



24



28



38



54



58

INDICE

Prefazione..... 9

PANE E MUFFIN

Pagnotta variegata alle mele	15
Panfrutto alla banana (ricetta della mamma)	16
Pane di mais	18
Pane di quinoa e mais	21
Muffin ai mirtilli e <i>lassy</i>	22
Muffin alla banana e mirtilli	23
Muffin agli zucchini verdi e gialli	24

RICETTE PER LA COLAZIONE

Müsli al pan di zenzero	28
Müsli all'arancia e semi di zucca	31
Barrette di avena con semi di zucca e gocce di cioccolato	32
Patate dolci rivisitate	35
Sorpresa al couscous e ai frutti di bosco ..	36
Farina di semi di lino, cannella e uvetta ..	37
<i>Parfait</i> di mirtilli e chia	38
Müsli dalla sera alla mattina	40
<i>Porridge</i> di mais	42
Frittata di mais e zucchini	43
Colazione Tex-Mex	44
Pane di mais "fiesta"	46
Salsa messicana	47
Budino di mandorle, chia e cardamomo con frutti di bosco	48
Budino cremoso di riso	50
Sciroppo di datteri numero 1	53
<i>Porridge</i> di avena e rabarbaro scottato ..	54
<i>Porridge</i> di chicchi di avena e mirtilli	57
Frullato verde al limone e al lime	58

Frullato di arancia e pompelmo.....	61
Frullato di carota e papaia.....	62

ANTIPASTI E INSALATE

<i>Ceviche</i> di verdure fresche fantasia	66
<i>Vinaigrette</i> “magica” di salsa di mele.....	69
<i>Vinaigrette</i> alla melagrana	70
Mandorle speziate	73
Insalata variopinta di cavolo riccio	74
Insalata festiva di cavolo riccio	77
Insalata di cavolo riccio.....	78
Insalata di spaghetti soba “terra e mare”	81
Insalata <i>Caesar</i> stile <i>Jazzy</i>	82
Condimento per insalata <i>Caesar</i>	84
Insalata di quinoa con uva sultanina e pistacchi	85
Insalata di quinoa “Fiesta”	87
Insalata fresca di mais.....	88
Insalata di carote, noci e sciroppo d’acero .	91
<i>Coleslaw</i> al sesamo	92
Insalata di papaia verde	94
Insalata tropicale ai 3 legumi.....	97
Insalata di ceci e spinaci	98
Funghi farciti al pesto	100
Crema speziata di ceci	101
<i>Hummus</i> ai pomodori al forno e aglio.....	102

MINESTRE E ZUPPE

<i>Bisque</i> di zucca Delica.....	106
Zuppa di fagioli neri e patate dolci.....	108
Crema di carote.....	111
Vellutata di broccoli	112
<i>Bisque</i> cremosa di cavolfiore	115
Minestrone “svuotafriigo”	116
Crema delicata di lenticchie “freddagermi”. ..	119
<i>Gazpacho</i> di ananas e cetrioli.....	120
<i>Chili</i> di lenticchie rosse.....	121
<i>Chili</i> di patate dolci e cavolo riccio	122
Zuppa di patate dolci e piselli gialli spezzati.....	123

HAMBURGER, PANINI E TACO

Hamburger veloci	126
Hamburger furbetto di ceci	129
Sandwich champignon e salsa barbecue	130
<i>Wrap</i> di champignon con verdure asiatiche speziate	133
<i>Taco</i> di fagioli <i>azuki</i>	134
Aromi e spezie per <i>taco</i>	135
<i>Taco</i> di mais blu ai ceci.....	136
<i>Taco</i> di lenticchie, cavolo riccio e quinoa	138

