

Emanuele Giorgione

Cucinare per tutti

Intolleranze e menu wellness

italiangourmet

Ringraziamenti

L'autore desidera ringraziare le aziende Querciabella e Risoli per aver da subito sostenuto questo progetto. Apuntino, Broggi, Villeroy&Boch, Serax, Lolmaia, Hagrinen per essersi resi disponibili a fornire i materiali di supporto.

*A Francesca, Luna e Clark,
sempre e per sempre*

DIRETTORE ITALIAN GOURMET
Francesco Briglia

RESPONSABILE EDITORIALE
Antonella Provetti

FOTOGRAFIE
Francesca Bettini
(Alessandra Rocchetti, pag 29
Walter Prina, pag 30-31-32-33
Adéral Piot, pag 206-215)

EDITING
Flavia Focchi

TRADUZIONI
TJ Translations

IMPAGINAZIONE
Daniela Dabusti

PRODUZIONE
Miriam Galimberti

Prima edizione settembre 2019

©italian gourmet
Proprietà letteraria riservata

italiangourmet

divisione di
DBInformation Spa
viale G. Richard, 1/a
20143 Milano
tel. 02/81830.1
www.italiangourmet.it

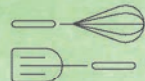
ISBN 978-88-98675-77-7



sommario



About
the chef...
10-15



Introduzione
16-33



Aperitivi
34-59



Antipasti
60-93



Creme e zuppe
94-119



Carboidrati, cereali
e pseudocereali
120-153



Proteine
154-179



Dessert
180-205



Ricette di base
206-215



Glossario
216-219



English text
220-267



Indice delle ricette
Index
268-271



“OGGI ARROSTO CON PATATE, E PER VEGETARIANI E VEGANI... PATATE ARROSTO!”

Non c'è un motivo dominante che porti un ragazzo di 34 anni a scrivere un libro come questo: ce ne sono molti ed è difficile anche capire e decidere da dove iniziare.

Prima degli esami di maturità alberghiera passai la serata con Stefano, il mio migliore amico. Quasi tutti i compagni di scuola con cui son cresciuto avrebbero frequentato l'Università, anche lui. Ricordo che quando mi chiese cosa volessi fare a quel punto, gli risposi che avrei fatto il cuoco, cercando di trovarmi un posto per creare qualcosa d'importante e diverso, qualcosa che ancora non c'era. Poteva sembrare eccessivo ma sicuramente era un piano tanto vago quanto ambizioso.

Mi avvicinai alla cucina Wellness già nel 2002. Non c'era internet a portata di mano ed era un settore ancora quasi inesplorato. Ci arrivavo dopo tre anni di cucina e pasticceria; quest'ultima era forse ciò che mi coinvolgeva di più. La somiglianza e le affinità con la cucina Wellness erano incredibilmente forti: bilanciamenti, chimica, precisione e tanti altri aspetti mi facevano sentire a mio agio nel passaggio tra la parte più sana e quella più dolce del mio lavoro.

Una cosa che mi colpì molto e che mi spinse in questa direzione, fu la convinzione e il desiderio di fare della mia cucina e del mio lavoro un mezzo che consentisse alle persone di migliorare la propria alimentazione e di conseguenza la qualità della propria vita. Questa è tutt'ora una delle motivazioni di maggior spinta nelle mie continue ricerche e nell'impegno quotidiano che richiede il mio lavoro.

Sempre più frequenti sono le richieste, in hotel e ristoranti, di clienti che hanno la necessità di adattare i menu a specifiche esigenze nutrizionali ed etiche. Non possiamo nascondere che spesso queste domande sono una vera difficoltà da gestire in servizi già complicati e non sempre si conoscono davvero le soluzioni per rispondere al meglio a ogni richiesta. C'è un detto molto simpatico che può spiegare tutto in poche parole: “oggi arrosti con patate, e per i vegetariani e vegani... patate arrosti”. Non perché sono in prima persona spesso vittima di questa battuta, ma perché trovo che siano molti i fattori che si debbano affrontare con cura nella ristorazione contemporanea, e per questo sono e siamo qui a comporre quest'opera e a imparare insieme.

Partendo dal fondamentale presupposto che ogni chef è liberissimo di offrirsi sul mercato con la proposta che ritiene migliore e in cui si riconosce, è per me ancora più importante ricordare e ricordarci che un'azienda avrà successo solo se terrà ben presente che lavora per i propri clienti e non viceversa. Lo spirito di adattamento ha determinato l'esistenza o l'estinzione di determinate specie di esseri viventi, con lo stesso principio credo che sopravviva solo chi sappia evolversi anche nel business senza che questo nostro settore faccia eccezione. Non è più consentito farsi trovare impreparati o peggio far sentire un ospite con determinate esigenze alimentari inadeguato o in imbarazzo, trattato diversamente o in maniera meno attenta. Non possiamo limitarci all'insalata o alla verdura alla griglia, al cereale bollito o a tofu e seitan.



La cucina Wellness può entrare nei menu di tutti i ristoranti con proposte mirate o addirittura studiate, come base di partenza che, per chi lo desidera, può arricchirsi di prodotti più tradizionali che incontrano gusti più ampi.

La cucina Wellness è per me compagna quotidiana, anche nel tempo libero.

