



SOMMARIO

Introduzione	6
Per saperne di più	8
Altri ingredienti verdi	12
Altri ingredienti	14
Menù giornalieri personalizzati	16
SMOOTHIE E COLAZIONI	19
CONTORNI E STUZZICHINI	47
ZUPPE E INSALATE	77
PIATTI PRINCIPALI	107
TORTE E DESSERT	145
Indice delle ricette	174

INTRODUZIONE

C'È UN OTTIMO MOTIVO PER CUI LA MAMMA VI DICEVA DI MANGIARE LE VERDURE.

Quelle verdi, in particolare, sono ricche di vitamine, minerali, antiossidanti e altre sostanze nutritive fondamentali. Contengono la clorofilla, sono alcalinizzanti e contribuiscono alla naturale disintossicazione dell'organismo. Sono utili anche per ridurre il rischio di alcune gravi patologie, come il diabete, l'obesità e persino il tumore. Prima di diventare vegana non mangiavo grandi quantità di verdure. In realtà, come per molti bambini, devo ammettere che durante gli anni della crescita le verdure verdi erano le ultime nella lista delle mie preferite. Riuscivo a mandar giù un piatto di broccoli solo se ricoperti di besciamella o di salsa al formaggio. Poi qualcosa è cambiato, nel corso del tempo. Ho iniziato a cucinare per la prima volta in occasione delle escursioni in canoa durante un campo estivo e ho realizzato che mi piaceva molto. In seguito, quando ho cominciato a fare la spesa e a cucinare, ai tempi dell'università, e a esplorare i fantastici mercati di prodotti freschi, ho imparato a diversificare gli ingredienti e a consumare molte più verdure verdi.

La mia vera passione per questi ingredienti è esplosa qualche anno dopo, quando mi sono iscritta a un servizio di consegna a domicilio di prodotti vegani. Ho conosciuto alcune varietà di verdure del tutto nuove per me e ho imparato a gestirle in modo creativo. Da allora ne sono diventata dipendente! Grazie all'amore per la cucina e alla mia passione per i manicaretti basati quasi esclusivamente sulle verdure, ho iniziato a scoprire un mondo nuovo. Le verdure in foglia e molti altri vegetali verdi sono alcuni dei prodotti più nutrienti che possiamo mangiare, ma anche fra i più versatili. Gli smoothie, quando li inserite nella vostra dieta, diventano un vero e proprio stile di vita. Potete preparare paste squisite con zucchine e cavoli neri... E poi il cavolo è diventato un vero oggetto di culto, negli ultimi tempi! Ora quando sbircio nei carrelli della spesa delle persone (e non dite che non lo fate anche voi!), mi accorgo che sono sempre pieni di verdure.

Oggi quando si va al mercato o in qualsiasi grande supermercato, non si può fare a meno di notare l'enorme varietà di verdure in vendita: insalate di ogni tipo, lattuga, germogli, verze, coste, zucchine, cavoli e molte altre. Grazie al diffondersi della tendenza a mangiare sempre più sano, le verdure sono diventate imprescindibili, e tuttavia molti ne consumano solo una porzione o al massimo due al giorno, limitandole a un'insalata o a un contorno.

Il presupposto di questo libro è molto semplice: è possibile mangiare e, ancora meglio, gustare una quantità maggiore di verdure in foglia e altri prodotti verdi. Vi insegnerò a inserire le verdure nella dieta quotidiana con idee facili da realizzare, apprezzate da tutta la famiglia, per qualsiasi occasione: a colazione, pranzo o cena, per un caffè con gli amici o per una festa in famiglia. Troverete ricette che utilizzano ingredienti amati e conosciuti, come spinaci, cavoli e bietole, ma spero che scoprirete una passione particolare anche per alcune verdure poco conosciute.

Le ricette sono tutte vegane, molte anche senza glutine.

Se siete interessati a un'alimentazione naturale, a deliziosi piatti vegani a base di verdure o semplicemente volete inserire nella vostra dieta quante più verdure riuscite, questo libro sarà una fonte inesauribile di idee per cucinare. Basta sfogliarlo per scoprire che le ricette che propongo sono facili e accattivanti. Potete davvero preparare la vostra torta di bietole e apprezzarla!

Gustate questi preziosi ingredienti naturali in ogni momento del giorno, è tutta salute!

Jessica Nadel



PER SAPERNE DI PIÙ

Ecco le verdure verdi utilizzate in questo libro. Sono così tante che ho deciso di concentrarmi su quelle più facilmente reperibili e utilizzate in molte ricette.

CAVOLO RICCIO



Il cavolo riccio è un alimento davvero eccezionale. È ricco di vitamine A, C e K, e contiene fibre e proteine. E non è tutto: vanta proprietà antinfiammatorie, è un'ottima fonte di calcio ed è facile da coltivare. Grazie a queste incredibili qualità, non sorprende che questo libro raccolga così tante ricette che utilizzano questo ingrediente. Nella maggior parte dei casi potete sostituirlo con il cavolo nero.

INFORMAZIONI: Il cavolo riccio e quello nero contengono una quantità di vitamina C 17 volte maggiore di quella presente nelle carote.

COLAZIONE: Smoothie di ciliegie e cavolo nero (p. 24)

PRANZO: Insalata di cavolo riccio e avocado Waldorf Astoria (p. 97)

SPUNTINO: Cavolo riccio croccante (p. 50)

CENA: Enchiladas di cavolo riccio e zucca (p. 137)

DESSERT: Macedonia di cavolo nero e frutta con salsa al cioccolato (p. 161)

BIETOLE



Le bietole si differenziano fra le verdure verdi grazie ai gambi carnosi (coste) e alle venature, a volte bianche ma spesso con magnifiche sfumature di rosa, arancione e giallo. Sono ricche di vitamine A, C, E e K, e di potenti antiossidanti e fitonutrienti, che si ritiene abbiano una funzione disintossicante e regolino la quantità di zuccheri nel sangue.

INFORMAZIONI: Una porzione di 35 g di bietole contiene oltre il 300% della dose giornaliera raccomandata di vitamina K.

COLAZIONE: Smoothie del buongiorno (p. 25)

PRANZO: Insalata super nutriente (p. 104)

SPUNTINO: Bastoncini di polenta e pesto (con Pesto di bietole e coriandolo, pp. 54 e 74)

CENA: Orecchiette con bietole, pomodori secchi e mandorle tostate (p. 115)

DESSERT: Torta di rabarbaro e bietole (p. 169)

SPINACI



C'è un'ottima ragione per cui gli spinaci sono fra le verdure preferite in tutto il mondo: sono salutari, versatili e, soprattutto, deliziosi! Le foglie sono lisce o leggermente arricciate e assumono una tinta più scura con il tempo. Le foglie più giovani hanno un sapore più dolce e, se mangiate crude, sono più tenere delle foglie più vecchie. Gli spinaci contengono molto ferro, grande fonte di energia.

INFORMAZIONI: Le foglie degli spinaci contengono clorofilla, una sostanza chimica particolarmente importante per la vista.

COLAZIONE: Pancake dolci di spinaci (p. 34)

PRANZO: Spinaci e salsa di sesamo (p. 92)

SPUNTINO: Smoothie al cioccolato super nutriente (p. 20)

CENA: Curry di spinaci cremoso con paneer di tofu (p. 132)

DESSERT: Brownie con un ingrediente segreto (p. 147)

ZUCCHINE



Le zucchine sono le verdure più usate della famiglia delle zucche e non è difficile capire il perché. Sono tenere, facili da cuocere e si possono usare in una quantità sorprendente di piatti. Si possono semplicemente bollire, oppure preparare in moltissimi altri modi. Contengono molto magnesio e molte fibre, ingredienti fondamentali per la salute del cuore e dell'intestino.

INFORMAZIONI: Il potassio e il magnesio presenti nelle zucchine contribuiscono ad abbassare la pressione sanguigna.

COLAZIONE: Waffle di zucchine alla cannella (p. 35)

PRANZO: Focaccia con pomodoro e zuccina (p. 68)

SPUNTINO: Ravanelli, zuccina e asparagi alla griglia con maionese alle erbe (p. 70)

CENA: Spaghetti di zucchine ai funghi (p. 108)

DESSERT: Torta di cioccolato e zucchine (p. 158)

MENÙ QUOTIDIANI PERSONALIZZATI

Vi chiedete come organizzare i vostri pasti? Ecco alcuni menù quotidiani personalizzati per consumare le verdure verdi durante la giornata.

PER IL GENITORE CHE CERCA DI FAR
MANGIARE LE VERDURE AI BAMBINI



COLAZIONE: Pancake dolci di spinaci (p. 34)

PRANZO: Involtini estivi di mango, avocado e cetriolo (p. 58)

SPUNTINO: Cavolo nero croccante al cioccolato (p. 146)

CENA: Pizza con pesto di bietole e coriandolo con "formaggio" di anacardi (p. 118)

DESSERT: Biscotti di zucchine e avena (p. 151)

PER CHI È SUPERIMPEGNATO
E NON HA TEMPO PER CUCINARE



COLAZIONE: Smoothie di foglie di barbabietola (p. 22)

PRANZO: Zuppa di miso al limone con broccoli cinesi (p. 83)

SPUNTINO: Hummus di rucola e fagioli bianchi (p. 52)

CENA: Spaghetti soba piccanti alle arachidi (p. 111)

DESSERT: Torta di cioccolato e zucchine (p. 158)

PER CHI AMA I CIBI SANI E VUOLE
OTTIMIZZARE LE PROPRIETÀ NUTRITIVE



COLAZIONE: Tofu strapazzato con foglie di cavolo (p. 30)

PRANZO: Insalata superfood (p. 104)

SPUNTINO: Involtini di cavolo crudo con "formaggio" di anacardi (p. 66)

CENA: Patate dolci al forno con broccoli, bietole e hummus (p. 123)

DESSERT: Ghiaccioli di cioccolato e avocado (p. 165)

PER CHI AMA INVITARE OSPITI



COLAZIONE: Waffle di zucchine alla cannella (p. 35)

PRANZO: Zaru Soba con cetriolo e cipollotti (p. 65)

SPUNTINO: Bastoncini di polenta e pesto (p. 54)

CENA: Orecchiette con bietole, pomodori secchi e mandorle tostate (p. 115)

DESSERT: Torta al limone e prezzemolo (p. 156)



SMOOTHIE
E COLAZIONI!

SMOOTHIE VERDE TROPICALE



2 porzioni / senza glutine

Svegliatevi con il sapore dei Tropici con questa colazione semplicissima e molto salutare. Se vi avvicinate agli smoothie verdi per la prima volta, questo è un buon inizio perché il sapore degli spinaci non sovrasta l'aroma della frutta.

Prep.: 5 min.

1 banana
75 g di mango surgelato
a pezzetti
60 g di spinacini
125 ml di succo d'ananas
125 ml di acqua

1 Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate finché il composto diventa omogeneo e soffice. Versate nei bicchieri e servite.

2 se volete, guarnite con un paio di pezzetti di mango surgelato.

CALORIE (PER PORZIONE)	119
PROTEINE	1,9 g
GRASSI TOTALI	0,3 g
GRASSI SATURI	0 g
CARBOIDRATI	28,9 g
FIBRE	3,2 g
ZUCCHERI	19 g
VITAMINE	A, B6, C, K

SMOOTHIE AL CIOCCOLATO SUPERFOOD



2 porzioni / senza glutine

Iniziate la giornata con il cioccolato! Questo smoothie nutriente è davvero provvidenziale quando vi alzate con il piede sbagliato. Grazie agli spinaci e ad altri superfood, come i semi di chia e la maca, darà una svolta alla vostra giornata.

Prep.: 5 min.

60 g di spinacini
1 banana surgelata
250 ml di latte di mandorle
2 cucchiaini di cacao in polvere
o di cacao crudo in polvere
1 cucchiaino di semi di chia
1 cucchiaino di maca in polvere
½ cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di punte di fave
di cacao crudo

1 Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore tranne le fave di cacao e frullate finché il composto diventa soffice e omogeneo. Aggiungete ancora un po' di latte di mandorle, se serve, e frullate ancora.

2 Versate nei bicchierini, decorate con le fave di cacao e servite.

CALORIE (PER PORZIONE)	158
PROTEINE	5,4 g
GRASSI TOTALI	6,9 g
GRASSI SATURI	2,6 g
CARBOIDRATI	23,0 g
FIBRE	8,4 g
ZUCCHERI	7,7 g
VITAMINE	A, E, K



TOFU STRAPAZZATO CON FOGLIE DI CAVOLO



4 porzioni / senza glutine

Un vero brunch con tofu strapazzato e verdura. Per esagerare, arrostiti qualche patatina novella, aggiungete qualche fetta di pane integrale e servite con una bella tazza di caffè. Se in dispensa avete il sale nero, un pizzico regalerà un lieve aroma di uovo al tofu.

Prep.: 10 min. | Cottura: 15 min.

- 1 panetto di 450 g di tofu compatto
- 75 g di foglie di cavolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 75 g di cipolla rossa, a dadini
- 60 g di olive verdi, a fettine
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiaini di tamari senza glutine
- sale e pepe nero macinato al momento

- 1 Togliete il tofu dalla confezione e scolatelo. Per eliminare l'acqua in eccesso, avvolgetelo in un tovagliolo pulito e premetelo fra le mani o adagiatelo fra due piatti, appoggiandoci sopra una pentola di ferro o qualche libro.
- 2 Lavate il cavolo ed eliminate le coste. Impilate le foglie e riducetele a pezzettini. Mettete da parte.
- 3 Scaldate l'olio in una padella grande e soffriggete le cipolle a fuoco medio-alto finché saranno soffici ma non ancora scure. Sbriciolate il tofu nella padella e mescolatelo con le cipolle. Unite le olive, spolverate la curcuma e continuate la cottura per 5-7 minuti. Versate ancora un po' di olio se necessario (il tofu ne assorbe molto), salate e pepate a piacere.
- 4 Spostate il tofu su un lato della padella e mettete le foglie di cavolo sul lato bollente. Cospargete con il tamari e saltatele finché appassiscono, circa 5 minuti. Amalgamate tutto e servite bollente con i toast e una guarnitura di spicchi di limone.

CALORIE (PER PORZIONE)	157
PROTEINE	10,2 g
GRASSI TOTALI	11,9 g
GRASSI SATURI	2 g
CARBOIDRATI	5,2 g
FIBRE	2,2 g
ZUCCHERI	1,6 g
VITAMINE	A, B6, K

