

CUCINA NATURALE

SOSTENIBILITÀ E ALIMENTAZIONE:
NUTRIRE LA PACE



associazione di volontariato
MAREMOSSO
—♥♥♥—

Capofila

associazione di volontariato

MAREMOSSO



Partner



nonsolonoio



Con la partecipazione di



Con il contributo di



III Edizione, Brescia aprile 2025

INDICE



Introduzione

Il progetto “6X100 - La staffetta dello scambio”

01. La cucina a colori

Gnocchetti broccoletti	10
Pasta di timilia con crema di finocchi e nocciole	12
Schiacciata di cavolfiore	14
Miglio con besciamella di zucca e cavolo nero	16
Polpettine di lenticchie rosse	18
Maionese senza uova	20
Crostatine con frolla senza uova e burro	22
Crema al limone con chicchi di melograno	24
Budini di cachi	26



02. Il giro del mondo a tavola

Adas - la zuppa palestinese	30
Basmati con curry di verdure	32
Lasagne carasau con ragù di lenticchie	34
Hummus con friarielli	36
Pak choi con tempeh marinato	38
Farinata con patate e aromi	40
Scrumble tofu con carote e porro	42
Strudel datteri e mandorle alla cannella	44
Crema dolce cacao e azuki	46

INTRODUZIONE



Il ricettario “*Cucina Naturale. Sostenibilità e alimentazione: nutrire la pace*” è frutto dell’impegno delle organizzazioni di volontariato di Rezzato **Bambine e Bambini del Mondo** e **NONSOLONOI** e racchiude le ricette di **Alessandra Lucentini**, condivise durante l’omonimo corso di cucina tenutosi nell’ambito del progetto *6X100 - La staffetta dello scambio*. Alessandra Lucentini è una consulente di nutrizione naturale e promotrice di sostenibilità ambientale, nota per il suo blog “Potere ai Fornelli”, dove condivide ricette naturali e 100% vegetali, adatte a tutta la famiglia e apprezzate anche dai bambini.

Questo ricettario contiene ricette sostenibili, che valorizzano i prodotti di stagione e di origine vegetale, i prodotti da coltivazione biologica e della rete del commercio equosolidale; fa parte della collana dei ricettari “antispreco”, promossa da **MAREMOSSO**, associazione di volontariato che da quasi 25 anni combatte lo spreco alimentare e promuove una solidarietà concreta.

**Vuoi sentirti parte attiva del cambiamento?
Inizia dalla tua cucina!**

IL PROGETTO 6X100

La staffetta dello scambio

Il progetto **6X100 - La staffetta dello scambio** vuole promuovere comportamenti virtuosi e circolari per la valorizzazione delle risorse umane, alimentari e materiali del territorio e della comunità. Questo progetto favorisce la realizzazione di **esperienze di condivisione e cooperazione, generando nuove competenze.**

MAREMOSSO, capofila del progetto finanziato da Regione Lombardia, vede al suo fianco Fondazione Cogeme, Associazione Bambine e Bambini del Mondo, Associazione NONSOLO NOI e Associazione il Baule della Solidarietà.



01

LA CUCINA A COLORI

GNOCCHETTI BROCCOLETTI

PRESENTAZIONE

Un modo originale per far apprezzare i broccoli ai nostri commensali. In questo goloso primo piatto, diventeranno degli gnocchi molto veloci da realizzare e con pochi ingredienti.

Questa ricetta può essere modificata con ortaggi a piacimento come cavolfiori, rape e carote.



INGREDIENTI

- 1 broccoletto medio
- 250/300 g di farina 0
- 500 ml di polpa o passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 manciata di capperi sotto sale
- olio extravergine di oliva q.b.
- origano q.b.
- sale q.b.

PREPARAZIONE

1. Cuocere il broccoletto a vapore o lessandolo, fino a quando risulta essere morbido.
2. Nel frattempo preparare il sugo: in una padella versare l'olio e fare rosolare l'aglio, l'origano e i capperi leggermente tritati.
3. Aggiungere la passata di pomodoro, aggiustare di sale e cuocere per 20 minuti.
4. Frullare il broccolo ben asciutto e aggiungere a poco a poco la farina: il composto dovrà risultare morbido, ma non appiccicoso.
5. Formare una palla e tagliare l'impasto con le forbici direttamente sulla pentola di acqua bollente. Scolare gli gnocchetti quando vengono a galla e condire con il sugo.

