

FEDERICA GIF

piatto sano *quotidiano*

ESTRATTO
GRATUITO



LA NUOVA TRADIZIONE CHE MI PIACEMIFABENE



Indice

Prefazioni	8
<i>Il “piatto sano” secondo la scienza</i> <i>di Elena Dogliotti</i>	8
<i>Cereali integrali, legumi, frutta e verdura: amici fidati</i> <i>di Fernanda Lisa Scala</i>	9
Introduzione	10
Bio romanzata	13
Semplificarsi la vita con le basi	17
Le basi teoriche	20
Gli ingredienti base nella mia dispensa e nel mio libro	22
Piccoli break per momenti di piacere e benessere	29
Nutrire la mente	31
Dolce, sì, ma senza zucchero	32
OMS! Per chi non lo sapesse	34
Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero	35
Ricette	37
Cosa mangio a colazione	39
Cosa mangio a pranzo e cena	99
Ringraziamenti	212

Indice delle ricette

Cosa mangio a colazione

Latte espresso di semi e noci	40
Marmellata cruda espressa	42
Girelle con uvetta e cannella	44
Biscotti mandorle e cioccolato	46
Cialde con sciroppo di datteri	48
Biscotti d'avena e banana	50
Pancakes alla banana	52
Biscotti cuor di mela	54
Ciambelline al cioccolato	56
Carrote cake porridge	58
Biscotti antichi alle castagne	60
Plumcake banane e cioccolato	62
Porridge overnight e chia pudding	64
Crema di riso al cacao	66
Cocotte alle mele con granola	68
Giga pancake pere e cacao	70
Torta con crema di cous cous al cacao	72
Fette del mattino e yogurt bowl	74
Dolcetti ai fichi	76
Dolcetti albicocche e agrumi	78
Veg tiramisù	80
Brioche di pane	
con marmellata espressa	82
Tortine raw con frutti di bosco	
e crema di anacardi	84
Pop start	86
Tortino basso di fragole	88
Crostata di fichi	90
Tartellette d'avena con crema magica	92
Strudel con mele e mandorle	94
Preparato per pancake e salsa al cacao	96

Cosa mangio a pranzo e cena

Piada al paté di fagioli e chips di cavolo	100	Spaghetti integrali al pesto rosso	154
Dahl di lenticchie e riso integrale	102	Focaccia con spinaci e fagioli	156
Frittelle di carote	104	Bowl con radici arrosto	158
Tortelli di verza su crema di riso	106	Pane & panelle	160
Bagel con crema di mandorle e verdura	108	Pappardelle integrali ai funghi	162
Mezzelune ai funghi	110	“Cajou” e pepe con polpettine di quinoa e lenticchie	164
“Cotoletta” di cannellini con salsa di peperoni	112	Pasta con ravanelli arrosto, pesto di foglie e piselli	166
Frittelle di cappuccio e zuppa di lenticchie	114	Piada di grano saraceno con patè di cavolfiore	168
Hummus di azuki verdi con piada al sesamo	116	Pasta alle cime di rapa	170
Mini burger di fagioli rossi e minestrone	118	Pizzoccheri a modo mio	172
Polpette di cannellini	120	Stufato di fagioli e pane naan	174
Focaccine in padella con verza stufata	122	Pasta con crema al limone e piselli	176
Purè di cannellini e cipolle brasate	124	Piada con polpettine e maionese di ceci	178
Empanadas	126	Pasta di lenticchie al pesto di semi	180
Farinata al pomodoro	128	Purè di fave con cicoria e salsa saporita	182
Focaccia proteica glutenfree	130	Pizza alla zucca	184
Cous cous mediterraneo	132	Polpettone con cavoletti	186
Hummus, asparagi alla griglia e pita	134	Quesadillas all’avocado	188
Gnocchi di cous cous integrale	136	Ravioli ai carciofi	190
Frittelle di cavolfiore e ceci	138	Spring roll	192
Fagioli dall’occhio con bruschette	140	Rigatoni al ragù di lenticchie	194
Hummus rosa con pane di segale e avocado	142	Stufato di borlotti con polenta	196
Maccheroncini agli spinaci	144	Spaghetti di zucchine con avocado e pomodori	198
Medaglioni di miglio con salsa verde	146	Curry thai con riso integrale	200
Curry di zucca con riso nero	148	Crema di cavolo e ceci arrosto	202
Vegan omelette	150	Tagliere estivo di batate e fagioli	204
Pepite di lenticchie rosse	152	Tokyo burger con “maiota”	206
		Ravioli dall’Oriente	208
		Wrap di piada con fagioli neri	210

Introduzione

Vorrei cominciare questo libro con un informale “Buongiorno” come faccio a metà mattina sul mio blog e sui social, ogni volta che pubblico una nuova ricetta, ma magari quando lo leggerete potrebbe essere sera. Inoltre devo ammettere che la carta mi mette soggezione nonostante sia alla mia seconda pubblicazione.

