IL MENU DELLA SETTIMANA · DUE PERSONE

Settimana primavera-estate

Sette giornate per due persone, con quello che i banchi offrono da aprile a settembre: zucchine, pomodori, peperoni, fagiolini, piselli, fragole e pesche. La struttura è la stessa della settimana autunno-inverno. Colazione, pranzo e cena, il contorno accanto al secondo, il pane integrale dove il piatto non ha un cereale o un tubero. Spuntino o dolce dove c'è, la frutta sempre facoltativa.

GIORNATA	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINO O DOLCE
PE1	C03 Avena in frigo con mirtilli	U20 Panzanella con pomodori e cannellini	S04 Sarde al forno con limone e origano + K05 Zucchine grigliate con menta + pane	D05 Bruschetta con pomodoro e basilico
PE2	C08 Uova strapazzate con pomodorini	P13 Pasta integrale con piselli, ricotta e menta	S11 Tacchino in padella con peperoni + K09 Pomodori e cipolla rossa + pane	D06 Bastoncini con salsa allo yogurt
PE3	C05 Pane con ricotta e fragole	U13 Riso integrale con piselli, zucchine e menta	S06 Merluzzo in umido con pomodoro e olive + K06 Fagiolini con pomodorini + pane	D14 Pesche grigliate con yogurt
PE4	C09 Yogurt greco con pesche e mandorle	P06 Risotto integrale con asparagi	S08 Seppie con piselli in umido + K02 Carote al forno con cumino	D07 Cracker integrali al rosmarino
PE5	C11 Pane con pomodoro, feta e origano	P10 Pasta integrale con sarde, finocchio e pinoli	S07 Orata al forno con patate e pomodorini + K07 Peperoni con cipolla e origano	D10 Crema di cacao e banana
PE6	C07 Frullato di banana e spinaci	U15 Farro con fagiolini, patate e pesto	S15 Medaglioni di ceci e spinaci in padella + K05 Zucchine grigliate con menta	D11 Palline di datteri, avena e cacao
PE7	C13 Frittatina con zucchine e menta	P16 Pasta integrale con melanzane e ricotta salata	U16 Riso integrale saltato con pollo e zucchine	D12 Biscotti morbidi di avena e banana

La sessione di preparazione. Nella settimana primavera-estate le basi sono sette. B01 ceci, B02 lenticchie, B03 farro, B04 riso integrale, B06 sugo, B07 pesto e B08 brodo. Anche qui ogni giornata dice quali usa; il capitolo 2.4 propone come distribuirle. Con il caldo, raffredda le basi in fretta e tienile in frigorifero entro due ore dalla cottura [F8].

IN PRATICA

- Le giornate con il pranzo «da portare» sono fatte per il pranzo fuori casa: PE1 e PE6. In PE2, PE4 e PE7 lo è il cambio di programma.
- Spunta nella lista quello che hai già in casa prima di uscire.
- Se un pasto salta, riparti dal pasto successivo: niente da recuperare.

