



**PERSONAGGIO**  
**APOLLONIA POILÂNE**  
 «Ho perso i miei genitori a 18 anni  
 Facendo il pane li porto con me»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di Joann Pai

7

**CUCINA DELLE DONNE**  
**CECILIA CHIANG**

La cuoca coraggiosa che ha svelato  
 i segreti delle vere ricette cinesi

di **Angela Frenda**, foto di Stefania Giorgi

20



19.01.2022

**CORRIERE DELLA SERA**

#38

MERCOLEDÌ

ANNO 5 - N. 1

# COOK

## I COLORI D'INVERNO A TAVOLA

Arancione,  
verde e giallo,  
ma anche  
bianco, rosso  
e viola  
Aggiungere  
sfumature alla  
dieta significa  
irrobustire  
il sistema  
immunitario  
con vitamine  
e sali minerali  
Impreziosite  
le vostre  
pietanze  
mixando  
frutta, verdura,  
legumi  
e cereali:  
vi regaleranno  
buonumore

di **Anna Villarini**  
foto di  
Laura Spinelli

24



**MENU**  
**I MIEI PIATTI**  
**COME UNA NATURA**  
**MORTA**  
**DEL SEICENTO**

testi, ricette e foto di  
**Francesco Pruneddu**

12

**ANYA  
DESNITSKAYA**

per il *Corriere della Sera*

Tra le più talentuose  
illustratrici russe, realizza  
disegni ispirati alla vita  
quotidiana combinando  
tecniche manuali e digitali  
È stata finalista del Premio  
Andersen 2021 e vincitrice  
del Premio Orbil 2021 con il  
libro *C'era una casa a Mosca*

**COOK.CORRIERE.IT**

## IL MENU SALUTARE

**C** PER CELIACI **F** FACILE **L** LIGHT **V** VEGETARIANA **T** TRADIZIONALE



PERSONE



TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA



## INGREDIENTI

Per il porridge: **2 cucch.** fiocchi grano saraceno, **2** di fiocchi di quinoa e **2** di avena, **4** pere, **8 dl** bevanda di mandorla o soia,  $\frac{1}{2}$  limone, cacao  
Per l'estratto: **4 gambi** sedano, **1** mela, **1** nocce di zenzero, **4 manciate** di spinaci, **2** finocchi, **4 rametti** prezzemolo, **4 foglie** cavolo cappuccio



**M**angiare a colori durante la stagione più fredda dell'anno non soltanto è possibile, ma raccomandabile: significa fare il pieno di quelle vitamine e sali minerali necessari al benessere dell'organismo. A fornirci ciò di cui abbiamo bisogno pensa, ancora una volta, la natura. E lo fa con una tavolozza di alimenti di cui l'inverno è ricco. Ci sono tutte le tinte. Il verde di broccoli, fave, bietole, kiwi, cime di rapa. Il bianco di finocchi, porri e cavolfiori. Il giallo e l'arancio degli agrumi e della zucca, il rosso di melograno, radicchio e amaranto, le sfumature blu-violacee di carote e patate. Ma sono molti altri ancora i tesori da portare in tavola per fare il pieno di quei micronutrienti irrinunciabili come vitamine e sali minerali. Le vitamine del gruppo B favoriscono il corretto funzionamento del sistema immunitario e leniscono il senso di stanchezza tipico dei primi mesi dell'anno. Le possiamo trovare nella soia, nei cereali



## PORRIDGE INVERNALE CON ESTRATTO VERDE

**T**agliate a metà le pere, piccole, eliminate il torsolo e fatele a dadini, condite col succo di limone. Mettetele in una casseruola con un bicchiere di acqua e cuocete a pentola coperta per 10 minuti finché diventano tenere e traslucide. Aggiungete 6 dl della bevanda scelta — senza zucchero —, portate a ebollizione, unite tutti i fiocchi e mescolate finché il porridge si addensa. Fuori dal fuoco aggiungete a piacere il resto della bevanda. Servite spolverando con cacao amaro. Per l'estratto verde: lavate le verdure. Una precisazione: del cavolo cappuccio prendete le foglie esterne e dei finocchi usate anche la barba. Tagliate a pezzetti e passate nell'estrattore. Per ultimi inserite la mela a spicchi e lo zenzero a fettine. Servite a temperatura ambiente. (al.av.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**F**  
**L**  
**V**



