

CSABA DALLA ZORZA

*Fotografie di
Stefania Giorgi*

Good Food

CIBO VERO, CUCINATO IN MODO SEMPLICE E SANO



Guido Tommasi Editore



Sommario

INTRODUZIONE	12
1. IMPARARE A MANGIARE BENE	21
2. COMINCIARE BENE LA GIORNATA	43
3. RICETTE ALCALINE PER BILANCIARE	69
4. INFORNA IL TUO PANE QUOTIDIANO	101
5. SAPER SCEGLIERE LE PROTEINE	135
6. UNA TAVOLA VEGETARIANA	167
7. LE MIE GIORNATE SENZA GLUTINE	199
8. TANTI LIQUIDI PER IDRATARE	231
9. DOLCI PER L'ANIMA	257
Ringraziamenti	291
Indice per ingrediente	292

COME TUTTO È COMINCIATO

Ho sempre avuto un buon rapporto con il cibo, ma questa relazione personale, che mi ha dato sin qui grandi soddisfazioni, a molti appare particolare o, dovrei dire, strana. Non è raro che le persone mi chiedano, con un sorriso interrogatorio, se mangio e quanto mangio. Che cosa mangio. Se mangio la carne rossa, ad esempio, se mangio i dolci. Se mangio pasta, cioccolato e se bevo latte. Questa domanda viene posta solitamente alludendo in modo abbastanza diretto al legame tra la forma fisica (per la quale devo, almeno in parte, ringraziare madre natura) e il mio lavoro. Quando rispondo che *mangio in genere tutto, ma solo cibo vero e per lo più preparato da me*, sovente ricevo in cambio sguardi perplessi. Sembra che le persone non siano pronte a sentirsi dire che c'è una distinzione tra il cibo autentico e quello industriale. Le donne, soprattutto, sembrano avere una percezione del cibo quasi "tecnica" e ragionano per macro e micronutrienti, anziché per stagioni e prodotti freschi. Mi raccontano le proprie scelte, spesso solo apparentemente felici, dicendomi che non mangiano carboidrati e limitano le proteine animali. Scelgono alimenti con pochi grassi. Tagliano lo zucchero bianco. Si rifugiano nella dicitura "biologico" come se questo le ponesse in salvo, insieme ai loro bambini.

In realtà pensano al cibo più spesso come a un nemico da tenere sotto controllo anziché un alleato che può davvero dare felicità, salute e bellezza.

Quanto a me, devo ammettere che il cibo mi fa stare bene, è parte del mio lavoro ma – soprattutto – il cibo vero è il mio stile di vita da sempre. Non ho dubbi su quello che devo mangiare. È il mio corpo a scegliere – io ho semplicemente imparato ad ascoltarlo e a non influenzarlo troppo.

Il cibo mi fa stare bene, mi dà contentezza anche nella sua preparazione, mi fa provare esperienze di condivisione alle quali non vorrei mai rinunciare. Scegliere e cucinare ciò che mangerò e goderne a tavola insieme alle persone che amo è una cosa irrinunciabile per me. Mi piacerebbe che fosse così per tutti.

Good Food è un libro di ricette che partono dal cibo autentico, vero. Nulla di stravagante, semplicemente i piatti che cucino e mangio nei giorni che non sono giorni speciali, per bilanciare la mia alimentazione in modo corretto.

IL PARADOSSO DEL MANGIARE BENE

Viviamo in un'epoca e in una parte del mondo in cui il cibo non è certo un problema, quanto ad abbondanza. Il problema, semmai, è riconoscerlo nei luoghi dove spesso ci rechiamo a fare i nostri approvvigionamenti. Avete mai pensato al fatto che il più delle volte ciò che vediamo e acquistiamo è un prodotto incartato in una confezione sgargiante che qualcuno ha fatto preparare



