

MANGIARE BENE PER STARE BENE



SALUTIAMOCI: mangiar bene per stare bene

La sfida è cucinare qualcosa di buono, bello e soprattutto sano. Scoprire nuovi ingredienti, approfondire la conoscenza del rapporto tra cibo e salute, affinare il gusto, evitare scorciatoie industriali, sperimentare, rispettare l'ingrediente nella sua stagionalità.

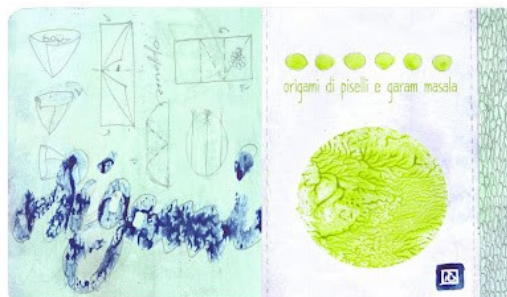
Prendendo spunto dal lavoro del **prof. Franco Berrino** dell'Istituto dei Tumori di Milano e dalle linee guida sue e dello **chef Giovanni Allegro**, insegnante alla scuola di cucina di Cascina Rosa che si occupa di prevenzione tramite l'alimentazione, è nata questa iniziativa, dalla collaborazione tra:

Brigida Clazzer Doss di <http://briggishome.wordpress.com/>, Lorenza Minonzio di <http://galline2ndlife.blogspot.it/>, Roberta Cadorin Cobrizo di <http://cobrizoperla.blogspot.it/> e Stella Pederzoli di <http://www.stelladisale.it/>.

Ogni mese viene proposto un ingrediente diverso e nascono così, grazie ai partecipanti, tante ricette a tema.

Maggio 2012: le ricette con FAVE e PISELLI

da <http://www.stelladisale.it/2012/05/salutiamoci-mangiare-bene-per-stare-bene/>



PASTA e GNOCCHI

Simil busiati con fave e pesto di erbe aromatiche di Claudia - del blog Scorza d'arancia
<http://scorzadarancia.blogspot.it/2012/05/rosso-e-verde-al-punto-giusto.html>

Baccelli di piselli ripieni di fregola e verdura con purè di Sandra del blog Indovina chi viene a cena
<http://sonoiosandra.blogspot.it/2012/05/i-baccelli-di-piselli-ripieni-di.html>

Mezze penne in crema di fave e ricotta di lupini al forno di Camiria del blog Una V nel piatto
<http://www.unavnelpiatto.it/ricette/primi-piatti/mezze-penne-in-crema-di-fave-e-ricotta-di-lupini-al-forno.php>

Blecs di riso con pesto di piselli, porri e fiori di "Ononis spinosa" di Accantoalcamino
<http://accantoalcamino.wordpress.com/2012/05/09/salutiamoci-io-mi-presento-cosi/>

Casarecce in verde di Nadir del blog Nadirblog & sister
<http://nadirblog.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-fave-eo-piselli-maggio-2012.html>

Zizzole vegan di Corrado del blog CorradoT
<http://corradoT.blogspot.it/2012/05/zizzole-vegan-per-prova-costume.html>

Spaghetti integrali alle mandorle e crema di asparagi di Sara del blog Straight edge Fam
<http://straightedgefam.blogspot.it/2012/05/salutiamocispaghetti-integrali-alle.html>

Tagliatelle al cacao con fava e pomodori di Carla del blog Letto e mangiato

<http://lettoemangiato.blogspot.it/2012/05/un-sano-saluto-con-la-fava.html>

Spatzle vegan di piselli freschi di Lo del blog Galline 2ndlife

<http://galline2ndlife.blogspot.it/2012/05/gioco-di-vento.html>

Cavatelli con pesto di piselli e fave di Cinzia del blog Cindystarblog

<http://cindystarblog.blogspot.it/2012/05/cavatelli-con-pesto-di-piselli-e-fave.html>

ZUPPE

Vignarola con l'arzilla di Giuliana del blog La gallina vintage

<http://lagallinavintage-giuliana.blogspot.it/2012/05/salutiamoci.html>

Vellutata d'asparagi, limone, fave e dragoncello di Edda del blog Un dejeuner de soleil

<http://www.undejeunerdesoleil.com/2012/05/veloute-dasperges-feves-citron-et.html>

Minestra di Primavera di Viviana di Cosa ti preparo per cena

<http://www.cosatipreparoper cena.com/2012/05/una-primavera-da-lupi.html>

Zuppa di baccelli di fave, cime di finocchi e porro di Brie del blog Briggis Home

<http://briggishome.wordpress.com/2012/05/11/venerdi-vegetariana-zuppa-di-baccelli-di-fave-cime-di-finocchi-e-porro-it/>

Crema di piselli e porri alla menta di Terry del blog Crumpets & Co.

<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/05/15/crema-di-piselli-e-porri-alla-menta-mint-peas-and-leeks-cream-soup/>

Vellutata di piselli con patata spaghettona di Cinzia del blog Mammarmum

<http://mammarmum.blogspot.it/2012/05/creature-mostruose-rendono-le-verdure.html>

Zuppa di piselli e asparagi di Lairetta del blog Indigesto latticino

<http://indigestolatticino.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-zuppa-di-piselli-e-asparagi.html>

Crema di piselli, erbe aromatiche e carote di Lydia del blog Natura e mente in cucina

<http://naturaementein cucina.wordpress.com/2012/05/30/crema-di-piselli-erbe-aromatiche-e-carote/>

RISO o altri cereali

Paella di verdure di Juan Esteve Lidon - Valencia (grazie a Eloisa per la traduzione)

Ingredienti per 6 persone:

100 gr. di fave tenere

100 gr. di piselli teneri

4 carciofi medi

100 gr. di taccole

100 gr. di fagioli bianchi

1,5 l. di brodo di verdure (del bollito del giorno prima, per esempio)

600 gr. di riso rotondo

zafferano

paprica dolce

un barattolo di polpa di pomodoro

sale

- Si puliscono i carciofi e si tagliano a listelline. Si soffriggono tutte le verdure sinché non sono tenere. Si aggiunge il pomodoro

e si fa cuocere insieme alla verdure. - Si aggiusta di sale. - Si aggiunge il riso e si dà una mescolata al tutto.

- Si aggiunge la

paprica, si mischia e rapidamente si versa il brodo di verdure. - Si aggiunge lo zafferano e si lascia cuocere sinché tutto il brodo

non è assorbito... 18 minuti ed è pronto.

Bulgur al pesto di fave con asparagi e cipollotti al vapore in salsa di senape di Lo del blog Galline 2ndlife

<http://galline2ndlife.blogspot.it/2012/05/succede.html>

Minestra di fave secche ed orzo di Marcella

Ingredienti per sei persone:

220 gr di orzo perlato

200 gr di fave secche

80 gr di cipolla

aglio

prezzemolo

2 l brodo vegetale

olio evo

sale

pepe nero in grani

Mettere le fave in ammollo in acqua fredda per almeno quattro ore e, separatamente, l'orzo per almeno un'ora. Tritare due spicchi d'aglio insieme con la cipolla e porre il trito ad appassire in una casseruola con quattro cucchiainate d'olio. Unire quindi le fave ammollate, il brodo caldo e un pizzico di sale. Incoperchiate e fate cuocere coperto, a fuoco moderato per 30' circa, quindi unire l'orzo sgocciolato e proseguire la cottura ancora per 40'. Alla fine correggere di sale e insaporire con un pizzicone di prezzemolo tritato, una generosa macinata di pepe e un filo di olio crudo. Servite la minestra fumante.

Chicche di polenta su letto di piselli al tè matcha di Francesca del blog La tana del riccio

<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/05/06/salutiamoci-mangiare-bene-per-stare-bene-fave-eo-piselli/>

<http://latanadelriccio.wordpress.com/2012/02/14/chicche-di-polente-su-letto-di-piselli-al-te-matcha/>

Bicchierini di riso integrale con pesto di spinaci e fave fresche di Salamander del blog Salamander's kitchen

<http://salamanderskitchen.blogspot.it/2012/05/bicchierini-di-riso-integrale-con-pesto.html>

Orzo giallo con fave, asparagi e arame di Roberta del blog Cobrizo

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-maggio-e-le-fave-orzo.html>

Cous cous in brodo di baccelli di fave di Stella del blog Stella di sale

<http://www.stelladisale.it/2012/05/cous-cous-in-brodo-di-baccelli-di-fave/>

Riso integrale cremoso con fave e asparagi crudi di Saretta del blog Defelicitate Animi

<http://defelicitateanimi.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-col-sorriso.html>

Risotto fave e fiori di zucca di Spighetta del blog La spiga di grano

<http://laspigadigrano.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-con-un-bel-risotto-fave-e.html>

Riso integrale e purè di piselli di Giuseppina del blog Stories about cooking & living in Provence

<http://giuseppinamabilia.blogspot.fr/2012/05/whole-rice-and-peas-puree.html>

Insalata di orzo e riso al pesto di piselli con fave e carciofi di Federica del blog Architettarte

<http://architettarte.blogspot.it/2012/05/pesto-di-piselli-e-basilico-con.html>

Riso e piselli in brodo di bucce di piselli di Attars del blog Ad un soffio da me

<http://adunsoffiodame.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-con-un-piatto-di-riso-e.html>

Orzotto colorato con fave verdurine e yogurt greco di Simona del blog Pensieri e pasticci di una mamma in cucina

<http://pensieriepasticci.blogspot.it/2012/05/salutiamociorzotto-colorato-con-fave.html>

Quinoa al curry con tofu e piselli di Terry del blog Crumpets & Co.

<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/05/22/quinoa-al-curry-con-tofu-e-piselli-curried-quinoa-with-tofu-and-peas/>

Quinoa Burger con fave e piselli di Chiara del blog La semenza dei curiosi

<http://lasemenzadeicuriosi.blogspot.it/2012/05/bellobuonoma-soprattutto-sano-quinoa.html>

Riso integrale con piselli di Barbara del blog Inchiostro e farina

<http://inchiostroefarina.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-peas.html>

ANTIPASTI O PIATTI UNICI O SECONDI PIATTI

Seppie con piselli di Marcella

700-750 gr circa di seppie (o calamari) puliti
350-400 gr circa di piselli già sgusciati
300 gr circa di passata (o pezzi) di pomodoro
1 cipolla (o cipollotti)
sale
pepe
vino bianco secco
prezzemolo tritato
olio evo

Tagliare a strisce (o pezzettoni) le seppie. Tritare la cipolla, metterla a stufare dolcemente in una casseruola con quattro cucchiai di olio. Unire le seppie, e farle rosolare. Aggiungere un bel bicchiere di vino, e far cuocere le seppie a fuoco moderato per circa dieci minuti. Mettere poi il pomodoro, sale e far stufare per circa mezz'ora, dopodiché aggiungere i piselli. Aggiustare di sale e far cuocere fino a che i piselli sono cotti. Se si asciuga troppo, aggiungere un po' di acqua. Variante vegan: usare del seitan al posto delle seppie.

Mezzelune con pesto di fave e piselli di Stella del blog Stella di sale
<http://www.stelladisale.it/2012/05/mezzelune-con-pesto-di-fave-e-piselli/>

Farifrittata di fave e cipollotti di Marianna del blog The green pot
<http://thegreenpot.wordpress.com/2012/05/08/farifrittata-di-fave-e-cipollotti-per-salutarsi/>

Mezzelune con ripieno di baccelli di piselli di Daria del blog gocce d'aria
<http://www.goccedaria.it/item/mezzelune-con-ripieno-di-baccelli-di-piselli.html>

Hummus di fave fresche con piadina al farro di Lo del blog Galline 2ndlife
<http://galline2ndlife.blogspot.it/2012/05/10-cose-da-fare.html>

Burger di miglio e piselli di Arianna del blog Bambini golosi
<http://bambinigolosi.blogspot.it/2012/05/burger-di-miglio-e-piselli.html>

Bruschetta alla tartare di piselli di Marta del blog Mangiare è un po' come viaggiare
<http://viaggiarecomemangiare.blogspot.it/2012/05/bruschetta-alla-tartare-di-piselli.html>

Sfoglie di ceci con baccelli di fave di Michela del blog Feel free, naturalmente, gluten free
<http://feelfreeglutenfree.wordpress.com/2012/05/13/salutiamoci-mangiare-bene-per-stare-bene-fave-eo-piselli/>
<http://feelfreeglutenfree.wordpress.com/2012/04/18/sfoglie-di-ceci-con-bacelli-di-fave/>

Bruschetta dell'orto su pane nero di Gata da plar del blog Gata da plar
<http://gatadaplarr.blogspot.it/2012/05/bruschetta-dellorto-su-pane-nero.html>

Patè verde e giallo in crosta intrecciata di Artemisia del blog AAA Accademia Affamati Affannati
<http://aaaaccademiaaffamati-affannati.blogspot.it/2012/04/pate-verde-e-giallo-in-crosta.html>

Farinata con tofu, fave e erba madre di Alice del blog Kitchen Bloody Kitchen
<http://www.kitchenbloodykitchen.com/2012/05/salutiamoci-farinata-con-tofu-fave-e.html>

Hummus di piselli con crackers al mais di Laura del blog Cucinadellanima
<http://www.cucinadellanima.it/2012/05/hummus-di-piselli-con-crackers-al-mais/>

Piselli freschi stufati con miso e menta, polentina di miglio e tempeh al forno di Dorisiana del blog Castellaroni dei semplici
<http://castellaronedeisemplici.blogspot.it/2012/05/salutarsi-e-importante.html>

Dip di fave e piselli di Gaia del blog Shake and Bake
<http://www.shakeandbake.it/2012/05/dip-di-fave-e-piselli/>

Pesto di piselli e robine verdi di Petula del blog La cuoca petulante
<http://lacuocapetulante.blogspot.it/2012/05/salutiamoci-pesto-di-piselli-e-robine.html>

Black radish Bruschetta di Reb del blog So long and thanks for all the food
<http://solongandthanksforallthefood.com/?p=6659>

Frittelle speziate di fave con salsa di yogurt alla menta di Terry del blog Crumpets & Co. -
<http://crumpetsandco.wordpress.com/2012/05/24/frittelle-speziate-di-fave-con-salsa-di-yogurt-alla-menta-spicy-broad-beans-fritters-with-mint-yogurt-sauce-fritters/>

Hummus di piselli freschi di Cat del blog Cucino in giardino
<http://cucino-in-giardino.blogspot.it/2012/05/rose-e-lumache-da-corsa.html>

Seitan e piselli di Zuccherò d'Uva del blog Zuccherò d'uva
<http://zuccherò2va.blogspot.it/2012/05/seitan-e-piselli.html>

Spring veggie salad with confit lemons di Roberta del blog The wise asparagus
<http://thewiseasparagus.blogspot.it/2012/05/spring-veggie-salad-with-confit-lemons.html>

In italiano:

INSALATA TIEPIDA DI FAVE, ASPARAGI E AGRETTI, CON LIMONI SOTT'OLIO E BRUSCHETTA AGLIO E FIORI DI TIMO

PER 2 – 3 PERSONE

Ingredienti per l'insalata:

asparagi 800 gr
agretti (barba di frate): 450 gr
fave non sgusciate: 900 gr

Ingredienti per la citronette:

Olio evo: 4 cucchiaini
Olio dei limoni in conserva: 2 cucchiaini
succo di limone: 1 cucchiaino
aglio: 1 spicchio, pelato e schiacciato
zenzero fresco: mezzo cucchiaino, grattugiato
sale e pepe

Ingredienti per la bruschetta:

4/6 fette
olio evo: 3 cucchiaini
timo: qualche rametto, con i fiori

Per decorare:

fiori di erba cipollina
limoni sott'olio: 1 grande o due piccoli

Preparate la citronette emulsionando i due oli, il succo di limone, lo zenzero il sale e il pepe, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato e lasciate riposare.

Preparate le verdure: sgusciate e lavate le fave, pulite dalla terra gli agretti, togliete le radici e le parti più dure e sciacquateli con abbondante acqua corrente. Pulite delicatamente gli asparagi, tagliando via la parte più coriacea.

Mettete sul fuoco una grande pentola piena d'acqua, portate a bollore e aggiungete il sale grosso.

Fate cuocere le fave per 5 minuti poi togliete dalla pentola con una schiumarola e immergetele in una bacinella di acqua e ghiaccio per fermare la cottura e mantenere il colore brillante. Colate e fate raffreddare. Togliete la pellicina esterna delle fave, se così vi piace.

Cuocete gli asparagi nella stessa acqua di cottura delle fave, per circa 8 – 10 minuti poi prelevateli con la schiumarola e immergeteli in un'altra bacinella con acqua e ghiaccio, scolate e tenete da parte.

Da ultimo cuocete gli agretti, facendoli bollire in abbondante acqua salta per 5-10 minuti.

Preparate la bruschetta. Versate qualche cucchiaino d'olio in una pentola antiaderente. Riscaldare e poi ponete le fette di pane nella pentola. Devono risultare dorate (e non bruciate!) da entrambe le parti.

Sfregate sopra il pane lo spicchio d'aglio e decorate con i fiori di timo.

Disponete le verdure tiepide in due grandi piatti individuali, versateci sopra la citronette e mescolate per condire bene. Decorate con i limoni e i fiori di erba cipollina.

Polpettine di fave e piselli in insalata di Brie del blog Briggis Home

<http://briggishome.wordpress.com/2012/05/25/venerdi-vegetariano-polpettine-di-fave-e-piselli-in-insalata-it/>

Origami di piselli di Roberta del blog Cobrizo -

<http://cobrizoperla.blogspot.it/2012/05/giro-intorno-al-tondo-origami-di.html>

Sformato di patate e piselli con crema di sedano di Antonella

Sformato di patate e piselli

½ kg di pisellini

½ kg di patate

60 g di farina 0

1 cucchiaio di erba cipollina

Sale, pepe e olio evo q.b.

Pan grattato

Bollire i pisellini in acqua salata verso fine cottura. Una volta che si sono raffreddati frullarli con poca acqua di cottura, quella

necessaria per permettere al frullatore di ottenere una crema.

Sbucciare e cuocere le patate al vapore. Una volta tiepide passarle con lo schiaccia patate.

In una ciotola unire la crema di pisellini, le patate, la farina, l'erba cipollina, il sale, il pepe e l'olio, amalgamare bene e

controllare di sale.

Mettere il composto in una pirofila da forno coperta con carta forno. Livellare la superficie con un lecca pentole. Spolverare la

superficie con del pan grattato e aggiungere un filo d'olio.

Infornare a 200° per 20/30 minuti.

Può essere servita calda o fredda, da sola oppure accompagnata da una crema al sedano che dona freschezza al piatto. La cosa

particolare è la crosticina fatta dal pan grattato.

Crema di sedano

Gambi di sedano con le foglie più belle

Acqua

1 spicchio d'aglio

Olio

Burro di noci

Frullare a lungo le noci, fino ad ottenere una polvere fine che si compatta se schiacciata.

