



DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL

I viaggi di Green Kitchen

Sano cibo vegetariano ispirato
dalle nostre avventure

Guido Tommasi Editore





Sommario

10	Introduzione
14	Filosofia alimentare
18	Località, ricette & metodi
22	In viaggio con i bambini
28	Colazione
62	Street food & snack
82	Insalate & contorni
116	Zuppe
132	Cena
170	Bibite & bevande
190	Dessert
230	Extra
246	Indice
253	Gli autori
255	Grazie!

Introduzione

“Ehi Alì Babà, vieni ad assaggiare questo yogurt!”. Un adolescente marocchino mi fa cenno con entusiasmo. Deve avermi visto mentre osservavo con curiosità un gruppone di giovani e anziani, in piedi, con in mano ciotole piene fino all’orlo di una sbobba rosa. Un vecchio con un grande cappello di paglia sta raccogliendo con un mestolo lo yogurt liquido alla fragola da contenitori di plastica in equilibrio sul suo carretto traballante, accanto a un recipiente d’acqua calda dove lava rapidamente le ciotole per altri clienti. Guardo i contenitori di plastica, lo yogurt semiliquido, le ciotole pulite a metà e poi Luise. “Sai che lo vuoi,” mi incoraggia. “Lo so. Lo voglio. È solo che se fossi un batterio cattivo probabilmente prospererei in quello yogurt.” Il ragazzo vede la mia esitazione. “Dai, vieni, Alì Babà, devi assaggiarlo. È IL MIGLIORE!”. Sorrido, chiedo perdono al mio stomaco e mi faccio avanti per prendere una ciotola. “Riempila!”.

Che si assaggino yogurt dolci e semiliquidi nella medina marocchina, ci si addormenti con il sottofondo del rumore incessante delle strade di New York o si venga svegliati dal suono delle onde che si infrangono in un piccolo bungalow nello Sri Lanka, la nostra famiglia si è sempre sentita a casa quando non lo è. Ci sono tanti posti inesplorati da vedere, persone interessanti da incontrare, storie da ascoltare e nuovi cibi da assaggiare.

Immagino che il fatto che io sia svedese, Luise danese e che ci siamo incontrati in Italia fosse già indicativo di come per noi sarebbe stato impossibile stare in un solo paese. Per fortuna nutriamo lo stesso amore per i viaggi. Solo qualche mese dopo la nascita di nostra figlia Elsa volammo in Italia per un mese di vacanza, in estate. Quando aveva sette mesi, ci siamo presi una pausa dai nostri lavori a Stoccolma e siamo partiti insieme per un viaggio intorno al mondo. Abbiamo dormito sul divano di un amico a Brooklyn, USA; abbiamo noleggiato un’auto e viaggiato sulla strabiliante Highway 1 da San Francisco a San Diego; abbiamo cercato qualcuno che sapesse indicarci un ristorante vegetariano a Pechino (missione non proprio facile) e siamo stati incantati dai venditori ambulanti in Vietnam e dai curry pieni di lemongrass in Thailandia. Al ritorno in Svezia, avevamo speso i nostri risparmi fino all’ultimo centesimo ma i passaporti erano pieni di timbri, i cuori di ispirazione e le pance

di cibo delizioso. E in qualche modo, su un’isoletta al largo del Vietnam, Elsa aveva anche imparato a camminare.

Non tutti i nostri viaggi sono così ambiziosi. A volte è solo una visita ad amici che vivono fuori Stoccolma; un viaggio in treno in Danimarca; una vacanza in barca in Grecia o una passeggiata in bicicletta a Barcellona. Siamo attirati per lo più da paesi caldi, forse per compensare gli autunni e gli inverni bui e freddi qui in Scandinavia.

Indipendentemente dalla meta, per noi il cibo è sempre l’avventura più esaltante. Visitare i mercati dei contadini, assaggiare le specialità regionali vegetariane ed escogitare modi per farsi invitare nelle cucine della gente del posto: c’è questo in cima alla nostra lista delle cose da fare quando si arriva in posti nuovi. Potrebbe sembrare un po’ da fanatici, ma ci piace imparare come gli ingredienti, per esempio le lenticchie, possano fare da cena negli Stati Uniti e da dessert in Asia. Quanto siano simili (eppure tanto diversi) una focaccia italiana e un naan indiano. E come l’aggiunta di un po’ di cannella, cumino e uvetta a una ratatouille francese le dia un inatteso tocco marocchino.

Il cibo è un vero linguaggio che ci ha aperto porte e messo in contatto con tante persone fantastiche che altrimenti non avremmo incontrato: la coppia di anziani (lui era vegetariano da 75 anni!) con la quale siamo finiti a cenare nel nostro caffè preferito a Barcellona, la famiglia con il frutteto di avocado in California che ci ha invitato a pranzo e ci ha mostrato come cogliere gli avocado maturi (cercando di non calpestare i serpenti a sonagli!), e il bel cuoco “ladyboy” in Thailandia, con lo smalto sulle unghie, che ci ha insegnato a preparare curry verde, zuppe di cocco e insalate di pomelo. Anche se culture, ingredienti, metodi e sapori possono variare molto da un posto all’altro, sembra che le persone sinceramente interessate al cibo abbiano un legame speciale e siano sempre le più amichevoli. Il cibo non è solo la nostra parte preferita del viaggio, è anche ciò che portiamo a casa con noi. Quando i ricordi svaniscono e la pelle torna pallida, manteniamo vive le avventure nella nostra cucina a Stoccolma. Erbe aromatiche, sapori e profumi ci riportano immagini più vivide di quanto potrebbe fare qualsiasi foto.

