



pastaVegan

I love veg n.1

Bimestrale - Lug/Ago 2015

EDITORE: Cigra 2003 srl

Via R. Franchetti 2

20124 Milano

Tel. 0243995439 -

Fax. 0229061863

www.cigra.it - info@cigra.it

Direttore Responsabile:

Roberto Ferri

Si ringrazia per le ricette:

Nicola Sorrentino

Si ringrazia per le fotografie:

Giuseppe Pisacane

Per il progetto e la realizzazione grafica si ringrazia:

Sabrina Zanicchi

Stampa: Roto 3

Castano Primo

DISTRIBUTORE PER L'ITALIA:

SO.DI.P Spa - via Bettola, 18

20092 Cinisello Balsamo (MI)

DISTRIBUTORE PER L'ESTERO:

SO.DI.P Spa via Bettola, 18

20092 Cinisello Balsamo (MI)

Tel: +3902/66030400

Fax: +3902/66030269

E-mail: sies@sodip.it - www.siesnet.it

Registrazione al tribunale di Milano n. 297 del 26/04/2006

Iva assolta dall'editore ai sensi dell'art. 74 comma 1 lettere C del DPR 633/72

così come modificato dalla legge 30/12/91 n.413 Iscrizione al ROC 10989 del 01/02/05



Molta verdura, pochi grassi, niente carne o pesce, dolci addio e.....una buona dose di attività fisica quotidiana. L'ho detto più volte e non temo di ripetermi, quando asserisco che, per stare bene bisogna attenersi con costanza a delle regole. Regole che non sono assolutamente inamovibili, dato che, quando si tratta di decidere cosa portare in tavola **per la nostra salute** non esiste nulla di immutabile. Tutto ciò accade perché, intorno al mondo della nutrizione, quasi quotidianamente, centinaia di scienziati, supportati da ingenti investimenti, pubblicano studi e ricerche su singoli alimenti, o sulle

loro combinazioni, cercando di svelare sempre nuove caratteristiche, approfondendo cosa ci aiuta a stare in forma e a rimanere in salute. Per questo, e tenendo conto di quanto la scienza ha spiegato e continuamente aggiorna, spesso si "deve" cambiare idea. **Cambiare idea è positivo**, è indice di intelligenza e curiosità intellettuale. Le stesse doti intuitive che ci permettono di seppellire norme codificate che non hanno più alcun senso medico e di tener conto delle molte notizie che ci arrivano dai laboratori per ideare uno o più schemi alimentari del tutto diversi da quelli che abbiamo usato fino a oggi. Mi occupo di nutrizione da oltre vent'anni e non è la prima volta che riconsidero e miglio, le indicazioni dietetiche che consiglio ai miei pazienti.

Mai come negli ultimi anni si sono accumulate conoscenze: per questa ragione approfondisco quotidianamente studi e ricerche che fanno nuova luce su ciò che ci serve per stare bene. Questo progresso scientifico ci consente di prevenire tumori e cardiopatie, di evitare o vivere con il diabete, **dimagrire o invecchiare meglio**.

L'aggiornamento continuo mi ha spinto a cambiare e a rendermi conto che le certezze con cui siamo cresciuti professionalmente non corrispondono più alla realtà scientifica. Questo nuovo approccio mi ha portato a considerare che fra i tanti libri che ho scritto, ne mancava uno dedicato all'alimentazione vegana e in queste pagine troverete tante ricette con **il cibo principe della cucina mediterranea**, la "pasta" logicamente solo abbinata a verdure di ogni tipo, legumi ed ingredienti di origine vegetale.

Nicola Sorrentino

Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica
Specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia

Email: info@nicolasorrentino.it - Web: www.nicolasorrentino.it

Bibliografia:

-Nicola Sorrentino " La dieta Sorrentino" Ed. Mondadori 2012

-Nicola Sorrentino " Cambio Dieta " Ed. Mondadori 2014

-www.inran.it





Mezze maniche con cavolfiore

difficoltà: minima
preparazione: 25 min
cottura: 12 min

Ingredienti per 2 persone:

- ✓ 180 g di mezze maniche rigate
- ✓ 600 g di cavolfiore romano
- ✓ peperoncino q.b.
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- ✓ 2 cucchiaini di mais tritato
- ✓ sale q.b.