Nello stesso frullatore usato per le noci mettere il sedano, poca acqua, lo spicchio d'aglio e l'olio. Ottenuta la crema di sedano aggiungere il burro di noci e mescolare bene.

CONTORNI

Baccelli di fava al forno di Nanocucina

<http://nanocucina.wordpress.com/2012/05/02/baccelli-di-fava-al-forno/>

Curry di piselli e zucca di Valina del blog Cuochetta in punta di piedi

<http://www.cuochettainpuntadipiedi.com/2012/05/salutiamoci-con-un-curry-di-piselli-e.html>

Insalata di fave e fragole con pistacchi di Brie del blog Briggis Home

<http://briggishome.wordpress.com/2012/05/04/insalata-di-fave-e-fragole-con-pistacchi-per-salutiamoci-it/>

Fave in semplicità di Cri del blog CookingCri

<http://cookingcri.blogspot.it/2012/05/fave-in-semplicita.html>

Crema di piselli e porro con fave scottate, pomodori in concassè e la loro acqua di Ramona del blog

Sogni golosi di una piccola cucina naturale
<http://sognigolosi.blogspot.it/2012/05/i-colori-di-un-prato-in-un-piatto.html>

Frittedda di Cat del blog I racconti di Afrodita
<http://iraccontidiafrodita.blogspot.it/2012/05/lista-della-spesa-per-salutiamoci-fave.html>

Budino di piselli al curry di Elisa del blog Per incanto o per delizia
<http://www.elisa-perincantooperdelizia.blogspot.it/2012/05/budino-di-piselli-al-curry.html>

Mattar Yakhni di Francesca del blog Paciocchi di Francy
<http://www.paciocchidifrancy.com/2012/05/salutiamocimattar-yakhni.html>

Carpaccio di asparagi e fave di Marta del blog Mangiare è un po' come viaggiare
<http://viaggiarecomemangiare.blogspot.it/2011/04/carpaccio-dasparagi-e-fave.html>

Bicchierini di fave, fragole e sale affumicato di Sara del blog Qualcosa di rosso
<http://www.qualcosadirosso.com/2012/05/qualcosadi-verdeprimavera-salutiamoci.html>

Fave duchessa di Caty del blog La casa sull'albero
<http://caty-lacasasullalbero.blogspot.it/2012/05/fave.html>

Purea di fave alla menta e limone di Dealma del blog La via macrobiotica -
<http://blog.laviamacrobotica.it/purea-di-fave-alla-menta-e-limone/>

Mousse di piselli secchi alla melissa di Elena

dose per 3-4 persone

tempo di esecuzione: circa 50' per la cottura dei piselli + 5' di preparazione

ingredienti:

150 gr piselli secchi spezzati (tipo quelli della Ecor)

400 gr acqua

3 pz sale

3 C succo di limone

3 C olio extra vergine di oliva

3 C acqua

10 gr foglie di melissa fresca (circa 2 manciate)

Lavare i piselli secchi sotto l'acqua corrente e poi metterli con l'acqua in una pentola piuttosto alta. Portare al bollore e

incoperchiare, cuocendo a fuoco bassissimo per 45', finché i legumi saranno quasi spappolati e avranno assorbito tutta l'acqua.

Alzare il coperchio ripetutamente per evitare la fuoriuscita del liquido. Salare 10' prima della fine cottura.

Porre in un mixer e frullare con gli altri ingredienti e con le foglie di melissa già precedentemente tritate.

Aggiustare

eventualmente di sale.

Con una sac à poche disporre la mousse direttamente nei piatti o su dei crostini di pane integrale.

Se consumata subito la mousse è tiepida e morbida, mentre quando raffredda tende ad asciugarsi un po' e può essere necessaria

l'aggiunta di un ulteriore filo di olio o di acqua.