

TESSA GELISIO

# Le mie ricette

## SALVAPIANETA

Per una cucina sana,  
naturale e a basso  
impatto ambientale



Rizzoli





TESSA GELISIO

# Le mie ricette



SALVAPIANETA

Per una cucina sana,  
naturale e a basso  
impatto ambientale

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19076-3

Prima edizione: novembre 2024

Art Director: Stefano Rossetti  
Progetto grafico: Eleonora Tallarico  
Impaginazione: Davide Canesi  
Coordinamento grafico: Irene Milazzo  
PEPE *ny mi*

Coordinamento editoriale di Maria Pontisso

Fotografie di Lorenzo De Simone

# Sommario

---

|                                                                       |    |                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>Guida alle ricette</b>                                             | 9  | <b>Gnocchi di ricotta alla crema di peperoni</b>    | 59  |
| <b>La salute nel piatto</b>                                           | 10 | <b>Spaghetti al granchio blu</b>                    | 63  |
| <b>La dieta mediterranea</b>                                          | 11 | <b>Quali proprietà nutritive indicano i colori?</b> | 64  |
| <b>Le stagioni a tavola</b>                                           | 12 | <b>Lasagnette carasau, pomodorini e mozzarella</b>  | 67  |
| <b>I pesci più sostenibili</b>                                        | 15 | <b>Quinoa estiva</b>                                | 69  |
| <b>Primavera</b>                                                      |    | <b>Insalata tripudio di vitamine</b>                | 71  |
| <b>Involtini di pane carasau</b>                                      | 21 | <b>Fresca insalata di patate</b>                    | 73  |
| <b>Bocconcini di zucchine ripieni di formaggio</b>                    | 23 | <b>La spesa a minor impatto</b>                     | 74  |
| <b>Insalata di farro, piselli e asparagi</b>                          | 25 | <b>Biologico e sostenibilità</b>                    | 75  |
| <b>Penne al pesto di asparagi e pomodorini</b>                        | 27 | <b>Biodiversità nel piatto</b>                      | 75  |
| <b>Alimenti e impatto ambientale</b>                                  | 28 | <b>Pesce al forno con verdure di stagione</b>       | 77  |
| <b>Fregola sarda ai frutti di mare</b>                                | 31 | <b>Pollo miele e limone in insalata</b>             | 79  |
| <b>Pappa al pomodoro con stracciatella</b>                            | 33 | <b>Ricca colazione</b>                              | 81  |
| <b>Hamburger di pollo</b>                                             | 35 | <b>Ghiaccioli al lampone</b>                        | 83  |
| <b>Moussaka a modo mio</b>                                            | 37 | <b>Ogm nel piatto</b>                               | 84  |
| <b>La spesa senza sprechi</b>                                         | 40 | <b>Olio di palma</b>                                | 84  |
| <b>Tecnica del meal prep</b>                                          | 41 | <b>Mercurio nel pesce</b>                           | 85  |
| <b>Tartare di tonnetto</b>                                            | 43 | <b>Autunno</b>                                      |     |
| <b>Caponata leggera di melanzane</b>                                  | 45 | <b>Crostini alla toscana</b>                        | 89  |
| <b>Limoni ripieni di crema e limoncello</b>                           | 47 | <b>Cipolline in agrodolce</b>                       | 91  |
| <b>Dessert al bicchiere con gelato, fragole e crumble di nocciole</b> | 49 | <b>Linguine limone e cozze</b>                      | 93  |
| <b>Cotture a minor impatto</b>                                        | 50 | <b>Pane fratau con burrata</b>                      | 95  |
| <b>Dolce a basso impatto</b>                                          | 51 | <b>Dove lo metto?</b>                               | 96  |
| <b>Estate</b>                                                         |    | <b>Risotto topinambur e nocciole</b>                | 99  |
| <b>Catalana di palamita</b>                                           | 55 | <b>Fusilli con pesto di foglie di carote</b>        | 101 |
| <b>Panzanella</b>                                                     | 57 | <b>Spezzatino di seitan patate e funghi</b>         | 103 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Rosti di patate e topinambur                                | 105 |
| <b>Congelare i cibi avanzati</b>                            | 106 |
| <b>Avanzi congelati: i tempi massimi</b>                    | 107 |
| Carote al forno                                             | 109 |
| Alici alla mediterranea                                     | 111 |
| Bocconcini di tacchino con funghi<br>piccanti               | 113 |
| Porridge                                                    | 115 |
| <b>Trucchi per risparmiare energia<br/>quando si cucina</b> | 116 |
| <b>Strumenti per una cucina green</b>                       | 117 |

