



The Green Kitchen

Ricette vegetarianhe sane
e deliziose per tutti i giorni

David Frenkiel & Luise Vindahl

Sommario

vi	<i>Introduzione</i>
6	Nella nostra dispensa
14	Un sano inizio
21	Metodi di base
33	Mattina
61	Piatti leggeri
91	In giro
111	Cene di famiglia
155	Spuntini
181	Bevande
205	Dolci & Co.
239	<i>Indice</i>
248	<i>Grazie!</i>
249	<i>Gli autori</i>

Introduzione

Nel momento in cui ci incontrammo, i nostri mondi alimentari entrarono in collisione. Io ero il vegetariano malsano (sì, esistono) che si nutriva essenzialmente di pasta, pizza, dolci e gelato. E Luise era una carnivora molto attenta alla salute, che in pratica aveva cancellato quei cibi dal suo repertorio. Dopo un paio di mesi terribili (per usare un eufemismo), prendemmo una decisione. Se volevamo riuscire a vivere insieme, io dovevo imparare qualcosa su cereali integrali, quinoa e dolcificanti naturali, mentre Luise decise di ridurre il consumo di carne e sperimentare piatti a base di verdure. E invece di concentrarci su tutte le cose che non mangiavamo, facemmo il contrario.

All'improvviso ci trovammo a discutere di come preparare una cena che ruotasse intorno alle verdure e fosse abbastanza sostanziosa da sfamarci dopo una lunga giornata o un allenamento. Riempimmo casa di frutta, verdura, frutta in guscio, semi, cereali integrali e grassi buoni e decidemmo di iniziare a cucinare pietanze e torte che fossero sane e verdi, senza per questo essere noiose.

Una delle nostre prime produzioni fu una torta di carote in cui si poteva davvero sentire la consistenza e il sapore delle carote e non solo lo zucchero. E poi facemmo i falafel con erbe aromatiche al forno avvolti in sottili foglie di verza croccanti invece che nella solita pita asciutta. Imparammo anche ad apprezzare le cose semplici, come un succo di verdure spremuto al momento, che è più dolce di qualsiasi cosa si possa comprare al supermercato, eppure non contiene zucchero. Le possibilità sembravano infinite e qualsiasi cosa preparassimo era molto più buona di quanto non fosse mai stata. Per documentare le nostre imprese (e i fallimenti) ai fornelli comprammo una macchina fotografica, aprimmo il blog *Green Kitchen Stories* e iniziammo a scrivere.

Questo libro è un riassunto di quanto abbiamo imparato e una specie di guida al nostro modo di mangiare.

Per aiutarvi a cogliere il quadro completo, riavvolgeremo il nastro di un paio d'anni. La nostra storia inizia una sera tardi su una piccola pista da ballo a non più di 10 metri dal Tevere e a 20 metri da Castel Sant'Angelo, nel centro di Roma. È lì che ci siamo incontrati e innamorati sei anni fa. Non credo che l'argomento cibo sia saltato fuori durante la nostra prima conversazione (strano, considerando che eravamo in Italia, dove tutti parlano SEMPRE di cibo). Ma so per certo che ne parlammo al nostro primo appuntamento, una settimana dopo. Ero così nervoso che memorizzai 20 domande, per evitare di non avere niente da dire. E dopo aver vissuto a Roma per sei mesi, 15 erano collegate al cibo. Non ci mettemmo molto ad accorgerci che avevamo due approcci molto diversi.

Sono diventato vegetariano a 15 anni. Per me non è mai stata una scelta radicale: non sono un carnivoro. Ho semplicemente scelto di mangiare verdure al posto della carne. Mi fa sentire meglio sotto ogni punto di vista. Posso stare a tavola con persone che mangiano bistecche, senza fare commenti e nemmeno pensarci. Ma mi aspetto di ricevere lo stesso trattamento. Quel che mangio è una mia scelta; per cortesia, risparmiatemi qualunque commento ironico. Anche se mi divertivo a cucinare anche prima di incontrare Luise, la gran parte del mio piatto era sempre piena di pasta, patate, pane e riso bianco.

Luise è sempre stata attenta a quel che mangia. Fa moltissime scelte consapevolmente sane che ad alcuni possono sembrare complicate, ma per lei sono sensatissime. Ha sempre avuto uno stile di vita attivo e mangiare bene ne è una parte essenziale. Mangia un po' di pesce e carne bianca biologica di tanto in tanto, ma è diventata sorprendentemente creativa nel trasformare un paio di verdure in un banchetto. Per lei, la salute non si riduce a mangiare verdure, è molto interessata anche alle erbe medicinali e ai rimedi naturali. Ed è evidente che sta agendo nel modo giusto, perché non ho mai incontrato

nessuno dall'aspetto così sano e che si riprenda tanto in fretta da un virus.

Oggi viviamo in un bell'appartamento (pienissimo!) a Stoccolma con nostra figlia, Elsa. Anche se abbiamo le nostre carriere, e non abbiamo una preparazione professionale relativa alla cucina, ormai parliamo di cibo dal mattino presto alla sera tardi.

