



natural FOOD

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

Gaspacho di fragole

Zuppa fredda tipica dell'Andalusia, il gaspacho è una tra le ricette più amate della cucina spagnola. Essendo a base di pomodoro e verdure, disseta e rinfresca ed è molto apprezzato in estate. Ne esistono molte versioni, ma un trucco per renderlo ancora più sfizioso è mescolare pochi ingredienti. Eccone una molto veloce da preparare. Frulla 300 grammi di pomodori con 200 di fragole (il rapporto deve essere sempre di tre parti a due), filtra con un colino e condisci con un goccio di olio, aceto e sale.

I PRODOTTI DEL MESE

Il mirin

Ingrediente insostituibile nella ricetta di questo mese, il mirin è un condimento tipico della cucina giapponese. Dal colore dorato, somiglia al saké, il vino di riso, ma ha un sapore più dolce e complesso. Si ottiene attraverso un processo di fermentazione in cui si utilizzano riso e il fungo *Aspergillus oryzae*. Ottimo per sfumare le verdure e per insaporire le salse, può essere utilizzato anche nella preparazione dei dessert e nelle marinature.

126

CUCINA VEGANA

Contrasti dolci

Melanzana viola con verdure glassate e pomodorini confit

Tempo: 60 minuti ~ Esecuzione: media

Ingredienti per 4 persone: Per le verdure:

1 melanzana viola, 15 datterini, 1 cipolla, 4 funghi shitake, zucchero, sale, origano, salsa di soia, acidulato di umeboshi, olio extravergine di oliva, foglie di alloro, 1 cucchiaio di vino bianco. Per il tempeh e la salsa: 200 g di tempeh, 5 cucchiaini di salsa di soia, 5 di vino bianco, 5 di mirin (vedi box qui sotto), 25 g di zucchero, 8 g di amido di mais. Per decorare: erbe e fiori.

Preparazione: Scotta in acqua bollente per 30 secondi i pomodori. Pelali e condiscili con olio, sale, zucchero e origano. Infornali per 30 minuti a 130 °C. Prepara la salsa portando a ebollizione in un pentolino salsa di soia, vino e mirin con lo zucchero. Aggiungi l'amido stemperato in un goccio d'acqua, fai sobbollire un minuto e spegni. Taglia la melanzana a fette spesse, salala leggermente e cuocila al vapore



otto minuti senza mai aprire il coperchio, altrimenti si imbrunirà rapidamente. Stufa la cipolla con una foglia di alloro e un goccio di vino bianco per 20 minuti a fuoco dolce, mantenendo il pentolino coperto. Taglia il tempeh a fette e tostalo sui due lati in una padella con un goccio d'olio, quindi sfumalo con la salsa di soia e l'acidulato. Prepara con lo stesso procedimento i funghi. Adagia sul piatto la melanzana, disponici sopra il tempeh, le verdure tostate e i datterini e irrorala con la salsa. Completa con fiori ed erbe e servi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

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

Addio afa e caldo con gli infusi freddi idratanti



Per combattere in modo naturale, sano e ipocalorico l'afa e il rischio di disidratazione, in estate punta su infusi e decotti da bere freddi. Consiglio di prepararli la mattina appena alzate e farli riposare in frigo: in poche ore saranno pronti per essere bevuti durante il giorno. • **La ricetta più classica:** poni in infusione in un litro di acqua calda

quattro cucchiaini di *Verbena*, quattro di *Menta*, dolce o piperita in base ai gusti, quattro di *Citronella* e quattro di *Tiglio* per 7-10 minuti. Filtra e aggiungi mezza radice di *Zenzero* grattugiata, addolcisci con *Stevia* e lascia un'ora in frigo. • **In alternativa,** fai macerare in un litro d'acqua fredda un cetriolo finemente affettato, 15 foglie di

Menta fresca, un *Lime* spremuto, mezza radice di *Zenzero* grattugiata. Addolcisci con *Stevia*, fai macerare un'ora in frigo e filtra il tutto. Da non dimenticare, infine, anche i più semplici ma ottimi infusi di *Carcadé* e *Tè verde*, oltre a tutti i centrifugati di frutta e verdura che la fantasia può suggerire.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE NOVITÀ VERDI



Naturalmente priva di glutine, la pasta di ceci è ricca di proteine, fibre e potassio. Ottima per gli sportivi, mantiene intatto il sapore di

questi legumi e si sposa bene con sughi cremosi a base di verdure o altri ingredienti.

• **Pasta di ceci Solare, Farmo (1,56 euro).**



Immacabili nella dispensa estiva, le fragole conservate nello sciroppo hanno una ricetta semplice e naturale. Deliziose come il frutto fresco, donano un tocco di dolcezza a gelati, granite o macedonie e rendono goloso lo yogurt.

• **Fragola frutto e sciroppo, Fabbri (da 4,25 euro).**



Si utilizza a scaglie, cubetti o fette, proprio come un formaggio, ma è una pasta compatta fatta con mandorle e anacardi. Si chiama fermentino: bio e fermentato, si gusta da solo, nelle insalate o frullato in creme o salse.

• **Fermentino biologico, Cicioni (4,95 euro).**



Addio sprechi con la nuova farina in brik. La confezione, in carta certificata Fsc, ha una chiusura a tappo e sul lato riporta l'indicatore con i livelli di grammatura, per sapere quanta farina c'è all'interno e dosarla senza la bilancia.

• **Farina Integrale Brik, Molino Rossetto (1,29 euro).**

Getty Images

013706