

Isabel Hartmann

LE RICETTE DELL'ANIMA

Editrice | UNI Service

Isabel Hartmann. Le ricette dell'anima
Copyright© 2011 UNI Service
Via Verdi, 9/A – I-38122 Trento
www.uni-service.it – editrice@uni-service.it

Prima edizione: agosto 2011 – Printed in Italy
ISBN 978-88-6178-743-8

In copertina: Lago Maggiore (veduta dal Mottarone)

Tutte le immagini sono dell'autrice

Progetto grafico di copertina: ECRU



www.uni-service.it

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

A Mia Nonna, Louise...

SOMMARIO

13	INTRODUZIONE	
15	PREMESSA	
17	AI FORNELLI	
19	INGREDIENTI	
21	GLI "APERITIVI"	
	<i>"Caviar" di melanzane</i>	23
	<i>Crema di lenticchie</i>	23
	<i>Humus</i>	23
	<i>Focaccia pugliese</i>	23
	<i>Pizza di farro</i>	24
	<i>Salsa alle alghe</i>	24
	<i>Salsa alle tre P</i>	24
	<i>Salsa messicana</i>	25
	<i>Tapenade (salsa alle olive nere)</i>	25
27	SALSE E CONDIMENTI	
	<i>Crema di patate</i>	29
	<i>Crema di peperoni</i>	29
	<i>Cremina di bietole con tofu</i>	29
	<i>Palline di brodo vegetale</i>	29
	<i>Pane grattugiato</i>	30
	<i>Pesto di pistacchio 1</i>	30
	<i>Pesto di pistacchio 2</i>	30

<i>Polvere di erbe aromatiche</i>	30
<i>Sugo alla bolognese vegano</i>	30
<i>Salsa alla rucola</i>	31
<i>Salsa di lattuga</i>	31
<i>Salsa di noci alla senape</i>	31
<i>Salsa di pomodori</i>	32
<i>Sugo di pomodori al basilico</i>	32
<i>Salsa di senape</i>	32
<i>Salsa per pizza</i>	32

33 PRIMI PIATTI O CONTORNI

<i>Barbabietola al sesamo con salsa di senape</i>	35
<i>Bietole gratinate con le verdure e gli aromi</i>	35
<i>Bietole stufate</i>	35
<i>Carciofi in padella</i>	36
<i>Carote al sesamo</i>	36
<i>Carpaccio di zucchine</i>	36
<i>Cipolle in agrodolce</i>	36
<i>Cotolette di sedano rapa</i>	37
<i>Crema di zucchine ai fiocchi d'avena</i>	37
<i>Fagioli borlotti "gemelli"</i>	37
<i>Lenticchie con cipolle</i>	38
<i>Polpette di cavolfiore</i>	38
<i>Vellutata di zucca ed erbe al latte di cocco</i>	38
<i>Vellutata rosa</i>	39
<i>Verdurine per la polenta</i>	39
<i>Vitello tonnato "matto"</i>	40
<i>Zucchine con pomodori secchi</i>	40
<i>Zucchine grigliate con pinoli</i>	40
<i>Zuppa al "pistou"</i>	41
<i>Zuppa di cipolle</i>	41
<i>Zuppa di zucca</i>	41

