



# Alimentazione Naturale Vegetale Integrale

*In collaborazione con il Dr. Domenico Battaglia, Medico Chirurgo  
esperto in Nutrition Plants Based*

## La dieta

Sistema di nutrizione a base vegetale che propone l'utilizzo di alimenti non elaborati o minimamente elaborati dall'industria alimentare; in particolare favorisce l'uso di alimenti che hanno subito il minor numero di processi produttivi e di basso o nullo impatto, situazioni che possono ritrovarsi in quelle pratiche di agricoltura denominate coltivazioni biologiche o biodinamiche.

Studi di popolazione mostrano come le persone che mangiano prevalentemente vegetali e in grandi quantità sono meno esposte al rischio di ipertensione, ictus, infarto, alcuni tipi di tumori e anche al sovrappeso. Un'altra caratteristica, non meno importante, delle diete Naturali Vegetali Integrali è il contenuto in minerali (legumi) e vitamine con alto potenziale antiossidante (la C, la A e la E).

Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
Frutta fresca dolce, matura e di stagione	salumi
Verdure fresche (foglie, gambi, tuberi, frutti, fiori, radici, bulbi, erbe aromatiche)	carne
Cereali integrali in chicco (farro, riso, frumento, orzo, avena, segale, granturco, miglio, ecc.), nelle loro 3 forme: ammolati, germinati, cotti oppure in fiocchi	pesce
Legumi (ceci, lenticchie, soia verde, grano saraceno, fagiolini, piselli,	cibi in scatola, trattati, raffinati, ogm, se pur di origine vegetale, che andrebbero evitati o assunti solo occasionalmente



fagioli, ecc.), alcuni dei quali anche germogliati oltre che cotti	
Semi e frutti oleaginosi (mandorle, nocciole, noci, semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo, pinoli), non tostati e non salati	
Prodotti freschi (al posto di quelli conservati) in alternativa anche surgelati	
Oli di condimento a crudo (aggiunta di olio a fine cottura)	
Erbe aromatiche per insaporire, stimolare la produzione di enzimi digestivi e introdurre micronutrienti benefici	
Succo di limone fresco (per insaporire) le verdure	
Alghe Marine in piccole quantità per insaporire ed integrare alcuni nutrienti	

### Consigli comportamentali

Ci sono alcune metodiche indispensabili da conoscere in cucina per aderire in modo completo e corretto all'Alimentazione Naturale Vegetale Integrale:

- germinazione
- essiccazione
- estrazione
- marinatura, salamoia e sottolio

#### GERMINAZIONE

Con il termine GERMOGLI si intende semi germogliati di cereali, legumi ed altre specie vegetali. Il germoglio è la piantina che si sviluppa dal seme opportunamente inaffiato. Chiunque può far germogliare a casa propria i semi e coltivare da sè una vera miniera di salute; infatti, nella fase di germinazione avvengono incredibili modificazioni biochimiche che arricchiscono il seme di vitamine e di sali minerali.



## Come fare per auto-produrre i germogli

I semi per poter germogliare devono essere integri e nel caso dei cereali, devono essere integrali. Fondamentale che siano biologici.

Esistono vari metodi di germogliazione, con attrezzature casalinghe come barattoli di vetro o scolapasta oppure con l'apposito germogliatore. Il germogliatore ha il vantaggio di poter germogliare una quantità di semi superiore e in modo più comodo ed efficace. È composto da più piani di germogliazione con un raccoglitore d'acqua sul fondo.

Tutte le tecniche devono rispettare alcuni passi fondamentali:

- 1) La fase di ammollo deve durare almeno 8 ore, al buio oppure in una stanza con una luce non troppo intensa oppure oscurando con un canovaccio.
- 2) La fase di germogliazione deve avvenire con una buona umidità costante e circolo d'aria. Significa che bisogna mantenere i semi sempre umidi, bagnandoli spesso, anche 2-3 volte al giorno, oppure, se rimangono in acqua, cambiando l'acqua 2-3 volte al giorno. La fase di germinazione può essere fatta alla luce o al buio. Se alla luce è importante che non sia quella diretta del sole, se al buio è importante che le ultime 7-8 ore avvengano alla luce, per arricchire di clorofilla i germogli.

### Utilizzo

Una volta pronti, i germogli si possono mangiare tal quali, crudi o dopo breve cottura (che però tende ad alterarne la ricchezza vitaminica). Si consumano da soli, in insalata conditi con un po' d'olio e sale, oppure uniti a verdura o frutta, anche nella preparazione di frullati e puree, o tritati e uniti a maionese fatta in casa, puré o salse di vario tipo, o aggiunti alle minestre di verdura o agli stufati, all'impasto delle polpette, come condimento di pasta e riso, eccetera.

### ESSICCAZIONE

L'essiccazione è tra i metodi più naturali di conservazione. In particolare, essiccare al sole è il metodo più antico oltre ad essere il più economico ed il più ecologico.

Gli alimenti essiccati non subiscono drastici interventi di natura fisica né aggiunte di sostanze chimiche e/o di ingredienti come sale, aceto, olio,



zucchero, che ne alterano la composizione comportando variazioni nutritive in termini di contenuto calorico, di sali minerali e vitamine.

La logica alla base del processo di essiccazione è semplice: privando gli alimenti del loro contenuto di acqua per circa l'80-90% si inibiscono i microrganismi, dato che normalmente necessitano dell'acqua stessa per sopravvivere. È questa trasformazione che ci permette di conservare i cibi essiccati anche per lunghi periodi di tempo.

La sua funzione è quella di disidratare frutta, verdura, erbe aromatiche, bucce, semi e funghi applicando una temperatura che non supera i 42 gradi centigradi, quindi non cuoce ma essicca.

### **Come essiccare**

Gli essiccatori che si trovano in commercio sono dotati di cestelli estraibili su cui si ripongono a fette gli alimenti, con la produzione di aria calda andranno ad essiccare i cibi.

La maggior parte delle preparazioni richiede in media 6/8 ore di tempo, ma per essiccare in modo completo ed efficace frutta, funghi e verdura, sono comunemente necessarie tra le 48 e le 64 ore in base alla temperatura ambientale.

Esistono principalmente due tipologie di essiccatori in base alla posizione del motore: quella verticale e quella orizzontale. Il soffio d'aria orizzontale favorisce un'essiccazione omogenea del prodotto in tutti i cestelli mentre un modello verticale costringe a cambiare periodicamente la posizione dei cestelli, in quanto i prodotti contenuti in quelli basso seccano prima di quelli in alto.

Se non si possiede un essiccatore si possono mettere in forno gli alimenti a 45 gradi con lo sportello aperto per fare uscire l'umidità. Il risultato non sarà esattamente lo stesso ma è possibile ottenere comunque un buon prodotto.

### **Utilizzo**

Con la frutta essicata si possono ottenere pietanze come hamburger, polpette, cracker, grissini, basi per pizza e torte, barrette energetiche e biscotti.

### **ESTRAZIONE**

Un estrattore serve per preparare bevande a base di frutta o verdura ideali da bere a colazione o a merenda. Grazie alla velocità di rotazione, più bassa rispetto a quella delle normali centrifughe o frullatori, il succo



viene estratto a freddo e riesce così a mantenere intatti i principi nutritivi dell'alimento.

Si ricava fino al 20% in più di succo rispetto alle centrifughe partendo da una stessa quantità di frutta/verdura perché grazie alla pressatura lenta separa dalla polpa una quantità maggiore di succo.

### **Come estrarre**

Tagliare la frutta o la verdura in pezzi prima di lavorarla. Accendere l'estrattore ed iniziare ad inserire gradualmente i pezzi di verdura o di frutta. L'estrattore contiene una coclea, ovvero una vite senza fine, che non tritura quello che viene introdotto nella macchina ma lo mastica, lo sprema e lo setaccia ottenendo il succo da un lato e l'avanzo di polpa da un altro beccuccio.

### **Utilizzo**

Gli estratti possono essere di frutta ma anche di ortaggi, radici e tuberi. Combinando i frutti dolci ed ortaggi amari si possono creare piacevoli e fantasiosi cocktail. Inoltre, è possibile ricavare latte vegetale (latte di avena, latte di mandorla, latte di mais, ecc.).

Per non perdere i principi nutritivi è consigliabile berlo subito dopo fatto e aggiungere succo di limone ad azione antiossidante.

### **MARINATURA**

La marinatura è un metodo di preparazione degli alimenti, detto anche cottura a freddo, che ha la finalità di insaporire, conservare e ammorbidire carni o pesci o verdure, e che risulta ideale per tutti quegli alimenti che si possono sfilettare in strati sottili, come, tra le verdure, zucchine, melanzane, peperoni, cetrioli. La parola deriva da "acqua marina" e in origine significava "mettere in acqua marina", ovvero in salamoia. Col tempo venne introdotto l'uso di un ingrediente acido (come sono il vino oppure l'aceto) in grado di aiutare il processo, riducendo la proliferazione batterica, I termini utilizzati oggi per indicare le marinature sono "in saor", "in carpione", "scapece", "scabeccio", "cheviche" o semplicemente marinata.

I vantaggi della marinatura sono che non richiede particolari abilità culinarie, che annulla o riduce i

tempi di cottura favorendo un risparmio energetico e che soprattutto porta benefici alla salute, perché dà sapore senza eccedere nei condimenti grassi. L'unica cosa che serve per marinare una pietanza è



un po' di organizzazione, così da preparare al mattino quanto mangeremo alla sera

La marinatura si compone sempre di tre elementi: acido, grasso, aromi/salse.

- **Acido.** La funzione del componente acido è quella di "cuocere" il prodotto, infatti può essere usato il vino, il limone, l'arancia, l'aceto, la birra, lo yogurt e tutti quegli alimenti con un pH acido. L'elemento acido sarà quello determinante nella modifica delle proteine.

- **Grasso.** Generalmente viene utilizzato l'olio extravergine d'oliva perché dà più sapore, ma si può

usare anche l'olio di semi, di arachidi o il burro. Il ruolo fondamentale della presenza di un elemento

grasso nella marinatura è che impedisce la disidratazione dell'alimento prima e durante la cottura e

permette di trattenere i sapori naturali.

- **Aromi/salse.** Si tratta di erbe aromatiche, spezie, sali ma anche di salsa di soia, worchester, salsa

barbeque, ecc. Tali elementi servono per aromatizzare l'alimento e conferirgli un sapore in più. Le

salse però, vista la loro consistenza, sono delle utili alleate in particolare per ammorbidire alcuni

tagli di carne più duri.

### **Tipologie di marinatura**

Non tutte le marinature sono uguali, non solo per le tempistiche e per la combinazione dei tre

elementi ma anche per la tipologia di alimento scelto. Si parla infatti di marinata cotta e marinata

cruda.

La marinata cotta prevede l'uso della marinatura come fondo di cottura o come salsa, cui segue la cottura vera e propria; mentre quella cruda è utilizzata come metodo di cottura a freddo.

### **Come marinare**



Si consiglia di scegliere recipienti da cucina abbastanza capienti per contenere anche il liquido, preferendo come materiali la ceramica, la porcellana, il vetro o il pyrex, rispetto a contenitori di metallo o plastica, che potrebbero cedere sostanze dannose durante la marinatura.

A questo punto scegliere le dosi e gli ingredienti della marinatura.

Generalmente, in assenza di una ricetta precisa, si può mantenere questa proporzione: una parte di grasso, due parti di acido e gli aromi a piacere. Ricordate che più l'elemento è acido più tenderà a cuocere e ammorbidire il vostro alimento.

Una volta preparata la marinatura immergetevi dentro il vostro alimento, coprite con della carta trasparente e lasciate in frigo per il tempo scelto. Attenzione a non lasciate mai marinare il cibo fuori dal frigorifero.

Le tempistiche indicative per le verdure sono di 30 min. È bene ricordare di non marinare troppo a lungo gli alimenti perché tenderanno a sfaldarsi. I tempi vengono calcolati in base alla densità e durezza delle fibre dell'alimento.