CONSERVAZIONE

Si può preparare l'impasto e tenerlo in frigorifero per un paio di giorni. Gli gnocchi cotti possono essere conservati fino a 3 giorni in frigorifero.

PASTA DI TIMILIA CON FINOCCHI E NOCCIOLE

PRESENTAZIONE

La timilia è un grano antico siciliano, riscoperto in questo ultimo decennio, ha un gradevolissimo sapore e un profumo intenso, ha un indice glicemico più basso del grano tradizionale e una bassa percentuale di glutine; da preferire nelle diete e per variare il tipo di grano da portare in tavola.



INGREDIENTI

- 2 finocchi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 manciata di nocciole tostate
- scorza di mezzo limone
- succo di limone q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 500 g di pasta di timilia
- acqua di cottura della pasta

PREPARAZIONE

1. In un tegame far imbiondire lo spicchio d'aglio con l'olio.
2. Aggiungere i finocchi tagliati sottili, aggiustare di sale, mescolare e fare appassire i finocchi dolcemente per circa 20 minuti.
3. Quando i finocchi risultano morbidi, aggiungere la scorza e il succo di limone (assaggiare per definire il proprio gusto).
4. Frullare il composto con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, cercando di ottenere una consistenza cremosa e omogenea.
5. Cuocere la pasta, condire con il sugo ottenuto e aggiungere a piacere le nocciole tostate tagliate grossolanamente e, se gradita, ancora scorza di limone.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.

SCHIACCIATA DI CAVOLFIORE

PRESENTAZIONE

Un modo goloso per far apprezzare i cavolfiori a tutti i commensali.

La possibilità di variare le farine utilizzate, rende questa ricetta molto versatile e un ottimo salvacena.



INGREDIENTI

- 300/400 g di cavolfiore
- 1 cipolla
- 1 manciata di pomodorini secchi
- 130 g di farina di riso o altra farina a piacere
- 200 ml di acqua
- 50 g di farina di mais + q.b.
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.
- origano q.b.

PREPARAZIONE

1. Tritare il cavolfiore crudo, senza ridurlo in purea.
2. Tagliare finemente i pomodorini secchi, la cipolla e unire tutto in una ciotola.
3. A parte, creare una pastella con la farina e l'acqua.
4. Aggiungere la pastella alle verdure, insieme alla farina di mais.
5. Aggiustare di sale e aggiungere gli aromi e l'olio.
6. Ottenuto un composto morbido, stenderlo con le mani unte su una teglia ben oliata.
7. Spolverare la superficie con qualche cucchiaino di farina di mais.
8. Cuocere in forno ben caldo a 180 gradi per 30 minuti o fino a quando la superficie risulta ben dorata.

CONSERVAZIONE

Si consiglia di consumare appena fatta, oppure riscaldata, massimo fino a due giorni dopo.

MIGLIO CON BESCIAMELLA DI ZUCCA E CAVOLO NERO

PRESENTAZIONE

Il miglio è un cereale amico della nostra salute, ha tantissimi minerali, è naturalmente privo di glutine e molto digeribile. La sua consistenza morbida lo rende adatto per polpette, sformati, timballi. Insaporiamolo con gli ortaggi che più ci piacciono e avremo un piatto leggero, ma nutriente.



INGREDIENTI

Per la base:

- 150 g di miglio
- 300 ml di acqua
- sale q.b.

Per la besciamella:

- 500 ml di latte di avena o soia neutro
- 50 g di farina 00
- 20 g di olio di oliva
- sale, pepe, noce moscata q.b.
- mezza zucca
- salvia e rosmarino q.b.

Per il condimento:

- 200 g di foglie di cavolo nero
- mezzo porro
- 100 ml di vino bianco (facoltativo)
- sale q.b.
- olio di oliva q.b.

