

natural
HOME

Generazione germogli

In concentrato, tutto il bene della natura

*Crudi o frullati, in pochi grammi racchiudono nutrienti.
Ma anche tanto gusto. Le ricette e i segreti
per crearli in casa. Spiegati dal botanico e dal cuoco green*

a cura di CHIARA DALL'ANESE – ricette di CLAUDIA COMPAGNI

L'idea antispreco per un centrotavola primaverile. I gusci delle uova utilizzate per le ricette, recuperati e risciacquati, accolgono piccoli ciuffi di germogli. Disposti su un piatto da portata, gli uni accanto agli altri, creano l'effetto di un prato spontaneo.



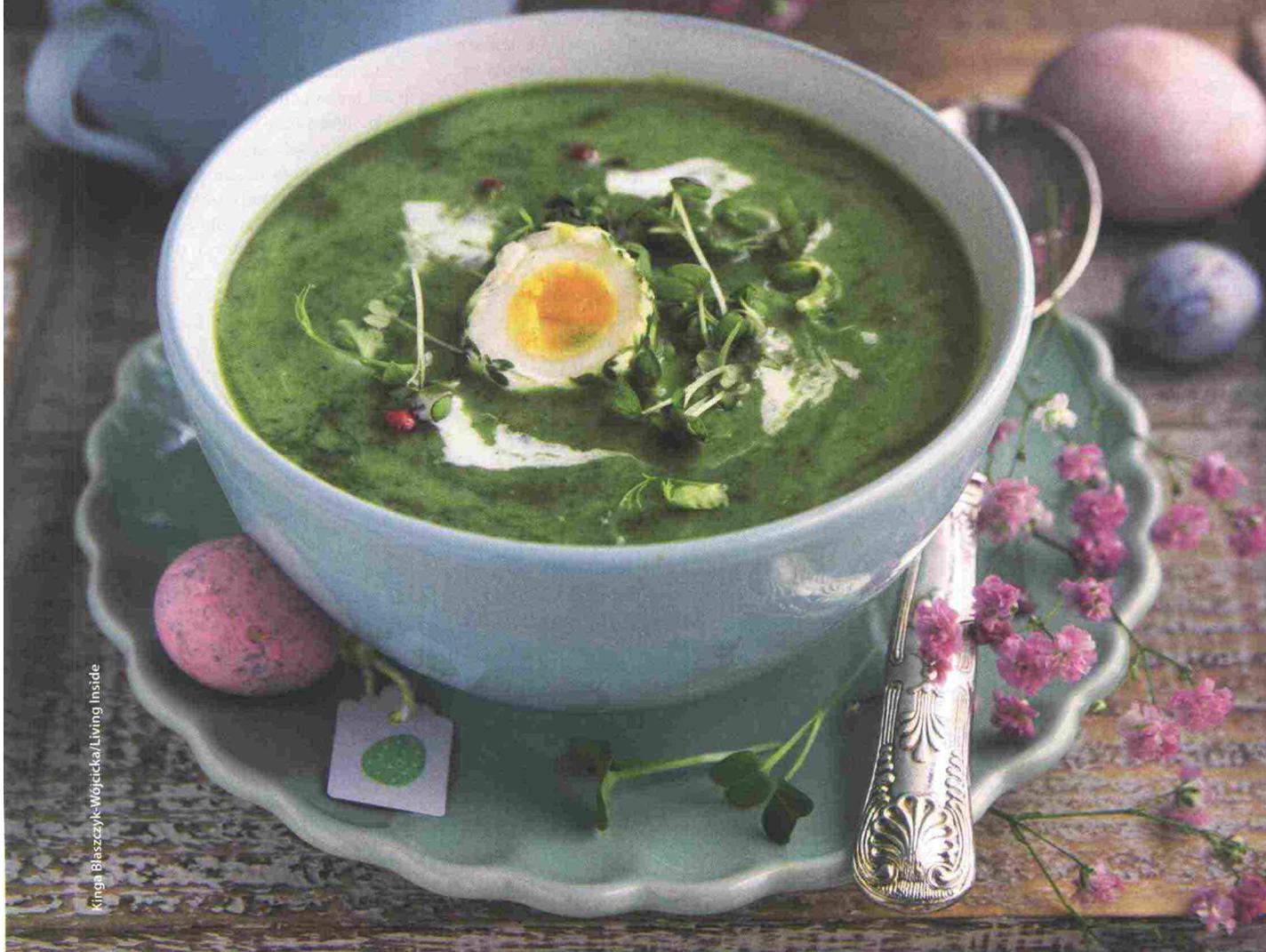
Crema di fave, piselli e crescione

Tempo 30 minuti ~
Esecuzione facile ~ Cal/
porzione 265

INGREDIENTI (per 4 persone)
800 millilitri di brodo vegetale,
200 g di piselli surgelati
o sgranati, 200 g di fave
sgranate o surgelate, 100 g di
crescione,
3 cipollotti, 2 uova di quaglia,
100 g di yogurt bianco intero,
100 millilitri di panna, 5 g
di germogli di crescione, bacche
di pepe rosa, olio extravergine
di oliva, pepe nero, sale

PREPARAZIONE

Trita i cipollotti e lasciali stufare in una
casseruola con quattro cucchiaini di olio. Versa
il brodo tiepido e unisci le fave e i piselli.
Cuocili 10 minuti, aggiungi il crescione
mondato e lavato e cuoci altri cinque minuti.
Frulla gli ingredienti, tranne un cucchiaino di
legumi, con un mixer a immersione e regola
di sale. In una casseruola, cuoci le uova
tre-quattro minuti dall'inizio del bollore.
Falle raffreddare, sguociale e tagliale a metà.
