



Fern Green

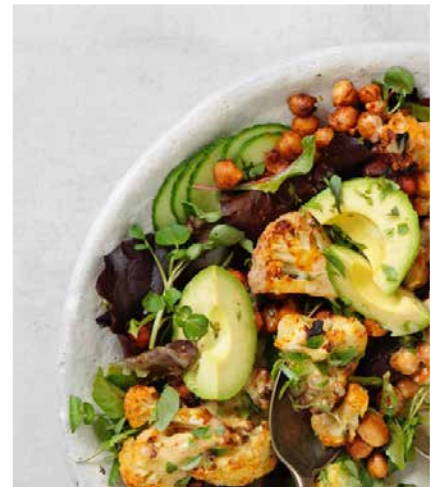
Fotografie di Deirdre Rooney

CUCINA SOSTENIBILE

COME ACQUISTARE E MANGIARE PENSANDO AL PIANETA



Guido Tommasi Editore



Sommario

Introduzione 4

- Come fare buone scelte alimentari 7
- Carne e sostenibilità 10
- Pesce e sostenibilità 12
- Latticini 14
- Preparare i vostri alimenti base 16
- Cucina sostenibile: quali sono i vantaggi per la salute? 21
- Coltivare da sé 22
- Ridurre lo spreco di plastica 24
- Consigli per una cucina sostenibile 26
- Il frigorifero 28
- Il freezer 30
- Metodi di cottura semplici per una cucina sostenibile 32
- Guida agli alimenti di stagione 34
- Come padroneggiare un piano alimentare 36

Colazione 40

- Bircher muesli con frutta e semi 40
- Barrette da colazione con frutta 42
- Porridge senza cottura alla zucca 44
- Porridge al forno con frutti di bosco 46
- Frittelle di radici grattugiate 48
- Uova strapazzate alle erbe con ricotta 50
- Muffin di frittata con qualsiasi cosa..... 52
- Padellata di uova e verdure 54
- Omelette speziata..... 56
- Smoothie verde flessibile 58
- Succo stagionale stimolante 60
- Crêpes verdi di grano saraceno 62
- Ciotola di cocco e chia 64
- Porridge di cereali misti 66
- Pane con avanzi di porridge 68

Per mangiare più verdure 71

- Pasta con funghi e crema di anacardi 72
- Halloumi arrostito alle erbe con zucca, mele e farro 74
- Melanzane croccanti asiatiche con broccoli abbrustoliti allo zenzero 76
- Burger vegetali con chips di verdure 78
- Ramen con verdure primaverili..... 80
- Farrotto spinaci e piselli con nocciole e limone 82
- Rosti di radici con hummus di ceci tiepido 84
- Indivia belga caramellata e stufato di fagioli con crostini 86
- Bistecche di sedano rapa con lenticchie di Puy e pesto invernale 88
- Buddha bowl di tofu in crosta di sesamo e riso integrale 90
- Gnocchi di ricotta e verdure con burro ed erbe 92
- Insalata ricca di ceci e cavolfiore arrosto 94

Pronti in 30 minuti 97

- Zuppa di pesce al miso 98
- Zuppa di pasta e verdure super 100
- Zuppa di noodles e pollo affogato 102
- Involtoni thailandesi di lattuga e tacchino 104
- Pan focaccia con agnello e feta 106
- Stufato di pesce e cozze 108
- Kedgerie 110
- Tartine con sgombero e crema di barbabietole al rafano 112
- Casarecce con broccoli e pinoli 114
- Pizza di pan focaccia ai ceci con pesto di anacardi 116
- Ciotola di falafel agli spinaci 118

Da cucinare in serie 121

- Ragù di lenticchie e manzo 122
- Dahl giallo 124
- Tajine di pollo, limone e olive 126
- Minestrone con cavolo e lenticchie 128
- Maccheroni al formaggio con zucca 130
- Polpette con semi 132
- Lasagne con spinaci, ricotta e aglio selvatico 134
- Korma di cavolfiore..... 136
- Insalata di ceci primaverile 142
- Pagnotta con semi e frutta secca 140
- Salsa romesco 142
- Salsa chimichurri 144
- Muesli con frutta secca e spezie 146

Una pentola, una teglia 149

- Noodles con le verdure del cassetto 150
- Pollo con peperoni al forno 152
- Filetti di salmone con miso e verdure 154
- Riso al pomodoro al forno con mozzarella 156
- Cozze con aglio selvatico e patate..... 158
- Pollo all'harissa con cavolfiore e datteri 160
- Sardine al tamarindo 162
- Zuppa di peperoni rossi arrosto 164
- Pollo affogato speziato 166
- Torta salata al farro con pomodori e ricotta 168
- Torta salata con ratatouille 170
- Pesce al forno con lenticchie e pomodoro 172
- Stufato di coniglio, orzo e mele 174
- Curry masala con uova e patate 176