PREPARAZIONE

1. Lavare il miglio e metterlo in una casseruola con acqua fredda, un pizzico di sale e cuocere a fiamma bassa e con coperchio, fino ad assorbimento.
2. Tagliare la zucca (lasciando la buccia), riporla in una pirofila e cospargerla con un trito di salvia, rosmarino, sale e un filo di olio; fare cuocere la zucca fino a quando risulta morbida.
3. Preparare la besciamella, aggiungere la zucca e frullare per omogenizzare.
4. Preparare le verdure: tagliare a rondelle il porro e lasciarlo ammorbidire in una casseruola con olio e acqua. Aggiungere il cavolo nero tagliato a striscioline. Fare insaporire e sfumare con il vino; evaporato il vino, aggiungere un mezzo bicchiere di acqua e lasciare cuocere per circa 15 minuti. Aggiustare di sale.
5. Infine, sgranare il miglio e condirlo con la besciamella di zucca e il cavolo nero. Insaporire con lievito alimentare e, eventualmente, salsa di soia. Adagiare il composto ottenuto su una pirofila oliata, livellare, cospargere con lievito o formaggio e far gratinare qualche istante in forno. Servire ben caldo.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.

POLPETTINE DI LENTICCHIE ROSSE

PRESENTAZIONE

Velocissime e pratiche, queste polpettine si possono cuocere sia in padella che al forno. La digeribilità delle lenticchie rosse decorticate le rende amiche anche di chi non consuma abitualmente i legumi.



INGREDIENTI

- 200 g di lenticchie rosse decorticate
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di curry
- sale q.b.

PREPARAZIONE

1. Mettere in ammollo le lenticchie rosse in abbondante acqua per almeno 2 ore.
2. Trascorso il tempo, sciacquare e scolare le lenticchie rosse e trasferirle in un mixer, in cui aggiungere: carote, cipolla, sale e curry.
3. Tritare tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.
4. Creare le polpettine con due cucchiaini.
5. Cuocerle in forno su una carta forno ben oliata; oppure cuocerle in padella con olio, rigirandole un paio di volte.
6. Accompagnare con maionese o altre salse a piacere.

CONSERVAZIONE

Si può preparare l'impasto e tenerlo in frigorifero per un paio di giorni.

Le polpettine se fatte al forno meglio consumarle subito, mentre in padella restano morbide fino al giorno dopo.

MAIONESE SENZA UOVA

PRESENTAZIONE

Una salsa sempre amata che mette tutti d'accordo. Realizzata senza uova sarà ancora più facile e potrà essere utilizzata per ogni preparazione.

È fondamentale che il latte di soia utilizzato non abbia zuccheri aggiunti.



INGREDIENTI

- 100 ml di latte di soia neutro
- 150 ml di olio di mais o girasole deodorato
- succo di mezzo limone
- senape (facoltativa)
- 2 pizzichi di sale
- mezzo cucchiaino di curcuma

PREPARAZIONE

1. Unire tutti gli ingredienti nel boccale del minipimer ad eccezione dell'olio.
2. Frullare il tutto aggiungendo l'olio a filo, fino ad ottenere una crema densa e spumosa.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.

CROSTATINE CON FROLLA SENZA UOVA E BURRO

PRESENTAZIONE

Un impasto realizzato con olio e senza uova, per conferire leggerezza, ma allo stesso tempo la giusta consistenza per crostate e biscotti.



INGREDIENTI

- 300 g di farina semintegrale
- 130 ml di olio di mais o di girasole deodorato
- 90 g di zucchero di canna
- mezzo bicchiere di acqua leggermente salata
- scorza di un limone

PREPARAZIONE

1. Emulsionare gli ingredienti liquidi insieme allo zucchero.
2. Unire, poco alla volta, la buccia di limone e la farina.
3. Impastare fino ad ottenere un impasto morbido e compatto da lasciar riposare.
4. Una volta riposato, stendere l'impasto in pirottini.
5. Cuocere in forno per circa 10/15 minuti a 180° C.
6. Far raffreddare e farcire a piacere.

CONSERVAZIONE

Senza farcitura: fino a 3 giorni in un barattolo chiuso.

Con farcitura: fino a 2 giorni in frigorifero.

CREMA AL LIMONE CON CHICCHI DI MELOGRANO

PRESENTAZIONE

Un dolce al cucchiaino che si realizza con pochi passaggi, l'aroma del limone che può essere anche di vaniglia o arancia, rende questa crema avvolgente, mentre gli ingredienti vegetali al 100% regalano leggerezza.

La stessa crema può essere usata per farcire crostate.