Versa la crema di legumi nelle fondine,
disponi al centro mezzo uovo sodo e i legumi
tenuti da parte. Unisci la panna mescolata
con lo yogurt e poco sale e completa con i
germogli, il pepe rosa e quello nero.



natural
HOME

PROPRIETÀ, ABBINAMENTI, COLTIVAZIONE FAI DA TE I superpoteri delle foglioline

Contengono fino a mille volte le vitamine degli ortaggi e dei legumi cui daranno vita. Con il burro, saltati o in frittata, ecco come valorizzarli in cucina

Crescione e senape? Piccanti, depurativi e ottimi con le uova o l'avocado. Mentre il daikon, digestivo e dal gusto deciso, dona personalità a patate e pesce. Non parliamo di verdure e radici, ma di germogli. Che contengono, concentrate, tutte le proprietà dell'ortaggio, legume o cereale cui daranno vita. Piante formato mignon, spiegano Maurizio e Sandro Di Massimo, erborista il primo, biologo ed etnobotanico il secondo, nel libro *Le gemme e i germogli* (Aboca, 15 euro): «La forza vitale che si sprigiona dai germogli è al di sopra di ogni aspettativa biologica». I cambiamenti biochimici e metabolici del seme che germina, infatti, rendono vitamine, minerali e altre sostanze più assimilabili, perché gli enzimi le scindono nei loro componenti fondamentali. Nel germoglio, la quota di alcune vitamine aumenta del 100 per cento rispetto al seme di partenza, e fino al 1400 rispetto alla pianta matura. La germinazione, inoltre, disattiva i fattori antinutrizionali, come saponine o acido fitico: sostanze, presenti nei semi, che ostacolano la digestione e l'assorbimento di vitamine.