con grande cura affinché attiri la nostra attenzione? Sino a più o meno cento anni fa non era così: la maggior parte dei prodotti era semplicemente un ingrediente e chi faceva la spesa sapeva bene cosa farci. Ma oggi sembra non essere più così. Questa è una riflessione personale. Perché ai nostri giorni sembra che decidere come mangiare debba per forza essere complicato? Non c'è mai stato, a voler guardare indietro, un periodo storico in cui il genere umano abbia avuto tanta confusione, e tanta pressione, in testa, riguardo al cibo. Il cibo è sempre stato una fonte indispensabile di energia buona, alla quale attingiamo per restare in vita e in buona salute, dai tempi remoti. Colui che è ritenuto dal nostro mondo occidentale il Padre della Medicina – Ippocrate – già più di duemilatrecento anni fa aveva compreso e scritto nei propri studi quelle che sono le implicazioni della “dieta” nella nostra “salute”. Mangiare è necessario. Mangiare tutto fa bene. Mangiare, in questo momento, per alcuni è diventato un problema. Oggi le persone sono spesso perplesse o confuse, molte volte ingannate, purtroppo, da una pesante e disomogenea informazione. I giornali, i blog, la televisione e i libri parlano (appunto) tantissimo di cucina e, sempre di più, di *nutrizione*. Molto spesso ho la sensazione che le diverse affermazioni siano in parte sovrapposte tra loro e in disaccordo. A guardare la cosa nel suo complesso, non è difficile capire come le varie teorie stiano facendo a gara a escludersi l'un l'altra nel tempo. All'inizio della mia personale storia con il cibo i cattivi erano la pasta e il pane, la farina bianca in generale. Poi questi alimenti sono stati scacciati dalla loro egemonia da nuovi nefasti guerrieri: i grassi di origine animale. Ma anche questi hanno dovuto farsi da parte quando, proprio poco fa, si è additato lo zucchero come l'ultimo, vero, mortale nemico. Ci avete fatto caso? L'industria alimentare sfoggia nuove teorie nutrizionali e cambia le proprie confezioni di conseguenza. Sperando che la nostra mano si allunghi verso la nuova scatola che grida “senza grassi” o “senza zuccheri aggiunti”. In realtà, non serve avere una laurea in medicina per capire che si tratta di un inganno dal quale dobbiamo fuggire, per molte buone ragioni. Lascio a chi è esperto la spiegazione corretta e completa (ci sono moltissimi studi scientifici pubblicati su questo tema) e mi limito a fare una riflessione personale, appunto, cercando di spiegare il mio punto di vista con parole semplici, che non sono quelle della scienza, ma della vita di tutti i giorni. Parole che consentano di comprendere quello che vorrei spiegare.

TORNARE INDIETRO, PER ANDARE AVANTI

Mangiare fa bene al nostro corpo, alla psiche, all'anima e anche alla linea. Questa è un'affermazione che non può essere smentita se leggiamo il verbo “mangiare” nel suo significato autentico, riferito al cibo vero e non a quello industriale. La mia non vuole essere una crociata contro l'industria alimentare, bensì una prima pietra

sulla quale costruire, insieme, un nuovo modo di cucinare e mangiare. Dobbiamo pensare al cibo come lo percepivano le nostre nonne: un simbolo di abbondanza e ricchezza, un momento di felicità, di convivialità, di godimento personale e familiare. Chiunque, se lo desidera davvero, seguendo gli esempi che ho inserito in questo libro sarà perfettamente in grado di riprendere in mano le redini della propria cucina, imparare a distinguere gli alimenti per quello che sono davvero, mescolarli tra loro in un mix sano e goloso e ricominciare a mangiare con gioia tutto. Ma proprio tutto!

Cosa c'è di più triste che seguire una dieta che ci priva di ciò che più amiamo, per un lungo periodo o per sempre?

