

**cucina
NATURALE**

must cook

a cura di **Chiara Fumagalli**

80
must
della
cucina
naturale
veloce

 **tecniche nuove**

cucina
NATURALE

must cook

a cura di Chiara Fumagalli

a cura di
Chiara Fumagalli

©2025 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano Redazione: tel. 0239090254
libri@tecnicheNuove.com
Vendite | tel. 0239090440
vendite-libri@tecnicheNuove.com
<http://www.tecnicheNuove.com>

ISBN 978-88-481-4956-3

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Redazione: Barbara Asprea
Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)
Foto: Icon Media Group, Studio XL, Rossella Venezia
Stampa: Logo, Borgoricco (PD)
Finito di stampare nel mese di settembre 2025

Sommario

Salse e snack	9
Paste e primi	31
Verdure protagoniste	57
Crêpes, pani e impasti	83
Torte salate	109
Formaggi e cotolette	131
Dolci	157
Appendice - Tips & Tricks	182
Indice delle ricette	187

Introduzione

Amiamo la cucina perché è un linguaggio, con meno vocaboli rispetto al dizionario di una lingua, ma mettendo insieme ogni volta parole -cioè ingredienti- diversi, con grammatiche -cioè cotture- differenti, si possono ottenere infiniti risultati. Poetici, classici, rustici, ma anche ermetici, romantici, talvolta decadenti, barocchi, futuristici, o semplicemente nuovi. Allora prendiamo le patate e le accostiamo in una frase con carciofi e uova per sfornare un polpettone ripieno, o le inseriamo in un racconto con bietole e fagioli per una torta salata senza farine. Ingredienti lontani tra loro possono unirsi in rime abbozzate o in veri e propri poemi.

E come la lingua, la cucina è sempre in trasformazione. La parola *bistecca*, che per il dizionario è solo una fetta di carne, possiamo utilizzarla per definire delle spesse fette carnose di melanzana, come la parola *strudel*, che da sfoglia dolce di mele può diventare un involucre di verza e scarola. Utilizzare tutti i vocaboli, anche di tutte le lingue, amplia i confini dell'immaginazione e fa visualizzare meglio le fiabe da mangiare.

C'è ancora, tra i commenti delle nostre ricette, chi si indigna per l'uso della parola *pizza* quando il piatto non è una vera e propria pizza lievitata; di *cotoletta*, quando parliamo di verdure; ma questi vecchi puntigli, sempre più rari, non si applicano a Cucina Naturale, che è un laboratorio di idee nuove, ricerche e cultura della salute, dove le ricette non sono semplicemente "senza" (senza glutine, latticini, uova, ecc.) ma piatti dotati di equilibrio e criteri nutritivi. Perché non basta comporre una ricetta buona per il palato: per farci bene deve essere naturale e rispettosa delle caratteristiche nutrizionali degli ingredienti.

Le ricette di Cucina Naturale partono tutte da questi presupposti, e questo libro ne raccoglie ottanta tra le più cucinate, visitate (centinaia di migliaia di volte), provate dai lettori, votate con il massimo dei punteggi. Ottanta ricette cucinate e ricucinate, testate innumerevoli volte da voi; ottanta veri MUST della cucina vegetariana, veloce, naturale.

Chiara Fumagalli

Legenda

RICETTA VERDE
VELOCISSIMA



PREPARAZIONE
VELOCISSIMA

COTTURA
VELCISSIMA

MAX 15' DI
PREPARAZIONE

MAX 15' DI
COTTURA

RICETTA GIALLA
VELOCE



PREPARAZIONE
VELOCISSIMA

COTTURA
PIÙ LUNGA

MAX 15' DI
PREPARAZIONE

RICETTA ARANCIONE
MEDIA



PREPARAZIONE
E COTTURA
PIÙ LUNGHE

PREPARAZIONE
SUPERIORE
AI 15'