INGREDIENTI

- 250 ml di latte vegetale
- 30 g di amido di mais
- 1 melograno
- 4 cucchiaini di zucchero di canna integrale
- 15 ml di olio di mais
- succo di limone q.b.
- scorza di un limone bio q.b.
- 1 pizzico di curcuma

PREPARAZIONE

1. In un pentolino alto, mescolare prima gli ingredienti secchi e poi stemperare con il latte.
2. Aggiungere il succo di limone e l'olio.
3. Accendere e portare a bollore sempre mescolando con una frusta per evitare che si formino grumi.
4. Lasciare intiepidire e versare in coppette o bicchieri, o farcire delle tartellette di frolla.
5. Decorare a piacere con i chicchi di melograno.

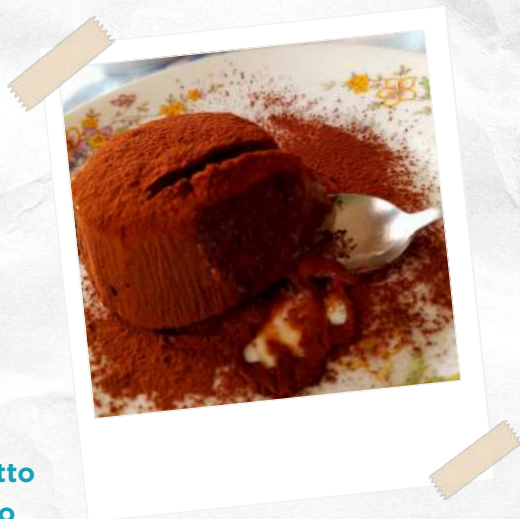
CONSERVAZIONE

Conservare fino a 2 giorni in frigorifero.

BUDINI DI CACHI

PRESENTAZIONE

Senza zuccheri aggiunti, si sfrutta la dolcezza dei cachi per creare un dolcetto morbido, che può essere personalizzato con granole, creme di semi, semi oleosi, cioccolato fondente, cacao amaro polverizzato. L'importante è usare cachi maturi e non della varietà caco mela. È possibile utilizzare tutta la buccia, ma la consistenza sarà meno vellutata.



INGREDIENTI

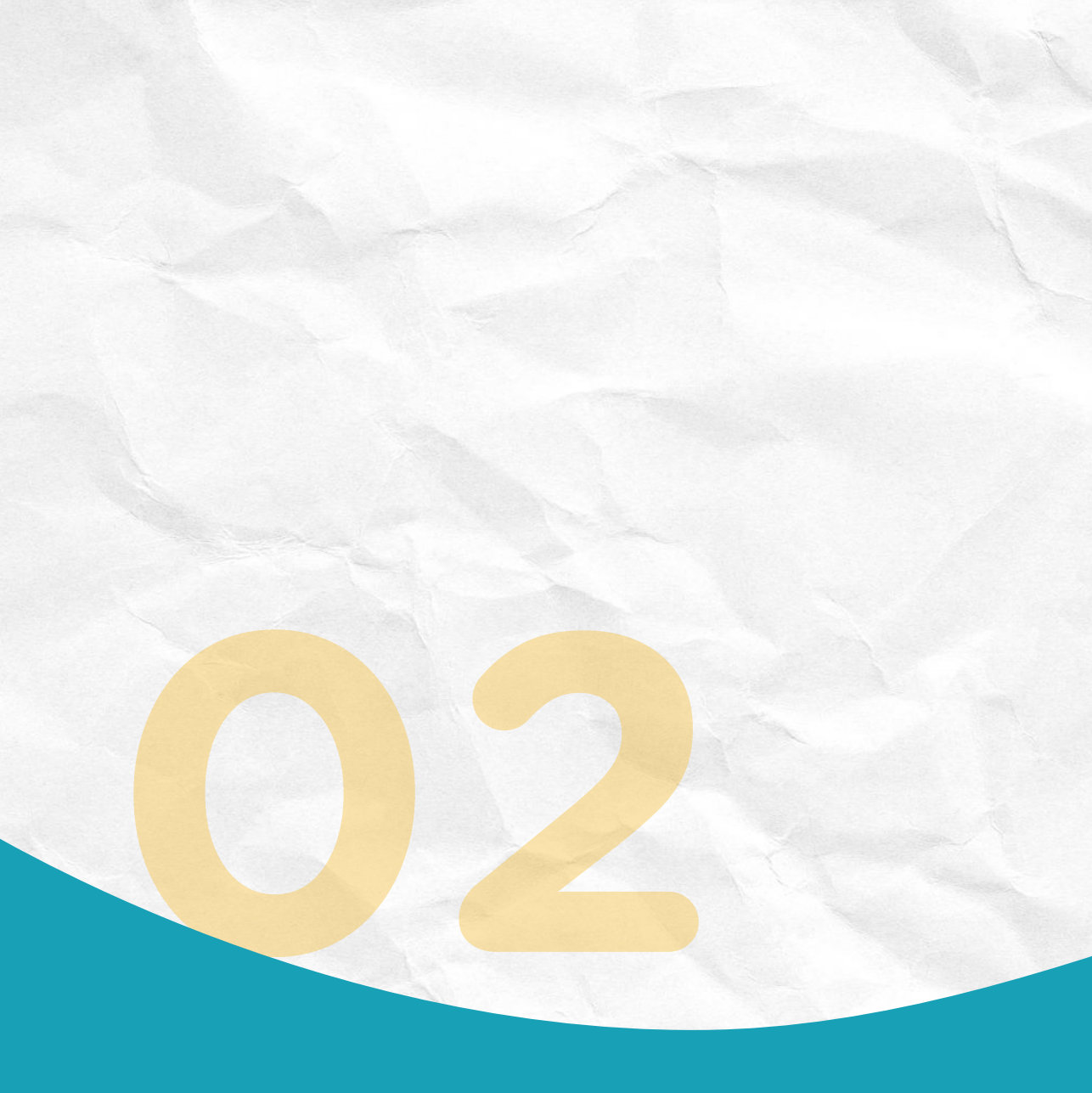
- 100 g di polpa di cachi maturi
- 10 g di cacao amaro
- vaniglia in polvere q.b.
- crema di nocciole q.b.
- cioccolato fondente q.b.