Le nostre fonti di ispirazione, le esperienze e gli incontri legati al cibo sono tutti racchiusi in questo libro. – *David*



Filosofia alimentare

Nel nostro primo libro, *The Green Kitchen*, abbiamo spiegato nel dettaglio il pensiero che sta alla base del nostro modo di mangiare, perciò qui non staremo troppo ad annoiarvi con questi discorsi. Ma per spiegare perché le ricette di questo libro sono diverse da molti altri libri di cucina ispirati ai viaggi, volevamo fornirvi un veloce riassunto.

Il nostro approccio al cibo e alla cucina potrebbe essere descritto come sano, naturale e “green”. Al centro vi sono verdure, grassi buoni, dolcificanti naturali, cereali integrali, legumi, semi, frutta in guscio e frutta fresca. I nostri metodi di cottura hanno l’obiettivo di esaltare i sapori naturali invece di distruggere i nutrienti.

Per noi l’alimentazione non è una scienza. Ci concentriamo semplicemente su cibi buoni e integrali invece che su quelli molto lavorati. Impieghiamo prodotti di buona qualità, biologici se possibile e non OGM, e cerchiamo di avere una dieta il più varia

possibile. Molte nostre ricette sono vegane, anche se noi non lo siamo. E quasi tutte le ricette in questo libro sono naturalmente prive di glutine, anche se talvolta prepariamo prodotti da forno con spelta, segale o altri cereali integrali. Dopo un pasto vogliamo sentirci rafforzati e pieni di energia, non appesantiti e gonfi.

Abbiamo imparato che il modo migliore per mangiare bene non consiste nel bandire ingredienti. Cerchiamo invece di avere un approccio equilibrato al cibo. Ascoltare i bisogni del corpo è più sensato di fissare regole su quello che si può o non si può mangiare. Non andremmo a Roma senza mangiare qualche cono gelato né visiteremmo un mercato a Udaipur, in India, senza assaggiare qualche pakora fritto nell’olio o altri chaat (cibo di strada). Ma ci buttiamo a capofitto anche sulle bontà naturali di un paese, come gli ananas dello Sri Lanka, le noci di cocco fresche thailandesi, le arance siciliane, le fragole californiane e i datteri del Marocco.



KEEP
CALM
FRESH
FRUIT
JUICE
AVAILABLE

Località, ricette & metodi

La maggior parte delle ricette di questo libro è ispirata dai viaggi che abbiamo compiuto insieme, come famiglia, negli ultimi quattro anni, ma ne abbiamo inserita anche qualcuna da viaggi precedenti. Troverete riferimenti a Spagna, Portogallo, Italia, Grecia, Stati Uniti, Messico, Marocco, India, Sri Lanka, Bali, Thailandia, Vietnam e Cina. Ci sono alcune ricette danesi e anche una svedese. Inoltre ne abbiamo inserite un paio che per noi sono utili in viaggio e quando torniamo a casa.

Esiste un'infinità di fantastici libri di cucina dedicati alle cucine locali tradizionali, e quelli migliori sono spesso scritti da gente del posto. Non abbiamo mai avuto intenzione di inserirci in questo filone. Le ricette di questo libro sono influenzate dai paesi che abbiamo visitato, ma, ancor più, ci rispecchiano. Sono basate sulle persone che abbiamo incontrato, sul cibo che abbiamo assaggiato e sugli ingredienti nei quali ci siamo imbattuti e che abbiamo poi adattato ai nostri gusti, abitudini e stili culinari.

Quando le ricette originali prevedevano frittura, molto zucchero o glutine, abbiamo cambiato il metodo di cottura, sostituito lo zucchero con dolcificanti naturali e trovato semplici alternative senza glutine. I nostri ravioli di funghi & tofu (pag. 165) di ispirazione cinese sono avvolti in carta di riso al posto della pasta da ravioli, il che li rende facili da preparare, senza glutine e incredibilmente saporiti. Abbiamo provato anche altre varianti; la chermoula, deliziosa marinata nordafricana, di solito si usa sul pesce, ma noi la strofiniamo su un cavolfiore che cuociamo intero, al forno: le spezie diffondono un profumo meraviglioso in tutta la cucina (pag. 149). Alcune ricette, poi, non hanno bisogno di essere adattate: le Paletas messicane (pag. 204), che sembrano quasi troppo belle per essere vere, sono semplicissime, naturalmente dolci e ricche di gusto, perciò si inseriscono alla perfezione nel nostro repertorio.

Il fatto che noi amiamo viaggiare non significa che dobbiate farlo anche voi. Abbiamo adattato tutte le ricette a quello che si può

trovare nei negozi della nostra zona. Per qualche ricetta potreste dover andare in un negozio asiatico, ma la maggior parte si può preparare con ingredienti semplici che si trovano al supermercato.

Il libro è suddiviso in capitoli per rendere più facile la “navigazione” nella cucina quotidiana. Abbiamo organizzato le ricette basandoci su come ci piace mangiare a casa. Il capitolo Colazione comprende un favoloso mix di piatti dolci e salati. Speriamo che il capitolo Street food & snack vi sia utile quando darete una festa. Il capitolo Zuppe comprende alcune zuppe fantastiche per le giornate fredde (e una zuppa di avocado ghiacciata per quando fa caldo). Il capitolo Insalate & contorni mostra quanto possano essere diverse queste pietanze, a seconda della loro origine. Il capitolo Cena comprende sia pasti veloci per un martedì sera stressato sia progetti più elaborati per una cena di famiglia nel fine settimana, mentre Bibite & bevande presenta una selezione di bevande calde e fredde. E ovviamente abbiamo inserito un delizioso capitolo Dessert con alcuni dei nostri dolci preferiti da tutto il mondo.