Lavate il cavolfiore e riducetelo in cimette, cuocetelo in abbondante acqua salata. Mettete in una padella antiaderente l'olio, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero e il mais tritato e fate tostare. Scolate bene il cavolo e con l'acqua di cottura cuocete la pasta. Versate le cime di cavolfiore nella padella, unite la pasta cotta al dente. Mescolate bene e servite.

Lo sapevate che

Il cavolo romano si coltiva da maggio fino a settembre e si raccoglie dopo circa 3 mesi dalla semina. Il fiore di questa varietà è di grande qualità, è compatto e di un bellissimo colore verde brillante. Presenta delle cimette di forma davvero particolare e affascinante per la regolarità con cui si ripetono; infatti il numero di rosette che compongono il cavolo romano si dice che sia un numero della sequenza di Fibonacci.

A seconda della preparazione in cucina, oltre alle cimette, si utilizzano anche le foglie più tenere, che sono ottime e migliorano decisamente il sapore di qualunque preparazione a base di cavolfiore, in quanto il loro gusto risulta essere dolciastro.

I broccoli in genere anche se appartengono alla specie del cavolfiore si distinguono per i germogli o infiorescenze secondarie.

Probabilmente è stata proprio questa peculiarità a determinare il nome di broccolo, infatti "brocco" è il nome in disuso di germoglio.

Il cavolo...e i suoi fratelli

Broccolo: contiene vitamina A, vitamina C, magnesio, calcio e fosforo. Si può consumare sia crudo che cotto; è un alimento antiossidante e depurativo.

Sulla sua preparazione c'è qualcuno che storce il naso: il broccolo infatti, durante la cottura emana un cattivo odore, difficile, poi da far andare via. Questo è vero ma si può rimediare: basta spremere un mezzo limone nell'acqua di cottura dei broccoli per non avrete più questo problema.

Cavolo bianco: ottimo cotto a vapore ma ghiotto anche come antipasto crudo. Basta lasciarlo macerare nel succo di due limoni e unirlo a qualche altra verdura di stagione. Otterrete un antipasto che è un concentrato di salute.

Cavolo verza: per chi soffre di stipsi, il succo di cavolo-verza può essere un rimedio: basta bollirlo per non più di tre minuti in poca acqua, filtrarne il succo e berlo mattina e sera. In alternativa vi suggeriamo di gustare questo ortaggio proprio a crudo, oppure stufato o brasato.

Cavolini di Bruxelles: a differenza del cavolfiore e del broccolo, costituiscono i germogli e non il fiore della pianta.

Le varietà di questa verdura si distinguono in tre gruppi: "nano" a germogli fitti e rotondi, "comune" vigoroso e di buona qualità, "medio del mercato" a fusto medio. Esiste anche una varietà di colore rosso ma



mezze maniche con cavolfiore



Magie
della natura

Minestra primavera

difficoltà: minima
preparazione: 20 min
cottura: 6 min

Ingredienti per 2 persone:

- ✓ 140 g di stelline integrali
- ✓ 150 g di piselli
- ✓ 400 g di asparagi puliti
- ✓ scalogno
- ✓ 1/2 litro di brodo vegetale
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ✓ prezzemolo q.b.
- ✓ sale q.b.
- ✓ peperoncino q.b.

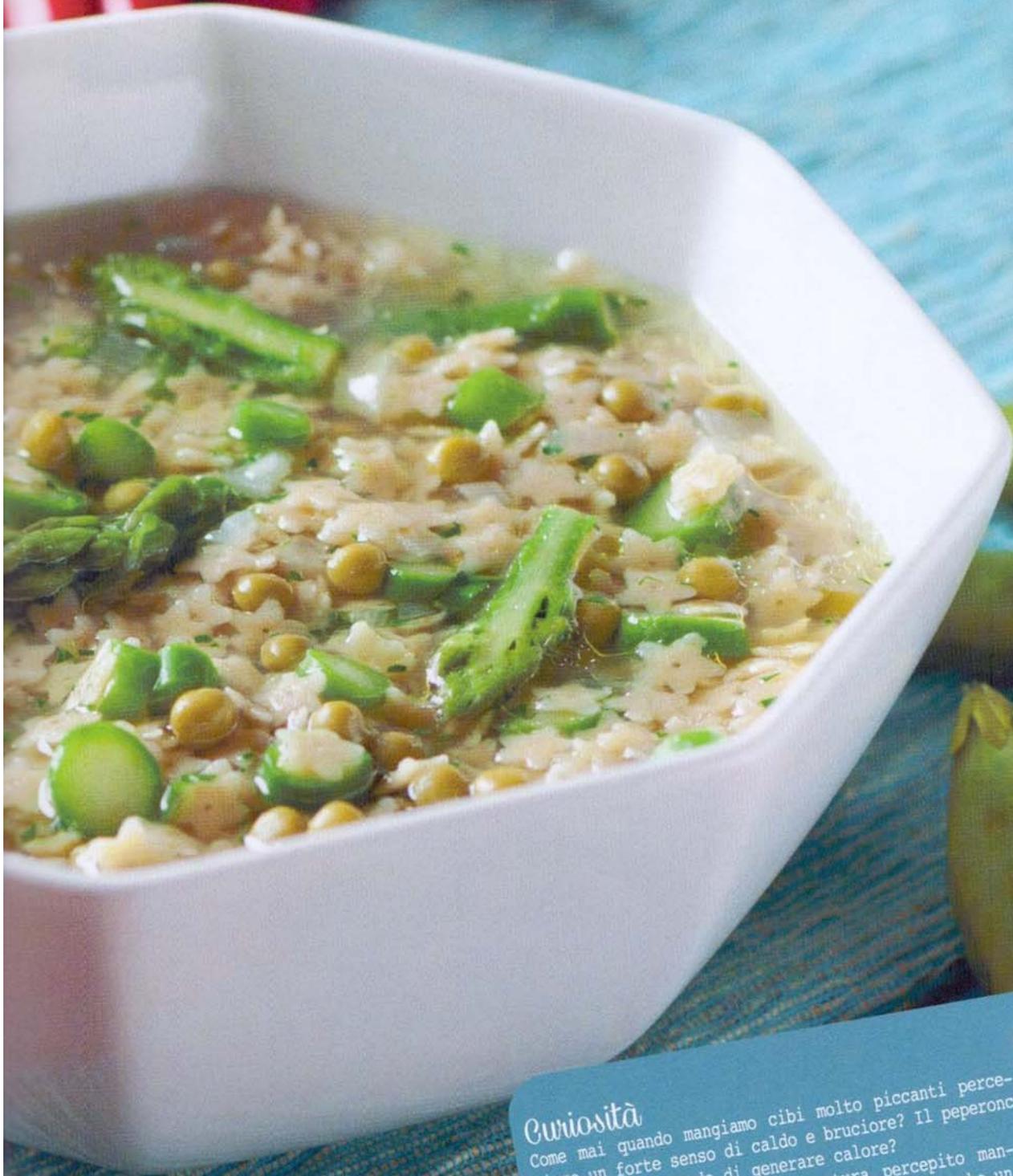
Preparate il brodo vegetale, unitevi i piselli sgranati, gli asparagi tagliati a tocchetti, lo scalogno, il peperoncino e il prezzemolo tritato.

Cuocete a fiamma bassa per circa mezz'ora, a recipiente coperto.

Scolate la pasta al dente e unitela alla minestra. Controllate di sale e aggiungete l'olio.

Togliete l'aglio, mescolate bene e servite caldo.

minestra primavera



Curiosità

Come mai quando mangiamo cibi molto piccanti percepiamo un forte senso di caldo e bruciore? Il peperoncino è forse in grado di generare calore? In realtà l'aumento di temperatura percepito mangiando cibi ricchi di peperoncino non è altro che un calore virtuale, un'illusione giocata ai danni del nostro sistema nervoso da parte di una particolare sostanza: la capsaicina.