Dolci delizie 179

- Pesche grigliate con parfait di yogurt e frutti di bosco 180
- Budino di riso al cacao con chai 182
- Clafoutis di nettarine 184
- Cheesecake di ricotta e tahina 186
- Biscotti veloci "in freezer" 188
- Torta al limone e olio d'oliva in una sola ciotola 190
- Crumble di rabarbaro e zenzero 192
- Torta di radici grattugiate 194
- Gelato di fragole e ricotta (senza gelatiera) 196
- Gelato stecco al lassi 198

Le stagioni in dispensa 201

- Consigli per la fermentazione 202
- Salsa di pomodoro semplice 204
- Dadi vegetali da brodo fatti in casa 206
- Conserva di pomodoro e peperoncini 208
- Piccalilli di verdure avanzate 210
- Harissa alla rosa..... 212
- Confettura di frutti di bosco avanzati senza cottura 214
- Curd di agrumi e cocco 216
- Pesto di scarti di verdure primaverili 218
- Pesto estivo al pomodoro 220
- Limoni confit 222
- Ravanelli fermentati con cumino dei prati 224
- Carote e peperoncini adobo fermentati 226
- Aglio fermentato 228
- Erbe fresche fermentate 230
- Pomodorini fermentati 232
- Carote, pere e galanga sott'aceto 234
- Zucchine, curcuma e senape sott'aceto 236
- Cavolo, mele e semi di finocchio fermentati..... 238
- Kimchi con cavolo nero 240
- Cavolfiore e coriandolo fermentati 242
- Cipolle rosse a fette sott'aceto 244
- Nettarine sott'aceto 246
- Aceto al rosmarino e timo 248



Introduzione

Vorreste saperne di più su ciò che mangiate? Vi piacerebbe consumare ogni giorno cibo che sia il meno dannoso possibile per l'ambiente? Questo libro è un'utile guida, per voi e per la vostra famiglia, per iniziare a mangiare in modo più responsabile e, quindi, più sostenibile. Adottare una dieta con un minor impatto sull'ambiente e che supporti e sostenga a lungo termine l'equilibrio ecologico può essere un'impresa difficile, come lo è fare le scelte alimentari migliori ogni giorno con le nostre vite frenetiche. Questo libro spera di semplificare le decisioni, dandovi gli strumenti per capire come mangiare in modo sostenibile concentrandovi su come pianificare, acquistare e cucinare in modo più consapevole.

Scoprire cos'è di stagione, mangiare cibi grezzi, minimizzare il consumo di carne, ridurre lo spreco e pianificare i pasti: non si mangia in modo più sostenibile dall'oggi al domani, ma con queste modifiche al nostro stile di vita possiamo fare la differenza e contribuire a ridurre il nostro impatto sul pianeta. Seppur le nostre scelte non ripareranno i danni né fermeranno i cambiamenti climatici, scegliere il cibo con nuova consapevolezza può farci sentire più potenti. Se tutti iniziassimo ad avere un'alimentazione più sostenibile, immaginate la differenza che potremmo fare nel mondo?

Come influisce il cibo sull'ambiente?

Dalla coltivazione alla lavorazione, al trasporto, alla vendita, alla conservazione allo spreco: tutto ciò che mangiamo ha un impatto sull'ambiente e sul clima.

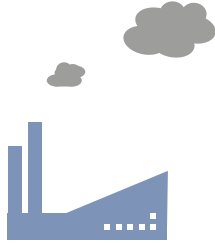
- * Il cibo ha un ruolo centrale nelle nostre vite: dobbiamo mangiare per sopravvivere.
- * Molte cose sono cambiate negli ultimi 50 anni: gran parte del cibo che consumiamo e il modo in cui arriva sulle nostre tavole è molto diverso.
- * Mentre in alcune parti del mondo il cibo scarseggia, in altre si soffre di obesità.
- * Milioni di tonnellate di cibo sono trasformate in biocarburanti per alimentare le auto invece delle persone.

QUALCOSA DEVE CAMBIARE.

Cosa non va nel sistema alimentare



Ecco un elenco dei sette principali problemi del sistema alimentare di oggi:



1 Uso della terra

La produzione di carne e latticini richiede tre quarti dei terreni agricoli del mondo. Un terzo della terra è utilizzato per coltivare il cibo per gli animali. Ci si aspetta che il consumo globale di carne cresca del 76% entro il 2050.

➡ *Ridurre il nostro consumo di carne e latticini e trovare alternative altrettanto nutrienti può essere d'aiuto.*

2 Problemi di salute

Il modo in cui mangiamo incide sulla nostra salute. Diete ricche di carne e cibo spazzatura sono collegate a malattie cardiache, ictus e cancro.

➡ *Diventare consapevoli di ciò che mangiamo ogni giorno può aiutarci a fare scelte migliori e più in linea con una dieta equilibrata.*

3 Ingenti emissioni

L'allevamento di bestiame per il consumo umano contribuisce con un 14,5% alle emissioni annuali di gas a effetto serra.

➡ *I "lunedì senza carne" possono farci ridurre il consumo di carne. Sostituite la carne rossa con il pollo, che ha un minor impatto ambientale.*

4 Mancanza di diversità

L'agricoltura oggi si basa solo su dodici specie di piante e cinque di animali. La poca diversità rende il cibo vulnerabile ai cambiamenti climatici, ai parassiti e alle malattie e lascia meno spazio ad api e animali selvatici.