GIORNO PER GIORNO

Cosa si prepara prima, e il cambio di programma

GIORNATA	SI PREPARA PRIMA	CAMBIO DI PROGRAMMA
PE1	L'avena in frigo C03 si fa la sera prima, come la panzanella U20 e le zucchine K05. Le sarde si comprano e si cuociono nello stesso giorno. Il sugo B06 e il farro B03 vengono dalla sessione della settimana e servono al cambio di programma.	Meno tempo a pranzo? La pasta al pomodoro P02 con il sugo B06 già pronto. Pranzi fuori? L'insalata di orzo U05 si porta: con il farro B03 non devi nemmeno cuocere il cereale. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
PE2	I peperoni del tacchino S11 si stufano il giorno prima. Salsa allo yogurt e bastoncini D06 stanno in frigorifero separati dalla sera. Piselli sgranati e cipollotto affettato la sera prima. I ceci B01 servono al cous cous del cambio di programma.	Meno tempo a pranzo? Gli spaghetti con zucchine e menta P03: una padella e l'acqua della pasta. Pranzi fuori? Il cous cous con verdure estive e ceci U12 si porta freddo. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
PE3	Il riso B04 viene dalla sessione della settimana: il pranzo chiede solo la padella. Il sugo con olive e capperi del merluzzo S06 si fa in anticipo; i fagiolini K06 si cuociono al vapore la sera prima. Le pesche si grigliano al momento.	Meno tempo? La pasta con tonno, capperi e pomodorini P12 viene dalla dispensa e prende il posto del pranzo. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
PE4	Il brodo B08 del risotto P06 e il sugo B06 del cambio di programma vengono dalla sessione della settimana. Le seppie in umido S08 si cuociono fino al passaggio 3 il giorno prima; le carote K02 si infornano in anticipo. I cracker D07 durano una settimana.	Meno tempo la sera? Le uova in purgatorio S13 con il sugo B06 pronto, al posto delle seppie. Pranzi fuori? La pasta fredda con rucola e mozzarella P15 si porta con la mozzarella a parte. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
PE5	Il sugo di finocchio della pasta con le sarde P10 si fa in anticipo; il pesce si compra e si cuoce nello stesso giorno. I peperoni K07 si cuociono prima e stanno in frigorifero. La crema D10 si fa al mattino. Le lenticchie B02 servono alla zuppa del cambio di programma.	Meno tempo? La zuppa di lenticchie e verdure U08 è fatta in anticipo con le lenticchie B02 e prende il posto del pranzo. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
PE6	Farro B03, pesto B07 e ceci B01 vengono dalla sessione della settimana: a pranzo restano fagiolini e patate da cuocere. I medaglioni S15 si formano la sera prima; le zucchine K05 si grigliano il giorno prima. Le palline di datteri D11 si fanno una volta e durano tutta la settimana.	Pranzi fuori? L'insalata di patate, sgombro e fagiolini U18 si porta fredda. Vuoi una cena da cuocere la sera prima e scaldare, o da portare? Le polpette di sgombro e cannellini S09. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
PE7	La frittatina C13 si cuoce la sera prima. Melanzane al forno e sugo B06 della pasta P16 si fanno in anticipo. Il riso B04 del piatto serale viene dalla sessione della settimana; pollo tagliato e zucchine a bastoncini stanno in frigorifero fino al giorno dopo. I biscotti D12 si fanno una volta per la settimana.	Pranzi fuori, o fa troppo caldo per cucinare la sera? L'insalata di tonno, cannellini e cipolla rossa U11 non chiede fornelli e vale per l'uno o per l'altro pasto. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».

LA LISTA DELLA SPESA · DUE PERSONE, SETTE GIORNATE

La spesa della settimana primavera-estate

Due persone, sette giornate. «Serve» è il peso usato nelle schede; «Da comprare» tiene conto di bucce, torsoli e scarti e arrotonda alle confezioni. Spunta quello che hai già. L'acqua delle cotture non è in lista. Le basi hanno una tabella a parte in fondo: se le prepari, i barattoli corrispondenti non servono.

Fresco

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Asparagi	400 g	Circa 550 g
☐	Carote	700 g	Circa 850 g
☐	Cetrioli	400 g	Circa 450 g
☐	Cipolle	300 g	Circa 350 g, 3 cipolle
☐	Cipolle rosse	110 g	Circa 130 g, 2 cipolle
☐	Cipollotti	180 g	Circa 250 g
☐	Fagiolini	600 g	Circa 700 g
☐	Finocchi	300 g	Circa 450 g
☐	Melanzane	400 g	Circa 450 g
☐	Patate	600 g	Circa 700 g
☐	Peperoni	900 g	Circa 1200 g
☐	Piselli freschi (da sgranare) o surgelati	750 g	Circa 1700 g con il baccello, o 750 g surgelati
☐	Pomodori maturi	1200 g	Circa 1300 g
☐	Pomodorini	600 g	Circa 600 g
☐	Spinaci freschi, già puliti	250 g	250 g già puliti, in busta
☐	Zucchine	1850 g	Circa 2000 g
☐	Banane	700 g	Circa 1100 g
☐	Fragole	150 g	Circa 170 g
☐	Limoni	115 g di succo + 3 limoni interi	6 limoni
☐	Mirtilli	150 g	Circa 150 g
☐	Pesche	300 g + 2 pesche	Circa 700 g, 5 pesche
☐	Aglio	6 spicchi	1 testa d'aglio
☐	Basilico	40 g + 36 foglie	2 mazzi grandi
☐	Menta fresca	50 foglie	1 mazzetto
☐	Prezzemolo	35 g	1 mazzo
☐	Rosmarino	2 rametti	Qualche rametto, o una pianta
☐	Zenzero fresco	10 g	Un pezzo piccolo di radice
☐	Feta	60 g	1 confezione da 150 g
☐	Latte	400 ml	1 litro