Se torniamo indietro avvolgendo l'orologio del tempo a quando il cibo era solo cibo (togliete la pubblicità!) sarà davvero molto più semplice di ciò che sembra. La buona notizia è che – se vi sentite adesso come mi sono sentita io – potrete riuscire a stare bene anche voi. In poche settimane. Ecco il motivo per il quale ho deciso di accettare la sfida, molto scomoda, di scrivere *Good Food* e condividere la mia esperienza: sapere che posso aiutare molte persone a riprendersi la propria vita partendo dalla buona tavola.

Imparare a mangiare bene è alla portata di tutti. Una volta tornati indietro all'idea iniziale del piacere del cibo, quella che abbiamo da bambini, non avrete più bisogno degli esperti per scegliere cosa mangiare. E sarete al di là del muro.

COME HO TOCCATO IL FONDO, E POI SONO RISALITA...

Nell'autunno del 2013 la mia salute ha avuto un problema. Non tuttavia un problema che potesse essere classificato dalla medicina classica come una malattia, per mia fortuna. Piuttosto uno di quei momenti che tendiamo ad archiviare in modo passivo, riluttanti ad ascoltarci sino in fondo, classificandoli come “stress da troppi impegni”. Facile, vero? Sotto questa definizione ci può stare di tutto, ci rende semplicemente più inclini all'autocommiserazione e alla lamentela (sport nel quale non si fa fatica a eccellere, e pare sia normale...). Per me, che sono stata sempre bene, che non ho mai avuto problemi a mangiare e dormire, ad alzarmi piena di energia e voglia di fare, sentirmi mezza spenta costituiva una brutta novità. E qualcosa che rifiutavo di accettare.

In realtà, stavo lavorando tantissimo, dormivo male senza ragione, non riuscivo a vedere le cose in modo chiaro. Ogni mattina mi svegliavo stanca e con le energie davvero limiate all'indispensabile. Mi trascinavo letteralmente in ufficio grazie a una forza di volontà e a un senso del dovere che – per mia fortuna – non mi abbandonano mai. Potevo sempre contare sulla compagnia delle mie colleghe per un secondo o un terzo caffè ristoratore e riuscivo a riprendere le forze gradualmente solo grazie alla caffeina e all'adrenalina che il mio corpo produceva nel periodo dell'anno più impegnativo, da sempre, nel mio lavoro.

In quel momento avevo appena finito di lavorare al mio libro *Tea Time*, che mi aveva prodotto, suo malgrado e involontariamente, un'entrata molto ravvicinata di zuccheri e farina raffinata (sì, testo le ricette una per una e le cucino io, mangiandole sempre prima di scriverle, più volte...). C'erano i servizi di Natale da preparare per i giornali (signora, dove glielo trovo un bell'abete a fine settembre?) e poi i capitoli invernali di *Around Florence* ancora da scattare e, ovviamente, il numero invernale di *Good Living* da mandare in stampa entro fine ottobre. Mi sembrava, in quell'occasione, troppo. Mi sentivo stanca, nel momento in cui in teoria avrei dovuto essere più riposata, considerato che ero appena tornata dal mare.

I miei sintomi, oltre alla stanchezza cronica, erano mente annebbiata, scarsa capacità di star dietro alle mie attività normali e gonfiori addominali improvvisi che sembravano non essere correlati a nulla, perché si presentavano anche quando non avevo proprio mangiato.

Mi sentivo malata, e questa cosa, che non volevo tuttavia chiamare malattia, mi stava trascinando dentro un tunnel che mi faceva paura, procurandomi un malessere sia fisico che mentale.

La prima idea è stata ovviamente quella di consultare un medico, che mi ha ascoltato, visitato, prescritto esami e poi ha preso una penna per scrivere su un foglio la parola "stress" seguita da una serie di farmaci e integratori che non avevo la minima intenzione di assumere.

No, non mi sentivo stressata. Era qualcosa di diverso, ne ero più che sicura. Altri pareri, purtroppo discordanti tra loro, di esperti in neurologia ed endocrinologia, individuarono le cause di quel malessere rispettivamente in: surmenage, ipotiroidismo, depressione, stato iniziale di una lieve epilessia e anche – perché no – forse semplicemente qualcosa di riconducibile a intolleranze alimentari? Sicuri? Io no! Assolutamente, no. E chi legge per favore sottolinei il no come un rifiuto categorico.