Abbiamo inserito anche un capitolo in cui condividiamo i nostri consigli per viaggiare con i bambini. Si tratta di una lista di tutte le piccole cose che abbiamo trovato utili nei nostri viaggi per il mondo con nostra figlia, Elsa.

La maggior parte delle ricette è stata scritta per questo libro, ma abbiamo incluso anche alcune delle preferite del nostro blog. Sono corredate di fotografie nuove e in molti casi sono state modificate, con l'aggiunta di nuovi sapori, perfezionando il metodo di preparazione o ideando suggerimenti su come servirle. Perciò se dovesse sembrarvi di aver già visto una ricetta, potrebbe valere la pena di provarla di nuovo. Sono tutti piatti che amiamo e prepariamo spesso. Ci rammentano che i viaggi per il mondo hanno portato piaceri nuovi e inaspettati nella nostra cucina, e speriamo che adesso troveranno la strada per raggiungere anche le vostre case.

Buon divertimento!



In viaggio con i bambini

Dopo aver portato nostra figlia su treni, navi e aerei in cinque continenti, abbiamo imparato alcuni trucchi per tenerla contenta, tranquilla e sicura. Il viaggio con bambini o con un neonato presenta momenti difficili, è vero, ma con un minimo di programmazione, tanto amore e facendo venire prima di tutto i bisogni del bambino, alla fine sarà un viaggio favoloso.

Quando abbiamo iniziato le nostre avventure, Elsa aveva tre mesi. La allattavo esclusivamente al seno, ma dopo un paio di mesi ha iniziato a mangiare piccole porzioni di cibo solido, come delicati passati di verdura con oli spremuti a freddo o burro. Durante il nostro viaggio intorno al mondo è passata progressivamente a un'alimentazione solida, simile alla nostra. Sappiamo che la questione seno/biberon è molto personale – e ogni madre deve fare quel che è meglio per lei – ma per noi è stato comodissimo, in quei primi mesi di viaggio, non dover pensare al suo cibo.

I consigli che abbiamo raccolto qui per noi hanno funzionato. I bambini sono diversi e anche se non tutti questi consigli varranno anche per voi, speriamo che qualcuno vi risulti utile.

FARE I BAGAGLI

1. Ci sta in un tuc-tuc?

Se avete in programma di soggiornare in più di un posto durante il vostro viaggio, vi farete un grande favore non portandovi tutta l'attrezzatura da bambino e i giocattoli. Sarà anche una sensazione liberatoria, accorgervi che non vi serve tutta quella roba. Ricordate che non si tratta solo dei pesi consentiti dalle compagnie aeree, ma che dovrete riuscire anche a far stare tutti i bagagli in un taxi, su una barca e qualche volta su un minuscolo tuc-tuc (anche se abbiamo scoperto che la maggior parte degli autisti riesce a ficcare quasi qualsiasi cosa in questo veicolo a tre ruote).

Oltre a vestitini, ciucci, pannolini, qualche sacchetto di plastica,

biberon e altra roba ovvia, ecco alcune cose che ci sono tornate utili nel nostro viaggio:

- Un marsupio. Possibilmente uno che si possa usare anche sulla schiena (adoriamo il nostro Ergo).
- Un seggiolino pieghevole leggero. Verificate che lo schienale sia completamente reclinabile in modo che il bambino possa dormirci (noi ci troviamo bene con il Chicco Lite Way).
- Un seggiolino portatile di stoffa. È una piccola grande invenzione che si può montare su qualsiasi sedia e poi ripiegare e infilare in tasca. È stato comodo averne uno a portata di mano finché Elsa non è stata in grado di stare seduta bene. Cercate lo svedese In The Pocket Baby o il Totseat, inglese, acquistabili online.
- Un baby monitor. Vi consente di stare tranquilli e rilassarvi mentre il bambino dorme. Esistono anche alcune app per smartphone fantastiche che si possono usare.
- Una zanzariera. In alcuni bungalow e hotel le zanzariere ci sono già, ma non in tutti – anzi – perciò è meglio portarsene una. Noi ne avevamo una grande da mettere sul nostro letto e una piccola che stendevamo sul seggiolino di Elsa. Occupano pochissimo spazio e possono salvarvi da una notte insonne.
- Porridge istantaneo biologico senza glutine. Abbiamo usato il porridge come cibo d'emergenza tutte le volte che dovevamo dare qualcosa da mangiare a Elsa in fretta senza dover trovare un ristorante. Il porridge si trova nei grandi supermercati di tutto il mondo, ma è difficile trovare quello istantaneo non zuccherato. Se è in scatola, trasferitelo in un sacchetto di plastica richiudibile: occuperà meno spazio.

2. Non si sa mai

Dovete sapere chi chiamare se il vostro bambino si ammala (o se vi ammalate voi). Un consiglio valido è di portare con voi i contatti dei vostri medici così da poter parlare con loro delle questioni di salute senza dovervi preoccupare di problemi di lingua o di eventuali





Insalata di quinoa, mandorle & menta

Le insalate di couscous marocchine sfoggiano una meravigliosa miscela di sapori, e uvetta dolce, mandorle salate croccanti ed erbe aromatiche fresche costituiscono un abbinamento irresistibile. Abbiamo preparato una nostra versione senza glutine usando la quinoa bianca, ricca di proteine, che cuociamo con la cannella. Noi mariniamo le zucchine e le melanzane, ma per una versione più rapida potete comprarle già marinate in vasetto in quasi tutti i negozi di alimentari.

