

Amelia Wasiliev



72 RICETTE ANTIOSSIDANTI E RICCHE DI VITAMINE

CAVOLO! KALE



• LA BIBBIA •

UN CONCENTRATO
DI BENESSERE

APPROFITTAENE
A PIENE MANI

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

| | | | |
|---------------------------------|----|----------------------------|----|
| Introduzione | 6 | Difendiamoci! | 44 |
| Varietà di cavolo | 8 | Prodigio verde | 46 |
| Comprare e utilizzare il cavolo | 10 | Speciale vitalità | 48 |
| | | Un pieno di proteine | 50 |
| Cavolo da bere | 12 | Lassi al mango | 52 |
| Succo o smoothie di cavolo | 14 | Bacche omega 3 | 54 |
| Succo superverde | 16 | Cacao e mandorle | 56 |
| Kaleada | 18 | Colazione veloce | 58 |
| Brivido fresco | 20 | Vellutata paleolitica | 60 |
| Dolce disintossicante | 22 | Zuppa di miso | 62 |
| Calore rosso | 24 | Zuppa di cannellini | 64 |
| Buona digestione! | 26 | | |
| Dolce esplosione | 28 | Cavolo da mangiare | 66 |
| Mix di meloni | 30 | Ricette a base di cavolo | 68 |
| Pomodori thai | 32 | Condimento al kale | 70 |
| Anguria miracolosa | 34 | Pesto di germogli | 72 |
| Tonico di agrumi | 36 | Kimchi | 74 |
| Shot alcalinizzante | 38 | Colazione in padella | 76 |
| Shot purificante | 40 | Panini con uova in camicia | 78 |
| Rinfrescante alle erbe | 42 | Hummus verde | 80 |



| | | | |
|---------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Chips | 82 | Tahina kale | 122 |
| Kale croccante | 84 | Kale, pollo e mela | 124 |
| Guacamole | 86 | Quinoa, kale e melagrana | 126 |
| Bruschette rustiche | 88 | Sgombri e gremolata | 128 |
| Foglie di kale farcite | 90 | Agnello in crosta | 130 |
| Samosa di kale e feta | 92 | Spaghetti al peperoncino | 132 |
| Muffins di patata dolce | 94 | Kale pilaf | 134 |
| Involtoni primavera | 96 | Frittata | 136 |
| Tacos ai gamberetti | 98 | Fesa di manzo e germogli | 138 |
| Gyoza | 100 | Sauté di kale | 140 |
| Taboulé | 102 | Cavoli arrostiti | 142 |
| Kale, avocado e ravanelli | 104 | Kale brasato e pancetta | 144 |
| Barbabietole, kale e feta | 106 | Lenticchie cucinate | 146 |
| Kaleslaw | 108 | Curry | 148 |
| Superverde | 110 | Wok verde | 150 |
| Caesar salad | 112 | Gratin | 152 |
| Insalata asiatica | 114 | Muffins ai mirtilli | 154 |
| Kale, nectarine e burrata | 116 | Kale cake | 156 |
| Insalata greca | 118 | | |
| Insalata nutriente | 120 | Indice | 158 |





INTRODUZIONE

Il kale, nome inglese che si riferisce a un'antica varietà di cavolo riccio (non cappuccio), è diventata una superverdura molto apprezzata. Membro della famiglia delle Brassicacee, è straordinariamente ricco di sostanze nutritive e i suoi benefici per la salute sono infiniti. Contiene, in proporzione, più calcio di un bicchiere di latte. Il kale vanta anche una percentuale molto elevata di betacarotene, proteine, ferro, vitamine C, K, A, E e molte vitamine del gruppo B, acido folico, potassio, manganese, magnesio, acidi grassi essenziali omega 3, antiossidanti, ed è infine composto da molte fibre. Il kale è un alimento alcalino: il suo consumo quindi aiuta a mantenere l'equilibrio acido-basico nell'organismo, che a sua volta può contribuire a prevenire alcune patologie. Studi scientifici dimostrano che una dieta che preveda un consumo di quattro o cinque porzioni di kale alla settimana consentirebbe di:

LOTTARE CONTRO IL CANCRO E PREVENIRE I RISCHI DELL'INSORGERE DELLA MALATTIA

È una delle qualità più studiate del kale. Contiene circa 50 flavonoidi diversi, con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che aiutano a ridurre lo stress ossidativo e quindi il rischio di sviluppare un tumore e altre patologie croniche come la cataratta, l'arteriosclerosi e la bronco-pneumopatia cronica ostruttiva.

