

Elisa Pampolini



CUCINA VEGETARSANA

Corso di cucina naturale per donne negate e/o troppo indaffarate

per perder tempo ai fornelli 😊

È un prodotto Puravida-Lifestyle

Meglio investire tempo per occuparci ora della nostra salute o per curare in seguito le nostre malattie?

Sicuramente è meglio la prima opzione, e se ora sei qua a leggermi hai già fatto questa scelta! Quindi grazie di essere qua, fatti un bel pat pat sulla spalla, questo breve report è dedicato a te!

Ma siccome non hai tempo da perdere, non mi dilungo ulteriormente e passo subito a 7 ricette iperveloci per un pasto in ottica vegetarSana, perché mangiare veg è una condizione necessaria ma non sufficiente per mangiare sano. Quindi smolla subito il sacchetto delle patatine e preparati uno dei deliziosi e semplici piatti che trovi qua!

Ci ritroviamo tra qualche pagina.

MELE CON SUCCO DI LIMONE, ZENZERO E MENTA.

Una ricetta per consumare la frutta a inizio pasto, per sfruttarne appieno le proprietà nutrizionali ed evitare fermentazioni e gonfiori. Inoltre la frutta fresca a inizio pasto agevola il senso di sazietà, aiutandoci a introdurre meno calorie e a restare in forma.

Le **mele** hanno ottime proprietà disintossicanti, l'acido malico ammorbidisce i calcoli biliari facilitandone l'espulsione.

Il **succo di limone** è un potente antiossidante, limita la perdita di nutrienti dalla frutta affettata; è anche un ottimo alcalinizzante.

Lo **zenzero** è disinfettante e digestivo, ottimo anche contro le nausee gravidiche.

La **menta** è digestiva e calma gli spasmi, contiene oli essenziali balsamici utili per le vie respiratorie ma anche per il mal di testa legato a cattiva digestione.

Questi ingredienti possono essere anche centrifugati per ottenere un ottimo drink aperitivo.

Lo zenzero fresco e la menta, nella versione "invernale" possono essere sostituiti dal **curry** per un effetto riscaldante, antiossidante e antiputrefattivo grazie ad aglio, curcuma e chiodi di garofano oppure da frutta secca e passita per una versione dolce per bimbi.



ARANCE CON SEMI DI SESAMO, ALGHE E SALE DELL'HIMALAYA (OLIO E ACETO FACOLTATIVI).

Un altro antipasto a base di frutta.

Le **arance** sono ricche di vitamina C, disintossicanti, antiossidanti, alcalinizzanti.

Semi di sesamo e alghe ci forniscono un pieno di minerali, in particolare ferro e calcio, in forma altamente assimilabile.

Il **sale dell'Himalaya** proviene da una delle zone più incontaminate della terra, è puro e anch'esso ricco di minerali. Si possono aggiungere anche **semi di zucca**, ricchi di zinco, per rafforzare il sistema immunitario e proteggere la prostata.

Olio e aceto possono essere aggiunti per una questione di gusto: si può usare **olio d'oliva extra vergine, di girasole o di lino**. L'ideale è una miscela dei 3 per completare il quadro degli acidi grassi essenziali. Per chi gradisce un gusto più delicato va bene **l'olio crudo di sesamo**.

Per quanto riguarda l'aceto, alcune scuole lo sconsigliano in quanto abbasserebbe il ph dell'organismo che però in questo piatto è bilanciato dal potere alcalinizzante delle arance. Può essere sostituito dallo shoyu o dall'aceto di mele, più delicato, ricco di minerali e fortemente depurativo.



RADICCHIO ROSSO CON TOPINAMBUR, FINOCCHIO, VINAGRETTE E FRUTTA SECCA.

Una ricetta che lavora bene sull'apparato digerente, con proprietà aperitive, digestive, colagoghe, coleretiche e carminative.

È un modo per consumare crude le verdure, lasciandone intatte le proprietà digestive e favorendo contemporaneamente l'assimilazione anche dei nutrienti che verranno introdotti in seguito.

I principi amari del **radicchio rosso** e del **topinambur** favoriscono la produzione di bile e la sua espulsione, contribuendo così alla depurazione del fegato, che si traduce in una maggiore pulizia del sangue e, di conseguenza, di tutto il corpo.

Il topinambur contiene infatti un principio attivo simile alla sillimarina del cardo mariano e alla cinarina del carciofo ma è più agevole da consumare crudo, tagliato alla joulinene e disposto su un letto di radicchio rosso (mentre il carciofo crudo è più legnoso in quanto si dovrebbero consumare le foglie crude, che contengono più principio attivo rispetto al cuore).

Il **finocchio** ha molteplici proprietà (drenante, blandamente antispastico, galattoforo e carminativo) dovute soprattutto ai semi. In questa ricetta utilizziamo il frutto tagliato a pezzetti e mescolato al topinambur.

Aggiungiamo a piacere frutta secca a pezzetti, in particolare consiglio **noci** (per le ottime proprietà a livello del sistema cardiocircolatorio) e i **pinoli** (disintossicanti). Il tutto condito con **vinaigrette di olio, shoyu e succo di limone**.



HUMMUS DI PISELLI CON NOCE MOSCATA E OLIO DI SESAMO.

Un modo semplice e velocissimo per consumare legumi.

In genere l'hummus viene preparato con ceci e aglio, il che lo rende sgradito per alcuni. I **piselli** sono dolci, mescolati a carote e patate sono ottimi anche per i bimbi sottoforma di vellutate, puree e crocchette.

Utilizziamo quelli pronti, conservati nel vasetto di vetro, non in lattina per evitare residui di alluminio.

Se preferisci cuocerli tu, opta per quelli freschi o surgelati; è vero che i legumi secchi sono più economici ma la preparazione richiede molto tempo e una buona dose di organizzazione.

Innanzitutto devi prevedere 12-24 ore di ammollo, durante le quali rilasceranno fitine, sostanze potenzialmente tossiche che interferiscono con l'assorbimento dei minerali, e che pertanto vanno assolutamente eliminate. Dopo l'ammollo passa al risciacquo: almeno 2-3 risciacqui per eliminare ogni residuo di fitine.

A questo punto puoi dedicarti alla cottura, che deve avvenire ad alte temperature, preferibilmente in pentola a pressione, per distruggere altre sostanze tossiche che difendono il seme e interferiscono con i processi

digestivi. Solo così l'acqua di cottura sarà atossica e potrai utilizzarla per le zuppe, in modo da recuperare le sostanze nutritive disciolte.

Quindi, se ci tieni a cucinarti i legumi secondo questa procedura, ti consiglio di prepararne in quantità e conservarli nel congelatore, pronti per ogni evenienza, oppure lo so già che mi maledirai al prossimo hummus!

All'aglio sostituiamo la **noce moscata** in dose variabile secondo i gusti. È digestiva, carminativa, antisettica, utile contro nausea, vomito e diarrea.

È considerata anche afrodisiaca.

Frulliamo il tutto aggiungendo olio in quantità adeguata ad ottenere la consistenza desiderata.

Per chi non ama la noce moscata, è possibile usare il gomasio o il tahini.

Serviamo su gallette di avena, prive di lievito e ipocolesterolemizzanti.



TEMPEH MARINATO CON OLIO, SHOYU E CURRY.

Il **tempeh** è prodotto a partire dai fagioli di soia gialla, fermentata con un particolare fungo, il *Rhizopus oligosporus*, che la arricchisce di enzimi e vitamine, soprattutto la B12, e per questo è bene introdurlo nella dieta vegana.

È molto digeribile, ricco di proteine, fibre e vitamine, ma ha un sapore forte e “di muffa” che lo rende poco amato.

Consiglio una marinatura forte, con **curry, shoyu** (salsa di soia fermentata, anch'essa ricca di enzimi) e un **olio d'oliva extravergine robusto**.

Non importa aggiungere sale perché la shoyu è già molto salata. La marinatura toglie il gusto un po' stantio del tempeh, che può poi essere saltato velocemente in padella, aggiungendo **uvette e datteri** per chi ama l'agrodolce.



SEITAN IN AGRODOLCE.

Il **seitan** è un alimento vegetale altamente proteico e poco calorico, simile alla carne nell'aspetto, ma privo di colesterolo.

Nella sua preparazione sono compresi shoyu, alga kombu e zenzero, il che lo rende ricco di minerali ed enzimi.

Si parte però da una base di glutine, quindi è assolutamente inadatto ai celiaci e consiglio di limitarne il consumo a chiunque, in quanto la nostra alimentazione è già ricca di glutine e non è il caso di sovraccaricarla ulteriormente per non incorrere in fastidiosi fenomeni di sensibilità.

Spesso il seitan viene utilizzato per la composizione di ragù vegetali, molto gustosi: in questi casi consiglio di abbinarli a cereali privi di glutine come il riso, il mais e l'avena, o a semi appartenenti ad altre famiglie botaniche e utilizzati come cereali (quinoa, amaranto, grano saraceno).

