



sushi vegano

Non è vero che il sushi è una prelibatezza giapponese che non si può rifare a casa propria. Ecco le istruzioni per preparare due tipi di sushi: il maki, in cui l'alga nori è all'esterno, e i California rolls, in cui l'alga è all'interno del sushi.

Per il condimento interno

65 g di semi di girasole tostati
(o 4 cucchiaini di tahin)

3 cucchiaini di umeboshi in
pasta

1 cucchiaino di olio di sesamo
scuro

Per i sushi

2 cetrioli medi fermentati,
tagliati per il lungo a strisce,
o altre verdure fermentate
(crauti, daikon ecc.)

1 carota lunga, tagliata per il
lungo a bastoncino

la parte verde di 4 cipollotti,
lavati e scolati

4 fogli di alga nori tostata

475 g di riso integrale cotto
(vedi p. 15)

Per la salsa di accompagnamento

2 cucchiaini di succo di zenzero
fresco

2 cucchiaini di tamari

2 cucchiaini di semi di sesamo
tostati

4 cucchiaini di acqua
cetriolini fermentati e wasabi
in pasta, per servire
un tappetino da sushi

Dosi per 32 pezzi

Per il condimento al sesamo, frullate i semi di girasole in un frullatore, fino a formare un burro, quindi aggiungete l'umeboshi e l'olio. Otterrete una crema molto salata che non va mangiata da sola.

Preparate una ciotola di acqua tiepida con cui inumidire le mani mentre modellate il sushi. Distendete un foglio di alga nori sul tappetino, con la parte brillante sotto. Inumidite le mani e distribuite in maniera omogenea circa 120 g di riso sull'alga, ma lasciate un bordo in alto di circa 1 cm: vi servirà per arrotolare e chiudere il cilindro.

Per i maki, spalmate un cucchiaino di condimento al sesamo in mezzo al riso, da una parte all'altra del foglio. Disponete il cetriolo, la carota e la parte verde del cipollotto sulla crema, avendo cura di non fare uno strato alto, altrimenti vi verrà un sushi troppo grosso.

Partendo dal basso, arrotolate il foglio di alga, cercando di bloccare bene le verdure all'interno. Continuate ad arrotolare e a premere in modo che il cilindro rimanga ben sigillato. Prima di servire, tagliate ogni sushi in 8 pezzi di uguale grandezza. Ripetete l'operazione con gli altri fogli di alga, così, alla fine, avrete 32 pezzi di sushi.

Per i California rolls, ricoprite il tappetino con un foglio di pellicola da cucina, disponete sopra un foglio di alga nori. Inumidite le mani e distribuite bene fin sui bordi, 120-150 g di riso. Girate delicatamente il foglio, in modo che il riso sia sulla pellicola. Spalmate una striscia di crema a metà del foglio. Disponete il cetriolo, la carota e la parte verde del cipollotto sulla crema. Iniziando dai bordi e premendo bene, arrotolate l'alga fino alla fine. State attenti a non arrotolare dentro anche la pellicola. Premete bene con le mani e strizzate il cilindro. Srotolatelo prima di servire, tagliate ogni cilindro in 8 pezzi di grandezza uguale e passateli nei semi di sesamo tostati.

Per la salsa, mescolate il succo di zenzero, il tamari e l'acqua. Intingete ogni pezzo di sushi, prima di gustarlo, coprendolo di semi di sesamo (ma non i California rolls, che non ne hanno bisogno!).

Servite con altri cetriolini fermentati e, se desiderate, con wasabi in pasta, se vi piace il gusto piccante.

canapé di zucchine e noci

Questi piccoli canapé non passano inosservati, sono freschi, croccanti e sfiziosi al tempo stesso. Mia nonna è rimasta scioccata quando le ho detto che le zucchine si possono mangiare crude, perché da noi si mangiano sempre cotte (e spesso anche stracotte!). Sono sicura, comunque, che per voi questi canapé non saranno qualcosa di insolito e che vi darà molta gioia offrirli a familiari ed amici.