PREPARAZIONE

1. Frullare la polpa dei cachi insieme al cacao amaro e alla vaniglia.
2. Riempire pirottini, stampini o ciotoline con qualche cucchiaino del composto ottenuto.
3. Lasciare riposare 2 ore in frigorifero.
4. Guarnire i budini di cachi a piacere con crema di nocciole e cioccolato fondente sciolto a bagnomaria o scaglie di cioccolato.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 2 giorni in frigorifero.



02

IL GIRO DEL MONDO A TAVOLA

ADAS: ZUPPA PALESTINESE

PRESENTAZIONE

Un comfort food velocissimo, proteico, con pochissimi ingredienti, questa zuppa o vellutata ha una marcia in più rispetto ad altre zuppe: grazie all'abbinamento con il succo di limone, infatti, avremo sapidità e allo stesso tempo, la presenza della vitamina C faciliterà l'assorbimento del ferro contenuto nelle lenticchie.

Un doppio effetto benefico!

I semi di cumino aiutano la digestione e hanno un effetto carminativo, cioè combattono il gonfiore addominale.



INGREDIENTI

- 200 g di lenticchie rosse decorticate
- 1 cipolla dorata
- 1 limone
- acqua o brodo q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- cumino q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Lavare le lenticchie fino a quando l'acqua non risulta trasparente.
2. Scolare le lenticchie e versarle in una casseruola con la cipolla tagliata a quarti; aggiustare di sale e coprire con acqua o brodo.
3. Lasciare cuocere per circa 15 minuti fino a quando le lenticchie risultano essere ben cotte (quasi sfaldate).
4. Aggiustare la quantità di liquidi e sale, ma tenere in considerazione che la sapidità di questo piatto deriva dal succo di limone da aggiungere a fine preparazione.
5. Per una consistenza più vellutata frullare il tutto con un minipimer ad immersione.
6. Impiattare la vellutata e aggiungere il pepe, i semi di cumino e generoso succo di limone.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 4 giorni in frigorifero.

BASMATI CON CURRY DI VERDURE

PRESENTAZIONE

Un classico della cucina indiana, il curry di verdure è un avvolgente piatto colorato, morbido, saporito e ovviamente speziato. Si

accompagna con un riso basmati profumato e cotto ad assorbimento come da tradizione, insieme ad anice stellato e cardamomo.

Il latte di cocco, in lattina, conferisce cremosità e grassi benefici a questa sorta di spezzatino di verdure. A piacere si possono inserire dei legumi.



