

## Step 1

**CEREALI** – Variare il più possibile i cereali, introducendo il sorgo, il riso rosso, il riso integrale, il farro, il grano saraceno o la quinoa.

Per cuocere i cereali, si consiglia la tecnica per assorbimento: sciacquate i cereali, scolateli bene e poneteli in pentola con il doppio del loro volume di acqua (poco meno per la quinoa). Salate, portate a ebollizione, coprite con un coperchio e abbassate la fiamma. A fine cottura saranno presenti i caratteristici buchi tra i chicchi e il cereale sarà cotto a puntino.

---

## Step 2

**LE PROTEINE** – Variare la scelta proteica, alternando legumi al naturale con hummus oppure tofu e tempeh saltati in padella. Al naturale sono perfetti gli edamame (fagioli di soia giovane ancora verdi, si trovano surgelati), i fagioli rossi, i ceci.

*Ecco alcuni consigli:*

### **Come cucinare il tofu**

Asciugate il tofu con carta assorbente o un tovagliolo pulito senza detersivo. Se avete tempo, lasciatelo avvolto dalla carta assorbente sotto un peso per 30'. Tagliatelo a fettine o cubetti. A questo punto avete due opzioni a disposizione:

- Scaldare una larga padella antiaderente e rosolare il tofu da ambo i lati fino a che non è dorato. Aggiungete un goccio di olio, la salsa di soia e il succo di limone, girandolo velocemente da tutti i lati per formare una gustosa crosticina.
- Preparate una marinatura in cui lasciare il tofu da alcune ore ad alcuni giorni. Nella marinatura non può mai mancare la salsa di soia (per dare sapore) e un elemento acido (succo di limone, di arancia o aceto di mele - per creare un contrasto). A piacere si possono aggiungere un elemento dolce (zucchero di canna, succo d'agave o sciroppo d'acero - per dare complessità) e delle spezie (soprattutto peperoncino, zenzero e aglio - per dare una marcia in più). Se necessario, allungate la marinatura con acqua qb necessaria a coprire il tofu.

Al momento della cottura, scaldare poco olio leggero in padella (a piacere con aglio e zenzero) e unire il tofu scolato, quindi saltare a fiamma viva aggiungendo un mestolo di marinatura per poi lasciarla restringere. A fine cottura, cospargere con semi di sesamo e servire con verdura croccante.

---

### **Come cucinare il tempeh**

Tagliate il tempeh a fettine o a cubetti. Bollitelo per 5 minuti per togliere il retrogusto amaro (un passaggio facoltativo ma consigliato). A questo punto avete due opzioni a disposizione (come con il tofu):

- Scaldare una larga padella antiaderente con poco olio (a piacere con aglio e zenzero), rosolare il tempeh da ambo i lati fino a che non è dorato. Aggiungete la salsa di soia e il succo di limone o di arancia e cuocete a fiamma viva, girandolo velocemente da tutti i lati per formare una gustosa crosticina.
- Preparate una marinatura in cui lasciare il tempeh da alcune ore ad alcuni giorni. Nella marinatura non può mai mancare la salsa di soia (per dare sapore) e un elemento acido (succo di limone, di arancia o aceto di mele - per creare un contrasto). A piacere si possono aggiungere un elemento dolce (zucchero di canna, succo d'agave o sciroppo d'acero - per dare complessità).

---

sità) e delle spezie (soprattutto peperoncino, zenzero e aglio - per dare una marcia in più). Se necessario, allungate la marinatura con acqua qb necessaria a coprire il tempeh.

Al momento della cottura, scaldate poco olio leggero in padella (a piacere con aglio e zenzero) e unire il tempeh scolato, quindi saltate a fiamma viva aggiungendo un mestolo di marinatura per poi lasciatela restringere. A fine cottura, cospargete con semi di sesamo e servite con verdura croccante.

