CAPITOLO 2.3 · UN FOGLIO DA TENERE IN CUCINA

Tutte le sostituzioni del libro

La regola del ruolo

Ogni ingrediente ha un ruolo nel piatto, e si sostituisce con uno che fa lo stesso lavoro. Il cereale con un cereale: bulgur con cous cous, farro con orzo, orzo con farro, quinoa con farro. Il legume con un legume: ceci con cannellini, lenticchie verdi con lenticchie rosse. La verdura di stagione con un'altra verdura dello stesso tipo: cavolo nero con verza o bietole, zucchine con asparagi, cime di rapa con broccoli. Il pesce con un pesce simile: lo sgombro con la trota, il salmone con lo sgombro, le sarde con le alici.

Quello che cambia, di solito, è l'acqua e il tempo. Il cous cous assorbe meno acqua del bulgur e cuoce in cinque minuti. L'orzo decorticato chiede l'ammollo e dieci minuti in più del farro. I piselli surgelati vogliono il coperchio due minuti in più dei freschi. Il box te lo dice ogni volta.

Le sessantasei varianti

In ordine di codice. Dose e passaggi sono nella scheda della ricetta.

CODICE	SE TI MANCA…	USA	SCHEDA
B01-V	i ceci	Usa 300 g di fagioli cannellini secchi	B01 Ceci cotti da secchi
B02-V	le lenticchie verdi	Usa 300 g di lenticchie rosse decorticate	B02 Lenticchie cotte con alloro
B03-V	il farro	Usa 300 g di orzo decorticato	B03 Farro cotto da tenere pronto
B05-V	zucca e cavolfiore	In primavera-estate usa 500 g di zucchine e 500 g di peperoni a pezzi grossi	B05 Verdure al forno di stagione
B06-V	i pelati	In estate usa 800 g di pomodori maturi	B06 Sugo di pomodoro con basilico
B07-V	il basilico	In autunno e inverno usa 80 g di rucola al posto del basilico	B07 Pesto di basilico e mandorle
C01-V	la pera	Usa 300 g di mela, con la buccia e senza torsolo, tagliata allo stesso modo	C01 Yogurt con avena, pera e noci
C02-V	il latte	Usa 400 ml di bevanda d'avena o di soia senza zuccheri aggiunti	C02 Porridge con mela e cannella
C03-V	i mirtilli	Usa 150 g di fragole a pezzi, o frutti di bosco surgelati messi la sera stessa	C03 Avena in frigo con mirtilli
C04-V	la banana	Usa 150 g di mela grattugiata e 2 cucchiai di yogurt al posto della banana	C04 Pancake di avena e banana
C05-V	le fragole	Usa 1 pesca matura a fette, o 150 g di albicocche a spicchi	C05 Pane con ricotta e fragole
C06-V	l'avocado	Usa 100 g di ricotta schiacciata con il limone al posto dell'avocado	C06 Pane, avocado e uovo sodo
C07-V	gli spinaci freschi	Usa 50 g di spinaci surgelati, scongelati e strizzati	C07 Frullato di banana e spinaci
U01-V	il bulgur	Usa 160 g di cous cous integrale precotto	U01 Bulgur con ceci, carote e spinaci
U02-V	gli spinaci freschi	Usa 500 g di spinaci surgelati in cubetti	U02 Torta salata di ricotta e spinaci
U03-V	la zucca	Usa 300 g di carote al posto della zucca	U03 Polpette di cous cous, zucca e feta al forno
U04-V	il cavolo nero	Usa 250 g di verza a strisce sottili al posto del cavolo nero	U04 Farro con zucca, cavolo nero e noci