La visita si concludeva sempre nello stesso modo: foglio di carta, lista di farmaci e l'invito – con tanto di sorriso – a lavorare di meno e a riposare di più (sotto l'effetto di farmaci antidepressivi e sonniferi per dormire meglio, magari, che c'è di male?). Semplicemente, non ero d'accordo. Non avevo intenzione di percorrere quella strada. Né di prendere farmaci.

E così ho deciso di fermarmi per due settimane e ho iniziato a cercare dentro il cibo che cucinavo ogni giorno la strada per la guarigione. Ho cominciato a guardare alla mia cucina come al luogo in cui potevo ritrovare l'equilibrio che, da qualche tempo, avevo perso.

Ho iniziato a interessarmi in modo più approfondito di cucina sana, ho ripercorso i tre mesi in cui avevo iniziato a stare male e ho notato che erano mesi nei quali avevo perso le redini della mia alimentazione per via del lavoro. Avevo saltato





CREMA DI PERA E FINOCCHIO

Il finocchio è perfetto quando vuoi eliminare un po' di tossine dal corpo, e con la pera forma un abbinamento delizioso che stupisce il palato e lo conquista. Entrambi sono ricchi di potassio, il minerale più alcalino, guardiano dell'idratazione cellulare. Quando a pranzo hai esagerato un po', questa crema morbida e profumata sarà una cena perfetta sotto ogni punto di vista. Aggiungi un'insalata (tiepida o fredda) e il tuo corpo tornerà in equilibrio.

PER 2 PORZIONI

1 bulbo di finocchio
1 pera matura
1 piccola cipolla
1 piccolo spicchio d'aglio
500 ml di brodo vegetale
(oppure acqua
e 1 cucchiaino di brodo
granulare vegetale)
2 - 3 cucchiari di olio
extravergine d'oliva
noce moscata
2 rametti di finocchietto
selvatico

Pulisci il finocchio eliminando la terra e la foglia più esterna.
Taglialo a pezzi.

Scalda 1 cucchiaino di olio d'oliva in una pentola abbastanza capiente insieme a 1 cucchiaino di acqua. Affetta la cipolla e sbuccia l'aglio, poi falli rosolare entrambi a fiamma bassa (devono colorirsi appena). Puoi eliminare l'aglio se preferisci, lasciando solo il suo profumo nell'olio.

Aggiungi il finocchio, bagna con 2 - 3 cucchiari di brodo vegetale, mescola e lascia cuocere per 3 - 4 minuti, poi aggiungi la pera, lavata e tagliata a pezzi (usala con la buccia, soprattutto se la pera è biologica). Copri con il brodo rimasto e lascia sobbollire lentamente per circa mezz'ora: il finocchio deve essere tenero.

Usando un mestolo, trasferisci le verdure e una parte del liquido di cottura in un blender. Non mettere troppo brodo all'inizio, altrimenti potresti, ritrovarti con una crema troppo liquida. Meglio aggiungerne poco a poco, man mano che procedi.

Frulla la crema sino a che otterrai la consistenza che desideri.
A me piace piuttosto densa.

Servila in ciotoline con sopra un pizzico di noce moscata grattugiata al momento e un rametto di finocchietto. Puoi mangiarla sia calda che a temperatura ambiente.





TORTA DI MANDORLE E LIMONE

Semplice e leggera, questa torta di farina di mandorle ha un basso contenuto di glutine che la rende perfetta per chi ne è sensibile, come me. Se vuoi farla completamente senza glutine, sostituisci i 100 g di farina bianca con 30 g in più di farina di mandorle e 70 g di cacao amaro (togliendo i semi di papavero).