Importante: al termine della marinatura, il liquido rimanente non può essere riutilizzato per altre preparazioni.

È possibile realizzare conserve sott'olio, sotto sale, in salamoia o sott'aceto, procedendo con la sterilizzazione dei barattoli a seguito delle procedure.

## **CONSERVAZIONE**

### **Conservazione sott'olio**

La conservazione sott'olio è utile come metodo di conservazione delle verdure.

#### **Il procedimento.**

Per prima cosa si affetta il vegetale scelto, togliendo gli eventuali semi se presenti e si dispongono le fettine in un contenitore, a strati, cospargendole di sale. Vanno poi coperte con un peso sopra e lasciate riposare una notte intera. L'alternativa è di disporle in un colapasta per permetterle all'acqua di disperdersi.

In seguito, si cuociono per 2 minuti le verdure in acqua bollente e aceto, si scolano, si asciugano bene con un telo pulito e si lasciano a riposo per 24 ore.





Infine, si prendono i contenitori in vetro sterilizzati, si dispongono le fette, si aggiungono le spezie a piacere (pepe, origano, prezzemolo, curcuma, basilico) e si riempie il vasetto con una miscela di olio extra vergine di oliva e altri oli.

È consigliato lasciare i vasetti aperti per alcune ore per favorire la fuoriuscita dell'aria presente poi si chiudono e si lasciano riposare per qualche giorno prima di consumarli.

### **Conservazione sotto sale**

Tutte le verdure possono essere conservate sotto sale e il procedimento è uguale per tutte.

Si dispongono le verdure tagliate a strati, ricoperte di sale e lasciate macerare per almeno 12 ore. Poi si sciacquano molto bene e si conservano in contenitori di vetro o di legno.

### **Conservazione in salamoia**

La salamoia è una soluzione di 80-100 grammi di sale per litro di acqua. Si gettano in questa acqua bollente così preparata le verdure per un paio di minuti e si stendono poi in un telo per asciugare.

A parte si prepara una soluzione di acqua e sale, con la concentrazione desiderata, aggiungendo spezie a piacimento e si porta il tutto a bollore.

Le verdure conservate nei vasetti di vetro, verranno poi cosparse da questa acqua in salamoia aromatizzata.

### **Conservazione sott'aceto**

La conservazione sotto aceto viene fatta seguendo il processo degli altri stili di conservazione, tagliando e cuocendo le verdure per pochi minuti in acqua salata. La differenza è che una volta messe le verdure nel vasetto, si cosparge il tutto con aceto di vino bianco, si chiude e si sterilizza.

Il consumo di verdure, conservate sotto aceto, favorisce la digestione.

## **STERILIZZAZIONE**

### **1. Metodo in pentola**

Il metodo classico per sterilizzare i barattoli prevede l'utilizzo di una pentola. Prendetene una dai bordi alti e foderatela con uno straccio pulito. Sistemate i vasetti di vetro all'interno con l'apertura rivolta verso l'alto e con degli stracci tra l'uno e l'altro affinché non si tocchino e non





si rompano urtandosi. Riempite la pentola d'acqua finché non ricoprirete tutti i barattoli. Accendete il fuoco e portate a ebollizione. Quando bollerà abbassate il fuoco e lasciate "in cottura" per mezz'ora. Ai 20 minuti di cottura unite anche i coperchi.

Trascorsi i 30 minuti, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Raggiunta la temperatura ambiente, prendete vasetti e coperchi e fateli scolare capovolti, oppure in forno acceso al minimo. Quando saranno asciutti, usateli per metterci dentro la marmellata fredda se i vasetti saranno freddi, calda se saranno ancora caldi.

## 2. Metodo in forno

Si tratta di un metodo facilissimo che richiede 30 minuti di tempo. Accendete il forno e portatelo tra i 110 e i 130 gradi. Non alzate di più la temperatura, altrimenti rischierete di rompere il vetro. Mettete un doppio strato di giornale su tutti i ripiani del forno su cui andrete a poggiare i barattoli, ma non sul fondo. Posizionate i vasetti e i coperchi sui ripiani assicurandovi che non si tocchino l'un l'altro.

Ora chiudete il forno e lasciate tutto dentro per almeno 20 minuti. Passato questo tempo, togliete i barattoli dal forno usando le presine e riempiteli di marmellata ancora calda, poi chiudete il barattolo ermeticamente e lasciate raffreddare.

Per una migliore aderenza all'Alimentazione Naturale Vegetale Integrale è consigliata l'autoproduzione di alcuni alimenti base, di cui di seguito sono riportate le ricette.



---

# Ricettario Base

---

## Bevande prima colazione

---

### **LATTE DI SOIA autoprodotta**

100 g di soia gialla secca

1 lt di acqua

Sciacquare la soia e lasciarla in ammollo 24 ore. Cuocere per 15 minuti e lasciare intiepidire il tutto. Frullare con un frullatore a immersione o utilizzare un estrattore. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

### **LATTE DI AVENA autoprodotta**

100 g di fiocchi di avena integrali biologici o di avena decorticata

1lt di acqua

#### Procedimento partendo dai fiocchi.

Lasciare in ammollo i fiocchi (in acqua salata) per un paio d'ore. Poi frullare l'avena con un frullatore o passare nell'estrattore. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni, massimo 4.

#### Procedimento utilizzando i chicchi

Risciacquate i chicchi di avena e metteteli in ammollo per una notte. Il giorno seguente scolate l'avena e sistematele in una pentola capiente. Portate a bollore l'acqua (con il sale) e aggiungetela lentamente ai chicchi di avena, frullando con un frullatore ad immersione. Prima di trasferire il latte di avena in una bottiglia, portatelo a bollore a fuoco lento poi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Anche in questo caso, il latte di avena andrà conservato in frigorifero per, al massimo, quattro giorni.

La purea di avena, che rappresenta lo scarto della preparazione del latte, può essere utilizzata nella preparazione di torte e biscotti.

