

Bio

magazine

N.52 MENSILE - FEBBRAIO 2019 - €3,90

STARE MEGLIO

STOP ALLA PANCIA GONFIA!

Rimedi contro questo
fastidioso problema

AROMATERAPIA

ARIA DI CASA

Purificarla per
un ambiente
più confortevole

BENESSERE

PIÙ VITALITÀ!

RISTABILIAMO IL NOSTRO
EQUILIBRIO CON LA
NUTRIPUNTURA

UNA CENA
SPECIALE
RICETTE PER
STUPIRE

SENTIMENTI
L'AMORE
CONSAPEVOLE

BELLEZZA
IL RITUALE DEL
BAGNO

ALIMENTAZIONE
DIETA PER LA
MENOPAUSA

IN FORMA
ESERCIZI PER IL MAL
DI SCHIENA

MODA
UN INVERNO PIENO
DI ENERGIA E
COLORE



LUNASIA EDIZIONI

Prima immissione 26/01/2019

Consigli "green" per il balcone, l'orto e il giardino

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - DL 3530/03 (conv. in L. N°46 DEL 27/02/2004) ART. 1 COMMA 1 C/RAI/21/2018

Party Veg!



✦ Alessia Lupidi

Un modo salutare e goloso per accogliere amici e parenti. Tante ricette semplici e veloci con frutta e verdura di stagione che stupiranno anche i più scettici...

Che si tratti di aperitivi, snack pomeridiani, stuzzichini per ingannare l'attesa o cene a buffet, ospitare gente a casa porta sempre sì allegria ma anche una sorta di ansia: la preoccupazione che tutto fili liscio, che le pietanze siano gradite e che la nostra casa sia abbastanza accogliente da mettere tutti a proprio agio. Eppure, anche se passiamo un'intera giornata a rassettare e ore ai fornelli non c'è nulla di più piacevole di ritrovarsi poi in compagnia: una breve parentesi durante la quale la solita routine viene messa al bando per godersi qualche momento spensierato, parlando delle più frivole o profonde questioni della vita. Ma chi è "addetto" alla cucina di solito non ha troppo tempo da passare con gli invitati, troppo concentrato a ultimare i piatti da servire. E se invece vi offrisimo l'opportunità di fare una splendida figura preparando però tutto in anticipo, così da avere poi più tempo per rilassarvi e chiacchierare?

Per questo articolo ci siamo lasciati ispirare dal libro "I party di Naturalmente goloso" (Nomos Edizioni), semplici menù vegetariani che vi sorprenderanno con colori vivaci e abbinamenti davvero originali. Per ogni stagione, tante alternative, anche senza glutine e latticini, che esaltano al meglio i prodotti della natura. Via libera allora a brunch domenicali, cocktail, cene infrasettimanali e pic nic per assaporare appieno il piacere della buona tavola in qualsiasi giorno, senza il terrore di non avere abbastanza tempo a disposizione. Inoltre, sono piatti che accontenteranno i palati e, soprattutto, le esigenze alimentari tutti. Pronti a preparare gli inviti?

NON FINISCE QUI!



Queste che vi presentiamo sono solo alcune delle tantissime ricette che trovate nel libro "I party di Naturalmente goloso" di Erin Gleeson (Nomos Edizioni - € 19,90). 15 menù tematici per fare di un pranzo, una cena o un aperitivo un'occasione davvero speciale!

CONSIGLIO

Potete preparare tutto in anticipo, ma aggiungete i semi di zucca, le erbe aromatiche e il condimento solo appena prima di servire. La quinoa può invece essere preparata il giorno prima.



INSALATA MAROCCHINA DI CAROTE

INGREDIENTI

- 5 carote medie
- 100 g di quinoa
- 50 g di uvetta gialla
- 45 g di semi di zucca senza guscio
- 75 g di ceci (in scatola e sgocciolati)
- 3 cucchiaini di menta fresca a pezzetti
- 3 cucchiaini di prezzemolo fresco a pezzetti

PER IL CONDIMENTO:

- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- ¼ di cucchiaino di cumino
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

Cuocete la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione; a fine cottura mettetela da parte. Nel frattempo tagliate le carote a rondelle usando una mandolina o un coltello. Mescolate tutti gli ingredienti. Unite gli ingredienti per il condimento e mettetelo da parte.



PORTOBELLO & CHIMICHURRI

INGREDIENTI

- 8 funghi portobello
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe

PER LA SALSA CHIMICHURRI:

- 1 mazzetto di coriandolo (steli inclusi)
- 1 mazzetto di basilico (steli inclusi)
- 4 cipollotti, tagliati grossolanamente
- 3 spicchi d'aglio pelati
- 180 ml di olio extravergine d'oliva
- 60 ml di aceto di riso
- Sale

PROCEDIMENTO

Mixate bene tutti gli ingredienti della salsa chimichurri e mettetela da parte. Disponete i funghi portobello su una teglia (senza steli e con le lamelle verso l'alto) e cospargete con un filo di olio d'oliva, sale e pepe. Grigliate i funghi sul barbecue caldo per circa 10 minuti o arrostiteli in forno a 200° per 15-20 minuti. Servite un portobello a persona, caldo, guarnito con circa 2 cucchiaini di chimichurri.

