

Fern Green

SOSTITUIRE
QUOTIDIANAMENTE
LA CARNE

66 RICETTE ANTIOSSIDANTI E RICCHE DI FIBRE

PROTEINE VERDI

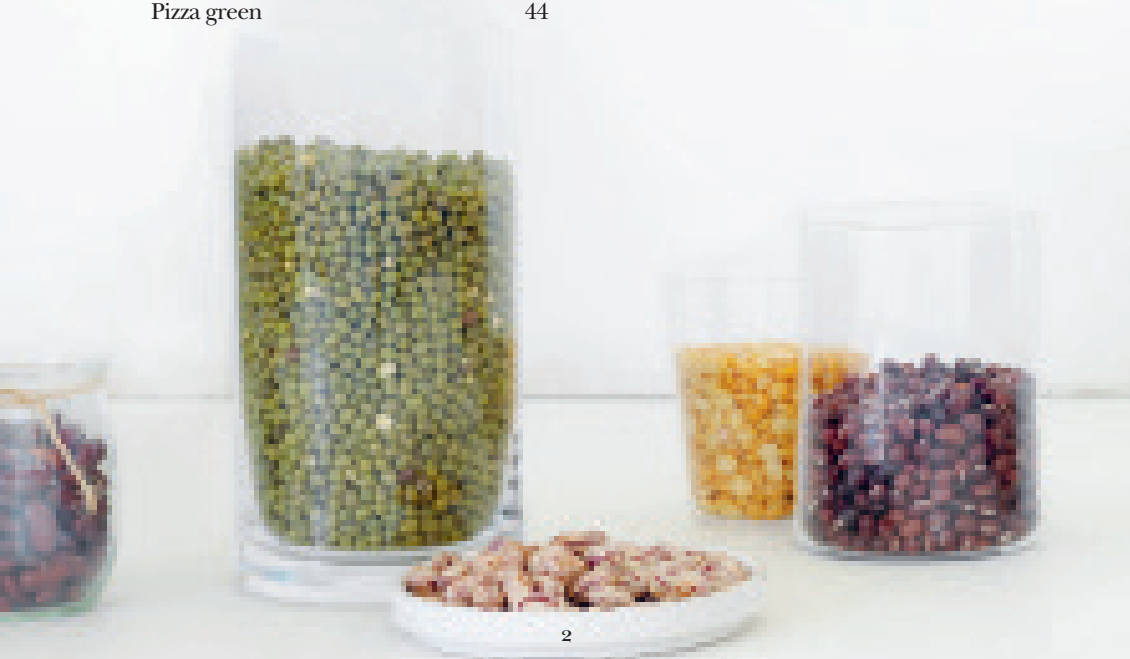


• LA BIBBIA •

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	7	Zuppe e insalate	46
Le migliori proteine verdi	9		
Proteine verdi germogliate	13	Minestrone di ceci	48
Creare una ricetta con proteine verdi	14	Sweet green	50
		Zuppa di piselli e lenticchie	52
		Minestrone	54
Spuntini e antipasti	16	Spring green	56
Hummus verde	18	Super brodo	58
Bistecca veggio	20	Brodo thai	60
Bombay dip	22	Tabulè di ceci	62
Bruschetta con caviale verde	24	Insalata dei Maya	64
Crocchette giapponesi	26	Insalata invernale	66
Edamame arrosto	28	Insalata messicana	68
Nem veggio	30	Tabulè inca	70
Falafel	32	Orzo rosso	72
Blinis	34	Crostini di tofu	74
Bruschetta ai borlotti	36	Insalata delle isole	76
Burritos	38	Green shirashi	78
Involtilini primavera	40	Insalata di farro	80
Tortillas	42		
Pizza green	44		



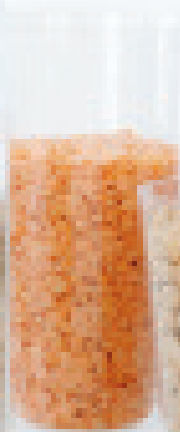
Piatti principali

Verdure alla marocchina
 Chili
 Curry di verdure
 Orzotto primavera
 Dahl speziato
 "Ragù" di fagioli e pomodori
 "Ragù" di farro
 Ratatouille
 Uova in cocotte
 Frittata
 Torta salata al pomodoro
 Tortino verde
 Curry di ceci
 Green tajine
 Veggie burger
 Green pilaf
 Tacos
 Soba Bo Bun
 Tempeh grigliato e fagiolini
 Tofu impanato
 Risotto d'orzo
 Peperoni farciti
 Dahl giallo
 Spiedini di verdure

