

# Parmigiana estiva

DOSI PER 4 PERSONE

## Ingredienti

2 zucchine di media grandezza  
(tagliate nel verso della lunghezza)  
2 melanzane (tagliate nel verso della larghezza)  
5 pomodorini piccadilly tagliati a rondelle  
basilico  
sale rosa dell'Himalaya  
formaggio di riso



## Preparazione

Affettate con la mandolina zucchine e melanzane con un taglio sottile, cospargetele con un pizzico di sale e lasciatele macerare qualche minuto. Successivamente su una padella antiaderente larga con fondo spesso (precedentemente riscaldata con un filo di olio extravergine di oliva), tempratele qualche attimo su entrambi i lati.

A parte tagliate i pomodorini piccadilly a rondelle e insaporiteli con olio extravergine di oliva, basilico e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya.

Montate il piatto alternando una fetta di melanzane, una di zuccina, una di pomodoro e una di formaggio di riso fino a raggiungere l'altezza desiderata.

Chiudete con una foglia di basilico e una rondella di pomodoro.

A cura di **Chef Franca Marrone**  
del Ristorante "La Colubrina" Milano, Porta Venezia



Questa è un'ottima ricetta: gradevole da vedere, facile da preparare e gustosa da assaporare!

Prevede l'utilizzo di verdura a frutto (**melanzane**, **zucchine** e **pomodori**) decisamente estiva: rispettare la stagionalità è importante sia per sfruttare a pieno le proprietà nutrizionali e organolettiche degli ingredienti, sia per ridurre l'impatto ambientale dovuto alla coltivazione locale in serra (spreco di energia) o all'aperto, sia oltreoceano (spreco di carburante per il trasporto).

Il **basilico** è l'erba aromatica più ricca di calcio (250 mg/100 g in quello fresco), di ferro (5,5 mg/100 g), vitamina C (26 mg/100 g), ma soprattutto di potassio (300 mg/100 g). Come fonte di clorofilla è ottimo aggiunto negli estratti, nei centrifugati e nei frullati sia di frutta sia di verdura. Il suo regolare utilizzo durante l'infanzia e in età adulta aiuta a raggiungere un buon picco di massa ossea e permette di prevenire e curare l'osteoporosi. A seconda della ricetta può essere indifferentemente utilizzato fresco, secco o surgelato, l'importante è che cuocia il meno possibile: l'esposizione al calore mantiene inalterata la composizione minerale della pianta (calcio, ferro, zinco, magnesio, potassio ecc.), ma riduce drasticamente quella di vitamine e antiossidanti.

Frullato insieme a tofu, pinoli e olio permette di ottenere un pesto vegetale a contenuto zero di colesterolo da utilizzare per condire pasta, riso, bruschette, insalate e verdure cotte.

Sul **sale** bisogna andare cauti: meno se ne usa e meglio è.

Gli svantaggi: aumenta la ritenzione idrica, fa salire la pressione arteriosa, promuove e sostiene la cellulite, è correlato con l'incidenza del tumore allo stomaco.

I vantaggi: dà sapore, apporta iodio.

Soffermiamoci su quelli che possono sembrare dei vantaggi e diciamo che il sapore "salato" può essere sostituito con un sapore "aromatizzato" o "speziato" scegliendo di condire con le erbe aromatiche (salvia, origano, basilico, maggiorana, timo ecc.) o con le spezie (peperoncino, zenzero, curcuma, noce moscata ecc.) tutte più salutari del semplice sale. Per quanto riguarda lo iodio (indispensabile al buon funzionamento della tiroide) le fonti migliori per chi decide di non mangiare pesce sono le alghe e il sale marino integrale; il sale dell'Himalaya è un salgemma che, per definizione, ne è privo.

Quindi, se proprio non riusciamo a farne a meno... sale sì, ma pochissimo!





# Sformatini morbidi di asparagi

DOSI PER 2 SFORMATINI

## Ingredienti

½ tazza di fiocchi di azuki  
250 ml di acqua  
7 asparagi verdi  
6 foglie grandi fresche di menta  
2 cucchiaini circa di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di amido di riso  
1 cucchiaino di masala per verdure  
semi di sesamo nero q.b.  
sale marino integrale dell'Atlantico q.b.

## Ingredienti per la salsa di accompagnamento

yogurt di soia al naturale non aromatizzato q.b.  
curcuma in polvere q.b.

## Ingredienti per decorare

bacche di pepe rosa q.b.  
fiori eduli essiccati q.b.  
fiocchi di azuki q.b.  
foglie di menta fresca q.b.