➡ *Provate a consumare più cacciagione e vari cibi grezzi per mantenere bilanciata la vostra dieta.*

5 Origine della carne

Le diete ricche di carne hanno conseguenze sui paesi poveri. In Paraguay, le comunità rurali sono circondate da campi sempre più estesi di soia geneticamente modificata. L'Europa è tra i principali importatori di cibo per animali.

➡ *Leggete l'etichetta quando scegliete la carne e cercate di acquistare carne locale, biologica e di animali nutriti con erba.*

6 Cambiamenti climatici

Combattere i cambiamenti climatici è importante per far sì che il mondo riesca a produrre abbastanza cibo. Gli eventi atmosferici estremi mettono in pericolo la nostra capacità di nutrirci.

➡ *Imparare nuovi modi per cucinare le verdure può davvero facilitare le scelte che farete al mercato.*

7 Mancanza di pesce

Il pesce sta scomparendo dai nostri mari. Più del 70% delle riserve di pesce del mondo è esaurita.

➡ *Cercate su internet dove acquistare pesce sostenibile vicino a voi da mangiare nel corso delle stagioni.*

Come fare buone scelte alimentari

Da dove iniziare? Può sembrare troppo difficile, all'inizio, cercare di cambiare alcune delle scelte che fate ogni giorno. Acquisire una mentalità più sostenibile è un lento cambiamento di vita. Sta tutto nell'usare ciò abbiamo già, sprecando meno e sfruttandolo al massimo.

Guardate questi passaggi per iniziare. Fate con calma e usate questo libro come guida.

1 Mangiare più vegetali

Riempire metà del vostro piatto con frutta e verdura come parte della vostra dieta ideale è un ottimo modo per iniziare ad avere un'alimentazione più vegetale. Pianificare i pasti in base ai vegetali di stagione fa bene al pianeta e al portafoglio. È d'aiuto, per ridurre i prelievi d'acqua dolce sul nostro pianeta e la deforestazione, passare a un'alimentazione che si basi di più sui vegetali. Andate alle ricette del capitolo 2 per trarre ispirazione.

Un bicchiere di latte di mucca produce quasi tre volte più gas serra di qualunque altro latte vegetale. Provate a farlo voi (vedi pag. 18), poiché quelli pronti hanno pro e contro. Per esempio, il latte di mandorla è fatto per lo più con mandorle californiane, che richiedono più acqua di qualunque altro latte "normale", in cui la domanda globale può causare lo sfruttamento di lavoratori e la distruzione di foreste pluviali. Colture di nicchia, come canapa e lino, sono coltivate in quantità ridotte e danno un latte ricco di proteine e grassi salutari. L'avena è coltivata in climi più freddi e non è legata alla deforestazione.

2 Ridurre al minimo il consumo di carne

La produzione di carne contribuisce in modo notevole alle emissioni di gas serra (il manzo in particolare, e l'impatto ambientale è ancora più forte, poiché allevare e trasportare il

bestiame richiede più cibo, acqua, terra ed energia delle piante). Per la nostra salute e per quella del pianeta dovremmo considerare l'idea di scegliere fonti di proteine diverse da quelle della carne, come frutta secca e legumi, e pensare di ridurne il consumo. Pollo, coniglio e cacciagione locale hanno un minor impatto sul pianeta e variare il cibo che si consuma supporta il ciclo alimentare.

Quando la mangiamo, scegliamola di buona qualità e di animali che sono stati rispettati. Controllate sull'etichetta che sia biologica e di animali nutriti con erba o foraggio.

3 Fare acquisti locali e responsabili

Acquistare locale vuol dire servirsi da macellai, fruttivendoli e pescivendoli indipendenti, anche se forse è sempre più difficile trovarli nella vostra zona a causa della pressione dei grandi supermercati. Cercate mercati del contadino dov'è più probabile trovare prodotti locali e stagionali, con il vantaggio di essere senza confezione. Se non ci sono nemmeno questi, leggete le etichette nei supermercati di zona e scegliete prodotti locali. Così si riduce l'impatto ambientale del trasporto del cibo. Cercate di acquistare prodotti con certificazione di commercio equo e solidale: significa che i produttori sono stati pagati un giusto prezzo per le loro merci. Magari cercate anche luoghi che permettono di raccogliere i prodotti, per trascorrere una mattina divertente a raccogliere frutta con la famiglia.

Fare la spesa nei mercati, con i banchi colorati pieni di prodotti freschi, può farvi sentire più legati al cibo che mangiate, al luogo da cui proviene e al modo in cui arriva nel piatto.



4 Mangiare cibo di stagione e biologico

In base a dove vivete, mangiare cibo di stagione può richiedere molta pianificazione e preparazione. Se vivete in un'area con quattro stagioni ben distinte, ci saranno momenti in cui forse vi affiderete molto a cibi coltivati dall'altra parte del mondo. Sebbene ogni famiglia abbia bisogni diversi, il modo in cui si pianifica e ci si prepara per mangiare a seconda delle stagioni tutto l'anno è lo stesso.