INGREDIENTI

- 200 ml di latte di cocco
- 1 porro
- 1 spicchio di aglio
- 2 patate
- 1 carota
- 1 cavolfiore o broccoletto
- 2 cucchiaini di olio di sesamo o mais
- 100 g di riso basmati
- sale q.b.
- spezie per le verdure: curry, curcuma, chiodi di garofano, cannella q.b.
- spezie per il riso: cardamomo e anice stellato q.b.

PREPARAZIONE

1. Tagliare le verdure: a rondelle il porro, a cubetti le patate, a mezza luna le carote e lasciare a cimette il cavolfiore.
2. Mettere in un tegame un paio di cucchiai di olio e fare rosolare qualche istante il porro insieme all'aglio e a tutte le spezie.
3. Unire le patate, saltare qualche istante aggiungendo un goccio di acqua.
4. Aggiungere le altre verdure e far insaporire.
5. Unire il latte di cocco, acqua, sale e far sobbollire per 15 minuti.
6. Cuocere il riso basmati in acqua bollente salata, fino a completo assorbimento: per 100 g di riso usare 150 ml di acqua.
7. Servire le verdure accompagnate con il riso basmati.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.

LASAGNE CARASAU CON RAGÙ DI LENTICCHIE

PRESENTAZIONE

Il pane carasau diventa la sfoglia per una lasagna realizzata con ragù di lenticchie e besciamella di soia, personalizzabile a proprio piacimento. Si possono usare lenticchie secche o già cotte, cambiando i tempi di cottura.



INGREDIENTI

Per la besciamella:

- 500 ml di latte di avena o soia neutro
- 50 g di farina
- 20 g di olio di oliva
- sale, pepe, noce moscata q.b.

Per le lasagne:

- 1 confezione di pane carasau
- 1 cipolla
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio di aglio
- 700 g di passata o polpa di pomodoro

- 250 g di lenticchie secche
- olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 bicchiere di vino rosso
- aromi (salvia, rosmarino, alloro) q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Tritare finemente sedano, carota, cipolla e aglio e lasciarli appassire in un tegame con gli aromi, l'olio e il sale. Aggiungere le lenticchie, aggiustare di sale e lasciare insaporire per qualche minuto. Sfumare con il vino. Aggiungere la polpa di pomodoro e cuocere fino a quando le lenticchie risultano morbide.
2. Nel frattempo, preparare la besciamella: in un pentolino mettere l'olio, scaldare leggermente e unire la farina, girare velocemente con una frusta, tostare qualche istante e aggiungere il latte, continuare a mescolare energicamente con la frusta e aggiungere sale, pepe e noce moscata. Portare a bollore e cuocere fino alla consistenza desiderata.
3. Assemblare le lasagne utilizzando il pane carasau come sfoglia e alternare ragù di lenticchie a besciamella (come per le classiche lasagne). Insaporire gli strati con formaggio o lievito alimentare. Cuocere in forno per 20 minuti.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.
Si possono anche congelare.

HUMMUS CON FRIARIELLI

PRESENTAZIONE

L'hummus è la crema di ceci più famosa al mondo, si fa in un attimo e si presta per farcire piadine, panini, ottima come antipasto, per pinzimoni gustosi, sani e nutrienti. È personalizzabile con aromi o verdure, in questa ricetta sarà in abbinamento ai friarielli, ovvero a cime di rapa spadellate con aglio e peperoncino.



INGREDIENTI

- 250 g di ceci lessati
- 1 cucchiaino di tahin
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzo di cime di rapa
- 20 g di olio extra vergine di oliva
- succo di mezzo limone
- 1 peperoncino (facoltativo)
- sale q.b.

PREPARAZIONE

1. In un mixer unire ceci, tahin, aglio, olio, sale e succo di limone e frullare fino ad ottenere una crema vellutata.
2. Regolare la consistenza aggiungendo brodo dei ceci o acqua.
3. Mettere in una padella qualche cucchiaino di olio, l'aglio e il peperoncino.
4. Aggiungere le cime di rapa e cuocere a fiamma vivace per 15 minuti.
5. Farcire a piacere un crostino con hummus e friarielli ancora caldi.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.

