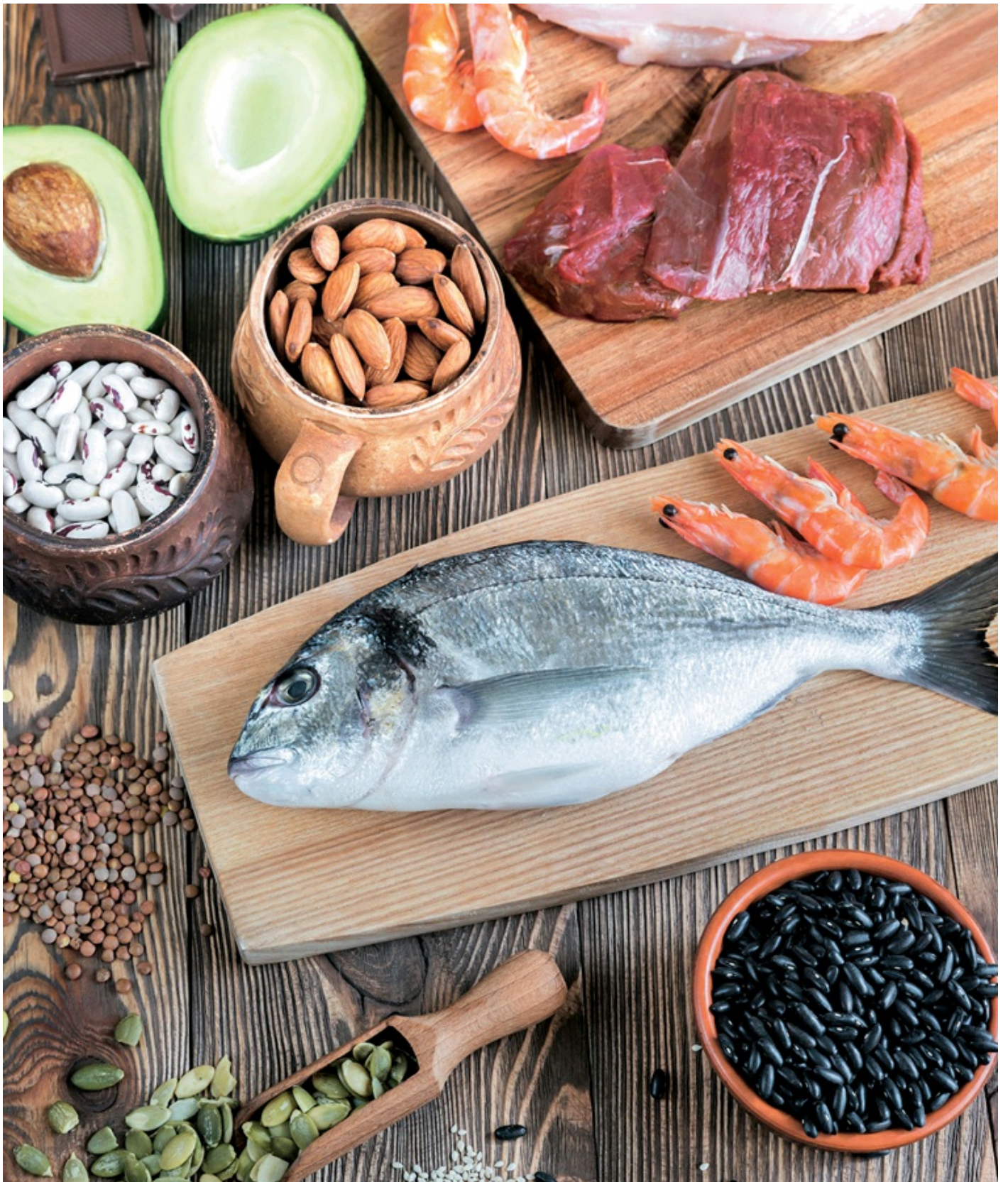
Queste funzioni di controllo da parte dell'ipotalamo si sono sviluppate nelle migliaia di anni di evoluzione umana. La stessa che ha predisposto il nostro organismo, al momento del risveglio sollecitato dalla luce del sole, ad aver bisogno di cibo. È per questo motivo che tutti i nutrizionisti, oltre al buon senso delle tradizioni, consigliano di iniziare la giornata con una **colazione** abbondante e completa. Per rendere pratico questo paragrafo ricordiamo che una colazione ideale dovrebbe essere fatta in maniera tranquilla e rilassata, se fosse possibile a famiglia unita, varia nella sua composizione, dovrebbe includere frutta, dolci fatti in casa, cereali acquistati nei negozi di alimentazione biologica e un alimento proteico, idealmente di origine vegetale.

QUANTE PROTEINE DOBBIAMO ASSUMERE RE?



Non esiste una quota fissa di proteine da assumere nell'arco della giornata. Questa dipende dall'essere uomo o donna, dall'età, dalla fase eventuale di crescita o di convalescenza, dall'attività sportiva o comunque dal dispendio energetico in generale dovuto al lavoro o al tipo di svago e dalle condizioni fisiologiche. Poiché però è utile standardizzare, si può immaginare che una persona di età media, dunque un **adulto** che non faccia particolare attività fisica di tipo agonistico, ma che non sia nemmeno un pigro abbia bisogno di 0,7-0,8 grammi di proteine per chilo di peso al giorno. Se pensiamo a uno **sportivo**, o comunque a una persona che fa un'attività fisica costante e aerobica, come la bicicletta o la corsa, per 3 o più ore settimanali, si può alzare questa soglia e arrivare a un grammo al giorno. Nelle **fasi di crescita**, nella **gravidanza** e in **allenamenti intensivi**

si può arrivare a 1,2-1,4 grammi al giorno. Un'informazione importante da tenere sempre presente è che gli alimenti proteici non sono per il loro intero peso costituiti da proteine, ma **soltanto una parte della loro massa** è di origine proteica. Per esempio carne e pesce contengono circa 20 grammi di proteine per 100 grammi di massa di prodotto; un piatto di riso e lenticchie può contenerne fino a 22, in funzione della qualità dei prodotti di base.



Differenza tra proteine animali e vegetali

I cibi animali come carne, pesce, uova e latticini sono considerati fonte di proteine di alta qualità poiché contengono tutti gli aminoacidi essenziali nella giusta quantità.

I **cibi vegetali** spesso mancano di uno o più aminoacidi essenziali, anche se dalla loro combinazione, in particolare tra legumi e cereali, si ottengono tutti gli aminoacidi di cui un essere umano ha bisogno. L'assunzione con la dieta di alimenti contenenti proteine complementari, infatti, compensa le limitazioni in aminoacidi essenziali che si hanno quando si considera un solo alimento per volta, fornendo così una gamma proteica completa.

Per gli adulti si considera che la compensazione tra i diversi tipi di proteine vegetali possa avvenire nell'arco dell'intera giornata mentre per i bambini che fanno uno o più pasti basati esclusivamente sulle proteine vegetali è meglio che questo equilibrio si raggiunga all'interno dello stesso pasto.

Ci sono alcuni cibi vegetali che contengono tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste quantità. Si tratta di soia, amaranto, quinoa, grano saraceno. Cerchiamo ora di capire quali sono le **reali differenze** tra le proteine vegetali e quelle animali e perché queste ultime sono sempre più frequentemente messe in discussione.

LE PROTEINE VEGETALI SONO VALIDE ALTERNATIVE

Parlare di proteine alternative equivale a fare una sorta di classifica per cui quelle animali sono importanti, ma quelle vegetali possono essere accettabilmente buone. In realtà il termine è sbagliato. Si può scegliere l'una o l'altra direzione senza il timore di star male per carenza di qualche microelemento o di qualche vitamina. La scelta sarà fatta in base alle proprie tradizioni familiari, alla propria educazione, alla propria etica, alla propria capacità di scegliere e alle proprie convinzioni culturali. Fatta questa precisazione, ci sentiamo di concordare con tutti i gruppi scientifici che ritengono che un eccessivo consumo di proteine animali sia pericoloso per la nostra salute e ci permettiamo di aggiungere che nell'ambito della scelta di queste proteine, se decidiamo di consumarle in quantità ridotta,

dobbiamo prediligere quelle provenienti da animali che abbiano avuto una vita degna di tale nome e certamente mai da bestiame che abbia vissuto in allevamenti intensivi. Possiamo altrettanto serenamente affermare che gli alimenti che forniscono proteine vegetali possono garantire una salute ottimale a bambini, adulti, sportivi e anziani.

Quali sono le proteine vegetali

Le proteine vegetali nel mondo costituiscono mediamente il 63% delle proteine della dieta (si va dall'80% dell'Africa al 37,4% del Nord America).

Nel mondo la principale fonte di proteine è rappresentata dai **cereali** (47%), ma negli Stati Uniti questa quantità si riduce a solo il 18%. Migliore fonte di proteine sono considerati i **legumi**, la cui combinazione con i cereali nell'arco della giornata garantisce all'adulto un apporto adeguato di tutti gli aminoacidi essenziali. Anche i **semi oleosi** e le **noci** hanno un apprezzabile apporto di proteine generalmente carenti nei cereali come la lisina.

La densità proteica di alcune **verdure** (cioè le calorie provenienti dalle proteine rispetto alle calorie totali) è apprezzabile nonostante l'apporto in valore assoluto non sia molto alto in quanto esse sono ricche di acqua e poco caloriche. Come si può ben capire, nell'ambito di una dieta variata sono molti gli alimenti vegetali che contribuiscono a un adeguato apporto proteico.

I CEREALI

Si considerano cereali i semi delle specie botaniche appartenenti alla famiglia delle Graminacee. Nonostante siano costituiti prevalentemente da carboidrati (il rapporto tra proteine e carboidrati è di 1 a 7), i cereali rappresentano anche una buona fonte di proteine, soprattutto quando vengono abbinati ai legumi, con i quali si completano, dando origine a piatti proteici di elevata qualità.



In commercio troviamo: cereali in **chicco**, con differenti gradi di raffinazione; cereali in **fiocchi**, **farine** e **semole**, con diversi livelli di macinatura e raffinazione; **pane**, **pasta** e **prodotti da forno** (cracker, grissini, pizza...); **bulgur**, ovvero i chicchi di frumento (o farro) appena germogliati, cotti, essiccati e spezzati; **cuscus**, che si forma a partire dalla semola piuttosto grossa di diversi cereali che viene impastata a crudo con acqua; **sostituti vegetali del latte** (di avena, di miglio, di mais...), nei quali il cereale viene cotto e frullato.

I cereali sono un'importante fonte di carboidrati, ma contengono anche proteine che, però, hanno un aminoacido essenziale carente: la lisina. Visto che i legumi hanno la metionina come aminoacido limitante e solitamente abbondano di lisina, una combinazione tra legumi e cereali, nell'arco della giornata, garantisce l'apporto di tutti gli aminoacidi essenziali e quindi di proteine di alta qualità. Da un punto di vista nutrizionale vengono considerati cereali anche i semi di alcune piante non appartenenti alla famiglia delle Graminacee. È il caso dei cosiddetti **pseudocereali**: grano saraceno, quinoa e amaranto. Mentre il primo è autoctono, quinoa e amaranto sono originari del Sudamerica. Gli pseudocereali hanno la caratteristica di contenere proteine di alta qualità, con tutti gli aminoacidi essenziali nella giusta quantità; forniscono inoltre un notevole apporto di minerali come ferro e zinco.

Tutti i cereali, quando non sono raffinati, sono anche una buona fonte di minerali, vitamine del gruppo B, vitamina E e vari fitocomposti in quantità diversamente apprezzabili a seconda del tipo di cereale. Le specie meno trattate e selezionate sono in genere quelle più ricche in fitocomposti, pertanto oltre ai cosiddetti **cereali maggiori** (frumento, riso e mais) vanno rivalutati anche i **cereali minori** quali avena, farro, miglio, orzo, segale, insieme agli pseudocereali, in particolare al nostrano grano saraceno.

I cereali sono ideali in ogni momento della giornata. A seconda della forma in cui si presentano potremmo prediligere il loro consumo a colazione, pranzo o cena. Tendenzialmente è sempre meglio scegliere cereali **integrali** o **semintegrali**.

La **colazione** e il **pranzo** sono un buon momento per mangiare i cereali anche sotto forma di farine: pane, pasta, pizza, grissini e quant'altro vengono digeriti e smaltiti meglio nella prima metà della giornata.

A **cena**, invece, gli stessi cereali in farina possono dare problemi di accumulo e ristagno a livello digestivo. Pertanto è consigliabile mangiarli

in forma di chicco; ad esempio, per il pasto serale si possono alternare miglio, orzo, farro e grano saraceno, accompagnati da verdure e un po' di legumi.

Preoccupiamoci di scegliere cereali per la colazione di buona qualità, comprati in un negozio **biologico**. Per evitare eccessi controlliamo l'etichetta, dove la quantità di zuccheri è sempre riportata e cerchiamo di abituare i ragazzi a un gusto diverso, certamente meno dolce, ma proprio per questo più sano.

SEMI OLEOSI E NOCI

In questo gruppo troviamo cibi a elevato contenuto lipidico, oleosi appunto, racchiusi da un **guscio** (le mandorle, le noci, le nocciole, i pistacchi, i semi di girasole, i pinoli) o da una spessa **cuticola**, indigeribile dall'intestino (i semi di lino e di sesamo). Si tratta di alimenti molto energetici, fonte, oltre che di grassi, di proteine, di minerali, vitamine e fitocomposti.

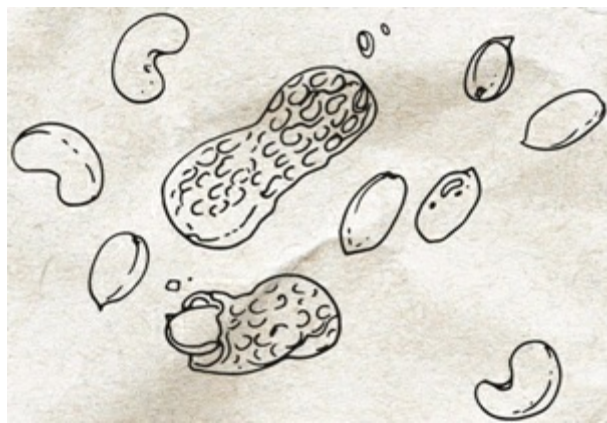
Con il termine “**noce**” ci si riferisce sia al frutto che tutti conosciamo, sia, in generale, ai semi incapsulati in un guscio coriaceo, che li differenzia dei semi oleosi.

I vari tipi di noci e i semi oleosi presenti sul mercato sono: **noci** (anacardi, arachidi, mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, noci pecan, pinoli, pistacchi); **semi oleosi** o **oleaginosi** (girasole, lino, sesamo, zucca, papavero, canapa). Il mercato offre inoltre i derivati di alcuni cibi di questo gruppo sotto forma di: **creme** (di arachidi, di mandorle, di nocciole, di sesamo-tahina), **bevande vegetali** (latte di mandorle, di nocciola), **oli** (di girasole, di arachidi, di semi di lino...).

Questi cibi sono disponibili sul mercato anche in altre forme più accattivanti che ne stravolgono però la composizione nutrizionale, come mandorle pelate, tostate e salate o nocciole tostate.

Può valere la pena, anche in questo caso, di ricordare fin da subito che la scelta deve ricadere su **prodotti biologici** o provenienti da un'agricoltura ben conosciuta. Purtroppo la raccolta industriale prevede alcuni passaggi chimici sia per la coltivazione che per la conservazione e la pulizia che lasciano residui sul frutto che consumiamo.

Nei negozi di alimentazione biologica si possono trovare prodotti già sgusciati e pronti all'uso. L'unico vero pericolo è rappresentato dal fatto che, poiché sono comodi da mangiare, se ne può abusare.



I cibi di questo gruppo sono soprattutto ricchi di grassi di eccellente qualità, ma costituiscono anche una buona fonte di **proteine**, **fibre alimentari**, **vitamine** del gruppo B (B₁, B₂, B₃, B₆, B₉) e vitamina E, nonché di **minerali** (ferro, calcio, zinco, magnesio e selenio) e **fitocomposti**. I **grassi** contenuti nelle noci e nei semi oleosi sono prevalentemente polinsaturi della famiglia omega-6, ma sono presenti anche discrete quantità di omega-3 e acidi grassi monoinsaturi, mentre i grassi saturi (quelli notoriamente dannosi per la salute) sono molto ridotti.

Noci e semi sono ottimi come spuntino di metà mattina e metà pomeriggio, essendo una **fonte di calorie rapidamente disponibili**. In più le noci possono essere utili come alimento per gli sportivi in quanto non solo sono una buona fonte di calorie ma anche di arginina, un aminoacido importante in quanto ne deriva la produzione di ossido nitrico, importante vasodilatatore, che potrebbe avere l'effetto di migliorare la performance atletica.



IL SEITAN

Si tratta di un **concentrato di glutine**, la proteina del grano, ottenuto per lavaggio della farina allo scopo di allontanare gli amidi e trattenere soltanto la componente proteica.

Venduto **in polvere** (più economico) o già compattato **in fettine** già pronte da essere messe in padella oppure **in blocchi** da affettare, si rivela essere un

importante sostituto della carne, di discreto valore biologico. La consistenza dipende dallo spessore della fettina e dalle modalità di cottura. Il sapore risulta essere accettabile anche perché sostanzialmente non dovrebbe sapere di nulla. Spesso, infatti, vengono venduti prodotti a base di seitan insaporiti con spezie o erbe. Si può preparare come una normale bistecca in padella. La cottura dura 3-5 minuti e nella forma base si condisce con un po' d'olio, qualche goccia di limone e spezie come timo e maggiorana.

Dalle fettine allo spezzatino, in minestra di legumi o come ripieno di omelette, i suoi usi sono i più disparati.

Il **lato negativo** è che si tratta pur sempre di glutine. Al di là dell'ovvio divieto per chi fosse intollerante a questa proteina o più in generale al grano, il glutine di per sé non è un grande alimento per il nostro intestino poiché tende a formare agglomerati di feci molto tenaci e spesso aderenti alla parete della mucosa interna. Pur essendo, quindi, un'ottima soluzione per chi volesse ridurre la quantità di proteine animali nella sua dieta, ne consigliamo un uso moderato.



I legumi



I legumi sono i frutti o i semi secchi delle Leguminose. Queste piante sintetizzano i propri aminoacidi fissando l'azoto atmosferico grazie a microrganismi simbiotici localizzati sulle loro radici.

Sono secondi solo ai cereali come fonte di calorie e proteine per la popolazione del mondo.

Si tratta di alimenti con un'**elevata densità nutrizionale** e proprio in considerazione del loro importante e diversificato contenuto in nutrienti, costituiscono un gruppo alimentare di grande importanza nutrizionale, tanto che il loro consumo regolare, tipico della dieta mediterranea originale, andrebbe rivalutato nel contesto di ogni dieta salutare. Purtroppo in Italia i legumi vengono utilizzati poco e, spesso, consumati come prodotti inscatolati, soprattutto piselli e fagioli. Al contrario in molti paesi del bacino del Mediterraneo sono ancor oggi molto utilizzati anche i ceci, le fave e le lenticchie, sebbene negli ultimi anni il loro consumo sia notevolmente diminuito.

ALCUNE DITTE PER PREPARARE I LEGUMI

I legumi si possono acquistare precotti in scatola, ma prepararli in casa è di sicuro più conveniente sia in termini economici che di salute.

I legumi secchi vanno messi **in ammollo** in una quantità d'acqua adeguata,

con tempi diversi a seconda del tipo; si va dalle 6 alle 24 ore. È preferibile fare l'ammollo in frigorifero per prevenire la fermentazione.

L'acqua di ammollo deve essere poi eliminata e i legumi vanno **cucinati** con una quantità di acqua pulita proporzionale al tempo di cottura. Aggiungere foglie di alloro sia durante l'ammollo che durante la cottura ne migliora la digeribilità.

LEGUME	AMMOLLO	COTTURA TRADIZIONALE	COTTURA CON PENTOLA A PRESSIONE	VOLUME D'ACQUA
Azuki	8 ore	1 ora	30 minuti	2 volte
Ceci	12 ore	2 ore	1 ora	3 volte
Cicerchie	12 ore	1 ora e 1/2	45 minuti	3 volte
Fagioli	12 ore	1 ora e 1/2	45 minuti	3 volte
Fave spezzate	5 ore	1 ora	30 minuti	2 volte e 1/2
Piselli spaccati	5 ore	45 minuti	20 minuti	2 volte e 1/2
Lenticchie	NO	45 minuti	20 minuti	2 volte e 1/2
Soia verde	12 ore	2 ore	1 ora	2 volte
Soia gialla/nera	24 ore	3 ore	1 ora e 1/2	3 volte

Il **tempo di cottura** è variabile a seconda del legume che si va a cucinare.

A **fine cottura** devono risultare morbidi e vi si possono aggiungere poche gocce di limone per migliorare l'assorbimento del ferro e dello zinco, che contengono in notevole quantità, ma in una forma chimica difficilmente assorbibile. Il sale si aggiunge solo a fine cottura per evitare che si induriscano.

Se si sceglie occasionalmente di usare i legumi **in scatola**, questi vanno scolati, ben sciacquati e conditi con limone, sale e olio.

NOTA

Salate i legumi solo a fine cottura, per migliorarne la digeribilità; aggiungete aromi (aglio, alloro, semi di coriandolo, curcuma, erba cipollina, timo, rosmarino, salvia, zenzero ecc.) o un pezzettino di alga kombu in cottura.

La soia e le sue sorelle

Della soia si parla da circa 5.000 anni. Questo legume nasce probabilmente in Cina e presto costituisce l'alimento base, insieme con il riso, per l'alimentazione di quei popoli. In Europa arriva agli inizi dell'Ottocento, ma se ne trovano tracce anche prima. Ben presto una parte della Pianura padana venne convertita alla coltivazione di soia e tuttora la produzione italiana è frequentemente garanzia di qualità. Parliamo sostanzialmente della **soia gialla**, quella di uso comune, che si distingue dalla nera, raramente esportata, dalla rossa, più conosciuta come fagioli azuki, e dalla verde nota come fagiolo mung.

Come abbiamo già detto, le sue proprietà sono abbastanza importanti poiché si tratta di una **buona fonte di proteine** di discreto, se non ottimo, valore biologico. Ne contiene 14 grammi su 100 grammi di prodotto, più o meno come altri legumi, ma con una completezza di aminoacidi che la rendono alimento fondamentale quando si vogliono sostituire le proteine animali. Possiamo dire che, nell'ambito di un'alimentazione naturale, con la soia bisogna fare amicizia.

Si può cominciare al mattino provando i **sostituti di latte e yogurt a base di soia**. Per ciò che riguarda la bevanda è bene fare attenzione perché ha un odore e un gusto che non piacciono a tutti. Ci si può abituare. Nel caso il sapore non fosse proprio gradito e si volesse comunque sostituire il latte animale, ricordiamo l'esistenza di bevande provenienti da altri vegetali come il farro, l'avena, il kamut, le mandorle, il riso. Il sostituto dello yogurt solitamente piace tantissimo e spesso non ha grandi differenze di sapore rispetto agli yogurt da latte animale.

A pranzo potremmo prevedere un'insalata mista all'interno della quale mettere i **germogli** derivati dalla soia: diventa un nutrimento fantastico per l'apporto sia di vitamine che di sali minerali. Sempre per il pranzo cominceremo a sperimentare i **würstel di soia**, lessati o sulla piastra. Si tratta di un esperimento molto interessante e utile perché il sapore di questo prodotto è molto simile al corrispettivo animale, sebbene più leggero.

Per la sera invece, se siamo in stagione, prenderemo un po' di zucca da

ammorbidire in padella con un po' di aglio, olio e acqua e quando è calda vi aggiungeremo una pari quantità di vellutata di **tofu**, il sostituto del formaggio che si ricava dalla soia. Mescolando per bene, eventualmente con l'aiuto di un frullatore a immersione, e aggiungendo qualche seme di zucca e un po' d'olio extravergine d'oliva, avremo ottenuto una minestra equilibrata nella sua composizione di macroalimenti e dal gusto eccellente. Un consumo abituale di soia permette di sfruttarne le **proprietà benefiche**, in particolare per l'abbassamento del colesterolo, l'apporto di calcio, e l'importante componente di antiossidanti. Poiché un'alimentazione naturale prevede necessariamente prodotti di qualità, consigliamo di cercare **soia biologica**, e rigorosamente non modificata geneticamente.

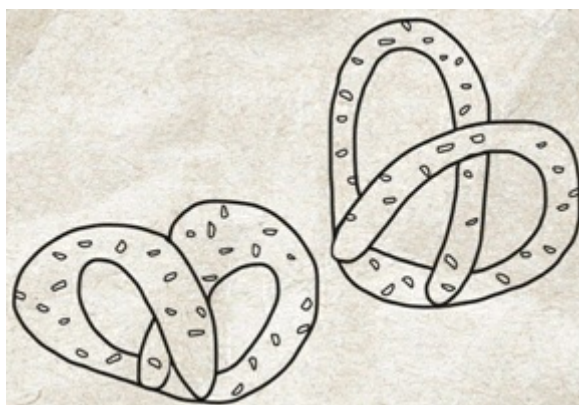
Spazio alle farine bizzarre

Per aumentare le possibilità a nostra disposizione, ricordiamo che dai legumi si possono ottenere delle farine di ottima qualità ed eccellente contenuto nutrizionale. In buona parte dei casi il commercio, solitamente biologico, ha trovato la possibilità di unire queste farine ad altre di cereali per un prodotto completo dal punto di vista nutrizionale.

Provate a scoprire il **muscolo di grano**, che vede l'unione di farina di frumento a quella di lenticchie. Come spiegato in precedenza, l'unione di cereali e legumi rappresenta un completamento del valore proteico nutrizionale e offre la comodità di averli in una fettina pronta da cuocere, il che aggiunge valore di praticità.

Una composizione simile si può ottenere con la **farina di lupino**, anch'essa particolarmente completa sia dal punto di vista calorico che da quello proteico.

È vero, si tratta sempre di alimenti costruiti artificialmente, anche se di natura biologica, per cui non se ne farà un uso quotidiano ed esclusivo, ma conoscerli e tenerli a portata di mano significa avere una soluzione pronta per momenti in cui c'è poco tempo a disposizione per preparare piatti più complessi, sempre di origine vegetale.





Le ricette



Note

OLIO: si intende l'extravergine d'oliva pressato a freddo.

ZUCCHERO GREZZO DI CANNA:
si intende integrale o Muscovado,
sempre biologico.

Se non è diversamente indicato,
le dosi sono per 4 PERSONE.

Hummus in tre colori

TEMPO

40 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

PER L'HUMMUS DI CECI

250 g di ceci lessati
1 cucchiaio di tahina
il succo di 1/2 limone
1 pizzico di paprica
2 cucchiaini di olio
sale o shoyu

PER L'HUMMUS DI CANNELLINI E BARBABIETOLA

200 g di cannellini lessati
35 g di barbabietola rossa lessata
1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di semi di sesamo
2 cucchiaini di olio
sale o shoyu

PER L'HUMMUS DI FAGIOLI DELL'OCCHIO E AVOCADO

150 g di fagioli dell'occhio lessati
1 avocado (circa 100 g)
il succo di 1/2 limone
5 foglie di basilico
2 cucchiaini di olio
sale o shoyu

Per l'hummus di ceci frullate i ceci lessati con un mix a immersione assieme alla tahina, al succo di limone, all'olio, a un pizzico di sale, alla paprica e a 2 cucchiaini di acqua. Se la crema vi sembra ancora troppo densa, allungate con un altro cucchiaio di acqua e controllate la sapidità.

Per l'hummus di cannellini e barbabietola frullate i cannellini con un mix a immersione, assieme alla barbabietola a pezzettini, alla tahina, all'olio, a un pizzico di sale e a 2 cucchiaini di acqua. Se la crema vi sembra ancora troppo densa, allungate con un altro cucchiaino di acqua, controllate la sapidità e aggiungete il sesamo, tostato in una padella per 3-4 minuti senza condimento.

Per l'hummus di fagioli dell'occhio e avocado frullate i fagioli lessati con un mix a immersione assieme alla polpa dell'avocado, al succo di limone, all'olio, alle foglie tritate di basilico e a un pizzico di sale. Se la crema risulta troppo densa, allungate con un altro cucchiaino di acqua e controllate la sapidità.

Servite gli hummus con verdure crude tagliate a bastoncini, oppure su foglie di radicchio o di indivia o ancora su fette di pane tostato.



Tortilla di ceci con cipolle e patate

TEMPO

35 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

250 g di farina di ceci
80 g di farina di avena
1 cucchiaino di zucchero grezzo di canna
2 cucchiaini di curcuma in polvere
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
400 ml di acqua tiepida
280 g di patate
300 g di cipolle
1 cucchiaino di timo
olio
sale o shoyu



La tortilla può
essere servita calda
o a temperatura
ambiente.

Mescolate le due farine con un pizzico di sale, lo zucchero, la curcuma e il bicarbonato; versate un po' per volta l'acqua tiepida mescolando lentamente per evitare di formare grumi.

Lasciate riposare la pastella ottenuta per circa 30 minuti. Intanto mondate e lavate le patate e le cipolle, tagliatele a tocchetti piuttosto piccoli e fatele

rosolare in padella in cui avete messo a scaldare due cucchiaini di olio.

Appena le patate saranno tenere, aggiungete un pizzico di timo e poco sale, mescolate e subito versate la pastella di ceci in modo da coprire uniformemente le verdure. Fate cuocere a fuoco vivo senza mescolare; quando la pastella inizia a rapprendersi girate sottosopra la tortilla e fate cuocere l'altro lato.

Cialda croccante con farina di lupini, crema spalmabile di soia con sale di sedano e macedonia di avocado al lime e pomodori

TEMPO

30 minuti + 1 ora di riposo + 3 ore per l'essiccazione

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

PER IL SALE DI SEDANO

1/2 mazzo di sedano con le foglie

1 cucchiaino di erbe aromatiche essiccate, tipo timo, maggiorana, dragoncello... (facoltativo)

1 pizzico di sale

PER LA CIALDA

70 g di farina di lupini

30 g di farina di riso

1 pizzico di aglio orsino essiccato

1 pizzico di bicarbonato

olio di semi per friggere

sale

PER LA MACEDONIA

200 g di labneh di soia

(pag. 33)

2 avocado maturi

il succo di 1/2 limone

12-15 pomodori datterino

spinacini freschi

foglie di sedano fresco per decorazione

olio

sale, pepe

Il sale di sedano conservato in vasi di vetro chiuso in luogo asciutto si conserva per più di un mese e può essere utilizzato nei condimenti in sostituzione del sale marino.