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Parmigiano	60 g	1 pezzo da 200 g
☐	Ricotta salata	40 g	1 pezzo piccolo
☐	Ricotta vaccina	270 g	2 confezioni da 250 g
☐	Uova medie	6 uova	1 confezione da 6
☐	Yogurt bianco naturale	425 g	4 vasetti da 125 g, o vasetti da 500 g
☐	Yogurt greco bianco	600 g	4 vasetti da 150 g
☐	Fesa di tacchino a fette	300 g	300 g
☐	Filetti di merluzzo	300 g	300 g, 2 filetti
☐	Filetti di orata	300 g	300 g, 2 filetti
☐	Petto di pollo	250 g	250 g
☐	Sarde fresche, già pulite e aperte	700 g	700 g già pulite, circa 1100 g intere
☐	Seppie, già pulite	400 g	400 g già pulite, circa 600 g intere
☐	Pane integrale	1050 g	1050 g in tutto, meglio in due volte

Dispensa

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Farina integrale di grano tenero	190 g	1 confezione da 1 kg
☐	Farro	160 g	1 confezione da 500 g
☐	Fiocchi d'avena	370 g	1 confezione da 500 g
☐	Pangrattato integrale	30 g	1 confezione da 250 g
☐	Pasta integrale corta	480 g	1 confezione da 500 g
☐	Riso integrale	160 g	1 confezione da 500 g
☐	Capperi sotto sale	10 g	1 vasetto piccolo
☐	Ceci già cotti	480 g	2 barattoli da 400 g (240 g sgocciolati), o dalla base B01
☐	Fagioli cannellini già cotti	240 g	1 barattolo da 400 g (240 g sgocciolati), o cotti da secchi come in B01-V
☐	Olive nere	70 g	1 vasetto da circa 150 g sgocciolate
☐	Pomodori pelati	800 g	2 lattine da 400 g
☐	Cacao amaro in polvere	25 g	1 confezione da 75 g
☐	Datteri morbidi	150 g	1 confezione da 200 g
☐	Mandorle sgusciate	145 g	2 confezioni da 100 g
☐	Nocciole sgusciate	20 g	1 confezione da 100 g
☐	Noci sgusciate (gherigli)	30 g	1 confezione da 100 g di gherigli
☐	Pinoli	20 g	1 bustina da 50 g
☐	Semi di sesamo	15 g	1 confezione da 100 g

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Uvetta	50 g	1 confezione da 100 g
☐	Aceto di vino	15 g	Dalla dispensa
☐	Cannella in polvere	3 g	Dalla dispensa
☐	Cumino in polvere	4 g	Dalla dispensa
☐	Olio extravergine d'oliva	485 g	Dalla dispensa (circa 485 g in tutto)
☐	Origano secco	8 g	Dalla dispensa
☐	Sale	55 g	Dalla dispensa

Dalle basi della settimana

Questi ingredienti vengono dalle basi: non si comprano, si preparano con la tabella qui sotto.

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Brodo vegetale	1000 ml	dalla base B08: vedi la tabella delle basi
☐	Riso integrale	800 g	dalla base B04: vedi la tabella delle basi

Per preparare le basi (B06, B03, B01, B04, B08, B02, B07)

Una volta per settimana, nella sessione di preparazione (capitolo 2.4). Le dosi sono quelle delle schede B; ogni base basta per più pasti.

