

Sommario

food

- 1- buy it with thought
- 2- cook it with care
- 3- use less wheat & meat
- 4- buy local foods
- 5- serve just enough
- 6- use what is left

don't waste it.

ACQUISTI
CONSAPEVOLI 8

ORGANIZZAZIONE
SOSTENIBILE 22

CUCINA
GREEN 36

LE BASI 54

COLAZIONI
MERENDE
SNACK 71

PRANZI
E CENE 99

QUALCOSA
DI DOLCE 201



DA CHE MI RICORDO, HO SEMPRE AMATO CUCINARE. QUINDICI ANNI FA IL MIO COMPAGNO E IO VIVEVAMO IN UN APPARTAMENTO MINUSCOLO A MILANO. LAVORAVAMO TUTTO IL GIORNO FUORI CASA, MA NON ABBIAMO MAI RINUNCIATO A COCCOLARCI CON IL BUON CIBO, E A PREPARARCI CENETTE DELIZIOSE E PIENE DI COLORI. QUANDO PER LAVORO CI SIAMO TRASFERITI IN CENTRO AMERICA, AVEVAMO OSPITI QUASI TUTTE LE SERE. SPESSO CUCINAVAMO INSIEME: DALLA PASTA FATTA IN CASA ALLA PARMIGIANA DI MELANZANE, FINO AL TIRAMISÙ, PREPARAVAMO PIATTI CHE CI FACEVANO STARE BENE, ADATTANDOLI UN PO' CON GLI INGREDIENTI CHE AVEVAMO A DISPOSIZIONE, E LI CONDIVIDEVAMO PER SENTIRE IL CALORE DI CASA.

ECCO, È QUESTO IL GRANDE POTERE DEL CIBO: CONDIVIDERE UN PASTO ATTORNO A UNA TAVOLA È UN ATTO DI AMORE, UNO DEI FONDAMENTI DELLA NOSTRA CIVILTÀ MEDITERRANEA.

MANGIARE INSIEME È SINONIMO DI VICINANZA, DIALOGO, OSPITALITÀ. TRASMETTE BUONE ABITUDINI E INSEGNA IL RISPETTO PER LA DIVERSITÀ.

MENTRE SCRIVEVO QUESTO LIBRO HO TENUTO STRETTA LA SENSAZIONE DI BENESSERE CHE MI REGALA IL POTERMI SEDERE A TAVOLA INSIEME A FAMIGLIA E AMICI. E OSEREI DIRE ANCORA PIÙ STRETTA, CONSIDERANDO CHE NELL'ULTIMO ANNO IL PIACERE DELLA CONVIVIALITÀ È RIMASTO SOSPESO NEI NOSTRI RICORDI. OGGI RIPRENDIAMOCI QUEL VALORE, METTIAMOCI A TAVOLA NON PER MANGIARE, MA PER MANGIARE INSIEME, NUTRIRE NOI STESSI E IL PIANETA DEL FUTURO IN MODO PIÙ SOSTENIBILE, PULITO, SANO E GIUSTO. E PIENO DI AMORE.

Cristina



ORGANIZZAZIONE SOSTENIBILE

L mia dispensa è *green*: non c'è altra parola con cui riuscirei a definirla! Non solo perché si tratta di alimenti di origine vegetale, ma anche perché per me è fondamentale che siano alimenti sani per chi li consuma e per il pianeta, alimenti etici e giusti, cioè prodotti nel rispetto dei lavoratori.

Mettere in dispensa un alimento *green* significa scegliere un cibo nutriente, con un basso impatto ambientale in termini di risorse impiegate per produrlo. Lo abbiamo visto nel primo capitolo: dovremmo scegliere un cibo il più possibile locale, il cui trasporto è minimo, e che tutela in qualche modo anche la conservazione della biodiversità, degli ecosistemi, delle condizioni di vita dei lavoratori e in generale dell'ambiente.

Secondo un articolo pubblicato nel 2018 sulla prestigiosa rivista scientifica "The Lancet", una dieta prevalentemente plant-based contribuisce alla salute e al benessere delle persone, ma è anche l'unica soluzione per ridurre l'impatto delle nostre scelte alimentari a livello ambientale. Un report del 2019 dell'IPCC (*International Panel on Climate Change*) riporta che i nostri sistemi di produzione alimentare sono responsabili del 37% delle emissioni totali di gas serra. Il consumo sempre crescente di carne e derivati animali richiede pratiche agricole su scala industriale, che sono ad alta intensità energetica e inquinanti. Senza considerare l'assenza totale di benessere animale.

Ecco perché mangiare plant-based ha un grandissimo valore per la salute degli individui, di tutte le specie animali e del pianeta. E non si tratta affatto di una alimentazione noiosa e povera, o eccessivamente costosa! Mangiare plant-based significa concentrare la propria alimentazione quotidiana su ali-

PASSARE A UN'ALIMENTAZIONE PLANT-BASED

Mangiare plant-based ed essere vegani non sono la stessa cosa, anche se entrambe rappresentano due scelte alimentari consapevoli. La scelta vegana ha alla base motivazioni etiche: è una scelta profonda, che include anche aspetti diversi da quello alimentare, per esempio l'abbigliamento. Quando si parla di plant-based invece ci si riferisce esclusivamente a un approccio alimentare che riguarda un consumatore attento e consapevole alla produzione del cibo, e di conseguenza alla tutela della biodiversità, alla valorizzazione delle culture locali, alle tradizioni del territorio. Da dove cominciare?

- Riorganizzate la dispensa, seguendo i suggerimenti che vi darò in questo capitolo.
- Eliminate dalla cucina tutti gli alimenti industriali e processati: consumate quelli che già avete, ma cercate di non acquistarne di nuovi!
- Dedicatevi all'autoproduzione, per preparare in casa la maggior parte del cibo che mangiate. Si può fare quasi tutto, dipende dal tempo che deciderete di investire: troverete tante ricette e consigli preziosi nella seconda parte di questo libro. Tenete sempre a mente che autoprodurre il più possibile oltre a essere più sano vi farà risparmiare soldi e vi permetterà di ridurre i rifiuti.

menti *prevalentemente* di origine vegetale, evitando o riducendo al minimo l'assunzione di prodotti animali. Ma significa anche evitare alimenti raffinati e di produzione industriale, prediligendo cibi più naturali possibili, preferibilmente integrali o semintegrali. Attenzione però: non significa avere in dispensa ingredienti con nomi strani e improbabili. Anzi, la mia cucina è ricca di alimenti semplici, che dovrebbero essere già presenti anche nella vostra dispensa, perché sono la base di qualunque tipo di alimentazione che voglia definirsi sana.

CUCINA GREEN



UNA cucina linda e ordinata. Non è solo il mio sogno, ma anche il titolo di una storia delle raccolte “C’era una volta...” che ascoltavo e leggevo da bambina. Come la moglie del fattore del racconto, anche io provo costantemente ad avere una cucina linda e ordinata... ma mi arrendo all’evidenza che con due bambini a casa, e tanti pasti da preparare, non è così facile.

Però una cosa è innegabile: una cucina ben organizzata aiuta a cucinare meglio. E spesso, anche a stare meglio! Igiene e ordine regalano una sensazione di benessere: scommetto che non vi viene voglia di mangiare qualcosa che arriva da una cucina sottosopra, piena di schizzi o ditate, alimenti disseminati ovunque e stoviglie impilate.

Uno dei consigli più preziosi, quando si comincia a sistemare la propria cucina, è sgombrare quasi del tutto il piano di lavoro. Per lavorare bene non serve avere una cucina enorme, ma è fondamentale avere delle superfici il più possibile libere e diversi punti d’appoggio per lavorare. Io ho eliminato molti oggetti inutili, mentre sul piano tengo quello che mi serve avere a portata di mano: alcuni ingredienti chiusi nei barattoli, mestoli e spazzole di legno infilati in un vaso di vetro, i taglieri appoggiati alla parete e la mia immancabile planetaria.

Vuol dire che ho pochi strumenti? Tutto il contrario: mi piacciono gli attrezzi da cucina e per il mio lavoro sono fondamentali. Ho un armadio pieno di *props* – piatti, posate, ciotole e ciotoline – per i miei scatti fotografici. E adoro gli stampi da ciambella, me ne regalo uno diverso ogni compleanno. Però cerco di riordinare il più possibile, e almeno una volta all’anno faccio una bella sessione di decluttering, regalando o portando nei

negozi dell’usato gli oggetti che non utilizzo più. Perché anche in cucina vale la regola di acquistare meno e meglio: possiamo avere una maggiore consapevolezza di quello che ci serve davvero e puntare sulla qualità per acquisti mirati e che durano nel tempo, e quindi anche più sostenibili.

Organizzare la cucina

In una cucina comoda e ordinata ogni oggetto ha il suo posto. No, non è un sogno: è più facile di quello che pensate, serve solo un po’ di rigore, soprattutto nel mettere a posto poco alla volta tutti i giorni.

Per prima cosa, riponete strumenti e accessori di uso quotidiano a portata di mano. Tutto quello che utilizzate ogni giorno, e anche più volte, va sistemato in vani o cassette che si possono aprire con il minimo sforzo. Quindi, se usate spesso il frullatore a immersione è inutile metterlo nel ripiano più alto: è più ovvio collocare lì strumenti che non si utilizzano tutti i giorni, come l’essiccatore o pentole particolari e ingombranti. E ricordate che non tutti gli elettrodomestici devono stare necessariamente in cucina: la macchina per la pasta fresca o la gelatiera che non vi servono tutti i giorni possono essere sistemati anche in un ripostiglio, meglio se nella loro scatola originale.

Suddividete gli spazi: può sembrare che i divisori interni portino via posto ma è esattamente il contrario. Per cassettoni profondi o pensili alti potete usare cestoni, ripiani estraibili e separatori di diverse altezze e profondità per sfruttare lo spazio e tirare fuori il contenuto con più facilità. Per i cassette, utilizzate degli organizer per separare gli utensili e applicare lo schema “simile con

Menu PRIMAVERA - ESTATE

	LU	MA	ME	GIO	VE	SA	DO
COLAZIONE	Pane, burro di mandorle e composta di frutta + latte di avena/cocco	Overnight oatmeal con frutta fresca/composta di frutta + semi misti	Toast con hummus (se avanzato) o tofu strapazzato + centrifugato di stagione	Granola naturalmente dolce + yogurt + frutta di stagione	Smoothie con banana, frutta di stagione e burro di mandorle + una fetta di pane al cocco	Pancakes con yogurt e frutta fresca	Una fetta di ciambella al cioccolato + centrifugato di stagione
PRANZO	Polpette zucchine e ricotta + purè di patate + verdura di stagione	Pasta al sugo di pomodoro fresco + hummus e carote a bastoncino	Frittata con zucchine e cipollotto + riso o quinoa lessati	Crocchette di riso e verdure (con verdure avanzate del giorno prima) + insalatona + fagiolini	Pasta al pesto furbo + carote grattugiate con citronette alla menta	Cake salato con verdure al forno + insalata + carote grattugiate	Lasagne alle verdure con besciamella di soia + zucchine saltate in padella
CENA	Risotto ai piselli + verdure grigliate	Insalata di farro con verdure grigliate e fagioli tondini	Spanakopita + verdure al forno	Crema di pomodori arrostiti con crostini	Pita con polpettine di melanzane + tzatziki + insalata e pomodori	Nuggets di ceci + pomodori in insalata + smashed potatoes	Pizza rossa con insalata, pomodori e mozzarella

Menu AUTUNNO - INVERNO

	LU	MA	ME	GIO	VE	SA	DO
COLAZIONE	Muffin banana e sesamo + spremuta di arancia	Granola naturalmente dolce + yogurt + frutta di stagione	Pane e burro di mele + una tazza di latte con cannella	Overnight oatmeal con frutta fresca/frutta cotta	Pane e burro di mele + latte di mandorle e cioccolato	Pancake con frutta fresca + spremuta d'arancia	Una fetta di ciambella speziata + latte di avena
PRANZO	Torta salata con verdure di stagione + insalata mista + finocchi gratinati	Nasi goreng (con riso avanzato e cavolfiore) + broccoli gratinati al forno	Cotolette di finocchi + broccoli lessati e conditi con olio e limone + hummus	Risi e bisi + avocado a cubetti + kale o cavolo nero spadellato	Farinata con verdure + insalata di finocchi e arance con farro	Pasta cremosa alla zucca + cavolo romanESCO lessato	Shepherd's pie + zucca al forno
CENA	Dhal di lenticchie rosse con riso basmati + cavolo lessato	Pasta e fagioli + verdure di stagione al forno	Minestra con legumi misti e orzo + cavolo cappuccio e senape	Crema di broccoli e spinaci + carciofi lessati + carote al forno	Burger di riso e fagioli + patatine al forno + verdure cotte	Pizza fatta in casa + cime di rapa saltate in padella	Pasta di legumi e cereali con pesto + cavoletti di bruxelles al forno

COME COMPORRE IL MENU SETTIMANALE

Utilizzate un template prestampato, oppure create il vostro file personalizzato. Potete anche farti aiutare da alcune app come Easy Meal Planner o Recipe Calendar che contengono menu già esistenti, o che si collegano a diversi dispositivi.

La cosa fondamentale è avere sempre davanti la tabella con il menu dell'intera famiglia, e dividerlo con tutti, soprattutto con i bambini. In questo modo ognuno saprà cosa aspettarsi a pranzo e cena.

Create un menu per la famiglia e non per il singolo: dovete elaborare un unico menu accontentando gusti e bisogni di tutti.

Questo spesso è il passaggio più difficile: bisogna far partecipare tutti, ma allo stesso tempo non cedere alle pretese, soprattutto dei più piccoli. Ricordate sempre che il menu serve per semplificare l'organizzazione dei pasti, non per complicarla e passare le serate ai fornelli preparando ricette diverse per ogni componente!

Se i bambini si fermano a mensa, controllate il menu scolastico. In questo modo eviterete di proporre quello che hanno mangiato a mezzogiorno. Questo passaggio è importantissimo per avere una dieta varia ma soprattutto per non far "stancare" i bambini, che si annoiano facilmente davanti al cibo. E la stessa cosa vale per gli adulti, se pranzano fuori.

Controllate la dispensa, ma anche il frigo e il freezer, e utilizzate gli alimenti che avete già in modo che non scadano. È anche un bel modo per allenare la creatività: piuttosto che comprare ingredienti nuovi, ci si può inventare una ricetta diversa dal solito per usare ciò che abbiamo a disposizione.

Pensate a un menu realistico: aggiungete spazio per gli avanzi che potreste avere, e prevedete anche qualche ricetta per utilizzare del riso, della pasta o delle verdure che non pensavate di trovarvi già pronte e da recuperare. Non si spreca nulla!

Variate il più possibile, non solo per una questione di salute, ma anche di gusto! E ogni tanto aggiungete il fattore sorpresa: una cena non pianificata, una ricetta proposta dai bambini o un'improvvisazione del papà sono quell'eccezione che rendono l'esperienza a tavola un'avventura meravigliosa.

Il menu settimanale è un ottimo mezzo per togliersi dall'impiccio di decidere cosa cucinare all'ultimo momento, con spreco di tempo e di soldi per le spese *last second*. E soprattutto è un incentivo a mangiare meglio e migliorare la propria alimentazione sotto tanti punti di vista.

Pianificare un menu settimanale per la mia famiglia è stata la vera svolta. Mi ha permesso di capire cosa e quanto consumiamo in una settimana, regolando da una parte gli acquisti e analizzando meglio la nostra alimentazione, per renderla sempre più varia e salutare. Con il menu organizzo in anticipo i pasti, riduco al minimo gli sprechi alimentari e ottimizzo il tempo che trascorro in cucina. Naturalmente, se ci sono specifiche esigenze è sempre meglio richiedere la consulenza di un professionista (nutrizionista o dietista). Io mi affido alla nostra dietista di riferimento, la dottoressa Elena Mazzetto, specializzata in alimentazione e nutrizione vegetale, anche solo per un "controllo" finale del menu, per renderlo completo ed equilibrato. Ma non solo! Dalle nostre chiacchierate escono sempre nuove idee, condite dalla voglia di sperimentare piatti e sapori inediti: la stessa curiosità che spero avrete nel continuare a leggere questo libro e provare a cimentarvi con le mie ricette.

E per facilitarvi un po' il compito, ecco due esempi di menu – uno per la stagione fredda e uno per la stagione calda – ovviamente approvati dalla dottoressa Mazzetto.

Organizzare i pasti: il meal prep

Abbreviato dall'inglese *meal preparation*, il meal prep è un metodo molto smart basato su un concetto semplice: preparare con anticipo i pasti della settimana.

I cavoli fermentati sono un classico tra le verdure lattefermentate e facilissimi da preparare. Sono ricchi di batteri probiotici, alleati del benessere del nostro intestino: consumateli per migliorare la vostra digestione.

SAUERKRAUT

#vegan #senza latte #senza uova #inverno

INGREDIENTI PER UN VASO DA 500 G

Cavolo cappuccio 1 kg
Sale marino non iodato
25 g

Nota

Una volta che avete preso confidenza con la fermentazione, provate a preparare i sauerkraut aggiungendo spezie come bacche di ginepro, semi di senape o cumino, o altri ingredienti come carote, cipolle, barbabietole, aglio o zenzero grattugiato.

Pulite il cavolo cappuccio togliendo le coste delle foglie più esterne (tenetele da parte), affettatelo finemente e versatelo in una ciotola. Aggiungete il sale, poco alla volta, e mescolate bene il cavolo con le mani.

Continuate a massaggiare il cavolo finché non comincia a rilasciare il suo succo: per controllare che sia pronto, prendete una parte del composto e strizzatela, deve rilasciare abbondante liquido. Coprite con un piatto piano e un peso, in modo che il cavolo venga pressato e possa rilasciare ancora più liquido. Lasciate riposare 30 minuti.

Trascorso il tempo, trasferite il cavolo in un capiente barattolo di vetro con la bocca larga, schiacciando bene il cavolo con il pugno o usando un pestello.

Riempite fino a 4-5 cm dal bordo, perché durante la fermentazione i crauti e la salamoia aumenteranno di volume. Usate una costa dura del cavolo cappuccio per schiacciare bene i crauti, poi chiudete il barattolo e riponetelo in un ambiente buio.

Fate fermentare per 5 giorni: si formeranno tantissime bolle d'aria che salgono verso la superficie, e avvicinando il vasetto all'orecchio sentirete frizzare. In questo periodo, la fermentazione sarà "selvaggia" e abbastanza violenta, e per evitare che la capsula del vaso salti, aprite e chiudete il barattolo due volte al giorno per far uscire i gas. Vi consiglio di fare questa operazione nel lavello, perché è possibile che oltre ai gas fuoriesca anche un po' di salamoia.

Dopo la prima settimana di fermentazione selvaggia, potete assaggiare i vostri sauerkraut. Si conservano in frigo, immersi nel loro liquido, per 15 giorni.