82 Dessert

84 Torta al cioccolato e ceci 134
 86 Tartufi super energy 136
 88 Scones 138
 90 Porridge 140
 92 Super muffins 142
 94 Gaufres 144
 96 Frullato alle proteine blu 146
 98 Pain perdu al tofu 148
 100 Gelato light al cioccolato 150
 102 Frollini alle mandorle 152
 104 Super brownies 154
 106
 108 Glossario 157
 110 Indice 158

132





INTRODUZIONE

Le proteine sono essenziali per il nostro organismo, così come lo sono i glucidi e i lipidi. Il consumo di carne ce ne fornisce molte, ma anche i vegetali contengono proteine estremamente benefiche per la salute. Che siate vegetariani, vegani o che semplicemente vogliate mangiare meno carne, questo volume vi aiuterà a inserire con facilità le proteine verdi nella vostra dieta.

Cosa sono le proteine?

Le proteine sono composte da 22 amminoacidi che partecipano alla formazione di enzimi, ormoni, anticorpi e nuovi tessuti nell'organismo e svolgono un ruolo importante per la salute della pelle, dei muscoli, dei tendini, delle cartilagini, dei capelli e delle unghie. Questi amminoacidi sono suddivisi in due gruppi: quelli "essenziali", derivati dall'alimentazione, e quelli "non essenziali", che sono prodotti dal nostro corpo. Quasi tutti gli alimenti non trasformati o raffinati contengono proteine. Le proteine contengono amminoacidi in quantità variabile e per questo devono essere alternate nella dieta.

I tipi di proteine

Animali

Le proteine di origine animale (carne, pollame, pesce, uova e latticini) contengono tutti gli amminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno.

Vegetali (verdi)

Le proteine di origine vegetale contengono molti amminoacidi, ma nessuna li contiene tutti. Si trovano nei cereali, nelle leguminose, nei fagioli secchi, nei semi, nella frutta secca oleaginosa e nei prodotti a base di soia. Per costituire la gamma completa degli amminoacidi necessari all'organismo, è necessario associare diverse proteine verdi.

Perché mangiare proteine verdi?

I prodotti di origine animale sono una fonte di proteine, ma sfortunatamente sono anche ricchi di grassi saturi e di colesterolo. Tanto più che, spesso, per far risaltare il sapore di un prodotto animale, utilizziamo sostanze grasse come il burro. Le proteine vegetali sono povere di grassi e ricche di fibre. Contengono molti minerali, vitamine e composti fitochimici benefici per la salute, che contribuirebbero a rafforzare il sistema immunitario e a prevenire alcune malattie, in particolare il cancro. Aiutano anche a ridurre il colesterolo e la glicemia. Le deliziose ricette proposte in questo volume dimostrano che un consumo variegato di vegetali può offrirci proteine sufficienti a garantirci un'alimentazione equilibrata.



Fagioli mung



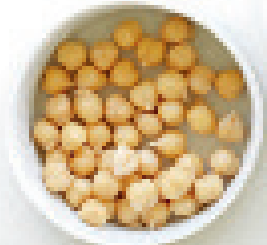
Fagioli borlotti



Lenticchie



Fagioli bianchi
e fagioli rossi



Ceci



Fagioli azuki



Piselli spezzati

LE MIGLIORI PROTEINE VERDI

Ceci

8,86 g di proteine per 100 g

Acquistateli secchi, già cotti o sotto forma di farina. Se sono secchi, metteteli a bagno per 12 ore, quindi cuoceteli per 30-40 minuti in acqua bollente.

Benefici per la salute: ricchi di fibre, riducono il colesterolo e i rischi cardiovascolari.

Piselli spezzati

25 g di proteine per 100 g

Cuoceteli da 20 minuti a 1 ora in acqua bollente.

Benefici per la salute: contribuiscono a stabilizzare il livello della glicemia e sono ricchi di fibre.