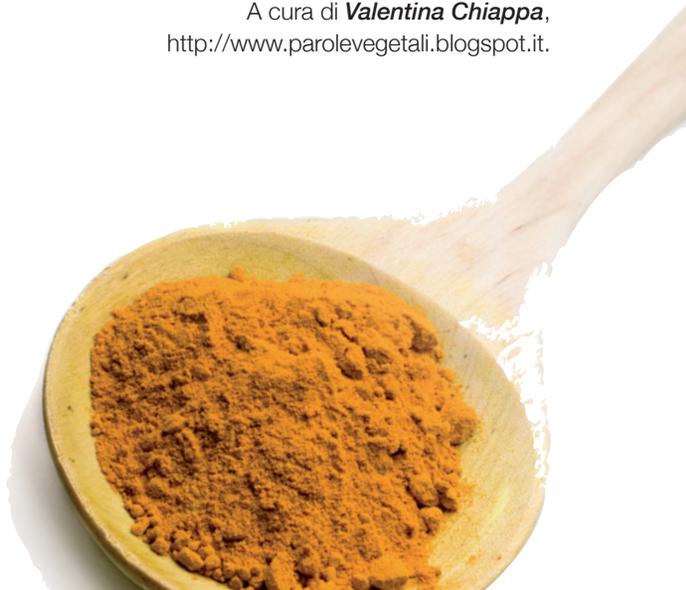
il tocco in più



## Preparazione

Cuocete a fuoco basso in acqua bollente leggermente salata i fiocchi di azuki (a fine cottura l'acqua dovrà essersi assorbita del tutto) poi fateli raffreddare. Lessate in acqua bollente leggermente salata gli asparagi. Tenetene da parte due che serviranno come decorazione finale e lasciate qualche punta intatta. Il resto degli asparagi tagliateli a tocchetti e metteteli nel boccale del frullatore a immersione con l'olio, il masala e le foglie di menta. Frullate fino a ottenere una crema liscia aggiungendo se necessario dell'acqua di cottura degli asparagi se il composto dovesse risultare troppo compatto. Mescolate la crema di asparagi con i fiocchi di azuki e l'amido di riso. Spennellate con olio extravergine di oliva due stampini da forno e posizionate sul fondo le punte, i tocchetti di asparago precedentemente tenuti da parte e del sesamo nero. Riempite gli stampini con il composto di asparagi, livellate bene la superficie e passate in forno caldo statico a 180 °C per 20 minuti circa. Fate raffreddare completamente prima di capovolgere gli stampini. Scaldate leggermente gli sformatini prima di servire. Per la salsa mescolate semplicemente lo yogurt di soia con della curcuma per colorare. Mettete gli sformati in un piatto da portata e nappate leggermente con lo yogurt. A lato degli sformatini posizionate due asparagi anche essi velati di salsa, decorate con fiori gialli eduli, alcune bacche di pepe rosa, foglie di menta fresche e fiocchi di azuki crudi.

A cura di **Valentina Chiappa**,  
<http://www.parolevegetali.blogspot.it>.



## Commento del medico

Di questa bella ricetta abbiamo da dire tante cose, in ordine: flocchi di azuki, asparagi verdi e yogurt di soia al naturale.

I **flocchi di azuki**... sono una grande invenzione! Non sono altro che azuki sflocchettati e precotti al vapore. Risultato: cuociono in 5 minuti. In commercio si trovano anche i flocchi di piselli e di ceci che, pur mantenendo intatte le loro proprietà nutrizionali hanno il grosso vantaggio di abbattere notevolmente i tempi di preparazione. Ricordo che gli azuki non sono una varietà di soia (non lo sono neanche i mung e i fagioli neri), bensì semplicemente dei fagioli rossi di provenienza orientale.

**Asparagi verdi**: sono molto meglio di quelli bianchi, costano meno e sono ricchi di clorofilla assente in tutto ciò che è bianco. Più i vegetali sono colorati e maggiori sono le vitamine e gli antiossidanti in essi contenuti. L'idea di coltivare verdure completamente al riparo dalla luce (asparagi bianchi, lattuga belga ecc.) li priva di nutrienti importanti e li rende solo più costosi. Gli asparagi (verdi!) si possono anche mangiare crudi in insalata o tagliati a tocchetti per condire la pasta.

Lo **yogurt di soia** è un ingrediente interessante; anni fa sapeva solo di fagiolo, ora ha un gusto sempre più gradevole e vellutato. Molto meglio se acquistato al naturale, per condire i piatti salati come nel caso di questa ricetta, ma anche per preparare colazioni e merende. Gli yogurt alla frutta sono pieni di zuccheri, addensanti e spesso anche aromi. Se lo vogliamo dolce basta che aggiungiamo frutta fresca, frutta disidratata, marmellata, malto, melassa o crema di nocciole: più sano, più naturale e fatto da noi!



