

Géraldine Olivo
Myriam Gauthier-Moreau

Ricette ricche di calcio senza latte e derivati



© 2017 red!
www.redezioni.it

Traduzione di Marina Intini
dall'originale francese *Calcium végétal*
© 2016 Éditions Gallimard
Collection Alternatives, 2016
5, rue Gaston-Gallimard Paris VII^e
www.editionsalternatives.com
Fotografie © Myriam Gauthier-Moreau

Stampa: Starprint

red! è un marchio Il Castello srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

red!

Indice

Introduzione

6

1. Legumi e cereali

- Hummus bianco al coriandolo 22
- Mini plumcake alle olive, con timo e limone 24
- Lupini speziati 25
- Formaggio fresco vegetale alle erbe 26
- Veggie burger di soia 28
- Panisse alla provenzale 30
- "Risotto" di amaranto ai carciofi 31
- Mizu yokan 32
- Sformatini all'indiana 32
- Granola con quinoa, nocciole e sciroppo d'acero 34
- Gaufres all'amaranto 36



2. Frutta e verdura

- Plumcake agli spinaci e ai semi di girasole 42
- Chips di cavolo nero al sesamo 43
- Crauti crudi 44
- Insalata di cavolo cinese ai datteri 44
- Insalata di fagiolini all'asiatica 46
- Tatin di finocchi e arance 48
- Cavolo rosso con fichi secchi e nocciole 50
- Mafè vegetariano 51
- Verdure al gratin con besciamella vegetale 52
- Spadellata di radici con tempeh affumicato 54
- Green smoothie invernale 55
- Linzer torte alla confettura espressa 56
- Parfait rivisitato con bacche nere e miele 58
- Budini al tè matcha e coulis di lamponi 60
- Orange bars al cacao 62



3. Semi e frutta secca oleosa

- Finocchio tipo "ants on a log" 68
- Crackers neri ai semi di chia 69
- Filoni ai semi con farina di teff 70
- Tapenade alle mandorle 72
- Fagiolini al prezzemolo da spalmare 72
- Insalata croccante con mele e noci del Brasile 74
- Vellutata di broccoletti alle mandorle bianche 76
- Clafoutis soufflé ai fichi e alle mandorle tostate 78
- Fondants limone-papavero 80
- Tartellette nougatine con ganache fondente e fior di sale 82
- Speculoos al miele e alla tahina 84
- Fudge cocco-mandorla 86
- Porridge con semi di chia 88
- Confettura di latte nocciolata 89



4. Alghe, spezie e condimenti

- Crema spalmabile alla wakame 93
- Madeleines con spirulina e gomasio 94
- Torta marmorizzata vaniglia-carruba 96
- Pain d'épice alla melassa 98
- Cupcakes al cioccolato e alla crema di azuki 100
- Barrette energetiche fico-carruba 102
- Tartufi vegetali alla spirulina 103
- Crema arcobaleno con superalimenti 104
- Milk-shake vegetale cannella-nocciola 106

Appendici

- Indice degli alimenti ricchi di calcio 108
- Bibliografia 110
- Le autrici 110

introduzione

Ci viene detto ripetutamente che per assimilare calcio a sufficienza, e prevenire così l'osteoporosi, è indispensabile consumare ogni giorno almeno tre prodotti lattiero-caseari: yogurt, formaggio, burro e tutti i prodotti derivati dal latte vaccino, di pecora o di capra, fermentati o no, pastorizzati o no. Tuttavia i latticini non sono molto digeribili per l'uomo, particolarmente il latte puro (non fermentato). Oltre al lattosio che crea intolleranza, anche le loro proteine sono allergizzanti. Ora, se vi sono prodotti ben radicati nella nostra alimentazione, questi sono i prodotti lattiero-caseari. Tra il cappuccino della mattina, il formaggio grattugiato sulla pasta della pausa di pranzo e la mozzarella della cena la sera, ridurre o eliminare i latticini non è affare da poco. Senza un minimo di preparazione, questa sembra proprio una sfida impossibile da affrontare.