PAK CHOI CON TEMPEH MARINATO

PRESENTAZIONE

Il pak choi è una verdura che ricorda le biette da costa, ma non ha nulla a che vedere con questa tipologia di verdura. In realtà appartiene alla famiglia dei cavoli, e ha un gusto delicato, si cucina in pochissimo tempo, ha tante fibre e tutti i vantaggi delle crucifere, per la nostra salute. Si sposa bene con il tempeh, una proteina vegetale, molto interessante. Deriva dalla soia, anche se esistono varianti con ceci o fagioli, è un fermentato, dunque un alimento molto digeribile e arricchito di preziosi elementi per il nostro intestino. Si cucina velocemente e dona un senso di sazietà unito a leggerezza: ottimo dunque anche nelle diete.



INGREDIENTI

- 1 cespo di pak choi
- 100 g di tempeh neutro
- 1 spicchio di aglio
- olio di mais o sesamo q.b.
- salsa di soia q.b.
- zenzero fresco q.b.

PREPARAZIONE

1. Tagliare a cubetti il tempeh e farlo marinare nella salsa di soia unita a olio e zenzero. Lasciare marinare anche tutta la notte in frigorifero.
2. Successivamente cuocerlo in padella per qualche istante.
3. Lavare il pak choi e tagliarlo longitudinalmente, se piccolo lasciarlo intero.
4. In una padella, scaldare qualche cucchiaino di olio insieme all'aglio.
5. Cuocere il pak choi rigirandolo spesso, fino ad ottenere la cottura desiderata.
6. Servire il tempeh e il pak choi con una salsa, verdure fresche e del riso bianco a piacimento.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 2 giorni in frigorifero.

FARINATA CON PATATE E AROMI

PRESENTAZIONE

Un grande classico della cucina italiana 100% vegetale, la farinata o cecina, è molto conosciuta in Piemonte, Liguria e Toscana, ma viene cucinata anche in Francia. La base di questa golosa frittata senza uova, è la farina di ceci, molto versatile e ricca di proteine.

Si mette in acqua, da qualche ora a tutta la notte, si arricchisce con verdure e aromi e si cuoce in forno ad alte temperature. Ottima calda.



INGREDIENTI

- 150 g di farina di ceci
- 400 ml di acqua
- 100 ml di olio extravergine di oliva
- 1 porro
- 3 patate
- 3 prese di sale
- aromi (salvia, rosmarino) q.b.

PREPARAZIONE

1. Per preparare la pastella: unire l'acqua e la farina di ceci con una frusta. Lasciare riposare la pastella, da qualche ora fino a tutta la notte, seguendo le indicazioni previste dalla confezione della farina di ceci utilizzata.
2. Tagliare a rondelle il porro e farlo dorare qualche istante con olio di oliva in una padella antiaderente.
3. Tagliare le patate a tocchetti e farle rosolarle con il porro, aggiungendo gli aromi.
4. Trascorsi 15 minuti, aggiungere le patate alla pastella di ceci, aggiustare di sale e olio.
5. Versare il composto ottenuto su una placca da forno rivestita da carta forno. Fare cuocere circa 30 minuti a 200° C.

CONSERVAZIONE

Buona anche il giorno dopo, ma sempre meglio consumare in giornata.

SCRUMBLE TOFU CON CAROTE E PORRO

PRESENTAZIONE

Ovvero il tofu strapazzato. Il tofu è una proteina molto versatile, deriva dalla soia, è senza glutine e molto facile da utilizzare. L'importante è sempre insaporirlo per non cadere nell'errore di considerarlo un formaggio e consumarlo tal quale...almeno non le prime volte. Il suo gusto è molto delicato, ma non si avvicina al gusto occidentale, per questo bisogna cucinarlo con aromi e spezie che più amiamo. Ottimo anche a colazione, per una variante salata.



INGREDIENTI

- mezzo panetto di tofu neutro
- 2 carote
- 1 porro
- salsa di soia q.b.
- curcuma q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Sbriciolare il tofu con le mani.
2. In un tegame soffriggere le carote grattugiate con il porro a rondelle e la curcuma.
3. Sfumare con salsa di soia, aggiungere il tofu e saltare per 10 minuti, facendolo ben colorire e insaporire, aggiustare il gusto con salsa di soia.
4. Servire ben caldo su pane tostato.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni in frigorifero.