Per il sale di sedano mondate e lavate accuratamente le coste e le foglie del sedano, tamponatele dall'acqua in eccesso e tagliate a tocchetti di un centimetro circa. In una teglia coperta con carta da forno, distribuite ordinatamente i tocchetti di sedano e le foglie senza sovrapporli. Fate essiccare in forno ventilato a 100 °C per 3 ore (se non avete il forno ventilato, lasciate il portello del forno socchiuso). Quando si è raffreddato, aggiungete una presa di sale, le erbe aromatiche prescelte e frullate riducendo in polvere.

Per la cialda unite le 2 farine e aggiungete il bicarbonato, il sale un pizzico? e l'aglio orsino; impastate con 60 ml di acqua. Lavorate con le mani l'impasto per qualche minuto, formate una palla e lasciate riposare per un'ora. Tirate l'impasto in una sfoglia sottile fra due fogli di carta da forno, ricavate dei dischi di 8 cm di diametro e friggeteli in olio di semi a 180 °C per circa un minuto. Scolate dall'olio, adagiate su carta assorbente da cucina e tenete in caldo.

Per la macedonia mescolate al labneh di soia 2 cucchiaini di olio e 2 cucchiaini di sale di sedano. Mondate, lavate i pomodori e tagliateli a spicchi. Sbucciate e togliete il nocciolo all'avocado; tagliatelo a dadini e irroratelo subito con il succo di limone. In una ciotola unite pomodori, avocado e un po' di spinaci: condite con un filo d'olio, pepe macinato al momento e un pizzico di sale di sedano.

Nel piatto da portata versate una cucchiata abbondante di crema di soia, adagiate la cialda di lupini, distribuite la macedonia di pomodori, avocado e spinaci, adagiate sopra un'altra cialda e completate con ciuffi di crema di soia e foglie di sedano tritate.



Pomodori con fave e basilico

TEMPO

20 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

12 pomodori ciliegini

200 g di fave fresche senza baccello

1 mazzetto di erba cipollina

6 foglie di basilico

olio

sale

Mondate e lavate i pomodori, tagliate la calotta e svuotateli dai semi con un cucchiaino; salate leggermente e lasciateli rovesciati in uno scolapasta a perdere l'acqua per circa 20 minuti.

Fate sbollentare le fave in abbondante acqua calda per 10 minuti; scolatele, lasciatele raffreddare e sbucciatele. Fatele poi saltare in una padella con un cucchiaio di olio e un trito d'erba cipollina (se necessario aggiungete acqua calda o brodo vegetale).

A cottura ultimata, fate raffreddare e frullate le fave fino a ottenere una purea uniforme, salate e aggiungete del basilico fresco, lavato, tamponato e spezzettato.

Con la purea così ottenuta farcite i pomodori, chiudete con la loro calotta e riponete in frigorifero per circa 10 minuti prima di servire.

Tofu e melanzane al pesto

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

200 g di tofu al naturale

6 cucchiaini di pesto genovese senza formaggio

tamari

6 pomodori medi

250 g di melanzane

olio

1 spicchio d'aglio (facoltativo)

sale

15 g di pinoli

4 foglie di basilico

Schiacciate il tofu con una forchetta e condite con il pesto e un cucchiaino di tamari.

Mondate e lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Mondate e lavate le melanzane, tagliatele a dadini e fatele stufare in padella con poco olio, l'aglio (facoltativo) e 2 cucchiaini di tamari (se necessario, durante la cottura, aggiungete acqua calda).

A fine cottura riducete in purea le melanzane con il mix a immersione (se gradite frullate anche l'aglio) e aggiustate di sapidità. Fate tostare brevemente in padella i pinoli, senza condimento.

Servite in bicchierini trasparenti, versando alla base la crema di melanzana, il tofu condito con il pesto, i pomodori, i pinoli e le foglioline di basilico, lavate, tamponate e spezzettate.

Servite a temperatura ambiente.



Involtini di verdure con crema di ceci saporita

TEMPO

20 minuti + 20 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

2 melanzane (circa 150 g)

2 zucchine (circa 150 g)

2 peperoni (circa 150 g)

300 g di ceci lessati

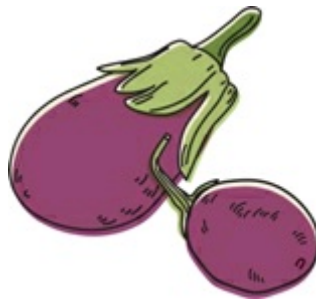
2 cucchiai di capperi sottaceto

1/2 spicchio d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

olio

sale



Mondate e lavate le verdure: tagliate a fette sottili circa mezzo centimetro melanzane e zucchine e in falde i peperoni.

Fate perdere alle melanzane l'acqua, con un po' di sale e tamponatele successivamente, con carta assorbente da cucina: oliate tutte le verdure, cuocetele sulla piastra calda e salate zucchine e peperoni.

Intanto frullate i ceci con due cucchiai di olio, i capperi, l'aglio, a cui avrete tolto l'anima, e il prezzemolo. Spalmate la crema sulle verdure grigliate e chiudete ognuno con uno stecchino a mo' di rotolino.

Servite gli involtini tiepidi.

Cocktail di melone, sedano e tofu con alghe marine

TEMPO

30 minuti + 30 minuti di raffreddamento

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

1 melone
200 g di tofu
3 coste di sedano
2 fogli di alga nori
1 cucchiaino di tamari
1 spicchio di aglio
sale

PER LA MAIONESE

200 g di latte di soia al naturale
il succo di 1/2 limone
1 bustina di zafferano
220 g di olio di semi di girasole
sale

Tagliate a cubetti di un centimetro e mezzo il panetto di tofu e mettete a marinare in un recipiente capiente con il tamari diluito con un bicchiere di acqua fredda e lo spicchio di aglio senza camicia, leggermente schiacciato. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Per la maionese Con il mixer a immersione frullate il latte a una presa di sale, al succo di limone e allo zafferano; continuando a frullare versate a filo l'olio e cercate di incorporare più aria possibile finché la maionese non avrà assunto una consistenza spumosa e ferma. Riponete in frigorifero per almeno 30 minuti.

Fate tostare i fogli di alga nori sulla fiamma libera del piano di cottura a gas

oppure con un cannello da cucina, facendo attenzione a non bruciarla: con il calore l'alga si accartoccia e cambia colore assumendo una tonalità verde. Frantumate l'alga tostata con le mani ricavando delle briciole.

Mondate, lavate e tagliate a rondelle il sedano; tagliate a cubetti il melone, dopo averlo privato della scorza e dei semi. In una ciotola capiente mescolate il sedano, il melone, il tofu sgocciolato dalla marinatura, condite con la maionese e con le briciole di alga, aggiustate di sale. Servite su bicchieri di vetro trasparente o su di un piatto liscio con l'aiuto di un coppapasta per compattare al centro, l'insalata cocktail.



Fagottini di pasta fillo con piselli e pistacchi

TEMPO

40 minuti

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

2 cipolle (circa 50 g)

100 g di piselli freschi sgranati

2 carote (circa 160 g)

100 g di labneh di soia (v. sotto)

8 fogli di pasta fillo (circa 185 g)

30 g di pistacchi non salati

olio

sale, pepe

Fate appassire le cipolle mondate e lavate in un cucchiaino di olio; aggiungete i piselli e le carote mondate, lavate e tagliate a dadini.

Salate, pepate e portate a cottura le verdure, aggiungendo se necessario un cucchiaino di acqua calda.

Fate raffreddare le verdure e incorporate delicatamente il labneh di soia.

Piegate in due un foglio di pasta fillo nel senso della lunghezza, mettete la farcia nella parte bassa, cospargete di pistacchi in granella e chiudete il foglio a triangolo, sovrapponendo gli angoli più volte.

Ripetete la stessa operazione fino a completare la farcia e ottenere 8 fagottini triangolari.

Labneh di soia

250 g di yogurt di soia, sale

Versate nello yogurt la punta di un cucchiaino di sale. Mescolate e versate il composto in un canovaccio pulito lavato ad alte temperature e senza detersivi o profumi (oppure utilizzate una garza sterile a maglia fitta). Chiudete come un sacchettino il tessuto con uno spago da cucina e posatelo in un colino capiente posto, a sua volta, dentro a un recipiente dai bordi alti, in modo che il colino non tocchi il fondo di quest'ultimo. Lo yogurt comincerà a perdere la sua parte liquida che verrà raccolta nel recipiente sottostante. Riponete il tutto in frigorifero per una notte. Al mattino, gettate la parte liquida e aprite il canovaccio; avrete ottenuto un composto dalla consistenza piuttosto densa e facilmente spalmabile

Carpaccio di tempeh marinato con insalatina di fragole, carote, mela verde e rucola

TEMPO

20 minuti + 1 ora per la marinatura

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

160 g di tempeh al naturale
1 bicchiere di succo di carota
il succo di 1 arancia
2 cucchiaini di succo di radice di zenzero*
tamari
1 mela verde
il succo di 1/2 limone
12 fragole mature
100 g di rucola
200 g di carote
olio
sale

La sera prima, mettete in congelatore il panetto di tempeh.

Poi, con l'affettatrice, tagliate il tempeh a fette sottili e mettetele a marinare per almeno un'ora, con il succo di carota, un cucchiaino di tamari, il succo di arancia e il succo di zenzero.

Pelate le carote, affettatele finemente in lunghezza e mettetele in acqua e ghiaccio. Tagliate le fragole a fettine sottili. Lavate la mela, togliete il torsolo, lasciate la buccia, affettate finemente e irrorate di succo di limone. Raccogliete in un ciotola capiente la rucola, la frutta affettata, le carote e le fettine di tempeh; condite con un filo di olio, un po' della marinatura del tempeh, e aggiustate di sale se necessario.

***Potete preparare da soli il succo di radice di zenzero**

Pelate qualche pezzo di radice di zenzero fresco, grattugiate la polpa finemente e raccoglietela in un panno o garza pulita: strizzate il fagotto facendo uscire più succo possibile (la polpa può essere usata per preparare tisane o acque aromatiche).

Tartellette di farina di mais con verdure miste e ceci croccanti alla paprica affumicata

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI PER CIRCA 20 TARTELLETTE

120 g di farina di grano tenero

40 g di farina di mais fine

30 g di amido di mais

50 ml di olio di semi di mais

200 g di cimette di broccolo

100 g di zucca lessata

1 cucchiaio di crema tahina

80 g di ceci lessati

paprica affumicata

cumino in polvere

aglio in polvere (facoltativo)

peperoncino in polvere

tamari

olio

sale



Impastate velocemente le farine, l'amido, l'olio e un pizzico di sale, aggiungendo un po' per volta 80 ml di acqua fredda.

Formate con l'impasto una palla e lasciate riposare in frigorifero per

almeno 30 minuti. Stendete la pasta fra due fogli di carta da forno ricavando una sfoglia di mezzo centimetri, ritagliate in tanti dischetti e foderate gli stampini da tartellette oliati; bucherellate il fondo con uno stecchino e infornate a 170 °C per circa 15 minuti.

Sbollentate le cimette del broccolo in abbondante acqua salata; quando saranno cotte trasferitele in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarle e fissare il colore. Scolate e frullate con un cucchiaino di olio, un cucchiaino abbondante di crema tahina e un pizzico di sale, fino a ottenere una crema uniforme.

Mettete i ceci in una ciotola capiente e mescolateli con mezzo cucchiaino di paprica affumicata e mezzo cucchiaino di cumino, un pizzico di aglio e poco peperoncino: mescolate a lungo. Fate saltare a fuoco vivo i ceci in una padella capiente con un cucchiaino e mezzo di olio e un cucchiaino di tamari.

Quando i ceci risulteranno dorati e croccanti, toglieteli dal fuoco e metteteli da parte. Sulla stessa padella fate arrostitire la zucca tagliata a cubetti di circa un centimetro, aggiustate di sale, e quando la superficie comincia a dorare, toglieteli dal fuoco.

In ogni tartelletta raffreddata, con una tasca da pasticciere, distribuite la crema di broccolo, aggiungete i cubetti di zucca e i ceci croccanti.

Polpette di seitan affumicato alle erbe con crema di peperoni arrostiti e germogli

TEMPO

45 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

300 g di seitan affumicato
100 g di batata cotta al vapore
1 cucchiaio di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo) tritate
1 cucchiaio di lino macinati
50 g di pangrattato
1/2 porro (circa g 20)
2 peperoni rossi (circa g 150)
1 cucchiaio di capperi sottaceto
2 cucchiaini di crema tahina
4 foglie di lattuga
il succo di 1/2 limone
20 g di germogli di rucola
peperoncino in polvere
olio
sale

Lavate i peperoni lasciandoli interi, avvolgeteli in carta di alluminio per alimenti, poneteli sulla piastra del forno e fateli cuocere a 170 °C per circa 30 minuti.

Mescolate i semi di lino macinati con 2 cucchiaini di acqua. Stufate con poco di olio il porro affettato sottilmente con il trito di erbe aromatiche e verso fine cottura, aggiungete la batata schiacciata e il seitan che avrete frullato con il mixer.

Aggiustate di sapidità e, a fuoco spento, unite i semi di lino con il loro liquido. Amalgamate il tutto e lasciate intiepidire. Formate con le mani tante polpette grandi come una noce e passatele nel pangrattato.

Disponetele sulla teglia del forno, versate un filo d'olio e fate rosolare a 180 °C per circa 10 minuti avendo l'accortezza di girarle a metà cottura.

Togliete la buccia e i semi ai peperoni e frullateli con un cucchiaino di olio, i capperi, la crema di tahina, una presa di sale e un pizzico di peperoncino.

Servite le polpettine su una foglia di lattuga, con la purea di peperoni e i germogli di rucola conditi con olio, sale e succo di limone.



Legumi con verdura e crema di avocado

TEMPO

20 minuti

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

60 g di piselli o fave sgranati

80 g di patate

80 g di carote

300 g di avocado

il succo di 1 limone

paprica dolce

30 g di cetrioli agrodolci

60 g di fagioli di Spagna lessati

50 g di mais lessato

olio

sale

Mondate e lavate le verdure crude, tagliate a dadini (dove possibile) e cocete al vapore rispettando i differenti tempi di cottura.

Estraete la polpa dalla buccia dell'avocado e frullate con il succo di limone: condite con un cucchiaino di olio, un pizzico di paprica e salate.

Tagliate a dadini anche i cetrioli e in un recipiente capiente riunite le verdure, i fagioli e il mais.

Condite, mescolando delicatamente, con la crema di avocado, con un cucchiaino di olio e aggiustate di sale.

Servite con fette di pane tostato

oppure usate il composto come farcia per panini o tramezzini.



Bruschetta di pane integrale con crema di fagioli azuki e tarassaco ripassato in padella

TEMPO

45 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

4 fette di pane integrale
80 g di fagioli azuki lessati
15 g di porro
1 costa di sedano
1 manciata di noci tostate
150 g di tarassaco lessato
timo essiccato
aceto di mele
olio
sale



Tagliate a rondelle il porro e il sedano, fateli appassire in padella con un filo di olio e aggiungete gli azuki: fare insaporire e successivamente frullate il tutto, aggiustate di sale e, se necessario, aggiungete un cucchiaino di acqua per ottenere una crema spalmabile.

Disponete, il tarassaco su una teglia coperta con carta da forno, cercando di limitare le sovrapposizioni fra le foglie. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e uno di timo e mettete in forno a 160 °C per circa 15-20 minuti: il tarassaco si asciuga e diventa croccante.