I piani alimentari e le guide al cibo di stagione (pag. 34) sono qui per aiutarvi. Possono essere utili per prepararvi in anticipo per le stagioni. La preparazione per l'inverno e la primavera può iniziare al momento del raccolto, a inizio autunno.

Cercate cassette di frutta e verdura, un modo semplice per inserire ingredienti biologici e stagionali nella vostra dieta, riducendo anche gli imballaggi.

Gli alimenti biologici, su cui gli agricoltori non hanno usato pesticidi e coltivati in terreni privi di input chimici, possono essere costosi. Se tenete d'occhio il portafoglio, potete dare priorità ai prodotti decidendo quali è meglio acquistare. Verdure e frutta che si consumano con la buccia, come peperoni, fragole, patate o mele, o con una superficie estesa, come sedano, lattuga ed erbe, è preferibile che siano biologici. Se optate per frutta e verdura coltivata in modo convenzionale, scegliete quella da cui potete rimuovere la buccia, come agrumi e banane.

5 Mangiare cibi grezzi

Per cibi grezzi si intendono quelli preparati da zero, come anche gli alimenti naturali, senza sostanze chimiche e che non sono stati lavorati. Scegliere di mangiare più cibi con un solo ingrediente come verdure, frutta e cereali può essere una vera gioia. La lavorazione industriale priva gli alimenti dei loro nutrienti e valori naturali caratteristici. Consumando cibo non lavorato ingerite i loro nutrienti naturali e nessun additivo.

I cibi grezzi sono l'ideale per controllare gli zuccheri nel sangue, in quanto riducono la voglia di dolce. Favoriscono, inoltre, una migliore digestione e vi danno più energia perché il corpo deve lavorare meno per scomporli. Provate ad aggiungere fagioli, lenticchie, piselli secchi e ceci alla vostra dieta. I legumi sono tra gli alimenti più sostenibili ed economici che possiate scegliere di consumare perché si adattano ai cambiamenti climatici, aiutano a mantenere il carbonio nel terreno e possono ridurre le emissioni di metano da parte degli animali da fattoria, come i bovini, che li mangiano. In più, sono ricchi di fibre, nutrienti e proteine vegetali.

6 Conoscere il pesce

Mentre avere una dieta ricca di vegetali è essenziale, anche consumare pesce può essere una scelta salutare all'interno di una dieta nutriente, poiché contengono acidi grassi omega-3. Scoprite da dove viene il pesce e consumatelo in modo sostenibile, giacché, in generale, più la fonte è sostenibile, più è ricco di grassi omega. Acciughe, sardine, aaringhe, sgombero, trote, cozze, calamari, granchi, olio di pesce e alghe sono tutti ottimi per le funzioni cerebrali. Per una ricetta con le sardine andate a pag. 162. Alcune specie sono a rischio a causa della pesca eccessiva o allevate con metodi che danneggiano l'ambiente marino. Se il vostro pesce preferito è nella lista di quelli da "evitare", provatene di nuovi (vedi pp. 12-13). Si trovano guide per i pesci sul sito del WWF wwf.panda.org e sul sito internazionale www.worldwideaquaculture.com.

7 Ridurre gli sprechi

Quella contro lo spreco di cibo può essere una battaglia quotidiana, ma una volta imparate alcune tecniche può diventare una gradita abitudine. Fate la spesa più spesso, se potete, e comprate solo ciò che vi serve. Essere flessibili con la spesa vuol dire trovarsi a ridurre gli sprechi. È importante anche riporre

bene i prodotti freschi, così dureranno di più e niente finirà troppo presto nella pattumiera. Un piano alimentare, abbastanza elastico, può aiutarvi a evitare di acquistare troppo cibo e gli avanzi possono trasformarsi in nuovi piatti.

Sperimentate usando i vegetali interi: dalle radici alla frutta, cucinare può tirar fuori la vostra creatività. Dai ritagli di carote ai baccelli delle fave, dalle foglie del sedano rapa e delle barbabietole ai semi della zucca, dalle foglie delle rape alle sommità dei finocchi, dai germogli di piselli ai gambi delle erbe: usando tutto il possibile di un vegetale sprecherete meno e avrete un pasto in più. Inoltre, in questo modo acquistare biologico diventa meno costoso di quanto pensiate. Guardate la ricetta delle erbe fermentate a pag. 230.

Se parliamo di spreco del cibo in frigorifero, un'ottima soluzione è avere un ripiano per riporre alimenti da consumare prima: qualunque cosa sia aperta, mangiata a metà o vicina alla scadenza mettetela qui. Quando cucinate, controllate il ripiano: mezza scatola di fagioli, verdure tritate o foglie appassite possono essere inseriti nel vostro pasto per creare un piatto saporito.