STAGIONALITÀ DELLA RICETTA



PRIMAVERA



ESTATE



AUTUNNO



INVERNO

CARATTERISTICHE DELLA RICETTA



VEGETARIANO



100% VEGETALE



SENZA
GLUTINE



SENZA
LATTICINI



SENZA
UOVA



basso

IMPATTO
GLICEMICO



medio

IMPATTO
GLICEMICO



alto

IMPATTO
GLICEMICO



AUTUNNO



INVERNO



PRIMAVERA

Gnocchi di broccoli

senza patate

Dosi per 2 persone – leggeri e sazianti

1 broccolo grande, 1 uovo, farina integrale, olio e. v. d'oliva (o burro, a scelta), sale



PREPARAZIONE

15

COTTURA

1. Riducete il broccolo in cimette ed eliminate i gambi duri. Lessate le cimette in acqua salata oppure cuocetele al vapore. In ogni caso, levatele dal fuoco quando sono ancora sode (5-8 minuti).

2. Mettetele in un colino e premetele bene con il dorso del cucchiaino per eliminare l'acqua in eccesso. Quindi passatele allo schiacciap patate ottenendo una purea.

3. Mescolate in una ciotola la purea di broccoli con l'uovo e 2 pizzichi di sale. A questo punto iniziate ad aggiungere mezzo bicchiere di farina e impastate. Proseguite aggiungendo altra farina fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.

4. Riducete l'impasto in lunghi filoncini piuttosto voluminosi aiutandovi con un po' di farina spolverata sul piano di lavoro. Poi

tagliateli stretti in verticale, in modo da ottenere tanti rettangolini. Schiacciate man mano con un dito gli gnocchi e disponeteli in un ampio vassoio, ben distanziati.

5. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata finché salgono a galla. Con una schiumarola scolateli in una padella antiaderente e fateli rosolare delicatamente con un filo d'olio (o una noce di burro, se preferite), per ottenere una crosticina deliziosa. Ma potete anche saltare questo passaggio in padella.

6. Distribuite gli gnocchi nei piatti e conditeli come preferite, ad esempio con olio, salvia e parmigiano, una salsa di pomodoro o altro a scelta.



VEGETARIANO

SENZA
LATTICINI

medio

IMPATTO
GLICEMICO



Rispetto alla ricetta tradizionale, la presenza di broccoli e farina integrale arricchisce il piatto di fibre e abbassa l'impatto sulla glicemia



AUTUNNO



INVERNO



PRIMAVERA

Vellutata

di cavolo cappuccio

Dosi per 2 persone – comfort al cucchiaino

300 g di cavolo cappuccio rosso, 1 cipolla bionda, 200 g di formaggio cremoso spalmabile, 2 cucchiaini di fecola di patate o di amido di mais o di riso, 1 rametto di timo, olio e. v. d'oliva, sale; crostini di pane per accompagnare (facoltativi)



PREPARAZIONE

20

COTTURA



VEGETARIANO

SENZA
GLUTINESENZA
UOVA

basso

IMPATTO
GLICEMICO

1. Portate a bollire in un pentolino d'acciaio 600 ml d'acqua e salate. Nel frattempo affettate finemente sia il cavolo viola che la cipolla.

2. Soffriggete la cipolla per un paio di minuti in una padella grande con un generoso filo d'olio, poi aggiungete il cavolo. Fate rosolare per qualche minuto, cospargete la fecola (o l'amido) e mescolate. Versate l'acqua bollente e portate a cottura (15-20 minuti), quindi assaggiate: quando il cavolo è cotto potete frullarlo.

3. Trasferite la zuppa in una ciotola capiente, aggiungete il formaggio e frullate con un mixer a immersione ottenendo una crema. Se la desiderate molto densa, prima di frullarla prelevate il brodo in eccedenza lasciando a filo. Quindi frullate e decidete voi quanto brodo aggiungere per la consistenza desiderata.

4. Completate la vellutata nei piatti con foglie di timo, piccoli crostini, eventualmente, e a scelta decorate con altro formaggio cremoso.