Come usarli in cucina? Dipende dal sapore, che spesso ricorda il legume o l'ortaggio adulto: quelli di broccolo

sono perfetti per pasta e frittate, così come i germogli di bietola rossa, ideali anche per creare una macchia di colore nel piatto. Quelli di lenticchia ricordano la nocciola, e quelli di cipolla, decisamente più delicati e digeribili del bulbo adulto, danno sprint a un piatto light a base di salmone al vapore. Altri, invece, come quelli di ceci, sono buonissimi da soli. «I germogli dei semi di finocchio hanno un sapore dolce, piacevole. Possono essere consumati da soli, conditi con olio extravergine d'oliva e limone, oppure aggiunti alle insalate». Come quelli di luppolo, dal gusto un po' amarognolo: «Previa cottura (quattro-cinque minuti) in acqua, si possono degustare con olio extravergine di oliva o burro, oppure ripassati in padella».

I germogli si trovano in vendita nei negozi bio e nei supermercati ma, per averli sempre freschissimi, l'ideale è prepararli in casa. Con semi biologici da inserire nella germogliatrice. O, più semplicemente, in un vaso di vetro: «Si lasciano in ammollo in acqua una notte, si sgocciolano e si adagiano in un barattolo, con una garza al posto del coperchio. Si risciaqua una volta al giorno e si fa sgocciolare, fino a farli germogliare», spiega Sauro Ricci, executive chef del ristorante Joia di Milano.





Gusci di pane con uova e pomodorini

Tempo 75 minuti ~ Esecuzione media ~ Cal/porzione 230

INGREDIENTI (per 4 persone)

4 fette di pane in cassetta, 3 uova, un uovo di quaglia, 6 pomodorini ciliegia, uno spicchio d'aglio, 3 rametti di maggiorana, 5 g di germogli di crescione e di lenticchia rossa, bacche di pepe rosa, 1/2 cucchiaino di semi di sesamo tostati, un pizzico di zucchero, sale, olio extravergine di oliva, pepe bianco

PREPARAZIONE

Taglia i pomodorini a metà, disponili su una teglia rivestita con carta da forno e condiscili con lo zucchero, sale, l'aglio pelato tagliato a fettine, le foglie di maggiorana, due cucchiaini di olio. Cuoci in forno preriscaldato a 160° 40 minuti. Elimina aglio e maggiorana. Dividi le fette di pane a metà e schiacciale leggermente con un matterello. Ungi quattro stampi da muffin con un cucchiaino di olio e fai aderire il pane al fondo e alle pareti. Rompi le uova, una per ogni stampo, facendo cadere solo l'albume e tenendo da parte i tuorli. Regola di sale, aggiungi il pepe rosa e cuoci in forno preriscaldato a 180° 10 minuti. Unisci i tuorli e il sesamo e cuoci altri cinque minuti. Cospargi con i germogli e il pepe.