**LATTE DI FARRO autoprodotta**

100 g di farro in chicchi

1 lt e ½ di acqua

(3 cucchiaini rasi di olio di semi di girasole)

Macinare i chicchi di farro in un frullatore. Cuocere la farina ottenuta con l'acqua per almeno 50 minuti, mescolando di continuo. Terminata la cottura, unire l'olio di semi di girasole (facoltativo) e mescolare bene per amalgamare il tutto. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

**LATTE DI KAMUT autoprodotta**

100 g di kamut in chicchi

1 lt e ½ di acqua

(3 cucchiaini rasi di olio di semi di girasole)

Macinare i chicchi di kamut in un frullatore. Cuocere la farina ottenuta con l'acqua per almeno 50 minuti, mescolando di continuo. Terminata la cottura, unire l'olio di semi di girasole (facoltativo) e mescolare bene per amalgamare il tutto. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

**LATTE DI RISO INTEGRALE autoprodotta**

100 g riso integrale

1 lt di acqua

Portare ad ebollizione il riso per circa 40 minuti. Una volta pronto frullarlo con un mixer ad immersione e lasciatelo intiepidire. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

**LATTE DI RISO autoprodotta**

100 g riso *ribe*, o altro ricco di amido

1 lt di acqua

Portare ad ebollizione il riso per circa 40 minuti. Una volta pronto frullarlo con un mixer ad immersione e lasciatelo intiepidire. Infine,



filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

### **LATTE DI ORZO autoprodotta**

200 g di orzo perlato decorticato

2 lt di acqua

1 pizzico di sale marino integrale

Unire orzo e acqua e lasciare ammorbidente per una notte. Aggiungere il pizzico di sale e cucinare a pressione per 2 h. A cottura ultimata filtrare con un colino a trama fine, premendo l'orzo cotto. Consumare entro la giornata.

### **LATTE DI SORGO autoprodotta**

100 g di sorgo

600 ml di acqua (per la cottura del cereale)

1200 ml di acqua (per il latte)

1 pizzico di sale

La sera prima sciacquare il sorgo e lasciarlo in ammollo per tutta la notte. Il giorno successivo, risciacquarlo e scolarlo. Versarlo in un pentolino assieme all'acqua per la cottura e un pizzico di sale e cuocere fino a ché l'acqua non si sarà assorbita del tutto a fiamma bassa.

Lasciare intiepidire e versare il sorgo cotto in un frullatore, aggiungere l'acqua per il latte e frullare. Con un panno pulito filtrare il latte di sorgo, strizzando bene il panno dentro un pentolino capiente.

### **LATTE DI MIGLIO autoprodotta**

200 g di miglio

1 lt e ½ di acqua

Lasciare in ammollo per qualche ora.

Frullare con il frullatore a immersione frullatore o utilizzare un estrattore. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.



N.B. è possibile realizzare il latte di miglio con lo stesso procedimento del latte di sorgo.

### **LATTE DI MANDORLA autoprodotta**

100 g di mandorle non sbucciate

1 lt di acqua

Lasciare le mandorle in ammollo con acqua per una notte. Al termine dell'ammollo a piacere privarle manualmente della pellicina esterna. Ponete le mandorle nel frullatore o utilizzare un estrattore aggiungendo a poco a poco l'acqua. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

### **LATTE DI NOCCIOLA autoprodotta**

100 g di nocciole non sbucciate

1 lt di acqua

Lasciare le nocciole in ammollo con acqua per una notte. Al termine dell'ammollo a piacere privarle manualmente della pellicina esterna. Ponete le nocciole nel frullatore o utilizzare un estrattore aggiungendo a poco a poco l'acqua. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

### **LATTE DI COCCO autoprodotta**

250 g di polpa di cocco tritata fine, o di farina di cocco

500 ml di acqua

In una ciotola mescolare la farina di cocco con acqua calda non bollente. Frullare con il frullatore a immersione e fare riposare per mezz'ora. Infine, filtrare il latte ottenuto con un colino e trasferire il latte in una bottiglia di vetro. Può essere conservato in frigorifero per 3 giorni.

---

## Pane

---

### **CRACKERS CRUDI DI CAROTE**

50 g di farina di semi di lino

1 tazza di polpa di carota (circa 120 g)

½ tazza di polpa di sedano (circa 100 g)



2 pomodori (circa 160 g)

2 cucchiaini di origano

2 cucchiai di olio di oliva

3 cucchiai di semi di lino

1 cipolla (circa 80 g)

Frullare i semi di lino fino ad ottenere una farina. Versare nel frullatore farina di semi di lino, polpa di carota, pomodori, cipolla, acqua e frullare fino ad ottenere una pasta omogenea, poi aggiungere olio di oliva, origano, semi di lino e frullare fino ad ottenere una pasta cremosa aggiungendo, se necessario, acqua. Stendere questo composto sul piatto dell'essiccatore e versare il cumino. Essiccare a 42°C, dopo circa 6 ore, girare il composto e continuare l'essiccazione finché il cracker non avrà la consistenza desiderata.

#### **PANE CRUDISTA**

200 gr di Anacardi

200 gr di Noci di Macadamia

200 gr tra Semi di Girasole e Semi di Zucca decorticati

200 gr di Zucchina senza buccia

300 ml di Acqua ca.

4 cucchiai di cuticola di Psillio

Erbe Aromatiche a piacere

60 ml di Olio Extravergine d'Oliva

Risciacquare dall'acqua di ammollo i semi e le noci. Frullare i semi e metterli in un contenitore capiente dove aggiungere di volta in volta il resto degli ingredienti man mano che saranno lavorati.

Frullare le noci e gli anacardi fino ad ottenere una farina. Frullare le zucchine con l'olio, l'erba cipollina e il sale fino a ottenere un composto omogeneo. Lavorare la buccia di psillio con l'acqua, cercando di non fare grumi. Impastare bene il tutto fino a ottenere un composto compatto e non troppo liquido da poter modellare in pani. Posizionare le forme di pane sul vassoio dell'essiccatore ricoperto di carta da forno. Essicca per 2 ore il pane prima di tagliarlo a fette (circa 20). Lasciare le fette ad essiccare per 8 ore (circa 1 notte).



