



Emanuela Sacconago, Anna Marconato

*Pizza verdura
con lo
Spiralizer*

red!



Sommario

- 7 Tante buone ragioni per mangiare frutta e verdura
- 12 Come scegliere frutta e verdura
- 18 Un mondo di spirali

- 25 PREPARAZIONI COTTE
- 99 PREPARAZIONI CRUDE

- 160 Indice delle ricette

© 2016 red!
www.redezioni.it

Fotografie: Giorgio Uccellini,
Complementi d'arredo: Rig House
www.righthouse.it

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it





Tante buone ragioni per mangiare frutta e verdura

Consumare frutta e verdura quotidianamente in dosi abbondanti aiuta a prevenire molte malattie, anche gravi come i tumori: sono ormai sempre più numerosi gli studi che lo dimostrano. Gli alimenti di origine vegetale proteggono l'organismo attraverso diversi meccanismi, il più importante dei quali è legato al contenuto di sostanze antiossidanti: vitamina C, vitamina E, betacarotene e altri carotenoidi, vari polifenoli e composti solforati impediscono l'attivazione di molte sostanze cancerogene e proteggono le strutture cellulari e lo stesso DNA dall'aggressione di sostanze ossidanti che si generano nei normali processi metabolici.

Anche il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (WCRF), che nel 2007 ha pubblicato un'opera di revisione di tutti gli studi scientifici sull'argomento, ha confermato la validità del consumo di frutta e verdura e ha sintetizzato in 10 raccomandazioni le indicazioni derivanti dai risultati più solidi della ricerca. Prima fra tutte le raccomandazioni, "mantenersi snelli per tutta la vita" evitando cibi ad alta densità calorica che più di altri favoriscono l'obesità.

Il piatto di Harvard

Gli studiosi della Harvard School of Public Health hanno ridisegnato la nuova piramide alimentare, trasformandola nell'*healthy eating plate*, un piatto della salute che mostra come devono essere composti i pasti principali della giornata: colazione, pranzo e cena. Secondo gli esperti di Harvard questo grafico si

basa sulle migliori evidenze scientifiche disponibili e fornisce ai consumatori le informazioni di cui hanno bisogno per fare scelte "che possono influenzare profondamente la nostra salute".

Il risultato? Metà di ciascun pasto dovrebbe essere composto da frutta e verdura, più la seconda della prima. E più colorata e più assortita è questa parte del piatto, meglio è.

Si tenga presente che le patate, essendo dei tuberi, non sono da inserire in questa categoria, poiché sono eccessivamente ricche di carboidrati complessi (amidi) e hanno un apporto nutrizionale simile a quello del pane bianco e dei dolci.

Il resto del piatto di Harvard è composto da cereali integrali (ricchi di fibre, proteine vegetali e minerali) e proteine salutari (pesce, carne bianca e legumi).

Verdure e frutta devono sempre essere varie e scelte secondo la stagionalità. È sconsigliabile consumare fuori stagione questi alimenti sia perché saranno poco saporiti, sia perché potrebbero avere residui di pesticidi e fertilizzanti dovuti alla coltivazione in serre.

La varietà di frutta e verdura è fondamentale per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutrienti necessarie all'organismo. La scelta migliore sarebbe quella di mangiarli lontano dai pasti, meglio come spuntino o mezz'ora prima di pranzo e cena. Questo soprattutto perché, in soggetti predisposti, il consumo di frutta a fine pasto può rallentare la digestione o dare sensazione di gonfiore.

Questi alimenti riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari, proteggono i vasi sanguigni e migliorano la memoria.

I vegetali rossi contengono il licopene e le antocianine. Il primo è un carotenoide in grado di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi, protegge dal tumore della mammella e dell'ovaio nelle donne, da quello della prostata negli uomini.

La fonte più importante di questo elemento sono i pomodori che, per avere un potenziale ancora maggiore, andrebbero cotti con l'aggiunta di olio extravergine

d'oliva. Fra i frutti, l'anguria è quello che ne contiene di più, a seguire fragole e ciliegie, che rallentano l'invecchiamento cutaneo, proteggono dalla cataratta e dalle patologie neurodegenerative. La più alta concentrazione di licopene si raggiunge con la maturazione del vegetale, poi decresce lentamente.

Le antocianine, invece, sono le molecole che conferiscono il colore rosso a frutta e verdura.

Abbondanti nelle arance rosse, sono molto utili nella prevenzione dell'aterosclerosi e per migliorare la funzione visiva.



BAMBINI E VERDURA

I vostri figli non mangiano frutta e verdura? È stato verificato che il comportamento dei genitori all'ora della pappa influenza la propensione futura dei piccoli a consumare ortaggi. Per esempio, le pressioni portano a poco, spesso a un rifiuto, mentre il vero asso nella manica è il buon esempio.

Vedere che quotidianamente a tavola si assaporano con gusto frutta e verdura è certamente la miglior persuasione possibile. Ma eccovi qualche suggerimento che pensiamo utile.

- Offrite piatti piacevoli alla vista.
- Proponete forme e colori divertenti.
- Se il bambino non vuole la frutta, potete proporre frullati; se non vuole le verdure potete cucinare passati, minestrone, polpette e quiche.
- Non dovete allarmarvi se il piccolo rifiuta un nuovo alimento, ma riproponeteglielo di tanto in tanto, insieme a cibi noti e accettati. I bambini non amano ciò che non conoscono. Il bambino passa dal no al sì con la facilità con cui passa dalle lacrime alle risate.

• Non è bene dare premi o punizioni associate al cibo: funziona poco.

• Non bisogna obbligare i bambini a mangiare per forza.

• È buona abitudine pranzare e cenare insieme, con la famiglia intorno al tavolo, magari chiacchierando senza la tv accesa. Dare il buon esempio è fondamentale. Ricordatevi che l'esempio di ciò che assaporano gli adulti vale più di mille prediche.

• Fatevi aiutare dal bambino a preparare e cucinare gli alimenti.

• Sfruttate le esperienze collettive, come il pasto all'asilo o a scuola, oppure il pasto con fratelli e cuginetti: molto del gusto dei piccoli e della loro capacità di accettare nuovi sapori dipende dal gusto dei loro coetanei.

• Mettere le verdure alla loro portata. Se il bambino ha fame, qual è la prima cosa che riesce ad afferrare in casa? Una carota? Un cetriolo? O biscotti e caramelle? Il consiglio è fare in modo che le verdure siano a portata di mano del bambino.

È importante ricordare che tra le verdure non sono contemplate quelle ad alto contenuto di amidi, come le patate.



Un mondo di spirali

Sono disponibili in commercio molti strumenti in grado di lavorare frutta e verdura e di trasformarle in tanti fili, spirali, listerelle o cilindretti. Si tratta di attrezzi che sono nati nelle cucine dei grandi chef stellati, soprattutto francesi, che li utilizzavano per ricavare da carote, zucchine e rape elementi decorativi commestibili volti a impreziosire i loro piatti. Ma in una fase successiva a qualcuno è venuta l'idea di usare questi utensili speciali per creare interi piatti a base di vegetali spiralizzati.

Oggi possiamo facilmente preparare tagliatelle di carote, spaghetti di zucchine o noodles di zucca per realizzare piatti sani ma anche gustosi, che rappresentano un modo nuovo per consumare la verdura in grandi quantità e un'ottima alternativa alle tradizionali insalate.

Si possono spiralizzare tutte le verdure che abbiano una buona consistenza come carote, rape, patate, zucchine, barbabietole, cetrioli..., che possono poi essere gustate cotte, crude o semplicemente scottate. E mentre una zuccina grigliata può essere un buon contorno che finisce però in un paio di bocconi, con lo spiralizer si produce una matassa enorme, che appaga prima di tutto la vista e contribuisce a migliorare veramente il senso di sazietà.

Lo spiralizer ha creato una tendenza alimentare che spopola nei ristoranti salutisti di New York e piano piano arriva anche in Italia, dove iniziano a comparire macchine a manovella, grossi temperini e lame coniche che producono fogli sottili di verdura.



Gli strumenti

Lo strumento più idoneo per ottenere spaghetti, tagliatelle, pappardelle è lo spiralizer (o spiralizzatore), studiato appositamente per preparare diversi tipi di spaghetti a seconda della tipologia di ortaggio e della lama utilizzata.

Solitamente lo spiralizer ha in dotazione tre lame, che chiameremo A, B e C.

- La lama A è perfetta per creare veri e propri spaghetti fini.
- La lama B consente di ricavare dagli ortaggi spaghetti più grossi.
- La lama C, essendo piatta, serve per ricavare nastri spiralizzati larghi o, in alcuni casi, semplicemente per tagliare frutta e verdura finemente, proprio come si usa fare con la tradizionale mandolina.

Esistono poi in commercio altri spiralizer più semplici, per esempio quello a forma di temperino che può essere utilizzato solo con ingredienti lunghi e stretti, come carote, zucchine, daikon o cetrioli. Anche di questo temperino esistono tipi diversi: alcuni sono dotati di due lame, una per spaghetti fini e una per spaghetti grossi.

Infine, solo per alcune verdure come le carote e le zucchine, si possono ottenere tagliatelle o spaghetti utilizzando un semplice pelaverdure a lama piatta o seghettata.

COME SI USA LO SPIRALIZER

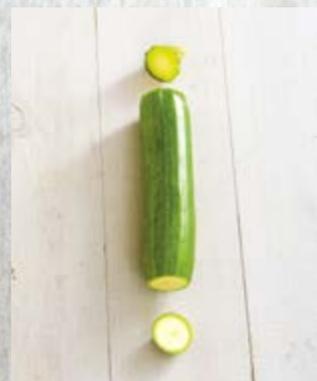
Preparate la verdura o la frutta. Tagliate le estremità e sbucciate se necessario. Se l'ortaggio in questione è più lungo di 6 cm, accorciatelo.

Assicuratevi che lo spiralizer sia ben saldo sul piano di lavoro, al quale è attaccato grazie alle apposite ventose.

Scegliete la lama da utilizzare.

Posizionate la verdura o la frutta nello spiralizer e assicuratevi che sia fissata saldamente alle due estremità.

Procedete ora alla spiralizzazione: prendete la maniglia laterale per fare leva e afferrate poi la maniglia di rotazione, ruotandola in senso orario e applicando una pressione verso le lame. Con l'altra mano potete aiutarvi esercitando una pressione uguale ma contraria in modo da ottenere un taglio più regolare.



cipolle ripiene con julienne di verdure

Ingredienti per 4 persone:

4 cipolle bianche
3 zucchine grandi
2 carote grandi
2 patate
8 fette di formaggio chevre
olio extravergine di oliva
sale marino integrale
pepe

Attrezzatura

- ❖ SPIRALIZER LAMA 'A' PER SPAGHETTI
- ❖ PIROFILA IN PIREX
- ❖ PELAVERDURE
- ❖ PADELLA MEDIA

Sbucciate le cipolle, eliminate la calotta superiore e svuotatele. Lessatele per 15 minuti in acqua bollente.

A cottura ultimata, scolatele e disponetele in una pirofila.

Sbucciate le carote e le patate e ponetele, così come le zucchine, una alla volta, nello spiralizer ottenendo degli spaghetti.

Saltate le verdure in padella con un filo di olio. A fine cottura salatele e pepatele.

Farcite le cipolle con gli spaghetti di verdure e mettete su ciascuna una fetta di formaggio.

Infornate a 160 °C per 10 minuti.



finta pizza di cavolfiore alle verdure

Ingredienti per 1 pizza di 32 cm di diametro:

1 cavolfiore di media
grandezza (800 g circa)
1 uovo intero
1 tuorlo
40 g di parmigiano
sale marino integrale
olio extravergine di oliva
6 cucchiai di passata di
pomodoro
1 zuccina grande
20 g di olive nere denocciolate

Attrezzatura

- ❖ SPIRALIZER LAMA 'A' PER SPAGHETTI
- ❖ ROBOT DA CUCINA
- ❖ GRATTUGIA
- ❖ TEGLIA DA FORNO DI 32 CM DI DIAMETRO
- ❖ CARTA DA FORNO

Pulite il cavolfiore eliminando le foglie più esterne e staccando le cimette. Pesatele e utilizzatene 600 g.

