

PAOLA NEGRI

W LA PAPPÀ!

OLTRE
150
RICETTE

ESTRATTO



AUTOSVEZZAMENTO
E ALIMENTAZIONE SANA
PER TUTTA LA FAMIGLIA

NUOVA EDIZIONE

INTRODUZIONE

QUANDO ARRIVA UN BAMBINO: UN'OPPORTUNITÀ PER CAMBIARE

Divenire genitori rappresenta un evento che arricchirà per sempre la nostra vita, rendendola più piena e colorata, in modo così intenso da non poterlo spiegare a parole.

Sia che si tratti del primo figlio o di uno successivo, si viene travolti da una ventata di cambiamenti: nasce l'esigenza di modificare i ritmi acquisiti e adattarsi a nuove dinamiche, di trovare nuovi equilibri familiari che tengano debito conto dei bisogni di una nuova, preziosa, piccola persona. Il bambino, con tutto il suo bagaglio ancora da scoprire, arriva in famiglia ed entra prepotentemente nel nostro cuore, cambiandoci in profondità per sempre e rendendoci all'improvviso consapevoli di quanta capacità di amare possedevamo ancora. Il miracolo di ogni nuova vita merita di essere accolto con gioia ed entusiasmo, e accudire un bambino durante la sua crescita dovrebbe essere considerato un grande onore.

L'arrivo di un figlio attiva riflessioni profonde: può infatti rappresentare un'occasione per ridimensionare i nostri punti di vista rispetto ai bisogni e ai consumi. Per essere accudito e nutrito, un neonato necessita veramente di poco, oltre alle braccia e al seno della madre e ad uno stretto contatto con lei: a lui non importa avere l'armadio ricolmo di vestitini di marca, una carrozzina superaccessoriata, poter contare su un'ampia gamma di prodotti per la sua igiene, o essere circondato da giocattoli sofisticati. Questi bisogni sono dettati piuttosto dalle consuetudini sociali e dalle pressioni commerciali. In questo senso, credo che il bambino ci aiuti a riscoprire la vera natura di noi esseri umani, a capire cosa è veramente importante, e cioè che le relazioni umane contano di più degli oggetti.

La gravidanza e il fatto che avremo l'importante compito di aiutare a crescere un nuovo essere umano potrebbero quindi rappresentare ottimi stimoli per approfondire e ampliare le nostre conoscenze nell'ambito dell'alimentazione, e magari attuare quei piccoli cambiamenti che possano rendere la nostra dieta, e quella di tutta la famiglia, più ricca, piacevole e salutare. Oggi più che mai le evidenze scientifiche concordano sull'importanza, per la salute a lungo termine, dell'alimentazione nei primi mille giorni di vita dell'essere umano, ovvero in quel periodo che va dal concepimento fino all'incirca al compimento del secondo anno di vita. In questo delicato periodo, si pongono anche le basi per lo sviluppo del senso del gusto del bambino, è quindi molto importante documentarsi e partire col piede giusto.

Diventare genitori è infine un'ottima occasione per percepire, su un piano molto più profondo di quello razionale, l'importanza di proteggere le risorse rinnovabili, per assicurare alle generazioni future la possibilità di avere a disposizione aria e acqua pulite, suolo fertile e non inquinato, cibo sano e spazi naturali selvatici ricchi di vita animale e vegetale. La crisi ecologica mondiale è ormai talmente grave da rappresentare una seria minaccia per la salute e la sopravvivenza delle persone in tutto il mondo, nessuno di noi escluso. La pandemia da Covid-19 è un messaggio potentissimo in questo senso, ma è solo l'ultimo in ordine di tempo. La più grande sfida che oggi già stiamo affrontando è probabilmente il riscaldamento globale, di cui molte popolazioni vivono già gli effetti catastrofici, e di cui ci dovremo occupare seriamente. Occorre che ci facciamo carico, tutti insieme, di invertire la rotta distruttiva che la società dei consumi globalizzati ha innescato. Il principale concetto che vorrei passare con questo libro è che un mondo più accogliente, sano, pulito e giusto di quello in cui viviamo oggi è ancora possibile, e il primo e più importante passo che ognuno di noi può fare riguarda probabilmente le proprie scelte alimentari e le conseguenti abitudini che passerà ai figli.

Come è strutturato il libro

Il libro si divide in tre parti.