### **PIADINA INTEGRALE CON OLIO**

300g di farina integrale

180 ml di acqua tiepida

30 ml di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di sale fino integrale

la punta di un cucchiaino di bicarbonato di sodio insieme a 2 cucchiaini di aceto di mele biologico (mix lievitante; al posto dell'aceto si può usare pari quantità di succo di limone)

In una ciotola capiente setacciare la farina e aggiungere il sale, l'olio e come ultimo ingrediente il cucchiaino contenente il mix di bicarbonato e aceto di mele. Versare a poco a poco anche l'acqua e impastare. Coprire il panetto con uno strofinaccio pulito e lasciar riposare per 10 minuti.

Una volta ottenuto l'impasto dividerlo in singoli pezzi da circa 90 g e stendere con un matterello.

Scaldare sul fuoco una padella antiaderente e adagiare la piadina cuocendola 1 minuto per lato. Farcire le piadine a piacere.

### **PANE DI GRANO SARACENO E FRUTTA SECCA**

400 ml di acqua naturale

380g di farina di grano saraceno

100g di lievito madre

100g di noci sgusciate

30g di pinoli

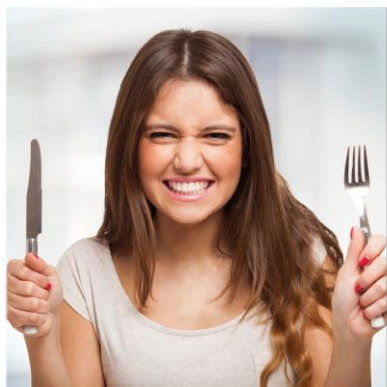
15g di crusca di psillio

Sale marino integrale q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

Rinfrescare la pasta madre. Il giorno seguente mettere in una ciotola la pasta madre, la crusca di psillio e l'acqua, facendo sciogliere tutto. Aggiungere poi la farina setacciata, le noci, i pinoli e il sale, e amalgamare il tutto fino a ottenere un impasto molto morbido semi denso. Mettere a lievitare per 6 ore nel forno spento e chiuso con la lampadina accesa.





Oliare una teglia a bordi alti e lunga (come quella per il plumcake), poi infornare in forno preriscaldato a 180°C per 35 minuti.

Affettare dopo averlo fatto raffreddare per 24h.

## Cereali in chicco

### **AMARANTO RICETTA BASE**

100 g di amaranto decorticato

200 g di acqua (rapporto 4 a 1)

In acqua bollente leggermente salata buttare l'amaranto, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti.

### **AVENA RICETTA BASE**

100 g di avena decorticata

300 g di acqua (rapporto 3 a 1)

In acqua bollente leggermente salata buttare l'avena, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 40-50 minuti (in pentola a pressione basta circa la metà del tempo).

### **FARRO RICETTA BASE**

100 g di farro decorticato

200 g di acqua (rapporto 2 a 1)

Ammollare facoltativamente per 6 ore. In acqua bollente leggermente salata buttare il farro, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 30-50 minuti (in pentola a pressione basta circa la metà del tempo).

### **GRANO SARACENO RICETTA BASE**

100 g di grano saraceno decorticato

250 g di acqua (rapporto 2,5 a 1)

Ammollare per circa 30 minuti. In acqua bollente leggermente salata buttare il grano saraceno, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti.

### **KAMUT RICETTA BASE**

100 g di kamut decorticato



300 g di acqua (rapporto 3 a 1)

In acqua bollente leggermente salata buttare il kamut, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 30-60 minuti (in pentola a pressione basta circa la metà del tempo).

#### **MIGLIO RICETTA BASE**

100 g di miglio decorticato

300 g di acqua (rapporto 3 a 1 con il miglio)

In acqua bollente leggermente salata buttare il miglio, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 20-25 minuti.

N.B. In questo modo avremo un piatto base, che potremo condire con un sugo di pomodoro, pesto, verdure miste, o impiegare in una versione dolce. Aumentando la quantità di acqua ed aggiungendo dado vegetale a piacere (ricordiamoci che in parte l'acqua consuma, per cui non abbondiamo, piuttosto si aggiungerà a fine cottura) otterremo un'ottima minestrina. Escludendo il sale ed utilizzando l'acqua di cottura delle verdure, realizzeremo un primo piatto dal sapore sempre diverso a seconda delle verdure cotte in precedenza, ed infine, potremo salare con salsa di soia a cottura terminata, ciascuno nel proprio piatto a piacere, dando così un ulteriore tocco di gusto.

#### **ORZO RICETTA BASE**

100 g di orzo decorticato

300 g di acqua (rapporto 3 a 1)

Ammollare facoltativamente per 12 ore. In acqua bollente leggermente salata buttare l'orzo, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 30-60 minuti (in pentola a pressione basta circa la metà del tempo).

#### **RISO INTEGRALE RICETTA BASE**

100 g di riso integrale

250 g di acqua (rapporto 2,5 a 1)

In acqua bollente leggermente salata buttare il miglio, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 50-60 minuti (in pentola a pressione basta circa la metà del tempo).

#### **QUINOA RICETTA BASE**



100 g di quinoa

200 g di acqua (rapporto 2 a 1)

In acqua bollente leggermente salata buttare la quinoa, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 10-20 minuti.

### **SEGALE RICETTA BASE**

100 g di segale

300 g di acqua (rapporto 3 a 1)

Ammollare facoltativamente per 6 ore. In acqua bollente leggermente salata buttare la segale, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 40-50 minuti (in pentola a pressione basta circa la metà del tempo).

## **Secondi piatti**

### **TOFU autoprodotta**

50 g di soia gialla essiccata

500 ml di acqua

2 g di nigari (si può usare anche l'aceto di mele o il limone)

Lavare la soia gialla e metterla in ammollo in abbondante acqua fredda per 24 ore, cambiando l'acqua almeno una volta dopo 12 ore. Frullare con 100 ml di acqua. Scaldare l'acqua restante in una pentola capiente e unire il composto di soia frullata. Portate il tutto a bollore. Una volta che il composto si è intiepidito filtratelo in una ciotola capiente attraverso un colino a maglie strette coperto da un telo bianco pulito o da una garza.

