

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA

6 marzo CEREALI
13 marzo LEGUMI
20 marzo UOVA, VERDURE
E FORMAGGIO
27 marzo DOLCI E TE'

Antonella Spada dietista 3290947915
Pamela Pianta naturopata 3496522808

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA

Pamela Pianta, Naturopata

Antonella Spada, Dietista Nutrizionista

PRIMA SERATA: CEREALI

RISO ERMES CON CAROTE E CAVOLO CAPPUCCIO ALLA CURCUMA

Ingredienti per 4 porzioni

320gr riso ermes

4 carote

1 cavolo cappuccio

1+2 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di curcuma

Rosmarino qb

Sale e pepe qb

Procedimento

Cuocere il riso in 1,3 di acqua (l'acqua deve essere 4 volte il peso del riso) con un cucchiaio di sale. Attenzione il riso ermes rimane sempre croccante.

Pulire e tagliare le carote con il pelapatate. Lavare il cavolo cappuccio e tagliarlo finemente a julienne.

Cuocere le verdure in una pentola con un cucchiaio di olio ed il rosmarino. La cottura deve essere veloce per far sì che le verdure rimangano croccanti. A fuoco spento aggiungere un pizzico di sale ed una macinata di pepe.

Fare un'emulsione con l'olio e la curcuma, mescolare con una frusta oppure con il frullatore ad immersione.

Aggiungere il riso alle verdure ed amalgamare il tutto a fuoco medio con l'emulsione di olio e curcuma.

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>	<i>% rispetto fabbisogno adulto medio (2000 kcal-1600 kcal) donna sedentaria 60 kg Uomo sedentario 70 kg</i>
ENERGIA	435	21,8 %- 27%
PROTEINE	10,9 g	15,6 %- 18%
CARBOIDRATI	74,9 g	23,4 %- 29 %
GRASSI	12 g	20 %- 25 %
FIBRA	6,7 g	22,3 %
CALCIO	189,20 mg	18,9 %
FERRO	4 mg	40% uomo – 22% donna

CROCCHETTE DI QUINOA CON PUREA DI BROCCOLI E FINOCCHI GRATINATI

Ingredienti per 4 porzioni

150gr di quinoa

1 patata

Prezzemolo

2 broccoli

4 finocchi

Farina gialla tipo fioretto

Salsa di soia

Olio extra vergine d'oliva

Sale e pepe

Rosmarino e salvia

Procedimento

Cuocere la quinoa in acqua (deve essere il doppio del peso della quinoa) per 15-20 minuti. Cuocere la patata e schiacciarla con una forchetta e farla raffreddare. Mescolare la quinoa con la patata, salare ed aggiungere il prezzemolo tritato. Formare delle palline ed impanarle con la farina gialla. Cuocere in forno a 200° per 15 minuti, fino a quando diventano dorate.

Tagliare i broccoli e cuocerli per 10-15 minuti, devono rimanere croccanti e farli raffreddare. Ridurli in purea con un frullatore ad immersione aggiungendo un cucchiaino di salsa di soia.

Lavare i finocchi e tagliarli finemente. Passarli nella farina gialla. Stendere i finocchi su una teglia, salare e pepare, aggiungere dei rametti di rosmarino e di salvia e un filo di olio. Cuocere in forno per 10-15 minuti a 200°. Controllare la cottura!

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>	<i>% rispetto fabbisogno adulto medio (2000 kcal-1600 kcal) donna sedentaria 60 kg Uomo sedentario 70 kg</i>
ENERGIA	343	21,4 %- 17%
PROTEINE	12,26 g	16 %- 19 %
CARBOIDRATI	74,9 g	23,4 %-29,3 %
GRASSI	12 g	20%-25%
FIBRA	6,7 g	
CALCIO	189,20 mg	
FERRO	4 mg	

BUDINO DI RISO AL CACAO CON MUESLI DI AVENA

Ingredienti per 9 porzioni

250gr riso

1 litro di latte di riso o mandorla (senza zuccheri aggiunti)

50gr zucchero muscobado

vaniglia

1-2 cucchiaini di cacao amaro

Sale

Muesli:

100gr fiocchi d'avena

120gr mandorle

2 tazzine di frutta disidratata (uvetta, mirtilli, prugne, albicocche...)