La **prima parte** è dedicata all'introduzione dei cibi complementari e al passaggio dei bambini all'alimentazione del resto della famiglia.

Sappiamo tutti che educare i figli a una sana alimentazione fa parte del "pacchetto" dei compiti genitoriali, ma i messaggi che talvolta riceviamo intorno all'alimentazione infantile sono ancora oggi piuttosto confusi e talvolta contraddittori. Nonostante ormai molti genitori e pediatri abbiano scoperto l'autosvezzamento e l'alimentazione complementare guidata dal bambino, c'è ancora poca chiarezza su questi approcci e, nel timore di sbagliare qualcosa, o per una supposta maggiore comodità, molti genitori si affidano ancora alle tabelle prestampate con tempistiche e dosaggi; si tratta spesso di indicazioni tanto obsolete dal punto di vista scientifico quanto difficili da mettere in pratica. Il messaggio che mi piacerebbe trasmettere a tutti i genitori è che le alternative più sane ed ecologiche non solo esistono e sono collaudate e facili, ma sono anche quelle che ci danno le migliori garanzie di indirizzare il bambino verso una sana alimentazione. Moltissime famiglie le hanno già sperimentate e in questo libro scoprirete idee e spunti che nascono da questa condivisione.

Non solo indicazioni sull'autosvezzamento, quindi, quanto piuttosto una serie di principi di carattere generale, alcune informazioni documentate, varie argomentazioni su cui riflettere e strategie pratiche collaudate: il tutto da leggere, assimilare, sperimentare, trasformare a seconda dell'esigenza, per partire con il piede giusto.

Nella **seconda parte** vengono proposti invece riflessioni e principi generali per un sano e sostenibile stile alimentare familiare, perché l'educazione alimentare del bambino nasce da lì, in quel contesto che è il nostro vissuto quotidiano in casa, da cui il bambino apprende per osmosi. Il passaggio dal latte materno e/o formulato ai cibi degli altri familiari dovrebbe infatti rappresentare per il bambino l'approdo a un modello alimentare determinato da una scelta consapevole da parte dei genitori. Qui, allora, vengono dapprima affrontati temi che invitano a riflettere sulle ripercussioni sociali, etiche, ecologiche e sanitarie che dal nostro comportamento e dalle nostre abitudini alimentari derivano, offrendo indicazioni su come mettere in pratica i principi di una dieta sana, gustosa e naturale. Poi, entrando più nel merito degli aspetti nutrizionali, un capitolo è dedicato a descrivere quali sono le sostanze che dovremmo assumere e in quali cibi si trovano. Infine passeremo in rassegna gli ingredienti fondamentali della cucina naturale.

La **terza parte** è – finalmente - dedicata alla pratica culinaria: numerosi consigli e oltre 150 ricette basate sull'esperienza di chi scrive e di altre madri, che per prime le hanno adottate e sperimentate in famiglia. L'idea è quella di condividere con semplicità e spirito solidaristico regole e segreti per la preparazione di piatti gustosi e il più possibile sani, adatti a tutta la famiglia, coerentemente con i principi esposti nelle prime due parti del libro. Si tratta di piatti prevalentemente vegetariani, basati sull'uso di cereali, legumi, verdure e semi oleosi. Un buon numero di ricette sono dedicate ai dolci, intesi qui come proposte per merende, colazioni o, in via del tutto speciale, anche per concludere un pranzo o una cena.

Spero che vi divertiate a sperimentare le idee culinarie che vi propongo come mi sono divertita io a raccoglierle e a riprovarle.

(dal CAPITOLO 2)

DALLA TEORIA ALLA PRATICA: TUTTI A TAVOLA

Janus Korczac¹ afferma “Il bambino è piccolo, leggero, occupa poco spazio. Dobbiamo chinarci, scendere verso di lui.” Se riusciamo a fare questo piccolo passo, siamo già a buon punto, infatti far sentire il bambino a proprio agio perché possa iniziare ad apprezzare i cibi complementari può fare la differenza tra un’esperienza piacevole ed una faticosa per grandi e piccini. In realtà è più facile di quanto non si pensi, anche perché i nostri figli piccoli desiderano più di ogni altra cosa è imitarci e imparare cose nuove. Nostro compito è quello di capire quando è il momento giusto, e quali comportamenti sono più utili da tenere. In questo capitolo troverete tutte le indicazioni pratiche per una esperienza gioiosa e arricchente per tutti.