Lenticchie

6 g di proteine per 100 g

Cuocetele per 10-40 minuti.

Benefici per la salute: ricche di magnesio e di fibre, facilitano la digestione.

Fagioli bianchi e fagioli rossi

22,3 e 24 g di proteine per 100 g

Questi fagioli sono ricchi di amido, proteine e fibre; sono venduti secchi o cotti.

Benefici per la salute: contribuiscono a equilibrare il livello della glicemia; ricchissimi di antiossidanti, proteggono la pelle.

Fagioli borlotti

23 g di proteine per 100 g

Mettete a bagno i fagioli per 12 ore, quindi scolateli e cuoceteli per 1 ora in acqua bollente.

Benefici per la salute: contribuiscono a stabilizzare il livello della glicemia, forniscono un'ampia gamma di vitamine B, ferro, potassio e zinco.

Fagioli azuki

7,3 g di proteine per 100 g

Lasciate a bagno i fagioli per 2-12 ore, poi scolateli e cuoceteli per 1 ora in acqua bollente.

Benefici per la salute: contribuiscono a migliorare la digestione e a equilibrare il livello di colesterolo; diminuirebbero il rischio di cancro al seno.

Fagioli mung

23,86 g di proteine per 100 g

Spesso questi fagioli originari dell'India vengono lasciati a bagno prima di cuocerli per 45 minuti in acqua bollente.

Benefici per la salute: aiutano a perdere peso perché sono ricchi di fibre e abbassano il livello di colesterolo.

Fave

7,9 g di proteine per 100 g

Fresche o secche, acquistatele già decorticate (private della buccia spessa). Lasciatele a bagno per 12 ore, scolatele e cuocetele per 40-60 minuti.

Quinoa



Frutta in guscio e
semi oleaginosi



Latte di soia

Tofu



Tempeh

Edamame (fave
di soia fresche)



Benefici per la salute: ottima fonte di ferro e acido folico (vitamina B9); sono anche povere di grassi, ricche di proteine e di fibre alimentari.

Quinoa

8 g di proteine per 100 g

La maggior parte dei semi di cereali contiene una piccola quantità di proteine, ma questo chicco originario del Sudamerica, che tecnicamente è un seme, contiene i nove amminoacidi essenziali per la crescita e la rigenerazione. Tostatela a secco in padella per qualche minuto, quindi aggiungete 675 ml di liquido per 300 g di quinoa e cuocete per 15 minuti fino a quando i semi si gonfiano e scoppiano.

Benefici per la salute: la quinoa è ricca di fibre e di ferro; contiene lisina, essenziale per la crescita e la rigenerazione dei tessuti.

Edamame

10,88 g di proteine per 100 g

Come gli altri fagioli, queste fave di soia fresche hanno un elevato tenore di idrati di carbonio, magnesio, fibre e acido folico.

Cospargetele di sale o incorporatele a insalate o piatti di riso.

Benefici per la salute: fonte di fibre, stimolano il sistema immunitario; sono anche ricche di manganese, ottimo per la solidità delle ossa.

Tempeh

18 g di proteine per 100 g

Generalmente viene messo a bagno e marinato prima di friggerlo e aggiungerlo alle insalate, nei sandwich e negli stufati. Sostituisce abitualmente la carne.

Benefici per la salute: riduce il livello di colesterolo.

Latte di soia

2,86 g di proteine per 100 g

Si ottiene mettendo a bagno le fave di soia secche, che poi vengono frantumate con l'acqua. Molto popolare in Asia, sostituisce il latte vaccino; contiene la stessa proporzione di proteine con pochi grassi saturi e senza colesterolo.

Benefici per la salute: riduce il livello di colesterolo.

Tofu

8 g di proteine per 100 g

Chiamato anche formaggio di soia, il tofu esiste in diverse consistenze in base alla composizione: da morbido a extra compatto. È spesso insaporito con spezie e sale e brasato o fritto per conferirgli una consistenza croccante.

Benefici per la salute: riduce il livello di colesterolo.

Frutta in guscio e semi oleaginosi

20-30 g di proteine per 100 g

Sono ricchi di proteine e di nutrienti come acido folico e fibre, e di minerali come magnesio e selenio.