140 g di noci tritate
2 cucchiari di prezzemolo tritato
4 mezzi pomodori secchi, messi a mollo, scolati e tritati
½ cucchiaino di paprika dolce
1 pizzico di chili in polvere
il succo di 1/2 limone
un po' di bevanda di mandorle o acqua
1 zuccina media, tagliata a sottili fette diagonali, spesse 3 mm
30 g di germogli di alfaalfa, chia, ravanello o altri germogli
sale, se necessario
Dosi per 20 canapé

Frullate tutti gli ingredienti (tranne gli ingredienti liquidi, le zucchine e i germogli) in un robot da cucina o in un frullatore fino a formare una pasta densa, assaggiate e salate. Dovete creare una crema che abbia la consistenza per rimanere ben ferma sulla fetta di zuccina. Se vi sembra troppo densa, aggiungete un po' di bevanda di mandorle o di acqua. Assaggiate e aggiustate di sale, se necessario.

Asciugate delicatamente le fette di zucchine con carta da cucina, se sono umide. Distribuite sopra a ognuna un cucchiaino di crema e guarnite con i germogli. Continuate fino all'esaurimento delle fettine di zuccina.

Servite immediatamente, prima che il sale della crema faccia buttare fuori l'acqua delle zucchine. In base a quanta crema avete usato, potreste avere degli avanzi, che si conservano in frigorifero per un paio di giorni.



pomodori ciliegini con pesto di spinaci

Questi delicati bocconcini sono una vera delizia non solo per il loro gusto fresco ma anche per la combinazione di colori, il rosso vivace dei ciliegini e il verde del pesto. Si possono servire come antipasto o come stuzzichini, per sorprendere gli ospiti.

20 pomodori ciliegini
2 manciate di spinaci baby
85 g di semi di girasole
4 cucchiai di olio extravergine
2 spicchi di aglio, sbucciati
1 cucchiaino di succo di limone (per evitare l'ossidazione della verdura)
1-2 cucchiai di acqua, se necessario
sale

Dosi per 20 pomodorini

Pulite i pomodori, tagliate una fettina sottilissima del fondo, quel tanto che basta a farli stare in piedi. Eliminate delicatamente la parte superiore e scavate la polpa con un cucchiaino, stando attenti a non danneggiare i pomodori.

Lavate e scolate bene gli spinaci. Tostate leggermente i semi di girasole, per accrescerne il sapore. Mettete tutti gli ingredienti, tranne i pomodori, nel frullatore e frullate finché la salsa è liscia. Aggiungete acqua, se necessario. Il pesto dovrebbe avere la giusta consistenza per essere inserito facilmente con un cucchiaino nei pomodori svuotati.

Riempite con cura ogni ciliegino e servite subito su un'insalata di lattuga e germogli, se desiderate.

Se è la stagione, usate l'aglio ursino al posto degli spinaci: il pesto avrà un meraviglioso aroma e sarà di un verde fluo. Vanno bene anche altre verdure verdi in foglia. Al posto dei semi di girasole potete usare mandorle, pinoli, nocciole, semi di sesamo, anacardi e altri tipi di frutta secca o semi.



falafel di semi

Ecco dei falafel non fritti e senza ceci sorprendentemente facili da fare. Si possono preparare in anticipo e si conservano bene nel frigorifero per alcuni giorni. Li potete servire insieme a insalate, verdure cotte, zuppe, o come stuzzichini. È un bel modo per mangiare più semi!

130 g di semi di zucca

130 g di semi di girasole

50 g di noci

5 cucchiaini di prezzemolo tritato

5 mezzi pomodori secchi, messi a mollo

2 spicchi di aglio, schiacciati

3 cucchiaini di olio extravergine

il succo di 1/2 limone

1 cucchiaino di origano secco

1 cucchiaino di acqua, se necessario

sale e pepe nero macinato, a piacere

Dosi per 24 falafel

Macinate i semi con un robot da cucina o un frullatore e ricavatene una farina sottile: non frullateli troppo a lungo, altrimenti otterrete un burro di semi.

