

A CURA DI



PIETRO LEEMANN

Lo chef del ristorante Joia, alta cucina vegana, di Milano, e Sauro Ricci, specialista in macrobiotica (a destra nella foto), ogni mese ci propongono ricette e consigli con i migliori ingredienti della cucina cruelty free (www.joia.it)

il trucco
Natural

Il pane di patate e mais

Impasta 100 g di patate lessate e schiacciate con 30 g di olio, 5 g di sale 100 g di fecola e 300 g di mais fioretto. Stendi con un matterello, dai la forma di una focaccia rotonda e piatta e cuoci su una piastra calda come un chapati, il tipico pane indiano.

I PRODOTTI DEL MESE

I fiori eduli

Tomati di moda, i fiori in cucina si utilizzano fin dall'antichità. Li cita anche Petronio nel *Satyricon*, nella cena di Trimalcione. Usali per dare un tocco di colore al piatto e acquistali sempre bio presso siti e negozi specializzati.

CUCINA VEGANA

DORATA TEMPURA

Croccante e delicata, la pastella senza uovo racchiude carciofi, asparagi e altre primizie. Pronto in pochi minuti, è un antipasto leggero e molto sfizioso



Verdure miste fritte

Tempo: 25 minuti ~ Esecuzione: facile

Ingredienti per 4 persone: Per le verdure: 8 asparagi verdi, 4 carciofi, un mazzetto piccolo di barbe di frate, 12 foglie di spinaci novelli, 8 cipollotti, un foglio di alga nori. Per la pastella: 100 g di farina 00, 100 g farina di riso, 80 g amido di mais, una bustina di zafferano, acqua gassata fredda, 2 dl (circa due bicchieri) di olio semi di girasole, due ravanelli a fettine per decorare.

Preparazione: asporta la base degli asparagi e pelali con un pelapatate per tre quarti, dalla parte alta verso il basso. Scottali due minuti in acqua bollente salata e poi falli raffreddare rapidamente. Pulisci i carciofi privandoli delle foglie esterne e del pelo interno, tagliali in quarti e immergili in acqua acidulata con limone. Togli la parte fibrosa delle barbe di frate staccandola con le dita e seleziona le foglie di spinaci allo stesso modo. Stacca le barbe delle radici dei cipollotti (verranno fritte anch'esse) e mettile da parte, poi taglia i cipollotti a metà. Sistema le verdure su un tagliere e tamponale

con un panno assorbente. Lessa qualche minuto in acqua bollente l'alga nori e tagliala a pezzetti. Prepara la pastella regolando la quantità d'acqua in modo che non diventi troppo densa: la consistenza giusta è quella di una morbida crema inglese. Scalda l'olio a 180 °C e con l'aiuto di una pinza immergi le verdure prima nella pastella e poi nell'olio per un paio di minuti. È importante non cuocere troppe verdure insieme per non abbassare eccessivamente la temperatura. Scolale su carta assorbente e poi sistemale sul piatto, decorando con fette di ravanello e l'alga nori.

novità
verdi

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

AD ALTA DENSITÀ

• **Matura in piccoli tini di rovere** l'aceto balsamico di Modena Igp dall'aroma fruttato. Di Ponti, nasce dall'unione tra mosto cotto proveniente da sette vitigni selezionati e pregiato aceto di vino. Si chiama HD, che sta per *high density*, perché grazie al lento processo di lavorazione è ancora più denso. La bottiglia da 250 millilitri costa 6,99 euro.
Info: www.balsamicohd.it



ANTIAGE DA BERE

• **La melagrana è uno tra i frutti più ricchi** di vitamina E, acidi grassi e flavonoidi, antiossidanti che rendono più bella la pelle. Per beneficiare ogni volta che vuoi delle sue virtù, c'è il nettare BioPlose 100 per cento bio, privo di conservanti, coloranti e Ogm. Nelle pratiche bottiglie in vetro da 200 millilitri, è dolcificato con mosto d'uva.
Info: www.acquaplose.com



È L'ORA DEL MOPUR

• **L'alternativa veg** alla carne è il Mopur. È un prodotto ottenuto dal grano con un processo di fermentazione che gli dona una consistenza simile a quella del filetto. Saclà lo dedica in tre versioni: burger, polpette e nuggets, tutti con legumi e verdure. Le vaschette da 160 grammi costano 3,49 euro.
Info: www.sacla.it



SPESA ECO

• **Addio code e junk food.** Nel libro *Vivere senza supermercato* (Terra Nuova, 11,50 euro) trovi tutte le dritte per comprare dai produttori e sul web: risparmi tempo e denaro.
Info: www.terranuovalibri.it



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

Menta, salvia, timo: le erbe per una bocca a prova di bacio

Per avere un alito sempre fresco, il primo passo è una perfetta igiene orale. Carie, tartaro, gengiviti, presenza di germi sulla lingua, fumo e cattiva digestione possono creare una spiacevole sensazione a chi ci sta vicino.

• Oltre a rimediare a tutto ciò con l'aiuto del dentista, un valido aiuto viene da questa tisana. Preparala lasciando in infusione per cinque minuti in acqua calda, non bollente, due cucchiaini di salvia, due di timo e due di menta

piperita. La tisana va preparata e bevuta almeno due volte al giorno.

• Un ulteriore aiuto per la prevenzione dell'alitosi è l'abitudine di masticare, durante la giornata, qualche foglia di prezzemolo fresco.