

scoprire e cucinare
i prodotti bio

*50 ricette a base di germogli, proteine vegetali, semi oleosi,
cereali non raffinati, dolcificanti naturali*

Ricette di Julie Soucail

Introduzione e consulenza
di Florence Solsona, medico nutrizionista

Fotografie di Fabrice Veigas

red!

SOMMARIO



I VANTAGGI DEI PRODOTTI BIOLOGICI	4
--	---

I PRODOTTI BIOLOGICI INDISPENSABILI	6
--	---

FARINE, CEREALI, LEGUMI E PASTA

Burger vegetali.....	10
Melanzane ripiene di quinoa con salsa di yogurt e menta.....	12
Falafel e salsa allo yogurt.....	14
Risotto d'orzo con timo e parmigiano.....	15
Tabulè verde di farro piccolo.....	16
Zuppa di soba e tofu marinato.....	18
Spaghetti semintegrali con sugo alla puttanesca.....	20
Lenticchie verdi come la moussakà.....	21
Dahl di lenticchie rosse alle spezie dolci.....	22
Pancake, blinis, crêpes.....	24
Crumble di frutti rossi con fiocchi d'avena.....	26
Dolce di semola al limone.....	28
Muffin alle carote e alla crusca.....	30
Barrette ai 5 cereali e al cioccolato.....	32
Muesli tipo granola con lievito di birra.....	33

TOFU, SEITAN, TEMPEH E LATTI VEGETALI

Marinate per tofu saltato o grigliato.....	34
Pâté di funghi con tofu affumicato.....	36
Tempeh con salsa di tonno e capperi.....	38
Seitan e noodles saltati con spinaci freschi.....	40
Spezzatino di tofu al vino rosso.....	41
Tortino di porri con tofu setoso.....	42
Zuppa thai di gamberi al curry rosso e al latte di cocco.....	44
Lasagne di zucca con besciamella al latte di soia.....	46
Gelato al latte di mandorla tipo "sundae".....	48
Dessert di tofu al caramello di zenzero.....	50

OLI E CREME DI SEMI OLEOSI

Carpaccio di orata all'olio di avocado.....	52
Linguine ai gamberetti con pesto di pistacchi.....	54
Brioche all'olio di argan.....	56
Dolce all'arancia con olio di oliva.....	57
Crème brûlée all'olio essenziale di lavanda.....	58
Crema da spalmare di cioccolato e purea di nocciole.....	60
Biscotti alla crema di mandorle e al cioccolato.....	62

SEMI E GERMOGLI

Chips di patate al gomasio.....	64
Hummus con germogli di ceci.....	66
Crema da spalmare ai germogli di girasole.....	67
Tartellette di funghi e germogli di porro.....	68
Insalata di erbe, feta e semi spadellati.....	70
Cheesecake salate con caprino e alfalfa.....	72
Bigné di verdure al germe di grano.....	74
Riso cantonese con germogli di soia.....	75
Carpaccio di manzo con germogli di rucola.....	76
Torta di formaggio fresco ai semi di papavero.....	78

DOLCIFICANTI E GELIFICANTI NATURALI

Tortino di indivia belga con zucchero rapadura.....	80
Quaglie laccate allo sciroppo d'agave.....	82
Biscotti alla melassa e allo zenzero.....	84
Frollini con zucchero integrale di canna.....	85
Crema di caffè all'arrow-root.....	86
Panna cotta di soia con agar-agar e coulis di frutti della passione.....	88
Yogurt al forno con frutti rossi e zucchero di cocco.....	90
Pain perdu allo sciroppo d'acero.....	92

INDICE PER INGREDIENTI	94
-------------------------------------	----

I VANTAGGI dei prodotti biologici



Questi primi decenni del XXI secolo rappresentano un periodo del tutto nuovo sotto il profilo dell'alimentazione. Infatti, dopo avere attraversato diverse crisi gravi (mucca pazza, bisfenolo A, carne di cavallo spacciata per manzo nei piatti pronti...), ci rendiamo conto che non tutti i cibi che consumiamo sono sicuri. Questa constatazione ci induce a interrogarci sulla nostra alimentazione.

