

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

Frutta secca
sabbata

Un piccolo peccato di gola, da gustare da solo o sul gelato. La frutta secca sabbata è davvero semplice da preparare. Fai tostare qualche minuto in padella, rigirandoli spesso, 200 grammi della frutta secca che preferisci: noccioline, nocciole, mandorle, noci. Fai stemperare 200 grammi di zucchero con un goccio d'acqua e scaldali a fuoco dolce fino a raggiungere la temperatura di 121 °C (controllala con un termometro da cucina). Aggiungi allo sciroppo di zucchero la frutta secca, togli dal fuoco e mescola fino a quando lo zucchero si cristallizzerà e ricoprirà mandorle o nocciole.

I PRODOTTI DEL MESE

La banana

Rinfrescanti e lubrificanti per l'intestino e i polmoni, le banane aiutano a disintossicare l'organismo. Grazie al loro notevole contenuto di potassio, permettono di regolare la pressione arteriosa, e in cucina consentono di preparare gustosi gelati e sorbetti senza latte. Per fare del bene anche all'ambiente, scegli quelle a chilometro (quasi) zero, coltivate nel nostro Paese, in Sicilia.

CUCINA VEGETARIANA

Piatto sorpresa

Mandala di melanzane e pomodorini confit e cuore di borlotti alla toscana

Tempo: 110 minuti, più ammolli e riposo
~ Esecuzione: media

Ingredienti per 4 persone: Per i fagioli: 150 g di borlotti secchi, 80 g di cipollotto, 80 g di sedano, 10 g di concentrato di pomodoro, sale, due foglie di salvia, olio extravergine di oliva. Per le melanzane: una melanzana lunga, sale, olio di semi. Per i pomodori: 250 g di pomodorini, sale, zucchero, foglie di origano, olio. Per la salsa: 25 g di prezzemolo, 10 g capperi dissalati, 25 g pane in cassetta, 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 25 g aceto. Per decorare: fiori ed erbe.

Preparazione: ammolla una notte i fagioli in abbondante acqua. Scolali e cuocili in pentola a pressione 12 minuti. Salali e falli raffreddare nella loro acqua. Trita cipollotto, sedano e salvia e falli soffriggere in un pentolino con poco olio e il concentrato di pomodoro. Aggiungi i fagioli e parte dell'acqua di cottura e fai sobbollire 10



minuti, fino a ottenere un composto cremoso. Taglia la melanzana a fette di quattro millimetri circa, salale, sovrappone e falle riposare 30 minuti. Grigliale su entrambi i lati, su una piastra con poco olio, senza farle bruciare. Incidi con un coltellino la punta dei pomodorini, passali in acqua bollente 30 secondi e poi in acqua fredda. Pelali, condiscili con sale, olio, zucchero e origano e cuocili in forno a 130 °C 30 minuti. Per la salsa, mescola il pane ammolato con l'aceto, i capperi e il prezzemolo tritati e l'olio. Disponi la crema di fagioli al centro del piatto, copri con le melanzane e disponi gli altri alimenti formando un mandala.

I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSÉGUÉ FITOTERAPEUTA DEL PARK HOTEL AI CAPPUCINI DI GUBBIO

Frutta, fiori e radici per ritrovare la regolarità



Cambio di stagione e abitudini diverse, anche a tavola, possono rendere pigro l'intestino. Ma è possibile riattivarlo con dieta e rimedi naturali.

• **Idratazione e fibre** sono i due grandi alleati. Bisogna bere almeno due litri d'acqua al giorno, di cui un bicchiere, tiepida, prima di coricarsi. Frutta e verdure in abbondanza garantiscono, invece, il giusto apporto di fibre.

• **Inizia la giornata** con una colazione a base di prugne, kiwi e marmellata di tamarindo, dalle proprietà lassative. Inoltre, alla fine dei pasti, bevi una tisana di *Liquirizia*, *Frangula* e *Malva*. Preparala mettendo in infusione per sette minuti, in una tazza di acqua calda, un cucchiaino raso di ognuna delle tre erbe e dolcificando con un po' di miele prima di bere. Chi ha la

pressione alta, deve sostituire la *Liquirizia*, che potrebbe alterarla, con la cuticola di *Psyllium*, o *Ispagula*.

• **Infine, è necessario mantenere** equilibrata la flora intestinale con un supplemento di fermenti lattici per una settimana al mese. Per esempio, *Carbomix* in capsule, un'associazione di *Carbone vegetale*, semi di *Anice* e *Finocchio* e *Lactobacillus acidophilus*.

LE NOVITÀ VERDI



La classica e versatile bollicina veneta si declina in chiave bio. Con sentori di mela e pera, il Prosecco Doc Treviso Extra-Dry è prodotto con tecniche di coltivazione sostenibili ed è perfetto

per gli aperitivi o in abbinamento ai primi piatti.

• **Prosecco Doc biologico**, Ponte 1948 (8 euro).



Solo frutta biologica per la marmellata di fragole e fragoline di bosco. Lavorata a basse temperature, per preservarne

sapori e profumi, è arricchita dalla presenza di menta fresca e dolcificata soltanto con succo di mela biologico.

• **Marmellata Fiordifrutta bio**, Rigoni di Asiago (da 3,19 euro).



Grazie al muesli con focchi di avena, farro e orzo, inizi la giornata con il giusto sprint. Arricchito con semi di girasole,

zucca e mirtilli rossi, è ricco di antiossidanti, vitamina E e manganese, minerale benefico per le ossa.

• **Muesli wellness**, Sarchio (3,79 euro).



La confezione di mele dell'Alto Adige è green. Viene realizzata con

erba essiccata, carta da macero o fibre fresche di legno, per un risparmio di circa seimila litri d'acqua ogni tonnellata prodotta.

• **Vassoio quattro mele**, Biosüdtirol (da 2,30 euro).