

LAURE KIE
Cucina
Ve
ge
ta
riana



SOMMARIO

Prefazione.....	13
Calendario stagionale di frutta e verdura	14

INGREDIENTI

Frutta e verdura	19
Cereali e legumi	20
Oli e oleaginose.....	23
Uova, latticini e bevande vegetali.....	24
Erbe aromatiche, spezie e alghe	26

LABORATORI

Preparare il brodo vegetale	30
Far germogliare i semi.....	32
Preparare una pasta brisée	34
Fare il pane in casa	36
Le verdure latte-fermentate.....	38
Produrre lo yogurt in casa	40

ACCOMPAGNAMENTI

Le salse	
Salsa di pomodoro	44
Salsa al sesamo	44
Salsa yogurt e menta	44
Salsa di barbabietola e formaggio di capra	44

Le puree	
Purea di peperoni	46
Hummus	46
Caviale di melanzana	46
Guacamole al tofu	46

Le tapenade	
Tapenade di alghe e capperi	48
Tapenade di zucchine e pomodori secchi.....	48
Tapenade di carciofi	48
Tapenade di olive.....	48

I condimenti	
Chutney di fichi.....	50
Gomasio	50
Condimento rucola e zenzero	50
Riduzione di balsamico	50

I pesti	
Pesto classico	52
Pesto di rucola	52
Pesto di prezzemolo.....	52
Pesto di coriandolo	52

I confit	
Limoni confit.....	54
Aglio arrostito	54
Pomodori confit.....	54
Cipolle confit	54

Le vinaigrette	
Vinaigrette al limone	56
Vinaigrette alla soia	56
Vinaigrette al miso	45
Vinaigrette omega-3	45

I burri aromatizzati	
Lime e pepe rosa.....	58
Alghe	58
Wasabi.....	58
Zenzero e coriandolo.....	58

Gli oli aromatizzati	
Zenzero e pepe rosa.....	60
Vaniglia	60
Aglio e peperoncino	60
Limone e coriandolo.....	60

PRIMAVERA

Zuppa fredda di barbabietole e brousse di pecora.....	64
PICCOLI ASSAGGI DI STAGIONE	
- Ravanelli e aioli di miso.....	68
- Insalata di pere e avocado.....	68
- Blinis con tapenade di alghe.....	68
- Tartine con uovo e crescione	68
- Tofu marinato al sesamo	69
- Barchette di indivia al guacamole.....	69
- Tartine al roquefort e noci	69
- Fave con erba cipollina	69
Insalata di orzo, feta, piselli e menta.....	70
Involtoni primavera al burro di arachidi	72
Terrina verde.....	74
Curry thai al tofu.....	76
Risotto di farro piccolo agli asparagi.....	78

ESTATE

LA PRIMAVERA NEL PIATTO	
- Gallette di cereali	82
- Fave al limone	82
- Misticanza	83
- Ravanelli al formaggio fresco di capra.....	83
Noodles al tofu e anacardi	84
Fragole con infusione di vaniglia	86
Cheesecake al rabarbaro	89
Muffin lamponi e mandorle.....	90
Zuppa provenzale al pistou	94
Millefoglie di barbabietola, formaggio di capra e basilico	96
Gazpacho	98
Farfalle con zucchine e formaggio di capra	100
Insalata di spaghetti soba	102
Mousse di zuccina e pomodoro	104
L'ESTATE NEL PIATTO	
- Bulgur verde.....	108
- Insalata greca.....	108
- Frittata alle erbe	109

- Insalata di fagiolini e ribes rosso.....	109	Mini zucche gratinate	144
- Caviale di melanzana	109	Couscous vegetariano	146
Sandwich vegebon.....	110	TORTE SALATE	
Lasagne di ratatouille con salsa cremosa al basilico.....	113	- Quiche con tofu e sesamo	150
Peperoni ripieni.....	114	- Pizzette all'alga nori	150
Pizza con rucola e pomodori confit.....	116	- Torta con pomodori e zenzero	150
INSALATE DI STAGIONE		- Tartellette con zucchine e formaggio di capra	151
- Insalata verde-rosa	118	- Sfoglia alle noci.....	151
- Tofu e pomodori al pesto	118	- Frittata di ratatouille	151
- Insalata con burrata	118	Spaghetti al nero di seppia con verdure croccanti.....	152
- Fichi e avocado al parmigiano	118	Torta soffice alle nocciole.....	154
Insalata di lenticchie e quinoa	120	Gelatina di verbena e fichi confit.....	156
Crostata di albicocche	122	Crema di pere e nocciole	158
Panna cotta ai frutti di bosco	124		
Mini plumcake ai mirtilli e tè matcha	126		

AUTUNNO

Vellutata di finferli	130
Riso colorato	133
Polenta con fricassea di finferli	134
PIATTI GIAPPONESI D'AUTUNNO	
- Insalata alle alghe	138
- Riso alle castagne.....	138
- Tempura di verdure	138
- Zuppa di miso	139
Verdure al forno con salsa al limone	140
Burger di tofu, verdure fritte e ketchup fatto in casa.....	142