È sempre un po' difficile mettere in discussione le proprie abitudini alimentari e dovere rinunciare a cibi che si amano, ma è anche sbagliato credere che il calcio si trovi unicamente nei prodotti lattiero-caseari. Questo minerale è presente anche nel regno vegetale, come pure in alcuni pesci che si possono consumare con le lisce (sardine, acciughe ecc.). Variando l'alimentazione è sicuramente possibile soddisfare i nostri fabbisogni.



■ Latte e latticini sono davvero indispensabili nell'alimentazione?

Benjamin Dariouch – nutrizionista



No, in un'alimentazione sana ed equilibrata non sono affatto obbligatori. Enti pubblici come la francese Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) giustificano il consumo di 3-4 prodotti lattiero-caseari al giorno (a seconda del fabbisogno) partendo dal principio che l'alimentazione occidentale moderna è in media troppo ricca di sale e troppo povera di frutta e verdura per compensare uno stile di vita eccessivamente sedentario. Da qui la necessità di un apporto di calcio più importante, che si attribuisce facilmente a latte e ai suoi derivati. Al di là di queste raccomandazioni relative all'equilibrio

alimentare, occorrerebbe comunque consumare più calcio per contrastare l'osteoporosi, che coinvolge sempre più la popolazione del pianeta. Tuttavia, sarebbe più opportuno promuovere una dieta variata, ricca di frutta e verdura (soprattutto di frutti e verdure ricchi di calcio), e insistere sulla necessità di diminuire le aggiunte di sale e di sviluppare l'attività fisica. Inoltre i prodotti lattiero-caseari non sono necessariamente una garanzia contro le fratture, come diversi studi hanno dimostrato¹, poiché altri fattori contribuiscono alla salute delle ossa.

1. D. Feskanich, H. A. Bischoff-Ferrari, A. L. Frazier, W. C. Willett, *Milk consumption during teenage years and risk of hip fractures in older adults*, in «JAMA Pediatrics», 168 (1), pp. 54-60, gennaio 2014
H. A. Bischoff-Ferrari, B. Dawson-Hughes, J. A. Baron et al., *Calcium intake and hip fracture risk in men and women: a meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials*, in «The American Journal of Clinical Nutrition», 86, pp. 1780-1790, 2007.

Veggie burger di soia

Un po' lungo da preparare, questo burger 100% vegetale vale l'impegno. A base di semi di soia per il calcio, è profumato con champignon, aglio e spezie e accompagnato da una salsa stupefacente che sembra fondo di carne. Potete tranquillamente raddoppiare le dosi per i burgers e congelare quelli in più.

per 3 burgers

Burgers:

- 100 g di soia gialla decorticata (ammollo: una notte)
- 75 g di champignon
- 1 spicchio di aglio spremuto
- 20 g di semi di chia
- 75 ml di acqua
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cucchiaio di tamari
- ½ cucchiaino di timo secco
- ½ cucchiaino di paprica
- pepe nero appena macinato

Salsa bruna:

- ½ cipolla
- 200 ml di latte vegetale
- 1 cucchiaio di grano saraceno
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 2 cucchiaini di miso
- 2 cucchiaini di tamari

- Scolate la soia e sciacquatela abbondantemente. Mettetela a cuocere in abbondante acqua leggermente salata, con il coperchio e a fuoco dolce, per 1 ora. Scolate e conservate.

- Preparate la salsa. Sbucciate e tritate finemente la mezza cipolla. Fatela appassire in una casseruola con l'olio di oliva. Aggiungete la farina, il tamari e il miso. Allungate con il latte vegetale man mano che la preparazione si addensa. Lasciate ridurre per 5 minuti e tenete da parte.

- Mettete i semi di chia in una ciotola. Aggiungete l'acqua, mescolate e lasciateli gonfiare.