Spennellate di olio le fette di pane e tostatele in forno a 180 °C fino a doratura.

Sul pane tostato, ancora caldo, spalmate la crema di azuki, distribuite il tarassaco, le noci spezzettate e versate qualche goccia di aceto.

Tortino di tofu strapazzato con verdure di stagione

TEMPO

50 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

190 g di pasta fillo

150 g di tofu

350 g di funghi cantarelli (finferli)

1 cipolla bianca media

1 spicchio di aglio

1 batata (circa 150 g)

1 mazzetto di timo fresco

1/2 bicchiere di vino bianco secco

1 bicchiere di brodo vegetale

tamari

olio

sale

Pulite i funghi dalla terra e dividete in quarti i più grandi, lasciando interi gli altri. Tritate la cipolla e lo spicchio di aglio e fateli appassire in una casseruola con 2 cucchiaini di acqua e uno di olio.

Quando la cipolla diventa morbida aggiungete le foglioline di timo e i funghi. Mescolate, bagnate con il vino bianco e lasciatelo sfumare. Procedete aggiungendo il brodo, un po' per volta, fino alla cottura dei funghi; fate evaporare il liquido in eccesso e salate.

Pelate la batata, tagliatela a cubetti e cocetela al vapore per circa 20 minuti. Tagliate a pezzi il tofu e fatelo bollire per circa 5 minuti in acqua bollente a cui avrete aggiunto un cucchiaino di tamari.

Scolate il tofu e frullate con la batata lessata e metà dei funghi, aggiungete

un cucchiaino di olio e aggiustate di sale.

Oliate una pirofila da forno, meglio se rettangolare e con i bordi alti un paio di cm, e foderatela con la pasta fillo. Versate la crema di tofu sulla pasta fillo, formando uno strato uniforme e completate con i funghi interi.

Mettete in forno a 170 °C per circa 20 minuti e comunque finché la pasta fillo ai bordi non risulterà dorata.



Ravioli ripieni di tempeh con piselli e crema di carote allo zenzero

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di marinatura + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

100 g di semola di grano duro

50 g di farina di farro

1 cucchiaino di semi di papavero

150 g di tempeh

1 cucchiaio di erbe aromatiche fresche tritate (timo limone, menta, origano)

salsa di soia

500 g di piselli sgranati

1 porro

2 foglie di aglio orsino (o 1/2 cucchiaio di quello essiccato)

2 carote

zenzero fresco (2 cm)

10 g di farina di riso

1 mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaio di mandorle in scaglie tostate

olio

sale

Mettete a marinare il tempeh tagliato a fette, con un cucchiaio di salsa di soia e mezzo porro tagliato a rondelle; coprite di acqua, chiudete il contenitore con un coperchio o con pellicola per alimenti e riponete in frigorifero per almeno 30 minuti; trascorso questo intervallo di tempo, scolate e frullate ottenendo un composto denso e cremoso. Aggiungete le erbe aromatiche.

Mescolate le farine di farro e di semola con i semi di papavero e un pizzico di sale; aggiungete acqua tiepida per ottenere un impasto uniforme: fate riposare in frigorifero almeno 20 minuti.

Tirate una foglia sottile su cui andrete a distribuire il ripieno di tempeh; tagliate con un coppapasta circolare la sfoglia, ripiegate la su se stessa con il ripieno al centro, dopo aver inumidito di acqua i bordi e unite i lembi esterni ricavandone il raviolo.

Fate lessare i piselli con poca acqua, un filo d'olio e mezzo porro affettato sottile. Verso fine cottura salate e aggiungete un trito di aglio orsino. Frullate circa tre quarti di piselli, ricavandone una crema uniforme (se necessario aggiungete un po' di acqua o brodo vegetale), e tenetelo in caldo a bagnomaria.

Estraete il succo delle carote e dello zenzero con un estrattore e portate a bollore il liquido ricavato che condirete con un pizzico di sale e un filo d'olio.

Prelevate uno o due cucchiaini di succo per sciogliere la farina di riso a parte e a freddo, evitando così che si formino grumi quando andrete ad addizionala, al primo bollore, all'estratto di carota e zenzero. Fate ridurre ed addensare il composto e tenetelo in caldo.

Lessate i ravioli in abbondante acqua salata per 4-5 minuti, scolateli e componete il piatto di portata. Versate alla base la crema di piselli, posate i ravioli, aggiungete i piselli che avete tenuto da parte, versate la riduzione di carote e decorate con foglioline di prezzemolo e scaglie tostate di mandorle.

Vellutata di fagioli cannellini con riduzione di peperone, erbe aromatiche e fiori edibili

TEMPO

60 minuti + 1 notte di ammollo

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

**400 g di fagioli cannellini
1 pezzetto di alga kombu
2 coste di sedano
1 rametto di rosmarino
1 cipolla bianca
1 batata (circa 200 g)
1 falda di peperone rosso
1 falda di peperone giallo
4 pomodori ciliegino
peperoncino in polvere
qualche foglia fresca di santoreggia
qualche fiore edibile
olio
sale**

La sera prima mettete a bagno i cannellini. Scolateli dall'acqua di ammollo e trasferiteli in una casseruola capiente. Coprite con acqua pulita, aggiungete l'alga e la batata tagliata a dadini.

Fate bollire per circa 40 minuti e salate quasi alla fine.

Tenete da parte l'acqua di cottura e frullate i fagioli e la batata. Tagliate a pezzettini le coste di sedano e la cipolla. Fate rosolare con poco olio e con il rametto di rosmarino per circa 15 minuti. Togliete il rosmarino e, aggiungendo un po' di acqua dei fagioli, frullate fino a ottenere una purea liscia. Unite i fagioli frullati e condite con olio e peperoncino.

Tagliate a dadini le falde di peperone e, separatamente, fatele cuocere con

poca acqua salata: devono rimanere croccanti.

Versate la vellutata di cannellini sui piatti di portata, aggiungete i peperoni, le fettine sottili di pomodoro fresco. Completate con foglioline di santoreggia, qualche fiore edibile e un filo d'olio.



Pasta al forno con broccoli e besciamella di soia

TEMPO

45 minuti

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

240 g di fusilli al farro
1 broccolo (circa 300 g)
1 cucchiaio di gomasio
1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
1 cucchiaio di latte di soia
sale

PER LA BESCIAMELLA VEGETALE

400 ml di latte di soia
30 g di farina di riso fine
noce moscata in polvere
30 ml di olio
sale

Per la besciamella vegetale in una pentola capiente, scaldate la farina e l'olio, versate i 400 ml di latte e mescolate con una frusta fino al bollore. Abbassate la fiamma, aggiungete una presa di sale e un po' di noce moscata e fate addensare la besciamella.

Sbollentate in abbondante acqua salata le cimette separate del broccolo e il gambo, per circa 6 minuti. Recuperate il broccolo con un ragno, conservando l'acqua di cottura in cui andrete a cuocere i fusilli mantenendoli al dente.

Frullate il gambo e qualche cimetta di broccolo con il cucchiaio di latte di soia, il lievito in scaglie e aggiustate di sale. Scolate i fusilli e mescolateli con la besciamella e le cimette lessate.

In una teglia da forno unta d'olio (o piccole teglie monoporzione), versate la pasta e completate coprendo la superficie con la crema di il broccolo e il gomasio.

Mettete in forno a 170 °C per circa 15 minuti e fate gratinare la superficie al grill per altri 5-6 minuti.

Pasta e fagioli estiva

TEMPO

40 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

120 g di pasta corta

200 g di fagioli borlotti freschi

2 coste di sedano bianco

2 carote

1 cipolla bianca

1 rametto di rosmarino

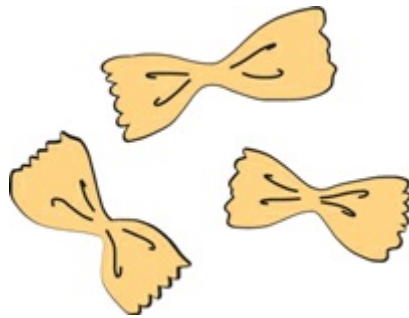
2 foglie di alloro

120 g di pomodori datterino

1 mazzetto di rucola

olio

sale, pepe in grani



Mettete in una pentola capiente i fagioli, le foglie di alloro, il rametto di rosmarino, le carote, il sedano e la cipolla tagliati a cubetti, coprite con acqua e, solo a fine cottura (circa 20 minuti), salate.

Togliete l'alloro e il rosmarino e tenete da parte metà del minestrone; frullate la parte rimanente fino a ottenere una crema uniforme.

Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela e mescolatela alla crema di fagioli e verdure. Nei piatti di portata dividete la pasta condita, versate un mestolo di minestrone, aggiungete i pomodori tagliati a dadini e la rucola

tritata.

Completate con un filo d'olio e del pepe macinato al momento. Servite tiepida o fredda.

Zuppa di cicerchie, porri e curry

TEMPO

20 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

3 porri (circa 650 g)

200 g di cicerchie lessate

400 ml di brodo vegetale

curry dolce in polvere

1/2 cucchiaino di miso di riso

30 g di germogli di porro

olio

Dopo aver accuratamente mondato, lavato e affettato i porri, fate stufare con un cucchiaino di olio la parte bianca; a metà cottura aggiungete le cicerchie, il brodo vegetale e il curry a piacere.

Portate a bollore e con un mix a immersione, frullate brevemente la zuppa (devono rimanere intere circa la metà delle cicerchie e dei porri).

Aggiungete il miso di riso, precedentemente sciolto in poca acqua calda, e mescolate.

Servite la zuppa ben calda con un filo d'olio e i germogli di porro.



Spaghetti al pesto di spinaci con polpette di lenticchie

TEMPO

40 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

320 g di spaghetti

80 g di spinacini freschi

1 cucchiaio di anacardi

1 cucchiaio di pinoli

5 pomodori secchi sottolio

180 g di lenticchie lessate

2 cucchiaini di semi di girasole

1 ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaino di paprica dolce

1 pizzico di peperoncino

2 cucchiaini di farina di riso

2 cucchiaini di pangrattato

tamari

olio

sale



Frullate le lenticchie con un cucchiaio di semi di girasole, il prezzemolo, la paprica e il peperoncino: mescolate il composto ottenuto alla farina di riso e al pangrattato. Aggiustate di sale e formate delle polpette grandi come una noce, disponetele sulla teglia coperta con carta da forno e infornate a 170 °C per circa 20 minuti, girandole a metà cottura.

Frullate gli spinacini con i pinoli, gli anacardi un pizzico di sale e aggiungete a filo l'olio, fino a ottenere la consistenza tipica del pesto. Mescolate semi di girasoli rimanenti con 2 cucchiaini di tamari e fateli tostare brevemente in una padella.

Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela, conditela con il pesto di spinacini e i pomodorini sottolio tagliati.

Sui piatti di portata dividete la pasta, aggiungete le polpette e i semi croccanti di girasole.

Passata di cicerchie con gnocchi di patate e castagne

TEMPO

35 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

PER GLI GNOCCHI

120 g di patate farinose

60 g di farina semintegrale + un po' per la spianatoia

30 g di farina di castagne

sale

PER IL CONDIMENTO

300 g di cicerchie lessate

1 cipolla bianca

1 carota

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaino di santoreggia essicata

100 ml di brodo vegetale

1 cucchiaio di nocciole

1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie

olio

sale

Per gli gnocchi fate lessare le patate e schiacciatele ricavandone una purea; aggiungete le farine setacciate, un pizzico di sale e impastate fino a ottenere un composto compatto, da cui ricavare dei gnocchi grandi come una noce.

Lasciate riposare per 30 minuti su un piano spolverizzandoli con la farina.

Per il condimento affettate la cipolla e la carota e fatele appassire in un filo di olio aromatizzato con il rosmarino e la santoreggia. Aggiungete le cicerchie lessate, aggiustate di sale e fate insaporire per qualche minuto.

Togliete il rosmarino e passate il tutto in un mulinello per passaverdura aggiungendo poco per volta il brodo vegetale caldo.

Rimettete la passata sul fuoco e al primo bollore versate gli gnocchi, abbassate la fiamma e cuocete per circa 4-5 minuti.

Servite la passata con gli gnocchi completando con un filo di olio a crudo e abbondante granella di nocciole, tritate grossolanamente a coltello, e mescolate al lievito in scaglie.



Riso nero con fave e fagiolini saporiti

TEMPO

50 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

240 g di riso Venere integrale

160 g di fagiolini

1 cipolla

120 g di fave lessate

70 g di tofu al naturale

6 pomodorini secchi sottolio d'oliva

30 g di pistacchi non salati

olio

sale

Fate cuocere per 40 minuti il riso in abbondante acqua salata; intanto montate e lavate le verdure, tagliate a tocchetti i fagiolini, riducete a dadini la cipolla e cuocete il tutto in una padella capiente con un cucchiaino di olio.

Verso fine cottura aggiungete le fave, il tofu tagliato a dadini, i pomodorini secchi sgocciolati dall'olio di conservazione e aggiustate di sapidità.

Scolate il riso e unitelo al condimento; amalgamate e aggiungete i pistacchi che avrete tritato grossolanamente.

Questa ricetta è ottima anche tiepida.

Pasticcio di pane azzimo con fagioli rossi, funghi e spinaci

TEMPO

50 minuti

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

150 g di funghi shiitake (o porcini)

1 spicchio d'aglio

100 g di spinaci

150 g di fagioli rossi lessati

80 g di panna di riso (o di miglio)

1 mazzetto di prezzemolo

200 g di sfoglie di pane azzimo

olio

sale

Pulite accuratamente i funghi con una pezzuola umida, tagliateli a tocchetti e cuoceteli in una padella capiente dove avrete fatto dorare lo spicchio d'aglio con un cucchiaino e mezzo di olio.

Lavate e mondate gli spinaci, tamponateli d'acqua e aggiungeteli verso fine cottura ai funghi.

Chiudete la padella con un coperchio e dopo circa 10 minuti togliete l'aglio e aggiungete i fagioli, schiacciandone qualcuno con una forchetta, la panna di riso, il prezzemolo tritato e aggiustate di sapidità.

Fate insaporire il tutto per qualche minuto e passate a comporre gli strati del pasticcio alternando le sfoglie di pane azzimo con strati di fagioli, spinaci e funghi, fino a esaurimento degli ingredienti.

Infornate a 160 °C per circa 15 minuti.

Servite il pasticcio caldo.



Zuppa di legumi con grano saraceno e carciofi

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

80 g di grano saraceno decorticato

1 cipolla rossa

360 g di fondi di carciofo

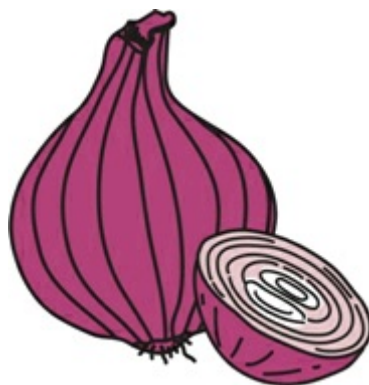
150 di fagioli dell'occhio lessati

150 g di ceci lessati

origano essiccato

olio

sale



Lavate velocemente sotto l'acqua corrente il grano saraceno, mettetelo in un recipiente capiente con acqua quattro volte il suo volume.

Mondate e lavate la cipolla e tagliatela a dadini; riducete in piccoli pezzetti anche i fondi di carciofo e unite il tutto al grano.