PER 1 TORTA DA 10 FETTE

4 uova

60 g di miele

200 g di burro,
a temperatura ambiente

150 g di farina di mandorle

100 g di farina

1 cucchiaino di lievito
per dolci

2 limoni

2 cucchiaini di semi
di papavero

burro e farina per lo stampo

Riscalda il forno a 170°C. Prepara uno stampo rotondo, del diametro di circa 20 – 25 centimetri, imburrato e infarinato. Grattugia la scorza dei limoni e spremi il succo, filtrandolo. Tieni tutto da parte.

Metti le uova e il miele in una ciotola e montali insieme, usando una frusta elettrica per amalgamare bene.

In una ciotola a parte, mescola il burro con la farina di mandorle, poi aggiungi la farina bianca e il lievito. Versa il composto di uova e miele e amalgama piano, usando una frusta elettrica a velocità minima, oppure un cucchiaino di legno. Aggiungi la scorza grattugiata dei limoni, il succo e i semi di papavero e mescola ancora.

Trasferisci l'impasto nello stampo, poi inforna sul ripiano centrale e lascia cuocere per 30 minuti. Controlla la superficie: deve creparsi leggermente e rispondere al tocco in modo elastico.

Togli la torta dal forno, lasciala raffreddare nello stampo per 15 minuti, poi mettila su una griglia.

indice per ingrediente

A

acqua aromatizzata 238
agua de sandia 240
avena
 muesli fatto in casa 53
 pane integrale con avena 128
avocado
 hamburger di quinoa 92
 insalata di barbabietola 95
 smoothie di avocado e cacao 99
 smoothie senza latte 245
 tagliatelle con pesto di avocado 89
 uovo in camicia con avocado 60

B

bagel ai semi 120
banana
 muffin cacao e banana 281
 smoothie senza latte 245
barbabietola
 insalata di barbabietola 95
 pane alla barbabietola 124
biscotti del buon peccatore 287
brodo di verdure con tofu 86
burrata indimenticabile 196

C

cacao
 biscotti del buon peccatore 287
 muffin cacao e banana 281
 parfait di semi di chia e yogurt 229
 smoothie di avocado e cacao 99
camomilla della sera 255
cannella
 biscotti del buon peccatore 287
 dolcetti ebraici 272
 muffin integrali al cocco 57
 thé allo zenzero fresco 252
 torta zenzero e vaniglia 278
 whitenies ai mirtilli 267
cannellini
 all'aceto 151
 cavolfiore arrosto con ceci e spezie 164
 purè di fagioli con le mandorle 154
carota
 crema di zucca allo zenzero 85

 pollo sesamo e zenzero 224
cavolfiore
 arrosto con ceci e spezie 164
 crema di cavolfiore 214
 my green quinoa 96
 pasta integrale con cavolfiore 186
 zuppa calda di quinoa e verdure 79
cavolo nero
 minestrone con kamut 180
 quinoa con cavolo nero e uovo 190
 succhi detox 246
ceci
 cavolfiore arrosto con ceci e spezie 164
 quinoa con cavolo nero e uovo 190
 stufato di ceci e patate 182
classic fool 275
cocco
 muffin integrali al cocco 57
 smoothie di avocado e cacao 99
composta di frutta senza zucchero 59
cous cous di farro con curry di peperoni 175
crema
 di anacardi 67
 di cavolfiore 214
 di pera e finocchio 80
 di zucca allo zenzero 85
curry
 cous cous di farro con curry di peperoni 175
 panini bianchi alla paprika 123

D

dolcetti ebraici 272

F

farro
 cous cous di farro con curry di peperoni 175
 farro e zucca con uova di quaglia 185
filetto al forno con le erbe 162
finocchio
 cous cous di farro con curry di peperoni 175
 crema di pera e finocchio 80
funghi
 noodles di grano saraceno in brodo 213
 orzo con funghi 83
 uova strapazzate con funghi shiitake 63
 zuppa calda di quinoa e verdure 79