1 zuccina
1 melanzana
2 cucchiaini di olio d'oliva spremuto a freddo,
più altro per arrostiti
1 spicchio d'aglio, schiacciato
sale
300 g di quinoa
750 ml d'acqua
1 cucchiaino di cannella in polvere
il succo di ½ limone
1 manciata di foglie di menta
1 manciata di foglie di coriandolo
2 avocado, tagliati a dadini
3 cucchiaini di uvetta scura o bionda
1 melagrana, i chicchi staccati
100 g di mandorle salate e tostate

Per le verdure, scaldate il forno a 200°C. Affettate la melanzana e la zuccina a rondelle sottili. Mettetele su una griglia in una tortiera e spennellatele con un velo di olio su entrambi i lati con un pennello da pasticcere. Salatele e arrostitele in forno finché sono morbide e leggermente bruciate sui bordi, per 15 minuti circa; tenetele d'occhio perché bruciano facilmente. Sfornate le verdure e mettetele in una ciotola. Aggiungete l'olio d'oliva e l'aglio e lasciate da parte.

Risciacquate bene la quinoa con l'acqua e scolatela. Mettetela in una casseruola e aggiungete 750 ml d'acqua,

la cannella in polvere e ½ cucchiaino di sale. Portate a ebollizione, abbassate subito la fiamma, chiudete con il coperchio e lasciate sobbollire su fuoco dolce per 15–20 minuti.

Per mettere insieme l'insalata versate la quinoa cotta in un'insalatiera e lasciatela raffreddare un po'. Aggiungete il succo di limone, le erbe aromatiche, le verdure arrostiti, l'avocado e l'uvetta e mescolate bene.

Guarnite con i chicchi di melagrana e le mandorle. Servitela o conservatela in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica per 3–5 giorni.



Curry di lemongrass, melanzane & cavolini di Bruxelles

Questo è un semplice curry verde thailandese preparato da zero, con il sentore pungente di lemongrass, una sfumatura dolce di mela e il tocco delicato del latte di cocco. È ispirato a uno dei tanti curry che abbiamo assaggiato in Thailandia. Là usano melanzane piccole tagliate a metà, ma poiché è difficile trovarle in Scandinavia noi usiamo quelle più grandi. Se non è la stagione dei cavolini di Bruxelles potete sostituirli con un altro tipo di cavolo, tagliato a pezzetti.

2 cucchiaini di olio d'oliva o di cocco spremuto a freddo

4 spicchi d'aglio, tritati finemente

2,5 cm di zenzero fresco, tritato finemente

2 gambi di lemongrass, schiacciati e tritati molto finemente

½ cucchiaino di peperoncino secco in scaglie

2 cucchiaini di curcuma in polvere o curcuma fresca grattugiata

1 cucchiaino di semi di senape, ridotti in polvere nel mortaio

1 melanzana, tagliata a spicchi piccoli

2 mele piccole, pelate, private del torsolo e tagliate a cubetti

250 ml d'acqua

1 cucchiaio di aceto di mele

400 ml di latte di cocco intero in lattina

300 g di cavolini di Bruxelles, tagliati a metà

1 cucchiaino di sale fino

Per servire

riso nero

1 manciata abbondante di foglie di basilico thailandese e di coriandolo

Scaldare l'olio in una pentola capiente su fuoco medio. Aggiungete l'aglio, lo zenzero, il lemongrass e tutte le spezie e abbassate la fiamma. Soffriggete per un paio di minuti, mescolando perché non brucino. Unite gli spicchi di melanzana uno alla volta assicurandovi che assorbano bene l'olio speziato. Poi unite le mele, l'acqua e l'aceto, chiudete

con il coperchio e cuocete per 15–20 minuti o finché gli spicchi di melanzana sono morbidi. Aggiungete il latte di cocco, i cavolini di Bruxelles e il sale e fate sobbollire su fuoco dolce per altri 10 minuti. Unite il basilico e il coriandolo e servite con il riso nero e un po' di insalata a parte. Gli avanzi si conservano in frigo per 3–5 giorni.



Crêpes di grano saraceno con sciroppo ai frutti esotici

Mettetevi una benda sugli occhi e camminate per le strade di Parigi: molto probabilmente finirete contro a una bancarella che vende crêpes. In realtà si può mangiare una crêpe favolosa, con un ripieno salato o bagnata con abbondante sciroppo o cioccolata, a ogni angolo di strada di tutte le città francesi.

Queste sono fatte solo con farina di grano saraceno e sono splendidamente rustiche. Se avete tempo, preparate la pastella con un'ora di anticipo e lasciatela riposare a temperatura ambiente: ne risulterà una migliore consistenza. Servite con questo sciroppo al frutto della passione e mango, sontuoso, dolce, esotico e dal vago sentore di zenzero: da leccarsi i baffi, davvero.

Sciroppo esotico

la polpa di 6 frutti della passione

4 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele liquido

(preferibilmente non pastorizzato)

90 ml d'acqua

1 cm di zenzero fresco, pelato e grattugiato

1 baccello di vaniglia, aperto e i semi raschiati

(conservate il baccello da usare un'altra volta per aromatizzare)

1-2 manghi maturi, pelati e tagliati a spicchi

Per lo sciroppo, mettete la polpa dei frutti della passione in una casseruola. Aggiungete lo sciroppo d'acero o il miele, l'acqua, lo zenzero e i semi di vaniglia e cuocete su fuoco medio-basso, mescolando ogni tanto, finché lo sciroppo si addensa. Se è troppo liquido, potete lasciarlo ridurre sul fuoco ancora per qualche minuto. Aggiungete il mango allo sciroppo e mettete da parte.