CODICE	SE TI MANCA…	USA	SCHEDA
U05-V	l'orzo	Usa 300 g di farro già cotto B03, oppure 160 g di farro secco cotto come nella scheda B03	U05 Insalata di orzo con pomodorini, feta e olive
U07-V	il farro	Usa 120 g di pasta integrale piccola al posto del farro	U07 Minestrone di verdure con farro
U08-V	le lenticchie secche	Usa 400 g di lenticchie in barattolo, sgocciolate e sciacquate	U08 Zuppa di lenticchie e verdure
U09-V	la quinoa	Usa 160 g di farro secco al posto della quinoa	U09 Quinoa con ceci speziati e verdure al forno
U11-V	il tonno	Usa 120 g di sgombro al naturale in scatola, sgocciolato, al posto del tonno	U11 Insalata di tonno, cannellini e cipolla rossa
U12-V	il cous cous	Usa 160 g di bulgur medio al posto del cous cous	U12 Cous cous integrale con verdure estive e ceci
U13-V	i piselli freschi	Usa 200 g di piselli surgelati, messi in padella senza scongelare al passaggio 3	U13 Riso integrale con piselli, zucchine e menta
U14-V	il cavolo nero	Usa 300 g di bietole al posto del cavolo nero, coste comprese	U14 Zuppa di ceci e cavolo nero con pane tostato
U15-V	il farro	Usa 160 g di pasta integrale corta al posto del farro	U15 Farro con fagiolini, patate e pesto
U16-V	il pollo	Usa 240 g di ceci cotti, sgocciolati, al posto del pollo	U16 Riso integrale saltato con pollo e zucchine
U17-V	le bietole	Usa 400 g di spinaci freschi, o 500 g surgelati, al posto delle bietole	U17 Crespelle con ricotta e bietole
U18-V	lo sgombro fresco	Usa 2 scatolette di sgombro al naturale, 160 g sgocciolati, al posto del pesce fresco	U18 Insalata di patate, sgombro e fagiolini
U19-V	la verza	Usa 400 g di cavolo cappuccio a strisce al posto della verza	U19 Lenticchie con verza e riso integrale
U20-V	il pane raffermo	Usa pane integrale fresco	U20 Panzanella con pomodori e cannellini
P01-V	le acciughe	Usa 10 olive nere a pezzetti al posto delle acciughe, aggiunte al passaggio 3 con l'aglio	P01 Pasta integrale con broccoli e acciughe
P02-V	i pelati	In estate usa 500 g di pomodori maturi a pezzi al posto dei pelati	P02 Pasta integrale al pomodoro e basilico
P03-V	le zucchine	In primavera usa 300 g di asparagi a rondelle al posto delle zucchine, punte intere	P03 Spaghetti con zucchine e menta
P04-V	il cavolo nero	Usa 200 g di spinaci freschi al posto del cavolo nero, sbollentati 1 minuto e strizzati bene	P04 Pasta integrale con pesto di cavolo nero e noci
P05-V	la zucca	Usa 300 g di carote a dadini piccoli al posto della zucca	P05 Risotto integrale alla zucca
P06-V	gli asparagi	Usa 250 g di piselli, freschi o surgelati, al posto degli asparagi	P06 Risotto integrale con asparagi
P07-V	il cavolfiore	Usa 600 g di broccoli in cimette al posto del cavolfiore	P07 Vellutata di cavolfiore con pane tostato
P08-V	lo zenzero fresco	Usa mezzo cucchiaino di zenzero in polvere al posto di quello fresco, aggiunto con il cumino	P08 Crema di carote con zenzero e ceci
P09-V	l'orzo	Usa 120 g di farro secco al posto dell'orzo	P09 Minestra d'orzo con porri e patate
P10-V	le sarde fresche	Usa 300 g di filetti di sgombro a pezzi al posto delle sarde, cotti 5 minuti al passaggio 4	P10 Pasta integrale con sarde, finocchio e pinoli