CREARE UN AMBIENTE GRADEVOLE

Proprio come impara a camminare e a parlare spontaneamente, il bambino imparerà a mangiare. E chi non si sentirebbe invogliato agli assaggi in una situazione accogliente, seduto comodamente, con stoviglie e posate adeguate per dimensioni e alle proprie capacità, in un clima sereno dove anche chi si ama fa la stessa cosa?

Esattamente come con altri processi di apprendimento, come camminare e parlare, il miglior modo per incoraggiare i bambini ad apprezzare i cibi è semplicemente quello di lasciarglieli provare quando anche voi state mangiando e loro mostrano di voler assaggiare.

Per facilitare i primi assaggi, potete:

- Assicurarsi che il bambino sia effettivamente disponibile e interessato.
- Proporre i cibi in modo che le piccole dita possano afferrarli agevolmente per portarseli alla bocca.
- Fare attenzione alle temperature affinché i bimbi non si scottino, anche perché sono più sensibili rispetto a noi adulti.
- Accogliere in modo tranquillo, senza caricare con enfasi particolare, non soltanto la quantità di cibo che viene mangiato ad ogni pasto, ma anche i miscugli, gli “inzuppamenti”, ed eventuali piccoli disastri.

Vediamo nel dettaglio tutti gli aspetti pratici.

DOVE FAR SEDERE IL BAMBINO?

Per molti bambini, il posto più piacevole e comodo per iniziare con gli assaggi è in braccio alla mamma o al papà. Molti genitori consumano già abitualmente almeno un pasto con il più piccino in braccio, e non è dato sapere il momento preciso in cui inizierà a mostrare interesse e ad assaggiare, per cui potrà trattarsi di un processo graduale più che di un inizio ben determinato.

¹ Janus Korczac (1878-1942) è stato un medico, pedagogista e scrittore polacco. Ha fondato e diretto un orfanotrofio, La Casa dei Bambini. Ebreo, è morto nel campo di concentramento di Treblinka in cui era stato deportato insieme ai suoi bambini. Ha scritto fra le altre cose *Il diritto del bambino al rispetto*.

In quasi tutte le case prima o poi arriva un seggiolone, spesso usato da figli di parenti o amici: se questo fosse il vostro caso, sicuramente andrà benissimo e potete evitare di acquistarne altri. Nell'eventualità però che dobbiate comprarne uno (magari anche di seconda mano) è forse preferibile che sia del tipo predisposto per poterlo avvicinare direttamente alla tavola, anche rimuovendo il tavolino-vassoio in dotazione; questo permetterà al bambino di sentirsi a tutti gli effetti coinvolto al pari degli altri membri della famiglia. È anche opportuno ricordare di procedere per gradi nell'uso del seggiolone: un bambino che ha imparato da poco tempo a stare seduto, dopo qualche minuto tenderà a raggomitolarsi su sé stesso, se non viene puntellato con cuscini e riempitivi vari.

Il seggiolone può quindi essere molto utile a patto che venga usato con parsimonia e attenzione, anche perché, dopo qualche mese, molti bambini imparano a usarlo come rampa di lancio di se stessi, riuscendo a mettersi in piedi quando sono stanchi di mangiare. Occorre quindi ricordarsi di allacciare al bambino le cinture di sicurezza, proprio per evitare inconvenienti di questo tipo (fare attenzione che le cinture non diano noia al bambino). In ogni caso, un bambino piccolo nel seggiolone non andrebbe mai lasciato da solo, e andrebbe preso in braccio se mostra segni di insofferenza o disagio.

Sconsigliamo di dar da mangiare ai bambini nelle sdraiette, se non consentono una posizione seduta, proprio per la difficoltà di inghiottire cibi solidi in posizione semi-sdraiata.

Alla fine, qualsiasi sia il posto dove avete deciso di far sedere il bambino, se a lui va bene, probabilmente è quello giusto: anche se non parlano, i bambini hanno mezzi molto efficaci per comunicarci se la situazione è di loro gradimento o no!

