

Il nuovo libro della foodblogger di cucina vegetale Ilaria Cravero per nutrirsi in modo salutare e gustoso pur rispettando l'ambiente, anche in versione portale online

UNA GUIDA PER RITROVARE IL VOSTRO benessere



MANGIA CON ME - distribuito su Amazon a 38 € (comprese le spese di spedizione) e in promozione sul blog Cookarelab.com al prezzo di 29.90 €. Il prezzo del video corso online è di 97 €.

In un momento storico caratterizzato dalla crescente consapevolezza dell'emergenza climatica, una delle soluzioni più gettonate per salvare il pianeta è quella di cambiare il nostro modo di mangiare. Ma come farlo? A spiegarlo ci ha provato Ilaria Cravero con un vero e proprio percorso alimentare a base vegetale pianificato e dettagliato sotto l'aspetto nutrizionale, ma allo stesso tempo creativo, gustoso e vibrante dal punto di vista culinario. Il libro "Mangia Con Me" accompagna i lettori per un periodo di 28 giorni e presenta 84 ricette, ognuna corredata di una scheda dove annotare progressi e risultati come in un diario di bordo. La parte nutrizionale è stata curata dalla dottoressa Roberta Bartocci, biologa nutrizionista esperta in alimentazione vegetale, che ha individuato e selezionato gli ingredienti migliori e più adatti al raggiungimento di uno stato di salute, benessere, energia e forma fisica ottimale. Ilaria Cravero ha poi messo insieme questi ingredienti per creare quelli che a suo parere sono gli abbinamenti ideali affinché oltre ad essere salutarissimi i piatti risultino anche invitanti e gustosi. Il volume è disponibile anche online in versione video-corso, per aiutare le persone che si trovano a muovere i primi passi nel mondo vegano.

Vellutata di ceci al curry con crostini di pane integrale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di ceci cotti
- 2 cucchiaini di curry
- 2 cucchiai di latte di cocco (in lattina)
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 filo di olio evo
- 1 presa di sale
- acqua q.b per addensare (a gusto la densità) 60 ml circa
- 1 fetta di pane grande di farro integrale (100 g)
- 5 foglioline di menta fresca

- **Versate** nel frullatore i ceci, il curry, il latte di cocco, l'aglio in polvere e l'acqua.
- **Frullate** fino a consistenza densa ed omogenea.
- **Aggiungete** in un pentolino la vellutata e cuocete per 3 minuti a fiamma media.
- **Versate** la vellutata nel piatto ed aggiungete qualche fogliolina di menta e un giro di olio a crudo.



Linguine di kamut con noci del Brasile, rucola e pera

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 120 g di linguine di kamut integrali
- 5 noci del Brasile (20 g)
- 20 g di pomodori secchi (1 manciata)
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 pera media (1000 g)
- 50 g di rucola (1 presa)

- **Tagliate** la pera a dadini.
- **Versate** in un padellino l'olio evo e

- aggiungete la rucola, cuocete per 2 minuti.
- **Aggiungete** nella padella, la pera tagliata a quadratini, ed il sale.
- **Tagliate** grossolanamente le noci e i pomodori secchi (potete anche frullarli con un minipimer per avere una consistenza più fina) e aggiungete nella padella agli altri ingredienti
- **Cuocete** le linguine in acqua salata bollente e una volta scolate aggiungete nella padella. Mescolate bene e servite.

Wrap di semi di lino, farcito con zucchine, peperoni e maionese veg

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 120 g semi di lino
- 50 ml di acqua
- 1 zucchina piccola (60 g)
- 1/2 peperone (50 g)

INGREDIENTI MAIONESE PER 300 G CIRCA (2 CUCCHIAI PER LA RICETTA):

- 150 ml di olio di semi di girasole
- 50 ml di latte di soia (senza zucchero e parte grassa almeno del 2%)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di mostarda di Dijone
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaio di succo di limone

- **Per la maionese:** frullate tutti gli ingredienti, con un minipimer fino a quando non sarà montata.
- **Per il wrap:** versate i semi di lino in un frullatore e riducete in farina.
- **Riscaldare** l'acqua in un pentolino.
- **Aggiungete** la farina di semi di lino, il sale e l'origano, girando continuamente con un mestolo di legno finché l'impasto non sarà diventato gommoso ed omogeneo, ci vorranno circa 6-7 minuti. Spegnete il fuoco e versate l'impasto in una ciotola.
- **Formate** con le mani una palla omogenea.
- **Prendete** due fogli di carta da forno.
- **Posizionate** un foglio sul tavolo e adagiate sopra l'impasto.
- **Appoggiate** il secondo foglio sull'impasto e con un mattarello, stendetelo per il lungo e il largo, cercando di ottenere una forma ovale.
- **Appoggiate** un piatto sull'impasto steso, per rendere la piadina perfettamente tonda.
- **Ritagliate** con un coltello, tutto intorno al piatto.
- In una padellina unta di olio evo, **adagiate** la piadina e cuocete un minuto per lato.
- Se durante la cottura, si formeranno delle bolle d'aria sulla piadina, **potete schiacciarle** delicatamente con una spatola.
- **Tagliate** le verdure a fettine.
- **Versate** in una padella un filo d'olio evo e cuocete le verdure per 3 minuti.
- **Aggiungete** un pizzico di sale a fine cottura e poggiatele in un piatto.
- **Farcite** il wrap spalmando la maionese ed aggiungendo le verdure tagliate.
- **Piegate** il wrap delicatamente su se stesso. Poetete chiuderlo con uno stuzzicadenti per facilitare l'impiaattamento.