A casa manteniamo questo stile di alimentazione perché i benefici ottenuti negli anni hanno aumentato notevolmente la qualità della nostra vita. Francesca, la mia compagna nonché la professionista da cui ho maggiormente imparato e che rappresenta il massimo stimolo per la mia crescita quotidiana, è la mia musa e la cavia di tutti gli esperimenti: entrambi abbiamo fatto, ognuno per il suo ramo di competenza, del benessere delle persone la nostra missione. Cercare di mostrare quanto sia possibile mangiare bene per il nostro corpo ancor più che per il nostro palato è la nostra sfida quotidiana, che è fatta di continua ricerca e sviluppo di idee, di prove e prove finite spesso male, prima di riuscire a trovare la quadra.

Credo che noi professionisti della ristorazione abbiamo bisogno di aprire la mente ed essere spugne pronte a captare qualsiasi informazione per poi rielaborarla e farla nostra.

Avere l'umiltà di ammettere che turni da 6 su 7, e 90 ore alla settimana, rendono difficili la ricerca e lo sviluppo e di conseguenza la crescita della nostra professionalità non è certo un male ma una giusta presa di coscienza.

Anche per questa ragione in queste pagine troverete oltre vent'anni di esperienza, di ricerca e di prove fallite e poi finalmente riuscite.

Tra queste pagine c'è tanto di quello che ho appreso e preso dalle persone con cui ho avuto il piacere e il privilegio di interagire. Poterlo condividere con voi è per me una grande gioia, prima che motivo di orgoglio. Sapere che professionisti o amatori come voi stanno leggendo queste righe significa che la convinzione che ci si debba evolvere e adattarsi è diffusa, cosa che mi rende felice, sia da addetto ai lavori sia da cliente.

Non sono presenti prodotti di origine animale in queste ricette così come non troverete prodotti con glutine e soia. Uno dei segreti che ho imparato in questi anni è che a chi mangia non interessa cosa non c'è ma si focalizza sul gusto e sulla digeribilità. Se chi mangia è soddisfatto al palato e l'esperienza gastronomica produrrà solo il bel ricordo e non una difficile digestione, allora abbiamo fatto centro. Perché la cucina Wellness è fondamentalmente questo: cucinare ricordandoci che si mangia per ricavare energia dal cibo tramite un apporto bilanciato di macro e micro nutrienti e non per soddisfare il palato. Sta a noi metterci tutta la volontà e competenza per far sì che possa essere appagante al gusto e alla vista come la cucina classica poi, il resto viene da sé, ve lo posso garantire. Una persona soddisfatta dall'aspetto gustativo e digestivo è un cliente che torna e che fa anche bene al business...

Emanuele Giorgione



“ERBAZZONE” DI CECI E SPINACI, POMODORI SECCHI E CIPOLLOTTO DI TROPEA

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

farina di ceci g 10
olio extravergine d'oliva g 5
brodo vegetale g 40
limone (scorza grattugiata) 1
cipollotto di Tropea g 10
aglio g 0,3
sale
spinacini g 30
pomodoro secco g 10

PROCEDIMENTO

Mescolare la farina di ceci con metà dell'olio, il brodo freddo, la scorza e il sale. Lasciare riposare in frigorifero per 12-24 ore.

A parte, tagliare il cipollotto di Tropea a julienne fine, farlo appassire in padella con olio, aglio e sale. Unire i pomodori secchi e gli spinacini per poi toglierli dal fuoco non appena appassiscono.

Ungere nuovamente la medesima padella antiaderente e versarvi metà dell'impasto a mo' di crepes. Unire le verdure e coprire con il resto dell'impasto. Cucinare con il coperchio a fuoco medio-basso e, una volta che la superficie si sarà quasi solidificata, girare l'erbazone e dorarlo anche dall'altro lato. Ultimata la cottura lasciare raffreddare o, meglio, abbattere. Tagliare l'erbazone in cubetti o della forma preferita, quindi rigenerarlo in forno per qualche minuto prima di servirlo.

SERVIZIO

Decorare con erbe fresche, la julienne di pomodoro secco e servire tiepido o caldo.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza frutta secca
senza grani

il consiglio della nutrizionista

Verdure a foglia verde, verdure colorate e verdure ricche di composti solforati: in un unico piatto l'incontro perfetto dei gruppi di vegetali che dovremmo includere quotidianamente nella nostra alimentazione.





GUACAMOLE DI AVOCADO CON GAZPACHO CROCCANTE E BRICIOLE DI POLENTA

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per la guacamole

polpa di avocado g 40
succo di limone g 4
aglio g 0,2
basilico g 2
erba cipollina g 1
olio extra vergine oliva g 2
sale

Per il gazpacho croccante

peperone giallo g 10
peperone rosso g 10
cetriolo g 10
pomodorino g 10
olio extravergine d'oliva g 2
aceto di lampone g 2
sale

Per le briciole di polenta

polenta (con acqua salata e farina
bramata) g 30

PROCEDIMENTO

Per le briciole di polenta

Preparare una polenta classica e, una volta cotta, stenderla con una spatola su un foglio Silpat o su carta forno. Cuocere in forno a 150°C fino a ottenere una cialda disidratata, dorata e croccante. Lasciare raffreddare e sbriciolarla in maniera irregolare per formare delle briciole croccanti.

Per il gazpacho croccante

Tagliare la verdura in una dadolata fine e condirla con sale, olio e aceto. Lasciare macerare per 15-20 minuti a temperatura ambiente.

Per la guacamole

Raffreddare un cutter con la sua lama in congelatore per alcune ore. Frullare ora l'avocado con il basilico, l'olio, il sale e il succo di limone per ottenere una purea omogenea. Tritare finemente l'erba cipollina e aggiungerla alla guacamole. Coprire con pellicola a contatto e conservare in frigorifero.