4 PERSONE



15 MINUTI

Piatti come tavolozze variopinte, con vegetali di stagione ricchi di vitamine e sali minerali per il benessere dell'organismo. Aggiungere sfumature alla dieta significa rafforzare le difese immunitarie  
Camminare molto nelle ore di luce vi regalerà anche buonumore



## INGREDIENTI

**100 g** di cannellini secchi, **100 g** di funghi shiitake e pleurotus, **1 spicchio** di aglio, **10 g** di noci spezzettate, **1** barbabietola lessata, germogli di barbabietola, **2 cucch.ni** di aceto di mele, olio evo, **4 fette** grandi di pane integrale di grano duro, **q.b.** sale

## SPUNTINO DI LEGUMI

**M**ettete a bagno i fagioli dalla sera prima, scolateli, riponeteli in una casseruola e coprite con abbondante acqua, cuocete a piccolo bollore per 1 ora circa, salate a fine cottura e fate intiepidire. Affettate i pleurotus e gli shiitake dopo aver eliminato il gambo, cuoceteli in padella con 1 cucchiaio d'olio, 1 spicchio d'aglio e 2-3 cucchiai d'acqua, salate e cuocete finché avranno assorbito il liquido. Tenete da parte la metà dei funghi. Frullate il resto con i fagioli scolati, l'aceto di mele e le noci. Continuate a frullare e, se serve, aggiungete un po' d'acqua di cottura dei fagioli. Tostate il pane, tagliate a metà le fette e spalmate la crema di fagioli. Affettate la barbabietola, una fetta su ogni crostino, guarnite coi funghi e i germogli di barbabietola. Aggiungete un po' d'olio evo. (al.av.) © RIPRODUZIONE RISERVATA

**F**  
**V**



4 PERSONE



70 MINUTI

## I COLORI AMICI DELL'INVERNO

di **Anna Villarini\***  
foto di Laura Spinelli

integrali, nei legumi, nelle uova, nel pesce, nella frutta secca a guscio. In dettaglio, la vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo energetico, migliora il funzionamento del sistema nervoso, regola l'attività ormonale facendoci sentire più attivi. Mi raccomando, però: assumiamola col cibo. Presa con gli integratori potrebbe anche nuocere alla salute. Sarà il medico, che conosce bene la vostra storia clinica, a prescriberla, nel caso. La C è una delle vitamine di cui si parla maggiormente nel periodo freddo per la sua azione antinfuenzale, antinfiammatoria e antiossidante. Si trova negli agrumi, ma anche nei kiwi, in alcuni ortaggi come broccoli, carote, zucca, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, cavolfiori e in tutte le verdure a foglia verde. Secondo l'EFSA, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, bastano piccole quantità di vitamina C per soddisfare il fabbisogno dell'organismo: circa 90 mg ogni

giorno assumibili attraverso gli alimenti vegetali crudi o appena scottati. Se optate per una spremuta, usate uno spremiagrumi in vetro o plastica: l'acciaio la danneggia. In inverno e autunno, la vitamina D tende a diminuire a causa di una minore esposizione al sole. Per questo è essenziale assumerla attraverso il cibo (che comunque ne contiene poca). Si trova nell'olio di fegato di merluzzo, in alcuni pesci grassi come aringhe, salmone e sgombro, nei funghi coltivati al sole. Ricordiamoci, poi, di camminare per almeno 40 minuti al giorno quando c'è ancora luce. Per rendere più luminosa la tavola e smorzare il senso di spossatezza molto fanno anche i sali minerali: magnesio, potassio e zinco. Il magnesio abbonda nelle verdure a foglia verde: verza, cavolo cappuccio, carciofi, cicoria, ma anche nella frutta secca a guscio (mandorle, anacardi, pinoli, pistacchi, noci, nocciole) e nei legumi come ceci, lenticchie, fagioli. Un