A casa cerchiamo di seguire una dieta il più possibile varia. Ecco perché le nostre ricette sono a volte crude e altre cotte. Alcune volte prevedono l'uso del grano saraceno, che non contiene glutine, e altre del farro, che lo contiene. Molte sono vegane, ma ogni tanto ci piace mangiare uova e formaggio. Se deste un'occhiata alla nostra cucina notereste, oltre a tutta la frutta in guscio che Elsa ha sparso sul pavimento, l'ampia gamma di farine integrali, frutta disidratata, semi, super-alimenti e quinoa multicolore che abbiamo in dispensa. Aprendo il frigorifero sareste probabilmente attaccati da un cavolo biologico coltivato in zona. Di solito è così grande che ce lo ficchiamo dentro e chiudiamo subito lo sportello, così è anche la prima cosa che salta fuori quando lo si apre. Dietro al cavolo potreste trovare altre verdure di stagione (biologiche, se non sono troppo costose), sette milioni di vasetti di burro di frutta in guscio di vario tipo e creme, uno yogurt di latte di capra e tre tipi di latte vegetale, di solito d'avena, di mandorle e di riso. Potrebbe sembrare una specie di parodia, invece è una descrizione precisa della nostra cucina. Non abbiamo una casa perfetta e linda, ma ci piace il cibo sano e genuino.

Questo libro è pieno delle nostre ricette di tutti i giorni, con alcuni consigli per avere una dispensa più verde e varia. Vogliamo che sia semplice, essenziale e molto utile. Abbiamo condiviso le pietanze che mangiamo spesso a casa. Non tutti questi piatti si possono mettere insieme in 20 minuti, ma molti sì (e alcuni anche in meno tempo). Alcuni richiedono ore, ma ne vale la pena. Abbiamo cercato di fare in modo che ci fossero tantissime ricette tra cui scegliere (o da adattare) per chi è vegano

o ha qualche allergia. Più del 90% delle ricette di questo libro sono comunque senza glutine.

Abbiamo suddiviso il volume in Mattina (ci troverete colazioni sia per un martedì stressato sia per un brunch nel fine settimana); Piatti leggeri (adatti per pranzo e cene non impegnative, nei giorni feriali); In giro (piatti che sopravvivono per un paio d'ore nel cesto da picnic); Cene di famiglia (perfette per una cena con ospiti nel fine settimana); Spuntini (per un buffet o come contorno); Bevande (dai succhi freschi al tè chai indiano); e Dolci & Co. (per stuzzicare chi ama i dolci, anche se sono dolcificati in modo naturale con la frutta e pieni di cereali integrali).

Troviamo ispirazione per la cucina da ogni angolo del globo. Certo, leggiamo un mucchio di blog, ma la nostra famigliola ha anche viaggiato per il mondo. Probabilmente potreste individuare i paesi che abbiamo visitato guardando l'indice delle ricette. Un paese dove torniamo sempre è l'Italia, e ne noterete di sicuro l'influenza nel modo in cui usiamo olio, limone ed erbe aromatiche fresche. Oltre a questo, abbiamo messo in questo libro un po' della nostra eredità scandinava: un classico pane nero di segale danese, una padellata di verdure alla svedese, una zuppa fredda di frutti rossi danese, le uova al curry in insalata e una torta di pancakes da far venire l'acquolina in bocca. Abbiamo incluso ricette di cui tutte le famiglie scandinave hanno la propria versione, ma con il nostro tocco.

La maggior parte delle ricette è stata scritta esclusivamente per questo libro, ma vi abbiamo inserito anche le nostre preferite del blog. Sono corredate di nuove foto e in molti casi sono state modificate, con l'aggiunta di nuovi aromi, il perfezionamento dei metodi o nuovi consigli sugli abbinamenti. Perciò anche se potreste riconoscere una ricetta già vista, potrebbe valere la pena di riprovarla.

Io e Luise abbiamo scritto il libro e sviluppato le ricette insieme. A guidarvi saranno le voci di entrambi (e ogni tanto anche quella di nostra figlia). Speriamo che farete vostri tanti nuovi piatti, ma anche di riuscire a ispirarvi affinché cerchiate la vostra strada nel mondo dei cibi sani e genuini.



Un sano inizio

Quando è nata Elsa il cibo è diventato ancora più importante per noi. Fin dall'inizio abbiamo saputo che avrebbe mangiato le nostre stesse pietanze. Quando abbiamo iniziato a progettare questo libro abbiamo discusso l'opportunità di inserire un capitolo di cibi per bambini, ma ci siamo accorti che dal momento in cui Elsa ha iniziato a mangiare cibi solidi le è sempre stato proposto quello che mangiavamo noi. E ha funzionato, perciò invece di condividere ricette speciali per bambini vi daremo i nostri migliori consigli su come avvicinare in modo sano i vostri bambini al mangiare bene. Hanno funzionato per noi ed Elsa, speriamo che siano utili anche a voi.





Iniziate come intendete continuare...

Provate a ridurre o eliminare il glutine e i latticini durante il primo o i primi due anni di vita del vostro bambino. Possono essere difficili da digerire per chiunque, ma soprattutto per i bambini piccoli. Anche se non hanno allergie o intolleranze alimentari, molte persone sono sensibili a questi alimenti. Nei primi anni di vita, non usate zucchero, che ha un buon sapore ma anche un mucchio di “contro”: provoca iperattività, indebolisce il sistema immunitario e può causare la carie, solo per citarne alcuni. Noi abbiamo anche una nostra teoria personale sullo zucchero: una volta che iniziate a offrire dolci ai bambini, sarà più difficile convincerli ad assaggiare cibi non dolci. Più si ritarda l'introduzione dello zucchero, più il vostro bambino sarà disponibile a provare nuovi cibi e a mangiare verdure, il che vi renderà la vita molto più facile.