SERVIZIO

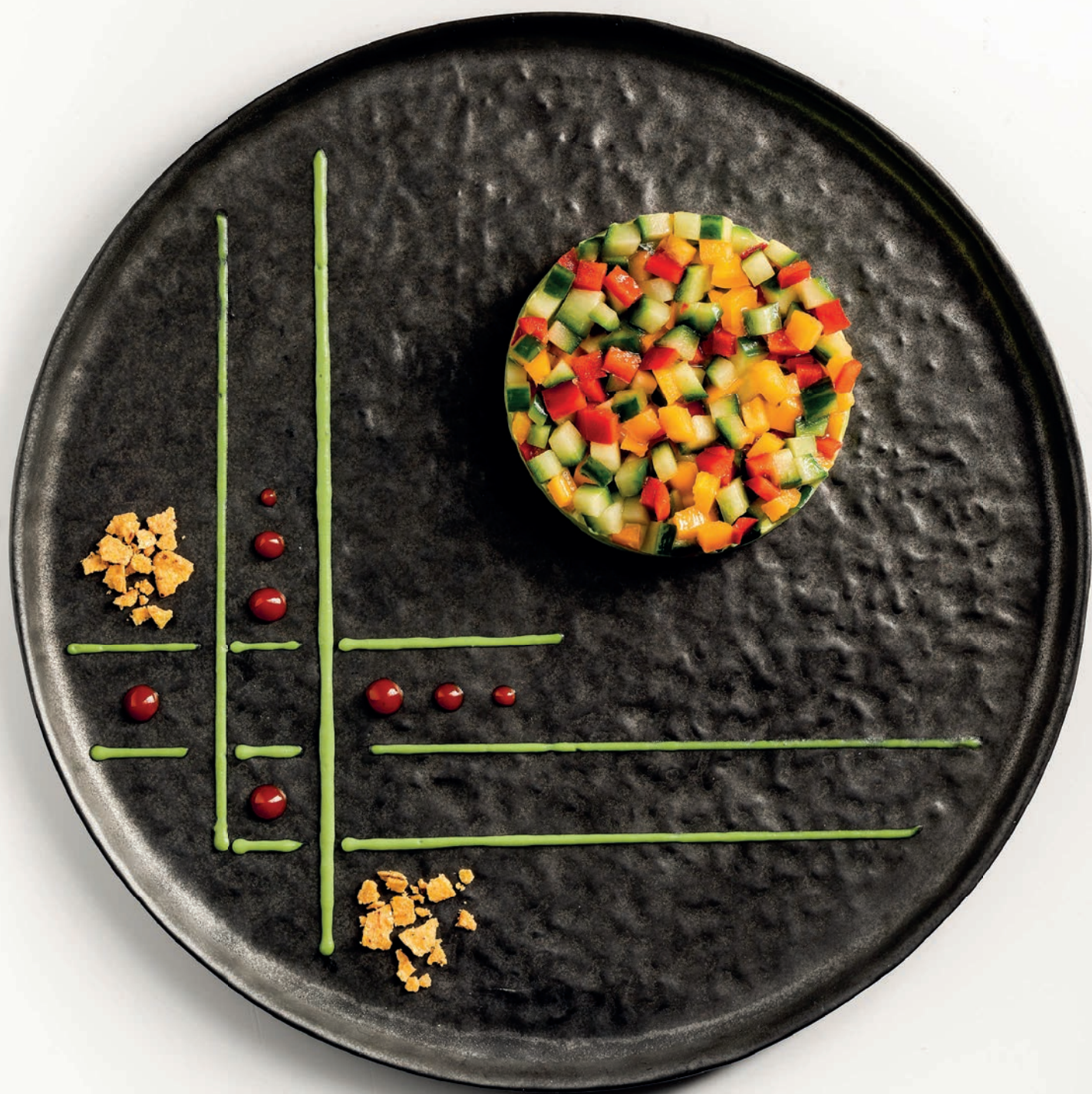
Decorare il piatto con strisce di guacamole aiutandosi con uno squeezer. Posizionare in un ring la restante guacamole e coprirla con la verdura tagliata. Servire con crumble di mais e, a piacere, con gocce di salsa piccante a parte.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza frutta secca

il consiglio della nutrizionista

L'avocado e l'olio, ricchi di vitamina E, e i vegetali di colore rosso-giallo-arancione, fonti di carotenoidi, sono eccellenti fonti di antiossidanti, fondamentali per contrastare l'azione dei radicali liberi.





MELANZANA GRATINATA CON FONDUTA AL TIMO, ARILLI DI MELAGRANA E PESTO DI BASILICO

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per la fonduta al timo

mandorle pelate g 8
acqua g 12
latte di mandorle g 8
olio extravergine d'oliva g 2
timo g 2
amido di tapioca g 1
aceto di mele g 1
sale

Per la melanzana

melanzana g 100
olio extravergine d'oliva g 5
aglio
maggiorana
rosmarino
timo
sale

Per il pesto di basilico

basilico g 10
pinoli g 1
aglio privato dell'anima g 0,1
olio extravergine d'oliva g 5
sale

Per la finitura

arilli di melagrana g 10
pomodorini g 20
timo g 3

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza grani

PROCEDIMENTO

Per la fonduta

Mettere le mandorle in ammollo la sera prima o, in alternativa, bollirle per 5 minuti. Scolarle, asciugarle e frullarle insieme al resto degli ingredienti, tranne il timo. Una volta ottenuto un risultato omogeneo portare a bollore quindi frullare nuovamente e filtrare.