Per una versione vegan, riducete a cubotti una patata e aggiungetela insieme all'acqua nella padella con il cavolo e alla fine frullate come da ricetta



PRIMAVERA



ESTATE

Galette salata

di zucchine e pomodorini

Dosi per 4 persone – saporita e con più fibre

Per la base: 100 g di farina 0, 100 g di farina integrale, olio e. v. d'oliva, sale

Per la farcia: 4 zucchine, 15 pomodorini, 200 g di feta (oppure scamorza o mozzarella), olio e. v. d'oliva, sale, pepe, spezie ed erbe a scelta



PREPARAZIONE

45

COTTURA

1. Preparate la base. Mescolate la farina bianca con la farina integrale, 80 ml d'acqua, 50 ml d'olio e la punta di un cucchiaino di sale (meglio se con un robot da cucina o una planetaria), fino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Trasferitelo su un piano di lavoro e lavoratelo a mano per qualche minuto, dandogli alla fine la forma di una palla. Fatelo riposare almeno mezz'ora, se possibile.

2. Tagliate le zucchine a cubotti, salatele leggermente e fatele rosolare per 10 minuti in una padella antiaderente oliata. A scelta, insaporite le zucchine con spezie o erbe aromatiche (ad esempio menta, basilico, origano, maggiorana). Mettetele da parte.

3. Dividete i pomodorini a metà e conditeli con olio, sale e pepe. Scaldate di nuovo la padella usata per le zucchine, senza aggiungere olio, e quando è rovente fate arrostiti i pomodorini per 2-3 minuti da un lato e levateli dal fuoco.

4. Tagliate il formaggio a dadini e mescolatelo alle zucchine, ormai raffreddate, poi unite i pomodorini, tiepidi o freddi, tranne qualcuno da conservare a parte.

5. Stendete l'impasto formando un tondo, il più possibile regolare. Stendetevi la farcia, lasciando i bordi liberi. Poi ripiegate i bordi sul ripieno e sigillateli per unire il cornicione frastagliato (se volete potete spennellare con un tuorlo d'uovo battuto la superficie del cornicione e spolverarla con sesamo e pangrattato).

6. Infornate la torta rustica a 180 °C per 30 minuti, nella parte medio-bassa del forno.



VEGETARIANO



SENZA
UOVA

medio

IMPATTO
GLICEMICO



Per ridurre i tempi potete preparare la
galette salata con un rotolo di pasta
brisée pronta

Indice delle ricette

Salse e snack

Bastoncini di feta al sesamo	10
Ceci croccanti al forno	12
Chips di parmigiano e zucchine	14
Crema di feta con melanzane	16
Dip di zucchine e ricotta	18
Focaccine di ceci senza glutine	20
Maionese di carote vegan	22
Patate fisarmonica	24
Patatine di polenta con salsa allo yogurt	26
Tomino in crosta con funghi trifolati	28

Paste e primi

Agretti spaghetti	32
Carbonara veg ai carciofi	34
Gnocchi alla romana di polenta	36
Gnocchi di broccoli senza patate	38
Gnocchetti di carote e ceci	40
Insalata di riso al forno	42
Lasagne di grano saraceno con ricotta e spinaci	44
Lasagne di polenta e funghi	46
Ragù di lenticchie	48
Spaghetti carrettiera con agretti	50
Vellutata di cavolo cappuccio	52
Zuppa di miso alle carote	54

Verdure protagoniste

Caprese al forno con pomodori e zucchine	58
Cavoletti arrosto al pesto rosso	60
Involtini di melanzane con fagiolini	62
Involtini di verza con patate e formaggio	64
Peperoni ripieni con ceci e quinoa	66
Polpettone di patate ai carciofi	68
Purè di patate al forno	70
Radicchio in teglia con formaggio	72
Sedano rapa arrosto con patate	74
Tortini di cavolfiore e ricotta	76
Verdure su hummus di fagioli	78
Zucca Hasselback con cavolo cappuccio	80

Crêpes, pani e impasti

Brisée al grano saraceno con spinaci e fontina	84
Crêpes all'acqua di lenticchie rosse	86
Crespelle al latte con asparagi	88
Crêpes di spinaci	90
Focaccia di carote e ceci	92
Frittata di ceci e broccoli	94
Galette bretonne alla pizzaiola	96
Irish potato bread (pane di patate)	98
Pane di lenticchie rosse senza farine e lievito	100
Pane di semi misti senza farina	102
Piadine di ceci	104
Schiacciata di zucchine	106