1 manciata di frutta secca tritata grossolanamente (noci, nocciole, mandorle)

Vaniglia o cannella

4 cucchiaini di olio di cocco

4 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele

Cuocere il riso nel latte vegetale con la stecca di vaniglia ed un pizzico di sale, almeno 10 minuti oltre la cottura. Il riso deve risultare molto morbido ed il latte deve essere quasi del tutto assente. A fuoco spento aggiungere lo zucchero ed il cacao. Dividere il composto in bicchieri.

Mettere la frutta disidratata in una ciotola con l'acqua per farla rinvenire.

Tritare metà delle mandorle finemente e l'altra grossolanamente.

In una ciotola capiente mescolare bene tutti gli ingredienti secchi.

Aggiungere l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero ed amalgamare bene tutti gli ingredienti (meglio con le mani).

Versare il composto sopra una teglia foderata con la carta forno. Appiattire bene e fare attenzione a non lasciare delle briciole sulla teglia altrimenti si bruciano.













Cuocere in forno a 150° per 20 minuti circa. Capovolgere il composto con l'aiuto di una spatola e cuocere per altri 10 minuti.

Lasciare raffreddare e rompere a pezzi il muesli.

Sbriciolare il muesli sopra il budino.

	VALORI PER PORZIONE
ENERGIA	177
PROTEINE	4,10 g
CARBOIDRATI	27 g
GRASSI	6,7g
FIBRA	3,23 g
CALCIO	49 mg
FERRO	1,71 mg

Caratteristiche nutrizionali cereali

valori per 100gr	Farro	Bulgur	Orzo	Segale	Avena	Riso Integrale	Grano Saraceno	Amaranto	Quinoa	Grano duro	Miglio	Mais
(cereali integrali)												
Calorie (kcal)	335	343	354	338	389	370	343	371	368	342	378	365
Carboidrati (g)	67,1	76	73,4	75,8	66,2	77	71,5	65,2	64,1	75,9	72,9	74
Zuccheri (g)	2,7	0,4	0,8	1	-	0,9	-	1,7	-	0,4	-	0,6
Proteine (g)	15,1	12	12,4	10,3	16,8	7,9	13,2	13,5	14,1	11,3	11	9
Grassi (g)	0,3	1,3	2,3	1,6	6,9	3	3,4	7	6,1	1,7	4,2	4,7
Fibra (g)	6,8	18,3	17	15,1	10,6	4	10	6,7	7	12,2	8,5	7,3
Indice Glicemico	40	50	30	50	40	50	50	35	35	50	70	55
Glutine	+	++	+	+	+	-	-	-	-	++	-	-
Cottura min	30	20	30	60	45	40-50	15	40	20	-	20	-
Come Cuocerli ?	Quasi tutti i cereali per cuocere hanno bisogno del doppio del loro volume in acqua e di un tempo che varia dai 15 ai 50 minuti. Molti necessitano di un ammollo prima della cottura. Possiamo anche cuocerli in grandi quantità, li lasciamo raffreddare e li congeliamo già porzionati: in questo modo li avrete sempre pronti durante la settimana.											

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA

Pamela Pianta, Naturopata

Antonella Spada, Dietista

SECONDA SERATA: LEGUMI

PASTA DI LENTICCHIE CON PESTO DI POMODORI SECCHI E MANDORLE

320gr di pasta di lenticchie

15 pomodori secchi

una manciata di mandorle

1 cucchiaino di sciroppo d'acero

Acqua

Procedimento

Cuocere la pasta in acqua salata e poi scolarla.

Ammollare i pomodori secchi in una ciotola con dell'acqua per almeno 20 minuti. Strizzare i pomodori e frullarli tutti gli ingredienti fino a quando il pesto risulta liscio ed omogeneo. Aggiungere acqua fino a quando non si ottiene la consistenza desiderata.

Condire la pasta con il pesto di pomodori secchi.

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>	<i>% rispetto fabbisogno adulto medio (1600 kcal-2000 kcal) donna sedentaria 60 kg Uomo sedentario 70 kg</i>
ENERGIA	366 Kcal	22,8 %- 18,3 %
PROTEINE	23,86 g	40% - 32%
CARBOIDRATI	44 g	18%- 14,5 %
GRASSI	8,74 g	18%- 14,5 %
FIBRA	7,19 g	24%
CALCIO	36 mg	3%
FERRO	5 mg	28%-50%

HAMBURGER DI CECI E CHIPS DI BATATE ARANCIO

400gr di ceci lessati

2-3 patate arancio

3 cucchiaini di pane grattugiato

Semi di sesamo neri e bianchi

Sale e pepe

Olio extra vergine di oliva

Rosmarino ed erbe aromatiche

2 cucchiaini di salsa tahina

1 limone

Procedimento

Frullare i ceci. Aggiungere un pizzico di sale e pepe, il pane grattugiato e la scorza di un limone. Amalgamare bene l'impasto. Formare gli hamburger e passarli nei semi di sesamo.

Cuocere in forno a 180° per 10 minuti circa.

Lavare bene patate e tagliarle a fette sottili con l'aiuto della mandolina. Asciugare le fette di verdura con della carta assorbente. Distribuirle sulla teglia da forno e condirle con sale, il rosmarino tritato ed un filo di olio. Cuocere a 150° per venti minuti a seconda di quanta acqua contengono le verdure. Se necessario girare le chips e cuocere ancora. Devono risultate ben croccanti.

Preparare la salsa mescolando tahina ed i succo di limone.

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>	<i>% rispetto fabbisogno adulto medio (1600 kcal-2000 kcal) donna sedentaria 60 kg Uomo sedentario 70 kg</i>
ENERGIA	385 Kcal	22,4 %- 19 %
PROTEINE	12 g	20% - 16 %
CARBOIDRATI	45,8 g	19%- 15 %
GRASSI	18,6 g	39%- 31 %
FIBRA	9 g	30 %
CALCIO	70 mg	6 %
FERRO	2,7 mg	15%- 27%

CREPES DI FARINA DI PISELLI CON MARMELLATA DI PERE AL CARDAMOMO

250gr di farina di piselli

500ml di acqua

1 cucchiaio di amido di mais

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Sale

Marmellata:

6 pere

100gr di zucchero Muscobado

1 limone

7 semi di cardamomo

Procedimento







In una ciotola amalgamare tutti gli ingredienti con l'aiuto di una frusta per evitare che si formino i grumi. Quando il composto risulta liscio ed omogeneo lasciarlo riposare almeno un paio d'ore. Se avete tempo anche tutta la notte (per un sapore migliore). In una padella antiaderente e leggermente unta con l'olio versare un mestolo di composto e far cuocere da entrambi i lati.


Lavare le pere (se biologiche tenere la buccia altrimenti sbuciarle) e tagliarle a pezzetti. Cuocere le pere con lo zucchero ed i semi di cardamomo ed il succo di limone, fino a quando le pere saranno diventate morbide e formano una purea. Togliere i semi di cardamomo.

Farcire le crepes con la marmellata e servire, a piacere si possono coprire con lo zucchero a velo.

	VALORI PER PORZIONE
ENERGIA	319 Kcal
PROTEINE	15,8 g
CARBOIDRATI	58,27 g
GRASSI	3,9 g
FIBRA	9 g
CALCIO	5,6 mg
FERRO	1 mg

LE PROPRIETA' NUTRIZIONALI DEI LEGUMI

LEGUMI FRESCHI 100 g	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CARBOIDRATI (g)	FERRO (mg)	CALCIO (mg)	FOSFORO (mg)
 FAGIOLINI	2.1	0.1	2.4	0.9	35	48
 FAGIOLI SGRANATI	6.4	0.6	19.4	3	44	180
 PISELLI SGRANATI	7	0.2	12.4	1.8	47	101
 FAVE	5.4	0	4.2	1.8	23	98
 GERMOGLI DI SOIA	6.2	1.4	3	1	48	67
 LUPINI DEAMARIZZATI	16.4	2.4	7.2	5.5	45	100

LEGUMI SECCHI 100 g	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CARBOIDRATI (g)	FERRO (mg)	CALCIO (mg)	FOSFORO (mg)
 CECI	21.8	4.9	54.3	6.1	117	229
 FAGIOLI	23.6	2.5	51.7	6.7	137	437
 FAGIOLI DALL'OCCHIO	23.1	1.5	62.2	7.3	125	430
 FAGIOLI DI LIMA	19.9	1.4	65.5	7.2	130	382
 LENTICCHIE	25	2.5	54	5.1	127	347
 PISELLI	21.7	1.7	53.6	4.5	48	320
 FAVE	27.2	3	55.3	5	90	420
 LUPINI	38	8.2	41.9	6.3	90	545
 CIGERCHIE	24.5	2.5	59.2	1.3	113	176
 SOIA	34.1	17.7	19	8.4	226	554
 MUNG	22.2	2	65.7	-	-	-
 MUNGO	20.5	1.9	66.6	4.9	151	276
 AZUKI	21.5	1.6	54.1	4.8	75	350
 JACK BEAN	18.2	1.9	65.9	7.5	125	260
 CATJANG	22.8	0.8	65.6	7.6	82	383
 LOTUS	31.2	14.5	41	2.5	75	180