AGIRE CONTRO LE INFIAMMAZIONI

La vitamina K e gli omega 3 contenuti nel kale hanno un effetto benefico diretto sulle infiammazioni croniche e le malattie infiammatorie.

SOSTENERE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

Le fibre del kale si legano con gli acidi biliari dell'apparato digerente, consentendo in questo modo l'escrezione degli acidi e contribuendo a ridurre il colesterolo, mantenendo di conseguenza il cuore in buona salute.

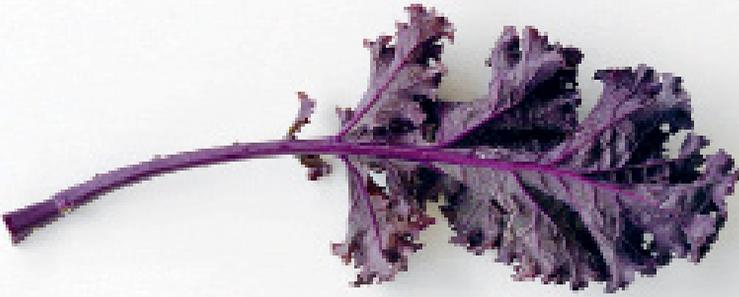
DEPURARE L'ORGANISMO

Gli antiossidanti del kale e la sua clorofilla (presente in tutte le verdure verdi in foglia) favoriscono la digestione e aiutano l'organismo a eliminare le tossine.

PERDERE PESO

Il kale è un alimento poco calorico. I glucosinolati (composti solforati) che contiene riducono l'assorbimento dei lipidi nel corpo.

Questo elenco si allungherà certamente in futuro, perché la ricerca scientifica pone sempre più l'interesse su questo superalimento. Se dovete inserire le verdure nella vostra dieta, scegliete il kale: i suoi benefici sono davvero enormi e contiene alcune delle sostanze nutritive migliori per il vostro organismo.



Cavolo Redbor

Cavolo
rosso russo



Cavolo riccio



Germogli

Cavolo nero (laciniato,
cavolo palmetto, toscano)



VARIETÀ DI CAVOLO

Esistono oltre 50 varietà di cavolo, alcune più ornamentali che commestibili, ma la maggior parte costituisce un contributo interessante alla nostra dieta quotidiana. I loro nomi variano secondo i paesi e le culture, ma oggi sono ampiamente disponibili numerose varietà.

Cavolo Redbor

Di dimensione e forma simile a quelle del cavolo riccio, le foglie sono di colore viola. Sono coriacee e provviste di uno stelo legnoso e hanno un sapore marcato e intenso.

Cavolo rosso russo

Questa varietà di cavolo ha uno stelo color porpora e foglie piatte e dentellate che ricordano la rucola. Le foglie sono generalmente di colore verde chiaro ma possono avere anche sfumature rosse. Sono più sottili e meno coriacee di quelle delle altre varietà, lo stelo è molto legnoso. Il sapore è dolce ma pepato.

Cavolo riccio

Il cavolo riccio è la varietà più comune in Francia, ha le foglie verdi merlate e uno stelo grosso e fibroso. Le foglie, molto spesse e coriacee, hanno una nota amara. Il cavolo riccio ha un sapore leggermente piccante che ricorda la rucola.

Cavolo nero (laciniato, cavolo palmetto, toscano)

Varietà italiana apparsa nel XVIII secolo. Ha foglie verde scuro, piatte e grinzose, meno dure di quelle del cavolo riccio e con un sapore più dolce.

