



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: i ceci

I ceci sono un'ottima fonte di proteine. Dovrebbero essere consumati con un alimento ricco di carboidrati per un utilizzo ottimale delle proteine da parte dell'organismo. I ceci possono essere consumati freddi, ad esempio in insalata, o caldi. Se la porzione intera (100 g) è troppo abbondante, potete dimezzarla e consumarla insieme a una mezza porzione di un'altra fonte proteica (per es. 50 g di ceci e 60 g di tofu).

Uso in cucina



Mettere in ammollo in un volume doppio di acqua per 12-24 ore a temperatura ambiente. Scolare e sciacquare in acqua fredda. Eliminare l'acqua di ammollo. Portare a ebollizione in un volume triplo di acqua e cuocere per 1h-1h30. Aggiungere il sale e gli altri ingredienti solo a fine cottura.

I ceci sono ottimi aggiunti a insalate, riso, curry, tabbouleh, verdure saltate o zuppe. La purea di ceci può essere servita come accompagnamento a dei bastoncini di verdure o spalmata sul pane integrale.

Consigli nutrizionali



Per un buon assorbimento del ferro si raccomanda di abbinare allo stesso pasto alimenti ricchi di vitamina C come frutta a fresca, verdure crude, succhi di frutta o di verdura oppure alimenti fermentati come cetriolini, cipolline o capperi sottaceto, kimchi, pane a lievitazione naturale, yogurt e kefir di latte.

Ratatouille ai ceci

½ porzione di proteine (adulti)



50 g di ceci secchi, ½ pomodoro, ¼ zucchini, ¼ peperone, ¼ melanzana, 30 g di cipolla, 2 cucchiaini (cc) di olio di colza HOLL (= high oleic low linolenic = alta percentuale di acido oleico, bassa percentuale di acido linolenico), basilico fresco, menta fresca, un pizzico di sale, quanto basta (qb) pepe macinato.



Preparazione: mettere in ammollo e poi cuocere i ceci. Tagliare le verdure. Rosolare i peperoni e la cipolla nell'olio. Aggiungere la zucchini, il pomodoro, la melanzana, la menta, il sale e il pepe e cuocere il tutto per 20 minuti. Unire i ceci. All'ultimo momento aggiungere il basilico. Servire con 45 g di quinoa o amaranto e un pezzo di Gruyère per ottenere una porzione di proteine e comporre un pasto equilibrato.

Astuzie per la preparazione



L'aggiunta di bicarbonato durante la cottura rende i ceci più morbidi.

Per le insalate, interrompere la cottura quando i ceci sono ancora sodi, mentre per una purea si consiglia un tempo di cottura più lungo.

Per rendere i ceci più digeribili, togliere la pelle strofinandoli tra le mani o schiacciandoli leggermente.



100 g di ceci =
20 g di proteine

Conservazione



Conservare i ceci secchi preferibilmente in un sacchetto di tela o in un contenitore ermetico, in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta.

Insalata di ceci estiva

½ porzione di proteine (adulti)



Per l'insalata: 50 g di ceci secchi, 100 g di pomodori (di diversi colori), 60 g di cetrioli, 40 g di fragole, 5 g di semi di girasole.

Per la salsa: 1 cucchiaino (CT) di olio di colza pressato a freddo, 1 cucchiaino (cc) di aceto balsamico, ½ piccola cipolla tagliata fine, basilico fresco, pepe macinato.



Preparazione: lasciare in ammollo e poi cuocere i ceci. Tagliare i pomodori, il cetriolo e le fragole in piccoli pezzi. Trasferire i ceci e le verdure in una ciotola, mescolare e condire con la salsa.

Per ottenere una porzione di proteine e comporre un pasto equilibrato, servire con 70 g di quinoa oppure di amaranto oppure con 50 g di formaggio accompagnato da 1-2 fette di pane integrale.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: il tempeh

Il tempeh si ottiene dai semi di soia fermentati o da altri legumi, talvolta con l'aggiunta di cereali. Si differenzia dal tofu perché i fagioli sono fermentati interi e la sua consistenza è più solida. Ha un gusto pronunciato, sia dolce che leggermente amaro, simile a quello della nocciola. Può essere consumato crudo o cotto.