Versare il latte di soia in una pentola e lasciare sobbollire per 7 minuti. Sciogliere il nigari in una tazzina di acqua calda e aggiungerlo al latte di soia mescolando delicatamente, in modo da favorire la cagliatura del latte ma facendo anche attenzione a non rompere i fiocchi formati. Lasciate riposare il tutto per una decina di minuti, controllando di tanto in tanto che la cagliatura stia proseguendo. Rivestire con un telo bianco pulito o una garza lo stampo per tofu e posizionarlo in un contenitore (si può usare una fucella evitando il telo).

Prelevare con delicatezza i fiocchi di tofu e versateli nello stampo. Ripiegare i lembi del telo sul tofu, coprite il panetto con un peso e



lasciate compattare per circa un'ora. Togliere dallo stampo e immergerlo per 20 minuti in acqua fredda. Conservare il tofu immerso in acqua fredda in un contenitore per alimenti fornito di coperchio.

### **TEMPEH autoprodotta**

500 g di soia gialla

1 cucchiaino di Starter (le spore di *Rhizopus oligosporus*)

2 cucchiai di aceto di mele

Rompete la soia in un mulino per semi, frantumandola grossolanamente, in modo che si divida dalla buccia. Alternativamente potete anche mettere a bagno la soia per 12h, e una volta ammorbida, la potete passare grossolanamente in un mixer.

Mettete a bollire la soia appena tritata in acqua non salata e lasciatela cuocere per 20-30 minuti, ovvero finché non sarà morbida da mangiare, ma non scotta! Molti dei problemi nel ottenere un tempeh perfetto nascono da un'eccessiva umidità della soia.

Una volta cotta, scolate la soia e cospargetela su uno straccio asciutto e pulito.

Lasciatela riposare per 30 minuti in modo da farla raffreddare e asciugare a dovere.

Trasferite la soia asciugata in una boule capiente quindi aggiungete l'aceto e il cucchiaino di starter mescolando in modo da distribuirlo uniformemente.

Trasferite il composto in pirofile che abbiano bordi di almeno 1cm di altezza.

Compattare bene la soia e livellatela uniformemente.

Coprite con la pellicola trasparente che andrete a bucherellare con un coltello in più punti, in modo da far circolare aria all'interno delle pirofile ma non farle disidratare.

Posizionate le pirofile in essiccatore a 30°C costanti per 48h circa. Se non avete l'essiccatore potete provare in forno con solo la lampadina accesa e mettendo un termometro all'interno in modo da controllare la temperatura. Nella prima metà della fermentazione non vedrete grandi cambiamenti, mentre dopo le 24h inizierà a presentarsi una sottile



muffa bianca: questo significa che le spore stanno agendo e che tutto funziona come deve!

Una volta pronto, potete conservare il tempeh in sacchetti gelo, oppure metterlo sottovuoto in frigo per 1 settimana.

### **SEITAN autoprodotta**

#### Per l'impasto:

1 kg di Farina 00

400 ml di Acqua

Per il brodo:

100 ml di Salsa di soia (shoyu)

500 gr di Verdure miste a scelta

2 l di Acqua

#### Per la marinata:

10 ml di Salsa di soia (tamari)

2 cucchiaini di Brodo vegetale granulato

**Brodo.** Preparate il brodo di verdura con tutte le verdure fresche che avete a disposizione, 2l di acqua e la salsa di soia.

Preparate un impasto come quello del pane solo con acqua e farina e lavoratelo bene fino ad incordarlo perfettamente. Lasciatelo a riposare per 20 min.

Riempite una terrina con acqua fredda e iniziate a sciacquare l'impasto: lavorate l'impasto in acqua come se steste impastandolo, in questo modo la parte amidosa e solubile si divide dalla parte glutinosa.

Continuate a lavorare l'impasto scolando l'acqua fino a che non sarà meno torbida.

Quando vi rimarrà una massa gommosa e filamentosa (circa 500gr su 1kg di farina di partenza), la lavorazione sarà terminata. Potete quindi scolare e strizzare per bene l'impasto.

**Marinata.** Preparate la marinata unendo salsa di soia e brodo vegetale granulato.

Lavorate l'impasto con la marinata e lasciatelo riposare qualche minuto.



**Unione.** Trasferite l'impasto su un canovaccio pulito e avvolgetelo: questo serve a far mantenere la forma desiderata al vostro seitan.

**Cottura.** Mettete a cuocere il seitan avvolto nel canovaccio all'interno del brodo di verdure per 50 min.

Una volta cotto, srotolatelo dal canovaccio e lasciatelo raffreddare.

**Conservazione.** Potete conservare il seitan in vasi di vetro coprendolo con il suo brodo, chiudendo il tappo e mettendo i vasi a pastorizzare per 40min in acqua bollente.

## Condimenti secchi

### **PARMIGIANO VEGANO autoprodotta**

100 g di anacardi, oppure di mandorle

30 g di noci, o pinoli

80 g di lievito alimentare in scaglie

1 cucchiaino raso di sale integrale

Frullare ad alta velocità nel frullatore/blender per pochi secondi fino ad ottenere una polvere. Conservare in barattolo di vetro in frigorifero.

### **CONDIMENTO DI ERBE AROMATICHE autoprodotta**

600g di erbe aromatiche (alloro, salvia, rosmarino, timo, origano, ecc., combinate a piacere)

100g di sale integrale

Tutte le erbe aromatiche in tarda primavera ed estate, se raccolte, lavate ed asciugate, possono essere messe ad essiccare distese su un piano aerato (ad es. una cassetta della frutta in legno con adagiato sul fondo un panno in cotone o tela naturale, oppure un setaccio...), non accavallate, all'ombra. Se il clima non è umido, girandole qualche volta, seccheranno per bene in poco tempo. Occorre ricordarsi di ritirarle in un ambiente chiuso di sera e notte, per evitare l'umidità.