INVERNO

Insalata di valeriana e pompelmo.....	162
LE ZUPPE DI STAGIONE	
- Crema di zucca al pesto di coriandolo ..	166
- Vellutata di sedano rapa	166
- Vellutata di spinaci	166
- Vellutata di barbabietola	166
- Crema di lenticchie al cocco.....	167
- Cappuccino di mais	167
- Zuppa di piselli spezzati.....	167
- Brodo agli agrumi.....	167
Tofu in padella	168

Timballo di quinoa, mandorle e cavolo rosso	170
Galette di pastinaca con crema all'aneto	172
Crumble di bietole	174
Penne con noci e spinaci	176
Plumcake salato con broccoli e miso.....	178
DELIZIE INVERNALI	
- Insalata di carote e barbabietola al gomasio	182
- Mini cocotte di zucca al latte di cocco ..	182
- Riso e lenticchie.....	183
- Cavolo rosso e cavolo verza saltati	183
Spiedini di verdure con salsa satay.....	184
Verdure in cocotte con salsa di miso e mandarino	186
Mele al forno alle mandorle.....	188
Mousse al cioccolato light.....	190
Plumcake di noci e carote	192

LE BEVANDE

I succhi di frutta e verdura

Limonata.....	195
Carota e arancia	195
Kiwi e cetriolo	195
Mela, pera e zenzero	195

Gli infusi

Rosmarino, zenzero e sciroppo d'agave..	197
Infuso di spezie	197
Citronella, verbena e menta	197
Timo, limone e miele	197

Gli smoothies

Kiwi e banana.....	198
Fragola e mela.....	198
Mirtillo e pera.....	198
Arancia e caco.....	198

I frullati

Frullato al lampone.....	200
Lassi al mango	200
Frullato di ananas e latte di cocco	200
Bevanda ciocco-banana	200
Tavole delle equivalenze.....	202
Ringraziamenti.....	204



PREFAZIONE

Che abbiate scelto di essere vegetariani totalmente, in parte o anche solo per un pasto, in questo libro troverete tante ricette sane, golose, saporite, colorate e, ovviamente, del tutto vegetariane! Mangiare vegetariano significa anche risvegliare le nostre papille gustative, che a volte sono appesantite da un'alimentazione quotidiana troppo standardizzata. Significa riscoprire i sapori autentici dell'ampia gamma di ingredienti vegetali che la natura ci offre, seguendo le stagioni. Questo libro è quindi un invito a cucinare con semplicità, partendo dall'idea che la cucina vegetariana possa essere saporita, sana e accessibile, per la gioia del nostro palato, della nostra salute e dell'ambiente che ci circonda.

Se in alcune tradizioni il vegetarianismo è sempre esistito, oggi esiste una passione nuova per questa forma di alimentazione. La scelta può essere legata a fattori diversi: problemi di salute, sensibilità verso tematiche ambientali, rispetto per la vita degli animali o semplicemente necessità di risparmiare.

Ma, più in generale, seguire un'alimentazione vegetariana ci porta a essere più attenti a ciò che mangiamo. Perché per essere fonte di salute, la cucina vegetariana deve essere equilibrata. La chiave di questo equilibrio è nelle proporzioni, nella varietà, nella freschezza e nella qualità degli alimenti.

Le proporzioni normalmente consigliate tra i diversi gruppi di alimenti sono:

- Cereali (preferibilmente integrali): 35-60%
- Verdura: 20-25%
- Legumi: 5-15%
- Frutta e oleaginose: 5-15%
- Uova e latticini: 0-10%

Rispettando queste proporzioni, è quindi possibile evitare carne e pesce mantenendo una dieta equilibrata e che faccia bene alla salute, come sostengono da millenni le diete "salutiste" tradizionali che oggi tornano alla ribalta, per esempio la dieta mediterranea o quella di Okinawa.