Cuocete in forno la frutta. Alcune settimane potreste accorgervi di avere troppa frutta che deve essere consumata. Cuocetela in forno e mangiatela con lo yogurt per colazione. Date un'occhiata alle Barrette da colazione con frutta a pag. 42.

Un consiglio per allungare la vita delle erbe è il seguente: bagnate e strizzate un canovaccio pulito, arrotolatevi dentro le erbe in modo che siano coperte del tutto e mettetle in frigorifero. Conservare gli avanzi di cibo è altrettanto importante. I barattoli di vetro sono perfetti per cubetti di tofu e condimento avanzato, mentre un canovaccio pulito o un piatto messo sopra una ciotola di cibo lo manterrà fresco abbastanza a lungo perché possiate consumarlo.

8 Coltivare

Non tutti hanno un lotto di prato. E un davanzale, invece? Piuttosto che acquistare le erbe, provate a coltivarle sul davanzale. Alcune sono più facili da far crescere di altre (provate erba cipollina, basilico, timo e rosmarino). Anche i micro ortaggi e le insalate sono facili da coltivare e si possono usare ogni giorno in cucina. Quando le tagliate ricrescono e proliferano ancora. Coltivare da sé non solo riduce la quantità di imballaggi e lo spreco di cibo, ma fa anche bene alla vostra salute mentale e vi aiuta a connettervi con la natura. Cercate bene nella vostra comunità locale, perché potreste trovare iniziative di condivisione di lotti, o magari dividete un piccolo orto con un amico: può essere divertente e la socialità prende una svolta verde.

MUFFIN DI FRITTATA CON QUALSIASI COSA

Tutte le stagioni

Fate razzia in dispensa e nel frigorifero e, in men che non si dica, avrete una colazione da asporto da re. Se le verdure sono già cotte, allora ci vorranno davvero pochi minuti per fare questi muffin.

Per 12 : Preparazione 10 minuti : Cottura 20 minuti

Utensili : teglia da muffin con 12 fori

Ingredienti:

2 cucchiaini di olio d'oliva
più un po' per ungere

10 uova biologiche

1 cipolla a fette spesse

1 spicchio d'aglio a fette
sottili

½ broccolo cotto tagliato
a bocconcini

2 manciate di foglie
di spinaci

1 manciata di prezzemolo
ed erba cipollina o altro
mix di erbe morbide

1 manciata di scarti verdi
di verdure, come foglie
di bietola, cime di carote,
cime di ravanelli, foglie
di sedano e/o cime di
barbabietole (omettetele
se non ne avete)

30 g di olive verdi
denocciolate e tritate

2 cucchiaini di formaggio
grattugiato (un mix di
cheddar e parmigiano o
provate ad aggiungere
feta o ricotta)

Procedimento:

Scaldate il forno a 170°C e ungete la teglia da muffin.

Sbattete le uova in una ciotola grande. Scaldate l'olio in una padella e soffriggete piano la cipolla e l'aglio finché non saranno traslucidi. Uniteli alle uova sbattute con gli ingredienti rimasti e mescolate. Mettete il composto in una brocca, poi versatelo nella teglia per muffin preparata.

Cuocete in forno per 10-15 minuti finché i muffin saranno sodi e appena dorati. Lasciate raffreddare per 5 minuti, poi fate scivolare un coltello a spatola intorno ai bordi dei muffin per facilitarne l'uscita. Mangiateli subito o lasciateli raffreddare.

🍷 ALTERNATIVA STAGIONALE

PROVATE MEZZO cavolfiore cotto, a fine primavera o a inizio inverno, per un gusto più incisivo.

🥫 CONSERVARE

METTETELI IN contenitore chiuso; si conservano in frigorifero fino a 3 giorni.

🥘 ALTERNATIVA IN BARATTOLO

SOSTITUISTE LE VERDURE con pomodori fermentati insieme a 2 cucchiaini di Zucchine, curcuma e semi di senape sott'aceto (pag. 236) e cuocete in una padella, poi mettete sotto il grill per 5 minuti finché non saranno dorati. Servite i muffin a fette con un'insalata o con patate per un pranzo o una cena perfetti.



FARROTTO SPINACI E PISELLI CON NOCCIOLE E LIMONE

Tutte le stagioni

Questa ricetta è perfetta se il frigorifero e la dispensa sono un po' spogli. Potete usare piselli e spinaci surgelati e, potenzialmente, prepararlo tutto l'anno con le giuste alternative.

Per 4 : Preparazione 10 minuti : Cottura 30 minuti
Utensili : frullatore a immersione o tritatutto

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio d'oliva più un po' per condire

60 g di nocciole pelate

1 cipolla grande tritata finemente

4 spicchi d'aglio a fette

250 g di farro perlato (messo in ammollo in acqua fredda per 20 minuti se avete tempo) sciacquato

400 g di piselli finissimi surgelati o 350 g di piselli freschi, se di stagione
- 100 g di spinaci surgelati o 150 g di spinaci freschi, se di stagione

400 ml di brodo vegetale caldo (pag. 206)

40 g di parmigiano grattugiato

il succo e la scorza grattugiata finemente di 1 limone grande

sale e pepe nero

1 manciata di prezzemolo a foglia liscia tritato, per servire

Procedimento:

Scaldate 1 cucchiaino di olio in una padella e rosolate le nocciole con un pizzico di sale per dorarle; pestatele in modo grossolano in un mortaio e mettete da parte. Scaldate l'olio rimasto e rosolate la cipolla con un pizzico di sale finché non sarà morbida. Unite l'aglio e soffriggete per 1 minuto. Togliete dal fuoco.

Versate il farro in una pentola, coprite con acqua e unite un pizzico di sale. Portate a ebollizione, coprite e fate sobbollire per 20 minuti, finché non sarà morbido.

Rimettete sul fuoco la padella con la cipolla. Unite metà dei piselli e degli spinaci, poi il brodo; portate a ebollizione e cuocete per 2 minuti. Togliete dal fuoco, unite il parmigiano e frullate tutto per ottenere un purè. Quando il farro è pronto, unite piselli e spinaci rimasti e cuocete finché i piselli non saranno teneri. Scolate bene. Condite il farro con il purè; guarnite con scorza e succo di limone, le nocciole, l'olio e il prezzemolo.

ALTERNATIVA STAGIONALE

IN PRIMAVERA aggiungete cipollotti a fette e fave al farro in cottura per insaporirlo. In inverno usate bietola o foglie di barbabietola per aggiungere nutrienti.

ALTERNATIVA SEMPLICE

NON AVETE FARRO PERLATO? Usate il riso integrale o l'orzo perlato. Quest'ultimo richiede circa 40 minuti di cottura. Ovviamente si può usare anche un riso per risotti.



INVOLTINI THAILANDESI DI LATTUGA E TACCHINO

Estate

Questa cena di ispirazione thailandese super salutare prevede macinato magro di tacchino, ma è una ricetta flessibile e potete sostituirlo con pollo, maiale, coniglio o pesce avanzati; basta scaldarli in padella con un po' di tamari o salsa di soia. Servite con riso o noodles.

Per 4 : Preparazione 5 minuti : Cottura 20 minuti

Ingredienti:

1 cucchiaino di olio
d'oliva

½ cipolla tritata
finemente

un pezzo di zenzero
di 4 cm sbucciato
e grattugiato

3 spicchi d'aglio
grattugiati

500 g di macinato di tacchino, biologico se possibile

2 cucchiari di tamari

1 cucchiaino di miele

½ cucchiaino di
peperoncino in fiocchi

3 lattughe gem
piccole senza base
(usatele nel brodo
o compostatele)

2 carote a bastoncini
o grattugiate

2 peperoni rossi
a fette sottili

4 cipollotti a fette

½ cavolo rosso piccolo
a fette sottili

sesamo e arachidi per
quarnire

1 lime a spicchi per
servire

CONDIMENTO

4 cucchiaini di tahina

4 cucchiaini di succo
di lime

2 cucchiaini di
zenzero grattugiato

2 spicchi d'aglio
grattugiati

Procedimento:

Scaldate l'olio in una padella grande e rosolate la cipolla e lo zenzero per 1 minuto. Unite l'aglio e il tacchino e cuocete per 5 minuti finché il macinato non sarà sbriciolato e non più rosa. Aggiungete la tamari, il miele e il peperoncino in fiocchi e cuocete per 1-2 minuti finché il tutto non si abbrustolisce sui bordi. Mettete da parte.

Preparate il condimento sbattendo insieme tutti gli ingredienti con 3 cucchiaini d'acqua.

Adagiate le lattughe su 4 piatti, mettetevi sopra il tacchino e le verdure crude e terminate con un filo di condimento e una spolverata di sesamo e arachidi. Servite con spicchi di lime. In alternativa, servite il tacchino e le verdure in piatti separati per lasciare che ognuno assembli i propri involtini.

 ALTERNATIVA STAGIONALE

LE FOGLIE DEL CAVOLO a punta o della verza vanno bene al posto delle lattughe gem. Sostituite i peperoni rossi con i funghi e i cipollotti con porro a fette sottili. Affettate un po' più di cavolo per sostituire il cavolo rosso per un'alternativa invernale.

V ALTERNATIVA VEGANA

USATE IL TOFU invece del
tacchino. Provate il tofu in crosta
di sesamo di pag. 90.



NOODLES CON LE VERDURE DEL CASSETTO

Autunno

Un piatto rapido in una sola pentola per cena o per pranzo. Potete usare i noodles o gli spaghetti che avete in dispensa e cambiare le verdure in base alla stagione.