Benefici per la salute: ricchi di grassi benefici per il cuore; forniscono energia e contengono potenti minerali.

FALAFEL

Per 12-15 falafel – 40 minuti di preparazione



INGREDIENTI

4 patate americane, bucherellate con una forchetta • 400 g di ceci in scatola, scolati e risciacquati • 2 cucchiaini di farina di ceci

1 cucchiaino di cumino in polvere • 1 cucchiaino di coriandolo in polvere

2 cucchiaini di paprika affumicata • la scorza grattugiata e il succo di 1 limone
sale e pepe • 40 g di parmigiano grattugiato • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 manciata di menta, sminuzzata • 100 ml di yogurt bianco



Cuocete le patate americane al microonde per 10 minuti a 850W. Fate raffreddare e svuotatele. Mettete la polpa nel mixer con i ceci, la farina, le spezie, la scorza di limone, sale e pepe. Frullate. Formate con il composto alcune piccole quenelle. Pepate il parmigiano e rotolatevi le quenelle. Friggetele nell'olio extravergine d'oliva per 4-6 minuti, fino a quando sono dorate. Sgocciolate su carta assorbente. Incorporate allo yogurt il succo di limone e la menta e servite con i falafel.

TABULÈ INCA

Per 4 persone – 30 minuti, più una notte di ammollo (facoltativo)



INGREDIENTI

90 g di fagioli azuki secchi o 400 g in scatola, sgocciolati • 180 g di quinoa
2 manciate abbondanti di prezzemolo, sminuzzato grossolanamente • 1 manciata
abbondante di menta, sminuzzata grossolanamente • 3 pomodori medi,
privati dei semi e tagliati a cubetti
1 cetriolo, privato dei semi e tagliato a cubetti • 25 g di semi di zucca
il succo di $\frac{1}{2}$ limone • sale e pepe

CONDIMENTO: 1 cucchiaino di aceto di vino rosso
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio, grattugiato
un goccio di sciroppo d'acero



Se usate i fagioli secchi, metteteli a bagno per una notte. Trasferiteli in una casseruola d'acqua e portate a ebollizione. Fate sobbollire per 45 minuti.

Mettete la quinoa in una casseruola e coprite con 360 ml d'acqua.

Portate a ebollizione, mettete il coperchio e fate sobbollire per 15 minuti. Mettete gli ingredienti rimasti, i fagioli e la quinoa in un'insalatiera e aggiungete il succo di limone; salate e pepate. Mescolate gli ingredienti del condimento, salate e pepate generosamente. Versate sul tabulè e servite.

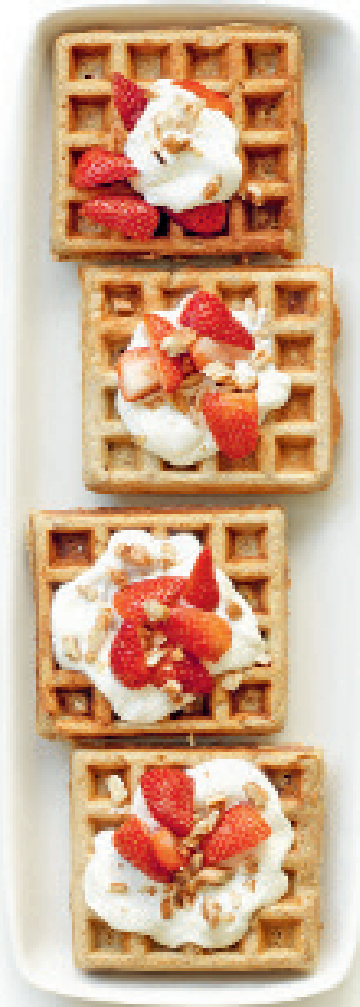
GAUFRES

Per 4 persone – 35 minuti di preparazione



INGREDIENTI

175 g di farina di grano integrale • 140 g di farina di segale
2 cucchiaini di zucchero bruno o di canna • 1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di lievito in polvere • 430 ml di latte di soia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 uova, leggermente sbattute • 4 cucchiaini di burro, sciolto
la scorza di ½ arancia grattugiata • 50 g di noci pecan, frantumate + un po'
per spolverare • 100 g di fragole • 100 ml di yogurt bianco



Mescolate le farine, lo zucchero, il sale e il lievito in polvere. Incorporate il latte, la vaniglia, le uova e il burro e mescolate con cura. Aggiungete la scorza d'arancia e le noci pecan e mescolate. Disponete 120 ml di pastella nello stampo per gaufres e seguite i tempi di cottura indicati dal produttore. Servite le gaufres farcite con le fragole, con le altre noci pecan e lo yogurt.

