

natural
FOOD

A CURA DI
PIETRO LEEMANN
 Il patron del ristorante Joia, alta cucina vegetariana, di Milano, e **SAURO RICCI**, Chef Executive e Direttore Joia Academy, ogni mese ci propongono ricette e consigli con i migliori ingredienti della cucina cruelty free (www.joia.it)

IL TRUCCO NATURAL

La pastella senza glutine

Presente nel frumento e in altri cereali, come orzo, farro, segale, il glutine può appesantire l'organismo. Inoltre, oggi sempre più persone sono intolleranti a questo complesso proteico. Evitarlo, però, non significa rinunciare al gusto: c'è un mondo di farine da esplorare, e mescolarle con fantasia può portare grandi risultati. Ecco, per esempio, come preparare una croccante pastella priva di glutine. Mescola 80 grammi di farina di riso, 60 di amido di mais e 20 di farina di saraceno con 150 millilitri di acqua gasata fredda: è ottima per friggere le verdure e preparare appetitose tempura.

IL PRODOTTO DEL MESE

Il kaffir lime

Questo frutto, simile a un piccolo lime dalla superficie rugosa, ha un sapore molto aspro ed è chiamato anche Combava. Nella cucina del Sudest asiatico, e in particolare thailandese, se ne utilizzano molto le foglie, dall'intenso aroma di limone e clorofilla, per preparare zuppe e curry. Digestive, sono una buona fonte di vitamina C e hanno proprietà antinfiammatorie.

CUCINA VEGETARIANA

Gnocchi ripieni

Chicche mediterranee con salsa thailandese e cavolo rosso brasato

Tempo: 80 minuti, più il congelamento ~
Esecuzione: media

Ingredienti per 4 persone: Per gli gnocchi: 250 g di patate, 55 g di fecola, sale, 2 bustine di zafferano. Per il ripieno: 50 g di pomodori secchi, 30 g di olive denocciolate, 30 g di capperi dissalati, 20 g di tofu vellutato. Per la salsa: 15 g di cipollotto, 5 g di zenzero, 1 peperoncino, 2 gambi di lemon grass, 20 g di foglie di kaffir lime, 2 cucchiai di olio di cocco, 50 g di farina di cocco, 5 g di coriandolo, 250 millilitri d'acqua, 100 g di sedano rapa, 10 g di amido di mais. Per il medaglione: 1/2 cavolo rosso, aceto, sale. Per decorare: erbe e fiori, olio extravergine d'oliva

Preparazione: trita pomodori secchi, olive e capperi. Mescolali con il tofu e poni in una sacca da pasticciere. Forma palline da 2-3 grammi e congela. Fai bollire 10-12 minuti le patate pelate e tagliate a dadini. Setacciale e impastale



ancora calde con fecola, zafferano e sale. Forma palline da 20 grammi, poni il ripieno all'interno e arrotolale. Per la salsa, soffriggi in olio di cocco gli aromi tritati. Unisci la farina di cocco e l'acqua frullati e filtrati, cuoci pochi minuti e passa il tutto al minipimer. Fai bollire in acqua 10 minuti il sedano rapa pelato e a fette. Frullalo, uniscilo alla salsa e lega con l'amido. Stufa il cavolo con sale e poco aceto per 30 minuti a fiamma bassa. Spigni e forma quattro medaglioni. Cuoci gli gnocchi quattro minuti in acqua bollente. Disponi sui piatti la salsa, gli gnocchi scolati, i medaglioni e decora con erbe, fiori e poche gocce d'olio.

I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSEGUIE FITOTERAPEUTA DEL PARK HOTEL AI CAPPUCCINI DI GUBBIO

Fiori ed erbe per scacciare mal di gola e tosse



Sbalzi termici e alternarsi di giornate fredde e miti possono favorire la comparsa di tosse e mal di gola fino alla primavera. Agrumi, kiwi, spinaci e broccoli e attività fisica regolare rinforzano le difese. Ma in caso di infiammazioni, la fitoterapia è d'aiuto. • **Per lenire la tosse**, prendi mattina e sera un cucchiaino di miele con quattro gocce di tintura madre di

Propoli. La sera, prima di coricarti, fai un suffumigio aggiungendo a una bacinella d'acqua bollita tre cucchiaini di *Pino silvestre*, tre di *Eucalipto* e tre di *Lavanda*. Con la testa coperta con un asciugamano, ispira i vapori con naso e bocca per cinque minuti almeno. Per l'aerosol, diluisci tre gocce di essenza di *Origano*, *Eucalipto* e *Issapo* in cinque millilitri di soluzione fisiologica.

• **Se prevale il mal di gola**, prepara ogni giorno un infuso con due cucchiaini di fiori di *Malva*, due di fiori di *Papavero*, due di *Gramigna* e due di *Timo*. Le erbe vanno lasciate in acqua calda a 80 gradi per cinque-sette minuti, e poi filtrate. Una volta raffreddato a temperatura ambiente, l'infuso può essere utilizzato per praticare gargarismi mattina e sera.

LE NOVITÀ VERDI



Se ami le note spiccate dello zenzero, puoi scegliere

e alternare cinque varianti di tè e infusi aromatizzati con questa radice. La confezione da 20 filtri include tè nero, verde e infusi con note di frutti altre spezie.

• **Tè e infusi Zenzero collection, Twinings (3,80 euro).**



Dissertante e digestivo, l'estratto con frutto della passione e zenzero è privo di coloranti, conservanti, aromi e zucchero. Con succo d'uva e di lime, contiene mango, ricco di vitamina A e alleato contro lo stress, e si conserva in frigo.

• **Estratto fresco Mango, Passion fruit & Zenzero, Dimmidisi (1,99 euro).**



L'alternativa al contorno fresco è il tortino alle verdure pronto in pochi minuti

in padella o nel microonde. È fatto con ortaggi surgelati a poche ore dalla raccolta, per mantenere intatte consistenza e proprietà nutritive.

• **Tortino di verdure, Orogel (2,90 euro).**



Per chi è sempre alla ricerca di nuovi sapori, c'è lo yogurt magro e biologico al gusto Golden Milk. Questa bevanda ayurvedica a base di latte, curcuma e altre spezie, è l'ideale per iniziare la giornata con sprint ed energia.

• **Yogurt Golden Milk, Scaldasole (2,10 euro).**

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE