

Guido Tommasi Editore

+++

RICETTE
SENZA FRUMENTO,
ZUCCHERO
E LATTICINI

OO

La Cucina Extra Vergine

SUSAN JANE WHITE

LA CUCINA EXTRA VERGINE

SOMMARIO
+++++++

INTRODUZIONE:
NELLA TANA DEL CONIGLIO ----- 3

FAQ argute ----- 8

La vostra artiglieria da cucina ----- 16

IDEE PER LA COLAZIONE

L'unica ricetta di granola di cui avrete bisogno -----	20
Porridge di grano saraceno con more e mango -----	22
Muesli metropolitano con marmellata di chia -----	23
Porridge di miglio e sciroppo di mela -----	25
Pudding di amaranto e banana -----	26
Pudding di chia e chai per colazione -----	29
Barrette toste per la colazione -----	30
Barrette super energetiche di banana e noce moscata -----	34
Pesche al cardamomo e sciroppo d'acero -----	36
Biscotti per i bimbi delle 6 -----	37
Muffins appiccicosi di prugne secche alla cannella -----	38
Tofu strapazzato con cipolla caramellata e funghi shiitake -----	40
Patate dolci al forno -----	42
Uova verdi -----	43
Uova al miso e salsa tamari -----	44
Crêpes di miglio e castagne con sciroppo di frutti della passione -----	47
Blini di salmone affumicato con la mia salsa olandese sanissima -----	48
Il vostro nuovo pane senza frumento -----	51
Banana bread alla segale con Nutella fatta in casa -----	52
Pane nero con pomodori secchi -----	54
Pane multisemi con carvi -----	56

SNACK E ALTRE BOMBE NUTRITIVE

Semi piccanti e affumicati	60
Bombe per l'ufficio	62
Cavolo riccio croccante	63
Bonbon di chia	64
Palline di erba d'orzo	66
Dottor Smoothie	68
Granate di proteine	69
Biscotti con mousse di mela e cannella	71
Shot alla spirulina	72
Latte di noci del Brasile	75
Stringhe alla fragola e banana	76
Pancakes di grano saraceno	78
Creme super energetiche	
Pesto rosso con noci del Brasile	79
Dibis W'rashi	79
Burro di noci con masala	82
Burro al prezzemolo con omega	85
Burro di sesamo e fichi	85
Salsa al peperoncino dolce e salata	86
Avonese	86
Nutella fatta in casa	87
Crema di burro d'arachidi, banana e sciroppo d'acero	87

ZUPPE

Zuppa di patate dolci, cocco e lemongrass	91
Zuppa Hitchcock con noce moscata	92
Zuppa di ortiche con aglio arrosto	94
Gazpacho da picnic	97
Zuppa di fagioli neri affumicata	98
Zuppa fredda di crescione e avocado	99
Zuppa di miso d'orzo in 90 secondi	100
Penicillina ebraica	101

INSALATE

Ricette con lo spiralizzatore - Fare gli spaghetti di zucchine	104
La zuccina felice	106
"Carbonara" con piselli al wasabi	107
Salmone in scaglie con spaghetti speziati alla melagrana	108
Tagliatelle all'aglio con olive nere e ricotta di pinoli	111
Spaghetti con peperoni rossi e noci (muhammara)	112
Carote ricce	113
Nastri di carota e pesto primavera	113
Pomodori "essiccati alla luna" e hummus "germogliato"	114
Insalata irlandese di super-alimenti	117
Fagioli bianchi di Spagna al basilico	118
Insalata di barbabietole per il pranzo alla scrivania	119
Insalata "Che f%*gata!"	120
Date il benvenuto alle "verdure dell'oceano" di Oprah	122
Insalata di mare al sesamo	124
Lo zoo dei germogli	126
Insalata di Superman	127
Insalata di pesca noce e lattuga con crema di bacche di goji	128
Insalata della Bond Girl	130
Insalata probiotica di sedano rapa	131
Cavolfiore, banana e spinaci al curry con pesce in scaglie	135
Grano saraceno per principianti con mela, peperoncino e semi di zucca	136

CENE

Il riso integrale e i suoi cugini	140
Riso al salto con uova	142
Pancakes di grano saraceno con ricotta di pinoli e spinaci	143
Riso glutinoso per bambini con coriandoli di cavolfiore	144
Broccoli e soba noodles super chic	145
Quinoa del principiante	146
Quinoa "non ho niente in dispensa"	149
Quinoa con paprika affumicata e cumino	150
Quinoa all'harissa con finocchio arrosto al limone	152
Quinoa con gremolata di fragole e menta	154