“Un gelato ogni tanto non le farà male”. È incredibile quante volte ho sentito questa frase. Certo, hanno ragione, mangia un gelato e la vita va avanti. Ma perché? Prima dei due anni, Elsa non ha mai chiesto il gelato, non sapeva nemmeno cosa fosse. Nei primi due anni di vita siamo noi adulti a scegliere quel che i nostri bambini dovrebbero mangiare, e loro imparano da noi: la responsabilità è nostra. Se qualcuno vuole dare un gelato al vostro bambino, probabilmente non è perché il vostro bambino lo chiede, ma perché lui vuole darglielo. Vale la pena pensarci.

Se siete vegetariani, consigliamo di crescere allo stesso modo i vostri figli finché sono abbastanza grandi per esprimere la loro opinione. Perché dare al vostro bambino qualcosa che voi non mangereste? Ricaverà grandi quantità di proteine, grassi, vitamine e minerali da verdure, uova, formaggio, oli, frutta, legumi, lenticchie, semi e frutta in guscio. Potete anche dargli un integratore di minerali e vitamine per bimbi.

OTTO CONSIGLI PER UN INIZIO SANO PER I VOSTRI BAMBINI:

1. METTERSI D'ACCORDO

Parlate con il vostro partner per essere d'accordo sul perché fate questa scelta. Se non siete d'accordo, ogni cena sarà una discussione. Discutete anche con i vostri familiari e amici più stretti per aiutarli con consigli sul cibo. Altrimenti potrebbero non avere più il coraggio di invitare a cena voi o il bambino...

2. SEMPLICITÀ

Non cambiate le abitudini alimentari, vostre e del bambino, ai limiti dell'impossibile. Fermatevi a un livello che vi permetta di vivere. Abbiamo deciso che Elsa può mangiare pesce quando pranza con altre famiglie o al nido, anche se a casa non lo mangiamo. Questo rende la vita più facile a chi prepara, e lei ne ricava un mucchio di grassi buoni e proteine.

3. ESSERE UN BUON MODELLO

La cosa più importante non è il cibo che mettete davanti ai vostri bambini, ma quel che mangiate voi, che poi è quello che anche i vostri bambini vorranno mangiare. Solo di rado prepariamo piatti a parte per Elsa e non avremmo mai mangiato il gelato di fronte a lei se non fossimo stati disposti a dargliene uno.

4. SPERIMENTARE CON FORME & CONSISTENZE

Se a un bambino non piace un certo alimento, provate a cucinarlo in modi diversi. A volte non è il sapore che non piace ai bambini, ma la forma o la consistenza.

5. "POMPARE" I LORO PIATTI PREFERITI

Un trucco semplice per inserire minerali e vitamine extra nella dieta dei vostri bambini è di aggiungere super-alimenti ai loro piatti preferiti. Per esempio, aggiungete il succo di verdura quando preparate pane o muffin. Mescolate gli spinaci o i broccoli nella pastella dei pancake, la polvere di ortica o i semi di lino nei frullati ai frutti di bosco e nel porridge (non si sentirà il sapore).

6. AVERE SEMPRE UNO SNACK PRONTO

Una difficoltà con le abitudini alimentari sane si presenta quando i vostri bambini vedono altri bimbi mangiare qualcosa e la vogliono anche loro. Può essere qualsiasi cosa, da un hot dog ai dolci. Abbiamo imparato presto ad avere sempre con noi uno snack o un frutto, da offrire al posto di quel che ha visto in mano a qualche bambino. Se guardate nello zainetto di Elsa troverete quasi sempre un uovo sodo, una carota, un pezzo di frutta o qualche polpetta di quinoa, cavolfiore & aglio orsino (vedi pag. 71).

7. STARE CALMI

Se vedete il vostro bambino con un biscotto, non diventate isterici strappandoglielo di mano, perché otterreste l'effetto opposto. È solo cibo ed è importante sviluppare un rapporto naturale anche con quello non sano.

8. SPRONARLI A MANGIARE

Siamo stati molto rilassati sulle buone maniere a tavola. A patto che mangi, non ci importa che lo faccia con la forchetta, il cucchiaino, i bastoncini, la cannuccia o con le mani (con la zuppa si può provocare un bel caos). La cosa bella è che mangia (quasi) tutto quello che le mettiamo davanti. Se fissate troppe regole probabilmente vi ritroverete davanti a uno sciopero della fame.



Wraps con barbabietole, mele & formaggio di capra

Per 8 wraps

Per i picnic, non c'è pietanza più appropriata dei wraps. Si mantengono benissimo, non servono posate e si possono preparare in un'infinità di varianti. Di solito mescoliamo diversi ripieni nei nostri wraps, per renderli più interessanti. La barbabietola cruda è uno dei nostri ripieni preferiti. Ha un sapore molto più fresco di quella cotta, soprattutto insieme alle mele e al formaggio di capra. L'uvetta si aggiunge per la dolcezza e le noci per un tocco croccante. Anche le lenticchie sarebbero un'aggiunta fantastica.