Per la melanzana

Tagliare a metà la melanzana per la sua lunghezza. Usarne solo metà per porzione trattandosi di un antipasto mentre, qualora si volesse servire come portata principale, servire entrambe le metà. Praticare delle incisioni a griglia con la punta di un coltello su tutta la superficie della melanzana e cuocerla in forno, dopo averla leggermente unta, a 180°C per 25 minuti insieme ai suoi aromi. Una volta cotta, eliminare gli aromi, coprirne la superficie con metà della fonduta e gratinare in forno con il grill o sotto la salamandra.

Per il pesto di basilico

Frullare gli ingredienti con un frullatore a immersione facendo attenzione che il composto non si scaldi. Aggiungere ghiaccio all'occorrenza per donare la consistenza desiderata e mantenere il colore brillante. Tenere in frigorifero coperto con un filo di olio extravergine d'oliva.

SERVIZIO

Lavare i pomodorini e tagliarli in concassè. Portare a ebollizione la fonduta di mandorle e frullarla con un frullatore a immersione quando è calda. Aggiungere le foglioline di timo e lasciarle in infusione per 5 minuti quindi filtrare al colino cinese. Servire la melanzana mappandone la metà con la fonduta al timo, arilli di melagrana, pomodorini ciuffetti di timo e pesto di basilico.

il consiglio della nutrizionista

Per il colore brillante dei numerosi semi, racchiusi in un involucro coriaceo, e per la capacità di crescere anche in ambienti semidesertici, la melagrana ha influenzato l'immaginario e la simbologia di molte popolazioni mediterranee e mediorientali, che apprezzano da secoli questo frutto, fonte, tra l'altro, di vitamina C, numerosi polifenoli e potassio.





CREMA DI CAROTE E CURRY CON LATTE DI COCCO E FAVE FRESCHE

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per la crema

carota g 100
cipollotto, la parte bianca g 5
brodo vegetale ml 300
olio di sesamo g 5
curry g 1
sale g 0,5
fave fresche g 30
latte di cocco (la parte grassa) g 20

PROCEDIMENTO

Pelare le carote e tagliarle a piccoli pezzi. Tritare il cipollotto e unirlo in una casseruola con metà del peso dell'olio di sesamo, il curry e il sale. Una volta che il cipollotto sarà stufato, unire le carote e lasciarle scottare per 1-2 minuti. Aggiungere ora il brodo filtrato bollente e lasciar sobbollire per circa 20-25 minuti. Nel frattempo, pulire le fave e cuocerle in abbondante acqua bollente salata. Raffreddarle e pelarle. Quando le carote risulteranno cotte, frullarle con un mixer unendo il restante olio.

SERVIZIO

Servire la crema decorandola con gocce di latte di cocco e fave fresche.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza frutta secca
senza grani

il consiglio della nutrizionista

Le carote sono tra le più note fonti di betacarotene, precursore della vitamina A, ma pochi sanno che solo tramite la cottura e l'aggiunta di una fonte lipidica è possibile aumentarne la biodisponibilità.





SOBA NOODLES CON VERDURA, ZENZERO E GERMOGLI

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per gli spaghetti

soba noodles di grano saraceno g 80
zucchine, la parte verde g 10
carote, pelate e mondate g 10
peperoni gialli e rossi, mondati
e puliti g 10
sedano rapa g 10
germogli misti g 5

Per la salsa

maionese vegetale
(ricetta di base pag 210) g 20
scorza e succo di lime g 5
estratto di zenzero g 1
tamari di lenticchie g 5
coriandolo, gambi e foglie g 1
erba cipollina g 1

PROCEDIMENTO

Per gli spaghetti

Tagliare le verdure a julienne mantenendo il medesimo spessore dei noodles. Cuocerle insieme ai noodles in abbondante acqua salata unendo le zucchine solo all'ultimo minuto. Scolare e riservare.

Per la salsa

Mescolare in una bowl a freddo gli ingredienti della salsa, unendo coriandolo e erba cipollina tagliati finemente.

SERVIZIO

Mescolare in una bowl gli spaghetti bollenti e appena scolati insieme alla salsa. Mantecare fino a ottenere una consistenza cremosa e servire immediatamente decorando con i germogli misti.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza frutta secca
senza grani

il consiglio della nutrizionista

Una ricetta che nasconde un trucco buono e sano. L'aggiunta di "spaghetti" di verdure di dimensioni uguali ai noodles consente di aumentarne visivamente il volume: una strategia perfetta per chi debba prestare particolare attenzione alle porzioni.





RISO VIALONE NANO CON ESTRATTO DI CAVOLO ROSSO FERMENTATO, MARMELLATA DI SCALOGNO E MELE E ROSMARINO

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per la marmellata di scalogno e mele

mela g 30
scalogno g 10
rametto di rosmarino
succo d'agave

Per l'estratto di cavolo rosso fermentato

cavolo cappuccio rosso
fermentato g 200

Per il risotto

riso Vialone Nano g 80
brodo vegetale ml 150
olio extravergine d'oliva g 8
aglio g 1
foglia d'alloro 1
sale g 0,7

Per la finitura

cavolo rosso fermentato g 20
rosmarino fresco

PROCEDIMENTO

Per la marmellata di scalogno e mele

Pelare lo scalogno e le mele. Tagliare il tutto a julienne finissima e iniziare a stufare con l'agave e il rametto di rosmarino, aggiungendo acqua quanto basta fino a quando le mele non si saranno completamente sfaldate. Passare il tutto al setaccio.