Per la pastella, sbattete tutti gli ingredienti in una ciotola fino ad avere un composto omogeneo. Passatela al colino per eliminare eventuali grumi. In alternativa, mettete la farina in una ciotola, aggiungete le uova e metà del latte e sbattete fino ad avere un composto omogeneo, poi incorporate gradualmente il resto del latte e l'acqua. Infine unite l'olio e il sale. L'ideale è lasciarla riposare per un'ora, se c'è tempo. Dopo datele una mescolata per assicurarvi

Pastella per crêpes

225 g di farina di grano saraceno

3 uova grandi

450 ml di latte vegetale, come quello d'avena

o di mandorle

250 ml d'acqua

1 cucchiaino di olio di cocco spremuto a freddo fuso,

più altro per friggere

un pizzico di sale

Per servire

100 g di mascarpone o yogurt greco

che la farina non si depositi sul fondo della ciotola.

Scaldare una padella di 20 cm di diametro su fuoco medio-alto. Metteteci una noce di olio di cocco e, quando è sciolto, fatelo girare per ricoprire il fondo, poi versate via quello in eccesso. Versateci 4-5 cucchiaini di pastella. Inclinate la padella con un movimento circolare perché la pastella ne ricopra il fondo. Friggete per 45 secondi o finché la crêpe è dorata sotto e si è solidificata sopra, poi giratela e cuocetela brevemente dall'altra parte. Fatela scivolare in una teglia e tenetela al caldo mentre preparate le altre crêpes allo stesso modo.

Piegate in quattro le crêpes. Se volete, rimettetetele in padella e scaldatele con un po' di mango e sciroppo. Servite le crêpes con una cucchiainata di sciroppo e una cucchiainata di mascarpone o yogurt.

Indice

A

- acai
 - ciotola di acai deluxe 30-1
- acqua di cocco
 - green yoga smoothie 176-7
- acqua di fiori d'arancio
 - yogurt ai fiori d'arancio & cardamomo di Marrakech 42-3
- amaranto
 - bibita messicana di amaranto, riso & cacao 182-3
 - porridge d'amaranto con prugne caramellate 44-5
- anacardi
 - barrette veloci al limone per l'aereo 220-1
 - latte di anacardi dolce 180-1
 - riso rosso saltato 166-7
- ananas
 - lecca-lecca di ananas 212-13
- antipasti
 - antipasti italiani 108-9
- arachidi
 - salsa d'arachidi 136-7
 - salsa di arachidi & cocco 76-7
- arance
 - arance alla cannella 198-9
 - arancia, lino & cocco 32, 34
 - sciroppo agli agrumi 196-7
- avocado
 - bibita cingalese di avocado & frutto della passione 172-3
 - insalata del mercato di agosto con ciliegie 84-5
 - insalata messicana per colazione 48-9
 - mousse cruda key lime 228-9
 - paletas al kiwi, banana & avocado 204-7
 - tacos con lenticchie & fragole 68-9
 - torre di barbabietole capovolta 104-5
 - zuppa di avocado fredda 126-7

B

- banane
 - burro d'arachidi, banana & lamponi 32, 34
 - cacao grezzo, chia & banana 32, 34
 - frittelle di banana al forno 208-9
 - lassi al cardamomo rafforza-difese 184-5

- milkshake al frutto del drago 188-9
- paletas al kiwi, banana & avocado 204-7
- barbabietole
 - torre di barbabietole capovolta 104-5
- barrette veloci al limone per l'aereo 220-221
- besciamella vegana 168-9
- bibite
 - bibita cingalese di avocado & frutto della passione 172-3
 - bibita messicana di amaranto, riso & cacao 182-3
 - caffè ghiacciato vietnamita 186-7
 - green yoga smoothie 176-7
 - lassi al cardamomo rafforza-difese 184-5
 - latte di anacardi dolce 180-1
 - milkshake al frutto del drago 188-9
 - shooter ghiacciato di erba di grano per il mattino 174-5
- budino di riso freddo & sciroppo agli agrumi 196-7
- burger vegetariani di halloumi 64-5
- burro d'arachidi, banana & lamponi 34
- burro di frutta secca
 - ciotola di acai deluxe 30-1

C

- cacao
 - cacao grezzo, chia & banana 32, 34
 - crema di cacao & nocciole 238-9
- caffè ghiacciato vietnamita 186-7
- cannellini
 - ribollita 130-1
- caponata siciliana 86-7
- carciofi
 - polenta cremosa con funghi & carciofi 158-9
- cardamomo
 - yogurt ai fiori d'arancio & cardamomo di Marrakech 42-3
- carote marinate 99-100
- carpaccio di barbabietola di Chioggia 108-9
- carta di riso
 - involtini estate con lemongrass & cocco 70-1
- castagne arrosto al rosmarino 78-9
- cavolfiore al forno con chermoula 148-9

cavolini di Bruxelles
 curry di lemongrass, melanzane & cavolini di Bruxelles 150–1
 insalata delle vacanze con cavolini di Bruxelles & mirtilli rossi 90–1

ceci
 harira 118–19

cetrioli
 fattoush 149
 insalata dolce vietnamita con cetrioli 112–13

chili di fagioli al cioccolato con noci 154–5

chutney di mango & uvetta 242–3

ciliegie
 insalata del mercato di agosto con ciliegie 84–5

cioccolato
 bibita messicana di amaranto, riso & cacao 182–3
 chili di fagioli al cioccolato con noci 154–5
 croissant alla segale & cioccolato 52–4
 muffins alla segale e doppio cioccolato 218–19
 paletas all'horchata 204–7
 torta al cioccolato senza farina 226–7

cocco
 involtini estate con lemongrass & cocco 70–1

colazione
 ciotola di acai deluxe 30–1
 fiocchi d'avena ammorlati per una notte 32–4

condimenti
 condimento al lime 106–7
 condimento alla senape 90–1
 condimento con tahina 64–5
 fattoush 149

cookies con burro di mandorle e mirtilli 202–3

creme
 crema di cacao & nocciole 238–9
 crema pico de gallo 234

crêpes di grano saraceno con sciroppo ai frutti esotici 216–17

croissant
 croissant alla segale & cioccolato 52–4

crostata ai frutti di bosco 210–211

curry
 curry di lemongrass, melanzane & cavolini di Bruxelles 150–1
 fiori d'uovo al curry 160–1
 paruppu dhal curry 120–1