RIPIENO DI BARBABIETOLA VIOLA

375 g di barbabietole crude
(4-5 circa di dimensioni medie)
300 g di formaggio di capra morbido
sale e pepe macinato al momento

RIPIENO DI QUINOA ALL'ARANCIA

200 g di quinoa bianca, risciacquata
1 cucchiaino di semi di finocchio
un pizzico di sale
la scorza finemente grattugiata
e il succo di ½ arancia
75 g di uvetta
100 g di noci tostate, tritate
8 tortillas di mais o integrali
o foglie grandi di cavolo nero
4 foglie di spinaci grandi
(spezzate in due)
2 avocado, privati del nocciolo,
pelati e tagliati a fette
3 mele piccole, grattugiate

Per preparare il ripieno di barbabietola, pelate le barbabietole, tagliatele in quarti e mettetele nel frullatore o robot da cucina, poi azionatelo un paio di volte per tritarle finemente. Unite il formaggio di capra, il sale e il pepe e frullate per 30 secondi circa, o finché il composto ha la consistenza di una crema grossolana. Assaggiatela e, se necessario, aggiungete sale o pepe. Se non avete il frullatore né il robot da cucina, grattugiate la barbabietola e mescolatela con il formaggio con le mani. Per il ripieno di quinoa, portate a ebollizione 500 ml d'acqua in una casseruola. Aggiungete la quinoa, i semi di finocchio e il sale e lasciate sobbollire per 15-20 minuti, finché è tenera e il liquido è stato assorbito. Lasciate raffreddare. Quando è fredda, aggiungete la scorza e il succo d'arancia, l'uvetta e le noci e mescolate.

ASSEMBLARE

Mettete 2-3 cucchiaini di ripieno di barbabietola al centro di ogni tortilla (senza arrivare al bordo) e coprite con mezza foglia di spinaci. Metteteci sopra un paio di cucchiaini di ripieno di quinoa e completate con qualche fetta di avocado e un po' di mela grattugiata.

Piegate i bordi superiore e inferiore sul ripieno. Arrotolate tutta la tortilla da sinistra a destra per racchiudere il ripieno. Avvolgete un po' di carta da forno intorno alla tortilla e legatela con uno spago perché non si disfi durante il trasporto. Fatto! Tagliate gli involtini a metà prima di servire.



Composta di fichi, rabarbaro & pere

150 g di rabarbaro (3 gambi circa),
tagliato a pezzi di 2,5 cm
2 pere, pelate, private del torsolo
e tritate grossolanamente
6 fichi secchi morbidi, tritati
grossolanamente
2,5 cm di zenzero fresco, grattugiato
1 cucchiaino di semi di cardamomo,
macinati

Per 350 g circa



Anche se in questa composta non usiamo lo zucchero, è molto dolce e ultradeliziosa. I sapori sono molto più complessi di quelli della tradizionale composta di fragole, e perciò si abbina a meraviglia con un formaggio e crispbread o cracker con semi.

Mettete la frutta, lo zenzero, il cardamomo e 1 cucchiaino d'acqua in una pentola di dimensioni medie. Portate lentamente a ebollizione (il calore provocherà il rilascio dei succhi dalla frutta), abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto fino ad avere un composto denso e polposo.

Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Conservate la composta in un vasetto di vetro con coperchio in frigorifero. Si conserva per una settimana circa.









Brownie al doppio cioccolato con lamponi

25 datteri medjool freschi, privati
del nocciolo
60 ml di olio di cocco
2 cucchiaini di sciroppo d'acero
40 g di cacao in polvere
2 bustine di infuso ai lamponi
(noi usiamo Clipper o Yogi), aperte
½ cucchiaino di sale
150 g di noci tritate grossolanamente

COPERTURA AL CIOCCOLATO
60 ml di olio di cocco ammorbidito
2 cucchiaini di sciroppo d'acero
40 g di cacao in polvere

Lamponi freschi, per servire

Per 6 persone



Questa è un'alternativa travestita ai nostri tartufi al cioccolato con spirulina (vedi pag. 232). Pur essendo una leccornia deliziosa, può essere che questi tartufi non siano abbastanza belli da presentare come dessert al termine di una cena con ospiti. Perciò abbiamo creato questa versione più elaborata aromatizzata al lampone e con una copertura di cioccolato fuso. Ne prepariamo anche una versione invernale, sostituendo l'infuso al lampone con il tè chai.

Ungete con l'olio di cocco sei stampini con bordo apribile da 10 cm di diametro o una tortiera grande con bordo apribile da 23 cm.

Riducete in purea tutti gli ingredienti per i brownies, tranne le noci, nel robot da cucina con 2 cucchiaini d'acqua. Se il vostro robot da cucina non è abbastanza potente da frullare tutti gli ingredienti in una volta, potete dividerli in tre parti e mescolarli dopo.

Aggiungete le noci e mescolate a mano. Distribuite il composto negli stampini (o mettetelo nella tortiera grande). Ungetevi leggermente le mani con l'olio di cocco per evitare che il composto si attacchi e poi appiattitelo negli stampini con le dita. Dovrebbe essere alto circa 1 cm. Mettete in frigorifero a solidificare per almeno 30 minuti. Si conservano per un paio di giorni in frigorifero, coperti.

Al termine del raffreddamento, iniziate a preparare la copertura al cioccolato. Fate fondere l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero su fuoco basso in un pentolino. Aggiungete il cacao, mescolando.