- Lavate e asciugate gli champignon, affettateli e fateli rosolare nell'olio a fuoco medio.

- Mettete nel mixer la soia, i funghi cotti, i semi di chia reidratati, il tamari e le spezie. Frullate a lungo per ottenere un impasto omogeneo, facendo delle pause per raschiare il bordo.

- Scaldate l'olio in una padella antiaderente.

- Formate i burgers con un cerchio da pasticceria fornito di pistone, premendo bene. Cuocete ogni burger a fuoco medio, 5 minuti per lato.

- Serviteli caldi con la salsa, in un panino per hamburger o insieme a champignon spadellati con prezzemolo e riso.



Spadellata di radici con tempeh affumicato

Nel cuore dell'inverno è piacevole scaldarsi con questa spadellata consistente e gratificante. Il tempeh è una pasta a base di soia fermentata. Ricco di calcio, è più digeribile del tofu e si cucina allo stesso modo.

per 4 persone

- 500 g di patate dolci (2 pezzi)
- 320 g di rape (2 pezzi)
- 250 g di carote, preferibilmente viola (circa 4)
- 100 g di tempeh affumicato
- 3 scalogni
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- un pizzico di sale
- pepe nero in grani

- Mescolate la salsa di soia e lo sciroppo d'acero. Tagliate a pezzi il tempeh e fatelo marinare nella salsa per 30 minuti almeno.
- Nel frattempo spazzolate le carote e le rape sotto l'acqua corrente. Pelate le patate dolci. Sbucciate gli scalogni e l'aglio e tritateli.
- Tagliate a cubi le verdure e fatele dorare 5 minuti nell'olio con l'aglio e gli scalogni. Salate e fate cuocere a fuoco medio-basso per 20 minuti, rimastando spesso. Aggiungete il tempeh sgocciolato e lasciate cuocere per 3 minuti. Aggiungete la marinata rimasta e una macinata di pepe. Lasciate caramellare per 2 minuti e servite subito.



Green smoothie invernale

Aggiungere un po' di verdure verdi allo smoothie della colazione è un modo divertente e rapido di consumare questi alimenti talvolta trascurati. Gli spinaci, se consumati crudi, hanno un sapore neutro.

per 2 bicchieri

- 2 arance
- 1 banana
- 10 g di prezzemolo tritato
- 35 g di foglie di spinaci freschi
- 5 mm di zenzero fresco
- acqua fredda o cubetti di ghiaccio (facoltativo)

- Tuffate gli spinaci in acqua bollente, poi passateli sotto l'acqua corrente fredda.
- Sbucciate le arance e la banana, tagliatele a pezzi. Tritate lo zenzero.
- Frullate a lungo tutti gli ingredienti per ottenere una consistenza liscia.
- Aggiungete un po' di acqua o cubetti di ghiaccio in base alla densità desiderata, frullate di nuovo e consumate subito.

idea +

In estate sostituite le arance con 300 g di frutti rossi freschi, e il prezzemolo con coriandolo.



Linzer torte alla confettura espressa

Questa torta tanto bella quanto gustosa richiede una certa destrezza per realizzare il reticolato in superficie. Trattate delicatamente le strisce di pasta perché la polvere di nocciole e la farina di farro piccolo, povera di glutine, la rendono friabile. Il sapore rustico e fruttato del dolce compenserà il vostro impegno!

per 1 torta di 22 cm di diametro

Confettura:

- 425 g di lamponi
- 175 g di ribes nero
- 120 g di zucchero di canna integrale (150 g per chi ama i sapori dolci)
- 1,5 cucchiaini di agar-agar

Pasta:

- 160 g di farina di farro piccolo
- 100 g di nocciole in polvere
- 50 g di zucchero di canna integrale
- 1 uovo
- 4 cucchiaini di olio di oliva
- 1,5 cucchiaini di cannella
- 1 pizzico di sale
- 1-3 cucchiaini di acqua

- Preparate la confettura.