Quinoa di Kate Moss -----	155
Quinoa per bambini -----	156
Lenticchie semplici -----	157
Lenticchie alla senape e sciroppo d'acero -----	158
Lenticchie con zucca e aglio nero -----	158
Sardine sottolio in cinque modi -----	160
Pâté di sgombro con salsa all'acciuga -----	162
Nasello al forno con salsa al lemongrass -----	163
Salmone semplice con asparagi e tè verde montato -----	164
Polpette di salmone con yogurt di cocco al curry -----	166
Polpette di granchio e chia con salsina alla menta vietnamita -----	170
Bastoncini di pesce con ketchup di barbabietola -----	171
Le aringhe a pezzettini e i Nobel -----	174
Sogliola e satay -----	175
Ceviche al coriandolo e melagrana con ciotole di finocchio morbido -----	176
Curry di fagioli con pomodoro e banana -----	178
Curry all'ananas e bacche di goji del centenario con raita e spinaci -----	181
Falafel di zucca -----	183
Aloo gobi antinfiammatorio -----	187
Dahl rosso con spinaci appassiti e uovo in camicia cicciotto -----	188
Platessa in padella con polvere di pepe rosa, sale e limone -----	190
Stufato di manzo umami -----	192
Ali spaziali con salsa al peperoncino -----	195
Pollo arrosto con gremolata irlandese e zucca bruciacchiata -----	196
Spalla di agnello in 10 ore con ceci schiacciati e la migliore salsa che abbiate mai assaggiato -----	198
Chili con carne al cioccolato con yogurt di cocco e cipolle sgargianti -----	200

DELIZIE EXTRA VERGINI

Smudge con bacche di goji -----	207
Toffee con granella di fave di cacao -----	208
Fudge all'oro degli Inca -----	209
Whoopie pies al limone -----	210
Brownies deli-nquenti -----	212

Brownies scuri al burro d'arachidi -----	214
Magia in stile gianduia -----	216
Cioccolatini probiotici al sale -----	217
Caramelle di barbabietola -----	218
Crumble di fichi e prugne con yogurt corretto con zenzero e sciroppo di datteri -----	220
Custard pie con noci di macadamia e frutti della passione -----	223
Torta al limone e pistacchio con yogurt ai fiori d'arancio -----	224
"Panna cotta" con zucca e sciroppo d'acero -----	227
Cookies con nocciole e uvetta "al freezer" -----	228
Tartufi bianchi al cacao -----	229
Biscotti di pecan con lago di cioccolato -----	230
Shortbread alla fragola -----	231
Torta al cacao nero fondente -----	233
Crostata di more con "pasta frolla" di mandorle -----	235
Cocottine di crema al pompelmo, lime e zenzero -----	236
Missile di cioccolato al peperoncino -----	239
Torta "non posso credere che sia barbabietola" -----	241
Cupcakes pralinate -----	242
Gelato al malto con cannella e noci pecan -----	244
Cubetti di tè verde e miele di manuka -----	245
Gelato al toffee e banana -----	247
Gelato con chicchi di caffè -----	249
Ghiaccioli -----	250

COSA LEGGERE E DOVE FARE SHOPPING ----- 252

INDICE ----- 254



IL VOSTRO NUOVO PANE SENZA FRUMENTO

Pochi piaceri nella vita possono competere con quello di spezzare una focaccia calda. Non vi sto suggerendo di mettere in quarantena o al bando questi piaceri. Al contrario, celebriamo queste delizie per quello che sono e gustiamocene di tanto in tanto.

Per un'alternativa naturale e nutriente, vi consiglio di introdurre questa ricetta nella vostra vita e nel vostro freezer. Il sapore è simile a quello del pane nero irlandese, ma non dà il gonfiore spesso associato al frumento.

Scaldare il forno a 200°C (180°C ventilato). Rivestite con la carta forno una teglia bassa appena più piccola di un foglio A4. Cuocerete il pane in una teglia e non in uno stampo, perciò una volta cotto lo taglierete a quadretti, ognuno dei quali, tagliato in orizzontale, potrà essere usato per un panino.

Setacciate le farine, il lievito in polvere, il sale e le spezie in una ciotola capiente per introdurre aria e renderli leggeri. Non omettete le spezie, che in questo pane sono fondamentali. Aggiungete il latte, i fiocchi di miglio, i semi di girasole, i chicchi di grano saraceno interi e il miele (se lo usate). Il composto dovrebbe avere una consistenza piuttosto liquida. Versatelo nella teglia rivestita.