Tirate fuori i brownies dal frigorifero. Versateci sopra la copertura al cioccolato e servite subito, così gli ospiti potranno vedere che il cioccolato si solidifica (di solito ci mette 2 minuti). Completate con qualche lampone, togliete con delicatezza i bordi apribili e... dateci dentro!

Consiglio: spesso usiamo gli infusi al posto delle spezie, quando ci servono aromi che sono un po' difficili da trovare. La camomilla, il chai, la menta piperita e la rosa canina donano aromi interessanti a dessert, zuppe e pane.

INDICE

A

acai in polvere 12
aceto 7
aceto balsamico 7
aglio orsino
 polpette di quinoa, cavolfiore & aglio orsino 71
albicocche
 dahl dolce con cavolfiore & albicocche 115
 disidratate 10
 farcitura dolce all'albicocca 142
alghe 12
 sushi explosion con yogurt al wasabi 132-3
amaranto 7
 pomodori ripieni di amaranto & haloumi 152
anacardi 7
 condimento agli anacardi 65
 condimento con anacardi e pomodori 131
 salsa alla panna acida cruda 82
ananas
 frullato del risveglio 197
anguria
 gazpacho di fragole 108
 succo di barbabietola & anguria 189
arance
 cracker con semi all'arancia 164
 ripieno di quinoa all'arancia 98
asparagi
 frittata con asparagi & erbe aromatiche 38
 insalata croccante con uova al curry 176
 insalata di lenticchie beluga con sciroppo d'acero 107
attrezzatura da cucina 13
avena, fiocchi di 12
 barrette proteiche alla canapa 226
 granola fiorita 51
 oatmeal croccante con more al forno 37
avena, latte di 9, 27

 frullato di frutti di bosco classico 197
 milkshake al cioccolato e more 186
avena, panna di 9
avocado
 frullato per colazione 46
 guacamole 118
 mousse di cioccolato semplice 214
 tacos di verza ripieni di mais & mango 82
azuki 8

B

baba ganoush 158
banane 10
 cupcakes con carote, cocco & banana 213
 frullato di frutti di bosco classico 197
 milkshake al cioccolato e more 186
 mousse di cioccolato semplice 214
 pancakes con banana & cocco senza farina 45
 torta di pancakes con frutti di bosco 235
barbabietola
 barbabietole bourguignon 121
 succo di barbabietola & anguria 189
 torta decadente al cioccolato & barbabietole 210
 wraps con barbabietole, mele
 & formaggio di capra 98
barrette proteiche alla canapa 226
bastoncini di tuberi speziati 178
bevanda energetica depurativa verde 193
bicarbonato 11
borlotti 8
broccoli
 frullato del risveglio 197
 insalata di broccoli con melagrana & uvetta 68
 pesto di broccoli 175
brodo vegetale 22
brownie al doppio cioccolato con lamponi 217

burger di funghi portobello & pesche 118

burro 7

ghee (burro chiarificato) 25

burro di frutta secca 7, 27

burro di semi 7, 27

C

cacao in polvere & fave di cacao 12

canapa, latte di 9

canapa, semi 8

barrette proteiche alla canapa 226

canapa in polvere, proteine di 12

cannellini 8

risotto di fagioli al mascarpone con funghi
& spinaci 146

cavolo rosso

insalata di riso selvaggio, topinambur & uva 76

carruba, farina di 12

carote

cupcakes con carote, cocco & banana 213

succo di pompelmo & carota 193

cartocci di funghi, melanzane & nocciole 126

castagne, farina di 11

cavolfiore

dahl dolce con cavolfiore & albicocche 115

pizza con base di cavolfiore 86

polpette di quinoa, cavolfiore & aglio orsino 71

cavolo

falafel al forno con pistacchi & erbe aromatiche 65

tacos di verza ripieni di mais & mango 82

tom kha tofu 66

ceci 9

falafel al forno con pistacchi & erbe aromatiche 65

germogli 28

tajine di verdure marocchina 125

zuppa di ceci & pomodori arrostiti 81

ceci, farina di 11

crêpes di ceci indiane con raita & verdure a foglia 89

centrifugare 13, 188

cereali 11

germogli 28

cetrioli

raita 89

ceviche di germogli 167

chai

masala chai dolce alle nocciole 194

cheesecake alla fragola su base con semi di girasole 218

chia, semi di 13

cibi fermentati essenziali 13

cioccolato

brownie al doppio cioccolato con lamponi 217

milkshake al cioccolato e more 186

mousse di cioccolato semplice 214

tartufi al cioccolato con spirulina 232

torta decadente al cioccolato & barbabietole 210

cocco 7

pancakes con banana & cocco senza farina 45

cocco, burro di 7

cocco, latte di 9

milkshake al cioccolato e more 186

tom kha tofu 66

torta al finocchio & cocco 96

cocco, olio di 7

cocco, zucchero di 10

cocktail

kombucha cocktail con le bollicine 184

colza, olio di 7

composta di fichi, rabarbaro & pere 160

condimenti

condimento agli anacardi 65

condimento all'arancia 76

condimento alla senape 129, 151

condimento allo scioppo d'acero 107

condimento con anacardi e pomodori 131

yogurt al curry 176

couscous, integrale *II*
tajine di verdure marocchina 125
cracker con semi all'arancia 164
crema di peperone rosso & rosmarino 171
crêpes di ceci indiane con raita & verdure a foglia 89
crispbread svedesi 48
cupcakes con carote, cocco & banana 213