D

datterii
 barrette veloci al limone per l'aereo 220–1
 caffè ghiacciato vietnamita 186–7
 crema di cacao & nocciole 238–9
 latte di anacardi dolce 180–1
 mousse cruda key lime 228–9
 paletas all'horchata 204–7
 torta al cioccolato senza farina 226–7

dessert
 arance alla cannella 198–9
 budino di riso freddo & sciroppo agli agrumi 196–7
 crostata ai frutti di bosco 210–11
 frittelle di banana al forno 208–9
 laddu indiano con sesamo & cardamomo 194–5
 lecca-lecca di ananas 212–13
 torta di ricotta e polenta 192–3

dolmades ripieni di quinoa con insalata greca 114–15

dosa
 masala dosa 80–1

E

erba di grano
 shooter ghiacciato di erba di grano per il mattino 174–5

F

fagioli
 chili di fagioli al cioccolato con noci 154–5
 insalata messicana per colazione 48–9

farina di ceci
 laddu indiano con sesamo & cardamomo 194–5
 masala dosa 80–1

farina di mandorle
 crostata ai frutti di bosco 210–11

fattoush 149

fave
 sopa de legumes portoghese 128–9

feta
 insalata greca 114–15
 zucche ripiene delle feste 146–7

finocchi
 insalata di farro 94–5

fiocchi d'avena
 arancia, lino & cocco 32, 34
 burro d'arachidi, banana & lamponi 32, 34
 cacao grezzo, chia & banana 32, 34

- cookies con burro di mandorle e mirtilli 202–3
- fiocchi d'avena ammorlati per una notte 32–4
- lucuma & nocciole 32, 34
- mirtilli, vaniglia & chia 32–3
- porridge d'amaranto con prugne caramellate 44–5
- scones con mela e avena 40–1
- fiori d'uovo al curry 160–1
- formaggio di capra
 - insalata del mercato di agosto con ciliegie 84–5
 - polenta cremosa con funghi & carciofi 158–9
 - torre di barbabietole capovolta 104–5
 - uova al forno con funghi & spinaci in cocotte 38–9
- fragole
 - budino di chia & fragole 60–1
 - ciotola di acai deluxe 30–1
 - paletas di frullato arcobaleno 204–7
 - tacos con lenticchie & fragole 68–9
 - yogurt gelato con pinoli & fragole al forno 224–5
- frittelle di banana al forno 208–9
- frutta in guscio
 - pane vegano con frutta in guscio & semi 50–1
- frutti di bosco
 - crostata ai frutti di bosco 210–11
- frutto della passione
 - bibita cingalese di avocado & frutto della passione 172–3
 - crêpes di grano saraceno con sciroppo ai frutti esotici 216–17
- funghi
 - funghi al forno con tabulé alla quinoa & arancia 140–1
 - polenta cremosa con funghi & carciofi 158–9
 - ravioli di funghi & tofu 164–5
 - riso rosso saltato 166–7
 - uova al forno con funghi & spinaci in cocotte 38–9

G

- gelato
 - yogurt gelato con pinoli & fragole al forno 224–5
- germogli di soia
 - pad thai senza noodles 136–7
- ghiaccioli
 - paletas messicane 204–7
- gnocchi di patate dolci con pesto di cavolo riccio 142–4
- green yoga smoothie 176–7

H

- harira 118–19

I

- insalate
 - antipasti italiani 108–9
 - caponata siciliana 86–7
 - carote marinate 99–100
 - carpaccio di barbabietola di Chioggia 108–9
 - dolmades ripieni di quinoa con insalata greca 114–15
 - fattoush 149
 - insalata del mercato di agosto con ciliegie 84–5
 - insalata delle vacanze con cavolini di Bruxelles & mirtilli rossi 90–1
 - insalata di farro 94–5
 - insalata di pomelo, cocco & lemongrass 106–7
 - insalata di pomodori & peperoni al limone 99–100
 - insalata di quinoa, mandorle & menta 88–9
 - insalata dolce vietnamita con cetrioli 112–13
 - insalata messicana per colazione 48–9
 - mele cotogne speziate 99–100
 - mix di sei insalate marocchine 98–101
 - tabulé 140–1
 - torre di barbabietole capovolta 104–5
 - zaalouk di melanzane 98, 100
 - zucca schiacciata alla cannella 100–1
 - zucchine marinate 100–1
- involtini
 - involtini di melanzane al forno 134–5
 - involtini estate con lemongrass & cocco 70–1