Frullatele finemente e mettetele in uno strofinaccio pulito e strizzatelo bene in modo che fuoriesca l'acqua.

Trasferite la purea ottenuta in una terrina, aggiungete le uova, il parmigiano grattugiato e il sale. Amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo.

Stendetelo su una teglia circolare rivestita di carta da forno. Infornate la base della pizza di cavolfiore a 200 °C in forno ventilato per circa 20 minuti, fino a quando risulterà dorata e croccante.

Sfornate la finta pizza, conditela con la passata di pomodoro e un filo di olio.

Spiralizzate la zuccina con la lama per ottenere spaghetti fini. Salateli leggermente e conditeli con olio poi disponeteli sulla pizza. Cospargete con le olive nere e rimettete in forno per una decina di minuti.

A piacere potete aggiungere i condimenti che desiderate (mozzarella, altre verdure...).



minestra di riso, patate, zucchine e carote

Ingredienti per 4 persone:

1 zuccina grande

1 carota grande

1 patata

250 g di mix di riso e quinoa

1,5 l di brodo vegetale

1 mazzetto di prezzemolo

Portate a bollire il brodo e cuocetevi il mix di riso e quinoa secondo la tempistica riportata sulla confezione.

Sbucciate le carote e ponetele nello spiralizer riducendole in spaghetti. Fate lo stesso con la zuccina e la patata.

Cinque minuti prima della fine cottura del riso versate le verdure nel brodo.

Una volta cotte, spegnete e spolverizzate con il prezzemolo sminuzzato.

Attrezzatura

- ❖ SPIRALIZER LAMA 'A' PER SPAGHETTI
- ❖ PELAVERDURE
- ❖ PENTOLA MEDIA



finti spaghetti al finto pomodoro

Ingredienti per 4 persone:

4 daikon medio-grandi
1 cipolla grande
2 carote grandi
1 barbabietola rossa cotta
50 ml di aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale marino integrale

Attrezzatura

- ❖ SPIRALIZER LAMA 'A' PER SPAGHETTI O TEMPERINO O PELAVERDURE SEGHIETATO
- ❖ FRULLATORE A IMMERSIONE

Preparate il sugo: in una pentola fate rosolare con l'olio la cipolla e le carote tagliate a cubetti.

Dopo 10 minuti unite la barbabietola tagliata a cubetti piccoli, sale e l'aceto di mele. Aggiungete acqua fino a un dito sopra le verdure. Coprite con un coperchio e cuocete per 30 minuti a fiamma bassa.

A cottura terminata frullate tutto con un frullatore a immersione. Rimette il sugo sul fuoco ad addensare e aggiustate di sale.

Nel frattempo sbucciate con un pelaverdure il daikon. Tagliatelo a spaghetti fini con lo spiralizer.

Sbollentateli per pochi minuti in una pentola piena di acqua bollente leggermente salata.

Scolate e condite con il sugo. Servite subito.



crostata con labna e pere

Ingredienti per 4 persone:

Per la frolla:

240 g di farina semintegrale di grano tenero

60 g di farina di mais fioretto

100 g di miele di acacia

60 ml di olio extravergine di oliva delicato

50 ml di succo di mela limpido

1/2 bustina di lievito istantaneo

1 limone, la scorza

sale marino integrale

Per il ripieno:

400 g di pera

700 g di yogurt greco

90 g di zucchero di canna integrale

1 limone

sale marino integrale

scaglie di cioccolato fondente

Attrezzatura

❖ SPIRALIZER LAMA "B" PER SPAGHETTI

GROSSI

❖ GARZA

❖ COLINO

❖ STAMPO DA CROSTATA DI 24 CM DI

DIAMETRO

Per preparare la labna procedete come segue: ponete una garza sul fondo di un colino, mescolate lo yogurt con 1 cucchiaino di sale, adagiatelo sul colino e quindi sistemato in una ciotola in modo che possa perdere il liquido.

