

006 * MANGIARE CON GUSTO SENZA CARNE E PESCE: FARE ACQUISTI E CUCINARE IN MANIERA ACCORTA

È da poco che siete vegetariani? Dovreste allora informarvi sui diversi tipi di vegetarianismo e a cosa badare se vi alimentate senza carne e pesce. Inoltre: suggerimenti su frutta e verdura.

008 * INSALATE

INFO: le insalate a foglia preferite e ciò che le rende colorate e saporite

A ogni umore con cui ci si appresta a mangiare corrisponde un'insalata: come antipasto, come spuntino oppure per saziarsi, con molte erbe fresche oppure delicati ortaggi, con un condimento croccante o di formaggio fuso, talvolta leggera e cremosa, talvolta saporita e piccante... viva la varietà!

PICCOLO EXTRA: mini ricette, illustrate e spiegate, per raffinati condimenti.

024 * VERDURA E PATATE

INFO: ogni stagione ha la sua verdura

Asparagi, carote, zucca, cavolo... si cucina con tutto l'orto. Grazie alla varietà dei metodi di preparazione e alle raffinate combinazioni, anche chi solitamente non ama la verdura, allunga volentieri la mano verso un topinambur al forno oppure gli gnocchi alle erbe.

PICCOLO EXTRA: passo dopo passo, ricette con verdure di stagione, dai piselli sino alla scorzonera.

054 * PASTA

INFO: lunga, corta, liscia, arricciata... quale gradite?

Oggi forchetta, domani cucchiaino e poi sarà il turno delle bacchette: con pasta o "noodles" non ci si può annoiare. Le semplici ricette per ogni giorno, dalle lasagne vegetariane alla pasta asiatica fritta, sicuramente non vi stresseranno in cucina!

PICCOLO EXTRA: pasta fai da te e sughi veloci... tutto sott'occhio!

072 * CEREALI

INFO: ecco il know-how sui granelli di bulghur, riso, frumento...

Un cambio di look: nei piatti di oggi, alle noiose frittelle di cereali di un tempo si sono sostituiti un ben legato risotto di barbabietola e polenta ai funghi con formaggio, saporite insalate di couscous, che hanno completamente eliminato i vecchi pregiudizi.

PICCOLO EXTRA: varietà di cereali, passo dopo passo, dal müsli mattutino all'impasto per la pizza.

094 * LEGUMI

INFO: panorama sulle varietà di piselli, fagioli e lenticchie; suggerimenti per la preparazione

“Le buone nel pentolino”: infatti, i legumi offrono preziose proteine e, poiché sono sani e appetitosi, le lenticchie al miele, come pure l’insalata di fagioli e zucchine, assumeranno da subito un ruolo di spicco nel vostro menu.

PICCOLO EXTRA: giusta preparazione e cottura dei legumi passo dopo passo.

110 * TOFU & TEMPEH

INFO: in primo piano un trasformista, ossia il fagiolo di soia

Spostiamoci in Asia, dove il tofu, il bianco “formaggio di soia”, viene preparato nei modi più raffinati; dedichiamoci al tempeh con ananas come pure alle polpettine di tofu in panna al curry, vivande semplici da preparare, il cui risultato è... mmm (promesso!)

PICCOLO EXTRA: passo dopo passo, ricette con granulare di soia.

126 * LATTICINI E UOVA

INFO: che cosa contengono i latticini e le uova?

Leggeri e soffici oppure delicati e fondenti, mousse di formaggio quark con insalata di ravanelli oppure frittata di cipolla e formaggio? Uova, uova, uova... la decisione non è semplice.

La soluzione è provare e gustare tutto!

PICCOLO EXTRA: preparare vivande con il formaggio, imparando in maniera graduale, ma molto rapida.

142 * FRUTTA

INFO: vitamine dall’estate all’inverno, dall’ananas all’uva spina

Crêpe di mele e timo per saziarsi, formaggio quark alle pere con noci croccanti per iniziare bene la giornata, gelato al cacao con lamponi caldi per... sciogliersi. I cuori dei ghiottoni batteranno più velocemente!

PICCOLO EXTRA: mini ricette illustrate per frullati rinforzanti.