Fate sobbollire a fuoco basso per 20 minuti.

Verso fine cottura aggiungete i legumi, un generoso pizzico di origano e

salate.

Servite la zuppa calda con un filo di olio.

Paella con legumi

TEMPO

1 ora e 10 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

400 g di riso integrale Basmati
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 spicchio di aglio
1 cipolla
50 g di ceci lessati
50 g di fagioli bianchi di Spagna lessati
50 g di piselli lessati
1 pizzico di zafferano
1 pomodoro
qualche goccia di succo di limone
olio
sale

Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolate e lasciatelo da parte.

Lavate i peperoni lasciandoli interi, avvolgeteli su un foglio di alluminio per alimenti, poneteli sulla piastra del forno e fateli cuocere a 160 °C per circa 40 minuti.

Lasciateli raffreddare, togliete la buccia, i semi e filamenti interni e tagliateli a striscioline.

Tritate l'aglio, a cui avrete tolto l'anima, la cipolla e in una padella capiente fate saltare il tutto con 3 cucchiaini di olio; quando cominciano a dorare aggiungete i legumi e salate.

Dopo 10 minuti aggiungete il riso lessato, lo zafferano, i peperoni, il pomodoro lavato e tagliato a spicchi e il succo di limone.

Mescolate per qualche minuto per far legare i sapori e servite.

La paella è ottima anche a temperatura ambiente.



Gnocchetti di ceci con zucca e rucola

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

Per gli gnocchetti frullate i ceci fino a ottenere una crema liscia, aggiungete la patata lessa schiacciata, un pizzico di sale, la noce moscata grattugiata al momento e impastate con la farina di grano saraceno ottenendo un composto piuttosto compatto.

Formate dei lunghi cilindri di pasta del diametro di circa 2 cm che andrete a tagliare in piccoli gnocchi.

Lasciate riposare per 30 minuti in un piano, spolverizzandoli con un po' di farina.

Per il condimento mondate e lavate la zucca a cui avrete tolto la buccia, tagliatela a pezzetti e cuocetela in padella con la cipolla affettata e un cucchiaino d'olio. Salate e pepate.

A fine cottura, schiacciate con la forchetta metà della zucca.

Lessate in acqua bollente e leggermente salata i gnocchi, scolandoli non appena vengono a galla. Lasciateli cadere nella padella della zucca, aggiungete la rucola, mondata, lavata, asciugata e tritata grossolanamente e, mescolando delicatamente, incorporate i gnocchi al sugo.

Servite con un filo di olio.

INGREDIENTI

PER GLI GNOCCHETTI

150 g di ceci lessati

80 g di patata lessa

1 pizzico di noce moscata

180 g di farina di grano saraceno + un po' per la spianatoia
sale

PER IL CONDIMENTO

300 g di zucca

1 cipolla

30 g di rucola

olio

sale

pepe

Crema di cannellini con farro al pomodoro

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

280 g di farro perlato

200 g di cannellini lessati

1 mazzetto di barbe di finocchietto

400 g di pomodori

2 coste di sedano

40 g di olive nere e verdi denocciolate

il succo di 1/2 limone

olio

sale

Lessate il farro in 560 ml di acqua per circa 30 minuti e salate solo a fine cottura.

Intanto frullate i cannellini (tenendone da parte un paio di cucchiaini) con le barbe di finocchietto, mondate, lavate e tamponate; se la crema risulta troppo densa, allungate con un paio di cucchiaini di acqua e aggiustate di sale.

Mondate e lavate anche i pomodori e il sedano; a quest'ultimo togliete i filamenti più duri e tagliatelo a rondelle, mentre i pomodori vanno pelati e tagliati a cubetti.

Mescolate il farro con i pomodori, il sedano e le olive tagliuzzate; condite con un cucchiaino d'olio, il succo di limone e servite nei piatti di portata sopra alla crema e con i cannellini lasciati interi.



Muffin di agretti e carote con farina di ceci e miglio

TEMPO

80 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

100 g di farina di ceci
100 g di farina di miglio
1 cucchiaino di sciroppo di agave
3 steli di erba cipollina fresca
2 carote
1 mazzetto di agretti
3 cipollotti
4 asparagi bianchi (o verdi)
germogli di porro
paprica dolce
4 pomodorini ciliegino
olio
sale

Mescolate le 2 farine setacciate con 400 ml di acqua cercando di evitare la formazione di grumi, unite un cucchiaino di sale, lo sciroppo d'agave e il trito di erba cipollina fresca. Mettete in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti. Aggiungete un cucchiaio d'olio e mescolate bene in modo che la farina non si concentri nel fondo.

Spaghettrate le carote e sbollentatele per 2 minuti in acqua salata, fate lo stesso con gli agretti, ma teneteli a bollore per 4-5 minuti. Scolate e tamponate le verdure con carta assorbente da cucina. Frullate a crudo 2 cipollotti e uniteli all'impasto di ceci e miglio.

Versate un po' del composto di ceci e miglio su stampini da muffin oliati: adagiate a strati prima le carote, poi gli agretti girandoli su se stessi (come

per fare un nido di spaghetti con la forchetta) e completate riempiendo lo stampino con altro impasto. Spolverate con paprica dolce e adagiate al centro un pomodorino decorativo.

Continuate fino a completamento degli ingredienti. Infornate a 170 °C per circa 45-50 minuti.

Intanto affettate sottilmente gli asparagi e il cipollotto rimanente e cuocete con poco olio. Salate, e appena gli asparagi sono teneri, frullate e setacciate il composto ottenuto con un colino a maglia media, in modo da eliminare i filamenti.

Quando sono cotti, lasciate intiepidire i muffin e toglieteli dagli stampini.

Serviteli con la spuma di asparagi e i germogli di porro.



Flan di fagioli cannellini con zucca, crumble di frolla, broccolo e barbabietola

TEMPO

90 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

alta

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

**250 g di cannellini lessati
200 g di polpa di zucca lessata
1 patata lessata (circa 80 g)
1 porro
2 barbabietole rosse (circa 100 g)
200 ml di besciamella vegetale (pag. 46)
3 foglie di cavolo nero
1 cucchiaio di anacardi
200 g di nocciole
120 g di farina semintegrale
60 ml di olio di semi di girasole
30 ml di latte vegetale a scelta
timo essiccato
aglio in polvere
olio
sale**

Preparate in anticipo i flan frullando i fagioli cannellini con la zucca e il porro affettato sottilmente. Aggiungete la patata schiacciata, la besciamella e aggiustate di sale.

Dividete il composto in stampi da muffin di alluminio oliati e infornate a 170 °C per circa 30-40 minuti. Fate raffreddare prima di sformare i flan dallo stampo.

Sbollentate in abbondante acqua salata le barbabietole per circa 12 minuti. Tagliatele a spicchi e disponetele in una pirofila, condite con un filo di olio, sale, aglio e timo e mettete in forno a 170 °C per 30 minuti circa. Frullate le

foglie di cavolo nero private della costa centrale con 3-4 cucchiaini di olio di oliva, sale e gli anacardi fino a ottenere una salsina fluida e uniforme.

Mescolate la farina e le nocciole tritate finemente con un pizzico di sale, l'olio di semi e aggiungete un po' per volta il latte vegetale fino a ottenere un composto estremamente friabile, ma che comunque si riesca a compattare in una palla che farete riposare in frigorifero per 30 minuti.

Foderate con carta da forno una teglia e sbriciolate l'impasto in briciole più e meno grandi quanto le dimensioni di una nocciola. Fate cuocere in forno a 180 °C per circa 12 minuti.

Prima di servire mettete a scaldare in forno i flan e le rape per almeno 10 minuti.

Componete i piatti di portata sistemando i flan e gli spicchi di rapa alternati con il crumble di nocciole e condite con la salsina verde di cavolo nero.

Seitan marinato con crema di broccoli e fiori edibili

TEMPO

45 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

4 fette di seitan da circa 100 g l'una
il succo di 1 limone
1 cucchiaio di tamari
1 broccolo (circa 400 g)
1 cucchiaio di capperi dissalati
1 mazzetto di prezzemolo
fiori edibili (fiordaliso o fiori di borragine)
olio
sale



In una teglia da forno mettete il seitan condito con un'emulsione preparata con il succo di limone, un cucchiaio di tamari, un cucchiaio di acqua e 2 di olio. Infornate a 180 °C per 20-25 minuti e comunque fino a quando i liquidi non si saranno quasi del tutto assorbiti.

Separate le cimette del broccolo dal gambo e cuocete il tutto a vapore, lasciandole croccanti. Frullate il gambo e qualche cimetta con i capperi, il prezzemolo, un cucchiaio di olio e controllate di sapidità.

Servite il seitan caldo con le cimette croccanti di broccolo, la salsina e decorate con qualche fiore edibile.



Nidi di porro e carota con fagioli bianchi alle noci

TEMPO

20 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

Mettete le noci, il prezzemolo, lo yogurt e l'acidulato di umeboshi nel mixer e frullate ottenendo una crema con cui andrete a condire i fagioli.

Mondate e lavate i porri, scartate la parte verde e affettate sottilmente nel senso della lunghezza; mondate e lavate le carote e tagliatele a spaghetti con un pelapatate dalla lama seghettata; fate dorare lo spicchio d'aglio in un cucchiaio di olio e aggiungete le verdure.

Salate, coprite con un coperchio la padella e, non appena le verdure saranno appassite, con l'aiuto di forchetta e cucchiaio, avvolgete gli spaghetti su sé stessi e trasferite sul piatto di portata i quattro nidi, spolverizzandoli con i semi di papavero.

Adagiate sopra ai nidi i fagioli con la loro salsina.

INGREDIENTI

100 g di noci sgusciate

1 mazzetto di prezzemolo

60 g di yogurt di soia

1 cucchiaino e 1/2 di acidulato di umeboshi

240 g di fagioli bianchi di Spagna lessati

480 g di porri

360 g di carote

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di semi di papavero

olio

sale

Cestini di patate con lenticchie speziate

TEMPO

50 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

4 patate (circa 160 g ciascuna)

3 cucchiaini di farina di ceci

1 cipolla

1 carota

200 g di passata di pomodoro

2 cucchiaini di garam masala

130 g di lenticchie marroni lessate

110 g di piselli lessati

erba cipollina

olio

sale

Sbucciate, lavate e grattugiate le patate, tamponatele con la carta assorbente da cucina e aggiungete la farina di ceci, 2 cucchiaini di olio, salate e fate riposare per 30 minuti.

Prendete quattro pirottini di alluminio da muffin, rovesciateli e rivestite con carta da forno la parte esterna; distribuite il composto di patate grattugiate cercando di coprire uniformemente la base rovesciata e i lati esterni del pirottino (aiutatevi con della pellicola trasparente da cucina per uniformare la superficie, ma ricordatevi di toglierla prima di infornare).

Mettete in forno i pirottini così rivestiti a 170 °C per circa 25 minuti e negli ultimi 5 minuti passateli al grill: la superficie deve risultare dorata. Lasciate raffreddare prima di rimuovere i cestini di patate dai pirottini in alluminio, capovolgeteli.

Rosolate in due cucchiaini di olio, la cipolla e la carota tagliate a dadini; quando la carota sarà cotta, aggiungete la passata di pomodoro, il garam

masala, le lenticchie, i piselli e salate.

Riempite i cestini di patate con il ragù di lenticchie caldo e decorate con erba cipollina tritata.



Burger di lenticchie rosse e quinoa al curry con quenelle di avocado

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di marinatura + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

100 g di quinoa
200 g di lenticchie rosse lessate
200 g di zucca delica
1 porro
100 ml di brodo vegetale
1 cucchiaio di curry dolce
1 cucchiaio di aglio orsino essiccato
2 cucchiaini di pangrattato
1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
1 avocado
il succo di 1 piccolo lime
40 g di misticanza
olio
sale



Risciacquate abbondantemente sotto l'acqua corrente la quinoa e fate lessare ad assorbimento, con acqua pari al doppio del suo volume, per circa 15-20 minuti. Condite con un filo di olio e sale.

In una pentola capiente fate rosolare il porro affettato e la zucca, privata di

semi e della buccia e tagliata a tocchetti. Aggiungete l'aglio orsino, il curry e portate a cottura aggiungendo poco per volta il brodo vegetale. Schiacciate la zucca con i rebbi di una forchetta e aggiustate di sale.

Aggiungete le lenticchie rosse, la quinoa lessata, il pangrattato, il lievito in scaglie e fate insaporire per qualche minuto.

Quando il composto si sarà raffreddato, formate dei burger e fateli dorare in forno a 160 °C per circa 12 minuti per lato.

Frullate la polpa dell'avocado con il succo di lime, salate e aggiungete un cucchiaino di olio.

Servite i burger su un letto di misticanza e una quenelle di polpa di avocado.

Terrina di pâté di cannellini, con tuberi a crudo marinati e briciole di olive nere essiccate

TEMPO

50 minuti + 12 ore di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

400 g di fagioli cannellini lessati

1 scalogno

il succo di 1/2 limone

1 rametto di santoreggia

2 cucchiaini di brandy

1 radice di daikon

1 batata

2 cucchiaini di succo di zenzero

10 olive nere denocciolate

olio

sale

Tagliate a rondelle le olive e mettetele su una teglia coperta con carta da forno e infornate a 100 °C per circa 30-40 minuti finché non si saranno essiccate. Sbriciolatele con un mixer o con le dita.

Fate rosolare lo scalogno affettato con 3 cucchiaini di olio aromatizzato con la santoreggia. Aggiungete i cannellini, il succo di limone e il brandy, aggiustate di sapidità e fate insaporire il tutto per circa 12 minuti, aggiungendo un po' di acqua calda se necessario.

Frullate i fagioli e passateli al setaccio per ottenere una purea morbida ma stabile. Mettete il pâté in uno stampo, copritelo con una pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 12 ore, avendo l'accortezza di toglierlo dal frigorifero 30 minuti prima di servirlo.

Pelate e affettate a spaghetti fini, la batata e il daikon e immergeteli in acqua fredda; scolate e tamponate con un panno pulito. Condite poco prima di servire con olio, sale e succo di zenzero.

Impiattate mettendo al centro una matassina di spaghetti di tuberi, sopra adagiate una pallina di patè di cannellini, prelevata con un dosatore da gelato, e distribuite sopra le briciole di olive.



Legumi in gelatina con purea di peperoni arrostiti

TEMPO

50 minuti + 30 minuti di raffreddamento

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

1 cipolla
1 foglia di alloro
4 bacche di ginepro
2 carote (circa 100 g)
100 g di fagiolini
100 g di piselli freschi sgranati
100 g di fagioli neri lessati
100 g di fagioli bianchi lessati
1 mazzetto di erba cipollina
4 foglie di basilico
1 cucchiaio e 1/2 di agar-agar (circa 10 g)
3 peperoni rossi (circa 220 g)
30 g di mollica di pane integrale
1 cucchiaino aceto di riso
olio
sale, pepe

Mettete in un tegame capiente 500 ml di acqua con la cipolla a dadini, la foglia d'alloro, le bacche di ginepro, racchiuse in un sacchettino di garza, e portate a bollore: aggiungete le carote e i fagiolini a pezzetti e i piselli; a fuoco basso lasciate bollire per 35 minuti e negli ultimi 5 minuti aggiungete i fagioli.

Togliete l'alloro e le bacche e condite con sale, pepe, un giro d'olio, erba cipollina e basilico tritati finemente; aggiungete l'agar-agar, mescolate, spegnete e versate il minestrone di verdure e legumi in uno stampo rettangolare dai bordi alti (tipo da plumcake) fate stemperare e mettete poi in frigorifero a raffreddare per almeno 30 minuti.