Torte salate

Crosta di patate alle erbe	110
Crostatine di scamorza senza glutine	112

Cuore di bue tarts	114
Galette salata di zucchine e pomodorini	116
Gözleme di spinaci	118
Millefoglie di zucchine	120
Spanakopita con verza, spinaci e feta	122
Strudel salato verza e scarola	124
Tarte tatin di verdura	126
Torta caprese salata	128

Formaggi e cotolette

Bistecche di melanzana con avocado e pomodori	132
Burger di cavolo nero	134
Burger di zucchine	136
Cotoletta di carote	138
Cotoletta di ceci	140
Cotoletta di verza	142
Zucca e feta al forno	144
Feta arrosto alle olive	146
Nuggets veg di quinoa	148
Polpette di lenticchie	150
Polpette di piselli al parmigiano	152
Polpette perfette	154

Dolci

Biscotti vegan al cioccolato	158
Budino cachi al cacao	160
Cheesecake light	162
Crema catalana al limone	164
Crema cioccolato di ceci	166
Crostata con frolla di yogurt	168
Mousse al cioccolato con aquafaba	170
Panna cotta vegan con lamponi	172

Rustico veg	174
Tiramisù chia overnight	176
Torta di nocciole senza farina	178
Torta di ricotta e cioccolato	180

SU CUCINA-NATURALE.IT OGNI SETTIMANA UN MENÙ COMPLETO PER TE...
E C'È ANCHE LA LISTA DELLA SPESA!

È possibile
mangiare *naturale* e cucinare *veloce*?

SÌ! SCOMETTIAMO?



Settimana naturale

www.cucina-naturale.it/scommettiamo



5

10

25

20

10

10

Abbonati a

cucina NATURALE

Offerta

ABBONAMENTO 11 NUMERI
+ LIBRO **SETTIMANA
NATURALE AUTUNNO**
43,00 EURO ANZICHÉ
55,90 EURO



SOLO 34 EURO
ANZICHÉ 43,00 EURO

TUTTE LE **ANNATE**
COMPLETE
DAL 2018
DELLA RIVISTA
IN FORMATO DIGITALE

LIBRI SENZA SPESE
SOLO PER GLI ABBONATI
LA CONSEGNA DEI LIBRI
DI TECNICHE NUOVE
È SEMPRE GRATUITA



SCEGLI IL TUO METODO DI PAGAMENTO

SUL NOSTRO SITO www.tecnichenuove.com

Accettiamo: Visa - Carta si - Mastercard - Carta Prepagata - PayPal

BANCA O POSTA Bonifico bancario su IBAN IT70K0100501607000000004537 intestato a Tecniche Nuove Spa
Bollettino Postale su C/C num. 394270 intestato a Tecniche Nuove Spa Via Eritrea 21 - 20157 Milano
Per attivare subito l'abbonamento inviaci la copia del pagamento all'indirizzo abbonamenti@tecnichenuove.com

PER OGNI INFORMAZIONE

Scrivici a: abbonamenti@tecnichenuove.com o telefona al Servizio clienti allo **02.39090440**



tecniche nuove
MEDIA

must cook

80 must della cucina naturale veloce

La raccolta di ricette iconiche tra le più visitate (centinaia di migliaia di volte su cucina-naturale.it), premiate, votate con massimi punteggi e testate dai lettori. Cucinati, ricucinati e annotati nei ricettari casalinghi di tanti di voi, sono tutti piatti creativi e spesso senza glutine, latticini, o uova. Ottanta ricette suddivise in sette sezioni: salse e snack, pasta e primi, verdure protagoniste, pani e impasti, torte salate, formaggi e cotolette, dolci. Ottanta veri MUST della cucina vegetariana, veloce e naturale.

Chiara Fumagalli

Chiara Fumagalli è direttore di Cucina Naturale dal 2023. Ha ideato e progettato diversi magazine digitali nel settore food e non solo nel ruolo di direttore creativo e UX specialist. Autrice, designer, scrittrice, lavora con molti obiettivi, tra cui vivere in un vigneto, cucinare per chi ama e degustare i piatti locali più deliziosi del pianeta Terra.