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	PER LA BASE
☐	Pomodori pelati in scatola	800 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Cipolla	80 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Olio extravergine d'oliva	20 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Basilico	10 foglie	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Sale	2 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Farro	300 g	B03 Farro cotto da tenere pronto
☐	Foglia di alloro	1 pezzo	B03 Farro cotto da tenere pronto
☐	Sale	2 g	B03 Farro cotto da tenere pronto
☐	Ceci secchi	300 g	B01 Ceci cotti da secchi
☐	Foglie di alloro	2 pezzi	B01 Ceci cotti da secchi
☐	Sale	3 g	B01 Ceci cotti da secchi
☐	Riso integrale	350 g	B04 Riso integrale cotto
☐	Sale	2 g	B04 Riso integrale cotto
☐	Cipolla	200 g	B08 Brodo vegetale
☐	Carote	250 g	B08 Brodo vegetale
☐	Sedano	120 g	B08 Brodo vegetale
☐	Foglie di alloro	2 pezzi	B08 Brodo vegetale

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	PER LA BASE
☐	Sale	4 g	B08 Brodo vegetale
☐	Lenticchie secche verdi o marroni	300 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Cipolla	60 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Foglie di alloro	2 pezzi	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Olio extravergine d'oliva	10 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Sale	2 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Basilico	60 g	B07 Pesto di basilico e mandorle
☐	Mandorle sgusciate	50 g	B07 Pesto di basilico e mandorle
☐	Parmigiano grattugiato	30 g	B07 Pesto di basilico e mandorle
☐	Olio extravergine d'oliva	80 g	B07 Pesto di basilico e mandorle
☐	Sale	1 g	B07 Pesto di basilico e mandorle

Frutta facoltativa

Non è una ricetta e non ha codice: la quantità è un'indicazione, non una regola.

GIÀ IN CASA	GIORNATA	FRUTTA	QUANTA
☐	PE1	Fragole	circa 150 g a testa
☐	PE2	Ciliegie	circa 150 g a testa
☐	PE3	Albicocche	tre a testa
☐	PE4	Melone	due fette a testa
☐	PE5	Pesche	una a testa
☐	PE6	Anguria	due fette a testa
☐	PE7	Prugne	tre a testa

DA SAPERE

Le quantità sono stime per due persone. Il peso da comprare è un po' più alto di quello che userai, perché tiene conto di bucce, torsoli e parti da scartare. Pesce, molluschi e carne si comprano il giorno in cui si cucinano e si tengono a 4 °C o meno [F4]. D'estate portali a casa in borsa termica.

LA LISTA DELLA SPESA · I CAMBI

Se cambi un pasto, aggiorna la lista

Scegli un solo cambio per giornata. Gli altri pasti restano uguali e la lista della settimana cambia solo nelle righe qui sotto. «Togli» è l'alimento che non compri più, «Aggiungi» quello nuovo. «Riduci» e «Aumenta» correggono una quantità già in lista. Le quantità uguali riguardano il peso: non dichiarano un'equivalenza nutrizionale fra i due piatti.

PE1 · P02 Pasta integrale al pomodoro e basilico al posto di U20 Panzanella con pomodori e cannellini (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Fagioli cannellini già cotti	240 g
Aumenta	Pasta integrale corta	da 480 g a 640 g
Aumenta	Pomodori pelati	da 800 g a 1200 g
Riduci	Cetrioli	da 400 g a 200 g
Aumenta	Cipolle	da 300 g a 350 g
Riduci	Cipolle rosse	da 110 g a 60 g
Riduci	Pane integrale	da 1050 g a 900 g
Riduci	Pomodori maturi	da 1200 g a 800 g

PE1 · U05 Insalata di orzo con pomodorini, feta e olive al posto di U20 Panzanella con pomodori e cannellini (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Fagioli cannellini già cotti	240 g
Aggiungi	Orzo decorticato o perlato	160 g
Riduci	Cipolle rosse	da 110 g a 60 g
Aumenta	Feta	da 60 g a 160 g
Riduci	Pane integrale	da 1050 g a 900 g
Riduci	Pomodori maturi	da 1200 g a 800 g
Aumenta	Pomodorini	da 600 g a 850 g

PE2 · P03 Spaghetti con zucchine e menta al posto di P13 Pasta integrale con piselli, ricotta e menta (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aggiungi	Spaghetti integrali	160 g
Riduci	Cipollotti	da 180 g a 120 g
Riduci	Piselli freschi (da sgranare) o surgelati	da 750 g a 500 g
Riduci	Ricotta vaccina	da 270 g a 120 g
Aumenta	Zucchine	da 1850 g a 2250 g

