

Esempi di menù stagionali

(Giuliana Lomazzi)

MENÙ PRIMAVERILE

Lunedì

Pranzo

insalata di radicchio, rape e spinacini.
Sgombro al cartoccio con aglio e prezzemolo (o hummus), pane di segale, carciofi al vapore all'agro

Cena

belga, rucola e ravanelli.
Orzo e fagioli
spinaci stufati con olive e mandorle

Martedì

Pranzo

rucola, ravanelli e finocchi
riso agli asparagi con fave fresche
cavolo cappuccio cucinato al vapore con erbe aromatiche

Cena

tarassaco, topinambur e sedano rapa
zuppa di verdure (cipolle, carote, spinaci o bietole, cavolo) con saraceno e borlotti

Mercoledì

Pranzo

carote, champignon crudi, carciofi
2 uova in camicia con salsa verde (prezzemolo, aglio e capperi)
patate e porri in umido

Cena

lattuga, rape e ravanelli
cuscus con ceci in umido e verdure miste (cavolo, carota, sedano, porro)

Giovedì

Pranzo

finocchi, tarassaco, scalogni
sarde con uvetta e pinoli (oppure tofu marinato e grigliato)

insalata di cavolfiore

Cena

insalata di cavolo cinese, nespole e cipollotti
avena e carciofi con purea di cicerchie

Venerdì

Pranzo

cavolfiore marinato, carote e carciofi
polenta con coniglio in umido (oppure con fagioli), bietole stufate con aglio e peperoncino

Cena

insalata di topinambour, radicchio verde e ravanelli
riso e lenticchie, rape stufate con aglio e rosmarino

Sabato

Pranzo

radicchio variegato, cipollotti, fave crude
miglio con tofu cremoso alla salsa di pomodoro
tarassaco e spinaci in umido

Cena

radicchio verde, lattuga, ravanelli
minestra di porri al rosmarino con avena
fagioli all'uccelletto

Domenica

Pranzo

carote, avocado e crescione
riso e funghi
sarde impanate alle armelline (vedi ricetta)
(oppure omelette al forno), radicchio grigliato

Cena

pinzimonio di carote, finocchi, ravanelli e cipollotti
zuppa di cipolle
pane multicereali, farinata di ceci

MENÙ ESTIVO

Lunedì

Pranzo

pomodori, cetrioli e rucola
lasagne con zucchine e feta
bietole stufate

Cena

lattuga, portulaca, ravanelli, curcuma, pepe
insalata tiepida di bulgur e borlotti freschi con
fagiolini, olive e cipolla rossa

Martedì

Pranzo

lollo, lattughino, sedano, qualche fava fresca,
peperone
alici alla pizzaiola (vedi ricetta) oppure falafel
peperonata, pane a pasta acida

Cena

rucola, melone, fragole, avocado, menta fresca
minestrone tiepido di riso e ceci (con abbondanti
verdure miste)

Mercoledì

Pranzo

lattuga foglia di quercia, avocado, pomodori
sformato di patate e fagiolini con pecorino e timo
2 uova barzotte con erba cipollina

Cena

rucola, cipollotti, zucchine giovani, ravanelli
spaghetti integrali di farro con lenticchie al
pomodoro, cipolle al vapore con olio, aceto
balsamico e gomasio

Giovedì

Pranzo

pomodori ciliegini, 1 fetta di ananas, germogli di
soia sbollentati, semi di girasole
riso con peperonata e ragù di tofu marinato, tritato
e saltato in padella

Cena

cetrioli, cipolla rossa, anacardi, salsa di soia,
prezzemolo tritato, peperoncino

orzo tiepido con le cicerchie, fagioli mangiatutto
con olio e limone

Venerdì

Pranzo

1 fetta di anguria, pomodori, sedano, peperone,
origano
saraceno al pomodoro fresco, pollo arrosto con
limone oppure farinata di ceci, crema di
melanzane arrosto con aglio e peperoncino

Cena

rucola, peperoni gialli, 1 pesca, qualche mandorla,
scalogno
hummus di fave, zucchine stufate con il limone,
pane di segale leggermente tostato

Sabato

Pranzo

lattughino misto, valerianella, cetriolo, 2
albicocche non troppo mature, basilico, cumino,
pinoli
pasta al pomodoro fresco, trota al vapore con
oppure tempeh con crema di peperoni arrosto

Cena

alghe wakame, cetrioli, scalogno, salsa di soia,
zenzero, semi di sesamo
melanzane al forno ripiene di miglio e crema di
fave fresche lessate

Domenica

Pranzo

lattuga, fragole, peperone giallo, cipolla rossa,
semi di papavero
riso con il pesto, nasello al vapore con salsa alle
verdure (vedi ricetta) oppure omelette al forno
con scalogni, melanzane grigliate

Cena

lollo rossa, radicchio verde, qualche noce,
cappuccio cuore di bue, basilico, 1 spicchio di
aglio tritato
patate con verdure miste al vapore (zucchine,
fagiolini, cipollotti), pane multicereali, farinata di
ceci