Lavate i peperoni lasciandoli interi, avvolgeteli su un foglio di alluminio per alimenti, poneteli sulla piastra del forno e fateli cuocere a 170 °C per circa 30 minuti.

Lasciateli raffreddare, togliete la buccia, i semi e filamenti interni: frullateli con mezzo cucchiaino di olio, un pizzico di sale, la mollica di pane imbevuta di aceto di riso.

Con delicatezza, togliete i legumi e le verdure in gelatina dallo stampo affettate e servite con la crema di peperoni.

Spiedini di tofu e verdure con salsa barbecue

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

300 g di tofu
erba cipollina
1 peperone rosso
4 cipollotti
4 ravanelli
1 pannocchia di mais
4 carote (circa 300 g)
1 pezzetto di zenzero (circa 2 cm)
4 datteri denocciolati
2 cucchiaini di aceto di mele
salsa di soia
olio extravergine di oliva
sale

Questi spiedini sono ottimi accompagnati da salsa barbecue.

Tagliate il panetto di tofu a cubetti da circa 2 cm per lato e fate marinare per 30 minuti in acqua e salsa di soia. Lessate le carote al vapore e frullatele con i datteri, lo zenzero, l'aceto di mele, un pizzico di sale, fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Portate a ebollizione in una pentola capiente l'acqua salata e fate sbollentare il mais, i ravanelli, i cipollotti e il peperone: le verdure dovranno rimanere croccanti, mentre i chicchi del mais dovranno essere ben cotti.

Tamponate le verdure con un panno pulito e tagliate a metà i ravanelli, a

pezzi irregolari le falde del peperone, a spicchi i cipollotti e a fette spesse il mais. Preparate gli spiedini infilzando verdure e tofu, sgocciolato dal liquido della marinatura, alternandoli sugli stecchini. Preparate un intingolo con olio, salsa di soia ed erba cipollina tritata fine con cui oliare gli spiedini prima di porli sul grill caldissimo del barbecue (o su una piastra).

Fate abbrustolire su entrambi i lati gli spiedini e serviteli caldi con la salsa barbecue.

Cipolle farcite con lenticchie e orzo

TEMPO

1 ora

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

4 cipolle di media grandezza

1 foglia di alloro

50 g di orzo perlato

100 ml di acqua

2 falde di peperone

1 spicchio d'aglio

80 g di lenticchie rosse lessate

1 pizzico di paprica dolce

il succo di 1/2 limone

1 pizzico di timo

olio

sale

Le cipolle sono ottime tiepide o a temperatura ambiente.



Mondate e lavate le cipolle e fatele bollire per circa 15 minuti in abbondante acqua salata, a cui avrete aggiunto la foglia di alloro.

Scolatele, lasciate intiepidire, tagliatele a metà. Separate alcuni strati interni della cipolla, conservandoli da parte.

Cuocete nell'acqua per circa 20 minuti l'orzo, salando verso fine cottura. Riducete a dadini le falde del peperone e fatele appassire in una padella unta di olio, con l'aglio; a fine cottura, togliete l'aglio e unite le lenticchie lessate, l'orzo e la parte interna delle cipolle che avete messo da parte.

Aggiustate di sapidità, aggiungete la paprica dolce e il succo di limone. Mettete le cipolle in una teglia da forno e farcitele.

Condite con un filo di olio, qualche fogliolina di timo e infornate a 150 °C per circa 30 minuti.



Tofu strapazzato con carote e mentuccia

TEMPO

20 minuti + 30 minuti di marinatura

DIFFICOLTÀ

bassa

Schiacciate il tofu con una forchetta, condite con il succo di carota e un cucchiaino di tamari.

Lasciate marinare in frigorifero almeno 30 minuti. Mondate, lavate e affettate a rondelle le carote. Fate rosolare in un cucchiaino di olio lo spicchio d'aglio schiacciato, le foglie di basilico spezzettate e quelle di menta tritate.

Aggiungete le carote e fate cuocere a fuoco lento con il tegame coperto.

Verso fine cottura, togliete l'aglio e aggiungete il tofu con circa metà del succo di marinatura rimasto. Procedete la cottura per altri 10 minuti senza coperchio.

Servite il tofu caldo o tiepido.

INGREDIENTI

360 g di tofu al naturale

1/2 bicchiere di succo di carota

1 cucchiaino di tamari

200 g di carote

1 spicchio di aglio

12 foglie di basilico

4 foglie di menta

olio

Fettine di tempeh con radicchio rosso

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

500 g di radicchio rosso tardivo di Treviso

100 g di noci

qualche goccia di succo di limone

2 datteri

8 fettine di tempeh (circa 300 g)

olio

sale

Mondate e lavate il radicchio, togliete le foglie esterne e tagliatele a tocchetti.

Tagliate il cuore a spicchi e conditelo con olio, sale e cuocetelo sulla piastra calda per circa 10-15 minuti.

Frullate le foglie esterne sminuzzate con i gherigli di noci, qualche goccia di succo di limone, i datteri denocciolati e un cucchiaino d'olio.

Se la crema vi sembra troppo densa, aggiungete uno o due cucchiaini di acqua e aggiustate di sapidità.

Oliate e salate leggermente le fettine di tempeh e passatele sulla piastra calda per 5 minuti per lato.

Servite il tempeh e il radicchio grigliato caldo con la crema di radicchio e noci.



Medaglioni di soia verde con stufato di carote

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI

400 g di carote

2 cipolle

2 cucchiaini di gomasio

1 mazzetto di prezzemolo

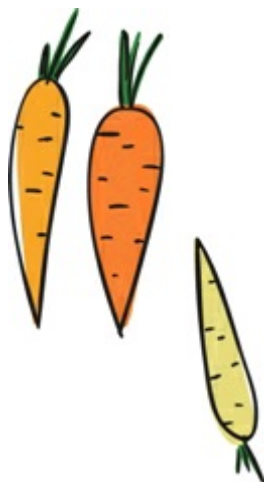
200 g di soia verde lessata

200 g di spinaci lessati

2 cucchiaini di pangrattato

olio

sale



Lavate e mondate le carote e tagliatele a tocchetti. In una casseruola scaldate 2 cucchiaini di olio, aggiungete una cipolla affettata sottilmente, le carote e portate a cottura con un coperchio; poco prima di servire, spolverate con gomasio e prezzemolo tritato.

In una padella con un cucchiaino di olio fate dorare l'altra cipolla affettata,

aggiungete la soia verde e gli spinaci, salate e fate cuocere per circa 12 minuti.

Frullate il tutto e aggiungete al composto ottenuto il pangrattato; dividete in quattro parti l'impasto ottenuto e modellate con le mani quattro medaglioni tondeggianti spessi circa un centimetro.

In una padella unta di olio, rosolate i medaglioni in entrambi i lati per qualche minuto.

Serviteli con le carote stufate.

Involtini di cavolo cappuccio con cannellini e salsa allo zenzero

TEMPO

50 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

4 foglie grandi di cavolo cappuccio
100 g di miglio
1 cipolla
200 g di cannellini lessati
4 pomodori secchi conservati sottolio
1 rametto di rosmarino
olio
sale

PER LA SALSA

il succo di 1/2 limone
10 g di radice di zenzero fresco
olio

Fate sbollentare le foglie di cavolo cappuccio per circa 8 minuti in un recipiente capiente con acqua calda, leggermente salata.

Con una schiumarola, recuperate le foglie e mettetele ad asciugare in un panno pulito steso sul tavolo da lavoro.

In una padella unta d'olio fate tostare il miglio e aggiungete 200 ml nell'acqua calda in cui avete cotto il cavolo.

Coprite la pentola con un coperchio e lasciate cuocere per circa 20 minuti, salando solo a fine cottura.

Fate dorare la cipolla tagliata a dadini in una padella unta di olio, aggiungete i cannellini, i pomodori tagliati a pezzetti e dopo 5-6 minuti

unite il miglio; andate a farcire con questo composto le foglie del cavolo cappuccio, facendo attenzione di chiudere bene l'involantino con l'aiuto di uno stecchino, che toglierete prima di servire.

Mettete gli involtini in una teglia da forno e irrorateli con una salsina ottenuta emulsionando il succo di limone con 2 cucchiaini di olio e la radice di zenzero grattugiata.

Mettete nella teglia anche un rametto di rosmarino e infornate a 170° C per circa 20 minuti.

Servite gli involtini tiepidi.



Crocchette di tempeh e funghi con salsa aromatizzata al timo

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

Fate cuocere i funghi con un filo di olio, lo spicchio di aglio, la carota tagliata a dadini piccoli e un rametto di timo. Salate e fate evaporare tutta l'acqua che i funghi rilasceranno in cottura.

Togliete l'aglio e il timo e frullate i funghi con il tempeh tagliato a pezzettoni. Unite le patate schiacciate, gli 80 g di farina di riso e amalgamate il tutto aggiustando di sapidità.

Prendete una noce di impasto con le mani e formate la crocchetta allungata, passatela sulla farina di riso e friggete in abbondante olio di semi caldo, oppure disponetele su una teglia da forno e fatele dorare a 180 °C per circa 20 minuti, avendo l'accortezza di girarle dopo i primi 10 minuti.

Fate bollire il latte con tre rametti di timo per 10 minuti. Filtrate il latte e fate raffreddare. Aggiungete un cucchiaino scarso di lecitina di soia e mescolate per sciogliere i granuli. Con un frullatore a immersione frullate e incorporate aria e man mano che si forma la schiuma, raccoglietela in un contenitore a parte.

Mescolate lo yogurt al succo di limone, salate e aggiungete il mezzo spicchio di aglio schiacciato a cui avrete tolto l'anima (facoltativo).

Servite le crocchette su una foglia di lattuga con la crema di yogurt al limone e la schiuma aromatizzata al timo.

INGREDIENTI

200 g di funghi misti

300 g di tempeh
220 g di patate farinose lessate
80 g di farina di riso + 2 cucchiaini per l'infarinatura
1 carota
1 spicchio di aglio + 1/2 spicchio (facoltativo)
200 ml di yogurt di soia
il succo di 1 limone
1/2 bicchiere di latte vegetale
1 cucchiaino di lecitina di soia
1 mazzetto di timo
4 foglie grandi di lattuga
olio extravergine di oliva
olio di semi
sale

Insalata d'autunno

TEMPO

15 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

40 g di valeriana

2 pere (circa 150 g)

200 g di ceci lessati

qualche goccia di succo di limone

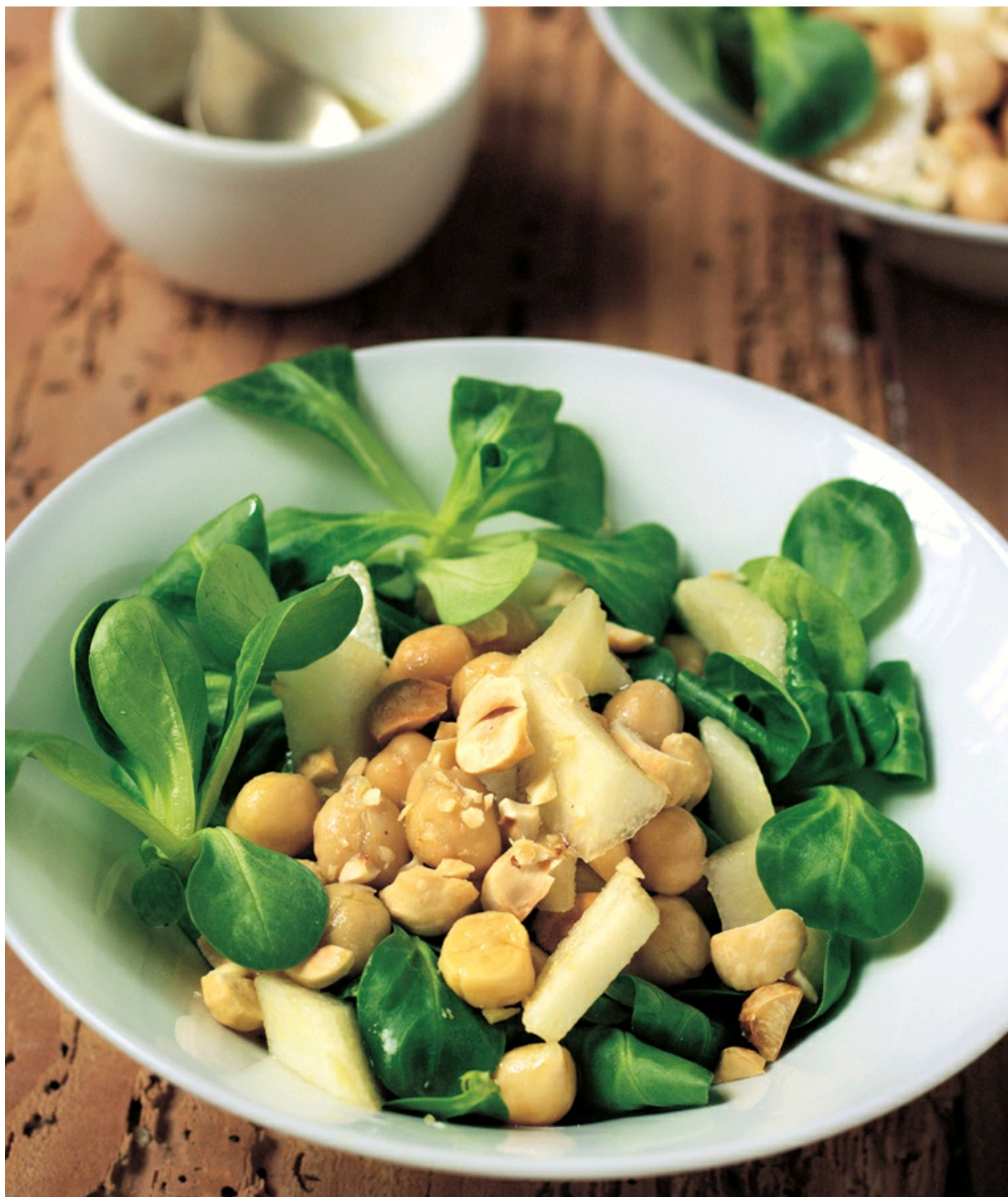
20 g di nocciole

olio

sale

Mondate e lavate la valeriana e le pere. Mettete i ceci e la valeriana in una insalatiera capiente, aggiungete le pere sbucciate e tagliate a pezzetti; condite con 2 cucchiaini di olio emulsionati con il succo di limone e salate.

Fate tostare brevemente in padella le nocciole e tritatele grossolanamente, aggiungetele all'insalata e servite.



Petali di cipolla rossa con mousse di fave e granella di pistacchi

TEMPO

40 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

**2 cipolle (circa 200 g)
100 g di fave lessate
120 g di yogurt di soia
2 cucchiaini di granella di pistacchi
2 cucchiaini di burro di arachidi
1 mazzetto di prezzemolo
aglio disidratato in polvere (facoltativo)
olio
sale**

Tagliate a metà le cipolle e togliete lo strato più esterno: fatele cuocere a vapore per circa 15 minuti.

Lasciatele raffreddare e sfogliatele ricavando dei “petali” che andrete a farcire con la mousse di fave preparata frullando le fave con lo yogurt, il burro di arachidi, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.