PE2 · U12 Cous cous integrale con verdure estive e ceci al posto di P13 Pasta integrale con piselli, ricotta e menta (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Ceci già cotti	da 480 g a 720 g
Aggiungi	Cous cous integrale precotto	160 g
Aumenta	Cipolle	da 300 g a 360 g
Riduci	Cipollotti	da 180 g a 120 g
Riduci	Limoni	da 115 g di succo + 3 limoni interi a 135 g di succo + 2 limoni interi
Aumenta	Melanzane	da 400 g a 600 g
Aumenta	Peperoni	da 900 g a 1100 g
Riduci	Piselli freschi (da sgranare) o surgelati	da 750 g a 500 g
Riduci	Ricotta vaccina	da 270 g a 120 g
Aumenta	Zucchine	da 1850 g a 2050 g

PE3 · P12 Pasta integrale con tonno, capperi e pomodorini al posto di U13 Riso integrale con piselli, zucchine e menta (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Pasta integrale corta	da 480 g a 640 g
Aggiungi	Tonno al naturale	160 g
Riduci	Cipollotti	da 180 g a 120 g
Riduci	Piselli freschi (da sgranare) o surgelati	da 750 g a 550 g
Aumenta	Pomodorini	da 600 g a 900 g
Riduci	Zucchine	da 1850 g a 1550 g

PE4 · S13 Uova in purgatorio con pane integrale al posto di S08 Seppie con piselli in umido (cena)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Pomodori pelati	da 800 g a 1000 g
Riduci	Piselli freschi (da sgranare) o surgelati	da 750 g a 450 g
Togli	Seppie, già pulite	400 g
Aumenta	Uova medie	da 6 uova a 10 uova

PE4 · P15 Pasta fredda con rucola e mozzarella al posto di P06 Risotto integrale con asparagi (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Pasta integrale corta	da 480 g a 640 g
Togli	Riso integrale	160 g
Togli	Asparagi	400 g
Riduci	Cipollotti	da 180 g a 120 g
Riduci	Limoni	da 115 g di succo + 3 limoni interi a 115 g di succo + 2 limoni interi
Aggiungi	Mozzarella	150 g
Aumenta	Pomodorini	da 600 g a 850 g
Aggiungi	Rucola	60 g

PE5 · U08 Zuppa di lenticchie e verdure al posto di P10 Pasta integrale con sarde, finocchio e pinoli (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aggiungi	Lenticchie secche	200 g
Togli	Pinoli	20 g
Aumenta	Pomodori pelati	da 800 g a 1000 g
Aumenta	Carote	da 700 g a 850 g
Aumenta	Cipolle	da 300 g a 320 g
Togli	Finocchi	300 g
Aumenta	Pane integrale	da 1050 g a 1150 g
Riduci	Sarde fresche, già pulite e aperte	da 700 g a 400 g
Aggiungi	Sedano	60 g

PE6 · U18 Insalata di patate, sgombro e fagiolini al posto di U15 Farro con fagiolini, patate e pesto (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Farro	160 g
Aumenta	Cipolle rosse	da 110 g a 160 g
Aumenta	Limoni	da 115 g di succo + 3 limoni interi a 140 g di succo + 3 limoni interi
Aumenta	Patate	da 600 g a 800 g
Aumenta	Pomodorini	da 600 g a 750 g
Aggiungi	Filetti di sgombro freschi, già puliti	300 g

PE6 · S09 Polpette di sgombro e cannellini al forno al posto di S15 Medaglioni di ceci e spinaci in padella (cena)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Ceci già cotti	480 g
Aumenta	Fagioli cannellini già cotti	da 240 g a 480 g
Aggiungi	Sgombro al naturale	160 g
Aumenta	Limoni	da 115 g di succo + 3 limoni interi a 100 g di succo + 4 limoni interi
Riduci	Spinaci freschi, già puliti	da 250 g a 50 g
Aumenta	Uova medie	da 6 uova a 7 uova

PE7 · U11 Insalata di tonno, cannellini e cipolla rossa al posto di P16 Pasta integrale con melanzane e ricotta salata (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Fagioli cannellini già cotti	da 240 g a 480 g
Aggiungi	Tonno al naturale	160 g
Aumenta	Cipolle rosse	da 110 g a 170 g
Togli	Melanzane	400 g
Aumenta	Pane integrale	da 1050 g a 1150 g
Togli	Ricotta salata	40 g
Aggiungi	Sedano	60 g

Le sigle fra parentesi quadre, come [F5], rimandano alle fonti elencate in fondo al libro.