# i miei Appunti

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



# Sformatino di zucca, quinoa bicolor e semi di canapa

DOSI PER 6 SFORMATINI

## Ingredienti

400 g di zucca (in questo caso della varietà *iron cup* pesata con buccia e semi)

90 g di quinoa

(50% quinoa *real* e 50% quinoa *rouge*)

250 ml di acqua

2 cucchiaini di anacardi naturali  
(non tostati non salati)

2 cucchiaini di tamari biologico

4 cucchiaini di semi di canapa integrali  
biologici

1 spicchio di aglio rosso

1 rametto di rosmarino

farina tostata di mais q.b.

sale marino integrale q.b.

sale dell'Himalaya alle erbe q.b. (prezzemolo, origano, maggiorana, erba cipollina, basilico, timo, foglie di sedano, issopo, finocchio, coriandolo) q.b.

olio extravergine di oliva delicato q.b. (circa 4 cucchiaini in tutto)



## Preparazione

Mettete la zucca in una pirofila di pirex con lo spicchio di aglio tagliato a metà privato dell'anima, un rametto di rosmarino e un pizzico di sale. Cuocetela in forno a 180 °C fino a quando diventa tenera e alla fine eliminate l'aglio.

Nel frattempo mettete a bagno gli anacardi in acqua fresca.

Lavate la quinoa, scolatela, mettetela in una pentola con una quantità doppia di acqua, coprite con un coperchio e cuocete per 12-15 minuti. Alla fine l'acqua si sarà assorbita del tutto. Conditela con un cucchiaino scarso di olio e una presa di sale alle erbe.

Mettete nel mixer la zucca privata di buccia e semi, insieme agli anacardi scolati e iniziate a tritare. Aggiungete la salsa tamari e l'olio extravergine di oliva (circa 2 cucchiaini). Dovrete ottenere un impasto liscio. Aggiungete la farina di mais precedentemente tostata in padella, fino a ottenere un composto molto sodo (eviterete così di aggiungere farina, fecola o amido) quando dovrete comporre gli sformatini.

Pestate nel mortaio i semi di canapa fino a romperli in pezzettini più piccoli.

Scegliete delle formine monoporzione e componete gli sformatini spennellando di olio extravergine di oliva il fondo. Spargete per prima cosa i semi di canapa, posizionatevi sopra la quinoa livellandola e compattandola bene con un cucchiaino e per ultima posizionate sempre livellandola, la crema di zucca. Spolverate con altra farina di mais tostata e condite con un filo di olio. Fate cuocere in forno statico a 180 °C per 10-15 minuti circa fino a doratura. Lasciate raffreddare completamente prima di capovolgerli. Servite tiepidi.

A cura di **Valentina Chiappa**,  
<http://www.parolevegetali.blogspot.it>.



## Commento del medico

Le **zucche** sono ortaggi autunno-invernali, che ormai si trovano in tutti i mesi dell'anno in arrivo anche dall'Argentina, dall'Equador e dal Brasile. Ne esistono diverse varietà: lunghe, tonde, violino, napoletane, a pasta dolce, asciutta, acquosa, arancione brillante od oca. Ognuna ha un suo sapore e un utilizzo preciso in cucina: al forno, per minestre, ripieni, vellutate, dolci, gelati o per carpacci di verdura. Possono essere mangiate sia crude sia cotte e, anche senza togliere la buccia. Malgrado il gusto dolce non apportano più calorie delle altre verdure (20-30 kcal/100 g) motivo per cui possono essere consumate in libertà. Quelle con la polpa più scura presentano maggiori quantità di carotenoidi (600 µg/100 g), di potassio e di vitamine del gruppo B rispetto a quelle più pallide.

Il buon contenuto proteico (2,8 g/100 g), l'ecletticità in cucina e la velocità di preparazione (cuociono in pochi minuti) le rende un ingrediente molto utile e versatile.

A dispetto del sapore zuccherino, la zucca è fra le verdure più indicate per la prevenzione e la cura del diabete grazie al suo basso indice glicemico e al contenuto di fibra della polpa (0,5 g/100 g) che aumenta considerevolmente se consumata insieme alla buccia. Gli abbinamenti migliori per tenere a bada la glicemia sono: riso integrale, zucca e noci o miglio, zucca e fagioli rossi azuki.

Il **tamari** è la salsa di soia che viene utilizzata nella cucina asiatica per dare sapore alle pietanze. È molto salata e ad alto contenuto di glutammato. La versione meno stagionata e quindi meno saporita si chiama shoyu\*. Il consiglio è di utilizzarle al posto del sale ma sempre con moderazione.

---

\* **Attenzione però, lo shoyu contiene anche frumento mentre il tamari no [N.d.R.].**