Una volta secche, le nostre erbe possono venire polverizzate in un semplice macinino da caffè, mescolate fra loro a piacimento, secondo ciò che usiamo di più preparare, e riposte in piccoli vasetti di vetro.

N.B. è possibile aumentare o diminuire il quantitativo di sale secondo il proprio gusto.

**MISCELLANEA DI SEMI autoprodotta**

30g semi di girasole

30g semi di sesamo nero e chiaro

20g semi di papavero

20g semi di zucca

Triturare il tutto in un macinino da caffè. Conservare in frigo per massimo due o tre giorni.

Ottimi nella composizione di insalate crude, cotte e miste, sui primi di pasta e riso.

**PEPE MULTICOLORE autoprodotta**

20g pepe nero

20g pepe verde

20g pepe bianco

20g pepe rosa

Travasare in un macina-spezie e macinare.

**MISCELLANEA DI SALI INTEGRALI autoprodotta**

sale rosa himalayano

sale marino grigio integrale

sale rosso delle Hawaii

In un vaso di vetro mescolare i vari tipi di sale in parti uguali e trasferire in un macina-sale.

**GOMASIO INTEGRALE autoprodotta**

250 g di semi di sesamo

10 g di sale marino integrale fino

Tostare in una padella o piastra antiaderente i semi di sesamo fino a doratura. Tritare con un robot tritatutto da cucina i semi tostati ed il sale, fino ad ottenere una miscellanea omogenea e fine. Trasferire il tutto in un vasetto di vetro.

Variante: aggiungere 1 cucchiaino di spirulina in polvere.





Questo preparato è un ottimo condimento per verdure cotte e crude e zuppe. Nell'utilizzo considerare che contiene sale, quindi evitare di sovraggiungerne.

## Salse

### **GUACAMOLE autoprodotta**

300 g di Avocado Maturo

20 g di Peperone Verde

1/2 succo di un lime

10 g di Cipolla

2 g di Sale Integrale

Peperoncino piccante, a piacere

Dividere a metà l'avocado e togliere il nocciolo centrale. Spellare l'avocado e togliere il nocciolo centrale. Tritare finemente la cipolla e il peperone. Aggiungere il succo di lime e il peperoncino. Pestare con un piccolo mortaio il tutto fino ad ottenere una salsa densa.

### **SALSA DI NOCI VEGANA autoprodotta**

100g di latte di soia

20g di noci sgusciate

Frullare le noci sgusciate e poi aggiungere latte di soia fino alla densità voluta.

### **MAIONESE VEGETALE autoprodotta**

100 g di latte di soia freddo

200 g di olio di girasole

20 g di olio extravergine di oliva

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di succo di limone

1 cucchiaino di curry in polvere

In un contenitore versate il latte e con un mixer iniziate a inglobare aria con un movimento dall'alto verso il basso. A filo versate l'olio e



continuare con il mixer sino a quando il latte di soia inizierà ad acquisire una consistenza più densa. Salare la salsa e aggiungere succo di limone e curry. Ripassare nuovamente il mixer in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti.

### **BESCIAMELLA VEGANA INT. autoprodotta**

500 ml di latte di soia (o altro latte vegetale senza zuccheri aggiunti)

35 g di farina integrale (per intolleranza al glutine o celiachia usare la farina di riso)

35 g di olio extravergine di oliva biologico

pepe

noce moscata

Stemperare la farina con l'olio in un pentolino capiente, aggiungere poco per volta, sempre mescolando, il brodo vegetale, e mescolando portare ad addensarsi. Aggiungere poi una spolveratina di pepe ed una grattugiata di noce moscata.

Ottima per verdure cotte, pasta al forno, torte salate, sformati di cereali.

## Creme di semi e frutta secca

### **CREMA DI MANDORLE 100% autoprodotta**

200 g di mandorle

Preriscaldate il forno statico a 160°C, disponete le mandorle su una placca da forno e infornate per 10 minuti. Versate le mandorle ancora calde nel tritatutto e iniziate a frullare. Ci vorranno circa 10 minuti per ottenere una crema liscia. Inizialmente le mandorle formeranno una farina fine, poi diventeranno un composto abbastanza compatto, e infine, continuando a frullare, diventeranno una crema morbida e fluida. Per non rischiare di surriscaldare il tritatutto frullare per 1-2 minuti poi spegnerlo qualche istante.

### **CREMA DI NOCCIOLE 100% autoprodotta**

200 g di nocciole

Preriscaldate il forno statico a 160°C, disponete le nocciole su una placca da forno e infornate per 10 minuti. Versate le nocciole ancora calde nel tritatutto e iniziate a frullare. Ci vorranno circa 10 minuti per ottenere una crema liscia. Inizialmente le nocciole formeranno una farina fine,



poi diventeranno un composto abbastanza compatto, e infine, continuando a frullare, diventeranno una crema morbida e fluida. Per non rischiare di surriscaldare il tritatutto frullare per 1-2 minuti poi spegnerlo qualche istante.

### **CREMA DI SESAMO autoprodotta**

100 g di semi di sesamo

30 ml di olio di semi di sesamo

Tostare i semi di sesamo in una padella a fuoco dolce, mescolando continuamente.

Frullare in semi di sesamo con l'olio di sesamo. La salsa è pronta quando i semi di sesamo si sono perfettamente amalgamati. Conservare la salsa in barattoli sterilizzati.

## Dadi

### **DADO VEGETALE autoprodotta**

500 g di sale marino fino integrale

1 kg di cipolle

1 kg di carote

1 testa di aglio

2 kg di verdure ed erbe aromatiche scelte a seconda della stagione

(in inverno, sedano, finocchi, cavolo di qualsiasi tipo, carciofi, porri, zucca; in primavera, erbe, spinaci, asparagi, erbe aromatiche come prezzemolo, basilico, timo, santoreggia, maggiorana, origano, rosmarino, salvia, alloro, erba cipollina; in estate, zucchine ed erbe aromatiche. Attenzione: le solanacee (patate, melanzane e pomodori) sono più indicate per altre preparazioni.)