CORSO DI CUCINA VEGETARIANA

Pamela Pianta, Naturopata

Antonella Spada, Dietista

TERZA SERATA: UOVA, VERDURE E FORMAGGIO

CRESPELLE CON SPINACI, UVETTA E NOCI E FONDUTA DI SCAMORZA

160gr di farina di riso

3 uova

250ml di latte di soia

Sale

400gr di spinaci

2 tazzine di uvetta

10 noci

200gr di scamorza affumicata

200ml di latte di soia

1 cucchiaio di olio

Sale e pepe

Versare la farina di riso in una ciotola ed aggiungere il sale e le uova leggermente sbattute e mescolare. A poco a poco inserire il latte di soia facendo attenzione a non formare i grumi. Lasciare riposare il composto in frigo per 30 minuti.

Mettere in ammollo l'uvetta in acqua per farla rinvenire. Lessare gli spinaci. Tritare le noci. Unire gli spinaci, l'uvetta, le noci ed un pizzico di sale.

Tagliare la scamorza a pezzetti ed metterla in un pentolino con il latte di soia e far sciogliere a fuoco basso. A fine cottura aggiungere una macinata di pepe.

Cuocere le crespelle mettendo un mestolo di composto in una pentola antiaderente calda, cuocerle da entrambi i lati. Farcire le crepes con il composto di spinaci e un cucchiaio di fonduta di scamorza. Quando tutte le crespelle sono pronte riporle in una teglia e coprirle con la fonduta avanzata ed infornarle per 10 minuti.

	VALORI PER PORZIONE	<i>% rispetto fabbisogno adulto medio (1600 kcal-2000 kcal) donna sedentaria 60 kg Uomo sedentario 70 kg</i>
ENERGIA	344 Kcal	21,5 %- 17 %
PROTEINE	20 g	33% - 27 %
CARBOIDRATI	39 g	16%- 13 %
GRASSI	13 g	27%- 22 %
FIBRA	3 g	10 %
CALCIO	399 mg	40 %
COLESTEROLO	106 mg	AL MASSIMO 300 MG

RICOTTA CON ERBE AROMATICHE E VERDURE DI STAGIONE IN PADELLA

300gr di ricotta vaccina

Rommarino

Prezzemolo

Basilico

Pepe

Peperoncino

Limone

Sgocciate la ricotta. Lavate e tritate le erbe aromatiche e grattugiate la scorza di limone. Unire le erbe aromatiche alla ricotta ed amalgamare bene. Foderare con la pellicola degli stampini e riempirli di ricotta alle erbe, schiacciare bene il composto. Far riposare in frigorifero.

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>
ENERGIA	295 Kcal
PROTEINE	8,8 g
CARBOIDRATI	3,5 g
GRASSI	10,9 g
FIBRA	0g
CALCIO	295 mg
FERRO	0,4 mg

CHEESCAKE

75gr di mandorle

75gr di datteri

25gr granella di cocco

1 cucchiaio di olio di cocco (o semi)

250gr di mascarpone

250gr di ricotta

2 uova

50gr cacao

100gr zucchero muscobado

200gr cioccolato fondente

Tritare le mandole, i datteri, la granella di cocco e l'olio. Stendere il composto in una tortiera foderata con la carta da forno e compattare bene il composto nella tortiera. Far riposare il composto in frigorifero per 30 minuti, oppure in freezer per 15 minuti.

Amalgamare con la frusta elettrica il mascarpone con la ricotta (sgocciolata) ed il cacao setacciato. Far sciogliere a bagnomaria il cioccolato, quando è sciolto aggiungere lo zucchero. Montare molto bene le uova. Unire alla crema di formaggi e cacao il cioccolato e le uova montate, amalgamare delicatamente dal basso verso l'alto.

Versare il composto nella tortiera e cuocere in forno a 180° per 30-40 minuti.