G

gnocchi al basilico 188
grano saraceno
 con code di gambero 205
 noodles di grano saraceno in brodo 213
 pane di grano saraceno e yogurt 116
 spaghetti alla carbonara veg 90
grissini al sesamo nero 127

H

hamburger di quinoa 92

I

il mio caffè 50
insalata
 di barbabietola 95
 di lenticchie alla senape 147
 di melone e feta 195

L

lasagna vegetariana al matcha 176
latte di mandorla 249
layer cake allo yogurt 265
limone
 bagel ai semi 120
 composta di frutta senza zucchero 59
 merluzzo con zenzero e pinoli 144
 my green quinoa 96
 taboulè di quinoa nera 227
 tagliatelle con pesto di avocado 89
 torta di mandorle e limone 271

M

mandorle
 dolcetti ebraici 272
 latte di mandorla 249
 muesli fatto in casa 53
 purè di fagioli con le mandorle 154
 torta di mandorle e limone 271
 whitenies ai mirtilli 267
melagrana
 burrata indimenticabile 196
 insalata di melone e feta 195
 muesli fatto in casa 53
 pavlova con i fichi 276
 polpo con bulghur e melagrana 157

quinoa con patate dolci 193
merluzzo con zenzero e pinoli 144
miele
 acqua de sandia 240
 insalata di lenticchie alla senape 147
 insalata di melone e feta 195
 layer cake allo yogurt 265
 parfait di semi di chia e yogurt 229
 pollo sesamo e zenzero 224
 torta di mandorle e limone 271
 torta zenzero e vaniglia 278
minestrone con kamut 180
mirtilli
 pancake senza glutine 64
 parfait di semi di chia e yogurt 229
 whitenies ai mirtilli 267
muesli fatto in casa 53
muffin
 cacao e banana 281
 integrali al cocco 57
my green quinoa 96

N

niçoise con tonno fresco 148
noodles di grano saraceno in brodo 213

O

omelette
 bianca agli asparagi 158
 spagnola 207
orzo
 con funghi 83
 zuppa calda di quinoa e verdure 79

P

pancake senza glutine 64
pandolce all'uvetta 268
pane
 alla barbabietola 124
 alla segale in cassetta 114
 di farina macinata a pietra 111
 di grano saraceno e yogurt 116
 integrale con avena 128
 senza glutine 112
panini bianchi alla paprika 123
parfait di semi di chia e yogurt 229