A TAVOLA

Il momento in cui il più piccino di casa inizia a partecipare da commensale alla tavola è una tappa importante nella sua vita e in quella di tutta la famiglia: è quindi giusto accoglierlo come l'ospite più gradito e prezioso. Sia in braccio a un adulto o nel seggiolone, potrebbe essere utile disporre una tovaglietta sopra la tovaglia, nel posto in cui il bambino inizia a prendere confidenza con i cibi. Si possono usare dei semplici asciughini, che si lavano facilmente, o ricorrere a tovagliette di plastica, possibilmente biodegradabile o riciclata, che potrebbero rivelarsi comode perché sono impermeabili e si puliscono in un attimo.

Anche se probabilmente all'inizio useranno le mani per portare il cibo alla bocca, e quindi è pratico mettere i pezzettini di cibo direttamente sul ripiano del seggiolone o sulla tovaglietta, molti bambini desiderano avere le posate, e presto mostreranno di gradire anche gli altri accessori: è perché sono in un processo di apprendimento che passa per l'imitazione dell'adulto. Molti genitori, infilano il boccone sulla forchettina e lasciano che sia poi il bambino a portarla alla bocca.

Il poter disporre di stoviglie e posate adeguate alle dimensioni delle loro mani, consentirà loro di fare la conoscenza con questi utensili e provarne i possibili vari impieghi, e alla fine imparare ad usarli come fanno tutti gli altri commensali. A questo scopo, vi potrete procurare una piccola ciotola o un piattino, e magari un bicchiere e delle posate della sua misura. Tutti questi utensili li possiamo tenere sulla tavola, e porgerli al bambino quando necessario. I materiali da preferire sono la ceramica e il vetro, che hanno però il difetto di essere fragili. Una buona soluzione potrebbero essere piattino e ciotola in legno o metallo, anch'essi non senza inconvenienti: il legno non è facile da pulire, mentre il metallo potrebbe risultare poco gradevole e ha il difetto di scaldarsi facilmente potendo scottare il bambino. Di fatto, per motivi di praticità e di consuetudine, in tutte le famiglie arrivano utensili di plastica per la pappa dei bambini. Ma sono davvero sicuri?

(dal Cap.4)

I GUSTI DEI BAMBINI

Conoscere come si sviluppa il senso del gusto nel bambino e la differenza con quello degli adulti è un prerequisito fondamentale per capire alcuni atteggiamenti dei nostri figli piccoli di fronte ai cibi cosiddetti “sani” come molte verdure, e non solo.

Già attraverso il liquido amniotico, il feto sperimenta il sapore di ciò che mangia la madre, familiarizzando così con la dieta della propria famiglia. Dopo la nascita, l’allattamento consente al neonato di proseguire l’esperienza, e probabilmente questo facilita successivamente l’accettazione dei cibi comunemente presenti alla tavola. Questo processo va avanti durante l’alimentazione complementare, quando il bambino ha finalmente occasione di sperimentare direttamente gli alimenti che in qualche modo già conosce. Oggi sappiamo che il senso del gusto dell’essere umano è determinato da fattori sia genetici che ambientali. Dal punto di vista genetico, le preferenze culinarie nell’uomo si sono evolute in modo tale da consentirgli di adattarsi a vivere nella natura, in ambienti in cui era non certo facile procacciarsi il cibo, che quindi scarseggiava. Questo ha determinato che il nostro organismo prediliga alimenti calorici.

In linea generale l’uomo si è adattato a vivere in un ambiente potenzialmente ostile imparando a diffidare dei sapori amari e preferire quelli dolci, secondo un meccanismo di autodifesa utile ai nostri antenati, che dovevano selezionare le specie vegetali alimentari commestibili e nutrienti da quelle tossiche o velenose (di solito amare). La sensibilità al gusto amaro è quindi elevata nella specie umana. Allo stesso modo, l’essere umano ha sviluppato una tolleranza limitata ai cibi di sapore acido, perché questa diffidenza era una protezione dalla potenziale ingestione di cibi rancidi o avariati. Questa sensibilità al gusto amaro, e ai sapori in generale, è inversamente proporzionale all’età, ovvero quanto più piccoli sono i bambini, tanto più intensamente questa caratteristica si manifesta. Per questi motivi, generalmente durante l’infanzia, si preferisce la frutta alla verdura e, fra le verdure, quelle dal sapore molto marcato risultano più frequentemente sgradite ai bambini. E non è tutto. La sensibilità al gusto acido e soprattutto a quello amaro varia da individuo a individuo ed è estremamente spiccata in circa il 25% della popolazione: su 100 persone, quindi, ce ne sono 25 geneticamente più selettive e “schizzinose” rispetto alla media, anche fra i bambini. Un altro 25% di individui sono invece meno sensibili al gusto amaro, bambini compresi: sono quelle persone che mangiano praticamente di tutto.