natural
HOME*Insalata con uova di quaglia croccanti*

Tempo 40 minuti ~ Esecuzione
difficile ~ Cal/porzione 380

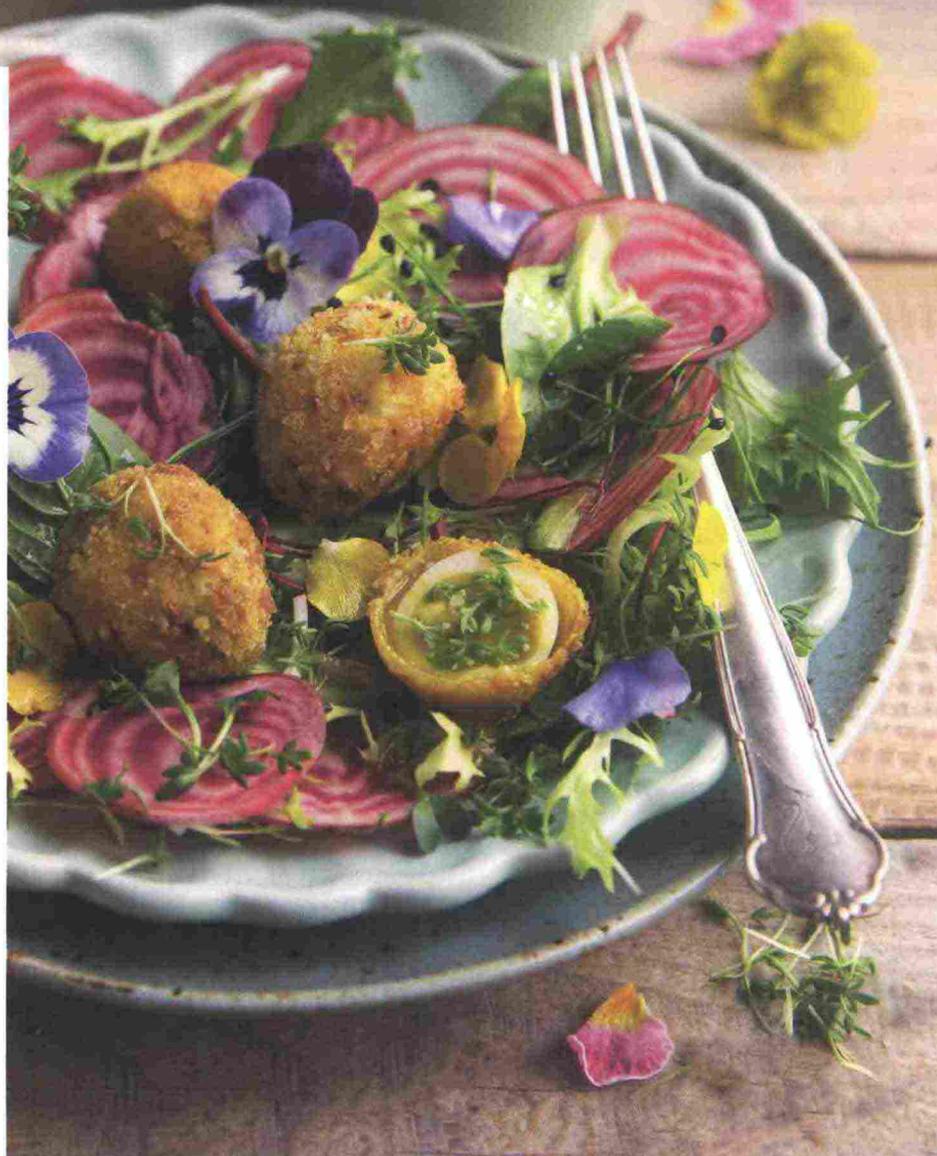
INGREDIENTI (per 4 persone)

16 uova di quaglia, 2 uova di gallina,
100 g di pangrattato, 50 g di farina
00, 2 piccole barbabietole Chioggia,
100 g di insalata riccia, rucola,
spinacini, 50 g di insalata Mizuna,
10 g di germogli misti, qualche viola
edule, 1/2 lime, olio di arachide, olio
extravergine di oliva, sale

PREPARAZIONE

Sistema le uova di quaglia in una
casseruola con acqua fredda, porta a
ebollizione e cuocile tre minuti.
Scolale, raffreddale sotto l'acqua
corrente e sgusciale delicatamente.
Rompi le altre uova in una ciotola,
aggiungi un pizzico di sale e sbattile
con una forchetta. Infarina le uova di
quaglia, passale nel battuto di uova e
nel pangrattato. Ripassale nelle uova
e nel pangrattato e friggile in olio di
arachide caldo, fino a farle dorare.
Scolale e trasferiscile su fogli di carta
assorbente. Pela le barbabietole e
tagliale a fette sottili. Lava e asciuga
le insalate e disponile nei piatti con i
germogli e le barbabietole. Condisci
con quattro cucchiaini di olio
extravergine di oliva emulsionati con
una presa di sale e il succo di lime, e
completa con le uova e le violette.

108



028279



Asparagi con uova in camicia

Tempo 30 minuti ~ Esecuzione difficile ~ Cal/porzione 290

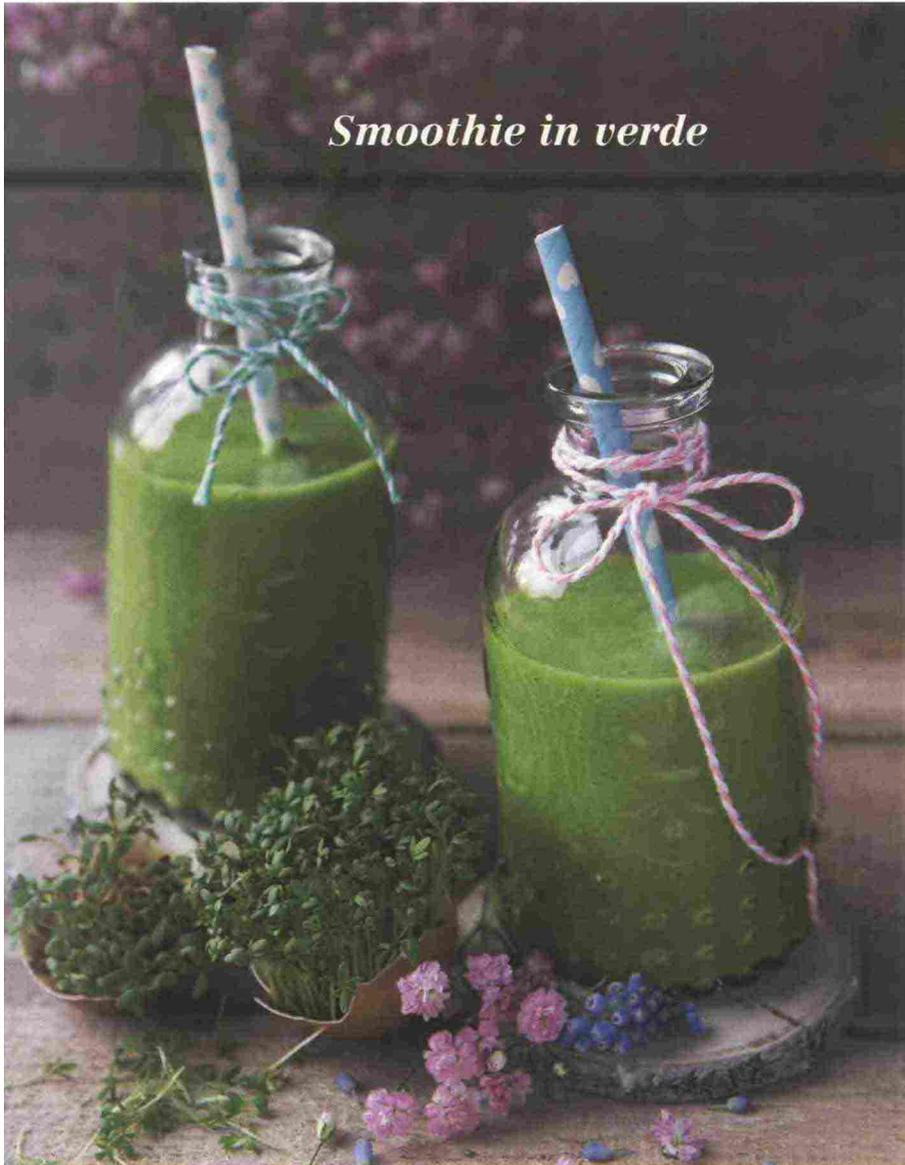
INGREDIENTI (per 4 persone)

2 mazzi di asparagi, 4 uova, 100 g di maionese, 100 g di yogurt, curcuma in polvere, 1/2 limone, un cucchiaio di aceto di vino bianco, 50 g di insalata riccia, 50 g di spinacini, 20 g di germogli misti, una carota, una faldia di peperone giallo, 8 ravanelli, pepe rosa, pepe nero, sale