Lavare e tamponare con un panno le verdure. Se si utilizzano verdure biologiche sbucciare solo quelle strettamente necessarie. Tagliare a pezzi e tritare più o meno grossolanamente, a seconda dei propri gusti, in un robot tritatutto da cucina. Travasare il trito in un contenitore capiente ed aggiungere il sale fino, mescolare a lungo affinché il tutto si compenda. Travasare il preparato insieme al liquido proprio che si formerà in vasetti di vetro non riempiendoli fino all'orlo e tappare.



**Conservazione.** Questo prodotto si conserva per molto tempo, anche un anno, grazie alla presenza del sale, conservante naturale. Si consiglia, data la facile preparazione e la quantità di "scarti" della verdura impiegata in cucina, di prepararlo spesso, in modo di avere un ricambio vario e continuo. Si ricorda che negli ingredienti rientrano tutte quelle parti delle verdure, che magari perchè non troppo tenere tendiamo ad escludere, come le foglie esterne del finocchio, del cavolo, dell'insalata, le coste più grandi del sedano, persino i baccelli dei piselli privati della parte filosa, purchè tutto tritato con cura. Se non si gradisce l'aglio, si può omettere, compensando o no con cipolla o scalogno.

## Oli

### **OLIO AROMATICO autoprodotta**

1 bottiglia di olio extravergine di oliva

1 spicchio di aglio

1 peperoncino fresco o essiccato

1 mazzetto di erbe aromatiche fresche (prezzemolo, santoreggia, basilico, timo, maggiorana, origano, rosmarino, salvia, alloro, erba cipollina)

Introdurre nella bottiglia di vetro scura l'aglio tagliato a pezzetti o spremuto e le erbe

anche intere, oppure tagliuzzate. Chiudere la bottiglia e si scuote ogni giorno lasciando in infusione il tutto per tre settimane.

Si consiglia di apporre sulla bottiglia un'etichetta con la data di preparazione, così che sarà facile ricordare quando filtrare il tutto. Se si suppone di consumare l'olio aromatico relativamente in fretta si può anche evitare di filtrare, facendo attenzione nel versarlo che le parti solide non cadano nel piatto. Se non si gradisce il gusto piccante, omettere il peperoncino, così come per l'aglio se non piace il gusto. Il periodo di infusione può essere allungato di una settimana se si preferisce un aroma più intenso.

N.B. Questo condimento in inverno, quando non si dispone di erbe fresche, può essere fatto con erbe essiccate.

### **OLIO AROMATIZZATO PER DOLCI autoprodotta**

1 bottiglia di olio di semi di girasole, o di mais



Scorza di 1 arancia biologica

Scorza di 1 limone biologico

Lavare arancia e limone e tamponarle con un panno. Con un pelapatate sbucciare i due agrumi prelevando solo la parte colorata e sottile della buccia, tagliuzzare a pezzetti le bucce ottenute ed inserirle all'interno dell'olio, scuotere ogni giorno e lasciare in infusione per tre settimane.

N.B. Questo condimento è eccellente nella preparazione di biscotti e torte da forno, ricette in cui sostituisce il burro in una quantità approssimativa di 8 parti di olio al posto di 10 parti di burro.

### **OLIO COMPOSTO ARRICCHITO autoprodotta**

50 ml di olio extravergine di oliva biologico spremuto a freddo

25 ml di olio di girasole biologico

25 ml di olio di sesamo biologico

olio di zucca biologico

olio di lino biologico

olio di noce biologico

olio di vinaccioli biologico

Variante: 30 ml di oliva, 20 ml di girasole, 20 ml di sesamo, 10 ml di lino, 10 ml di vinaccioli, 5 ml di noce, 5 ml di zucca.

N.B. Usare a freddo.

---

## Brodi

---

### **BRODO VEGETALE INT. autoprodotta**

1 cipolla o scalogno

2 carote

1 zuccina

1 costa di sedano e relative foglie

2 patate ingrediente facoltativo

1 foglia di alloro (anche essiccata)

1 foglia di salvia (anche essiccata)



1 spicchio di aglio (ingrediente facoltativo)

1 mazzetto di prezzemolo (ingrediente facoltativo)

2 lt di acqua

sale q.b.

Pulire e lavare le verdure. Scegliere se lasciarle intere, per poi utilizzarle in una insalata di verdure cotte, oppure tagliarle a pezzetti a seconda della dimensione degli ortaggi il tempo di cottura sarà più o meno lungo. Mettere in una pentola alta e capiente cipolla, carote, patate, sedano, zucchina, aglio, alloro e salvia con l'acqua e far cuocere con un coperchio aggiungendo il sale. Quando il volume si riduce di circa la metà il brodo è pronto. Tritare finemente il ciuffo di prezzemolo ed aggiungerlo direttamente nel piatto.

N.B. Questo brodo vegetale si può preparare con qualunque verdura, utilizzando così anche le parti esterne di alcuni ortaggi, come insalate, cavoli, finocchi, considerate coriacee o meno belle. Così facendo si otterranno risultati dai sapori e qualità nutrizionali vari ed allettanti.

Si ricorda che gli ortaggi hanno caratteristiche di intensità o dolcezza diversi: un risultato migliore si ottiene mescolando verdure dolci (patate, carote, zucca, cavolfiore, zucchine...) con altre più decise (broccoli, spinaci, bietole, asparagi, ecc.). È bene considerare che ci sono anche verdure con sapori che prevalgono, come aglio e carciofo, che già in piccole quantità, offrono il loro aroma abbondantemente al preparato. Le indicazioni date come ricetta sono a scopo indicativo di base, ma modificabili a piacimento.

Si ricorda che nell'eventualità di poco tempo disponibile per prepararsi il brodo, questo può essere trasferito negli stampi per i cubetti del ghiaccio e congelato. I dadi congelati saranno poi opportunamente trasferiti in sacchetti per freezer e prelevati al bisogno.