---

**TEMPEH GLASSATO** – Impanate il tempeh con l'amido di mais e la paprika dolce. A parte, stemperate una parte di amido di mais con tre parti di salsa di soia, una parte di aceto di mele, una parte di sciroppo d'acero e acqua a diluire il tutto. Rosolate il tempeh impanato in padella con poco olio, aglio e zenzero, quindi unite la salsa e restringete. Servite il tempeh glassato cosperso di semi di sesamo.

**CECI CROCCANTI** – Scolate i ceci, sciacquateli e asciugateli. Conditeli con spezie come paprika, pepe, curcuma o curry, regolateli di sale e disponeteli in un unico strato su una teglia rivestita di carta da forno. Infornate a 220° ventilato per 20 minuti, quindi conditeli con un giro di olio, mescolate e proseguite la cottura per altri 20 minuti, facendo attenzione che non brucino. Si conservano in frigorifero, in un barattolo ermetico, per una settimana.

---

### **HUMMUS DI CECI**

- 300 g di ceci cotti
- 50 g di tahina
- il succo di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1/3 di cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di paprika
- prezzemolo, sale, olio extravergine di oliva

#### **Procedimento:**

Sciacquate i ceci cotti sotto l'acqua e muoveteli con le mani per togliere le piccole bucce che li ricoprono. Ricordatevi di tenere da parte un bicchiere di acqua di cottura (se li avete cotti in casa).

Frullate i ceci in un mixer capiente aggiungendo la tahina, l'aglio, il limone e il cumino. La crema che dovrete ottenere dovrà essere densa e senza grumi. A questo punto aggiungete l'acqua di cottura (o acqua del rubinetto) per rendere l'hummus più cremoso. Si conserva in frigorifero per 5 giorni, servitelo decorando con prezzemolo fresco.

---

### **Step 3**

**LE VERDURE** – Offrite nel piatto almeno 2-3 tipi di verdure diverse per colore e cottura. Variate il più possibile le verdure e assicuratevi che sia sempre presente una proposta della famiglia delle Brassicaceae (cavolo cappuccio, verza, cavolo riccio, broccolo, cavolfiore, cavolino di Bruxelles, cima di rapa, rucola, ravanelli).

#### **Da cuocere al forno con spezie e poco olio:**

carota, zucca, patata americana, broccolo, cavolfiore, cavoletto di bruxelles, cavolo nero, cavolo riccio, zucchina, melanzana, pomodoro.

---

**Da scottare o cuocere al vapore (tenuta molto croccante):**

broccolo, cavolfiore, cavoletto di bruxelles, fagiolini, biette, spinaci, cima di rapa, cavolo nero, cavolo riccio.

**Da servire cruda:**

rucola, lattuga, radicchio, cavolo nero, cavolo riccio, spinacino, pomodoro, cetriolo, ravanello, sedano, carota, broccolo.

---

**Step 4**

Arricchite i vostri piatti unici con salse cremose al posto del solito olio extravergine d'oliva. I condimenti possono essere a base di crema di sesamo (tahina) o burro di arachidi, ma anche vinaigrette con senape o yogurt di soia.

*Ecco alcuni consigli:*

**DRESSING DI TAHINA E UMEBOSHI** – Emulsionate un cucchiaio di tahina con due cucchiaini di acidulato di umeboshi, quindi allungate con acqua fino alla densità voluta. In alternativa all'acidulato di umeboshi, usate il succo di mezzo limone e un pizzico di sale (sempre aggiungendo acqua alla fine). A piacere, aggiungete erbe aromatiche tritate (erba cipollina o prezzemolo).

**DRESSING DI TAHINA E SALSA DI SOIA** – Emulsionate un cucchiaio di tahina con due cucchiaini di salsa di soia e il succo di mezzo limone, quindi allungate con acqua fino alla densità voluta. In alternativa al succo di limone, potete usare uno-due cucchiaini di aceto di mele o di riso.

**DRESSING ALLO YOGURT** – Emulsionate lo yogurt di soia con succo di limone o aceto di mele, olio extravergine di oliva, sale, pepe e foglie di aneto tritate (secche o fresche).

**DRESSING ALLA SENAPE** – Emulsionate senape, olio extravergine di oliva, sciroppo d'acero e aceto di mele in parti uguali.

---