Uso in cucina



Tagliato a fette e cotto al forno, il tempeh può essere servito in un burger. Bollito o cotto al vapore, può essere aggiunto a diversi piatti, come zuppe, stufati, quiche o mescolato agli avanzi del giorno precedente.

Marinato, si gusta al meglio con il pane.

Spennellato con amido di mais e cotto al forno rende il tempeh croccante. Utilizzato freddo, a fette o a cubetti, può diventare, per esempio, la guarnizione di un'insalata.

Consigli nutrizionali



Il tempeh è controindicato per le persone allergiche alla soia. Abbinare il tempeh a un alimento ricco di amido, come la pasta integrale o il riso integrale, per consentire all'organismo di assorbire meglio le proteine. Inoltre, se il tempeh è accompagnato da frutta o verdura cruda, l'organismo è in grado di assorbire meglio il ferro.

Tempeh in crosta d'avena – ½ porzione di proteine (adulti)



60 g di tempeh a fette

Marinatura: 1 CT di acqua,
1 CT di aceto balsamico,
1 cc di senape (senza zucchero),
1 pizzico di sale, 1 spicchio di
aglio schiacciato, 1 CT di erba
cipollina, ½ uovo, 2 cc di farina (per esempio: farina
integrale), 25 g di fiocchi d'avena, 1 cc di olio di colza
HOLL o girasole HO (=high oleic=ad alta percentuale di
acido oleico).

Insalata: 70 g di foglie di spinaci, 70 g di verdure crude,
70 g di lattuga rossa, 1 cc di olio di colza spremuto a
freddo, 1-2 cc di aceto balsamico, 1 CT di brodo
vegetale, 1 cc di prezzemolo fresco tritato, ¼ di
scalogno tritato finemente, qb pepe

Preparazione: passare ogni fetta di tempeh marinato
nella farina, poi nell'uovo e nei fiocchi d'avena.
Cuocere in una padella per circa 10 minuti fino a
ottenere un colore dorato. Per un pasto equilibrato,
servire con riso o un altro alimento amidaceo e yogurt
naturale.



Astuzie per la preparazione



Prima dell'uso, tagliare il tempeh a cubetti,
cuocerli al vapore a fuoco medio per 10 minuti,
dopodiché asciugarli.

Il cuore del tempeh risulterà
così più tenero e l'esterno
più croccante, e assorbirà
anche meglio la marinatura.

Volete dare una nota più
speziata e meno salata alla
vostra ricetta?



120 g di tempeh
= 20 g di proteine

Marinate i cubetti di tempeh in una miscela di
erbe aromatiche e riponeteli in frigorifero per
almeno due ore.

Conservazione



Il tempeh può essere pastorizzato in acqua
bollente per 20 minuti. Si conserva poi in
frigorifero per circa due settimane.

Tempeh con quinoa – 1 porzione di proteine (adulti)



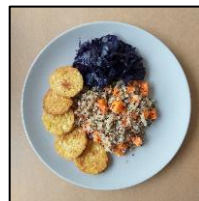
100 g di tempeh a cubetti

Marinatura: 1 CT d'acqua, il succo di
un limone, 1 CT di noci o nocciole,
1 spicchio d'aglio schiacciato,
1 CT di melissa tritata finemente,
1 cc di olio di colza HOLL o di olio
di colza raffinato o di girasole HO

70 g di quinoa cruda, 80 ml di succo di carota senza
zuccheri aggiunti, 90 g di bastoncini di carota,
90 g di cavolo rapa tagliato a dadini, ½ cipolla tritata
finemente, 2 CT di basilico tritato finemente,
qb sale, qb pepe

Preparazione: grigliare i cubetti di tempeh marinati
per 2-3 minuti su ciascun lato. Preparare degli spiedini.
Cuocere la quinoa in acqua leggermente salata per
circa 20 minuti.

Cuocere le verdure a vapore per circa 15 minuti.
Aggiungere il succo di carota e il basilico.





Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: lenticchie verdi

Le lenticchie verdi coltivate in Svizzera sono una fonte di proteine facili da incorporare in un'ampia gamma di piatti. Abbinare a un cereale, vengono assorbite meglio dall'organismo.