Germogli

Con questa denominazione si rimanda allo stadio di maturazione in cui il cavolo è colto. Molte varietà sono vendute come «baby kale»: si tratta semplicemente di germogli. Tenuto conto che si tratta di primizie, le foglie sono più tenere e più delicate e il sapore è meno amaro. Il cavolo rosso russo è spesso raccolto giovane e venduto con il nome di baby kale, come il cavolo nero e il cavolo nano blu. Si può coltivare il cavolo in miniatura o solo per cogliere i germogli, poiché queste due varietà sono delicate e dolci, pur mantenendo il gusto saporito delle foglie più grandi.



COMPRARE E UTILIZZARE IL CAVOLO

Il cavolo è membro della famiglia delle Brassicacee e generalmente è coltivato utilizzando prodotti fitosanitari. Per quanto possibile, quindi, comprate sempre cavoli biologici e, se non li trovate, lavateli con molta cura prima di prepararli.

Pulire

La tecnica migliore per pulire il cavolo consiste nello staccare le foglie dallo stelo e metterle a bagno nell'acqua con due cucchiaini di aceto per 5-10 minuti, per eliminare la terra, gli insetti e i batteri. Sciacquatele quindi in acqua fresca per una o due volte e asciugatele con una centrifuga per insalata o tamponando le foglie con un canovaccio, una per una.

Scegliere e conservare

Quando comprate il cavolo, scegliete foglie dal colore uniforme, senza buchi né chiazze scure. Preferite le foglie piccole, saranno più dolci e più tenere. Conservate il cavolo in frigorifero in un recipiente ermetico o in un sacchetto di plastica. Assicuratevi che le foglie siano ben asciutte prima di metterle in frigorifero: l'umidità rischierebbe di guastarle rapidamente. Il cavolo si congela bene: stendete le foglie in un unico strato su una teglia e congelatele. Spostatetele in un sacchetto una volta congelate.

Preparare

Prima di consumare il cavolo, togliete bene gli steli. In qualsiasi varietà, gli steli sono duri e sgradevoli da mangiare. Tagliate o staccate le foglie dagli steli prima di iniziare la preparazione.

Consumare

Crudo: è uno dei modi più sani per consumare il cavolo. Potete trasformarlo in succo, frullarlo o mangiarlo così com'è. Per preparare un succo di cavolo, utilizzate le foglie intere, con lo stelo. Per un'insalata, sappiate che l'olio intenerisce la consistenza del cavolo crudo. Strofinare le foglie con l'olio e lasciatele riposare. Anche gli oli contenuti nell'avocado e il succo di limone inteneriscono le foglie di cavolo. Cotto: potete cuocerlo a vapore, in umido o saltarlo in padella. Il cavolo non appassisce completamente con la cottura: diventa più tenero ma conserva le sue foglie arricciate. La cottura al forno elimina del tutto l'umidità contenuta nelle foglie e consente di ottenere una consistenza croccante che si scioglie in bocca.

VELLUTATA PALEOLITICA

Per 4 persone - 1 ora e 35 minuti di preparazione



INGREDIENTI

2 cucchiai di olio d'oliva • 1 porro tagliato a rondelle
2 gambi di sedano tagliati a rondelle • 1,25 l di brodo di verdure
1 zuccina tagliata a metà e poi a rondelle • 300 g di patata dolce, pelata
e tagliata a dadini • 4 foglie di cavolo riccio, senza steli, sminuzzate
150 g di anacardi crudi, lasciati in ammollo in acqua per 1 ora • sale e pepe



Scaldate l'olio in una casseruola a fuoco medio, soffriggete il porro e il sedano per 4-6 minuti finché il porro diventa tenero. Versate il brodo di verdure, aggiungete la zuccina, la patata dolce e il cavolo. Portate a ebollizione, quindi abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 15-20 minuti finché la patata dolce sarà cotta. Nel frattempo, macinate gli anacardi finché ottenete una consistenza liscia, quindi versate gradualmente gli ingredienti della zuppa nella ciotola del mixer e continuate a frullare. Salate, pepate e servite immediatamente.