43 **SECONDI**

<i>Bulgur con pomodori e prezzemolo</i>	45
<i>Carciofi con quinoa</i>	45
<i>Cipollata di farro alle zucchine</i>	45
<i>Conchiglie ripiene di salsa verde al tofu</i>	45
<i>Farro alla scarola saltata</i>	46
<i>Gnocchetti all'acqua calda</i>	46
<i>Gnocchi di barbabietole alle verdure</i>	47
<i>Insalata di cuscus alla milanese</i>	47
<i>Insalata tiepida di bulgur alle verdure grigliate con succo di acero</i>	48
<i>Linguine integrali alle melanzane</i>	48
<i>Mafé di verdure con seitan su riso thailandese (piatto senegalese)</i>	49
<i>Miglio alle verdure con spezie indiane</i>	49
<i>Miglio con zucchine</i>	50
<i>Paprikash</i>	50
<i>Patate e barbabietola</i>	50
<i>Pasta alle verdure</i>	51
<i>Pasta con carciofi e verdure</i>	51
<i>Pasta e fagioli</i>	51
<i>Penne integrali in salsa di carote al timo</i>	52
<i>Pizzoccheri con coste e patate</i>	52
<i>Polpette di semi di girasole</i>	53
<i>Quinoa con barbabietola</i>	53
<i>Ragù di seitan con patate e zucchine</i>	54
<i>Riso Venere con tofu marinato</i>	54
<i>Risotto alla crema di zucca</i>	54
<i>Risotto allo zafferano con porri, uvetta e pinoli</i>	54
<i>Risotto basmati allo zafferano con tofu marinato</i>	55
<i>Rotolo di pasta sfoglia alle verdure</i>	55

<i>Sformato di quinoa alle verdure con salsa di pomodori alle spezie nepalesi</i>	55
<i>Spinaci con patate</i>	56
<i>Taboulé estivo</i>	56
<i>Tagliatelle ai piselli freschi</i>	57
<i>Tagliatelle al sugo di funghi pleurotus</i>	57
<i>Tian di verdure alla provençale</i>	58
<i>Torta di semolino vegana alla romana</i>	58

59 **DOLCI**

<i>Biscotti al cocco</i>	61
<i>Biscotti al limone</i>	61
<i>Biscotti di fiocchi d'avena</i>	61
<i>Cioccolata calda</i>	61
<i>Crema alla carruba</i>	62
<i>Crepe alla francese</i>	62
<i>Crumble alle mele</i>	62
<i>Crumble ai frutti di bosco</i>	63
<i>Delizie di zucca al latte di cocco</i>	63
<i>Dolce di carruba con scaglie di cocco</i>	63
<i>Dolce di miglio alle mele</i>	64
<i>Dolce di riso indiano alle spezie</i>	64
<i>Mousse di banana al cocco</i>	65
<i>Muffins di Zucca</i>	65
<i>Palline di fiocchi d'avena</i>	65
<i>Porridge</i>	66
<i>Tiramisù vegano</i>	66
<i>Torta alla frangipane</i>	67
<i>Torta di carote alla cannella</i>	67
<i>Torta di frutta velocissima</i>	67

LE RICETTE DELL'ANIMA

INTRODUZIONE

“Il corpo è il tempio dell’anima”, dicono i grandi maestri. Quanto più è pulito e incontaminato, tanto più l’anima trova il luogo ideale per evolvere ed espandersi, fino alle vette più elevate della spiritualità.

Per il corpo, la fonte primaria di energia è il cibo. Se è fresco e privo di tossine, come quello dell’alimentazione biologica, può contribuire al benessere psicofisico del nostro “tempio”.

Ma non solo il cibo.

Anche la natura che ci circonda può aiutarci a vivere in sintonia e in armonia con la nostra anima.

Per me uno di questi luoghi magici è il lago Maggiore, che ho frequentato fin da bambina. Lungo le sue rive, osservando i giochi di luci e di ombre sulle sue acque, contemplando le montagne da cui è circondato, la purezza e la serenità del suo cielo, ho vissuto emozioni intensissime e ho potuto sperimentare momenti di grande elevatezza spirituale che mi hanno ispirato queste ricette.

Perciò ringrazio il lago Maggiore e le sue bellezze dedicandogli il mio libro. Ma voglio anche ringraziare il Professor Michele Riefoli, ideatore del metodo Ecologia dell’Organismo di educazione alla salute, membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (SSNV) e vice-presidente dell’Associazione Coscienza e Salute. Senza il suo insegnamento e i suoi consigli questo libro non sarebbe nato.

Vorrei anche ringraziare tanto la mia carissima amica Marisa per il suo prezioso aiuto e la sua disponibilità, grazie di cuore, ti voglio bene e tutti gli amici che mi hanno incoraggiato a scrivere queste ricette.