Uso in cucina



Le lenticchie verdi si possono utilizzare in molti modi. Sono una buona fonte di proteine nelle zuppe, con il curry o il peperoncino.

Dopo l'ammollo, cuocerle per 20-30 minuti in un volume doppio di acqua, fino a raggiungere la consistenza desiderata.

Per le insalate, per esempio, si consiglia di ridurre il tempo di cottura.

Consigli nutrizionali



Per ottimizzare l'apporto proteico delle lenticchie, servite nello stesso pasto un cereale come carboidrato. Le lenticchie rappresentano una buona fonte di ferro.

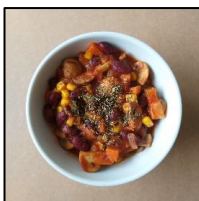
Per ottimizzare l'assorbimento di questo nutriente, vale la pena di includere nel menu alimenti fermentati (ad esempio kefir, kimchi) o alimenti ricchi di vitamina C (ad esempio broccoli e cavoli).

Lenticchie al curry –

1 porzione di proteine (adulti)



85 g di lenticchie verdi (secche),
½ melanzana
100 g di pomodorini cherry,
1 CT di olio di colza HOLL,
½ cipolla rossa,
1 spicchio di aglio,
½ cc di cumino,
½ cc di coriandolo (secco),
½ cc di curcuma,
250 ml di brodo di verdura,
1 manciata di foglie di spinaci



Preparazione: arrostiti i pomodori e le melanzane in forno. Rosolare le cipolle e l'aglio in una padella, aggiungere le spezie, gli spinaci tritati grossolanamente, i pomodori, le melanzane, le lenticchie già messe in ammollo e il brodo. Cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti, finché le lenticchie non risultano tenere. Per ottenere un pasto equilibrato, servire con yogurt naturale, pane e se gradito del coriandolo fresco.

Astuzie per la preparazione



Per una migliore digeribilità, si consiglia di mettere le lenticchie in ammollo in acqua per 8-12 ore, preferibilmente in frigorifero.

Scolare ed eliminare l'acqua di ammollo.

Nella maggior parte dei piatti, il sapore delicato di nocciola delle lenticchie viene esaltato dalle spezie.



85 g di lenticchie
(secche)
= 20 g di proteine

Conservazione



Le lenticchie secche devono essere conservate all'asciutto e al riparo dalla luce. Si conservano per un anno o anche di più.

Una volta cotte, le lenticchie devono essere consumate rapidamente per evitare la perdita di sostanze nutritive. Si conservano per 4-7 giorni in frigorifero.

Bolognese di lenticchie –

1 porzione di proteine (adulti)



85 g di lenticchie verdi,
½ CT d'olio di oliva,
¼ di cipolla tritata finemente,
½ carota grattugiata,
100 ml di brodo vegetale,
175 g di salsa di pomodoro,
qb prezzemolo,
qb sale, qb pepe



Preparazione: scaldare l'olio in una padella, soffriggere la cipolla e in seguito le lenticchie già ammolate. Aggiungere la carota e il brodo e portare a ebollizione.

Abbassare il calore e cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti. Insaporire con sale, pepe, prezzemolo.

La bolognese di lenticchie può essere utilizzata come salsa nelle lasagne o per condire la pasta.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: il tofu

Il tofu si ottiene dai semi di soia pressati e filtrati. Viene prodotto anche in Svizzera. L'abbinamento del tofu con un alimento ricco di carboidrati ottimizza l'apporto proteico dell'organismo.

Uso in cucina



Nella maggior parte dei piatti il tofu può essere utilizzato come fonte di proteine. Tagliato a fette o a cubetti, può essere consumato crudo (ad esempio in insalata), oppure cotto in padella, arrostito, al vapore o alla griglia.

Si può acquistare già aromatizzato o affumicato (curry, erbe aromatiche, ecc.).

Consigli nutrizionali



Il tofu è controindicato per le persone allergiche alla soia.

Il tofu contiene acidi grassi benefici. La capacità di assimilazione delle sue proteine migliora se viene consumato insieme a cibi ricchi di carboidrati.