Per l'estratto di cavolo rosso fermentato

Inserire nell'estrattore il cavolo rosso fermentato e ricavarne il succo. Passare nuovamente le fibre per esser certi che abbiamo rilasciato completamente il loro liquido.

Per il risotto

Tostare il riso a secco con aglio, sale e alloro. Una volta tostato bagnare con il brodo. Cucinare continuando a mescolare. A 5 minuti dal termine di cottura iniziare a incorporare l'estratto di cavolo rosso fermentato poco a poco, in modo che rimanga sempre di un colore brillante. Continuare la cottura fino a quando non risulterà al dente. Mantecare ora fuori dal fuoco con olio extravergine d'oliva, infine eliminare l'alloro e l'aglio.

SERVIZIO

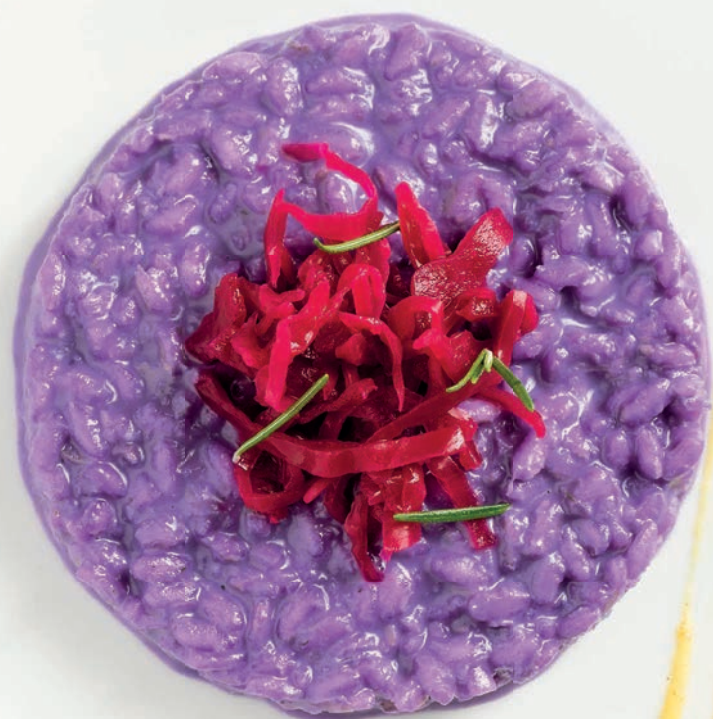
Servire il risotto accompagnato da cavolo rosso fermentato e marmellata di mele e scalogno. Decorare con rosmarino fresco e servire.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza frutta secca

il consiglio della nutrizionista

Un'alimentazione sana si deve basare sempre e solo su alimenti integrali? Assolutamente no: nell'ambito di uno stile di vita sano ed equilibrato è bene alternare e variare le scelte.





FRITTELLE DI MELANZANE E CANAPA CON TAPENADE DI OLIVE TAGGIASCHE SU TAGLIATELLE DI CETRIOLO AL TIMO E MENTA

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per le frittelle

melanzana g 100
canapa decorticata g 30
olio extravergine d'oliva g 15
maggiorana g 3
rosmarino
aglio
timo
sale

Per le tagliatelle di cetriolo

cetriolo g 80
succo di lime g 10
olio extravergine d'oliva g 5
menta
timo
sale

Per la tapenade

olive taggiasche denocciolate g 10
capperi g 5
basilico g 2
prezzemolo g 1

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza frutta secca
senza grani

PROCEDIMENTO

Per le frittelle

Tagliare a metà la melanzana per la sua lunghezza. Praticare delle incisioni a griglia con la punta di un coltello su tutta la superficie quindi, dopo averla leggermente unta, cuocere in forno a 180°C per 25 minuti insieme ai suoi aromi. Una volta cotta, eliminare gli aromi e la pelle. Frullare la polpa e strizzarla bene in un'etamina per far uscire l'acqua in eccesso. Lasciare riposare una notte in frigorifero in un'etamina poggiata su un passino a maglia fine, meglio se pressata, affinché venga eliminata l'acqua in eccesso. Frullare parte della canapa insieme alla purea. Unire il resto della canapa decorticata alla purea e condire con la maggiorana tritata. Lasciare riposare in frigorifero affinché rassodi e poi formare delle piccole frittelle. Passarle in padella con olio extravergine d'oliva e cuocerle a fuoco moderato fino a doratura raggiungendo il calore necessario al cuore.

Per le tagliatelle di cetriolo

Lavare il cetriolo e, con un pelapatate o con l'affettatrice, ricavarne delle "tagliatelle" eliminando i semi. Meglio sarebbe avere almeno una striscia di buccia su ogni tagliatella, in modo da poter migliorare l'effetto cromatico. Condire con il resto degli ingredienti, tranne la menta, e lasciare macerare per un'ora circa. Aggiungere ora la menta a julienne.

Per la tapenade

Tritare a coltello gli ingredienti, tutti insieme, fino ad ottenere una sorta di pâté grossolano ma omogeneo dove si può ancora distinguere il singolo ingrediente.

SERVIZIO

Formare un nido di tagliatelle e poggiarci intorno le frittelle. Decorare con quenelle di tapenade e servire.

il consiglio della nutrizionista

La buccia viola scuro delle melanzane è un concentrato di antocianine, flavonoidi dallo spiccato potere antiossidante, il cui effetto è potenziato dalla cottura. Perché quindi non conservare le bucce scartate nella ricetta e riutilizzarle magari come decorazione in altre preparazioni?





