

A CURA DI
PIETRO LEEMANN
Il patron del ristorante
Joia, alta cucina
vegetariana, di Milano,
e **SAURO RICCI**, Chef
Executive e Direttore Joia
Academy, ogni mese ci
propongono ricette e
consigli con i migliori
ingredienti della cucina
cruelty free (www.joia.it)

IL TRUCCO NATURAL

Cialde
croccanti
di legumi

Che siano di patate o
altre verdure, i nachos, o
chips di mais fritte o al
forno, conquistano tutti.
I grassi, però, impongono
un consumo occasionale.
Per alternarle con una
versione più leggera, ma
altrettanto grintosa, si
può optare per una
cialda croccante a base di
farina di legumi a scelta:
ceci, lenticchie, fagioli,
piselli. Il procedimento è
semplice. Si prepara una
polenta con 500 grammi
di acqua e 125 di farina
precedentemente
stemperata. Si stende
uno strato molto sottile
tra due fogli di carta da
forno oleati, quindi si fa
arrostire in forno per 20
minuti a 175°,
praticando qualche
incisione sulla carta.

I PRODOTTI DEL MESE

Le noci

Dal sapore dolce e
lievemente tannico,
fanno bene al cervello.
Si dice che possano lenire
infiammazioni e dolori,
grazie al loro contenuto
di acidi grassi omega 3,
che rappresentano il
cinque per cento dei loro
oli. Tostarle è sempre una
buona pratica, sia per
eliminare eventuali
indesiderati ospiti, sia
per renderle più
interessanti al palato.

CUCINA VEGETARIANA

Risotto
all'orientale

Con barbabietola, zenzero, mousse
di mandorla e rapatura di broccolo

Tempo: 55 minuti ~ Esecuzione: media

Ingredienti per 4 persone: Per la manteca
del risotto: 200 g di barbabietola, 50 g di
cavolfiore, 30 g di zenzero fresco, un cucchiaino
di sciroppo d'agave, 3 cucchiaini di succo di
limone, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
Per il risotto: 350 g di riso carnaroli, 35 g
di vino bianco, 700 g di brodo vegetale, sale.
Per la mousse: 100 g di mandorle, 140 g
di acqua, limone non trattato, sale, pepe.
Per la rapatura: qualche cimetta di broccolo.

Preparazione: per la manteca, pela le
barbabietole, tagliale a cubetti e cuocile a
vapore in pentola a pressione per 25 minuti.
Lessa il cavolfiore tagliato grossolanamente in
acqua bollente per otto minuti, scolalo e frullalo
nel mixer per ottenere una crema liscia. Pela lo



zenzero e taglialo a brunoise (prima a julienne,
poi a dadini di uno-tre millimetri di spessore).
Per la mousse, frulla le mandorle con l'acqua
fino a raggiungere una consistenza liscia, unisci
il succo e la scorza di limone, aggiusta di sale e
pepe e mescola. Per la rapatura, spunta con un
coltello gli alberelli del broccolo per ottenere un
coriandolo di verdura. Per il risotto, tosta il riso
con un pizzico di sale e un goccio di olio
extravergine di oliva. Sfuma con il vino bianco,
bagna col brodo caldo e cuoci 12 minuti. A
cottura ultimata, manteca con la crema di
barbabietola, lo zenzero, il succo di limone e lo
sciroppo d'agave. Aggiusta di sale e pepe, versa
al centro del piatto, crea una corona con la
rapatura e completa con la mousse di mandorla.

I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSÉGUÉ FITOTERAPEUTA DEL PARK HOTEL AI CAPPUCCINI DI GUBBIO

Con il rosmarino, addio digestione difficile



Gonfiore, bruciore e difficoltà a
digerire possono trarre sollievo da
una pianta molto nota e diffusa un
po' ovunque, il *Rosmarino*.

• **Si utilizzano le foglie** dei
ramoscelli, raccolti dopo la fioritura,
per tutta l'estate. Diuretico e
digestivo, stimola l'attività del
fegato. Inoltre, per uso topico, è un
buon analgesico e antisettico, da

impiegare in caso di nevralgie,
dolori muscolari e piccole ferite.

• **Pianta da sempre utilizzata**
nella medicina popolare, era
conosciuta anche col nome di Acqua
della Regina d'Ungheria, che lo
utilizzava come anti-tè. Agevola la
produzione e l'escrezione della bile,
con benefici per il fegato, la colecisti
e la digestione. Inoltre, è uno

stimolante generale. Consiglio di
assumerlo sotto forma di infuso: tre
cucchiaini di foglie essiccate per
tazza di acqua calda, lasciate in
infusione per cinque/sette minuti,
da bere dopo ogni pasto. Lo stesso
infuso si può utilizzare per
gargarismi, in caso di affezioni della
gola, frequenti in questo periodo, e
ai cambi di stagione.

LE NOVITÀ VERDI



Gli snack a base
di legumi sono
croccanti e sottili,
ma non fritti. E
sono disponibili
in tre varianti: ceci, riso rosso
con lenticchie, riso con piselli
verdi e gialli e fagioli neri. Più
proteine vegetali, meno sensi
di colpa.

• **Triangolini Veggy Good**,
San Carlo (1,75 euro).



Per gli amanti del
tè verde, un tris
di varietà bio non
trattate. Sencha
cinese, Outhu

indiano e Suoi Gang
vietnamita sono miscelate
con polvere di tè matcha, noto
per le sue proprietà
antiossidanti.

• **Tè Supreme Matcha Green**,
Pukka (4,29 euro).



L'olio extravergine
novello, biologico, è
prodotto con olive
Leccio del Corno.
Fruttato, con note di
pomodoro verde, cardo,
carciofo e mandorla amara,
esalta bruschette classiche e
vellutate di zucca.

• **Olio extravergine Caletta**,
La Maliosa (84,50 euro,
confezione da sei bottiglie).



Gli spinaci surgelati sono
racchiusi in una confezione
composta per il 54 per cento
da plastiche vegetali. E sono
privi di residui di pesticidi, per
proteggere salute, campi
coltivati e ambiente.

• **Spinaci millefoglie**,
Bonduelle (2,79 euro).