CODICE	SE TI MANCA…	USA	SCHEDA
P11-V	le cime di rapa	Usa 500 g di broccoli in cimette al posto delle cime di rapa, cotti nella stessa acqua 6 minuti prima della pasta	P11 Orecchiette integrali con cime di rapa
P12-V	il tonno	Usa 120 g di sgombro al naturale in scatola, sgocciolato, al posto del tonno	P12 Pasta integrale con tonno, capperi e pomodorini
P13-V	i piselli	In primavera usa 250 g di fave fresche sgranate al posto dei piselli	P13 Pasta integrale con piselli, ricotta e menta
P14-V	i funghi freschi	Usa 30 g di porcini secchi al posto dei funghi freschi	P14 Orzotto con funghi e timo
P15-V	la mozzarella	Usa 240 g di ceci cotti, sgocciolati, al posto della mozzarella	P15 Pasta fredda con rucola e mozzarella
P16-V	la ricotta salata	Usa 40 g di parmigiano grattugiato al posto della ricotta salata	P16 Pasta integrale con melanzane e ricotta salata
S01-V	lo sgombro	Usa 300 g di filetti di trota, con la pelle	S01 Sgombro in padella con finocchi stufati e patate
S02-V	gli spinaci freschi	Usa 150 g di spinaci surgelati in cubetti	S02 Frittata di spinaci con pane integrale e carote
S03-V	la trota	Usa 300 g di filetti di salmone, o di sgombro per il pesce azzurro, al posto della trota	S03 Trota al cartoccio con porri e carote
S04-V	le sarde	Usa 400 g di alici fresche pulite e aperte al posto delle sarde	S04 Sarde al forno con limone e origano
S05-V	il salmone	Usa 300 g di filetti di sgombro al posto del salmone	S05 Salmone al forno con finocchi e arance
S06-V	il merluzzo fresco	Usa 300 g di filetti di merluzzo surgelati, scongelati in frigorifero dalla sera prima e asciugati bene	S06 Merluzzo in umido con pomodoro e olive
S07-V	l'orata	Usa 300 g di filetti di branzino, stessa cottura	S07 Orata al forno con patate e pomodorini
S08-V	le seppie	Usa 400 g di anelli di calamaro o di totano al posto delle seppie	S08 Seppie con piselli in umido
S09-V	lo sgombro in scatola	Usa 120 g di tonno al naturale, sgocciolato, al posto dello sgombro	S09 Polpette di sgombro e cannellini al forno
S12-V	il pollo	Senza pollo	S12 Spezzatino di pollo con zucca e ceci
S14-V	l'uovo	Senza uovo	S14 Polpette di lenticchie con salsa allo yogurt
S15-V	gli spinaci freschi	Usa 200 g di spinaci surgelati, scongelati in padella senza acqua e strizzati con forza	S15 Medaglioni di ceci e spinaci in padella
K03-V	il parmigiano	Usa 2 cucchiai di pangrattato integrale e un filo d'olio in più al posto del parmigiano	K03 Finocchi al forno con parmigiano
K06-V	i fagiolini freschi	Usa 400 g di fagiolini surgelati, cotti al vapore 8 minuti senza scongelare	K06 Fagiolini con pomodorini
K10-V	la curcuma	Usa paprika dolce al posto della curcuma, stessa dose	K10 Cavolfiore al forno con curcuma
D07-V	i semi di sesamo	Usa semi di girasole o di zucca al posto del sesamo, stessa dose, tritati grossolanamente	D07 Cracker integrali al rosmarino
D11-V	i datteri	Usa 150 g di fichi secchi morbidi, ammollati 10 minuti e strizzati, al posto dei datteri	D11 Palline di datteri, avena e cacao
D13-V	le mele	Usa 500 g di pere sode a fette al posto delle mele	D13 Torta di mele integrale

CODICE	SE TI MANCA…	USA	SCHEDA
D14-V	le pesche	Usa 6 albicocche mature, a metà, al posto delle pesche	D14 Pesche grigliate con yogurt

Quando è meglio non sostituire

Alcune sostituzioni cambiano il piatto, non lo adattano. L'uovo nelle polpette e nelle frittate non si toglie senza cambiare consistenza. La S14-V propone farina e acqua, ma avvisa che le polpette vengono più friabili. Il lievito nella torta non ha alternative. Il pesce fresco con il pesce in scatola funziona nelle insalate e nelle polpette, non al cartoccio. In questi casi la scelta più semplice è cambiare piatto. L'indice per ingrediente, in fondo al libro, mostra cosa puoi fare con quello che hai.

Cosa non dicono le sostituzioni

Le sostituzioni mantengono il piatto buono e fattibile. Non dichiarano un'equivalenza nutrizionale. Il merluzzo al posto dello sgombro è un pesce magro al posto di un pesce grasso. La ricotta al posto dell'avocado è un latticino al posto di un frutto. Dove la differenza conta per la linea del libro, il box lo dice. Nella S01-V trovi la trota, che resta nella famiglia del pesce grasso, e le altre opzioni con pro e contro. Dove conta per la salute, la parola è del tuo medico.