BURGER DI BROCCOLI SU PUREA DI PASTINACA E KETCHUP AL PEPERONCINO

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per il burger di broccoli

broccoli g 80
farina di ceci g 20
basilico g 3
semi di sesamo g 0,1
aglio g 0,3
peperoncino fresco g 0,2
sale

Per la purea di pastinaca

pastinaca g 80
latte di mandorla g 50
sale
noce moscata

Per il ketchup al peperoncino

scalogno g 5
zenzero fresco pelato g 0,3
olio extravergine d'oliva g 1
peperoncino fresco g 1
paprica dolce g 0,2
senape di Dijon g 0,2
sciroppo d'agave g 5
sale g 0,5
pomodorini g 90
aceto di mele g 7

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza grani

PROCEDIMENTO

Per il burger di broccoli

Tagliare il broccolo a piccoli pezzi, privilegiando le rosette e limitando il più possibile i gambi. Cuocerlo in abbondante acqua salata fino a quando non risulterà morbido a sufficienza per esser frullato. Scolare e dare lo shock termico in acqua e ghiaccio. Scolare e asciugare bene. Unire ora tutti gli ingredienti del burger in un food processor e frullare fino a ottenere un composto ben amalgamato. Lasciare raffreddare in frigorifero e formare 3 piccoli burger. Lasciare rassodare ancora in frigorifero quindi cuocerli in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine d'oliva da ambo le parti finché non risulteranno dorati e caldi al loro interno.

Per la purea di pastinaca

Pelare la pastinaca e tagliarla in pezzi molto piccoli. Inserirla ora in un sacchetto sottovuoto con sale, latte di mandorla e noce moscata grattugiata. Sigillare e cuocere a vapore fino a quando non risulterà morbida a sufficienza per essere frullata. Passare tutto in un mixer per ottenere la purea. Conservare in un sac à poche al caldo fino al momento del servizio.

Per il ketchup al peperoncino

Tritare lo scalogno e lo zenzero e farli appassire in olio d'oliva con il peperoncino privato dei semi, la paprica, la senape, lo sciroppo e il sale. Bagnare con metà dell'aceto. Aggiungere ora i pomodorini tagliati a quarti e lasciar cucinare per ottenere una salsa densa. Frullare il tutto con il restante aceto fino ad ottenere un composto omogeneo. Passarlo comunque al colino cinese a maglia fine per eliminare qualsiasi semino o altre impurità. Lasciare raffreddare.

SERVIZIO

Servire i burger appena rosolati con punte di purea di pastinaca e gocce di ketchup di peperoncino. Decorare a piacere e servire subito.

il consiglio della nutrizionista

Numerosi studi correlano il consumo di crucifere (famiglia di ortaggi che include anche i broccoli) a un effetto protettivo per numerose patologie. Fortunatamente molti ortaggi appartengono a questa famiglia - ad esempio cavolfiore, cavolo romano, cavoletti di Bruxelles, rape, cime di rapa, rucola - quindi è possibile portarli in tavola durante tutto l'anno.





TARTELLETTA DI FROLLA ALLE MANDORLE CON GELATINA DI SEMI DI CHIA E LAMPONI

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per la base di pasta frolla

pasta frolla base
(ricetta di base pag 211) g 20
cioccolato fondente g 10

Per la gelatina di semi di chia

latte di cocco g 30
semi di chia g 5
sciroppo di agave g 6
polpa di vaniglia g 0,1
scorza di arancia g 0,2

Per la finitura

lamponi freschi 6
ciuffetti di menta 2

PROCEDIMENTO

Per la base di pasta frolla

Preparare la pasta frolla e stendere subito l'impasto ottenuto aiutandosi con 2 fogli di carta forno in modo da non dover utilizzare troppa farina per non far attaccare. Rivestire uno stampo da crostata rettangolare della dimensione di cm 20x6 precedentemente imburato con burro di cacao e spolverato con farina per polenta. Cuocere in forno statico per 12-15 minuti a 170°C. Estrarre dal forno e lasciare raffreddare. Nel frattempo, fondere il cioccolato e usarlo per rivestire l'interno: stendere un sottile strato a coprire il fondo della crostata.

Per la gelatina di semi di chia

Bollire il latte di cocco con gli aromi e portarlo a temperatura ambiente. Passarlo ora al setaccio e unire i semi di chia mescolandoli con una frusta. Lasciare riposare per circa 30 minuti in frigorifero. Versare ora il composto all'interno della crostata, sopra lo strato di cioccolato che si sarà solidificato.

SERVIZIO

Lasciare riposare in frigorifero per un paio d'ore e servire poi con lamponi freschi e ciuffetti di menta.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia

il consiglio della nutrizionista

Un seme, diversi usi: fatti semplicemente idratare, i semi di chia forniscono all'organismo la loro preziosa fibra; se macinati, consentiranno anche di assorbire le loro sostanze nutritive, tra cui grassi poli-insaturi e proteine.





SEMIFREDDO DI CASTAGNE AL CIOCCOLATO FONDENTE SU SALSA DI CACHI E ARANCIA

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE

Per il semifreddo

acqua di cottura dei ceci g 40
succo e scorza di arancia g 2
purea di castagne g 20
sciroppo di acero g 20
baccello di vaniglia
sale

Per la glassa

cioccolato fondente g 20
latte di mandorle g 30

Per la salsa

polpa di cachi g 10
succo di arancia g 20

Per la finitura

purea di castagne g 10
panna di cocco montata g 15

PROCEDIMENTO

Per il semifreddo

Montare a neve l'acqua di cottura dei ceci aggiungendo alla fine un pizzico di sale, il succo e la scorza di arancia. Frullare la purea di castagne con lo sciroppo e la polpa della vaniglia. Amalgamare delicatamente al composto l'acqua faba montata e riporre in stampi di silicone. Far fuoriuscire le bolle d'aria e abbattere in negativo fino al raggiungimento della temperatura al cuore.