E infine, ringrazio la mia dolce compagna, Wanda, per la sua pazienza e il suo amore incondizionato.

PREMESSA

Questo libro è destinato a tutti i vegetariani/vegani e a coloro che si chiedono come si può mangiare con gusto e piacere anche seguendo un'alimentazione vegana, cioè senza utilizzare i prodotti animali e i loro derivati.

Il segreto è prima di tutto nella scelta degli ingredienti, tutti biologici (senza pesticidi, coloranti e conservanti), che si possono trovare nei negozi specializzati e nelle erboristerie, oltre ad alcuni accorgimenti preziosi.

Uno di questi è l'esclusione totale del sale marino. Preferisco utilizzare le erbe aromatiche, le spezie, alcune verdure che sono più saporite come il sedano, la rucola, la rapa bianca, il broccolo e aggiungendo saltuariamente salse di soia o lievito alimentare in scaglie.

Inoltre è importante la cottura senza grassi usando solo un po' di acqua. I condimenti sono esclusivamente di origine vegetale e si utilizzano solo a crudo, soprattutto l'olio extravergine di oliva spremuto a freddo e unicamente mediante procedimenti meccanici. Saltuariamente per alcune ricette un po' di olio può essere scaldato al forno ma mai fritto in padella per una migliore digeribilità.

Utilizzare un'acqua leggera con un residuo fisso basso non superiore a 100 (leggere sempre le etichette) oppure l'acqua del rubinetto filtrata con un affinatore specifico di alta qualità, perché il cloro o altre sostanze chimiche, eventualmente presenti, possono alterare il gusto dei cibi.

Tenete presente che i migliori risultati si ottengono con padelle e pentole di acciaio, oppure contenitori di terracotta. Inoltre, è molto importante rispettare la dimensione dei contenitori secondo le

quantità, in modo che durante la cottura gli ingredienti si possano amalgamare meglio. L'utilizzo del tritatutto a lama bassa (per i semi di lino per esempio) e quello a lama alta (per le salse) sono indispensabili per frullare tutti gli ingredienti e ottenere deliziose creme, salse e polvere di frutta secca...

Ultimo accorgimento è assaggiare spesso i cibi durante la preparazione per rettificarne il condimento.

Seguendo questi consigli scoprirete una cucina gustosa e saporita anche se diversa da quella tradizionale e ne sarete meravigliati. Non scoraggiatevi se la prima volta il risultato non sarà di vostro gradimento, andrà meglio in seguito. Quello che conta è cucinare in modo sereno e in pace con se stessi.

E non dimenticate mai che l'ingrediente principale da aggiungere a ogni vostro piatto è...

...l'amore

AI FORNELLI

Ecco alcuni consigli pratici che vi aiuteranno a rendere veramente speciale il vostro menu.

Le preparazioni (per quattro persone) prevedono una quantità di cereali e legumi di tre o quattro cucchiari a testa. L'acqua di cottura è di tre volte la quantità di cereale. (4 cucchiari di cereale, 9 cucchiari di acqua). Sciacquare bene i cereali prima di utilizzarli.

Alcuni ingredienti (pomodori secchi, capperi, olive, ecc.) devono essere precedentemente desalati, lasciandoli a bagno in acqua fresca per qualche giorno e risciacquandoli spesso (almeno due volte al giorno).

Noterete che la suddivisione delle portate è molto diversa da quella tradizionale. Si inizia sempre con un'insalata abbondante, mista, di verdure crude di stagione, condita con limone e olio d'oliva e arricchita, a piacere, da una spolverata di semi oleosi. L'insalata va servita all'inizio del pasto perché è più digeribile e predispone lo stomaco ad accogliere le portate che seguiranno.

I miei primi non sono quelli "classici" ma preparazioni particolari di verdure, mentre i primi tradizionali vengono serviti come secondi. Questi, infatti, prevedono piatti elaborati che rendono più sostanzioso l'intero pasto poiché la cucina vegana esclude ogni proteina animale.

Per le occasioni particolari il menu si può arricchire con quelli che ho chiamato "gli aperitivi", entrées sfiziose e colorate per stuzzicare l'appetito e la curiosità, e per i golosi, un dolce non può mancare!

INGREDIENTI

- Alghe: Arame, Wakame, Nori.
- Alloro: In foglie.
- Basilico: In polvere o fresco.
- Cannella: In polvere o bastoncini.
- Capperi: Sotto sale non sott'aceto.
- Cardamomo.
- Coriandolo: In polvere o fresco.
- Curcuma, curry, cumino: In polvere.
- Crema di carruba: Da spalmare.
- Cremor tartaro: Agente lievitante in polvere per dolci.
- Dado vegetale: Senza sale aggiunto.
- Fette biscottate: Integrale senza sale e senza zucchero aggiunto.
- Latte di Cocco: Per cucinare, sceglierlo in scatola molto denso, concentrato almeno al 55% di latte.
- Lievito alimentare: Non di birra ma alimentare in scaglie.
- Maggiorana: Fresca o in polvere.
- Malto di riso, di grano e di mais.
- Noce moscata: In polvere o fresca da grattugiare al momento.
- Olive nere: Desalate.
- Miso di riso.
- Origano: Fresco o in polvere.
- Paprika: In polvere.
- Pomodori secchi ma non sott'olio: Si possono trovare così al mercato e si lasciano a bagno due giorni per desalarli, sciacquandoli più volte.
- Pinoli.
- Pistacchi: di Bronte, possibilmente.
- Rosmarino: Fresco o in polvere.
- Salsa di soia: Tamari o Sohu.
- Salvia: In polvere ma anche quella in foglie.
- Semi: sesamo, girasole, zucca, basilico, papavero, lino.
- Senape: Moutarde de Dijon oppure à l'ancienne.
- Succo di acero.
- Tahin: Crema di sesamo.
- Timo: Fresco o in polvere.
- Zafferano: In polvere.
- Zenzero: In polvere o fresco.

GLI "APERITIVI"



"CAVIAR" DI MELANZANE

1 melanzana media
1 cucchiaino di tahin
1 spicchio d'aglio piccolo
qualche goccia di limone

Cuocere la melanzana intera nel forno, togliere la pelle e tagliare il cuore a pezzetti. Aggiungere l'olio d'oliva, la crema di sesamo, l'aglio e frullare il tutto. Infine qualche goccia di limone. Da spalmare sul pane biologico tostato o crackers.

CREMA DI LENTICCHIE

200 g di lenticchie
1 cipolla
1 dado vegetale
Alghe arame
Olio d'oliva

La sera prima mettere le lenticchie a bagno. Far appassire la cipolla con poca acqua e aggiungere il dado vegetale. A parte, cuocere le lenticchie con qualche foglia d'alghe arame.

Quando sono cotte mescolarle con la cipolla. Far raffreddare e frullare il tutto con un po' di olio d'oliva. Servire sul pane biologico integrale.

HUMUS

200 g di ceci
1 spicchio di aglio (facoltativo)
2 foglie di alloro
2 cucchiaini di tahin
2 cucchiaini di salsa di soia
1 cucchiaino di olio di sesamo
oppure di oliva
1 cucchiaino di paprika
2 cucchiaini di cumino in polvere
1 cucchiaino di limone

Il giorno prima, mettere i ceci a bagno (3 cucchiaini a persona) poi farli cuocere con l'alloro finché diventano morbidi (i ceci non devono avere più di un anno altrimenti sono duri e difficili da digerire).

Frullare i ceci, il tahin, le spezie, la salsa di soia e il limone con un po' di olio d'oliva. Se l'impasto è troppo denso, aggiungere un po' di acqua di cottura tiepida e olio d'oliva quanto basta poi qualche goccia di limone. Ottimo sui crackers o fette di pane biologico tostato.

FOCACCIA PUGLIESE

1 chilo di farina di grano duro
700 ml di acqua fredda
7 g di lievito secco granulare
200 g di pomodorini freschi