Ecco perché i nostri figli non hanno problemi con dolci e snack (dolci, salati calorici) e magari storcono il naso davanti alle zuppe che proponiamo loro: la diffidenza per così dire “genetica” è massima per le verdure, che generalmente sono alimenti non particolarmente dolci, energetici, grassi o proteici.

Ma attenzione, se i bambini preferiscono il corrispondente industriale alle vostre preparazioni casalinghe, non si tratta tanto dell’espressione di un istinto quanto della manipolazione di esso! Si rimanda, per l’argomento, al paragrafo sui cibi ultra processati [nel capitolo 4] mentre si ricorda qui che il modo migliore per evitare che i bambini si abituino a sapori artificiali è evitarli.

Per nostra fortuna, oltre ai fattori genetici di cui si è parlato sopra, anche l’ambiente contribuisce in modo determinante a formare i gusti di un essere umano: **è scientificamente dimostrato che il sistema più efficace per indurre i bambini ad accettare un cibo è quello di trovarlo spesso in tavola e nel piatto e vedere che tutti gli altri ne mangiano con gusto.** Ci sono tanti modi di proporre i cibi meno amati. Ad esempio, per renderli più graditi si può giocare sulla mescolanza di sapori, sui modi di cottura, sull’uso di condimenti e spezie. È sperimentato che, mescolando i sapori, questi si attenuano: ecco perché alcuni

bambini (ma anche adulti) che non amano un cibo se mangiato da solo, lo apprezzano come ingrediente di una ricetta. Se si considera che il dolce e l'amaro si compensano a vicenda, diventa allora comprensibile il fatto che sia gli adulti sia i bambini siano sensibili a questa regola: magari non gradiscono un ortaggio da solo, ma lo apprezzano come ingrediente nella zuppa di verdura oppure in uno sformato.

SALSA VERDE CON LE NOCI

INGREDIENTI

- Un bel mazzo di prezzemolo (circa 100 gr), 1 spicchio di aglio, circa 50 gr di noci sbucciate, mezzo bicchiere di olio, sale.

PREPARAZIONE

- Mettere nella ciotola del mixer il prezzemolo con le noci, uno spicchio d'aglio e un pizzico di sale.
- Aggiungere l'olio a poco a poco, col mixer in azione, finché la salsa diventa di consistenza cremosa.
- Un altro sistema consiste nel pestare nel mortaio di marmo le noci e tritare sul tagliere prezzemolo e aglio con la mezzaluna, poi unire tutto in una ciotola e condire con sale e abbondante olio. In questo modo la salsa risulta più grossolana, ma è altrettanto buona.

VARIANTE: aggiungere agli ingredienti una fetta di pane bagnato in aceto di mele e strizzato, come nella precedente ricetta. Otterrete un sapore più particolare e una consistenza diversa.

PATÈ DI CAROTE

INGREDIENTI

- 300 gr di carota, o 2 carote medie. 2 cucchiaini di cipollotto fresco tagliato a rondelle, in inverno si può usare la parte bianca del porro. Paprika dolce, succo di limone, zenzero fresco, sale, olio, foglioline di prezzemolo o menta per guarnire. Aceto di mele.

PREPARAZIONE

- Pulire le carote e tagliarle a pezzi, bollirle o meglio cuocerle a vapore, ci vorranno circa 15 minuti (5 in pentola a pressione).
- Toglierle dalla pentola e lasciarle raffreddare. Nel frattempo, affettare finemente il cipollotto o circa 5 cm di porro (parte bianca) e metterli in una ciotolina con acqua fredda e un cucchiaino di aceto di mele.
- Quando le carote si saranno raffreddate, trasferirle nel bicchiere del frullatore a immersione e aggiungere un pizzico di sale, le fettine di cipollotto o porro ben scolate, mezzo cucchiaino di paprika dolce, il succo di $\frac{1}{4}$ di limone, $\frac{1}{2}$ cucchiaino di zenzero fresco tritato.
- Tritare bene col frullatore a immersione. Aggiungere 4 cucchiaini di olio EVO, e se necessario 1 cucchiaino di acqua (ottima allo scopo) ►

l'eventuale acqua di cottura delle carote). Frullare ancora in modo che tutto sia ben amalgamato.

- Con l'aiuto di una spatola in silicone, disporre il paté in una ciotola, decorandolo con paprika dolce, e a piacere gomasio, un filo di olio e foglioline di menta o prezzemolo.

È una crema delicata e fresca, ottima per accompagnare verdure crude, crostini di pane, formaggio o quello che preferite.

PATÈ DI ALGA HIJIKI

INGREDIENTI

- 50 gr di alga hijiki, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto sostanzioso di prezzemolo, 2 cucchiaini di capperi sotto sale sciacquati, il succo di 1 limone, 6 cucchiari di olio, 1 cucchiaino colmo di gomasio, 1 cucchiaino di shoyu.

PREPARAZIONE

- Mettere in ammollo le alghe per 10 minuti e lessarle per altri 10 (contando il tempo da quando l'acqua comincia a bollire).
- Nel frullatore mettere tutti gli altri ingredienti e frullare fino a ottenere un'emulsione omogenea.
- Aggiungere quindi le alghe raffreddate, frullare ancora fino a ottenere una crema e aggiustare di sale.

Una salsa insolita da servire su crostini di pane o gallette.

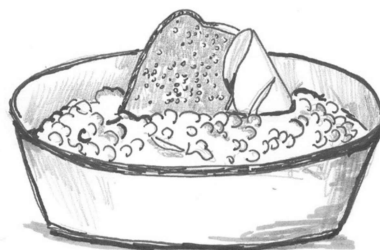
SALSA TAHIN PER CONDIRE L'INSALATA

INGREDIENTI

- 2 cucchiari di tahin, una spruzzata di limone, un po' di acqua.

PREPARAZIONE

- Mescolare bene tahin e succo di limone, aggiungendo un po' d'acqua.
- Perfetta per condire le insalate o sulla verdura lessa.



4 CREME DI ORZO PER 4 STAGIONI

- Ingredienti 1 tazza di orzo mondo o perlato, 1 porro piccolo tagliato a rondelle, 1 gambo di sedano, 1 patata media tagliata a dadini, 1 carota tagliata a cubetti, concentrato di pomodoro, 3 cm circa di alga wakame, dado pronto uso, olio.
- Aggiungere poi verdure diverse, a seconda della stagione; ad esempio:
 - **INVERNO:** 300 gr fra zucca gialla a dadini e cavolo verza tagliato a listarelle, curcuma, salvia o Miscela di erbe essiccate.
 - **PRIMAVERA:** 300 gr di piselli o fave fresche, coriandolo macinato, coriandolo fresco o menta.
 - **ESTATE:** 300 gr di zucchine, due pomodori san Marzano, pepe, maggiorana.
 - **AUTUNNO:** 250-300 gr di funghi puliti, un pizzico di curry, nipitella o prezzemolo; in questo caso, i funghi vanno stufati a parte e aggiunti alla zuppa poco prima che sia pronta.
 - **4 STAGIONI:** 300 gr di patate tagliate a dadini, prezzemolo.

PREPARAZIONE

- Tostare in un padellino l'orzo, finché risulta dorato e profumato.
- Appassire in 2-3 cucchiaini di olio il porro tagliato a rondelle. Se si attacca, aggiungere qualche cucchiaino di acqua.
- Aggiungere le carote, il sedano e la patata a dadini, un cucchiaino di dado pronto uso e lasciar rosolare qualche minuto, mescolando.
- Aggiungere a questo punto la verdura prescelta, sempre affettata o tagliata a dadini, e poi l'orzo, l'alga wakame, il concentrato di pomodoro, la spezia indicata nella ricetta e acqua calda fino a coprire le verdure di qualche cm.
- Far bollire circa 20 minuti a fuoco dolce se si tratta di orzo perlato, per 30 minuti se orzo mondo. La pentola a pressione dimezzerà i tempi di cottura.
- Una volta cotta la zuppa, si lascia riposare 10 minuti a fuoco spento. Si può consumare così o ridurla in crema col frullatore ad immersione, come suggerisce la ricetta. Servire con foglioline di erba aromatica indicata nella ricetta, e a piacere gomasio o parmigiano.

BURGER DI LENTICCHIE, CIPOLLOTTO E ZUCCHINE

INGREDIENTI

- 1 tazza di lenticchie già cotte e ben scolate, 1 tazza di patate lesse, 1 cipollotto, 200 gr di zucchine (circa 200 gr), 100 gr di semola o farina di grano duro, curcuma, timo, dado pronto uso, olio.

PREPARAZIONE

- Pulire le zucchine, affettarle e saltarle in un padellino con poco olio, uno spicchio di aglio e un cucchiaino di dado pronto uso.
- Pulire il cipollotto e tagliarlo a pezzettini, tenendo anche la parte verde.
- Unire le zucchine e il cipollotto alle lenticchie nel recipiente del mixer, aggiungendo il timo, la curcuma e regolando di sale.
- Trasferire il composto in una ciotola, e aggiungere le patate lesse schiacciate con la forchetta e 2/3 della semola.
- Formare i burger e passarli nella semola.
- Cuocerli in padella con poco olio, lasciandoli dorare da ambo i lati.
- Servire con insalata mista, con contorno di piselli o asparagi stufati e salsa di carote.

SFORMATO DI PATATE E SPINACI

INGREDIENTI

- 500 gr di patate, 300 gr di spinaci, 100 gr di mandorle, 1 cipolla, sale, pepe, noce moscata, timo, olio

PREPARAZIONE

- Lessare le patate con la buccia. Una volta cotte, sbucciarle e schiacciarle con una forchetta o con l'apposito strumento
- Pulire gli spinaci, e sbollentarli per pochi minuti in una pentola con un dito di acqua e sale. Scolarli bene e passarli al mixer.
- Tritare grossolanamente le mandorle.
- Tritare la cipolla.
- Aggiungere alle patate gli spinaci, metà cipolla tritata, sale, pepe, olio, noce moscata e timo.
- Disporre il composto in una teglia da forno bassa e larga, schiacciandolo con una forchetta.
- Condire con la rimanente cipolla affettata finemente e le mandorle tritate, olio, sale, ed infornare a 200°C per 30 minuti circa.
- Si possono usare altre verdure al posto degli spinaci: zucchine crude tagliate a julienne oppure stufate, funghi stufati, piselli, porri stufati etc.

BANANA BREAD

INGREDIENTI

- ½ tazza di olio di semi, 2 uova, 250 ml più 1 cucchiaio di panna liquida o yogurt intero, 1 cucchiaino di vaniglia, 3 banane mature, 1 cucchiaino di cremortartaro, 1 tazza e ¾ di farina, 1 tazza di zucchero, 1 tazza di noci sbriciolate.

PREPARAZIONE

- Mescolare l'olio, la panna, le uova, la vaniglia e le banane leggermente schiacciate.
- In una ciotola mescolare la farina, il cremortartaro, lo zucchero e unirvi il composto degli ingredienti "umidi".
- Mescolare energicamente con una frusta per qualche minuto. Unire le noci e versare il composto nella teglia, precedentemente unta con olio. La ricetta originale prevede l'uso di uno stampo da plum-cake.
- Cuocere nel forno a 180° per circa 45 minuti.

BANANA BREAD VEGAN SENZA ZUCCHERO

INGREDIENTI

- 240 gr di farina semi integrale di farro, 50 gr di cocco disidratato, 2 banane grandi molto mature, il succo di ½ limone, 1 tazza di uvetta ammollata in acqua tiepida, 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato, o dell'equivalente in polvere; 65 gr di olio di mais o di oliva; succo di mele q.b.; 1 bustina di lievito cremortartaro e 1 cucchiaino di bicarbonato; 1 cucchiaino di aceto di mele. 1 pizzico di sale.

PREPARAZIONE

- Tagliare le banane sbucciate, cospargerle col succo di limone e schiacciarle bene con una forchetta fino ad ottenere una purea morbida.
- Aggiungere l'olio e l'aceto di mele.
- In un'altra ciotola, mescolare la farina con il lievito, il bicarbonato, il sale e lo zenzero.
- Unire le banane schiacciate, l'uvetta e mescolare bene, aggiungendo il succo di mela a cucchiaini fino ad ottenere un composto morbido e fluido.
- Versare nello stampo da plum-cake unto o foderato di carta forno e infornare, a 180°, per 55/60 minuti.