

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 involucro 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.

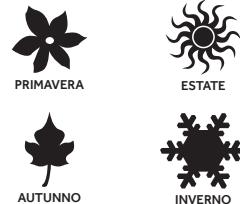
Le ricette di Cucina Naturale partono tutte da questi presupposti, e questo libro ne raccoglie ottanta tra le più cucinate, visitate (centinaia di migliaia di volte), provate dai lettori, votate con il massimo dei punteggi. Ottanta ricette cucinate e ricucinate, testate innumerevoli volte da voi; ottanta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

Chiara Fumagalli

Legenda



STAGIONALITÀ DELLA RICETTA



CARATTERISTICHE DELLA RICETTA





AUTUNNO



INVERNO



PRIMAVERA



15

PREPARAZIONE



15

COTTURA



VEGETARIANO



SENZA

LATTICINI



medio

IMPATTO

GLICEMICO

38

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

1. Riducete il broccolo in cimette ed eliminate i gambi duri. Lessate le cimette in acqua salata oppure cuoceteli 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 cucchiaio per eliminare l'acqua in eccesso. Quindi passatele allo schiacciatapate 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.





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



PREPARAZIONE



COTTURA



VEGETARIANO



SENZA GLUTINE



SENZA UOVA



IMPATTO GLICEMICO

Vellutata

di cavolo cappuccio

Dosi per 2 persone – comfort al cucchiaio

300 g di cavolo cappuccio rosso, 1 cipolla bionda, 200 g di formaggio cremoso spalmabile, 2 cucchiai 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)

1. Portate a bollore 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 lasciandolo 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



PREPARAZIONE



COTTURA



VEGETARIANO

SENZA
UOVA

medio

IMPATTO
GLICEMICO

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

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 cubetti, 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 arrostire 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. Inforiate la torta rustica a 180 °C per 30 minuti, nella parte medio-bassa del forno.



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 erbette | 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! SCOMMETTIAMO?



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



www.cucina-naturale.it | Anno XXXII | 10 settembre 2020 | 3,00 euro

cucina NATURALE

come lo sceglio, come lo cucino, perché fa bene

Galette dolce

Ricette antistress

Abbinamenti settembrini, confetture, SDS dolcezza
Sotto stress: gli effetti del caffè

202004

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 IT70K01005016070000004537 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 inviare 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

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.