K

- kiwi, banana & avocado, paletas al 204–7

L

- laddu indiano con sesamo & cardamomo 194–5
- lamponi
 - green yoga smoothie 176–7
 - marmellata cruda di lamponi & chia 232–3
- lassi al cardamomo rafforza-difese 184–5
- latte
 - ciotola di acai deluxe 30–1
 - fiocchi d'avena ammorlati per una notte 32–4
 - mirtilli, vaniglia & chia 32–3
- latte di anacardi dolce 180–1
- latte di cocco
 - milkshake al frutto del drago 188–9

paletas di frullato arcobaleno 204–7
 latte di mandorle
 budino chia & fragole 60–1
 budino di riso freddo & sciroppo agli agrumi 196–7
 burro d'arachidi, banana & lamponi 32, 34
 cacao grezzo, chia & banana 32, 34
 lucuma & nocciole 32, 34
 mirtilli, vaniglia & chia 32–3
 latte di riso
 bibita messicana di amaranto, riso & cacao 182–3
 latte vegetale
 caffè ghiacciato vietnamita 186–7
 ciotola di acai deluxe 30–1
 fiocchi d'avena ammorlati per una notte 32–4
 lecca-lecca di ananas 212–3
 lemongrass
 curry di lemongrass, melanzane
 & cavolini di Bruxelles 150–1
 involtini estate con lemongrass & cocco 70–1
 lenticchie
 insalata delle vacanze con cavolini di Bruxelles
 & mirtilli rossi 90–1
 moussaka vegana con patate dolci & melanzane 168–9
 paruppu dhal curry 120–1
 tacos con lenticchie & fragole 68–9
 lime
 bocconcini di melanzana croccanti con miele
 & lime 66–7
 insalata di pomelo, cocco & lemongrass 106–7
 mousse cruda key lime 228–9
 shooter ghiacciato di erba di grano per il mattino 174–5
 limone
 barrette veloci al limone per l'aereo 220–1
 pannocchie grigliate con limone & erbe aromatiche 75
 lucuma & nocciole 32, 34

M

mais
 pannocchie grigliate con limone
 & erbe aromatiche 75
 mandorle
 insalata di quinoa, mandorle & menta 88–9
 paletas all'horchata 204–7
 torta di ricotta e polenta 192–3
 waffle con zucca & mandorle 56–7
 mango
 chutney di mango & uvetta 242–3

crêpes di grano saraceno con sciroppo
 ai frutti esotici 216–17
 green yoga smoothie 176–7
 insalata messicana per colazione 48–9
 paletas di frullato arcobaleno 204–7
 marinate
 cavolfiore al forno con chermoula 148–9
 marmellata cruda di lamponi & chia 232–3
 masala dosa 80–1
 melagrana
 funghi al forno con tabulé alla quinoa & arancia 140–1
 mousse cruda key lime 228–9
 melanzane
 bocconcini di melanzana croccanti con miele
 & lime 66–7
 caponata siciliana 86–7
 curry di lemongrass, melanzane & cavolini
 di Bruxelles 150–1
 insalata di quinoa, mandorle & menta 88–9
 involtini di melanzane al forno 134–5
 moussaka vegana con patate dolci & melanzane 168–9
 zaalouk di melanzane 98, 100
 mele
 mele cotogne speziate 99–100
 scones con mela e avena 40–1
 miele
 bocconcini di melanzana croccanti
 con miele & lime 66–7
 miglio
 involtini di melanzane al forno 134–5
 milkshake al frutto del drago 188–9
 mirtilli
 cookies con burro di mandorle e mirtilli 202–3
 mirtilli, vaniglia & chia 32–3
 paletas di frullato arcobaleno 204–7
 mirtilli rossi
 insalata delle vacanze con cavolini di Bruxelles
 & mirtilli rossi 90–1
 moussaka vegana con patate dolci
 & melanzane 168–9
 mousse cruda key lime 228–9
 muffins alla segale doppio cioccolato 218–19

N

nocciole
 crema di cacao & nocciole 238–9
 lucuma & nocciole 32, 34

torta al cioccolato senza farina 226–7
noci
 chili di fagioli al cioccolato con noci 154–5
noci pecan
 insalata delle vacanze con cavolini di Bruxelles
 & mirtilli rossi 90–1
noodles
 pho vietnamita 122–3

P

pad thai senza noodles 136–7
paletas messicane
 paletas al kiwi, banana & avocado 204–7
 paletas all'horchata 204–7
 paletas di frullato arcobaleno 204–7
pane vegano con frutta in guscio & semi 50–1
papaya
 satay di tempeh & papaya 76–7
paruppu dhal curry 120–1
patate dolci
 gnocchi di patate dolci con pesto di cavolo riccio 142–4
 masala dosa 80–1
 moussaka vegana con patate dolci & melanzane 168–9
peperoncini
 chili di fagioli al cioccolato con noci 154–5
 crema pico de gallo 234
peperoni
 caponata siciliana 86–7
 crema pico de gallo 234
 insalata di farro 94–5
 insalata di pomodori & peperoni al limone 99–100
pesto di cavolo riccio & nocciole 142–4
pho vietnamita 122–3
pinoli
 carpaccio di barbabietola di Chioggia 108–9
 yogurt gelato con pinoli & fragole al forno 224–5
pistacchi
 insalata di farro 94–5
polenta
 bocconcini di melanzana croccanti
 con miele & lime 66–7
 polenta cremosa con funghi & carciofi 158–9
 torta di ricotta e polenta 192–3
pomodori
 caponata siciliana 86–7
 crema pico de gallo 234
 fattoush 149

harira 118–19
insalata del mercato di agosto con ciliegie 84–5
insalata di pomodori & peperoni al limone 99–100
pomodori ciliegini ripieni di ricotta & menta 108–9
salsa di pomodoro semplice 134–5
porridge d'amaranto con prugne caramellate 44–5
prugne
 porridge d'amaranto con prugne caramellate 44–5
 salsa di prugne secche 243