pasta integrale con cavolfiore 186

patata

crema di cavolfiore 214

gnocchi al basilico 188

minestrone con kamut 180

niçoise con tonno fresco 148

omelette spagnola 207

purè di fagioli con le mandorle 154

quinoa con patate dolci 193

stufato di ceci e patate 182

pavlova con i fichi 276

peperone

brodo di verdure con tofu 86

cous cous di farro con curry

di peperoni 175

pera

all'anice 263

crema di pera e finocchio 80

pinoli

merluzzo con zenzero e pinoli 144

purè di fagioli con le mandorle 154

piselli

crema di cavolfiore 214

hamburger di quinoa 92

spaghetti alla carbonara veg 90

zucchine primavera 217

pizza 132

pollo

marinato alle erbe 161

quinoa nera con pollo 218

sesamo e zenzero 224

polpo con bulghur e melagrana 157

pomodoro

bagel ai semi 120

grano saraceno con code di gambero 205

insalata di lenticchie alla senape 147

merluzzo con zenzero e pinoli 144

my green quinoa 96

niçoise con tonno fresco 148

omelette bianca agli asparagi 158

omelette spagnola 207

quinoa con patate dolci 193

riso basmati alla siciliana 210

spaghetti, oh sì! 208

taboulè di quinoa nera 227

purè di fagioli con le mandorle 154

Q

quinoa

con cavolo nero e uovo 190

con patate dolci 193

hamburger di quinoa 92

my green quinoa 96

nera con pollo 218

taboulè di quinoa nera 227

zuppa calda di quinoa e verdure 79

R

riso basmati alla siciliana 210

risotto zucca e salvia 222

S

salmone

al lime 153

bagel ai semi 120

senape

bagel ai semi 120

hamburger di quinoa 92

insalata di lenticchie alla senape 147

sesamo

brodo di verdure con tofu 86

grissini al sesamo nero 127

panini bianchi alla paprika 123

pollo sesamo e zenzero 224

tagliata di tonno 221

smoothie

di avocado e cacao 99

di mango & bacche di goji 99

senza latte 245

sorbetti 284

spaghetti

alla carbonara veg 90

oh sì! 208

spinaci

insalata di barbabietola 95

succhi detox 246

stufato di ceci e patate 182

succhi

detox 246

energizzanti 243

T

- taboulè di quinoa nera* 227
- tagliata di tonno* 221
- tagliatelle con pesto di avocado* 89
- thé*
 - allo zenzero fresco* 252
 - marocchino* 250
- tofu*
 - brodo di verdure con tofu* 86
 - zuppa calda di quinoa e verdure* 79
- torta*
 - di mandorle e limone* 271
 - ottomana* 282
 - zenzero e vaniglia* 278

U

- uovo*
 - farro e zucca con uova di quaglia* 185
 - in camicia con avocado* 60
 - layer cake allo yogurt* 265
 - omelette bianca agli asparagi* 158
 - omelette spagnola* 207
 - pancake senza glutine* 64
 - pavlova con i fichi* 276
 - quinoa con cavolo nero e uovo* 190
 - spaghetti alla carbonara veg* 90
 - strapazzate con funghi shiitake* 63
 - torta di mandorle e limone* 271
 - torta ottomana* 282
 - whitenies ai mirtilli* 267
- uovetta*
 - biscotti del buon peccatore* 287
 - muesli fatto in casa* 53
 - pandolce all'uovetta* 268

V

- vaniglia*
 - biscotti del buon peccatore* 287
 - classic fool* 275
 - crema di anacardi* 67
 - muffin cacao e banana* 281
 - sorbetti* 284
 - torta ottomana* 282
 - torta zenzero e vaniglia* 278

W

- whitenies ai mirtilli* 267

Y

- yogurt*
 - crema di cavolfiore* 214
 - fatto in casa con frutta* 54
 - layer cake allo yogurt* 265
 - muesli fatto in casa* 53
 - muffin integrali al cocco* 57
 - pancake senza glutine* 64
 - pane di grano saraceno e yogurt* 116
 - parfait di semi di chia e yogurt* 229
 - sorbetti* 284

Z

- zenzero*
 - acqua aromatizzata* 238
 - biscotti del buon peccatore* 287
 - composta di frutta senza zucchero* 59
 - crema di zucca allo zenzero* 85
 - merluzzo con zenzero e pinoli* 144
 - noodles di grano saraceno in brodo* 213
 - pollo sesamo e zenzero* 224
 - succhi detox* 246
 - thé allo zenzero fresco* 252
 - torta zenzero e vaniglia* 278
- zucca*
 - crema di zucca allo zenzero* 85
 - farro e zucca con uova di quaglia* 185
 - risotto zucca e salvia* 222
- zucchina*
 - brodo di verdure con tofu* 86
 - burrata indimenticabile* 196
 - cous cous di farro con curry di peperoni* 175
 - lasagna vegetariana al matcha* 176
 - omelette spagnola* 207
 - primavera* 217
 - spaghetti alla carbonara veg* 90
 - zuppa calda di quinoa e verdure* 79

Mangiare bene è un obiettivo che tutti possiamo raggiungere. In questo libro ho racchiuso le mie ricette preferite, che vi insegneranno a godere del cibo in modo sano, a riconoscerlo e a cucinarlo, senza privazioni né sensi di colpa.

Crab



ISBN: 978 88 67531 165



9 788867 531165

34 €
IVA inclusa



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it