

**SPADELLATE
VEGETARIANE**
sane e gustose



INDICE

INTRODUZIONE **6**
SPADELLATE PRIMAVERILI **17**
SPADELLATE ESTIVE **45**
SPADELLATE AUTUNNALI **69**
SPADELLATE INVERNALI **97**
INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE **124**





Si potrebbe pensare che sia difficile mettere insieme dei pasti equilibrati evitando la carne e il pesce. In particolare, spesso ci preoccupa l'eventuale carenza di proteine o di ferro. In realtà preparare un piatto unico vegetariano è facilissimo se si seguono poche semplici regole.

LE PROTEINE VEGETALI

La carne e il pesce non sono i soli alimenti a contenere proteine. Anche i vegetali ne contengono, e fra questi in particolare tutto il gruppo dei legumi. Questi godono a priori di una cattiva reputazione: li si rimprovera di essere lunghi da preparare e poco digeribili. Effettivamente richiedono un po' di organizzazione preliminare e sono poco tollerati da alcune persone, ma sono ricchi di proteine (intorno a 22 g per 100 g) e di minerali, danno una sensazione di sazietà e hanno un indice glicemico basso. Le loro proteine sono incomplete, intendendo che, contrariamente alla carne e al pesce, non contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Tuttavia questi ultimi sono complementari con quelli contenuti nei cereali. Quindi è importante associare legumi e cereali, nello stesso pasto o nel corso della giornata.

La soia e i suoi derivati (tofu, tempeh, latte di soia) contengono invece l'insieme degli aminoacidi essenziali. Tale caratteristica riguarda anche i pseudocereali come la quinoa, il grano saraceno e l'amaranto. Un buon motivo per scoprire questi alimenti e per introdurli spesso nel menù!

L'IMPORTANZA DELLE VERDURE

Non dimentichiamo che, a prescindere dal regime alimentare (vegetariano, vegano o altro), un gruppo di alimenti importantissimo è quello delle verdure. Sono ricche di vitamine, fibre, minerali e antiossidanti. Quindi è essenziale consumarne una porzione generosa a ogni pasto e variarle il più possibile. Affidarsi al colore è un buon criterio: i pigmenti dei vegetali indicano generalmente la presenza di un determinato tipo di antiossidanti. Alternando verdure verdi, arancioni, rosse e viola, si è sicuri di consumare una grande varietà di nutrienti.

L'IDEA DI SPADELLATA

Le spadellate proposte in questo libro sono state concepite per cucinare facilmente e rapidamente un pasto completo ed equilibrato utilizzando una grossa padella o un tegame. Talvolta occorre cuocere a parte legumi o cereali in acqua bollente, operazione che può benissimo essere effettuata in anticipo, anche il giorno prima.

Non tutte le ricette propongono necessariamente il trio legumi-cereali-verdure, per vari motivi. In effetti non è sempre necessario associare cereali e legumi se il pasto contiene un'altra fonte di proteine come le uova, il formaggio oppure i semi oleosi e la frutta secca a guscio. In questo caso, si può destinare ai pranzi le spadellate più ricche di cereali e legumi e alle cene quelle a base di verdura. Se lo si desidera, si potrà sempre completare la spadellata con una fetta di pane integrale. Non dimentichiamo che i cereali sono ricchi di glucidi e che il loro consumo dipende anche dal livello di attività fisica individuale.



PATATE NOVELLE, RUCOLA E CREMA DI TOFU

PREPARAZIONE 20 MIN
COTTURA 30 MIN



VANTAGGI NUTRIZIONALI

TOFU FERMENTATO

È più ricco di proteine del tofu classico, più saporito, più digeribile e benefico per la flora intestinale grazie ai suoi batteri.

RUCOLA

Fornisce diversi antiossidanti, flavonoidi e carotenoidi efficaci per prevenire la comparsa di alcuni tumori.

ERBA CIPOLLINA

È ricca di vitamina K e fornisce ferro e calcio. Sarebbe efficace nella prevenzione di alcuni tumori dell'apparato digerente.