Distribuite i pistacchi sopra la mousse di fave. Versate in un contenitore alto 3 cucchiaini di olio, un pizzico di aglio e il prezzemolo. Frullate fino a ridurre in poltiglia il prezzemolo e setacciate con un colino, raccogliendo l’olio aromatizzato e filtrato che utilizzerete per condire i petali di cipolla farciti.



Curry di verdure e fagioli bianchi

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

400 g di verdure miste (cavolfiore, patate, zucca, carote)

1 cipolla

3 cucchiaini di garam masala

200 ml di latte di cocco

120 g di fagioli bianchi di Spagna lessati

80 g spinacini

brodo vegetale (facoltativo)

olio

sale

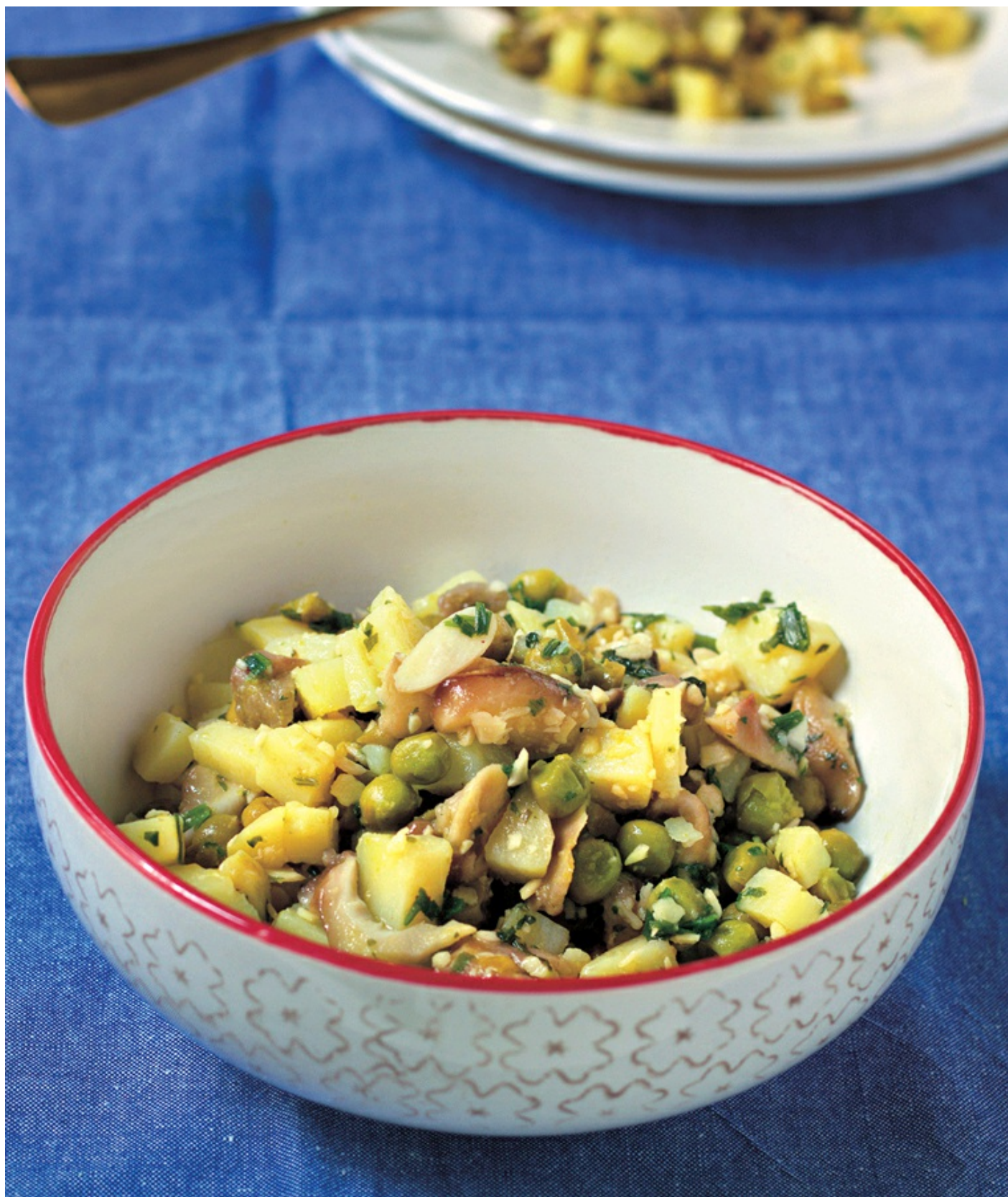


Separate le cimette del cavolfiore dal gambo e tagliate quest'ultimo a cubetti di circa un centimetro per lato; tagliate della stessa pezzatura le patate pelate, le carote e la zucca privata della buccia.

Affettate sottilmente la cipolla e, in una pentola capiente, fatela appassire con un filo di olio; aggiungete il garam masala, le verdure, un pizzico di sale e fate insaporire per qualche minuto.

Versate il latte di cocco, coprite la pentola e cuocete a fuoco lento le verdure, aggiungendo, se necessario, del brodo vegetale o acqua calda.

Verso fine cottura, aggiungete i fagioli, gli spinacini, due cucchiaini di olio e aggiustate di sapidità.



Melanzane e pomodoro al forno, con hummus di lenticchie rosse all'aceto balsamico

TEMPO

40 minuti + 6 ore per l'ammollo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

3 melanzane tonde (circa 450 g)
400 g di pomodori ramati
100 g di anacardi
5 foglie di basilico
1 cucchiaino lievito alimentare in scaglie
120 g di lenticchie rosse
1 cipolla
1/2 cucchiaino timo essiccato
1 cucchiaino di tahina (crema di sesamo)
aceto balsamico
olio
sale

Mettete in ammollo gli anacardi per circa 6 ore; scolateli e metteteli in un recipiente alto con le foglie di basilico, il lievito in scaglie, 2 cucchiaini di olio, un cucchiaino di acqua e un pizzico di sale; frullate fino a ottenere una crema piuttosto densa.

Tagliate le melanzane e i pomodori a fette spesse circa un centimetro; salate leggermente e lasciate riposare per circa 15 minuti.

Tamponate con carta assorbente da cucina l'acqua che sarà fuoriuscita dalle melanzane e in una teglia oliata, disponete a strati le fette alternate al pomodoro, spalmando sopra un po' di crema di anacardi al basilico. Terminate con uno strato di pomodori.

Coprite la teglia con alluminio per alimenti e infornate a 170 °C per circa 20 minuti; togliete l'alluminio e passate al grill per circa 10 minuti.

Fate lessare a fuoco lento le lenticchie coperte di acqua con un pizzico di timo e la cipolla tagliate a dadini. Salate solo a fine cottura, quando l'acqua sarà stata completamente assorbita (dopo circa 15-20 minuti).

Condite con olio, aceto balsamico, tahina e frullate fino a ottenere una crema densa e uniforme.

Servite le verdure cotte al forno con un'abbondante cucchiata di hummus di lenticchie.

Piselli, funghi e patate con mandorle

TEMPO

25 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

200 g di funghi misti

1 spicchio d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

200 g di piselli lessati

1 patata lessa (circa g 150)

1 mazzetto di erba cipollina

2 cucchiaini di mandorle tostate

olio

shoyu

Pulite accuratamente i funghi con una pezzuola umida e cuoceteli con un cucchiaino d'olio, uno spicchio d'aglio e un trito di prezzemolo.

Verso fine cottura aggiungete i piselli e la patata tagliata a dadini.

Emulsionate 2 cucchiaini di olio con 2 cucchiaini di shoyu e un abbondante trito di erba cipollina.

Condite l'insalata e spolverizzate con un trito di mandorle tostate.



Insalata verde

TEMPO

25 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

100 g di cavolini di Bruxelles

1 finocchio (circa 150 g)

40 g di misticanza (insalata verde, rucola, valeriana, spinacini)

1 mela verde (circa 150 g)

150 g di soia verde lessata

1 avocado (circa 100 g)

qualche goccia di succo di limone

1 cucchiaio di semi di girasole

olio di girasole

shoyu

Mondate e lavate le verdure e la frutta.

Affettate con una mandolina i cavoletti di Bruxelles e il finocchio: metteteli in un recipiente capiente assieme alla misticanza, alla mela tagliata a spicchi sottili e alla soia verde.

Tagliate la polpa dell'avocado a pezzetti.

Emulsionate un cucchiaio di olio con il succo di limone, un cucchiaino di shoyu e condite l'insalata aggiungendo i semi di girasole leggermente tostati in padella.

Fagioli al profumo di mare

TEMPO

30 minuti + 1 ora di ammollo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

30 g di alghe arame
2 cucchiaini di shoyu
2 carote (circa 180 g)
1 batata dolce (circa 150 g)
qualche goccia di acidulato di umeboshi
200 g di fagioli neri lessati
2 cucchiaini di sesamo tostato

Ammollate l'alga in una tazza d'acqua con un cucchiaino di shoyu, per circa un'ora.

Mondate e lavate le carote e grattugiatele. Fate lo stesso con la batata sbucciata e condite entrambe le verdure con qualche goccia di acidulato di umeboshi e un cucchiaino di shoyu; aggiungete i fagioli e le alghe scolate dall'acqua dell'ammollo.

Aggiungete il sesamo, mescolate e servite.



Crema spalmabile di azuki, cacao e nocciole

TEMPO

15 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI PER CIRCA 200 G DI CREMA SPALMABILE

60 g di nocciole

20 g di burro di cacao

180 g di azuki lessati

la punta di 1 cucchiaino di vaniglia

20 g di cacao

25 g di sciroppo di agave

È ideale per la prima colazione,
da spalmare su fette di pane integrale tostato
o come dessert da servire su coppette
monoporzione con ciuffetti di panna di cocco
e lamponi freschi.

Fate tostare le nocciole in forno per 3-4 minuti; riducetele in farina con un mixer, aggiungete il burro di cacao sciolto a bagnomaria e amalgamate fino a ottenere una crema.

Riducete in purea gli azuki con un frullatore a immersione. Unite al composto ottenuto la vaniglia, il cacao, lo sciroppo di agave e la crema di nocciole. Amalgamate il tutto.

La crema, chiusa in un vasetto di vetro, si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.



Tortine con farina di lupini, arancia e mandorle

TEMPO

40 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

100 g di farina di lupini
90 g di farina di grano saraceno
1 cucchiaino di cremortartaro
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
la punta di un cucchiaino di vaniglia
la scorza di 1/2 limone non trattato
1 cucchiaino di curcuma in polvere
2 cucchiaini di tahin
il succo di 2 arance
50 g di uva passa
5 cucchiaini di sciroppo di agave
2 cucchiaini di mandorle in lamelle
sale



Mescolate le 2 farine e aggiungete il cremortartaro e il bicarbonato.

Unite la vaniglia, la scorza grattugiata di mezzo limone, la curcuma, il tahin, il succo d'arance, l'uva passa precedentemente ammollata in acqua e ben strizzata, un pizzico di sale e lo sciroppo di agave.

Mescolate fino a ottenere un composto uniforme e colloso. Versatelo negli stampini di carta per mini plumcake (o muffin) e distribuite in superficie le

lamelle di mandorle.

Infornate a forno già caldo a 180 °C per i primi 10 minuti, poi completate la cottura a 170 °C per altri 12-15 minuti.

Cialde di ceci e castagne con purea di mele

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

75 g di farina di ceci

75 g di farina di castagne

la punta di 1 cucchiaino di cremortartaro

la punta di 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

60 g di zucchero grezzo di canna

210 ml di latte di riso

3 mele (circa 250 g)

1 pizzico di cannella in polvere

3 chiodi di garofano

1 cucchiaio di olio

10 noci

sale

Mescolate le due farine e aggiungete il cremortartaro, il bicarbonato, lo zucchero, un pizzico di sale e il latte tiepido. Amalgamate evitando di fare grumi e lasciate riposare per almeno 30 minuti.

Intanto, lavate e sbucciate le mele, togliete il torsolo e tagliatele a tocchetti; mettetele in una casseruola con 4 cucchiai di acqua, un pizzico di cannella e i chiodi di garofano.

Appena le mele diventano morbide, toglietele dal fuoco, eliminate i chiodi di garofano e riducetele in poltiglia con una forchetta.

Fate scaldare una padella unta di olio, prendete una cucchiaiata di pastella di ceci e castagne, allargatela con movimenti circolari del cucchiaio sul fondo della padella e fatela cuocere 5-6 minuti per lato; procedete così fino a esaurimento del composto.

Riducete in granella grossolana i gherigli di noci. Sopra a ogni cialda versate la purea di mele, la granella di noci, sovrapponetene un'altra cialda, altra purea di mele e noci e, infine, completate con la terza cialda.

Servite le cialde così ottenute tiepide.



Pasticcini di ceci e frutta secca

TEMPO

45 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

200 g di ceci lessati

40 ml di succo di mela (o altra frutta non acida)

1 cucchiaino di semi di chia

120 g di farina di avena

40 g di farina di riso integrale

2 cucchiaino di bicarbonato di sodio

la scorza di 1/2 limone non trattato

100 g di frutta secca mista (noci, uva passa, datteri, fichi, prugne, bacche di goji ecc.)

40 g di zucchero grezzo di canna

30 ml di olio

sale

Riducete in purea i ceci lessati con un mix a immersione e aggiungete poco per volta il succo di mela, l'olio e i semi di chia.

Mescolate il composto morbido alle farine a cui avrete unito il bicarbonato, la scorza di limone grattugiata, la frutta secca tritata grossolanamente, un pizzico di sale e lo zucchero. Amalgamate fino a ottenere un composto appiccicoso e morbido.

Con due cucchiiai, prelevate delle noci di impasto e posatele su una teglia rivestita con carta forno, mantenendo i pasticcini distanziati fra loro; cuocete, a forno già caldo, a 170 °C per circa 25 minuti.

Budino di soia con salsa di fragole

TEMPO

15 minuti + 45 minuti di raffreddamento

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

400 ml di latte di soia al naturale

1 cucchiaino di cannella in polvere

50 g di malto di orzo (o sciroppo di agave)

30 g di amido di mais

80 g di fragole mature (o altra frutta di stagione)

Scaldate in un tegamino capiente il latte di soia con la cannella e il malto.

Con una frusta aggiungete un po' per volta l'amido avendo cura di non formare grumi. Non appena il composto comincia a rapprendersi, versatelo nelle coppette monoporzione.

Fate raffreddare e trasferite in frigorifero per almeno 30 minuti.

Nel frattempo mondate e lavate la frutta di stagione prescelta (fragole, lamponi, mirtilli, kiwi, more ecc.), frullatela e setacciatela con un colino, fino a ottenere una salsa liscia e spumosa.

Togliete i budini dal frigorifero e serviteli con la salsa alla frutta.



Muffin con fragole, limone e zenzero

TEMPO

30 minuti

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

125 g di yogurt di soia al naturale

30 ml di olio di mais

40 g di zucchero grezzo di canna

250 g di farina di avena

1/2 cucchiaino di cremortartaro

1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio

1 pezzetto di zenzero

la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato

5 fragole



Mescolate lo yogurt all'olio e allo zucchero. Aggiungete la farina, il cremortartaro, il bicarbonato, la scorza grattugiata di mezzo limone, lo zenzero grattugiato e per ultime, con delicatezza, incorporate le fragole tagliate a pezzetti dopo averle mondate, lavate e tamponate.

Versate il composto ottenuto nei pirottini di carta da muffin. Metteteli in forno già caldo a 180 °C per circa 10 minuti, abbassate la temperatura a 170 °C e cuocete per altri 15-20 minuti.

Servite quando i muffin si saranno raffreddati.

Pane dolce alla cannella con crema di latte di soia alla vaniglia e gocce di cioccolato

TEMPO

30 minuti + 1 ora di riposo e 30 minuti di raffreddamento + le ore di lievitazione

DIFFICOLTÀ

media

Per il pane dolce sciogliete il lievito di birra nel latte e con un cucchiaino di zucchero e lasciate riposare per 15 minuti.

In un recipiente capiente unite la farina allo zucchero rimanente, il sale, la cannella e mescolate bene. Versate il lievito disciolto, il latte rimanente e l'olio; impastate con le mani per alcuni minuti. Formate una palla e lasciate lievitare per circa un'ora in un luogo temperato e privo di correnti d'aria (si consiglia dentro al forno spento, ma con la luce accesa). Impastate nuovamente e velocemente: mettete l'impasto in una teglia da pan brioche unta d'olio.

Coprite con un telo di cotone pulito e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume. Togliete il telo e mettete in forno già caldo a 180 °C per circa 20 minuti. Fate raffreddare il pane prima di toglierlo dallo stampo e tagliatelo in fette spesse di circa un centimetro.

Per la crema di latte sciogliete la farina di riso e l'agar-agar con un po' di latte a cui avrete aggiunto i semi interni del baccello di vaniglia; mettete a scaldare il latte rimanente con lo zucchero e, raggiunto il bollore, versate lentamente la farina di riso disciolta precedentemente; mescolate di continuo fino ad ottenere una crema densa. Appena tiepido incorporate delicatamente la panna e le gocce di cioccolato e fate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

Servite le fette di pane dolce leggermente tostate con un abbondante strato

di crema.

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER IL PANE DOLCE

1/2 cubetto di lievito di birra

300 g di farina di grano tenero tipo 2 semintegrale

100 g di zucchero grezzo di canna

2 cucchiaini di cannella in polvere

100 ml di latte di avena

50 g di olio di mais

1 pizzico di sale

PER LA CREMA DI LATTE

200 ml latte di soia

100 g di zucchero grezzo di canna

1 baccello di vaniglia

50 ml di panna di soia

15 g di farina di riso

1 g di agar-agar in polvere

40 g di gocce di cioccolato fondente



Crostatine di cannellini dolci al cocco

TEMPO

40 minuti + 35 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

media

Riponete in congelatore la lattina di latte di cocco per circa 15 minuti. Trascorso quest'intervallo di tempo, aprite la lattina e dalla superficie raccogliete la panna addensata separandola dal latte rimanente, avendo cura di conservarla in frigorifero, fino al momento del suo utilizzo.

Per la pasta mescolate alla farina e al cocco rapè, lo zucchero, un pizzico di sale, il bicarbonato, l'olio, 3-4 cucchiaini di latte di cocco e lavorate l'impasto. Fate una palla, copritela con un canovaccio e riponetela in frigorifero a riposare per 10 minuti.

Foderate con la pasta le formine per crostate monoporzione, leggermente unte con un po' di olio. Bucherellate il fondo con una forchetta e infornate a 170 °C per circa 15 minuti.

Per la farcia con un mix a immersione frullate i cannellini con la metà dei datteri denocciolati, la vaniglia, le banane schiacciate grossolanamente, il succo di limone e, se serve, addolcite con un cucchiaino di sciroppo di agave.

Alla farcia così ottenuta incorporate delicatamente la panna di cocco, che avrete leggermente montato con una frusta.

Sfornate e fate raffreddare le piccole crostate, farcitele con la crema di cannellini dolce e decoratele con i datteri denocciolati rimasti.

INGREDIENTI

1 lattina da 100 ml di latte di cocco

PER LA PASTA

100 g di farina di farro
70 g di cocco rapè
50 g di zucchero grezzo di canna
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
25 g di olio
sale

PER LA FARCIA

60 g di cannellini lessati
8 datteri
1 pizzico di vaniglia
2 banane (circa 400 g)
qualche goccia del succo di limone
1 cucchiaio di sciroppo di agave (facoltativo)

Grano saraceno germogliato con panna di soia e frutta fresca

TEMPO

15 minuti + 1 ora di riposo

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

80 g di grano saraceno germogliato*

50 ml di latte di soia all'8%

1 cucchiaio di succo di arancia

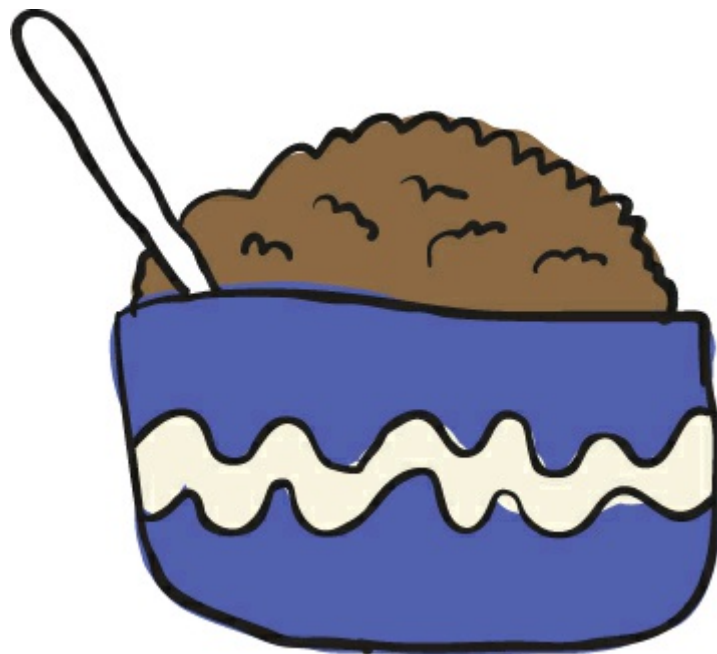
3 cucchiaini di malto di riso

4 cucchiaini di granella di nocciole

1 pizzico di cannella

500 g di frutta fresca di stagione (cachi, pere, frutti di bosco, pesche...)

80 ml di olio di semi di girasole



Il grano saraceno germoglia facilmente a temperatura ambiente fra i 19 e 20 °C, in circa 10 giorni.

In un contenitore dai bordi alti, con un frullatore a immersione, emulsionate il latte di soia con 2 cucchiaini di malto di riso, il succo d'arancia e l'olio versato lentamente a filo. Continuate a frullare finché il composto non sarà spumoso e denso.

Fatelo raffreddare per un'ora in frigorifero.

Risciacquate velocemente sotto l'acqua corrente il grano saraceno, tamponatelo con un canovaccio pulito e in un recipiente condite con il cucchiaino di malto di riso e il pizzico di cannella.

Lavate, mondate e tagliate a tocchetti la frutta prescelta e mescolatela al grano saraceno. Servite in coppette o tazze capienti con un'abbondante cucchiata di panna di soia e della granella di nocciole.

*Potete utilizzare un germogliatore seguendo l'accortezza di cambiare l'acqua 2 volte al giorno evitando i ristagni.

Oppure mettete in un colino capiente un paio di cucchiai di semi, riempite di acqua un recipiente di adeguate dimensioni e immergetevi il colino per 12 ore; nei giorni successivi, mattino e sera, sciacquate i semi sotto l'acqua senza toglierli dal colino, che potete posare sullo stesso recipiente vuoto, facendo attenzione ai ristagni di liquido.

Budino di latte di soia e lamponi con insalata di pesche alla menta

TEMPO

20 minuti + 4 ore di raffreddamento

DIFFICOLTÀ

bassa

INGREDIENTI

200 ml di latte di soia

100 ml di latte di mandorle

4 gocce di aroma naturale di mandorle per alimenti

40 g di zucchero grezzo di canna

2 g di agar-agar in polvere

150 g di lamponi

2 cucchiaini di sciroppo di agave (o malto di riso)

3 pesche mature (circa 320 g)

il succo di 1/2 limone

5 foglie di menta fresca

Lavate i lamponi e frullateli; setacciateli con un colino a maglia fine per trattenere i semi e zuccheratelo, se necessario, con un cucchiaino di sciroppo di agave. Dividete la purea ottenuta in quattro stampini monoporzione e riponete in congelatore per 2 ore.

Sciogliete l'agar-agar nel latte di mandorle freddo, versate sul latte di soia, che nel frattempo avrete zuccherato e portato ad ebollizione e fate bollire per 5 minuti mescolando di continuo, aggiungendo all'ultimo minuto, l'aroma di mandorle. Togliete dal fuoco e versate negli stampini monoporzione in cui avete fatto raffreddare la purea di lamponi e riponete in frigorifero per almeno 2 ore.

Lavate e sbucciate le pesche, affettatele sottilmente e condite con il succo di limone, lo sciroppo di agave e un trito finissimo delle foglie di menta.

Sul piatto di portata sformate il budino dal contenitore monoporzione

sull'insalatina dolce di pesche (scaldate con le mani la base prima di girare lo stampo, per facilitare così il distacco della purea di lamponi).

Cheesecake ai mirtilli, con pasta frolla, crema al limone con tofu morbido, mirtilli e gelatina

TEMPO

40 minuti + 30 minuti di riposo

DIFFICOLTÀ

media

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 22 CM (8-10 PERSONE)

PER LA BASE

**180 g di farina semintegrale di grano tenero
100 g di farina di riso
2 cucchiaini di cremortartaro
50 g di malto di riso
50 g di olio di cocco
20 ml di latte di riso o soia
1 pizzico di sale**

PER LA CREMA DI TOFU

**400 g di tofu al naturale
50 g di panna di soia
120 g di zucchero grezzo di canna
la scorza e il succo di 1/2 limone**

PER DECORARE

**2 cucchiai di agar-agar in polvere
4 cucchiari di confettura di mirtilli
150 g di mirtilli
3 cucchiari di granella di mandorle
fiori edibili e foglie di menta fresca**

Tagliate le fette della torta con un coltello affilato passato in acqua calda a ogni taglio.

Per la base mescolate le farine al cremortartaro, aggiungete il pizzico di sale, il malto di riso e l'olio di cocco (preferite quello estratto a freddo dalla polpa fresca): impastate gli ingredienti e aggiungete un po' per volta il latte di riso fino a ottenere un composto estremamente friabile, ma che comunque si riesca a compattare in una palla che farete riposare in frigo per 30 minuti.

Per la crema di tofu tagliate il panetto di tofu a cubetti grandi e fateli bollire 3 minuti in acqua bollente, quindi frullateli con lo zucchero, la scorza e il succo di limone e la panna, fino ad ottenere una crema morbida.

Foderate con carta da forno una tortiera a cerniera e sbriciolate la pasta sulla base compattandola con le dita e date forma a un po' di bordo.

Informate a 180 °C per 10 minuti; aggiungete la crema di tofu livellando con una spatola e infornate nuovamente per 25 minuti.

Mettete la torta a raffreddare e, intanto, mescolate la confettura di mirtilli con l'agar-agar e un cucchiaino di acqua e, a fuoco basso, portate ad ebollizione il tutto mescolando di continuo; lasciate bollire il composto per 2 minuti.

Per decorare mettete sui bordi della torta la granella di mandorle e versate la gelatina di mirtilli calda sopra alla superficie restante della cheesecake, facendo attenzione a non coprire la granella.

Lasciate raffreddare completamente, meglio se in frigorifero e poco prima di servire, decorate con mirtilli freschi, foglie di menta e fiori edibili (gelsomino, lavanda).



Indice

Le proteine e gli aminoacidi

La digestione delle proteine

Come vengono utilizzati gli aminoacidi

La nobiltà delle proteine

Proteine e appetito

Quante proteine dobbiamo assumere

Differenze tra proteine animali e vegetali

Le proteine vegetali sono valide alternative

Quali sono le proteine vegetali

I cereali

Semi oleosi e noci

Il seitan

I legumi

Alcune dritte per preparare i legumi

La soia e le sue sorelle

Spazio alle farine bizzarre

SPUNTINI

Bruschetta di pane integrale con crema di fagioli azuki e tarassaco ripassato in padella

Carpaccio di tempeh marinato con insalatina di fragole, carote, mela verde e rucola

Cialda croccante con farina di lupini, crema spalmabile di soia con sale di sedano e macedonia di avocado al lime e pomodori

Cocktail di melone, sedano e tofu con alghe marine
Fagottini di pasta fillo con piselli e pistacchi
Hummus in tre colori
Involtini di verdure con crema di ceci saporita
Legumi con verdura e crema di avocado
Polpette di seitan affumicato alle erbe con crema di
peperoni arrostiti e germogli
Pomodori con fave e basilico
Tartellette di farina di mais con verdure miste e ceci
croccanti alla paprica affumicata
Tofu e melanzane al pesto
Tortilla di ceci con cipolle e patate
Tortino di tofu strapazzato con verdure di stagione

PRIMI

Crema di cannellini con farro al pomodoro
Gnocchetti di ceci con zucca e rucola
Paella con legumi
Passata di cicerchie con gnocchi di patate e castagne
Pasta al forno con broccoli e besciamella di soia
Pasta e fagioli estiva
Pasticcio di pane azzimo con fagioli rossi, funghi e
spinaci
Ravioli ripieni di tempeh con piselli e crema di carote allo
zenzero
Riso nero con fave e fagiolini saporiti
Spaghetti al pesto di spinaci con polpette di lenticchie
Vellutata di fagioli cannellini con riduzione di peperone,

erbe aromatiche e fiori edibili
Zuppa di cicerchie, porri e curry
Zuppa di legumi con grano saraceno e carciofi

SECONDI

Burger di lenticchie rosse e quinoa al curry con quenelle di avocado
Cestini di patate con lenticchie speziate
Cipolle farcite con lenticchie e orzo
Crocchette di tempeh e funghi con salsa aromatizzata al timo
Fettine di tempeh con radicchio rosso
Flan di fagioli cannellini con zucca, crumble di frolla, broccolo e barbabietola
Involtini di cavolo cappuccio con cannellini e salsa allo zenzero
Legumi in gelatina con purea di peperoni arrostiti
Medaglioni di soia verde con stufato di carote
Muffin di agretti e carote con farina di ceci e miglio
Nidi di porro e carota con fagioli bianchi alle noci
Seitan marinato con crema di broccoli e fiori edibili
Spiedini di tofu e verdure con salsa barbecue
Terrina di pâté di cannellini con tuberi a crudo marinati e briciole di olive nere essiccate
Tofu strapazzato con carote e mentuccia

CONTORNI

Curry di verdure e fagioli bianchi

Fagioli al profumo di mare

Insalata d'autunno

Insalata verde

Melanzane e pomodoro al forno con hummus di lenticchie rosse all'aceto balsamico

Petali di cipolla rossa con mousse di fave e granella di pistacchi

Piselli, funghi e patate con mandorle

DESSERT

Budino di latte di soia e lamponi con insalata di pesche alla menta

Budino di soia con salsa di fragole

Cheesecake ai mirtilli, con pasta frolla, crema al limone con tofu morbido, mirtilli e gelatina

Cialde di ceci e castagne con purea di mele

Crema spalmabile di azuki, cacao e nocciole

Crostatine di cannellini dolci al cocco

Grano saraceno germogliato con panna di soia e frutta fresca

Muffin con fragole, limone e zenzero

Pane dolce alla cannella con crema di latte di soia alla vaniglia e gocce di cioccolato

Pasticcini di ceci e frutta secca

Tortine con farina di lupini, arancia e mandorle