centrifugato di verdure verdi, al mattino, dà energia e rafforza il sistema immunitario. Il potassio, per il benessere di cuore e muscoli, è presente in misura variabile nei vegetali verdi, nella soia, nei fagioli, nella frutta e nei cereali integrali. Da alternare ad altri legumi con un occhio attento ai colori. Lo zinco, fondamentale per le difese, si trova in pesce, cereali integrali, di nuovo nei legumi, nella frutta secca ed essiccata (uva passa, datteri, fichi secchi non zuccherati: sono dolci naturalmente), nelle ostriche, nei funghi, nel cacao, nel cioccolato fondente, nelle noci e nell'uovo. Se dunque durante i pasti a fare la differenza è il fattore «C», di «colore», mettiamo in tavola tutti questi cibi. Giovano anche al buonumore che mai come nella stagione fredda, in tempo Covid, tende a scemare per via delle poche ore di luce a disposizione.

\*Nutrionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS - Istituto nazionale dei tumori

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### IL TRUCCO DEGLI SPORTIVI? L'ESTRATTO CON LA RAPA ROSSA

Conosciuta sin da prima dell'era cristiana, la barbabietola (o rapa rossa) è una miniera di sostanze buone, soprattutto per gli sportivi, ed è un vero peccato che la si trovi così poco sulle nostre tavole. È infatti ricchissima di fibre, acido folico, manganese, potassio, ferro e vitamina C. Perciò la rapa — il cui caratteristico colore rosso scuro è dato da alcune molecole antiossidanti chiamate betalaine — contribuisce a dare energia e a rifornire l'organismo di tutti i minerali persi sudando durante l'attività fisica (per lo stesso motivo dovrà essere mangiata con parsimonia dai chi è predisposto ai calcoli renali). È buonissima da mangiare cruda in insalate invernali oppure cotta condita con olio extravergine e limone. Se poi la aggiungete tra gli ingredienti di un estratto vegetale, donerà un gradevole sapore dolciastro. Della barbabietola, infine, si possono mangiare anche le foglie. Provatele aggiunte al vostro classico minestrone. (An.Vill.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Crediti: food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi. Oggetti: La Fornacina Keramik Studio, Arte nel Pozzo, Bloomingville, Fiorirà un giardino. Tessuti C&C Milano, Society Limonta, L'opificio. Posate Pinti Inox. Bicchieri Bormioli Rocco



#### INGREDIENTI

**Burger:** 180 g di cereali, 2 uova, 120 g tofu, q.b. timo, 1 mazzetto erba cipollina, pangrattato integrale, 1 avocado, 1 limone, 1 cucch. tahina, insalata riccia, olio evo, sale. Verdure: 2 carote, 10 cavolini di Bruxelles, 1 barbabietola lessata, 1 arancia, ½ limone, olio evo, sale, pepe

### BURGER DI CEREALI CON VERDURE STUFATE

**B**ollite per 30 minuti i cereali (orzo, riso integrale e rosso, farro, avena, grano) in acqua salata, scolate, raffreddate. Tagliate il tofu a dadini, mettetelo 30 secondi nel mixer con metà dei cereali, uova e timo fresco. Unite gli altri cereali, metà pangrattato e mixate 30 secondi. Salate, aggiungete l'erba cipollina tritata. Con un coppapasta oliato create 4-6 burger. Tagliate l'avocado a dadini, frullate con succo di limone, sale e tahina. Cuocete i burger 3 minuti a lato. Servite con foglie di insalata riccia e hummus di avocado. Verdure: tagliate a dadini le carote, a metà i cavolini, lessate 10 minuti. Unite la barbabietola a dadini e l'arancia tagliata a pezzetti. Conditte con succo di limone, sale, pepe, olio evo. (al.av.)