PER 4 PERSONE

- Pelate le patate e tagliatele a fettine di meno di 1 cm di spessore.
- Fatele dorare 5 minuti con l'aglio in 4 cucchiaini di olio. Abbassate la fiamma, aggiungete un po' d'acqua e coprite. Fate cuocere per 20-25 minuti. Al termine salate e pepate.
- Nel frattempo tagliate a dadi il tofu e mescolatelo con l'erba cipollina, 8 cucchiaini di olio, 150 ml di acqua e un pizzico di sale.
- Servite le patate con la rucola e la crema di tofu.

RISO SELVATICO, CARCIOFI VIOLETTI E GERMOGLI

PREPARAZIONE 25 MIN
COTTURA 1 H 15



VANTAGGI NUTRIZIONALI

RISO SELVATICO

È ricco di proteine, i cui aminoacidi sono più completi di quelli del riso ordinario. Costituisce una fonte interessante di fosforo, ferro, zinco e magnesio.

FAVA

Fornisce fibre, proteine e minerali, in particolare ferro. Alcuni studi le attribuiscono un effetto positivo sui sintomi della malattia di Parkinson.

CARCIOFO VIOLETTO

Il carciofo violetto (di Toscana, di Sicilia, di Provenza) sembra avere un elevato potere antiossidante. È una buona fonte di minerali come il rame.

PER 4 PERSONE

- Fate cuocere il riso per 1 ora in acqua salata. Sbucciate e tritate gli scalogni.
- Tagliate i gambi dei carciofi lasciandone 4 cm, che pelerete. Togliete le foglie più esterne e tagliate le punte di quelle rimaste. Tagliate in quattro ciascun carciofo e fateli rosolare 5 minuti nell'olio con gli scalogni. Abbassate la fiamma, aggiungete le fave, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti. Aggiungete a metà cottura il riso scolato.
- Salate, pepate, aggiungete l'aneto tritato e i germogli.

QUINOA ROSSA

ALLA CANTONESE

PREPARAZIONE 10 MIN
COTTURA 25 MIN

+ sale, pepe nero
+ 3 cucchiaini di olio di arachidi



VANTAGGI NUTRIZIONALI

QUINOA

Molto ricca di proteine e minerali, migliora se tenuta a bagno e strofinata prima della cottura, in modo che perda una parte delle sue saponine.

PISELLI

Richiedono una cottura breve e sono ricchi di minerali e di vitamina K.

UOVO

Contiene proteine di buona qualità con tutti gli aminoacidi. Il tuorlo è ricco di luteina, un composto benefico per la visione e la protezione della retina.

PER 4 PERSONE

• Affettate i cipollotti e fateli dorare 5 minuti nell'olio. Aggiungete la quinoa e 850 ml di acqua calda (o di brodo). Abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per assorbimento per 20 minuti circa. Trascorsi 10 minuti aggiungete i piselli, il mais e il tempeh a dadini o a striscioline.

• Al termine della cottura aggiungete le uova sbattute e fatele cuocere a contatto con gli altri ingredienti, rimastando sempre. Salate, pepate e servite.



SPADELLATA PRIMA COLAZIONE:

RISO AL LATTE CON FRAGOLE, TÈ MATCHA E PISTACCHI

PREPARAZIONE 5 MIN
COTTURA 55 MIN



VANTAGGI NUTRIZIONALI

FRAGOLA

È ricca di antiossidanti e di vitamina C. Poiché quest'ultima viene in massima parte distrutta dal calore, aggiungete le fragole all'ultimo momento.

TÈ MATCHA

Tè verde giapponese ridotto in polvere fine, ricchissimo di antiossidanti, di ferro e calcio. È anche stimolante grazie alla sua caffeina.

PISTACCHIO

Fornisce un apporto di antiossidanti che favoriscono la salute cardiovascolare.

PER 4 PERSONE

- Affettate le fragole e fatele rinvenire nell'olio per 5 minuti. In una tazza stemperate il matcha in 6 cucchiaini di latte di soia con lo sciroppo d'agave.

- Sciacquate il riso in una ciotola piena di acqua, scolatelo e ripetete l'operazione. Versatelo nella padella con 300 ml di latte di soia. Lasciate cuocere per assorbimento per 50 minuti, aggiungendo a poco a poco i latti di soia e di cocco. Al termine della cottura aggiungete la miscela al matcha.