MENÙ AUTUNNALE

Lunedì

Pranzo

pomodori, sedano, valerianella, lattughino
crema di zucca e peperoni arrosto, pane a pasta
acida, 2 uova in camicia

Cena

radicchio verde, cetrioli, carote
riso con ceci, verdure miste al curry e latte di
cocco

Martedì

Pranzo

lattuga, ravanelli, cavolfiore marinato
pennette con salsa di pomodoro e spinaci,
sgombro al cartoccio o lupini in salamoia, umido
piccante di cavolo cinese

Cena

rucola, avocado, peperone, valerianella
zuppa di mais fresco con fagioli, cipolla, sedano e
carote; fagiolini in insalata

Mercoledì

Pranzo

scarola, zucca, carciofi
sformato di patate e fagiolini con pecorino
grattugiato e maggiorana
2 uova barzotte con erba cipollina

Cena

radicchio rosso, sedano, sedano rapa
avenotto con crema di fave secche, zucca arrosto
al rosmarino

Giovedì

Pranzo

radicchio rosso, arancia, finocchio, noci
pizzoccheri Kousmine (vedi ricetta); bastoncini di
carote arrosto (cuocere al dente le carote al
vapore, tagliarle a bastoncini, rivestirle di
curcuma e pepe e infornarle per 10-15')

Cena

rucola, radicchio verde, cipolla rossa, carote
grattugiate
orzo con i piselli secchi, broccoli gratinati con
sesamo

Venerdì

Pranzo

sedano, mela, insalata riccia, topinambur
riso con i frutti di mare o con i lupini, sarde al
pomodoro o tofu piccante alla salsa di pomodoro,
carote al vapore con olio e cumino

Cena

valerianella, pera, qualche noce; cavolo cappuccio
rosso marinato
miglio ai carciofi con crema di tofu alla curcuma
e pepe, catalogna all'agro

Sabato

Pranzo

carote grattugiate, barbabietola cruda grattugiata,
scalogno, topinambur
patate al forno, merluzzo in umido oppure wurstel
di soia, cipolline in agrodolce

Cena

cavolo cappuccio marinato con uvetta e mandorle;
scarola e arancia
bulgur con le lenticchie, carciofi stufati con aglio
ed erbe di Provenza

Domenica

Pranzo

insalata riccia, verza, mela, ravanelli
riso ai porcini, petto di pollo in salsa di funghi o
omelette al forno con salsa di funghi, cavolfiore
gratinato con besciamella vegetale

Cena

carciofi con carote, aglio e prezzemolo
zuppa di cicerchie con pane di segale, spinaci con
uvetta e pinoli

MENÙ INVERNALE

Lunedì

Pranzo

insalata di radicchio, sedano, belga e scalogno
uova in camicia con finocchi al vapore; pane
integrale

Cena

insalata di cavolo bianco, cavolo rosso e pera
riso e lenticchie; zucca stufata con aromi

Martedì

Pranzo

barbabietola cruda grattugiata con insalata riccia e
olive verdi
Pasta di farro con sugo di verdure miste
sarde al cartoccio con insalata di cavolfiore cotto
al vapore (per vegetariani: aggiungere tofu al
sugo vegetariano e una manciata di mandorle al
cavolfiore)

Cena

pinzimonio di carote, carciofi, sedano, finocchi
polenta con fagioli e cime di rapa

Mercoledì

Pranzo

insalata di sedano, mela, noci
omelette cotta al forno, broccoletti al vapore
marinati con olio e limone

Cena

insalata di spinacini, melagrana, trevisana e
scarola
Minestrone di verdure e avena; tempeh con
spinaci saltati in padella con aglio e mandorle

Giovedì

Pranzo

cavolfiore crudo marinato; carote grattugiate e
belga
Orzotto con i funghi
Sgombro al cartoccio con cipolle al vapore (per
vegetariani: falafel)

Cena

cavolo cappuccio, pere e carote
Passato di fave secche con puntarelle e crostini di

pane
cavolo nero stufato e pinoli

Venerdì

Pranzo

insalata di finocchi, arance, olive nere e scalogno
Pizzoccheri kousmine
zucca gratinata al forno con tahina

Cena

insalata di carciofi, finocchi e funghi
Miglio con piselli secchi, porri stufati alla panna
di soia

Sabato

Pranzo

trevisana, topinambur e rucola
Risotto con frutti di mare
alici al forno con pangrattato, purea di sedano e
sedano rapa stufati (per vegetariani: risotto al
curry con carote e porri; fagioli rossi con aglio e
prezzemolo)

Cena

insalata di carote grattugiate con salsa verde (di
aglio e prezzemolo)
Saraceno con panna di soia e curcuma; verza
stufata con concentrato di pomodoro; fagioli
all'alloro

Domenica

Pranzo

zucca marinata, finocchi e carciofi
Tacchino arrosto con patate; cipolline stufate
all'aceto balsamico (per vegetariani: lasagne con i
lupini; spiedini di tofu marinato)

Cena

Bulgur con passata di cicerchie, cavolfiore verde
gratinato con pangrattato e sesamo