INSALATA D'ORZO AI FAGIOLI NERI

INGREDIENTI

- 170 g di orzo essiccato
- ¼ di cipolla rossa a dadini
- 150 g di fagioli neri in scatola (scolati e sciacquati)
- 1 peperone rosso (senza semi e tagliato a cubetti)
- 140 g di mais (in lattina)
- Coriandolo sminuzzato (foglie e steli)

PER IL CONDIMENTO:

- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Succo di 1 lime
- Sale
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Cuocete l'orzo in acqua salata secondo le istruzioni della confezione (circa 9 minuti), quindi scolatelo e passatelo sotto l'acqua fredda. Se fatto in anticipo, conditelo con 2 cucchiaini di olio d'oliva per evitare che i grani si appiccichino. Una volta pronto, mescolatelo con la cipolla, i fagioli, il peperone, il mais e il coriandolo. Completate versando e amalgamando il condimento.



CONSIGLIO

Quest'insalata può essere preparata il giorno prima, ma aggiungete il coriandolo e il condimento non più di un'ora prima di servire.



VARIANTE
Se non vi piace il sapore forte del gorgonzola, potete anche non metterlo. Inoltre potete prepararle in anticipo e servirle a temperatura ambiente oppure informarle durante la cena e servirle calde.

GALETTES ALLE PERE E TIMO

INGREDIENTI PER 2 GALETTES

- 2 fogli di pasta sfoglia
- 60 ml di marmellata di fichi
- 2-3 pere a fette sottili (anche con la buccia)
- 3 cucchiaini di noci sminuzzate
- 2 cucchiaini di gorgonzola sbriciolato
- 2 cucchiaini di foglie di timo fresco
- 2 cucchiaini di burro sciolto
- 2 cucchiaini di miele

Adagiate la pasta sfoglia su due teglie. Cospargete ogni foglio di pasta con uno strato sottile di marmellata, lasciando un piccolo bordo. Disponete le pere a raggiera sopra la marmellata, facendole sovrapporre un pochino. Mescolate il burro sciolto e il miele. Aggiungete noci, gorgonzola, timo e il composto di miele e burro. Infornate a 200° per 20 minuti. Lasciate raffreddare e usate un cucchiaio per rimuovere l'eventuale liquido in eccesso.

CONSIGLIO
Otterrete 2 galettes da 20 cm circa, per circa 8 porzioni generose. Servite a ognuno una fetta con gelato di vaniglia.



COCKTAIL ALLE CLEMENTINE

INGREDIENTI

- 1 l ca. di succo di clementine
- 1 l ca. di acqua gassata
- 240 ml di bourbon
- 15 gocce ca. di angostura
- Clementine (per guarnire)

PER L'ANELLO DI GHIACCIO:

- 4 clementine

PROCEDIMENTO

Per l'anello di ghiaccio, tagliate le 4 clementine a fette, poi lasciatele nel congelatore in uno stampo da ciambella con acqua per tutta la notte. Intanto riducete a fette le altre clementine per guarnire il cocktail e mettetele in frigorifero fino al momento di servire. Mescolate tutti gli ingredienti in una piccola bowl per il punch o in una ciotola grande e servite con un mestolo. Aggiungete l'anello di ghiaccio solo appena arrivano gli ospiti.

CONSIGLIO
Lasciate che gli ospiti decorino il bordo dei loro bicchieri strofinandoli con mezza clementina, quindi intingendoli in un piattino di zucchero grezzo. Guarnite con una cannuccia infilzata al centro di una fetta di clementina.



VARIANTE
Usate mandarini se non trovate le clementine. Potete sostituire il succo di clementine con quello d'arancia.

ZUPPA DI PATATE DOLCI

INGREDIENTI PER 8-10

- 1 cipolla grossa a dadini
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 3 spicchi di aglio tritati
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 presa di sale
- 1 presa di pepe
- 6 patate dolci (con la buccia e a cubetti)
- 480 ml di latte di cocco senza zucchero
- 960 ml di brodo di verdura

PROCEDIMENTO

Saltate in una grossa pentola per 5 minuti i primi 6 ingredienti. Poi aggiungete patate dolci, latte di cocco e brodo. Fate sobbollire a temperatura medio-bassa per circa 25 minuti o finché le patate non saranno tenere. Usate un frullatore a immersione per passare la zuppa mentre è calda. Aggiungete un po' di brodo o latte di cocco se vi sembra troppo densa.