FRULLATO ALLE PROTEINE BLU

Per 1 frullato – 5 minuti di preparazione



INGREDIENTI

75 g di mirtilli • 1 manciata di foglie di menta
150 ml di latte di mandorla non zuccherato • 60 g di tofu morbido
½ cucchiaino di miele



Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e azionate per 1 minuto circa.
Se preferite un frullato più dolce, aggiungete un po' di miele.



GLOSSARIO

Amminoacidi – Composti organici la cui combinazione forma le proteine.

Amminoacidi essenziali – Questi amminoacidi non possono essere prodotti dall'organismo, ma devono essere assunti con l'alimentazione. In totale sono nove: istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.

Amminoacidi non essenziali – Questi amminoacidi sono prodotti dall'organismo: tra gli altri l'alanina, l'asparagina, l'acido aspartico e l'acido glutammico.

Antiossidanti – Sostanze naturali o artificiali che possono prevenire o ritardare alcuni tipi di degradazione cellulare. Si trovano in molti alimenti, tra cui la frutta e la verdura.

Composti fitochimici – Questi nutrienti benefici forniti dall'alimentazione vegetale contribuiscono alla protezione contro il cancro.

Enzimi – Proteine complesse che provocano un'alterazione chimica specifica in tutte le parti del corpo.

Indice glicemico (IG) – Misura dell'innalzamento della glicemia legato al tenore in idrati di carbonio (glucidi) di un alimento. Un alimento a IG elevato genera un rialzo più significativo del tasso di zucchero del sangue rispetto a un alimento a IG medio o debole. Le carni e i grassi non hanno indice glicemico perché non contengono glucidi.

Proteine – Sono i componenti fondamentali della vita e ogni cellula dell'organismo ne contiene. La struttura di base di una proteina è una lunga catena di amminoacidi.

Proteine animali – Proteine derivanti da fonti animali, come la carne, i latticini, il pesce e le uova.

Proteine vegetali – Queste proteine sono fornite dai cereali integrali, dalle lenticchie, dalle leguminose, dalla soia, dalla frutta in guscio e dai semi oleaginosi.

INDICE

*Le voci in corsivo
rimandano ai titoli
delle ricette.*

A

alghè 26, 60
anacardi 44, 136
asparagi 14, 90, 102
avocado 14, 66, 80, 106

B

banana 148
barbabietole 14, 72
bietole 54
Bistecca veggie 20
Blinis 34
Bombay dip 22
broccoli 14, 50, 80
Brodo thai 60
Bruschetta ai borlotti 36
*Bruschetta
con caviale verde* 24
bulgur 14, 130
Burritos 38
burro di arachidi 118

C

cacao 136, 150, 154
carciofi 14, 110
carote 14, 30, 38, 40, 48, 52,
54, 80, 84, 96, 118, 122
castagne 106
cavolfiore 88
cavolo riccio 14, 96, 108
ceci 9, 14, 18, 32, 48, 62,
84, 108, 134
farina 32, 34, 44, 104
cetrioli 40, 70, 78, 80, 112
Chili 86
cioccolato 134, 150, 154
cipollotti 18, 22, 52, 58, 68,
76, 78, 94, 118
Crocchette giapponesi 26
Crostini di tofu 74
Curry di ceci 108
Curry di verdure 88

D

Dahl giallo 128
Dahl speziato 92
datteri 136, 138

E

edamame 11, 14, 28, 40,
56, 72, 78
Edamame arrosto 28

F

fagioli azuki 9, 14, 26, 54,
68, 70, 136, 154
fagioli bianchi 9, 14, 98,
112
fagioli borlotti 9, 14, 36, 96
fagioli di Lima 94
fagioli mung 9, 14, 68, 114,
116
fagioli pinto 96
fagioli rossi 9, 14, 86, 100,
110
fagiolini 120
Falafel 32
farro 14, 80, 96
fave 22, 90, 110
formaggio 20, 24, 32, 44,
48, 90, 96, 102, 104, 106,
124
Frittata 102
Frollini alle mandorle 152
Frullato alle proteine blu 146
frutti di bosco 140, 144, 146
funghi 60, 112