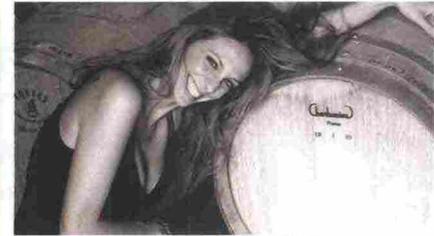
PREPARAZIONE

Mescola il succo di mezzo limone con lo yogurt, la maionese, la curcuma e un pizzico di sale. Lava e asciuga le insalatine, pela la carota e tagliala a bastoncini insieme al peperone. Lava i ravanelli, taglia i più grossi in quattro spicchi e gli altri a metà. Monda gli asparagi, cuocili a vapore sei-sette minuti e tienili in caldo. Porta al limite del bollore un litro di acqua con l'aceto. Unisci 10 grammi di sale, abbassa la fiamma e crea al centro un vortice con un cucchiaio. Rompi un uovo in una ciotola, lascialo cadere al centro del vortice, cuocilo tre minuti e, poi, scolalo con una schiumarola. Ripeti il passaggio con le altre uova. Disponi nei piatti tutti gli ingredienti e completa con i germogli, qualche bacca di pepe rosa sbriciolata e una macinata di pepe.

natural
HOME



Smoothie in verde



a cura di **ADUA VILLA**

Sommelier Master Class ed enogastronoma,
ogni mese svela le novità dal mondo dei vini green

Per questi "neonati" bianco, rosso e rosé

Al menu di questo mese, che evoca il risveglio della natura, propongo di abbinare tre vini.

Dal Veneto, l'azienda **Bottega** propone uno spumante certificato Vegan, il Rose Gold. Da uve 100 per cento Pinot Nero, ha colore rosa tenue e perlage fine. Intenso, complesso, elegante, caratterizzato da sentori floreali e dominato da note fruttate, tra cui spiccano i frutti di bosco, in particolare ribes e fragoline, è ottimo per l'aperitivo e con piatti leggeri.

Nasce, invece, in Valtellina il Superiore Pizamèj dell'Azienda Barbacàn. Un rosso complesso, nato dall'omonimo cru della sottozona di Valgella, da uva Nebbiolo in purezza, matura un anno in botti di rovere austriaco. Con un intrigante naso di spezie selvatiche e tabacco, al sorso è elegante, fresco e succoso.

Infine, scendiamo in Toscana, nell'azienda Il Calamaio, con Soffio, bianco da vitigni internazionali chardonnay (60 per cento) e petit manseng (40). Cattura con sentori balsamici di salvia, eucalipto e fieno oltre ai fiori di biancospino.



A sinistra, Spumante Rose Gold, **Bottega**.
Al centro, Superiore Pizamèj, Barbacàn.
A destra, Soffio, Il Calamaio.

Tempo 20 minuti ~ Esecuzione facilissima ~ Cal/porzione 120

INGREDIENTI (per 4 persone)

60 g di spinacini novelli, un mango maturo, un ananas baby, 2 banane, 5 g di germogli di daikon, 1/2 lime, 500 millilitri di acqua naturale

PREPARAZIONE

Pulisci il mango, tenendolo in piedi su un tagliere. Taglia e asporta la polpa intorno al grosso nocciolo centrale, incidila a croce con un coltellino e preleva con un cucchiaino. Monda l'ananas, elimina

la base e il ciuffo e sbuccialo.

Dividilo in quattro spicchi, elimina il torsolo centrale e taglia la polpa a tocchetti. Sbuccia le banane, tagliale a fettine e bagnale con il succo di lime. Lava e asciuga gli spinacini e trasferisci tutti gli ingredienti nel mixer a immersione, insieme ai germogli. Aggiungili l'acqua e frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versa lo smoothie in quattro bottigliette o bicchieri e servilo subito. 🍷