Infornate per 35-40 minuti, a seconda di quanto è profonda la teglia che state usando. Sfornate il pane, lasciatelo raffreddare su una gratella e dividetelo in quattro. Si presenta molto lucido. Una volta assaggiato questo pane di grano saraceno, non vorrete più comprare pane. Surgelatelo diviso in quarti, pronti da tagliare in orizzontale e tostare ogni mattina.

1/2 cup (60 g) di farina di grano saraceno
 1/2 cup (50 g) di farina di soia biologica
 2 cucchiaini di lievito in polvere
 1 cucchiaino di condimento Herbamare, sale di sedano o sale
 1 cucchiaino di zenzero in polvere
 1 cucchiaino di cannella in polvere
 2 cups (500 ml) di latte di mandorle, di avena o di canapa
 3/4 cup (45 g) di fiocchi di miglio o d'orzo
 3/4 cup (100 g) di semi di girasole
 1/2 cup (90 g) di chicchi di grano saraceno interi
 1-2 cucchiaini di miele, malto d'orzo o sciroppo d'acero (facoltativo)

Per 1 forma

SEMI PICCANTI E AFFUMICATI

+++++

Sembra che la nostra economia sia tenuta a galla da correttori per le occhiaie e caffè espresso. Più della metà delle persone soffre di qualche disturbo del sonno. Perciò quando è il momento di addormentarsi, quali sono le opzioni più intelligenti? Se con voi l'autoipnosi e la camomilla non hanno mai funzionato, osservate bene la vostra dieta per vedere se state assumendo abbastanza vitamine B (soprattutto B6), zinco e triptofano.

I cibi ricchi di triptofano possono facilitare con efficacia il sonno senza dover ricorrere ai sonniferi. Il triptofano è un mattoncino costitutivo della melatonina, importante ormone del sonno. Senza, gli occhi non vorrebbero mai chiudersi.

Ed ecco la bella notizia: troverete triptofano, vitamine B e zinco nei semi di zucca. Infatti gli scienziati hanno iniziato a mettere l'estratto di semi di zucca nelle pastiglie multivitaminiche e nei medicinali per facilitare il sonno. Ricordate che è più semplice ed economico tenere una scorta di semi di zucca in frigorifero. Ma non aspettatevi di cadere subito addormentati se li mangiate. Pensate ai semi di zucca come corrieri, che consegnano il carico necessario al vostro corpo più tardi, alla sera.

circa 1 1/2 cups (210 g)
di semi misti di zucca
e girasole

2 cucchiaini di salsa tamari
1 cucchiaino di mirin
(facoltativo)
1 cucchiaino di peperoncino
secco in scaglie
1 cucchiaino di alga
nori secca in scaglie
(facoltativo per la carica
di calcio)

Per 1 1/2 cups (210 g)

Scaldate il forno a 180°C (160°C ventilato).

Mescolate i semi di girasole e quelli di zucca in una teglia e arrostiteli per 8-10 minuti. A questo punto aggiungete il tamari, il mirin e il peperoncino a scaglie. Ricoprite bene i semi, rimestandoli con una spatola di legno per non graffiare la teglia. Rimettete in forno per tostarli ancora 1-2 minuti.

Sfornate, lasciate raffreddare e mescolateci l'alga nori in scaglie (se la usate). Va bene anche il cavolo riccio croccante (pag. 63). Una volta freddi i semi tornano croccanti. Teneteli in frigorifero in un vasetto con coperchio a vite e cospargeteli su insalate e zuppe o tenetene un po' in tasca. Durano 6 settimane al massimo.



Salsa al peperoncino dolce
e salata

Burro di sesamo e fichi

Dibis W'rashi

Burro di noci con masala



Avonese

Pesto rosso con noci
del Brasile



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

PER UNA FRAZIONE DEL PREZZO DI
UNA VISITA SPECIALISTICA, QUESTO
LIBRO VI AIUTERÀ A INTRAPRENDERE IL
VIAGGIO VERSO UN BENESSERE RADIOSO.

Quando si sentì dire di stare alla larga da frumento, latticini e zucchero raffinato perché intollerante, Susan Jane White, food writer del *Sunday Independent*, si immaginò un futuro alimentare cupo, insapore e noioso. Così, attingendo dalle sue esperienze gastronomiche, si mise a creare pietanze gustose che non le facessero male. Il risultato? I livelli di energia di Susan schizzarono alle stelle e parenti e amici iniziarono a chiederle le sue ricette "senza...", indipendentemente dalle intolleranze.

Qui trovate una raccolta delle ricette che ama di più. Piatti come le pesche al cardamomo e sciroppo d'acero, l'insalata della Bond Girl e il gelato al toffee e banana, tutti così buoni da non poter credere che siano "senza" qualcosa.

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 779



9 788867 530779