KALE PILAF

*Per 2 persone come portata principale o 4 persone come contorno
35 minuti di preparazione*



INGREDIENTI

2 spicchi d'aglio • 4 cipollotti • 200 g di riso integrale
85 g di riso selvatico • 2 cucchiari di olio d'oliva
3 rametti di timo, sfogliati • 750 ml di brodo di pollo
2 foglie di cavolo riccio sminuzzate • 25 g di pistacchi tritati



In una casseruola grande, dorate l'aglio, i cipollotti e le 2 varietà di riso con l'olio per 5 minuti circa. Aggiungete il timo, il brodo di pollo e il cavolo. Portate a ebollizione, coprite e abbassate il fuoco. Lasciate sobbollire per 25 minuti. Incorporate i pistacchi e cuocete per qualche minuto finché tutto il liquido sarà assorbito. Servite caldo.

KALE CAKE

Per 1 cake da 500 g, cioè 8 porzioni circa - 35 minuti di preparazione



INGREDIENTI

80 g di burro, sciolto + una noce, per ungere lo stampo
30 g di cacao in polvere • 125 ml di sciroppo d'acero
2 foglie di cavolo Redbor, centrifugate
½ cucchiaino di bicarbonato di sodio • 2 uova
100 g di farina autolievitante



Scaldate il forno a 180°C e ungete uno stampo per cake del volume di 500 ml. Mescolate il cacao e il burro sciolto per ottenere un composto liscio. Aggiungete lo sciroppo d'acero, il succo di cavolo e il bicarbonato di sodio. Mescolate finché l'impasto diventa molto liscio. Mettete da parte.

Sbattete le uova con uno sbattitore elettrico finché diventano chiare e spumose. Incorporate il composto di cacao e burro, senza smettete di sbattere. Aggiungete la farina e continuate a sbattere finché l'impasto diventa omogeneo. Versatelo nello stampo per cake e infornate per 20-25 minuti.

INDICE

Le voci in corsivo

corrispondono

alle ricette.