Mescolate frutta e zucchero in un tegame dal fondo spesso posto sul fuoco. Lasciate ridurre per 10-12 minuti. Aggiungete l'agar-agar a pioggia e proseguite la cottura per altri 3 minuti.

- Preparate il fondo torta.

Mescolate la farina, le nocciole in polvere, lo zucchero, la cannella e il sale. Aggiungete l'uovo e l'olio e mescolate.

Versate un po' di acqua per ottenere una palla di pasta morbida e non collosa.

- Preriscaldate il forno a 170 °C.
- Stendete la pasta tra due fogli di carta forno formando un cerchio ben più grande della tortiera. Togliete con delicatezza il foglio superiore e mettete la pasta con il foglio di sotto nella tortiera.
- Tagliate la pasta che supera il bordo dello stampo e con questi ritagli formate una pallina.
- Distribuite la confettura sul fondo torta. Stendete la pasta rimasta e, usando un coltello o una rotella dentata, ritagliate delle strisce. Adagiatele sulla confettura formando un reticolato.
- Infornate per 30 minuti circa e lasciate raffreddare completamente prima del consumo.



Vellutata di broccoletti alle mandorle bianche

Ecco una ricetta ultra semplice per una deliziosa “zuppa al vapore”. Cuocendo al vapore i broccoletti e aggiungendo acqua calda dopo la cottura si può ottenere la densità desiderata. Se scegliete di usare broccoletti surgelati, considerate che sono già stati sbollentati. Questa operazione consente di eliminare una parte dell’acido ossalico delle verdure verdi (vedi p. 40)

per 4 persone

- 600 g di cimette di broccoletti
- 3 cucchiaini di crema di mandorle bianche
- ½ cucchiaino di sale
- mix di pepi
- 1 manciata di mandorle a lamelle

- Se i broccoli sono freschi, sbollentateli per 2 minuti.
- Fate cuocere i broccoletti a vapore nella pentola apposita, per 12 minuti.
- Nel frattempo tostate per alcuni minuti le mandorle in una padella a secco.
- Mettete i broccoletti nel mixer con la metà dell’acqua di cottura rimasta, la crema di mandorle, sale e pepe. Frullate a lungo fino a ottenere una preparazione molto liscia.
- Allungate con l’acqua rimasta, in base alla consistenza desiderata.
- Assaggiate per regolare di sale, servite in quattro scodelle e decorate con le mandorle.



idea +

Realizzate la stessa ricetta con il cavolfiore, sostituendo eventualmente la crema di mandorle con crema di nocciole.



Madeleines con spirulina e gomasio

per 18 madeleines circa

- 100 g di farina di teff
- 15 g di amido di mais
- 80 g di olio di oliva
- 3 uova
- 15 g di gomasio + un po' da spolverare
- 10 g di spirulina in polvere
- 1 spicchio di aglio spremuto
- 2 cucchiari di succo di limone
- 1,5 cucchiaini di lievito in polvere

- Preriscaldate il forno a 240 °C.
- In un'insalatiera sbattete le uova con la spirulina, il gomasio, il succo

d'aglio e quello di limone. Aggiungete la farina e l'amido e mescolate, poi l'olio e mescolate ancora con cura.

- Aggiungete il lievito, mescolate per l'ultima volta e versate un bel cucchiaino di impasto in ciascun incavo dello stampo per madeleines (assicuratevi che l'impasto non superi mai il bordo dell'incavo).
- Spolverate il gomasio e infornate per 4 minuti. Abbassate la temperatura del forno a 170 °C e lasciate cuocere per altri 2 minuti. Consumate preferibilmente tiepido.



buono a sapersi

La spirulina si compra nei negozi specializzati o online. Il suo profumo deciso di iodio non la rende sempre facile da inserire nell'alimentazione. Usata come ingrediente di ricette salate, in associazione a sapori aciduli, si fonde gradevolmente con essi e offre inoltre alle preparazioni un bel colore azzurrognolo.