Sempre più persone cominciano a rivolgersi ai prodotti provenienti dall'agricoltura biologica. Questi alimenti sono coltivati, prodotti e trasformati seguendo procedure rigorose che limitano l'uso di sostanze tossiche (pesticidi, additivi, antibiotici o ormoni a uso veterinario), proibiscono l'impiego di Ogm e impongono tecniche di allevamento e di coltivazione rispettose dell'ambiente, del benessere degli animali e della salute degli agricoltori. Sui prodotti provenienti dall'agricoltura biologica sono stati compiuti numerosi studi. I loro risultati non sono tutti concordi, ma globalmente non mettono in evidenza differenze significative per quanto concerne la ricchezza nutrizionale. Invece non esiste dubbio sul minore contenuto di agenti tossici dei prodotti biologici.

Chi è già abituato a consumare frutta e verdura bio sa bene che, oltre all'assenza dei pesticidi e di altri agenti tossici, si tratta di prodotti decisamente più saporiti. Talvolta, però, la certificazione bio è difficile da ottenere da parte di agricoltori che pure hanno a cuore la qualità dei loro prodotti. Il nostro consiglio è di non rifiutare una certa agricoltura "a km zero" che fornisce ottimi prodotti, raccolti al giusto stadio di maturazione e le cui proprietà nutrizionali non sono compromesse a causa dei lunghi tempi di conservazione e di trasporto.

Com'è ovvio, non è sufficiente mangiare bio per mangiare bene. La nostra alimentazione è sempre meno variata. Consumiamo troppe proteine animali, troppi grassi, troppi zuccheri raffinati. Il frequente ricorso ai prodotti industriali spesso è il primo responsabile di questo disequilibrio; questi cibi, infatti, contengono quasi sempre zuccheri raffinati e non risparmiano sui grassi, che costituiscono il veicolo del sapore e garantiscono una consistenza cremosa. Così, il metodo migliore per assicurarsi un'alimentazione equilibrata consiste nel rivolgersi al "fatto in casa".

Diminuire il consumo di carne costituisce anche un buon comportamento civile, dal momento che l'impatto sull'ambiente dell'allevamento intensivo di bovini e suini è molto pesante. Perché non consumare la carne solo una o due volte la settimana, scegliendo carne di qualità, prodotta nel rispetto degli animali, della salute degli allevatori e dell'ambiente?

Un altro modo per prenderci cura della nostra salute è incrementare il consumo di glucidi complessi, come i legumi e i cereali integrali: nella nostra dieta dovrebbero avere decisamente più spazio lenticchie, ceci, lenticchie, piselli, fagioli (di tutti i colori) e farine integrali e cereali come miglio, farro, grano saraceno, orzo. Questi prodotti sono ricchi di fibre, vitamine, sali minerali e, nel caso dei legumi, anche di proteine. Bisogna però ricordare che le proteine di origine vegetale non contengono tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno, che sono invece forniti dall'abbinamento di cereali e legumi.

Le ricette che trovate in questo libro vi permetteranno di scoprire che alcuni piatti preparati con ingredienti semplici e sani possono essere straordinariamente saporiti, e di sorprendere familiari e amici con portate davvero inaspettate.

Infine, non dimenticate che mangiare è un atto che mette in moto i cinque sensi: curate la presentazione dei vostri piatti, ispirate profondamente il profumo che emana dalle pentole e di ogni singolo boccone apprezzate tutti gli aromi.

Buon appetito!



I PRODOTTI BIOLOGICI

indispensabili



• *Le proteine vegetali* •

Il tofu è prodotto a partire dal latte di soia. Lo si trova in diverse forme, a seconda della tecnica di trasformazione utilizzata. Il tofu classico è cagliato, come il formaggio, grazie all'aggiunta di un coagulante naturale. Secondo il grado di pressatura, si ottengono consistenze più o meno sode oppure molto cremose e morbide, come quella del tofu setoso. Il tofu esiste in versione affumicata o lattofermentata. Con l'eccezione della variante affumicata, il tofu ha poco sapore e perciò viene generalmente insaporito prima di essere stufato, grigliato o cotto in forno. Il tofu è deperibile, deve essere conservato al fresco e consumato entro 3 giorni dall'apertura della confezione, o entro 24 ore se si tratta di tofu setoso.

Il tempeh, molto popolare nel Sudest asiatico, è il risultato della fermentazione e della pressatura dei semi di soia gialla preliminarmente cotti. Si presenta sotto forma di panetti. La sua consistenza è granulosa e più densa di quella del tofu, ed è più profumato. Può essere consumato semplicemente cotto in padella. Da conservare al fresco e da consumare entro 3 giorni dall'apertura della confezione.

Il seitan ha una struttura molto simile a quella della carne e un gusto pronunciato. È prodotto a partire dal glutine del grano di tipo tenero, del farro o del khorasan, poi impastato e cotto in un brodo a base di salsa di soia, alga kombu e sale. Il suo contenuto di proteine è maggiore di quello della carne. Da conservare in frigorifero e da consumare entro 3 giorni dall'apertura della confezione.

• *I legumi* •

I legumi più comuni sono lenticchie, ceci, fave, fagioli, piselli e semi di soia. Essendo ricchi di fibre, ferro, vitamine e minerali, i legumi costituiscono un'eccezionale fonte di proteine ma, a differenza della carne, non contengono tutti gli aminoacidi essenziali, a meno che non vengano consumati insieme ai cereali. Oltre che interi, si consumano anche sotto forma di farina o di fiocchi.



• *I "latti" vegetali* •

I negozi specializzati in prodotti bio offrono un vasto assortimento di latti vegetali (di cocco, soia, avena, miglio, mandorla, nocciola, riso...). Non sono propriamente dei "latti", ma dei succhi vegetali. Più leggeri e digeribili dei latti animali, possono essere addensati con un po' di fecola di mais o di maranta (o arrow-root).

• *I "burri" vegetali* •

Si tratta di creme o puree di semi oleosi: mandorle, nocciole, pistacchi, arachidi, sesamo o anacardi. Preferite i prodotti bio, poiché la loro modalità di lavorazione "dolce" permette di conservare le vitamine e gli acidi grassi insaturi. Queste creme si utilizzano al naturale, spalmate sul pane o su crêpes, in sostituzione di una parte del burro nella pasticceria, nelle zuppe o per preparare besciamelle vegetali o "veganesi" (maionesi vegetali).

• *I gelificanti e gli addensanti naturali* •

Lagar-agar, di origine giapponese, è estratto da un'alga rossa, quindi è un gelificante naturale al 100%. Sostituisce perfettamente la gelatina animale, rispetto alla quale ha un potere addensante ancora maggiore. Pur essendo praticamente priva di calorie, ha un'ottima capacità saziante.

Larrow-root è una fecola estratta dalla maranta, una pianta originaria delle zone tropicali dell'America. Priva di glutine e molto digeribile, permette di addensare dessert e zuppe, usare meno uova e sostituire la farina di grano. Gli Indiani d'America la applicavano come antisettico e cicatrizzante sulle ferite causate dalle frecce, e da ciò deriva il suo nome inglese "radice di freccia".

• *I prodotti non raffinati e semiraffinati* •

L'indice glicemico di questi prodotti è meno elevato rispetto alle varianti raffinate, perché i loro zuccheri (glucidi) vengono trasformati più lentamente dall'organismo. Sono ricchi sotto l'aspetto nutrizionale, meglio assimilati e meglio eliminati.

Farina integrale di grano tenero



Farina di ceci



Farina di Kamut®



Crusca di avena



Zucchero rapadura



Zucchero grezzo di canna



Zucchero integrale di canna



Sciroppo d'agave



Farine: i negozi specializzati in prodotti naturali offrono una vasta scelta di farine integrali o semintegrali di cereali e di farine di legumi, che hanno un sapore migliore e qualità nutrizionali decisamente più elevate rispetto a quelle raffinate. Le farine di legumi sono prive di glutine e quindi adatte alle persone intolleranti a questa proteina.

- Con glutine: farina di frumento, di farro e di Kamut®.
- Senza glutine: farina di ceci, di grano saraceno, di lupini, di mais, di miglio, di quinoa, di amaranto, di riso.

Rispettate scrupolosamente le date di scadenza delle farine bio perché, essendo prive di conservanti, hanno una durata più breve. Per evitare la comparsa di tarme alimentari trasferite il contenuto delle confezioni in recipienti puliti a chiusura ermetica e conservateli in un luogo asciutto, al riparo dalla luce e dal calore.

Gli oli bio sono spesso di “prima spremitura a freddo”, cioè sono ottenuti per spremitura meccanica e non riscaldati o idrogenati, come accade invece nei procedimenti industriali. Questa tecnica dolce garantisce la loro qualità ma li rende anche più delicati, perciò vanno conservati in luoghi asciutti, freschi e al riparo dalla luce. Essendo meno resistenti al calore, il loro punto di fumo (temperatura al di sopra della quale sviluppano composti tossici) è inferiore a quello degli oli non bio. Scegliete gli oli in base al loro uso.

- Per cuocere ad alte temperature: il migliore è senz'altro l'olio extravergine di oliva, seguito (a una certa distanza) dall'olio di semi di arachidi e di semi di mais.
- Per condire: olio extravergine di oliva, di nocciole, di noci, di camelina e di lino.

• Gli zuccheri e i dolcificanti naturali •

Zucchero bianco: apporta solo calorie “vuote” (cioè non fornisce nutrienti all'organismo, ma solo calorie) e perciò può essere vantaggiosamente sostituito dallo zucchero integrale e da altri prodotti naturali, sia per dolcificare le bevande, sia per preparare torte e dolci al cucchiaino.

Zucchero di canna rapadura: è uno zucchero grezzo, non raffinato, ricavato dal succo della canna da zucchero disidratato. È ricco di potassio, calcio e magnesio. Alcuni studi ne evidenziano le proprietà battericide e antisettiche.

Zucchero integrale di canna: più è scuro, più è ricco di melassa e di nutrienti.

Melassa: ricavata dai residui di canna da zucchero nel corso della raffinazione, è un liquido marrone denso, dal sapore di liquirizia, ricco di ferro e minerali.

Sciroppo d'agave: questo sciroppo dal forte potere dolcificante è ricavato dalla linfa di un cactus, l'agave blu messicana, concentrata per evaporazione. L'uso di questo sciroppo, composto essenzialmente da fruttosio, negli ultimi anni si è diffuso massicciamente, ma di recente è diventato oggetto di pareri controversi. Secondo alcuni studi il suo indice glicemico non sarebbe inferiore a quello dello zucchero bianco, non sarebbe meno calorico e aumenterebbe la propensione per sapori più dolci. Tuttavia, se ben dosato, il suo potere dolcificante superiore a quello dello zucchero permette di ridurre i glucidi.

Sciroppo d'acero: prodotto naturale e non raffinato, contiene buone quantità di sali minerali ed è particolarmente ricco di antiossidanti. L'indice glicemico basso e un forte potere dolcificante lo rendono un'ottima alternativa allo zucchero bianco.

Miele: edulcorante naturale utilizzato da millenni per le sue proprietà antiossidanti, antisettiche e antibatteriche. È benefico anche per il fegato e per l'apparato respiratorio. Il suo potere dolcificante, maggiore di quello dello zucchero, permette di utilizzarlo in quantità inferiori.



* Equivalente di 100 g di zucchero bianco

* 50 g di sciroppo d'agave	* 125 g di zucchero integrale di canna
* 60 g di sciroppo d'acero	* 125 g di zucchero rapadura
* 75 g di miele	* 150 g di melassa

BURGER VEGETALI

Per 4 persone
Preparazione: 10 min



BURGER DI LENTICCHIE CON FETA

Cottura: 10-12 min

* 180 g di lenticchie verdi cotte, 100 g di feta, 1 uovo, 50 g di pane grattugiato, 1 cucchiaino di farina + altra per infarinare i burger, 1 cipolla rossa tritata, 5 gambi di prezzemolo, 5 gambi di coriandolo tritati, olio di oliva, sale e pepe da macinare

Scolate le lenticchie e mescolatele con gli altri ingredienti, salate e pepate. Formate 4 palline uguali e appiattitele.

Fate scaldare l'olio in una padella. Infarinare i burger, poi fateli dorare, a fuoco medio, 5-6 minuti per lato.

VERSIONE PANINI Aprite i panini e riscaldateli nel forno prima della fine della cottura dei burger. Posate su ogni burger una fetta di cheddar, coprite la padella e fate fondere il formaggio. Spalmate l'interno dei panini di "veganese" e farciteli con i burger, fettine di pomodoro e spinaci teneri.

BURGER DI QUINOA E FAGIOLI BIANCHI

Cottura: 30 min • Riposo: 10 min

* 50 g di quinoa, 75 g di fagioli bianchi cotti, 40 g di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaino di ricotta, 2 cucchiaini di pane grattugiato, 2 cucchiaini di farina + altra per infarinare, 40 g di peperoni grigliati, pelati e tagliati a pezzi, 1 uovo sbattuto, 2 cipolline con i gambi, tritate finemente, olio di oliva per la padella, sale e pepe da macinare

Sciacquate la quinoa sotto l'acqua. Fatela cuocere in un volume di acqua fredda pari a una volta e mezza il suo, per 15 minuti a partire dall'ebollizione. Fatela riposare 10 minuti fuori dal fuoco, poi scolatela.

Mescolate gli ingredienti, salate e pepate. Impastate bene il tutto, poi formate 4 palline uguali e appiattitele.

Infarinare i burger e fateli cuocere in padella con l'olio di oliva per 12 minuti circa, a fuoco medio, girandoli a metà cottura.

VERSIONE PANINI Posate una fetta di emmentaler sopra ogni burger 2 minuti prima della fine della cottura, coprite e fate fondere. Fate scaldare i panini in forno, spalmateli di "veganese" e farciteli con i burger, fettine di avocado e germogli di alfalfa.

BURGER DI BULGUR, CAROTE E CUMINO

Cottura: 25 min • Riposo: 15 min

* 50 g di bulgur, 220 g di carote grattugiate, 1 pizzico di cumino in polvere, 40 g di cornflakes, 2 cucchiaini di farina + altra per infarinare, 2 scalogni piccoli tritati, 60 g di caprino fresco, 1 uovo sbattuto, 1 cucchiaino di coriandolo tritato, olio di oliva per la padella, sale e pepe

Portate a ebollizione 200 ml di acqua e versatevi il bulgur. Fate cuocere a fuoco dolce fino a quando l'acqua sarà stata assorbita. Coprite e lasciate raffreddare per 15 minuti. Sgranate con la forchetta.

Passate nel mixer i cornflakes per ridurli come pane grattugiato e uniteli a tutti gli ingredienti. Salate, pepate e amalgamate il tutto. Formate 4 palline uguali e appiattitele.

Infarinare i burger, poi fateli cuocere a fuoco medio in una padella con olio di oliva, 7-8 minuti per lato.

VERSIONE PANINI Posate una fetta di emmentaler su ogni burger poco prima del termine della cottura e coprite per farla fondere. Aprite i panini e riscaldateli in forno, poi spalmateli di senape e farciteli con i burger, champignon affettati e germogli.

PANINI DA BURGER DI KAMUT®

Riposo: 2 h • Cottura: 20 min

* 140 g di farina di Kamut®, 10 g di lievito fresco, 80 ml di latte, 25 g di burro, 160 g di farina di frumento, 1 cucchiaino di sale, 10 g di zucchero, 1 uovo + 1 tuorlo per dorare, 2 cucchiaini di semi di zucca, di girasole o di lino

Sciogliete il lievito in 60 ml di acqua tiepida. Fate scaldare il latte e fatevi sciogliere il burro. Mescolate le farine, il sale e lo zucchero. Aggiungete a poco a poco la miscela precedente e poi l'uovo. Incorporate il lievito, poi lavorate l'impasto fino a che diventa liscio e non appiccicoso. Coprite con pellicola e fate lievitare per 1 ora e 30 minuti in un luogo caldo.

Impastate di nuovo e formate 4 palline uguali. Disponetele su una piastra e coprite con la pellicola. Fatele lievitare per 30 minuti.

Preriscaldare il forno a 180 °C. Lucidate la superficie delle polpette con il tuorlo sbattuto insieme a due cucchiaini di acqua, poi cospargete i semi. Infornate per 20 minuti circa.

"VEGANESE"

Per 4 persone
Preparazione: 5 min

* 1 cucchiaino di senape forte
* succo di limone
* 3 cucchiaini di olio di girasole
* 3 cucchiaini di crema di soia (soia da cucina)
* sale e pepe da macinare

Amalgamate la senape e un filo di succo di limone. Incorporate a poco a poco l'olio e la crema di soia. Salate e pepate.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

La quinoa è uno pseudocereale favoloso. La sua ricchezza nutrizionale e la facilità di coltivazione hanno portato l'Onu a sostenerne lo sviluppo. La quinoa contiene proteine di qualità eccellente. Nella ricetta proposta in questa pagina,

la sua associazione con yogurt e formaggio permette di avere tutti gli aminoacidi essenziali. Il prezzemolo, il limone e l'aglio apportano vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nella quinoa.

MELANZANE RIPIENE DI QUINOA *con salsa di yogurt e menta*



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 25 MIN - COTTURA: 1 H 15-1 H 20 - RIPOSO: 10 MIN



- * 2 melanzane grosse
- * 200 g di quinoa
- * 1 cipolla rossa
- * 1 spicchio di aglio
- * 125 g di feta
- * 1/2 limone
- * 2 cucchiaini di olio di oliva + 1 cucchiaino
- * 200 g di pelati
- * 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- * sale e pepe da macinare

Per la salsa allo yogurt

- * 2 vasetti di yogurt bulgaro
- * 2 cucchiaini di olio di oliva
- * 1 cucchiaino di menta tritata

1 Sciacquate la quinoa, versatela in una casseruola e aggiungete un volume di acqua fredda pari a una volta e mezza il suo. Portate a ebollizione e fatela cuocere per 15 minuti. Lasciatela riposare per 15 minuti, poi scolatela.

2 Affettate la cipolla e l'aglio, spezzettate la feta. Tagliate a metà le melanzane, svuotatele lasciando 5 mm circa di polpa, poi bagnatele con il succo di limone.

3 Tagliate a pezzetti la polpa di melanzana. Fate scaldare l'olio in una padella e fatevi rinvenire aglio e cipolla per qualche minuto. Aggiungete le melanzane e i pelati precedentemente fatti sgocciolare. Salate, pepate, aggiungete 3 cucchiaini di acqua e fate cuocere a fuoco basso, coperto, per 15-20 minuti, rimstando regolarmente.

4 Preriscaldare il forno a 180 °C. Frullate la preparazione con l'olio di oliva rimasto, incorporate la quinoa, la feta e il prezzemolo tritato. Farcite le melanzane e disponetele in una teglia. Infornate per 45 minuti.

5 Nel frattempo preparate la salsa di yogurt. Sbattete lo yogurt con l'olio, salate, pepate, infine incorporate la menta tritata.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

I ceci sono alimenti che i vegetariani conoscono bene perché apportano proteine e fibre e pochissimi grassi. Le proteine fornite dai ceci non contengono tutti gli aminoacidi

essenziali. L'associazione con un latticino (lo yogurt, nella ricetta proposta in questa pagina) e cereali (il pane pita) completa vantaggiosamente l'apporto proteico della ricetta.