A

acai, bacche in polvere 44

aglio 72, 74, 76, 80, 88,

112, 114, 122, 128, 132,

134, 146

agnello, filetto 130

Agnello in crosta 130

alghe 62

anacardi 60, 72, 84

ananas 20, 46, 98

anguria 34

Anguria miracolosa 34

arachidi 114

arance 20, 36, 46

avocado 46, 86, 104

B

Bacche omega 3, 54

banane 48, 50, 56

barbabietola 26, 44, 50, 106

Barbabietole, kale e feta 36

benefici per la salute 7

bok choy, germogli 150

Brivido fresco 20

Bruschette rustiche 88

Buona digestione! 26

C

Cacao e mandorle 56

cacao in polvere 56, 156

Caesar salad 112

Calore rosso 24

camu-camu in polvere 36

carota 24, 64, 96, 108, 114,

146

cavolfiore 142

Cavoli arrostiti 142

cavolo nero 9, 14, 16, 38,

48, 64, 68, 88, 90, 108,

110, 112, 114, 122, 124,

126, 128, 130, 148, 152

cavolo Redbor 9, 14, 26,

32, 44, 50, 62, 68, 86, 100,

116, 122, 126, 132, 144,

146, 156

cavolo riccio 9, 14, 18, 20,

30, 40, 46, 58, 60, 68, 74,

78, 80, 82, 84, 92, 94, 102,

106, 110, 112, 116, 118,

134, 136, 148, 150, 154

cavolo rosso russo 9, 14, 24,

28, 34, 54, 68, 98, 104

ceci 80

cectriolo 16, 24, 76, 96, 110,

114

champignon 88, 100

chia, semi di 54

Chips 82

cocco, acqua di 30, 34, 46

latte di 48, 50, 148

Colazione in padella 76

Colazione veloce 58

comprare e utilizzare il

cavolo 11

Condimento al kale 70

coriandolo 32, 42, 86, 98,

114, 146, 148

couscous 90

crescione 16

cumino 128, 146

Curry 148

D

datteri 56

Difendiamoci! 44

Disintossicante dolce 22

Dolce esplosione 28

EF

erba di grano, polvere 38

fagioli 64, 110, 150

Fesa di manzo e germogli 138

finocchio 26, 124

fiocchi d'avena 58

fogli di riso 96

Foglie di kale farcite 90

formaggio 90, 74, 76, 92,

94, 100, 112, 116, 118,

138, 136, 146, 152

Frittata 136

frutti rossi 22, 28, 44, 50,

54, 58, 154

G

gamberetti 98

germogli 9, 14, 22, 36, 42,

52, 56, 68, 96, 120, 138,

142

goji, bacche di 54

Gratin 152

Guacamole 86

Gyoza 100

H

Hummus verde 80

K

Kale, avocado e ravanelli 104

Kale, nettarine e burrata 116

Kale, pollo e mela 124

Kale brasato e pancetta 144

Kale cake 156

Kale croccante 84

Kale pilaf 134

Kaleada 18

Kaleslaw 108

Kimchi 74

kiwi 22

L

Lassi al mango 52

latte di mandorle 54, 56

lemon grass 32, 148
Lenticchie cucinate 146
lenticchie di Puy 146
lievito di birra secco 84
limone 24, 36, 44, 48, 80,
90, 102, 104, 108, 122,
124, 126, 128, 138
limone verde 18, 30, 36, 42,
86, 96, 98, 110, 114

M

mais 120, 126
mandorle 58, 130, 154
mango 52
manzo, fesa 138
melagrana 106, 126
mele 18, 26, 28, 48, 124
melone 30
menta 20, 34, 40, 90, 96,
102, 110, 124
miele 52, 58, 116
miso 62
Mix di meloni 30
Muffins ai mirtilli 154
Muffins di patata dolce 94

N

nettarine 116
nocciole 116, 122
noci 124

O

olio di sesamo 104, 140,
150
olive Kalamata 118

P

pancetta 112, 144
pane 88, 104, 112
Panini con uova in camicia
78
pasta di mandorle 56

pasta fillo 92
patate 120, 136, 152
patate dolci 60, 94, 152
peperoncino 24, 42, 32, 70,
74, 78, 86, 98, 122, 128,
146, 150, 132
peperone rosso 24
pere 22
Pesto di germogli 72
pinoli 90, 106
piselli 110, 136
pistacchi 140
polline 58
pollo 100, 124
pomodori 32, 34, 64, 102,
118, 132, 146

Pomodori thai 32
preparare il cavolo 11
prezzemolo 16, 48, 64, 88,
90, 102, 108, 126
Prodigio verde 46
proteine di canapa in
polvere 50

QR

quinoa 126
Quinoa, kale e melagrana 126
ravanelli 74, 104, 114
ricette di cavolo 68
Rinfrescante alle erbe 42
riso 134

S

Samosa di kale e feta 92
Sauté di kale 140
sciroppo d'acero 54, 84,
156
sedano 16, 26, 32, 38, 60,
64, 76, 124
semi di sesamo 70, 104, 140
semi di zucca 110
senape 124, 138

sgombri 128
Sgombri e gremolada 128
Shot alcalinizzante 128
Shot purificante 40
spaghetti 144
Spaghetti al peperoncino 132
Speciale vitalità 48
spinaci 38
spirulina 46
succo di aloe vera 28, 40
succo/smoothie,
preparare 14
Succo superverde 16
summaco 92, 102
Superverde 110

TU

Tabouté 102
Tacos ai gamberetti 98
tahina 80, 122
Tahina kale 122
Tonico di agrumi 36
Un pieno di proteine 50
uova 78, 94, 154, 156

VWYZ

Vellutata paleolitica 60
vermicelli di riso 96, 114
Wok verde 150
yogurt 52, 58, 108, 112,
120, 122, 124
zenzero 16, 26, 42, 74, 100,
114, 148, 150
zucchine 60, 76, 126, 150
Zuppa di cannellini 64
Zuppa di miso 62



SUCCHI E SMOOTHIES FRESCHI RICETTE SEMPLICI E GOLOSE

- *Le ricette per consumare il cavolo in tutte le sue forme: crudo nei succhi e negli smoothies, bollito nelle zuppe e nei piatti in umido, croccante al forno o ancora saltato in padella per gustarlo come spuntino.*
- *Straordinariamente ricco di principi nutritivi, il cavolo contiene vitamine, antiossidanti, omega 3, fibre e minerali.*
- *Contribuisce alla disintossicazione dell'organismo e favorisce la perdita di peso.*

ISBN: 978 88 67531 028



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it