Per migliorare l'assorbimento del ferro, offrire un pasto ricco di vitamina C, ad esempio a base di peperoni, broccoli, cavoli, fragole, coriandolo o prezzemolo.

Tofu Tikka Masala - 1 porzione di proteine



120 g di tofu a cubetti,
1 CT di olio di colza HOLL,
½ cipolla,
1 spicchio di aglio,
1 cucchiaino di zenzero fresco,
½ cc di garam masala,
½ cc di cumino, ½ cc di curcuma,
½ cc di coriandolo, ½ cc di paprica,
½ cc di pepe di Caienna,
120 g di salsa di pomodoro,
200 ml di latte,
100 g di carote tagliate fini



Preparazione: soffriggere le cipolle nell'olio.

Aggiungere l'aglio e lo zenzero, quindi tutte le spezie. Soffriggere, mescolando continuamente. Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere a fuoco lento finché la salsa non si addensa.

Aggiungere il tofu e i peperoni tagliati a cubetti e far cuocere per altri 15 minuti.

Per un pasto equilibrato, servire con riso o pane.

Astuzie per la preparazione



Il tofu ha un sapore di base neutro e può essere adattato alle esigenze della ricetta.

Se il tofu deve essere grigliato, il suo contenuto di acqua deve essere ridotto.

Sono disponibili presse per tofu, ma lo stesso risultato si può ottenere avvolgendo il tofu in carta da cucina e ponendovi sopra un peso.



120 g di tofu
= 20 g di proteine

Per conferire più sapore al tofu si può marinare per diverse ore. Per una maggiore croccantezza, si può impanare nella farina prima di grigliarlo.

Conservazione



Se non si utilizza tutto il tofu contenuto nella confezione, conservare il resto in frigorifero, immerso in un po' d'acqua, per 3-4 giorni.

Il tofu cotto avanzato deve essere consumato entro 1-2 giorni.

Ragù di tofu - paprica - 1 porzione di proteine



120 g di tofu a fette spesse 1/2 cm,
1 cipolla piccola tritata,
½ spicchio d'aglio schiacciato,
½ di peperone tritato,
15 g di cetriolini tritati,
1 CT di olio di oliva,
¼ cc di paprica piccante,
1 CT di concentrato di pomodoro, 150 g di passata di pomodoro, 1 dl di brodo vegetale, ½ mazzetto di prezzemolo a foglia piatta, 1 cc di senape, spezie a piacere.



Preparazione: cuocere il tofu a fuoco vivo fino a doratura e metterlo da parte. Rosolare la cipolla e l'aglio e aggiungere i cetriolini, i peperoni e la passata di pomodoro. Bagnare con il brodo. Aggiungere la senape, il prezzemolo tritato e finire di gusto.

Per un pasto equilibrato, aggiungere una porzione di carboidrati e una di verdure.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: seitan

Il seitan è prodotto a partire da due ingredienti: farina di grano e acqua. Il procedimento utilizzato per separare le proteine del grano (glutine) dall'amido ne aumenta la concentrazione proteica. La consistenza può essere adattata alla ricetta. Il suo uso in cucina è simile a quello della carne, che lo rende quindi una buona alternativa.

Uso in cucina



L'opzione di gran lunga più economica è quella di preparare il seitan in casa. Per 250 g di seitan occorrono 1 kg di farina e 750 ml di acqua. Mescolare i due ingredienti in una ciotola fino a ottenere una pasta liscia. Lasciare riposare coperta per 3 ore. Aggiungere 1 litro di acqua e impastare nuovamente. Rimuovere l'acqua. Ripetere il processo fino a quando l'acqua sarà quasi limpida alla fine degli impasti. Il risultato dovrebbe essere una massa dura e ricca di glutine. Se si desidera una consistenza più morbida, cuocere il seitan per 30 minuti.

Se si desidera una consistenza più dura, mettere il seitan sottovuoto prima della cottura.

Consigli nutrizionali



Il seitan non è indicato per le persone celiache e quelle intolleranti al glutine.