PIATTI PRINCIPALI

<i>Aloo gobi</i>	143
Stufato di fagioli dall’occhio alla salsa barbecue	144
<i>Ratatouille</i> di ceci al forno	147
<i>Dal</i> di mele e lenticchie	148
Polpettone di lenticchie	150
Salsa marinara alle lenticchie	153
Salsa marinara (ricetta di papà).....	154
Spaghetti e polpette senza carne	156
Maccheroni al sugo cremoso di broccoli e peperone rosso	159
Fettuccine cremose.....	160
Fettuccine di <i>daikon</i> e funghi	163
Funghi saporiti alla Stroganoff.....	164
<i>Pho</i> vegetariano con verdure fresche	167
Salsa di sciroppo d’acero e scalogni	168
Listarelle di cavolini di Bruxelles e cavolo riccio con salsa di <i>miso</i> e senape.....	171
Cotolette di melanzana in crosta di mandorle	172
Bistecche di cavolfiore con salsa di peperoni	174
Polenta e melanzane cinesi.....	177
<i>Tabbouleh</i>	178
Curry di quinoa per chi non ha tempo ...	180
Verdure al curry di cocco.....	181
Curry thailandese all’ananas.....	182
Riso (poco) fritto all’ananas	184



“Riso” non fritto di *jicama* e verdure 186
 “Riso” zucca, *cranberry* e noci 189
 Riso e fagioli 190
 Polpettone di legumi 193
 Sformato di fagioli a strati 194
 Lasagne “neanche più una briciola”
 di Chef AJ 196
 Parmigiano finto 198
Enchilada strata 199

CONTORNI

Cavolfiore alla crema di mandorle 202
 Asparagi con salsa olandese vegana 205
 Baby *bok choy* con cavolo cinese
 in salsa allo zenzero 206
 Carote al forno al cumino e al pepe rosa .. 209
 Fagiolini e carote al vapore
 con succo d’arancia 210
 Cavolini di Bruxelles e zucca Delica
 al profumo di limone 213
 Patate veloci al curry 214
 Salsa di *cranberry* “5 minuti” 216
Chutney di cocco 217
Kimchi di *daikon* 218
 Tonno finto 219
 Insalata di *jicama* con salsa cremosa
 al papavero 221
Coleslaw al coriandolo e lime 222
 Pane grattugiato 223
 Cavolo portoghese saltato in padella 224
 Cavolo portoghese allo zenzero 227
 Foglie di senape 228
 Coste arcobaleno 231
 Patate schiacciate alla pastinaca 232
 Patate dolci ripiene cotte due volte
 al forno 233
 Patate cotte due volte al forno 234
 Anelli di cipolle al forno 236
 Chips di cavolo riccio 238
 Chips di mais al forno 240
 Salsa di “formaggio” per *nachos* 241

DESSERT

Lecca-lecca al cioccolato, datteri e noci	244
Dolcetti al cocco	246
<i>Clafoutis</i>	248
<i>Crème anglaise</i> alla pera	249
Banane al forno da incanto	251
Pasticcini alla fragola	252
Budino di zucca e chia	254
Torta con <i>ganache</i> al caramello morbido e ai lamponi	257
<i>Brownies</i> al cioccolato fondente, patata dolce e fagioli neri	258
Dolcetti al burro di arachidi e marmellata	261
Torta alla mousse di cioccolato e menta	262
Tartufi al burro di arachidi e caramello morbido	263
Tortine ripiene di mousse al burro di arachidi	265
Gelato alla stracciatella di cioccolato e menta	267
Torta istantanea di frutta	268
Torta istantanea di mirtilli alle spezie	271
Gelato da passeggio al mirtillo	272
Gramolata con sciroppo al limone e salsa "tutti frutti"	275
Sorbetto limone e frutti di bosco	276
Sorbetto di mango	279
Frappè alla papaia	280
<i>Crumble</i> di mele e <i>cranberry</i>	282

APPENDICE

Simboli	284
Valore nutritivo	285
<i>Indice analitico</i>	286
<i>Gli Autori</i>	306
<i>La Curatrice</i>	313



245



256



264



270



275