Q

quinoa
 dolmades ripieni di quinoa com insalata greca 114–15
 funghi al forno con tabulé alla quinoa & arancia 140–1
 insalata di quinoa, mandorle & menta 88–9
 involtini di melanzane al forno 134–5

R

raita indiana alla menta & cocco 80–1
rapanelli
 insalata dolce vietnamita con cetrioli 112–13
ravioli di funghi & tofu 164–5
ribollita 130–1
ricotta
 pomodori ciliegini ripieni di ricotta & menta 108–9
 torta di ricotta e polenta 192–3
riso
 budino di riso freddo & sciroppo
 agli agrumi 196–7
 paletas all'horchata 204–7
 riso rosso saltato 166–7
 zucche ripiene delle feste 146–7

S

salse
 besciamella vegana 168–9
 salsa alla soia 164–5
 salsa d'arachidi 136–7
 salsa di arachidi & cocco 76–7
 salsa di pomodoro & lenticchie 168–9
 salsa di pomodoro semplice 134–5
 salsa di prugne secche 243
 salsa per intingere 70–1
satay di tempeh & papaya 76–7
sciroppi
 sciroppo agli agrumi 196–7
 sciroppo ai frutti esotici 216–17

scones con mela e avena 40–1
 sedano
 insalata del mercato di agosto con ciliegie 84–5
 semi
 pane vegano con frutta in guscio & semi 50–1
 semi di chia
 budino di chia & fragole 60–1
 cacao grezzo, chia & banana 32, 34
 marmellata cruda di lamponi & chia 232–3
 mirtilli, vaniglia & chia 32–3
 semi di lino
 arancia, lino & cocco 32, 34
 semi di sesamo
 laddu indiano con sesamo & cardamomo 194–5
 shooter ghiacciato di erba di grano per il mattino 174–5
 spiedini
 satay di tempeh & papaya 76–7
 snack
 barrette veloci al limone per l'aereo 220–1
 sopa de legumes portoghese 128–9
 spezie
 za'atar (mix di spezie) 240–1
 spinaci
 uova al forno con funghi & spinaci in cocotte 38–9

T

tabulè
 funghi al forno con tabulè alla quinoa & arancia 140–1
 tacos con lenticchie & fragole 68–9
 tajine berbera 156–7
 tofu
 involtoni estate con lemongrass & cocco 70–1
 pad thai senza noodles 136–7
 pho vietnamita 122–3
 ravioli di funghi & tofu 164–5
 torre di barbabietole capovolta 104–5
 torte
 crostata ai frutti di bosco 210–11
 muffins alla segale
 e doppio cioccolato 218–19
 torta al cioccolato senza farina 226–7
 torta di ricotta e polenta 192–3

U

uova
 fiori d'uovo al curry 160–1
 insalata messicana per colazione 48–9

uova al forno con funghi
 & spinaci in cocotte 38–9

uvetta
 chutney di mango & uvetta 242–3

V-W

verdure
 burger vegetariani di halloumi 64–5
 chili di fagioli al cioccolato con noci 154–5
 dolmades ripieni di quinoa con insalata greca 114–15
 pho vietnamita 122–3
 ribollita 130–1
 sopa de legumes portoghese 128–9
 tajine berbera 156–7
 verdure a foglia
 green yoga smoothie 176–7
 waffle con zucca & mandorle 56–7

Y

yogurt
 lassi al cardamomo rafforza-difese 184–5
 raita indiana alla menta & cocco 80–1
 yogurt ai fiori d'arancio & cardamomo
 di Marrakech 42–3
 yogurt gelato con pinoli e fragole al forno 224–5

Z

za'atar (mix di spezie) 240–1
 zaalouuk di melanzane 98–100
 zucca
 waffle con zucca & mandorle 56–7
 zucca schiacciata alla cannella 100–1
 zucche ripiene delle feste 146–7
 zucchini
 insalata di farro 94–5
 insalata di quinoa, mandorle & menta 88–9
 zucchini marinate 100–1
 zuppe
 harira 118–19
 paruppu dhal curry 120–1
 pho vietnamita 122–3
 ribollita 130–1
 sopa de legumes portoghese 128–9
 zuppa di avocado fredda 126–7



Guido Tommasi Editore

Dicono di *The Green Kitchen*:

“... fantastiche ricette vegetariane tanto buone quanto belle.” – *Observer Food Monthly*

David Frenkiel, Luise Vindahl e la loro figliolina Elsa sono una famiglia che ama viaggiare.

Con la voglia di vedere e assaggiare, si sono imbarcati in un ambizioso giro del mondo quando Elsa aveva solo 7 mesi. Hanno dormito sul divano di un amico a Brooklyn, sono andati a caccia di un ristorante vegetariano a Pechino e sono rimasti ipnotizzati dallo street food in Vietnam. Di ritorno a casa, Elsa aveva ormai imparato a camminare e loro erano intenzionati a continuare l'avventura nella loro cucina di Stoccolma.

Questo libro è quindi un reportage di viaggio, ma anche un diario; attraverso queste pagine scoprirete come hanno fatto ad andare dall'altra parte del mondo con un bimbo non ancora svezzato, quali cibi scegliere e come adattarli al suo palato...

Scoprirete anche che dietro ogni ricetta si nasconde una storia, quella di chi la prepara e di chi la mangia, conoscerete ingredienti che parlano una lingua antica, che sa di storia e tradizione, cui nessun popolo può rinunciare, e sognerete a occhi aperti, perché le foto sono istantanee di vita vissuta, mescolate a piatti che fanno bene a noi e al nostro pianeta.

www.greenkitchenstories.com



Fotografie: David Frenkiel
€ 29,90 IVA inclusa

www.guidotommasi.it

ISBN: 978 88 67530786