Galette di seitan-

1 porzione di proteine (adulti)

40 g di polvere di seitan (glutine di frumento in polvere),
25 g di barbabietole (cotte),
25 g di piselli, 35 ml di acqua calda,
1 CT di olio di colza HOLL,
¼ cc di paprika,
¼ cc di cipolla in polvere,
¼ cc di aglio in polvere,
spezie, ½ cc di sale e un pizzico di pepe



Preparazione: tagliare a dadini la barbabietola.

Mescolare tutti gli ingredienti eccetto la polvere di seitan. Unire la polvere di seitan e impastare fino a ottenere una massa elastica (aggiungere acqua se necessario). Dare una forma cilindrica all'impasto, avvolgerlo in carta da forno e cuocerlo per 45 minuti a 200°C.

Tagliare a fette di 2-3 cm e cuocere le gallette in una padella a fuoco vivo su entrambi i lati. Per un pasto equilibrato, servire con una porzione di verdure e una porzione di alimenti ricchi in carboidrati.

Astuzie per la preparazione



il seitan può essere grigliato, fritto o arrostito. Può costituire l'ingrediente principale di una zuppa.

Per alcune ricette, è preferibile usare la polvere di seitan. Si tratta di una versione essiccata del seitan, una polvere di glutine.

Una volta mescolata all'acqua si ottiene la stessa consistenza. Per diversificare il sapore, sono ideali le marinature. È consigliato lasciar marinare il seitan per una notte.



80 g di seitan
= 20 g di proteine

Conservazione



Una volta pronto, il seitan può essere conservato in frigo per una settimana oppure congelato.

Sminuzzato di seitan-

1 porzione di proteine (adulti)

80 g di seitan, 180 g di funghi Champignons (o altre verdure) tagliati sottili, ½ cipolla, 1 CT di olio di girasole HO, 50 ml di brodo vegetale, 60 g di tofu seta, qb di prezzemolo tritato.

Marinatura: 1 CT di salsa di pomodoro, 1 CT di senape, ¼ cc di curry in polvere, ½ cc di sale, ¼ cc di miele, spezie a piacere

Preparazione: preparare la marinatura mescolando tutti gli ingredienti, unirvi le fettine di seitan e lasciare insaporire in frigo per una notte. Rosolare la cipolla nell'olio. Aggiungere i funghi champignons. Bagnare con il brodo. Legare con il tofu seta frullato. Lasciare ridurre per 20 minuti. Grigliare separatamente il seitan. Unire il seitan grigliato ai funghi champignon, insaporire con le spezie e cospargere con il prezzemolo tritato. Per un pasto equilibrato, servire con una porzione di carboidrati.





Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: tofu seta

Da tempo considerato una prelibatezza giapponese, il tofu seta è ora disponibile in molti paesi, tra cui la Svizzera. Questa versione morbida del tofu si ottiene dai fagioli di soia. La sua consistenza più morbida è dovuta al maggior contenuto di acqua rispetto al tofu denso. Per questo motivo è indicato come fonte di proteine aggiuntive in diverse ricette, soprattutto antipasti e dessert.

Uso in cucina



Il tofu seta si usa facilmente, come lo yogurt o il quark. È indicato nella preparazione dei dessert per esempio, della mousse al cioccolato, ma può essere usato anche nelle zuppe o nelle torte salate. Rappresenta un'alternativa alla panna e alle uova.

Per sostituire un uovo in una ricetta, occorrono 75 g di tofu seta ridotti in purea. Come la panna o le uova, non si può grigliare o cuocere troppo, perché si sfalda rapidamente (ad eccezione delle uova strapazzate vegane).

Consigli nutrizionali



Il tofu è controindicato per le persone allergiche alla soia. La capacità di assorbimento delle proteine in esso contenute aumenta quando è proposto in abbinamento a un farinaceo.

Per migliorare l'assorbimento del ferro, si consiglia di aggiungere una fonte di vitamina C al pasto, per esempio, peperoni, broccoli, cavoli, fragole, coriandolo o prezzemolo.