Per 4 : Preparazione 10 minuti : Cottura 20 minuti

Ingredienti:

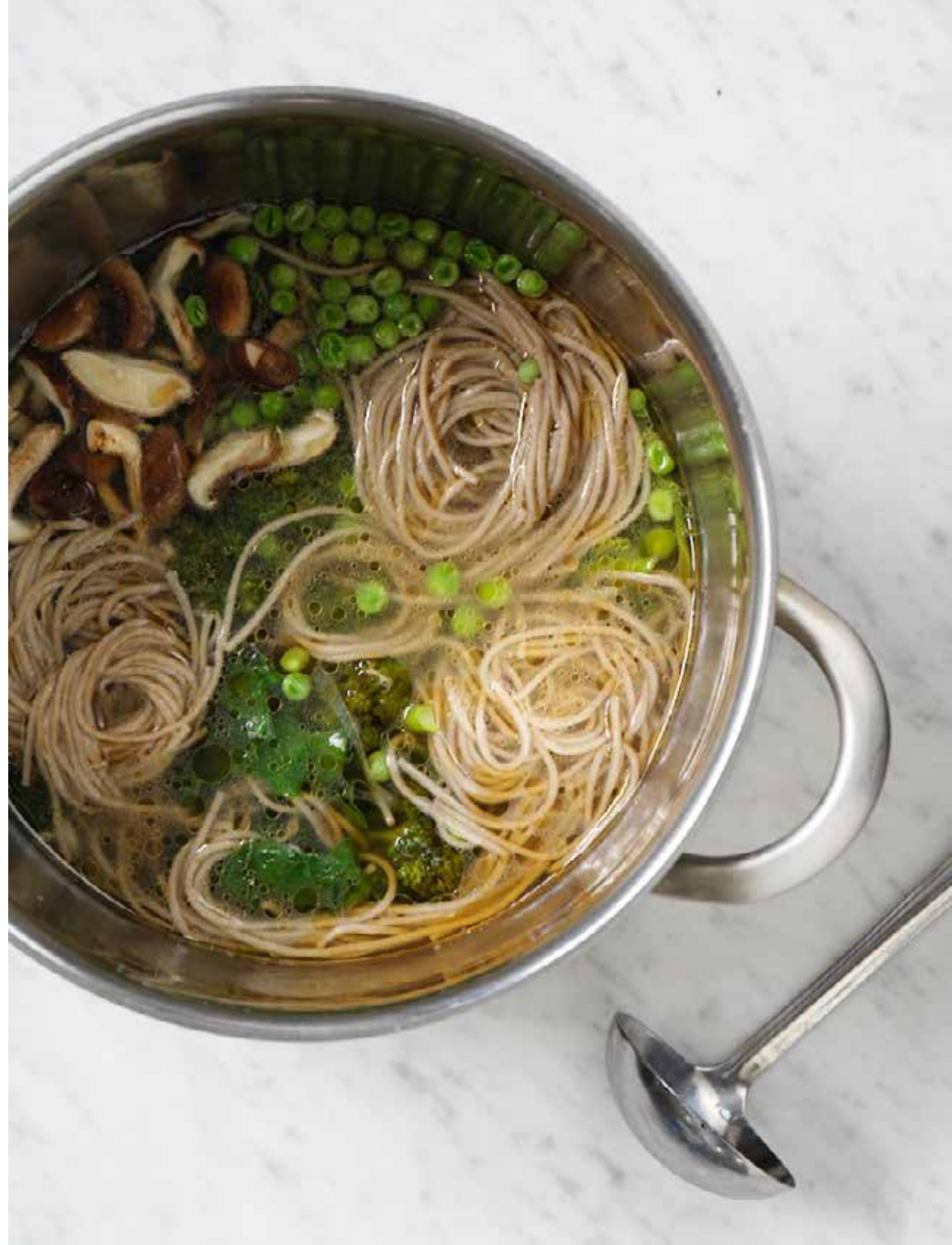
3 cucchiai di olio d'oliva	5 funghi shiitake o di altro tipo a fette
1 spicchio d'aglio a fette	1 manciata di foglie, come bietola, spinaci e/o foglie di sedano
un pezzo di zenzero di 2,5 cm sbucciato e a fette	2 cucchiai di tamari
1 porro a fette sottili	2 cucchiai di olio di sesamo tostato
225 g di soba o di altro tipo di noodles o spaghetti	1 cucchiaino di semi, come di girasole, sesamo e zucca
1 broccolo piccolo diviso a cime e il gambo a cubetti	
100 g di piselli surgelati	

Procedimento:

Scaldare l'olio in una casseruola grande e rosolare l'aglio, lo zenzero e il porro per 3-5 minuti. Unire 1 litro d'acqua bollente, portare a ebollizione e calare i noodles. Dopo 2 minuti aggiungete i broccoli e i piselli surgelati e cuocete per altri 5 minuti. Mettete dentro i funghi e le verdure a foglia e mescolate per altri 2-3 minuti, finché le verdure non saranno appassite e i funghi morbidi. Dividete in ciotole, condite con un filo di tamari e di olio di sesamo, spolverate sopra i semi e servite.

🌱 ALTERNATIVA STAGIONALE

IN ESTATE aggiungete nastri di zucchine, finocchio a fette, fagiolini e bok choy. Ci sta bene anche il tofu solido a cubetti. Fatevi appassire dentro qualche erba aromatica morbida alla fine.