D

dahl dolce con cavolfiore & albicocche 115
datteri 10
barrette proteiche alla canapa 226
sciroppo di datteri crudi 30
tartufi al cioccolato con spirulina 232
dolcificanti naturali 10

E

erba di grano in polvere 13

F

fagioli, secchi 8-9
cottura 28
germogli 28
fagioli bianchi di Spagna 9
fagioli dell'occhio 9
fagioli di Lima 9
fagioli neri 9
fagioli rossi 9
falafel al forno con pistacchi & erbe aromatiche 65
farcitura bianca di patate 143
farcitura dolce all'albicocca 142
farcitura rossa alla siciliana 142
farcitura verde di zucchine 143
farine *II*
farro, farina di *II*, 208

crispbread svedesi 48
impasto di farro per pizza 140
pane nero di segale danese 58
farro in grani 12
fave
padellata di verdure con fave 129
feta
muffins salati con mais & miglio 95
polpette di quinoa, cavolfiore & aglio orsino 71
finocchio
bevanda energetica depurativa verde 193
insalata di lenticchie & finocchi al limone 84
torta al finocchio & cocco 96
fiocchi di latte
involtini di omelette sottile con mele
& fiocchi di latte 54
formaggio di capra
farcitura bianca di patate 143
farcitura verde di zucchine 143
insalata di lenticchie & finocchi al limone 84
macedonia di frutta con formaggio di capra 40
wraps con barbabietole, mele
& formaggio di capra 98
fragole
cheesecake alla fragola su base con semi di girasole 218
gazpacho di fragole 108
insalata di lenticchie beluga con sciroppo d'acero 107
frittata con asparagi & erbe aromatiche 38
frosting & coperture
copertura al cioccolato 217
frosting di formaggio spalmabile 213
frullati 196
frullato del risveglio 197
frullato di frutti di bosco classico 197
frullato per colazione 46
milkshake al cioccolato & more 186
frutta
centrifugare 188

macedonia di frutta con formaggio di capra 40
porridge di grano saraceno allo zenzero 57
roll-up alla frutta 222
vedi anche frutti di bosco

frutta in guscio 7-8
ammollo 28
granola fiorita 51

frutti di bosco
frullato di frutti di bosco classico 197
granola fiorita 51
torta di pancakes con frutti di bosco 235
zuppa fredda di frutti rossi con panna 231

frutto della passione
rotolini di zuccina con frutto della passione
& ricotta al limone 168

funghi
barbabietole bourguignon 121
burger di funghi portobello & pesche 118
cartocci di funghi, melanzane & nocciole 126
noodles di zucchine con funghi marinati 131
pane per picnic ripieno di mele
& funghi 100
risotto di fagioli al mascarpone con funghi
& spinaci 146
tom kha tofu 66

G

gazpacho di fragole 108
germe di grano 11
germogli, ceviche di 167
germogli, fare i 28
ghee (burro chiarificato) 7, 25
goji 12
granita di melone con limone & menta 225
grano in grani 12
grano saraceno decorticato 8
porridge di grano saraceno allo zenzero 57

granola fiorita 51
guacamole 118

H

haloumi
pomodori ripieni di amaranto & haloumi 152

I

inca 12
insalate
insalata croccante con uova al curry 176
insalata di broccoli con melagrana & uvetta 68
insalata di lenticchie beluga con sciroppo d'acero 107
insalata di lenticchie & finocchi al limone 84
insalata di patate con aneto & rafano 105
insalata di quinoa & salsiccia vegetale 151
insalata di riso selvaggio, topinambur & uva 76
involtini di omelette sottile con mele & fiocchi di latte 54

K

kamut, farina di 11
kelp noodles 10
ketchup con mela 30
kimchi 13
kiwi
virgin mojito alla mela 189
kombucha 13
kombucha cocktail con le bollicine 184

L

lamponi
roll-up rossi ai lamponi 222
succo di lamponi & liquirizia 193
lasagne 10

- lassi con zafferano, rosa canina & miele 200
- latte di capra 9
- latte di frutta secca 9, 27
- latte vegetale 9, 27
- legumi 8-9
- lenticchie 8-9
- germogli 28
- lenticchie beluga 8
- insalata di lenticchie beluga con sciroppo d'acero 107
- lenticchie gialle 9
- lenticchie rosse 9
- dahl dolce con cavolfiore & albicocche 115
- polpette di lenticchie rosse con salsa alla melissa 138
- lenticchie verdi 9
- insalata di lenticchie & finocchi al limone 84
- limonata ai fiori di sambuco 203
- limoni 188
- limonata ai fiori di sambuco 203
- lievito *II*
- lievito in polvere *II*
- lime
- virgin mojito alla mela 189
- lino, olio di semi di 7
- lino, semi di 8
- crispbread svedesi 48
- liquirizia
- succo di lamponi & liquirizia 193
- M**
-
- macedonia di frutta con formaggio di capra 40
- mais, amido di *II*
- mais, farina di *I2*
- muffins salati con mais & miglio 95
- mais, pannocchie
- tacos di verza ripieni di mais & mango 82
- mandorle 8
- pizza con base di cavolfiore 86
- mandorle, farina di *II*
- mango
- roll-up gialli al mango 222
- tacos di verza ripieni di mais & mango 82
- maranta (arrowroot) *II*
- marinate 84
- al ginepro 149
- al lime 167
- erbe aromatiche & limone 118
- masala chai dolce alle nocciole 194
- melagrana
- insalata di broccoli con melagrana & uvetta 68
- melanzane
- baba ganoush 158
- cartocci di funghi, melanzane & nocciole 126
- farcitura rossa alla siciliana 142
- melanzane marinate al ginepro & purè di tuberi 149
- mele
- bevanda energetica depurativa verde 193
- frullato per colazione 46
- ketchup con mela 30
- involtini di omelette sottile con mele
 & fiocchi di latte 54
- mousse di mela *10*
- pane per picnic ripieno di mele & funghi 100
- panini al cardamomo & mela 208
- sciroppo di mela *10, 30*
- stufato di piselli gialli spezzati, rabarbaro & mele 116
- succo di lamponi & liquirizia 193
- virgin mojito alla mela 189
- wraps con barbabietole, mele
 & formaggio di capra 98
- melissa, salsa alla 138
- melone
- granita di melone con limone & menta 225
- miele *10*
- miglio *I2*
- muffins salati con mais & miglio 95