Torta salata - ¼ porzione di proteine (adulti)



Per la base: Pasta per pizza

Farcitura (per 4 persone):

400 g di tofu seta, 2 cipolle rosse medie, 2 spicchi d'aglio, 1 peperone, 5-6 funghi champignon grandi, 2 CT di fecola, 30 g di formaggio grattugiato, spezie e erbe aromatiche (per es.: origano, basilico, maggiorana, paprika, noce moscata, ecc.), qb sale, qb pepe



Preparazione: scottare le verdure lasciandole croccanti. Rosolare la cipolla e l'aglio, aggiungere il peperone e i funghi. Unire le altre verdure e rosolarle brevemente. Frullare il tofu, la fecola, il formaggio e le spezie. Versare le verdure e la crema di tofu sulla base della quiche. Cuocere in forno per 35-40 minuti a 170°C. Lasciare raffreddare 15-20 minuti. Completare il pasto con una fonte di proteine supplementari. Per esempio uno yogurt al naturale oppure uno uovo sodo.

Astuzie per la preparazione



La consistenza del tofu seta è morbida e soffice. È la ragione per la quale va maneggiato con cura.

Aprire delicatamente la confezione con un coltello, sgocciolare e rovesciare il tofu su un assetto permette di mantenere la sua forma.

Il tofu seta si presta per preparare salse, sughi e salse per l'insalata.



350 g di tofu seta =
20 g di proteine

Avendo un gusto piuttosto neutro il suo sapore può essere personalizzato e intensificato con spezie, erbe aromatiche e aromi.



Conservazione

Una volta aperto, trasferire la rimanenza in un contenitore ermetico e riporre in frigo.

Si conserva per 2-3 giorni.

Il tofu seta non può essere congelato.

Salsa "francese" per insalata - Per condire 600-800 g d'insalata



300 g di tofu seta,
75 ml di brodo vegetale,
75 ml di aceto,
3 CT di salsa di soia,
2 CT di senape,
1 mazzetto di prezzemolo fresco
(oppure secco, in inverno)



Preparazione: preparare il brodo vegetale e lasciare raffreddare. Frullare tutti gli ingredienti con un mixer e aggiustare di gusto con sale e pepe.

La salsa francese può essere utilizzata per condire un'ampia varietà di insalate. Si conserva per circa 6 giorni in frigorifero.

Per un pasto equilibrato, servire con una porzione di verdure crude, una porzione di alimenti ricchi in carboidrati e una porzione di proteine.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: lupini

I lupini sono delle leguminose ricche in proteine vegetali. Sono coltivati anche in Svizzera. L'abbinamento dei lupini con un farinaceo ottimizza l'apporto proteico dell'organismo.

Uso in cucina



I lupini s'acquistano secchi, spezzati o marinati conservati in barattoli. I lupini secchi vanno messi in ammollo per 8-12 ore prima di essere bolliti per 40 minuti (con o senza sale), finché non diventano teneri.

I lupini sono leggermente croccanti e possono essere consumati freddi in insalata, come creme da spalmare o in salse. Serviti caldi sotto forma di gnocchi o cotti al forno, sono un'aggiunta perfetta alle zuppe. Macinati, possono essere utilizzati per la bolognese, le zucchine ripiene e gli stufati.

Consigli nutrizionali



I lupini non sono adatti per le persone allergiche. La vitamina C migliora l'assorbimento di ferro. Servite i lupini con frutta o verdura fresca, in modo che i vostri ospiti possano beneficiare di tutti i nutrienti.

Lasagne alle verdure e lupini – 1 porzione di proteine (adulti)



70 g di pasta per lasagne secca
(non scottata in precedenza),
180 g di ratatouille,
50 g di lupini spezzati,
50 ml di salsa besciamella,
(oppure alternativa vegetale:
vedi sotto),
formaggio grattugiato (facoltativo)



Preparazione: per l'alternativa vegetale della besciamella, ridurre 50 g di tofu seta in purea con un poco di acqua, 1 CT di lievito di birra (facoltativo), sale e pepe.

Preparare la ratatouille (vedi ricetta ceci). Aggiungere i lupini negli ultimi 5-10 minuti di cottura e lasciare cuocere a fuoco lento (se avete preparato la variante vegetale della besciamella, 40 g di lupino sono sufficienti). Comporre la lasagna. Cospargere con il formaggio. Cuocere in forno per 20 minuti a 200°C. Variare le verdure per la farcitura secondo la stagione. In autunno/inverno: zucca e pastinaca. In primavera: porri, bietole e spinaci.

Astuzie per la preparazione



I tempi di cottura dei semi di lupino si possono ridurre a 20 minuti con l'impiego di una pentola a pressione.

I lupini spezzati non necessitano di ammollo.

Cuocere per 5 minuti, quindi lasciare gonfiare per 10 minuti.



50 g di lupini
(secchi)
= 20 g di proteine

Conservazione



I lupini essiccati si conservano per oltre un anno in confezioni chiuse e asciutte.

Quelli in scatola, si conservano per lungo tempo. I prodotti trasformati a base di lupini devono essere conservati in frigo e usati entro una settimana.

Gnocchi di patate e lupini – 1 porzione di proteine (adulti)



250 g di patate farinose,
50 g di lupini (interi o spezzati),
2-3 CT di farina,
qb sale
qb pepe,
qb noce moscata



Preparazione: cuocere e poi sbucciare le patate.

Lessare i lupini ammollati in precedenza. Frullare e insaporire. Se necessario aggiungere un po' di acqua.

Unire la farina. Formare delle polpettine ovali (quenelles) con l'aiuto di due cucchiaini da minestra.

Cuocere in forno per 25-30 minuti a 200°C oppure in padella con poco di olio di colza HOLL.

Servire con 180 g di verdure di stagione (in inverno, per esempio, con del cavolo rosso cotto).



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: fagioli rossi

Con il gusto leggermente dolce e la consistenza farinosa, i fagioli rossi si adattano facilmente nelle preparazioni di piatti freddi o caldi. La combinazione con un alimento ricco di carboidrati ottimizza l'apporto proteico dell'organismo.

Uso in cucina



Lasciare in ammollo i fagioli secchi in una quantità di acqua pari a 2-3 volte il loro volume per almeno 8 ore. Eliminare l'acqua di ammollo. Portare a ebollizione in una quantità di acqua pari a 2-3 volte il loro volume. Successivamente abbassare la temperatura e lasciare cuocere a fuoco lento per un'ora. I fagioli rossi sono ideali per la preparazione di molti piatti. Sono particolarmente apprezzati nelle specialità messicane come il chili, le fajitas o mescolati al riso. Sono perfetti anche nelle insalate, negli arrosti o come salsa per intingere le verdure.

Consigli nutrizionali



L'ammollo dei fagioli ne facilita la digestione. Si possono anche aromatizzare con un pizzico di cumino, cumino carvi, semi di finocchio o di anice.

Chili senza carne –

1 porzione di proteine (adulti)



10 ml olio di colza HOLL, ½ cipolla, 1 spicchio di aglio, un poco di peperoncino, 90 g di fagioli rossi secchi, 40 g di mais, 40 g di peperoni, 40 g di carote, 100 g di salsa di pomodoro, 1 cc paprika in polvere, qb sale, qb pepe



Preparazione: mettere in ammollo e poi cuocere i fagioli rossi. Rosolare la cipolla, l'aglio, il peperoncino, il mais, le carote e i peperoni tagliati a pezzetti.

Bagnare con la passata di pomodoro e 1 dl di acqua. Portare a ebollizione. Aggiungere i fagioli rossi. Insaporire e lasciare cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Se si preferisce è possibile sostituire una parte dei fagioli con seitan, tofu o lenticchie (per esempio si possono cuocere 50 g di fagioli e 50 g di tofu o lenticchie o seitan).

A seconda della stagione, i pomodori e i peperoni possono essere sostituiti da altre verdure. Per un pasto equilibrato, servire con una porzione di verdure e una porzione di alimenti ricchi di carboidrati come riso, polenta, pane integrale o purè di patate.

Astuzie per la preparazione



Far bollire i fagioli per due minuti prima di metterli a bagno consente di ridurre il tempo di ammollo a due ore.

In pentola a pressione, il tempo di cottura si riduce a 30 minuti.



90 g di fagioli rossi (secchi) = 20 g di proteine

Conservazione



I fagioli secchi devono essere mantenuti all'asciutto e al riparo dalla luce. In questo modo si conservano per lungo tempo.