Se pensate che preparare a casa il vostro latte vegetale preferito sia una cosa complicata, vi sbagliate! Ecco due ricette facili, con pochi ingredienti e che si realizzano in 5 minuti. Munitevi di un buon frullatore, una milk bag di cotone e iniziate a sperimentare. E non buttate la polpa di scarto: può essere usata in tantissime ricette dolci e salate!

LATTE VEG FATTO IN CASA

#vegan #senza latte #senza uova #tutte le stagioni

LATTE DI AVENA

INGREDIENTI PER 750 ML CIRCA DI LATTE

Fiocchi d'avena 100 g
Acqua 750 ml
Sale 1 pizzico
Datteri 2

Nel boccale del frullatore unite i fiocchi d'avena e l'acqua, e lasciate riposare per un minuto. Aggiungete un pizzico di sale, i datteri privati del nocciolo e frullate ad alta velocità per un paio di minuti. Per ottenere un latte di avena più leggero, aggiungete un bicchiere di acqua.

Versate il composto ottenuto in una milk bag posizionata sopra a un'ampia ciotola e strizzate bene per separare il latte dallo scarto.

Siccome la parte densa del latte tende a sedimentarsi sul fondo, prima di consumare il latte di avena agitate bene la bottiglia. Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni.

Nota

Aromatizzate il vostro latte di avena con mezzo cucchiaino di cannella o vaniglia, oppure un cucchiaino di cacao in polvere.

LATTE DI COCCO

INGREDIENTI PER 750 ML CIRCA DI LATTE

Cocco grattugiato o a scaglie 125 g
Acqua 750 ml
Sale 1 pizzico
Dattero 1

Portate a ebollizione l'acqua.

Nel boccale del frullatore unite il cocco e l'acqua bollente e lasciate riposare 5 minuti per far ammorbidire il cocco. Aggiungete un pizzico di sale, il dattero privato del nocciolo e frullate ad alta velocità per un paio di minuti.

Versate il composto ottenuto in una milk bag posizionata sopra a un'ampia ciotola e strizzate bene per separare il latte dallo scarto.

Siccome la parte densa e più grassa del latte tende a separarsi dalla parte liquida, prima di consumare il latte di cocco agitate bene la bottiglia. Si conserva in frigorifero per un paio di giorni.

Nota

Se preferite un latte di cocco più dolce, aggiungete un altro dattero o dolcificate con sciroppo d'acero.



Questa è una delle nostre ricette preferite da preparare insieme, nel weekend. A noi piace completare questi pancake con un filo di sciroppo d'acero e tanta frutta fresca. Ma provate con del cioccolato fuso: sono una delizia!

PANCAKES AL LIMONE

#vegan #senza latte #senza uova #tutte le stagioni

Farina 300 g
Latte vegetale 150 ml
Yogurt o alternativa vegetale allo yogurt 150 g
Zucchero di canna 50 g
Limone 1
Sale 1 pizzico
Lievito in polvere 16 g (1 bustina)
Vaniglia in polvere
Olio di cocco

In una ciotola, unite lo yogurt (o l'alternativa vegetale), il latte vegetale e la vaniglia, e mescolate. Aggiungete poi il succo di limone e la sua scorza grattugiata.

In un'altra ciotola setacciate insieme farina e lievito. Unite un pizzico di sale.

Poi aggiungete gli ingredienti liquidi nella ciotola di quelli in polvere e mescolate con un cucchiaino di legno finché la farina non ha assorbito tutti i liquidi.

Scaldare una padella antiaderente e ungetela con poco olio di cocco. Versate un cucchiaino di impasto nella padella. Appena sulla superficie iniziano a formarsi delle bollicine, voltate delicatamente il pancake aiutandovi con una spatola e continuate la cottura per circa un minuto dall'altro lato.

Sovrapponete i pancakes, e completate con frutta fresca di stagione e un po' di sciroppo d'acero.

Nota

Provate a variare farina, per avere dei pancake sempre diversi. E per una versione gluten free, potete usare farina di grano saraceno, farina di riso o un mix delle due.