G

Gaufres 144
Gelato light al cioccolato 150
germinazione 12
germogli 78
germogli di soia 80, 118,
122
Green pilaf 114
Green shirashi 78
Green tajine 110

H

Hummus verde 18

I

Insalata dei Maya 64
Insalata delle isole 76
Insalata di farro 80
Insalata invernale 66
Insalata messicana 68
Involtoni primavera 40

L

latte di soia 11, 14, 144,
148, 150
lenticchie 9, 14, 24, 52, 66,
86, 92, 116, 124, 126

M

mandorle 80, 98, 106, 130,
152
latte 140, 146
melanzane 14, 76, 98, 130
mele 124, 142
Minestrone 54
Minestrone di ceci 48

N

Nem veggie 30
nocciole 66
noce di cocco 52, 60, 108
noci 72, 142
noci pecan 136, 140, 144

O

olio di sesamo 26, 56, 68,
76, 118
olive 94, 110
orzo 14, 72, 124
Orzo rosso 72
Orzotto primavera 90

P

Pain perdu al tofu 148
pasta 48, 90
patate 18, 56, 96
patate americane 32, 116
peperoncino 26, 34, 40, 42,
52, 56, 60, 68, 76, 86, 98,
106, 122
Peperoni farciti 126
peperoni rossi 84, 86, 88,
98, 104, 108, 126, 130
verdi 116
pesce 58, 78, 126
pinoli 24, 64, 114, 130
piselli 56, 62, 88, 90
piselli spezzati 9, 14, 50, 52,
88, 128
pistacchi 74, 106, 134
Pizza green 44
pomodoro 14, 36, 84, 86,
92, 94, 96, 98, 100, 104,
106, 108, 116, 128, 130
porri 102
Porridge 140
proteine 7
proteine verdi 9

Q

quinoa 11, 14, 20, 54, 64,
70, 102, 130, 140, 142
farina 138

R

"Ragù" di fagioli e pomodori
94
"Ragù" di farro 96
Ratatouille 98
riso 13, 14, 78, 112, 114
Risotto d'orzo 124
rucola 44, 80, 106

S

Scones 138
sedano 14, 36, 38, 48, 54, 94
semi di girasole 106
semi di sesamo 26, 28, 34,

56, 78, 118, 120
semi di zucca 70, 106
semola 14
sfoglie di riso 40
Soba Bo Bun 118
spaghetti cinesi 118
Spiedini di verdure 130
spinaci 18, 20, 24, 38, 42,
44, 56, 128
Spring green 56
Super brodo 58
Super brownies 154
Super muffins 142
Sweet green 50

T

Tabulè di ceci 62
Tabulè inca 70
taccole 78
Tacos 116
Tartufi super energy 136
tempeh 11, 14, 30, 38, 40,
120
Tempeh grigliato e fagiolini
120
tofu 11, 14, 42, 58, 60, 74,
76, 118, 122, 146, 148
Tofu impanato 122
Torta al cioccolato e ceci 134
Torta salata al pomodoro 104
tortillas 38, 42
Tortillas 42
Tortino verde 106

U

Uova in cocotte 100

V

Veggie burger 112
Verdure alla marocchina 84

Y

yogurt 20, 24, 32, 34, 62,
64, 74, 84, 86, 100, 112,
116, 124

Z

zenzero 26, 30, 52, 58, 60
candito sciroppato 150
zucca butternut 98
zucchine 14, 64, 114, 130
Zuppa di piselli e lenticchie 52



RICETTE DELIZIOSE E NUTRIENTI PER TUTTI I GIORNI

- *Per un regime alimentare sano ed equilibrato, senza carenze di proteine.*
- *Ricette basate sulle migliori proteine vegetali, come i ceci, le lenticchie, i fagioli, il tofu, la frutta in guscio, i semi, i cereali e il tempeh.*
- *Le proteine verdi sono molto salutari: povere di grassi, ricche di fibre, vitamine e minerali.*

ISBN: 978 88 67531 226



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it