FALAFEL e salsa allo yogurt



PER 4-6 PERSONE

PREPARAZIONE: 25 MIN - AMMOLLO: 24 H - RIPOSO: 2 H - COTTURA: 15 MIN



- * 400 g di ceci
- * 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- * 1 cipolla
- * 3 spicchi di aglio
- * alcuni gambi di prezzemolo e di coriandolo
- * 1/2 bustina di lievito
- * 3 cucchiaini di semi di coriandolo macinati
- * 1 cucchiaino di semi di cumino macinati
- * 1 cucchiaino di paprika
- * 1/2 cucchiaino di pepe di Caienna
- * sale e pepe
- * olio per friggere
- * Per la salsa allo yogurt
 - * 2 vasetti di yogurt cremoso
 - * 1/2 spicchio di aglio
 - * 4 gambi di prezzemolo
 - * 5 foglie di menta
 - * succo di limone
 - * 1 cucchiaino di semi di sesamo

1 Il giorno prima mettete in ammollo i ceci in sei volte il loro volume di acqua con il bicarbonato.

2 Il giorno stesso sbucciate la cipolla e l'aglio. Lavate, asciugate e sfogliate il prezzemolo e il coriandolo. Tritate finemente il tutto. Scolate i ceci e passateli nel mixer per ridurli in purea. Mescolate per alcuni minuti questa purea con il lievito, i semi di coriandolo e di cumino, la paprika, il pepe e 1 cucchiaino di sale e di pepe. Coprite il composto e fatelo riposare per almeno 2 ore.

3 Versate l'olio in una padella. Formate delle palline delle dimensioni di una grossa noce e friggetele fino a quando saranno dorate. Fatele sgocciolare su carta assorbente.

4 Preparate la salsa. Sbucciate e spremete l'aglio. Sfogliate e tritate il prezzemolo e la menta. Sbattete lo yogurt con un filo di succo di limone, incorporate i semi di sesamo, l'aglio e le erbe, salate e pepate. Servite i falafel con la salsa, pane pita, pomodori affettati e qualche foglia di insalata.



IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

L'orzo si trova in commercio principalmente in due versioni: mondato, il che significa che solo il primo involucro del chicco è stato asportato, e perlato, in cui tutta la

parte esterna del chicco è stata rimossa per eliminare il tempo di ammollo. L'orzo mondato conserva il tegumento esterno e il germe, quindi è più ricco di proteine e fibre.

RISOTTO D'ORZO con timo e parmigiano



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 30 MIN - AMMOLLO: 12 H - COTTURA: 20 MIN



1 La sera prima, mettete in ammollo l'orzo in abbondante acqua.

2 Il giorno dopo sciacquate più volte l'orzo e scolatelo. Versate 800 ml di acqua in una casseruola e aggiungete i dadi. Portate a ebollizione e mescolate. Spegnete il fuoco e coprite per mantenere caldo il brodo. Sbucciate e tritate lo scalogno. Sfogliate il timo.

3 Fate sciogliere il burro con l'olio di oliva in una padella, aggiungete lo scalogno, il timo e la foglia di alloro. Fate rinvenire per 2-3 minuti, poi versate l'orzo. Fate cuocere dolcemente rimestando fino a quando i chicchi appaiano quasi traslucidi.

4 Aggiungete il vino bianco, continuate a mescolare finché viene assorbito. Versate qualche mestolo di brodo in modo da coprire l'orzo. Mescolate e fate cuocere molto dolcemente fino a quando non ci sarà quasi più brodo. Aggiungete altro brodo e procedete nello stesso modo fino a usarlo tutto. Incorporate il parmigiano. Salate leggermente, se occorre, e pepate. Servite subito.

- * 250 g di orzo mondato
- * 1 rametto di timo
- * 40 g di parmigiano grattugiato
- * 2 dadi di pollo
- * 1 scalogno piccolo
- * 40 g di burro
- * olio di oliva
- * 1 foglia di alloro
- * 80 ml di vino bianco secco
- * sale e pepe in grani