Polenta verde con fagioli rossi e coste – 1 porzione di proteine (adulti)



Fagioli rossi:

10 ml olio di colza HOLL, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 50 g di fagioli rossi secchi, 130 g di coste, spezie ed erbe aromatiche a piacimento



Polenta: 50 g di polenta
25 ml di latte
50 g di spinaci
qb aglio, qb noce moscata

Preparazione: portare a ebollizione i fagioli precedentemente ammollati. In una padella, rosolare la cipolla e aggiungervi le coste tagliate a pezzetti.

Unire i fagioli e insaporire. Ridurre in purea gli spinaci con 50 ml di latte. Portare a ebollizione.

Aggiungere il resto del latte, l'aglio e la noce moscata e ridurre la temperatura. Unire la polenta, mescolare bene e lasciare cuocere per 4-5 minuti.

Le coste possono essere sostituite o accompagnate da altre verdure a seconda della stagione.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Scheda pratica: lenticchie rosse

Le lenticchie rosse non sono una varietà a sé stante, ma delle lenticchie di montagna decorticate. Essendo decorticate il tempo di cottura si riduce. Sono coltivate anche in Svizzera.

Uso in cucina



Lavare le lenticchie e trasferirle in una pentola con un quantitativo d'acqua pari al doppio del loro volume. Portare a ebollizione, abbassare la fiamma, coprire e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Le lenticchie rosse sono ideali per piatti caldi come il dahl o le zuppe, poiché si sfaldano facilmente durante la cottura.

Consigli nutrizionali



Per migliorare l'assorbimento delle proteine, servire le lenticchie con degli alimenti ricchi di carboidrati.

Per un buon assorbimento del ferro, abbinare le lenticchie con degli alimenti fermentati come cetriolini, cipolline, capperi, kimchi, pane a lievitazione naturale, yogurt, kefir o alimenti ricchi di vitamina C come broccoli, cavoli o peperoni.

Dahl di lenticchie –

1 porzione di proteine (adulti)



1 CT di olio di colza HOLL,
½ cipolla, 1 spicchio di aglio,
½ cc da caffè di zenzero,
¼ di cc di curcuma,
¼ di cc di coriandolo,
¼ di cc di paprika,
¼ di cc di curry,
75 g di lenticchie rosse,
2,5 dl di brodo vegetale,
60 ml di passata di pomodoro, qb sale, qb pepe



Preparazione: far rosolare le cipolle tritate, l'aglio e lo zenzero. Insaporire a piacere. Aggiungere le lenticchie precedentemente lavate e il brodo vegetale. Portare a ebollizione, abbassare la fiamma e cuocere coperte per 8-10 minuti. Unire la passata di pomodoro e cuocere ancora a fuoco lento per 5-10 minuti. Finire di gusto. Il dahl può essere frullato e servito come zuppa. Per un pasto equilibrato, servire con una porzione di alimenti ricchi di carboidrati (per esempio, riso integrale, pane pita) e 120 g di verdure di stagione.

Astuzie per la preparazione



Le lenticchie non vanno messe a bagno prima della cottura, perché altrimenti si potrebbero sfaldare.

Se vengono salate durante la cottura, rimangono più sode e conservano il loro aspetto.

L'aggiunta di un goccio di aceto all'acqua di cottura può intensificare il sapore delle lenticchie.



75 g di lenticchie
(secche)
= 20 g di proteine

Conservazione



Le lenticchie devono essere conservate in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

Si conservano per un anno o anche di più.

Crêpes di lenticchie –

1 porzione di proteine (adulti)



1 cc di olio di colza HOLL,
75 g di lenticchie rosse,
160 ml di acqua
(per circa 2 crêpes)



Preparazione: lasciare in ammollo le lenticchie lavate in precedenza in 160 ml di acqua per 6-12 ore.

Ridurle in purea con l'acqua, l'olio e il sale.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Versarci e distribuire un mestolo di impasto.

Cuocere per 1-2 minuti da ogni lato fino a quando le crêpes non sono leggermente dorate.

Per un pasto equilibrato, abbinare le crêpes con 180 g di verdura e una porzione di farinacei, per esempio: con verdure di stagione al curry di e riso, oppure pane integrale, salsa di champignons a base di latte e insalata, o uno stufato di patate e verdure di stagione.