## Inverno

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Piadina con crema di ceci<br>e verdure                       | 121 |
| Sardine in carpione con cipolla<br>di Tropea pinoli e uvetta | 125 |
| Risotto al limone e provola                                  | 127 |
| Orzotto con zucca e amaretti                                 | 129 |
| <b>Acqua del rubinetto</b>                                   | 130 |
| Minestra alla toscana                                        | 133 |
| Lasagne al ragù di lenticchie                                | 135 |
| Pollo pinoli e olive                                         | 139 |
| Cinghiale in umido                                           | 141 |
| <b>I sostituti vegetali dei formaggi</b>                     | 142 |
| <b>Una dieta amica dell'Amazzonia</b>                        | 143 |
| <b>Tropico equo solidale</b>                                 | 143 |
| Batate al cartoccio ripiene                                  | 145 |
| Insalata invernale                                           | 147 |
| Involtini di verza alle patate                               | 149 |
| Crema Budwig                                                 | 151 |
| <b>Ridurre le microplastiche<br/>a tavola</b>                | 152 |
| <b>Insetti a tavola</b>                                      | 153 |
| <b>Piastre a induzione<br/>o fornelli a gas?</b>             | 153 |

## Le basi

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Hummus di ceci                                      | 156 |
| Mousse di fagioli                                   | 156 |
| Piadina                                             | 157 |
| Peperoni al forno                                   | 158 |
| Riciclo del pane raffermo                           | 159 |
| Chips con bucce di verdura                          | 160 |
| Riciclo delle croste di formaggio                   | 161 |
| Maionese                                            | 162 |
| Polvere di capperi                                  | 163 |
| Polvere di acciughe                                 | 163 |
| Cipolle caramellate                                 | 164 |
| Vellutate                                           | 165 |
| Purè                                                | 166 |
| Riciclo del formaggio grattugiato                   | 167 |
| Besciamelle                                         | 168 |
| Verdure al forno                                    | 169 |
| Verdure al vapore                                   | 170 |
| Pesce al sale                                       | 171 |
| Pesto                                               | 172 |
| Pomodorini confit                                   | 172 |
| Trito di aromi (con e senza sale)                   | 173 |
| Trito di sedano, carota e cipolla<br>da congelare   | 174 |
| Brodo da congelare                                  | 174 |
| Varietà, tempi e modalità<br>di cottura dei cereali | 175 |
| Cotture dei legumi secchi                           | 177 |

## Indici

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
|                                     | 9   |
| <b>Indice delle ricette</b>         | 180 |
| <b>Indice delle ricette base</b>    | 180 |
| <b>Indice degli approfondimenti</b> | 181 |
| <b>Indice degli ingredienti</b>     | 181 |
| <b>Ringraziamenti</b>               | 189 |

**Le mie ricette**

 **SALVAPIANETA**



# Guida alle ricette

---

Ho diviso le ricette di questo libro in base alle stagioni, dato che la stagionalità è uno dei capisaldi della cucina sana, naturale e a basso impatto ambientale. Molte, cambiando gli ingredienti, possono essere adattate ad altri periodi dell'anno.

Sono tra le mie ricette preferite, semplici e pratiche, perfette per chi ama mangiare bene senza passare le giornate a cucinare. Sono ricette casalinghe, dove la qualità della materia prima è fondamentale: meno ingredienti compongono il piatto, più la loro qualità deve essere ottima. Piatti che non devono strizzare l'occhio ai social con la loro bellezza, ma convincere per il loro genuino sapore. Accanto agli ingredienti non ho specificato ogni volta “**da agricoltura biologica**” per non essere ripetitiva, ma è ovvio che gli alimenti bio sono i migliori per la nostra salute e per quella del pianeta. Io mangio solo biologico da ormai venticinque anni e magari per la spesa spendo qualcosa in più, ma poi risparmio cucinando ed evitando i cibi pronti.

Allo stesso modo, nel caso dei **cereali** non è indicato “integrali”, ma sappiamo che sceglierli così è meglio per il nostro organismo.

Come sempre, i **tempi di cottura** valgono come indicazione generale, ma possono variare in base agli elettrodomestici, agli strumenti usati e ovviamente agli ingredienti, che non si comportano mai esattamente nello stesso modo. Lo stesso discorso vale per le **grammature**, quindi non avere paura di adattare e cambiare le ricette di questo libro.

Ho segnato anche il **numero di porzioni** e anche questo è indicativo, dipende da quanto si mangia e da cosa prevede il resto del menu.

Troverai segnato sempre **brodo vegetale** o acqua: è ovvio che il brodo sia più saporito, ma le ricette si possono preparare anche con l'acqua. Comunque, se lo vuoi avere sempre pronto, troverai la ricetta per congelarlo tra le ricette base a p. 174. Sempre tra le ricette base ho spiegato anche le **cotture dei legumi**, che è bene acquistare secchi e poi preparare in abbondanza per averli sempre a disposizione (p. 177).

Infine, se non sei abituato ai **sostituti vegetali dei formaggi**, provali! Hanno un minor impatto ambientale e in molti casi non fanno rimpiangere la versione classica. Spesso è solo una questione d'abitudine al gusto. Trovi le mie indicazioni a p. 142.

Buona Cucina!