milkshake al cioccolato e more 186
mirtilli
 pancakes con banana & cocco senza farina 45
 porridge di grano saraceno allo zenzero 57
mirtilli rossi 12
miso 13
more
 milkshake al cioccolato e more 186
 oatmeal croccante con more al forno 37
more di gelso bianche 12
mousse di cioccolato semplice 214
mozzarella
 parmigiana di zucchine 136
muffins salati con mais & miglio 95
mung, fagioli 9
 ceviche di germogli 167

N

nocciole 8
 cartocci di funghi, melanzane & nocciole 126
 pesto di broccoli 175
nocciole, latte di
 masala chai dolce alle nocciole 194
noci 8
 pâté di noci & salvia 173
noci brasiliane 7
noci di macadamia 8
noodles 10
noodles di zucchine con funghi marinati 131
nori, fogli di 12
 sushi explosion con yogurt al wasabi 132-3

O

oatmeal croccante con more al forno 37
olio 7
olio d'oliva 7

olio di semi di lino spremuto a freddo 7
omelette
 involtini di omelette sottile con mele
 & fiocchi di latte 54
ortiche 12
 pesto di ortiche 75
orzo 12

P

padellata di verdure con fave 129
pancakes
 crêpes di ceci indiane con raita & verdure a foglia 89
 pancakes con banana & cocco senza farina 45
 torta di pancakes con frutti di bosco 235
pane
 pane nero di segale danese 58
 pane per picnic ripieno di mele & funghi 100
pane a lievitazione naturale 13
panini al cardamomo & mela 208
panna di frutta secca 9, 27
panna vegetale 9
 torta di pancakes con frutti di bosco 235
parmigiana di zucchine 136
pasta 10
 “pasta frolla” senza glutine 96
patate
 farcitura bianca di patate 143
 farcitura rossa alla siciliana 142
 insalata di patate con aneto & rafano 105
pâté di noci & salvia 173
peperoni
 crema di peperone rosso & rosmarino 171
pesche
 burger di funghi portobello & pesche 118
 pesche alla vaniglia con crumble di pistacchio 228
pesto
 pesto di broccoli 175

pesto di ortiche 75
pinoli 8
 pesto di ortiche 75
pinto, fagioli 9
piselli
 piselli schiacciati con mandorle & peperoncino 159
piselli in polvere, proteine di 12
piselli spezzati, gialli 9
 stufato di piselli gialli spezzati, rabarbaro & mele 116
piselli spezzati, verdi 9
pistacchi 8
 falafel al forno con pistacchi & erbe aromatiche 65
 pesche alla vaniglia con crumble di pistacchio 228
pizze
 farciture 142-3
 pizza con base di cavolfiore 86
 quattro pizze vegetariane 140
polenta 12
polline 12
polpette
 polpette di lenticchie rosse con salsa alla melissa 138
 polpette di quinoa, cavolfiore & aglio orsino 71
pomodori
 condimento con anacardi e pomodori 131
 farcitura rossa alla siciliana 142
 ketchup con mela 30
 parmigiana di zucchine 136
 pâté di noci & salvia 173
 pomodori ripieni di amaranto & haloumi 152
 salsa di pomodoro 22
 salsa di pomodoro piccante 65
 zuppa di ceci & pomodori arrostiti 81
pompelmo
 succo di pompelmo & carota 193
porridge
 oatmeal croccante con more al forno 37
 porridge di grano saraceno allo zenzero 57
proteine in polvere 12

prugne disidratate 10
psillio, semi di 8
puy, lenticchie di 8

Q

quark
 cheesecake alla fragola su base di semi di girasole 218
quinoa 8, 11
 insalata di quinoa & salsiccia vegetale 151
 polpette di quinoa, cavolfiore & aglio orsino 71
 ripieno di quinoa all'arancia 98

R

rabarbaro
 composta di fichi, rabarbaro & pere 160
 stufato di piselli gialli spezzati, rabarbaro & mele 116
rafano 105
raita 89
ricotta
 cartocci di funghi, melanzane & nocciole 126
 farcitura dolce all'albicocca 142
 rotolini di zuccina con frutto della passione
 & ricotta al limone 168
ripieni
 ripieno di barbabietola viola 98
 ripieno di mais & mango 82
 ripieno di mele & funghi 100
 ripieno di quinoa all'arancia 98
riso 12
 riso integrale al sesamo 132
riso, aceto di 7
riso, farina di 11
riso, latte di 9
riso in polvere, proteine del 12
risotto di fagioli al mascarpone con funghi & spinaci 146
roll-up alla frutta 222

rotolini di zuccina con frutto della passione
& ricotta al limone 168
rosa canina in polvere 12
lassi con zafferano, rosa canina & miele 200

S

salsa di pomodoro piccante 65
salse
ketchup con mela 30
salsa alla melissa 138
salsa alla panna acida cruda 82
salsa di pomodoro 22
salsiccia vegetale
insalata di quinoa & salsiccia vegetale 151
sauerkraut 13
sciroppo
sciroppo d'acero 10
sciroppo di datteri crudi 30
sciroppo di mele 30
segale, farina di 11
crispbread svedesi 48
pane nero di segale danese 58
segale in grani 12
semi 7-8
barrette proteiche alla canapa 226
cracker con semi all'arancia 164
germogli 28
granola fiorita 51
sesamo, olio di 7
baba ganoush 158
sidro di mele, aceto di 7
soia, latte di 9
soia, panna di 9
soia, salsa di 13
spezie
bastoncini di tuberi speziati 178
mix di spezie casalingo 115

spinaci
farcitura verde di zucchine 143
risotto di fagioli al mascarpone con funghi
& spinaci 146
spirulina in polvere 13
tartufi al cioccolato con spirulina 232
stufati
barbabietole bourguignon 121
stufato di piselli gialli spezzati, rabarbaro & mele 116
tajine di verdure marocchina 125
stout, scura
pane nero di segale danese 58
succhi
bevanda energetica depurativa verde 193
succo di barbabietola & anguria 189
succo di lamponi & liquirizia 193
succo di pompelmo & carota 193
virgin mojito alla mela 189
succo di mela
granita di melone con limone & menta 225
kombucha cocktail con le bollicine 184
super-alimenti 12-13
sushi explosion con yogurt al wasabi 132-3

T

tacos di verza ripieni di mais & mango 82
tajine di verdure marocchina 125
tamari 13
tartufi al cioccolato con spirulina 232
tè
masala chai dolce alle nocciole 194
tè verde
frullato del risveglio 197
tofu 9
sushi explosion con yogurt al wasabi 132-3
tom kha tofu 66
tom kha tofu 66

topinambur

insalata di riso selvaggio, topinambur & uva 76

torte

torta al finocchio & cocco 96

torta decadente al cioccolato & barbabietole 210

torta di pancakes con frutti di bosco 235

tortillas *vedi* wraps

U

udon 10

uova

insalata croccante con uova al curry 176

pancakes con banana & cocco senza farina 45

parmigiana di zucchini 136

vedi anche frittata; omelette

uva

insalata di riso selvaggio, topinambur & uva 76

V

vaniglia 10

vino bianco, aceto di 7

vino rosso, aceto di 7

virgin mojito alla mela 189

W

wasabi, yogurt al 132-3

wraps con barbabietole, mele & formaggio di capra 98

Y

yogurt

lassi con zafferano, rosa canina & miele 200

raita 89

yogurt al wasabi 132-3

yogurt supersemplice 25

Z

zenzero in salamoia 132

zucca, semi di 8

oatmeal croccante con more al forno 37

zucca butternut

stufato di piselli gialli spezzati, rabarbaro & mele 116

zucchero di betulla (xylitolo naturale) 10

zucchine

farcitura verde di zucchine 143

noodles di zucchine con funghi marinati 131

parmigiana di zucchine 136

rotolini di zuccina con frutto della passione
& ricotta al limone 168

zuppe

gazpacho di fragole 108

zuppa di ceci & pomodori arrostiti 81

zuppa fredda di frutti rossi con pannaw 231

“Nel momento in cui ci incontrammo, i nostri mondi alimentari entrarono in collisione. Io ero il vegetariano malsano (sì, esistono) che si nutriva essenzialmente di pasta, pizza, dolci e gelato. E Luise era una carnivora molto attenta alla salute, che in pratica aveva cancellato quei cibi dal suo repertorio. Dopo un paio di mesi terribili (per usare un eufemismo), prendemmo una decisione. Se volevamo riuscire a vivere insieme, io dovevo imparare qualcosa su cereali integrali, quinoa e dolcificanti naturali, mentre Luise decise di ridurre il consumo di carne e sperimentare piatti a base di verdure”.

La storia di David e Luise prosegue con l'arrivo della piccola Elsa e di *Green Kitchen Stories*, un blog con un enorme seguito e fonte di costante ispirazione per cucinare pietanze vegetariane sane e saporite. Anche se una parete della loro cucina è dipinta di verde, non è da lì che prende il nome il loro spazio virtuale, che racconta un'alimentazione “green” e salutare, uno stile di vita che unisce semplicità e attenzione consapevole per ciò che si mangia. Una cucina vegetariana, con qualche incursione nel mondo vegano, in cui i protagonisti sono gli ingredienti naturali, i cereali integrali, i grassi buoni, frutta e verdura, che si combinano in piatti nutrienti ed equilibrati.

La vostra storia d'amore con l'alimentazione vegetariana inizia da qui.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

Fotografie: Johanna Frenkel
Copertina: Charlotte Heal

€ 29,90 IVA inclusa
ISBN: 978 88 67530 434