In questa ricetta veloce, tagliamo il seitan a striscioline e le saltiamo velocemente in padella come straccetti, con olio extravergine di oliva, frutta secca e passita a scelta e un goccio di shoyu.

Non serve la cottura in quanto il procedimento di preparazione del seitan la prevede già.

N.B. nelle preparazioni su fuoco usiamo sempre olio extravergine di oliva, perché è l'olio con il punto di fumo più alto, cioè quello che si degrada producendo sostanze nocive alla più alta temperatura.

Per questa ragione, inoltre, consiglio cotture veloci, ad esempio il saltare in padella, e non le cotture lente e prolungate come gli stufati o le cotture al forno che espongono anche l'olio migliore ad alte temperature, superando così il punto di fumo.

In caso di alimenti che richiedono cotture prolungate, come i legumi, meglio utilizzare le cotture in pentola a pressione o a vapore, e aggiungere successivamente l'olio a crudo o saltando velocemente in padella per migliorare il sapore.



CREMA DI TOFU ALLE ERBE.

Il **tofu** è un prodotto ricco di proteine, vitamine, ferro e calcio, altamente digeribile e adatto anche all'alimentazione dei bambini in fase di svezzamento.

Si ottiene dalla cagliatura del latte di soia, il che gli ha valso il nome di formaggio vegetale.

Questo ha fatto sì che molti gli si avvicinassero addentandolo come una mozzarella, restando poi profondamente delusi dal suo sapore, anzi... dal suo non-sapore!

Il tofu infatti ha un gusto completamente neutro e una consistenza gommosa, che lo rendono adatto a mille preparazioni ma assolutamente non idoneo al consumo fresco.

Innanzitutto per lavorarlo va bollito per circa 5 minuti e poi schiacciato con una forchetta o sbriciolato con le mani.

A questo punto può essere mescolato alle verdure e stufato, messo in forno o al cartoccio, metodi di preparazione che comunque sconsiglio (vedi nota nella ricetta precedente).

Qui vediamo una ricetta molto veloce, che non richiede cottura e restituisce al tofu il suo ruolo di formaggio vegetale: lo tagliamo a pezzetti piccoli e lo mettiamo nel frullatore con **erbe aromatiche** a scelta, **olive**, **capperi**, un filo d'**olio robusto**, un **goccio d'acqua naturale** e frulliamo il tutto.

Si ottiene così un erborinato spalmabile ottimo per un aperitivo o una merenda.

Si può aggiungere anche un pizzico di sale dell'Himalaya ma i capperi lo rendono già saporito.

Personalmente amo il piccante, quindi aggiungo **peperoncino oppure grani di pepe colorato**, che lo rendono particolarmente piacevole anche alla vista.

Lo consumiamo su pane di segale integrale. La **segale integrale** contiene una particolare fibra molto attiva a livello intestinale che sembra prevenire il cancro al colon.

Possiamo aggiungere più acqua per ottenere una soluzione più liquida alla quale aggiungere cereali integrali per un gustoso piatto unico.



PERE CON CREMA DI MANDORLE.

Un antipasto originale, che può anche trasformarsi in un veloce dessert. Metti in un contenitore alto e stretto delle mandorle ammollate e sbucciate, succo di limone, erbe aromatiche a scelta e se vuoi un pizzico di sale. Frulla fino ad ottenere una crema (che puoi utilizzare anche come condimento per insalate o cereali). Taglia a metà le pere e toglì il torsolo creando una cavità, che riempirai con la crema. Per una versione dessert, aggiungi malto o miele, oppure cacao amaro e noci.



INSALATA DI AVENA E ORZO.

Un'alternativa gustosa all'insalata di riso, in una versione più adatta al cambio di stagione tra l'inverno e la primavera. Utilizza l'avena (cereale "caldo", energizzante, di energia yang, adatto ai periodi freddi, agli sportivi e anche a noi fanciulle) e l'orzo (leggero e rinfrescante). Hanno un basso indice glicemico e un buon contenuto di proteine vegetali e fibre. Cuoci in poca acqua e termina la cottura lasciandoli al dente. Nel frattempo taglia alla joulienne dei cavoletti di brouxelle o dei cuori di verza, ricchi di vitamina C, e condisci con olio d'oliva, shoyu e pinoli o altra frutta secca. Aggiungi i cereali. Se ti piace l'agrodolce puoi aggiungere aceto balsamico e uva passita.



RAGU' CRUDISTA.

Un condimento velocissimo per la pasta, ricco di licopene, un prezioso antiossidante contenuto nel pomodoro e che si trova in concentrazione maggiore nei pomodori essiccati. Trita finemente pomodori essiccati e mandorle. Se preferisci un composto omogeneo puoi anche frullarne una parte e amalgamare la parte restante a pezzetti. Puoi aggiungere basilico, origano o altre erbe aromatiche a piacere. Utilizza il ragù per condire la pasta oppure, come variante crudista, avvolto in foglie di radicchio rosso di Chioggia in gustosissimi involtini.



SUSHI VEGANO.

Un secondo dal gusto orientale, di cui fornisco 3 alternative. Si parte dal ripieno: taglia a cubetti piccoli il tofu, schiaccialo grossolanamente con una forchetta e mettilo in un pentolino con datteri denocciolati tagliati a pezzetti, un filo d'olio, un goccio d'acqua e curry. Continua a mescolare finché non ottieni un composto abbastanza omogeneo. Avvolgilo nell'alga nori e taglialo come il sushi. Puoi anche aggiungere germogli o vegetali (zucchine, carote, verza) tagliati a fili lunghi sottili.

Questa ricetta è molto adatta all'inverno, se vuoi una versione più fresca puoi sostituire a datteri e curry, uvetta e menta e adagiare il composto su strisce di zucchine. Un'altra alternativa: fichi secchi e un pizzico di noce moscata, da avvolgere nelle foglie di vite.

Per una versione interamente crudista, taglia a fili le verdure crude che preferisci. Non devono mai mancare: una verdura a foglia verde (per la presenza di clorofilla, che "pulisce" il nostro sangue in quanto particolarmente simile all'emoglobina), una radice (ad esempio carote o ravanelli, per la presenza di amido), germogli (per il contenuto di enzimi), alghe (per la presenza di minerali che disintossicano il nostro organismo dai metalli pesanti), una fonte di grassi vegetali (semi, frutta secca, olive o avocado:

sembra incredibile, ma questi grassi aiutano a metabolizzare i lipidi e aiutano a combattere l'adipe addominale).



NOCCIOLATA.

Per le più golose, ecco un'alternativa alla nutella. Prendi del cacao amaro in polvere e stemperalo lentamente con acqua o latte vegetale (i più indicati sono quello di mandorla, di riso e di cocco). Puoi aggiungere un po' di zucchero di canna integrale. Aggiungi granella di nocciole. Con questo composto puoi comporre delle praline da solidificare in frigo oppure puoi ricoprire frutta fresca o secca.



CONCLUSIONI.

Bene, a questo punto non hai più scuse, hai tanti piatti semplici e veloci da combinare tra loro per ottenere un pasto vegetarSano, cioè non solo veg ma anche nutrizionalmente corretto, ricordando un paio di regole base:

- 1) Comincia il pasto con frutta fresca: prepari così l'apparato digerente a ricevere e assimilare i nutrienti del pasto, favorisci il senso di sazietà riducendo il consumo di calorie, eviti fastidiose fermentazioni intestinali.
- 2) Fai seguire verdure crude a volontà: la densità calorica delle verdure crude è davvero bassa, cioè hai poche calorie in un volume elevato. Con questo semplice espediente introduci grandi quantità di nutrienti indispensabili per il tuo organismo e pochissime calorie.

- 3) Chiudi con un piatto unico così composto: una porzione di proteine vegetali pari al palmo della tua mano e una porzione di cereali pari a due pugni.
- 4) Lava frutta e verdura sotto l'acqua corrente, non lasciarle in ammollo per non disperdere sostanze nutritive. Per la stessa ragione, evita le confezioni di insalate e macedonie già pronte: frutta e verdura vanno consumate appena tagliate.
- 5) Condisci con oli biologici spremuti a freddo. Completa il quadro degli acidi grassi essenziali combinando olio d'oliva, di semi di girasole e di lino. Aggiungi la frutta secca ai tuoi piatti.
- 6) Sostituisci il sale bianco con il sale dell'Himalaya, più puro e con un ricco complesso di minerali.
- 7) Porta in tavola ingredienti semplici della tradizione popolare: cereali integrali, frutta e verdura locale, fresca e di stagione, legumi, frutta secca. Quando vai a far la spesa chiediti sempre "la mia bisnonna conosceva questo ingrediente?". Se la risposta è no, molla l'osso!
- 8) Valuta qualche ingrediente della macrobiotica: le alghe, i germogli, i prodotti a base di soia fermentata.