STRUDEL DATTERI E MANDORLE ALLA CANNELLA

PRESENTAZIONE

Una rivisitazione del classico strudel, con una pasta versatile, sia per preparazioni dolci che salate e con un ripieno di mele, addolcito senza zuccheri raffinati, ma con la dolcezza dei datteri, delle mandorle e dalla cannella. Ottimo per la colazione: nutre e sazia. La cannella scalda e ha un effetto antisettico e antinevralgico, perfetta per la stagione fredda e dei malanni.



INGREDIENTI

- 200 g di farina 0
- 30 ml di olio di mais o girasole
- 85 ml di acqua
- 4 mele golden
- 80 g di datteri
- 100 g di mandorle
- 4 cucchiaini di pane grattugiato
- succo e scorza di mezzo limone
- scorza di arancia q.b.
- latte vegetale q.b.
- cannella q.b.
- sale q.b.

PREPARAZIONE

1. Per la pasta, procedere impastando farina, acqua, olio e un pizzico di sale, fino ad ottenere un panetto liscio e morbido.
2. In un mixer tritare i datteri denocciolati, con le mandorle e la scorza di limone, ottenendo così una granella.
3. Sbucciare le mele e tagliarle a quarti, irrorare con succo di limone e tritare grossolanamente con l'aiuto di un coltello.
4. Aggiungere alle mele la granella di datteri e la cannella.
5. In una padella scaldare due cucchiaini di olio e tostare il pane grattugiato con la scorza di arancia.
6. Stendere l'impasto sottilmente su un foglio di carta forno. Spolverare la base dell'impasto con il pane tostato e versare il ripieno di mele.
7. Ripiegare e chiudere su sé stesso l'impasto e spennellare la superficie con latte vegetale.
8. Cuocere 45 minuti in forno statico a 170° C.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 3 giorni, meglio se in frigorifero.

CREMA DOLCE CACAO E AZUKI

PRESENTAZIONE

Un'insolita crema dolce realizzata con i fagioli. Una ricetta che fonde insieme la golosità di una crema spalmabile, al nutrimento che regalano i fagioli, in questo caso i delicati fagioli azuki. Sono dei piccoli fagioli rossi, molto usati in macrobiotica, per i loro benefici su tutto l'organismo. Il loro gusto neutro e delicatamente dolce, si sposa con il cacao. Per una merenda o un dopo pasto nutriente e sano.



INGREDIENTI

- 200 g di fagioli azuki rossi
- 30 g di cacao amaro
- 4 cucchiaini di sciroppo d'agave
- 50 g di pasta di nocciole
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- vaniglia q.b.
- latte vegetale q.b.

PREPARAZIONE

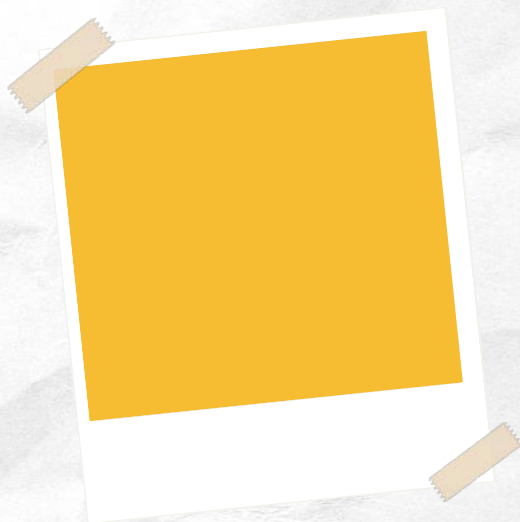
1. Mettere i fagioli azuki in ammollo in acqua per circa 8 ore.
2. Successivamente, cuocerli fino a che risultano teneri e lasciarli raffreddare. In alternativa utilizzare fagioli azuki in barattolo, già cotti e molto pratici.
3. Versare gli azuki in un mixer con i restanti ingredienti e frullare il tutto.
4. Assaggiare la crema e regolare la dolcezza aggiungendo, eventualmente, altro sciroppo d'agave.
5. Per regolare la consistenza aggiungere, eventualmente, altro latte vegetale.

CONSERVAZIONE

Conservare fino a 4 giorni in frigorifero.

LA MIA RICETTA

PRESENTAZIONE



INGREDIENTI

PREPARAZIONE

CONSERVAZIONE

Scopri di più
www.associazionemaremosso.it



Scarica le ricette!

Vuoi sentirti parte del cambiamento?
Inizia dalla tua cucina!