Riponete in frigorifero per tutta la notte, estraete il formaggio dal colino e aggiungete 40 g di zucchero mescolando bene.

Intanto preparate la frolla: setacciate la farina e il lievito, poneteli al centro di un contenitore. Aggiungete un pizzico di sale e la scorza grattugiata di limone.

A parte mescolate bene il miele con l'olio. Versate quest'ultimi sulle farine e iniziate a impastare aggiungendo poco succo di mela alla volta fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.

Stendete la frolla e rivestite uno stampo da crostata. Bucherellate la superficie e cuocetela a 180 °C per circa 30 minuti. A cottura ultimata lasciatela raffreddare.

Pelate le pere, inseritele nello spiralizer così da ottenere degli spaghetti grossi. In una padella caramellate le pere con 50 g di zucchero di canna e il succo di mezzo limone.

Una volta fredde procedete alla composizione della crostata: distribuite la labna sulla frolla e decorate con le pere caramellate e le scaglie di cioccolato fondente.



insalatina di sedano rapa con mele e scaglie di grana

Ingredienti per 4 persone:

2 sedano rapa piccoli
2 mele renette
100 g di parmigiano
20 gherigli di noci
olio extravergine di oliva
sale marino integrale
pepe

Attrezzatura

❖ SPIRALIZER LAMA "B" PER SPAGHETTI
GROSSI

Togliete il torsolo delle mele. Lavate e sbucciate il sedano rapa. Mettete il sedano rapa e le mele nello spiralizer e riduceteli in spaghetti grossi, poneteli in una ciotola e conditeli con olio, sale e pepe.

Tagliate a scaglie il parmigiano e aggiungetelo alle verdure, insieme alle noci tritate al coltello grossolanamente.

Mescolate l'insalata molto bene al fine di unire i sapori e lasciatela riposare qualche minuto prima di servirla.

In alternativa, se volete un condimento più sfizioso potreste procedere come segue: in una ciotola unite 300 g di yogurt greco, 30 g di miele, sale, pepe e mescolate il tutto con una frusta.

Aggiungete il condimento al sedano rapa e alle mele e procedete come sopra.



insalata di carote, arance e datteri

Ingredienti per 4 persone:

6 carote grandi
2 arance
8 datteri Medjoul
8 cipolle borettane sott'olio
olio extravergine di oliva
1/2 limone, il succo
sale marino integrale
garam masala

Attrezzatura

❖ SPIRALIZER LAMA "B" PER SPAGHETTI
GROSSI

Rimuovete il nocciolo dai datteri e tagliateli a striscioline.

Pelate al vivo l'arancia: con un coltello affilato togliete la scorza e la pellicina bianca interna, poi tagliate la polpa a fettine.

Lavate e sbucciate le carote. Disponetele una alla volta nello spiralizer e formate degli spaghetti grossi.

Preparare una citronette speziata: in una ciotolina unite il sale con il succo di limone, aggiungete un pizzico di garam masala, versate l'olio extravergine di oliva e mescolate bene fino a ottenere un'emulsione.

Disponete le carote a spirale in un piatto. Distribuite le fettine di arancia, le striscioline di datteri e le cipolle borettane.

Condite con la citronette speziata, mescolate e servite.

macedonia con zabaione

Ingredienti per 4 persone:

600 g di zabaione

1 pera

1 mela verde

10 fragole

Attrezzatura

❖ SPIRALIZER LAMA 'A' PER SPAGHETTI

Disponete lo zabaione in quattro piatti.

Tagliate la mela e la pera con lo spiralizer in modo da ottenere degli spaghetti. Tagliate le fragole a fettine.

Distribuite la frutta nei piatti con lo zabaione e servite subito.

Per preparare lo zabaione: raccogliete in una ciotola 5 tuorli, 100 g di zucchero di canna integrale e 200 g di Passito di Pantelleria e fateli addensare sul fuoco a bagnomaria continuando a mescolare con una frusta.

Lo zabaione dovrà avere una consistenza liscia e soffice (ci vorranno circa 12 minuti).