- Distribuite in quattro coppette, guarnite con le fragole spadellate e i pistacchi.



RISO INTEGRALE CON ZUCCHINE, PLATANI E ANACARDI

+ 2 cucchiaini di olio di sesamo
+ sale, pepe bianco

PREPARAZIONE 10 MIN
COTTURA 25 MIN



VANTAGGI NUTRIZIONALI

RISO BASMATI

Ha un indice glicemico più basso rispetto al riso ordinario. È anche molto più profumato.

ZUCCHINA

Contiene piccole quantità di vitamina C e di betacarotene, dall'azione antiossidante e benefica sulla vista.

PLATANO (BANANA DA CUOCERE)

È ricco di amido resistente, il quale è di ausilio per il mantenimento di una buona salute gastrointestinale. Contiene betacarotene, vitamina B₉ e alcuni minerali.

PER 4 PERSONE

- Spezzettate gli anacardi e tostati alcuni minuti nella padella a secco.
- Lavate le zucchine e tagliatele a dadi. Sbucciate i platani e tagliateli a rondelle spesse. Sbucciate e tritate la cipolla. Fate dorare il tutto nell'olio per 5 minuti.
- Abbassate la fiamma, aggiungete il riso e 550 ml di acqua calda (o di brodo). Coprite e lasciate cuocere per assorbimento per 15-20 minuti. Salate, pepate, aggiungete la curcuma. Completate con gli anacardi e servite.



CAVOLFIORE E PATATE VIOLA

AI TRE SEMI

+ 2 cucchiaini di olio evo
+ sale, mix di pepi

PREPARAZIONE 10 MIN
COTTURA 20 MIN

600 g di cimette
di cavolfiore

3 cucchiaini di panna da cucina

700 g di patate viola

60 g di semi misti (zucca, girasole, sesamo)

1/2 cucchiaino di noce moscata in polvere

2 cucchiaini di erba cipollina tritata

VANTAGGI NUTRIZIONALI

PATATA VIOLA

Ha la buccia e la polpa di colore violaceo. Contiene antiossidanti che aiutano a contrastare l'ossidazione delle cellule.

SEMI

I semi di zucca, girasole e sesamo sono ricchi di proteine e di vitamina E. Contengono calcio, in particolare il sesamo.

ERBA CIPOLLINA

Della stessa famiglia dell'aglio, contiene flavonoidi. Le si attribuiscono proprietà preventive nei confronti dei tumori dello stomaco e dell'esofago.

PER 4 PERSONE

- Tostate i semi nella padella a secco.
- Pelate le patate e tagliatele a dadi. Separate le cimette del cavolfiore.
- Fate cuocere le verdure nell'olio con la noce moscata per 20 minuti, con il coperchio, aggiungendo acqua se occorre. Salate e pepate. Aggiungete l'erba cipollina tritata e la panna.
- Cospargete il mix di semi e servite.



RAPE AL MIELE

CON FARRO PICCOLO

E FONTINA

PREPARAZIONE 15 MIN
COTTURA 45 MIN



- + sale, mix di pepi
- + 2 cucchiari di olio evo
- + 2 cucchiari abbondanti di miele cremoso

VANTAGGI NUTRIZIONALI

RAPE

È abbastanza ricca di fosforo e di potassio.

FARRO PICCOLO

È un cereale antichissimo, antenato del grano moderno. Contiene meno glutine (7% invece del 12%) e sarebbe anche meno ricco di acido fitico, responsabile di un minore assorbimento dei minerali da parte dell'organismo.

MIELE

Contiene vitamine del gruppo B, flavonoidi dall'azione antiossidante e sostanze antibiotiche.

PER 4 PERSONE

- Sbucciate e affettate la cipolla. Pelate le rape e tagliatele a pezzi. Scolate e sciacquate il farro, fatelo colorare con la cipolla nell'olio per 3 minuti.
- Allungate a poco a poco con il brodo vegetale, a seconda di quanto viene assorbito. Calcolate 20 minuti di cottura, poi aggiungete le rape e il miele. Lasciate cuocere per 20 minuti circa, fino a quando le rape sono tenere.
- Salate, pepate e aggiungete la fontina a pezzi. Lasciatela sciogliere per 2-3 minuti e servite.