GELATO DI FRAGOLE E RICOTTA (SENZA GELATIERA)

Estate

Una delizia in estate, quando le fragole sono al top. Se ne avete in eccesso o vi avanzano, provate questa ricetta. Se non è estate, provate a cuocere in forno qualunque frutto, come le mele, ma ricordate di sbucciarle, togliere il torsolo e tagliarle a pezzetti.

Per 1 litro : Preparazione 20 minuti : Cottura 40 minuti :
Congelamento 4 ore
Utensili : teglia per pane in cassetta da 900 g

Ingredienti:

225 g di fragole medio-piccole a metà	400 ml di panna densa
2 cucchiaini di sciroppo d'acero	100 g di zucchero semolato
1 cucchiaino di olio d'oliva	500 g di ricotta
un pizzico appena di sale	
qualche goccia di aceto balsamico	

Procedimento:

Scaldare il forno a 180°C. Rivestire una teglia con carta forno riutilizzabile.

Mettere le fragole in una ciotola. Lavorare lo sciroppo, l'olio e il sale in un'altra, poi versarli sulle fragole. Sistemarle in un solo strato nella teglia e cuocerle in forno per circa 40 minuti. Metterle in una ciotola e versarvi l'aceto a filo. Raffreddare.

Montare la panna e lo zucchero in una ciotola grande finché non si formeranno ciuffi sodi. Lavorare la ricotta in un'altra ciotola, poi unirla alla panna e mescolare. Quando le fragole saranno fredde, mescolarle al mix di ricotta e panna ma conservarne un cucchiaino da mettere sopra per servire. Mettere il composto nella teglia per pane in cassetta rivestita. Tagliare un pezzo di carta forno riutilizzabile e usarla per coprire la teglia. Congelare per almeno 4 ore finché il gelato non sarà sodo. Servire.

1 ALTERNATIVA IN BARATTOLO

PROVATE A USARE un barattolo di confettura di frutti di bosco avanzati (pag. 214) al posto dello zucchero e delle fragole e mescolatela alla crema prima di congelare. Potrebbero servire 2 cucchiaini in più di sciroppo d'acero per addolcire il composto.

2 RADDOPPIARE

RADDOPPIATE GLI INGREDIENTI del mix di fragole, si conserva in frigorifero in barattolo fino a 1 settimana. Usatelo sullo yogurt o sul pane tostato. È ottimo anche con formaggio spalmabile per uno snack veloce.



CONFETTURA DI FRUTTI DI BOSCO AVANZATI SENZA COTTURA

Estate/autunno

Sfruttate tutti i frutti di bosco in estate, prendetene qualche cestino e provate queste confetture. Ci mettono solo 20 minuti a rapprendersi perché si usano i semi di chia per addensarle. Queste confetture devono essere tenute in frigorifero, quindi congelate l'altro barattolo.

Per 500 g per ogni confettura : Preparazione 5 minuti
Utensili : tritatutto e 2 barattoli sterilizzati da 250 ml per ogni confettura

Ingredienti:

Estate : FRAGOLE E CARDAMOMO	Autunno : MORE E LIMONE	Autunno : LAMPONI E ZENZERO
600 g di fragole con la parte del picciolo scavata	600 g di more	600 g di lamponi
6 datteri Medjool denocciolati	il succo di 1 limone	1 cucchiaino di zenzero grattugiato
6 cucchiaini di semi di chia interi o macinati	6 datteri Medjool denocciolati	6 datteri Medjool denocciolati
2 pizzichi di cardamomo macinato	6 cucchiaini di semi di chia interi o macinati	6 cucchiaini di semi di chia interi o macinati
il succo di 1 lime		il succo di ½ limone

Procedimento:

Frullate tutti gli ingredienti nel tritatutto fino a ottenere un composto omogeneo. Mettete nei barattoli sterilizzati e lasciate riposare per 20 minuti per farlo rapprendere. Mescolate ogni tanto per rompere i grumi che possono formarsi.

🥫 CONSERVARE

CONSERVATE I BARATTOLI in frigorifero per 1 mese. Una volta aperti, conservate in frigorifero per 1-2 settimane. La confettura si può conservare in freezer nel barattolo fino a 1 mese.



CUCINA SOSTENIBILE



UNA GUIDA PER MANGIARE IN MODO RESPONSABILE

Fare le giuste scelte alimentari, dalla colazione alla cena, vi aiuterà a essere più attenti all'ambiente. Questo libro è tutto quel che serve per pianificare, acquistare e preparare il cibo, in modo da trovare e mantenere un equilibrio ecologico a lungo termine. Dalla pianificazione agli ingredienti alternativi, dalla cucina in serie ai piatti tutto in uno, scoprirete trucchi sostenibili che faranno bene alla vostra salute e a quella del pianeta.

ACQUISTATE

LOCALE

CONOSCETE
il pesce
e la carne

COS'È DI
STAGIONE?



FATE

buone scelte
alimentari

RIDUCETE

la plastica
e gli sprechi

riciclate

riutilizzate

compostate

MANGIATE

cibi grezzi

CUCINATE
da zero

COLTIVATE

voi

restate in contatto

con la natura

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 321 3



9 788867 533213

Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