LAURE

CALENDARIO STAGIONALE DI FRUTTA E VERDURA

PRIMAVERA	ESTATE	AUTUNNO	INVERNO
VERDURA			
Asparagi Barbabietole a mazzo Bietole Carciofi Carote novelle Cavoli Cipollotti Fave Finocchi Funghi champignon Insalata Patate novelle Piselli Porri Rape a mazzo Ravanelli Scalogno Sedano bianco Spinaci Taccole Zucchine	Aglio Barbabietole Bietole Broccoletti Carciofi Carote Cavolfiore Cetrioli Cipolle Fagiolini Finocchi Insalata Mais Melanzane Patate Peperoni Piselli Pomodori Porri Ravanelli Ravanelli rosa Sedano Spinaci Zucchine	Aglio Barbabietole Bietole Broccoletti Carote Cavoli Cetrioli Cipolle Finocchi Funghi Indivia Insalata Insalata valeriana Melanzane Pastinaca Patate Pomodori Porri Rape Scalogno Sedano Spinaci Zucca Zucchine	Aglio Barbabietole Bietole Carote Cavoli Cipolle Indivia Insalata valeriana Pastinaca Patate Porri Rape Ravanelli neri Scalogno Sedano rapa Spinaci Zucca
FRUTTA			
Ciliegie Fragole Lamponi Limoni Mandarini Mela Pomelo Rabarbaro	Albicocche Ciliegie Fichi Fragole Lamponi Mele / Pere Melone / Anguria More / Mirtilli Pesche / Pesche noci Prugne / Susine Ribes nero Ribes rosso	Arance Cachi Castagne Clementine Fichi Kiwi Mandarini Mele Mele cotogne Pere Pompelmi Uva	Arance Clementine Kiwi Limoni Mandarini Mele Pere Pompelmi



A top-down view of various fresh ingredients scattered on a light-colored wooden plank background. The ingredients include a whole carrot, several green leafy vegetables (spinach, chard), a purple grape, a blueberry, a raspberry, a walnut, cashews, almonds, hazelnuts, and various seeds (pumpkin, sunflower, flax). The word "ingredienti" is written in a white, cursive font across the center-right of the image.

ingredienti



FRUTTA E VERDURA

Sono la nostra fonte di vitalità (in particolare le vitamine e gli enzimi che contengono) e puliscono l'organismo. Non si tratta però di scegliere a caso frutta e verdura, né di mangiarle ovunque e in qualsiasi momento. Anche se oggi si trova di tutto, conviene scegliere frutta e verdura di stagione, di provenienza locale e preferibilmente biologica.

Partite alla scoperta di antiche varietà di verdure reintrodotte da un produttore locale: l'incredibile varietà di sapori che la natura ci propone non vi deluderà!

Per sapere quali tipi di frutta o verdura consumare nei diversi periodi dell'anno, consultate il calendario stagionale a pag. 14.

Questo libro, naturalmente, lascia ampio spazio alle verdure e vi darà numerose idee d'accompagnamento con più di 45 ricette. Arricchite le vostre verdure con oli profumati, tapenade, salse esotiche, condimenti o pesto, così da variare i sapori.

QUALCHE TRUCCO PER GODERE APPIENO DEGLI ELEMENTI NUTRITIVI PRESENTI NELLA VERDURA

- Scegliere verdura di stagione e biologica. Conservarla per poco tempo, sempre al riparo dall'aria e dalla luce.
- Spazzolare o grattare la pelle anziché sbucciarla (in particolare nel caso delle carote), in modo da conservare le vitamine presenti al suo interno.
- A seconda della stagione, preferire le verdure crude, le cotture a bassa temperatura (< 90 °C), quelle veloci (per esempio nel wok) e quelle a fuoco lento, in pochissima acqua per conservare tutti i sapori (il metodo della cottura a vapore è quello che più di tutti rispetta la verdura).

CEREALI E LEGUMI

Nella cucina tradizionale di molti Paesi, i cereali sono l'elemento essenziale del pasto. Se frutta e verdura servono per tenere pulito il corpo e rivitalizzarlo, il ruolo di legumi e cereali è quello di "costruirlo". Sono infatti questi alimenti a fornire i mattoni base, soprattutto grazie alle proteine che contengono.

Nella cucina vegetariana, cereali e legumi sono indispensabili e inseparabili. In particolare, è la loro combinazione (in un rapporto di 1 a 4) che apporta tutte le proteine necessarie, così come le troviamo in numerose tradizioni (riso-tofu, semola-ceci, mais-fagioli rossi, grano-lenticchie...).

CEREALI

Se grano e riso sono i cereali più comuni, ne esistono numerosissime varietà (mais, farro, avena, grano saraceno, orzo, segale...), ciascuna con sapori ed elementi nutritivi diversi.

La maggior parte dei cereali si può consumare in forma integrale, semi-integrale o raffinata. Più il seme è integrale, cioè ricoperto dalla pellicola chiamata "crusca", più è nutriente, poiché la buccia è ricca di proteine, vitamine e minerali. Anche in questo caso, è importante scegliere cereali integrali da agricoltura biologica.

LEGUMI

I legumi (lenticchie, ceci, soia, fagioli secchi, piselli, fave...) costituiscono un tesoro nutrizionale (zuccheri lenti, proteine, fibre, minerali...). Inoltre, nella cucina vegetariana sono fondamentali per integrare l'apporto proteico dei cereali.

Prima di cuocerli si consiglia di lasciarli a mollo in acqua per 12 ore, in modo da renderli più digeribili e ridurre il tempo di cottura.

La soia è un legume particolarmente importante nell'alimentazione vegetariana. La troviamo nella salsa di soia, nel miso, nel tempeh e, naturalmente, nel tofu, chiamato anche carne vegetale poiché è un'ottima fonte di proteine.