Per la glassa

Scaldare il latte di mandorle e unire il cioccolato fondente fuori dal fuoco. Versare il composto ottenuto in un aerografo/verniciatore da pasticceria. Estrarre i semifreddi abbattuti dagli stampi di silicone e metterli su una gratella. Irrorarli con la glassa al cioccolato spruzzata dall'aerografo in ogni sua parte e riporre in congelatore.

Per la salsa

Frullare il succo di arancia con la purea di cachi.

SERVIZIO

Impiattare il semifreddo con gocce di salsa di cachi e arancia, ciuffi di panna di cocco e purea di castagne. Servire subito.

questa ricetta è...

senza glutine
senza lattosio
senza uova
vegan
senza soia
senza grani

il consiglio della nutrizionista

Dal punto di vista energetico, le diverse tipologie di cioccolato sono piuttosto simili. Variano invece enormemente le proporzioni tra grassi e zuccheri a seconda della percentuale di cacao.





INDICE RICETTE

“Erbazzone” di ceci e spinaci, pomodori secchi e cipollotto di Tropea **38**

A
After eight al matcha e limone **200**
Amaranto soffiato **208**
Asparagi bianchi in alga nori con mousse al limone salato e dragoncello **36**
Avena mantecata al radicchio tardivo e barbabietola con salsa di mandorle e timo **138**

B
Besciamella **208**
Bocconcini di polenta grigliata con fonduta al tartufo e granella di nocciole tostate **54**
Borsh vegetale con yogurt all’aneto **110**
Bottoni ripieni di pappa al pomodoro su gazpacho di cetrioli e basilico **134**
Brodo vegetale **208**
Burger di broccoli su purea di pastinaca e ketchup al peperoncino **174**

C
Caesar salad **62**
Cannelloni di lupini e agretti con salsa agrodolce al peperone rosso **158**
Cappuccino di cavolfiore con schiuma di sesamo nero e tamari di lenticchie **116**
Carpaccio di anguria con maionese al wasabi e germogli di shiso **74**
Cavolfiore arrostito al miso, scorzonera fermentata e polvere di spinaci e spirulina **172**
Cipolle rosse di Tropea all’aceto di lampone e rapa rossa, mozzarella di anacardi al limone e origano e chips di ceci **58**
Coleslaw salad **78**
Consistenze di pastinaca con radicchio tardivo, mostarda di mele Golden e melagrana **92**
Cottura della quinoa **210**
Crema di asparagi bianchi e ortiche **100**
Crema di broccoli e anacardi all’aglio arrostito con dukkah **114**
Crema di carote e curry con latte di cocco e fave fresche **96**
Crema di castagne al tartufo e cacao con “grissini” di scorzanera **108**
Crema di pomodori arrostiti con pesto di basilico e amaranto soffiato **98**
Crema di zucca Delica con zenzero, dadolata di porcini e semi di zucca al balsamico .. **112**
Crema fredda di avocado, limone, cetrioli e menta **102**

Crocchette di miglio e fagiolini su insalata primaverile con dressing alla menta **122**
Crostatina di miglio e saraceno con caramello di datteri salato, glassa al cioccolato e lamponi **184**
Crudités di verdura con maionese di mango al coriandolo **44**
Crumble di fragole e rabarbaro con gelato di pistacchi e vaniglia **186**

D
Dressing per insalata base **209**

F
Falafel mediterranei su lattuga baby, carote e misticanza con dressing di tahina e limone **166**
Farifrittata di ceci al limone e tarassaco con pomodorini confit e riduzione balsamica **156**
Fettuccine di grano saraceno e cacao con pesto di noci e salsa di cranberry e arancia **152**
Fiori di zucca ripieni di quinoa e verdure su crema di spinacino **132**
Fondo bruno di verdure **209**
Frittelle di melanzane e canapa con tapenade di olive taggiasche su tagliatelle di cetriolo al timo e menta **164**
Fusilli di mais mantecati alla crema di cavolfiore con caviale di tamari **148**

G
Gaspacho all’anguria e frutti rossi **104**
Gelato base latte vegetale **208**
Gnocchetti di polenta e sedano rapa con crema di bor.otti alla veneta **142**
Gnocchi di patate al limone con pesto di basilico e pisellini freschi **124**
Guacamole di avocado **210**
Guacamole di avocado con gazpacho croccante e briciole di polenta **70**
Gulasch di cicerchia all’ungherese con purea di sedano rapa **178**

H
Hummus di ceci **210**

I
Insalata di finocchi marinati all’arancia e aneto su purea e chips di topinambur **80**
Insalata di frutta e verdura con sorbetto alla ciliegia **182**
Involtino di bietole con mousse di cannellini al rosmarino e mandarino **56**
Involtino di cetriolo ripieno di tzatziki **42**

- K**
Kaiserschmarrn con composta di mirtilli rossi e mousse di mela alla cannella **202**
- L**
Linguine di riso ai lamponi, olio extra vergine d'oliva e capperi di Pantelleria con briciole di taralli..... **136**
- M**
Maccheroncini "Mac&Cheese" alla zucca, rosmarino e funghi..... **140**
Maionese vegetale..... **211**
Maionese di mango **211**
Maki sushi di verdura e pinoli **48**
Mela al forno con gelato alla vaniglia e salsa al gingerbread **194**
Melanzana gratinata con fonduta al timo, arilli di melograno e pesto di basilico **82**
Millefoglie di daikon marinato con pere, noci speziate e maionese all'aglio nero **52**
Millefoglie di verdura marinata con marmellata di prugne fermentate e aioli **76**
Minestrone di verdura brasata con pesto di cavolo nero e ristretto di funghi..... **118**
Mix di farina senza glutine..... **211**
Mousse base **212**
- N**
Nido di patate che si crede pizzoccheri **88**
- P**
Panna cotta al cocco e lime con mirtilli crudi e cotti..... **188**
Pasta frolla base..... **212**
Polpettine di fave al limone su crema fredda di melone e chips di fragola essiccata..... **160**
Pomodorini ripieni di baba ganush e za'atar **46**
Puntarella ripiena di maionese di avocado e peperoncino **40**
- Q**
Quinoa "gialla" con cimette di rapa, cipollotto confit, mandorle al tamari e pomodoro secco **168**
- R**
Ratatouille autunnale con tortillias e salsa di mais..... **84**
Ravioli di ananas marinati allo zenzero ripieni di gelato al cioccolato fondente con granella di pistacchi di Bronte..... **204**
Ravioli di patate dolci con cavolo toscano, aglio, olio e pesto di pomodori secchi..... **146**
Ricotta di lupini autoprodotta con crumble croccante di noci, broccolo crudo, confettura di ribes e riduzione di vino rosso..... **162**
Riso Vialone Nano con estratto di cavolo rosso fermentato, marmellata di scalogno e mele e rosmarino **150**
Risotto Carnaroli allo zafferano e curcuma con carciofi e liquirizia..... **128**
Rösti di patate con purea di lenticchie di Castelluccio, dadolata di zucca, funghi al rosmarino e baby bietole..... **170**
- S**
Salsa di peperone agrodolce..... **213**
Salsa di Tamari (di lenticchie) speziata..... **213**
Salse o coulis base frutta **214**
Sedano rapa mantecato con briciole di frutta secca speziata e demi glace vegetale alle erbe..... **86**
Semifreddo di castagne al cioccolato fondente su salsa di cachi e arancia **196**
Shepherd's Pie di rojeva e patate con salsa di spugnone e funghi **176**
Soba noodles con verdura, zenzero e germogli.... **130**
Sorbetto base..... **214**
Sorgo mantecato alla rucola con mostarda di pere e crema di nocciole **126**
Spaghetti di patate con salsa tartufata e funghi alle erbe..... **144**
- T**
Tabbouleh di cavolfiore marinato alla libanese con variazione di albicocche..... **72**
Tagliatelle di asparagi bianchi e verdi, dressing alle ciliegie e riduzione di aceto balsamico **64**
Tapioca alla pesca con composta di mirtilli e cioccolato fondente..... **190**
Tartare di rapa rossa al cumino con spuma di mela verde, sedano e zenzero **50**
Tarte di zucca speziata con panna di cocco e noci pecan **198**
Tartelletta di frolla alle mandorle con gelatina di semi di chia e lamponi..... **192**
Terrina di zucchine alla menta ripiena di melanzane al timo e pesto di ravanello.... **68**
Tofu di canapa..... **215**
Tofu di legume **215**
Tris di ravioli ripieni di hummus su pesto di rucola..... **66**
- W**
Waldorf salad alle pere e noci..... **90**
- Z**
Zuppa fredda di zucchine alla menta, lime e wasabi..... **106**

EMANUELE GIORGIONE

Meranese, classe 1984, vent'anni di esperienza in cucine in Italia e all'estero, con un focus di oltre diciassette anni sulla cucina del benessere in Spa e Med - Spa, in strutture tra le più prestigiose del settore. Diplomato presso la Scuola Alberghiera C. Ritz di Merano, inizia il suo percorso professionale ricoprendo ogni ruolo in cucina, dallo stagista al capo partita, fino a diventare Corporate Chef. Oggi è consulente e formatore per aziende italiane e internazionali. È, inoltre, ideatore di menu dedicati e wellness, con l'obiettivo di condividere quanto imparato e creato in questi anni con professionisti e imprese del settore.

FRANCESCA BETTONI

Ex massaggiatrice sportiva, terapeuta cranio sacrale e beauty therapist, ora creatrice di ricette per brand italiani ed europei, vegan food blogger, food photographer autodidatta e food stylist. Oltre che per il suo blog www.beautyfoodblog.com, scrive e fotografa per riviste di cucina, siti web e libri. Nata e cresciuta in campagna, ha vissuto sempre con la valigia in mano tra Italia, Londra e New York, costantemente alla ricerca di nuove esperienze ed ispirazioni. Sfatate il falso mito che le ricette sane debbano essere tristi, incolore ed insapori è la sua sfida quotidiana. Creare ricette vegan, colorate, naturali, belle da vedere e buone da mangiare è la sua missione. Da questa passione per la fotografia e dalla necessità di esprimere la sua idea di cucina alternativa, è nata la collaborazione alla realizzazione di questo libro.

VALERIA BREMBILLA

Laureata in dietistica nel 2006, da allora lavora come freelance, soprattutto nel mondo delle spa medicali. Appassionata di cucina gourmet, ha svolto corsi di analisi sensoriale, approfondendo in particolare la conoscenza del cioccolato. Nel tempo libero si dedica anima e corpo all'ashtanga yoga, al crossfit e alle camminate in montagna.