Eh sì, ne è passato di tempo dall’uscita di **Più Ricette Sane Meno Ricette Mediche** (Macro, Cesena, 2015 – N.d.E.) ma ho voluto lasciargli respiro, visto che ho impiegato tanto tempo per realizzarlo. Vi sarete accorte/i che non sono una “scrittrice” seriale di libri di cucina, mi piace dedicarmi con attenzione e cura, assicurandomi di sviluppare l’argomento scelto nel migliore dei modi. A proposito di “argomento”; per molti mesi ho imboccato sentieri tortuosi per trovare un tema e uno stile che mi andassero a genio, poi quando ho individuato il soggetto da sviluppare, sono arrivata a pensare di essermi complicata la vita... Durante il percorso ho temuto anche di dovere abbandonare il mio ambizioso progetto. Ma mi sono rimboccata le maniche e le cose lentamente si sono evolute. Ho continuato a fare ricerca, a pubblicare sul mio blog, a editare video sul mio canale YouTube e ho notato che vi piacevano molto i miei “*What I eat in a day*” ovvero “*cosa mangio in un giorno*”. Ma certo! In fondo tutti cerchiamo ispirazione dai menù altrui per rompere la monotonia e mettere in tavola un pasto dignitoso. Con maggiore spirito di osservazione e una buona dose di testardaggine e fiducia, ho proseguito in questa direzione, fino a vedere la luce in fondo al tunnel. La cosa paradossale è che la soluzione era proprio sotto ai miei occhi, ogni santo giorno, a colazione/pranzo/cena. Quindi, per scrivere *Piatto Sano Quotidiano* mi sono ispirata alla mia quotidianità. Non ho fatto altro che raccontarvi la mia routine in cucina.

E dire che durante il percorso ho passato parte del tempo a disperdere energie in fantasiose ricette che potessero conquistare il palato di fini intenditori. In questo arco di tempo oltre a frequentare corsi per formarmi in macrobiotica, ho cominciato a studiare su libri storici di cucina vegetariana, approfondito le ricette della tradizione con Pellegrino Artusi e i grandi maestri della cucina come Gualtiero Marchesi, passando per Ferran Adrià. Insomma un viaggio variegato e ispirante che mi ha offerto un’interessante panoramica, per poi tornare alle mie origini, alla terra, al mare, alla cultura contadina.

Non vorrei però sminuire questo progetto che ho amato sin dal primo momento in cui l’ho concepito, infatti il mio non è stato un “limitarmi” a mostrarvi semplicemente cosa mangio ma farvi letteralmente entrare nella mia quotidianità e nella mia cucina come un “*reality show*” senza però alcun tipo di sovrastruttura. Mi sono infatti adoperata per regalarvi decorose parentesi culinarie di vita reale, che ho avuto il piacere di testare personalmente e condividere con i miei familiari (anche un po’ giudici), con l’aspirazione di potervi lasciare degli spunti interessanti e semplificarvi la vita in cucina.

In questo libro, vedrete tanti piatti gustosi e salutari di semplice realizzazione, preparati con pochi ingredienti facili da reperire, forse non troppo spettacolari dal punto di vista scenico ma congeniali alle esigenze di tutti i giorni. Vere e proprie soluzioni per mangiare sano, godendo dei piaceri della buona tavola anche quando si torna stanchi dal lavoro e non si ha troppa voglia di brigare ai fornelli.

È un inno alla nostra mediterraneità con qualche incursione di ingredienti provenienti dal resto del mondo, perché anche in cucina si può essere curiosi e accoglienti.

Dietro ogni libro c'è una storia e ogni foto di "Piatto sano quotidiano" mi ricorda quanto il buon cibo possa unire, caratterizzare un momento e renderlo speciale. I libri sono strumenti e mi auguro che in questo possiate trovare risposte e vere e proprie soluzioni per vivere meglio.

Se vi piace qualche ricetta consigliatela e aiutate a fare amare la cucina semplice, buona e sana anche ad altre persone, così magari i piatti mediterranei torneranno a troneggiare sulle tavole, a tutto vantaggio della nostra salute.

E ora che mi sono sciolta, vi srotolo questo papiro di ricette adatte a tutti i giorni infrasettimanali e alcune anche ai giorni di festa, senza un ordine preciso, per lasciare a voi la libertà di scegliere quello che vi è più congeniale, nel momento in cui consulterete questo manuale.

Buona lettura e buona (sana) cucina!



 Mipiagemifabene ;-)[©]



Dopo il successo del Best Seller *“Più ricette sane, meno ricette mediche”*, la healthy food blogger Federica Gif, padrona di casa del pluripremiato blog mipiagemifabene.com presenta... *“Piatto sano quotidiano”* La nuova tradizione che Mipiagemifabene ;-)

Più di 80 ricette gustose, salutari, sostenibili e a basso costo per rispondere alla domanda: cosa mangio oggi? Idee per colazione, pranzo e cena adatte a tutti i giorni della settimana e alle occasioni speciali. Piatti sani quotidiani all’insegna della semplicità, preparati con ingredienti prevalentemente vegetali e non industrialmente raffinati. Il cibo di un tempo associato alle odierne scoperte scientifiche, per una nuova e più consapevole tradizione.

Nell’introduzione il supporto scientifico di:

Elena Dogliotti

*Biologa Nutrizionista e Supervisore Scientifico per
Fondazione Umberto Veronesi www.fondazioneveronesi.it*

Fernanda Lisa Scala

Biologa Nutrizionista www.nonchiamateladieta.it

ISBN: 978-8828504627



9 788828 504627

€ 23,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com