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>	<i>% rispetto fabbisogno adulto medio (1600 kcal-2000 kcal) donna sedentaria 60 kg Uomo sedentario 70 kg</i>
ENERGIA	439 Kcal	27,5 %- 22%
PROTEINE	10 g	16,7 % -13,3 %
CARBOIDRATI	27 g	10%- 8,8 %
GRASSI	32 g	66,7%- 52 %
FIBRA	5,4 g	
CALCIO	134 mg	
COLESTEROLO	134 mg	AL MASSIMO 300 MG

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA

Pamela Pianta, Naturopata

Antonella Spada, Dietista

QUARTA SERATA: DOLCI, FRUTTA E TE'

INSALATA DI AVOCADO, AGRUMI E NOCI

2 avocado maturi

2 arance

1 finocchio

1 lime

Una manciata di noci

Semi di sesamo

Sale e pepe

Olio extra vergine di oliva

Togliere la buccia ed il nocciolo agli avocado e tagliarli a fette per il lato lungo. Pelare a vivo le arance e formare delle fette. Lavare il finocchio e tagliarlo finemente. Tritare le noci. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e condire con una emulsione di olio sale e pepe ed il succo del lime. Aggiungere i semi di sesamo per dare una nota croccante e la buccia grattugiata del lime.

	<i>VALORI PER PORZIONE</i>
ENERGIA	555 Kcal
PROTEINE	10,36 g
CARBOIDRATI	13,4 g
GRASSI	51,8 g
FIBRA	8,45 g
CALCIO	101 mg
COLESTEROLO	0 mg

CREMA DI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

100 gr di cioccolato fondente

50 gr di nocciole

70 gr di zucchero di canna

½ bicchiere di latte di mandorla (o quello che preferite)

1 cucchiaio di olio di girasole

Far tostare le nocciole in una pentola antiaderente facendo attenzione a non bruciarle. In un mixer tritare lo zucchero molto finemente, aggiungere le nocciole e tritare il tutto (probabilmente il composto si attaccherà alle lame). Aggiungere il cioccolato spezzettato e tritare il tutto.

Far cuocere il composto a bagnomaria e mescolare. Quando il cioccolato inizia a sciogliersi aggiungere il latte poco alla volta continuando a mescolare. Aggiungere l'olio prima dell'ultimo goccio di latte. Quando la crema è omogenea e compatta inserirla in un barattolo di vetro richiudibile.

	<i>VALORI PER 100 g</i>	<i>VALORI per porzione da 20 g</i>
ENERGIA	381 Kcal	76,2 kcal
PROTEINE	4,42 g	0,9 g
CARBOIDRATI	39,35 g	7,9 g
GRASSI	23,62 g	4,7 g

TORTA ALLA CAMOMILLA E LIMONE (10-12 PORZIONI)

4 uova

150 gr di farina integrale

150 gr di zucchero di canna

150 ml di olio di semi

150 ml di latte vegetale (riso o soia)

2 bustine di camomilla

Mezza bustina di lievito

1 limone

Scaldare il latte con la camomilla, come per preparare una tisana. Montare benissimo le uova con lo zucchero di canna ed aggiungere a filo l'olio di semi, il latte insaporito ed il succo. Setacciare la farina insieme al lievito ed aggiungerla al composto. Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

	<i>VALORI PER 100 g</i>
ENERGIA	330 Kcal
PROTEINE	6,2 g
CARBOIDRATI	21 g
GRASSI	30,29 g

PRALINE AL COCCO E CACAO (ricetta per 20-30 G PRALINE) 1 pesa 6 g

60gr di polpa di cocco

30gr di cacao amaro

100gr di zucchero di canna

40gr di latte di riso

Per la copertura

Mandorle tritate finemente

Cocco grattugiato

Unire lo zucchero, il cocco, il cacao e la buccia di arancia. Aggiungere il latte ed amalgamare bene con un mestolo. Quando l' impasto è omogeneo e compatto formare delle palline con le mani e passarle nel cocco o nelle mandorle. Mettere in frigorifero le praline per almeno due ore.

	<i>VALORI PER 100 g</i>	<i>Per pralina (6 g)</i>
ENERGIA	344 Kcal	20 kcal
PROTEINE	8,28 g	0,5 g
CARBOIDRATI	12 g	0,7 g
GRASSI	29,4 g	1,8 g

ACQUA AROMATIZZATA

1 litro di acqua

1 limone biologico

1 cucchiaio di bacche di Goji

1 cucchiaio semi di cardamomo

1 rametto di rosmarino

2cm di radice di zenzero

Lavare e tagliare a fette mezzo limone. In una brocca di vetro versare l'acqua e tutti gli ingredienti.