Tritate finemente le noci, renderanno i falafel più croccanti. Aggiungetele alla farina di semi e ai restanti ingredienti (eccetto l'acqua) e mescolate bene con le mani o con una spatola di silicone. Assaggiate e aggiustate di sale, se necessario: deve avere un sapore intenso.

Schiacciate con le mani il mix di semi e, se non si sbriciola, vuol dire che ha la giusta umidità. Se sembra secco e si sbriciola aggiungete l'acqua e mescolate ancora.

Formate delle palline della grandezza di una noce. Serviteli subito o conservateli nel frigorifero prima di servire. È una buona idea averne sempre una scorta nel frigorifero!



quinoa con finocchi e arame

Per mantenersi sani, dentro e fuori, non c'è niente di meglio di un 'piatto colorato' ogni giorno della settimana. Se non vi piace la barbabietola, vi rassicuro: ce n'è una piccola quantità, che si sente a malapena, ma guardate che bel colore!

850 ml di acqua
170 g di quinoa
130 g di finocchio, tagliato sottilmente
3 cucchiaini di succo di limone
20 g di arame secca, tagliata a striscioline
1 cucchiaino di tamari
½ barbabietola piccola, grattugiata
1 cucchiaio di acidulato di umeboshi
3 cucchiaini di olio di sesamo
3 cipollotti, tritati finemente
2 cucchiaini di semi di girasole tostati (facoltativi)
sale

Dosi per 2 persone

Portate a bollire 400 ml di acqua. Risciacquate la quinoa, scolatela bene e buttatela nell'acqua bollente con una punta di cucchiaino di sale. Abbassate la fiamma, coprite e lasciate sobbollire per 20 minuti o finché l'acqua è stata completamente assorbita. Spegnete il fuoco.

Mettete il finocchio affettato in una ciotola, aggiungete 2 cucchiaini di succo di limone e ½ cucchiaino di sale e mescolate; schiacciate con le mani, fino a quando il finocchio inizierà a buttar fuori l'acqua.

Mettete l'arame tagliato in una casseruola piccola, coprite con l'acqua rimanente e portate a bollire, senza coperchio. Abbassate la fiamma e cuocete per 15 minuti, a pentola semicoperta. Eliminate l'acqua in eccesso, aggiungete il tamari e mescolate velocemente a fuoco basso, finché il tamari è completamente assorbito.

In una grande ciotola da insalata, mescolate la barbabietola grattugiata con l'acidulato di umeboshi: quest'ultimo accentuerà la brillantezza del colore. Aggiungete la quinoa lessata, il rimanente succo di limone, 4 cucchiaini dell'arame cotta e l'olio. Poco prima di servire, unite il finocchio e il cipollotto. Assaggiate e, se necessario, aggiungete sale e succo di limone. Per dare un po' di croccantezza, spolverizzate con i semi di girasole tostati.

insalata di farro perlato, champignon e crescione

Molte persone preferiscono i prodotti a base di farro, perché trovano il farro più digeribile, rispetto al grano, o perché causa loro meno intolleranze. Il farro ha una buona consistenza, sia integrale che perlato; quest'ultimo è più veloce da preparare, cuoce in 20 minuti, ma potete usare anche quello integrale, se lo preferite (seguite le indicazioni a p. 15). Completata da un condimento fresco, questa insalata è un pranzo nutriente e leggero.

500 ml di acqua
200 g di farro perlato, sciacquato e scolato
1 punta di cucchiaino di sale
150 g di funghi champignon affettati
3 cucchiaini di tamari
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino di olio di sesamo

Per il condimento

2 manciate di crescione, lavato e scolato
1 punta di cucchiaino di sale
2 cucchiari di nocciole tritate
2 cucchiari di olio extravergine
2 cucchiari di succo di limone
3 cucchiari di nocciole tostate, tritate, per guarnire

Dosi per 2 persone

Portate l'acqua a bollore, buttate il farro e il sale, abbassate il fuoco al minimo. Cuocete a pentola coperta per 20 minuti o finché il farro è tenero, ma ha ancora la sua consistenza. Eliminate l'eventuale liquido rimasto e fate raffreddare leggermente.

Passate i funghi nel tamari e nel succo di limone. Fate scaldare l'olio in una padella a fondo spesso, aggiungete i funghi, cuoceteli per 1-2 minuti, finché iniziano ad appassire. Spegnete il fuoco, trasferite i funghi in una ciotola e fate raffreddare.

Per il condimento verde, mettete tutti gli ingredienti, tranne qualche foglia di crescione che terrete da parte per guarnire il piatto, nel bicchiere del frullatore e frullate finché la salsa è liscia e cremosa. Assaggiate e aggiustate di sale, se necessario: il condimento deve essere abbastanza gustoso per esaltare il farro cotto.

Poco prima di servire, unite i funghi al farro e cospargete con 2 cucchiari rasi di condimento. Decorate con le nocciole e il crescione tenuto da parte. Lasciate che ogni persona si serva e mescoli l'insalata nel proprio piatto, altrimenti la portata avrà un aspetto poco gradevole a vedersi.





succo verde alcalinizzante

Se avete a cuore la vostra salute, un estrattore di succo a freddo può cambiarvi la vita! Iniziare la giornata con un elisir a base di frutta fresca e verdura vi farà sentire pieni di energia, sazi e leggeri.

5-6 mele Granny Smith di media grandezza o un'altra varietà di mele

380 g di cavolo o di verza

2 melagrane medie

4 manciate di verdure in foglia (cavolo nero, biette, spinaci, prezzemolo, ortica...)

½ limone biologico

15 g di zenzero fresco

360 ml circa di acqua

1 cucchiaino di olio di semi di lino, di canapa o altro olio

Dosi per circa 1,5 l di succo

Lavate tutta la frutta e la verdura. Sbucciate le mele, togliete i semi, poi affettatele. Tagliate a strisce il cavolo. Tagliate e dividete a pezzi le melagrane, quindi estraete i semi dalla membrana che li avvolge. Pelate il limone e sbucciate lo zenzero e iniziate a estrarre il succo di tutti gli ingredienti. Aggiungete acqua poco alla volta (è sempre meglio diluire il succo puro con circa 1/3 di acqua per creare una bevanda isotonica, che aiuta a integrare i liquidi). Aggiungete l'olio al succo (questo accorgimento permette l'assorbimento delle vitamine liposolubili), mescolate e servite immediatamente. Se vi avanza del succo, mettetelo nel frigorifero e consumatelo entro 12 ore.

milkshake al cacao

Una combinazione di cacao e verdure a foglie verdi, questo milkshake non solo vi fornirà energia ma anche una considerevole quantità di clorofilla, che ha proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie, oltre a essere una buona fonte di magnesio.

500 ml di latte di frutta secca (vedi p. 16)

1 cucchiaino di cacao crudo in polvere

6 datteri al naturale o 1 banana molto matura, sbucciati

1 punta di cucchiaino di vaniglia bourbon in polvere

2 manciate abbondanti di verdure a foglia verde (cavolo nero, spinaci, bietta ecc.)

Dosi per 1-2 persone

Inserite tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e azionate fino a ottenere un composto liscio e spumoso (con un frullatore ad alta velocità otterrete una consistenza vellutata perfetta). Assaggiate e aggiustate in base al vostro gusto: se lo preferite più dolce, aggiungete un paio di datteri in più; aggiungete del cacao crudo, se lo volete più saporito ed energetico. In base alla stagione, aggiungete fragole fresche, mirtilli, mele o altra frutta dolce che cambierà ogni giorno il gusto del milkshake (ma sarà sempre buonissimo!).