F

V

4

PERSONE

50

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



#### INGREDIENTI

200 g di orzo decorticato, 2 spicchi di aglio, 2 cipollotti, 500 g di zucca delicata pulita, 2 l di brodo vegetale, 1 cucchiaio di petali di calendula secchi, sale, olio evo

### ZUPPA DI ORZO E ZUCCA

**A**ffettate il bianco dei cipollotti e gli spicchi di aglio, metteteli in una casseruola con 1 cucchiaio di olio evo, qualche cucchiaio di acqua e cuocete fino a consumare l'acqua. Aggiungete l'orzo sciacquato, versate 1 litro di brodo vegetale, coprite e cuocete a fuoco dolce per 20 minuti. Tagliate a dadini la zucca ben lavata, senza togliere la buccia. Unitela all'orzo a metà cottura, aggiungete il brodo rimasto, il verde dei cipollotti affettati e cuocete a pentola semicoperta per altri 20 minuti, mescolando ogni tanto. Se serve aggiungete dell'acqua calda in cottura: la zuppa deve risultare densa. Regolate di sale, versate nei piatti, completate con un giro di olio e petali di calendula secchi. Potete guarnire con fiori eduli freschi invernali come le viole. (al.av.)

F

V

T

4

PERSONE

50

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



#### INGREDIENTI

250 g di tofu, 1 cucchiaio di curry in polvere, 200 g di cavolo cappuccio viola, 2 cipollotti, 1 noce di zenzero, 2 dl di latte di cocco non zuccherato, 2 dl di brodo vegetale, germogli piccanti (facoltativi), q.b. olio extra vergine di oliva, q.b. sale

### TOFU AL CURRY

**A**ppoggiate il tofu sopra 2 fogli di carta da cucina, coprite con un terzo foglio, metteteci sopra un peso e lasciate riposare 30 minuti affinché perda l'acqua in eccesso. A questo punto tagliate il tofu a dadi, conditelo con il cucchiaio di curry e un filo di olio, mescolate bene. Rosolate il tofu in padella senza aggiungere altro olio. A parte rosolate i cipollotti e lo zenzero. Quando sono bene dorati, unite al tofu i cipollotti affettati sottili e lo zenzero tagliato a julienne, salate, versate il latte di cocco e 2 dl di brodo. Lasciate cuocere il tofu riducendo la salsa. Nel frattempo affettate sottile il cavolo cappuccio, saltatelo in padella con un filo di olio e sale, quando è quasi pronto unitelo al tofu in padella e continuate la cottura per altri 5 minuti. (al.av.)

C

F

V

4

PERSONE

25

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA



#### INGREDIENTI

400 g di ceci lessati, 16 code di scampi, 50 g di nocciole tostate, 2 rametti di rosmarino, q.b. brodo vegetale (preparato con 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano), 1 presa di peperoncino in fiocchi, q.b. olio extra vergine di oliva, sale

### MOUSSE DI CECI CON SCAMPI

**S**pezziatate le nocciole, tenetene da parte 1 cucchiaio. Mettete nel mixer i ceci, le nocciole speziatate, una presa di foglie di rosmarino, un mestolino di brodo vegetale preparato con carote, cipolle e sedano, una presa di peperoncino, sale quanto basta e 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Frullate tutto con attenzione fino a ottenere una purea fine. Quindi distribuitela nei piatti. A questo punto dedicatevi ai crostacei. Sgusciate gli scampi, cuoceteli 3 minuti in padella con 1 cucchiaio di olio e 2-3 di brodo, salate a fine cottura. Disponete gli scampi al centro della purea di ceci, aggiungete qualche ago di rosmarino, le nocciole speziatate che avete tenuto da parte e condite con un filo di olio extra vergine. (al.av.)

C

F

T

4

PERSONE

15

MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA