

20  
novembre 2022

## PIATTI UNICI

- 10 Insalata di avena, fagioli rossi, cavolo rapa, finocchio e nocciole

## ZUPPE E MINESTRE

- 12 Zuppa di castagne, funghi e fagioli del diavolo

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 14 Lasagnetta al grano arso con radicchio rosso e zucca
- 16 Crepês di riso nero e fave con spinaci e crema di anacardi
- 18 Farinata di piselli ai broccoli
- 20 Stufato speziato di roveja e cavolo nero
- 22 Crema di cicerchia e cime di rapa ripassate
- 24 Crema di zucca bellotta con pizzoccheri e verze

## POLPETTE e BURGER

- 26 Polpette di fagioli azuki rossi e rapa rossa con salsa all'aneto

## VERDURE

- 28 Bieta colorata al pepe di Sichuan
- 30 Finocchi alle erbe provenzali

## COLAZIONI

- 32 Tortino di castagne all'arancia
- 34 Treccia alle mele renette e uva fragola con i suoi semi

## Insalata di avena, fagioli rossi, cavolo rapa, finocchio e nocciole



### Descrizione

L'avena è un cereale molto versatile, dal gusto terroso e amabile e un corpo leggero, che ben si accompagna a verdure che maturano in tutte le stagioni. I fagioli rossi sono dei legumi molto consistenti e carnosì, e tra note del suo profilo aromatico primeggia un morbido sentore di nocciole. Tre delle verdure che primeggiano negli orti invernali (cavolo rapa, il finocchio ed il cavolo riccio) arricchiscono la pietanza con un bouquet aromatico molto floreale e speziato, arricchito ed amplificato dalle nocciole tostate.

Hai mai mangiato questi ingredienti tutti nello stesso piatto?

### Trasformazione

L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli rossi, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure e la frutta vengono tagliate e aggiunte a crudo, per trasmettere alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Finocchi, avena decorticata, cavolo rapa, fagioli rossi, cavolo riccio, olio extra vergine d'oliva, aceto balsamico, nocciole, porro, sale, zenzero, noce moscata, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1582 kJ	378 kcal
Grassi	13 g	
di cui saturi	1,1 g	
Carboiodrati	53 g	
di cui zuccheri	4,2 g	
Fibre	14 g	
Proteine	19 g	
Sale	1,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Finocchi

Hai mai mangiato la guaina di un ortaggio? Questo particolare tessuto non sarebbe altro che un rivestimento che le foglie creano lungo il fusto della pianta. Nel finocchio, specialmente nelle fasi giovanili, questa parte si ingrossa in modo macroscopico rispetto alle altre specie botaniche, formando un fenomeno del tutto unico in natura.

Dal punto di vista nutrizionale, si apprezzano le poche calorie dell'ortaggio (15 kcal per 100 g) e la ricchezza in fibre. Ricco in antiossidanti e sali minerali è anche particolarmente apprezzato per la sua azione digestiva, in grado di contrastare il meteorismo.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Laura,  
la contadina  
che ci ha  
fornito i  
finocchi

## Zuppa di castagne, funghi e fagioli del diavolo



### Descrizione

Il tratto caratteristico e sempre presente in questa ricetta è il gusto saporito, perfettamente umami, dei funghi freschi: cardoncelli, piopparelli e shiitake creano una crema saporita dal profumo di sottobosco, dal potere di esaltare il sapore degli altri ingredienti. Le castagne calde, aggiunte intere, possono sfoggiare al massimo i loro sentori tostati e di frutta secca, che si percepiscono molto nitidi e chiari.

Dopo questo piatto non ami ancor di più l'autunno?

### Trasformazione

Le castagne sono cotte in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli del diavolo, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure autunnali sono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Fagioli del diavolo, castagne, carote, funghi freschi (pioppini, shiitake, cardoncelli) farina di castagne, sedano, olio extra vergine d'oliva, porri, sale, aglio, salvia, rosmarino, pepe nero, semi di lino, alloro.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	679 kJ 161 kcal	Per porzione
Energia	679 kJ 161 kcal	161 kcal
Grassi di cui saturi	5,3 g 0,7 g	
Carboidrati di cui zuccheri	23 g 4,5 g	
Fibre	3,1 g	
Proteine	6,6 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagioli del diavolo

Tra le riscoperte di legumi tradizionali in via d'estinzione ci sono i fagioli del diavolo. Il nome deriva dalla sua colorazione: rossa accesa dalle sfumature violacee e con macchie nere, che evoca i colori dell'inferno. Sono tra i fagioli dalle dimensioni più grandi, il loro gusto è molto verace, la consistenza è carnosa e la buccia sottile (aumentando la digeribilità). Queste caratteristiche lo rendono un ottimo ingrediente per zuppe e minestre.

Ottima fonte di proteine, 20 g su 100 g e di fibre 14 g su 100 g, è anche una miniera di antocianine, dei fitonutrienti capaci di contrastare lo stress ossidativo.



## Lasagnetta al grano arso con radicchio rosso e zucca



### Descrizione

La versione autunnale della lasagna si arricchisce di sapori e colori. La farina di grano arso caratterizza questo piatto, che assume un sapore fortemente tostato, dai toni caldi capaci di contrastarsi al freddo che pian piano comincia a sentirsi. Questi aromi ben si amalgamano con il radicchio spadone dal gusto verace tendente all'amaro e dalla dolce essenza della zucca Bellotta. Una besciamella vegetale, inoltre, conferisce una piacevole cremosità, ed il richiamo finale tostato è dato da una granella di frutta secca molto sapida. Giada, l'anima creativa di Humamy, sta già pensando alla prossima rivisitazione della lasagna; intanto goditi questa versione e dale il tuo voto!

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. La pasta è lavorata fresca e stesa a mano. Il tutto è infornato con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Bevanda di soia (acqua, semi di soia decorticati), radicchio rosso, zucca, farina di grano duro, noci, acqua, farina di grano arso, olio extra vergine d'oliva, anacardi, nocciole, lievito alimentare, sale, salvia, rosmarino, pepe nero, noce moscata.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1211 kJ	291 kcal
Grassi di cui saturi	15 g	1,8 g
Carboiodrati di cui zuccheri	27 g	4,9 g
Fibre	5,6 g	
Proteine	14 g	
Sale	1,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Grano arso

Non si tratta di una varietà particolare di frumento ma bensì del grano duro sottoposto a un processo di tostatura. L'origine di questo processo è molto antica e umile. In epoche passate, gli spigolatori e le (molte) spigolatrici passavano palmo a palmo ogni pezzo di terreno alla ricerca delle spighe e dei chicchi di grano dispersi dopo la mietitura. Probabilmente in maniera del tutto casuale e spinti dalla fame, questi contadini spigolavano pure dopo il debbio (bruciatura delle stoppie e residui colturali dopo la raccolta). Trovavano dunque i chicchi di grano arsi, bruciati.

Oggi, per mantenere il medesimo gusto ma per evitare l'assunzione di composti poco salubri alla salute i chicchi vengono tostati e successivamente decorticati per rimuovere così la parte più bruciata.



## Crepês di riso nero e fave con spinaci e crema di anacardi



### Descrizione

La crepê salata si compone di una mescola di farine e sapori molto variegati. Le note terrose della farina di fave sono ammorbidite e ingentilite dalla dolcezza e florealità della farina di riso nero. Dentro a questo pastoso guscio si trova un ricco ripieno di verdure invernali. Gli spinaci, dal sapore vegetale, hanno come compagna una crema molto saporita di anacardi, dal gusto deciso ed equilibrato tra il dolce e il saporito. Queste crêpes, ne siamo sicuri, sapranno conquistare grandi e piccoli humamer.

### Trasformazione

La pasta viene tirata a mano e poi infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore, per preservare gusto e nutrienti. Le verdure vengono lavorate separatamente per permettere una corretta trasformazione, a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Bevanda di soia (acqua, semi di soia decorticati), spinaci, farina di riso Venere, farina di fave, anacardi, nocciole, succo di limone, sale, olio extra vergine d'oliva, lievito alimentare, aglio, pepe nero.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 280 g	
	Per porzione	
Energia	1866 kJ	445 kcal
Grassi	22 g	
di cui saturi	3,5 g	
Carboiodrati	42 g	
di cui zuccheri	4,9 g	
Fibre	7 g	
Proteine	23 g	
Sale	2,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Spinaci Spargo 1

Il mondo degli spinaci è molto grande e buono: carnosi, consistenti e croccanti, questi vegetali sono dotati di forma e dimensioni molto diversi a seconda delle varietà. Fra queste, le più diffuse in Italia sono:

- il Gigante d'inverno, con foglie ampie, carnose e crespe;
- il Merlo nero, a foglia media e arricciata;
- il Matador, che si coltiva in primavera;
- il Ricco di Castelnuovo, con foglie spesse e di forma rotondeggiante;
- il Virofly a foglie grosse e di colore verde scuro.

La varietà coltivata dai nostri contadini e presente in questa ricetta è Spargo 1, dalla foglia semi bollosa, allungata e di color verde scuro.

Francia,  
la contadina  
che ci ha fornito  
gli spinaci



Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

## Farinata di piselli ai broccoli



### Descrizione

Quello che contraddistingue questa farinata è la morbidezza e la ricchezza di sapori vegetali e saporiti. Il broccolo è un ortaggio che si può trasformare in infiniti modi, il limite è solo la fantasia. In questa pietanza, la nostra Giada lo propone come ripieno di una farinata di ceci e lenticchie. La mescolanza tra queste farine e la crucifera crea un impasto omogeneo, ricco di un avvolgente fragranza di erbe aromatiche e note caramellate. La consistenza è molto morbida e il gusto in bocca rimarrà persistente per molto tempo. Il tocco finale dal richiamo tostato è dato dal sesamo nero e da croccanti semi di girasole. Non male come cicchetto o come sana e gustosa merenda vero?

### Trasformazione

Farina, acqua e broccoli vengono lavorati insieme e infornati in modalità combinata a vapore a 140 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Broccoli, farina di ceci, farina di piselli, olio extra vergine d'oliva, sale kala namak, sale, semi di girasole, sesamo nero, aglio, origano.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	647 kJ	155 kcal
Grassi	3,3 g	
di cui saturi	0,4 g	
Carboiodrati	23 g	
di cui zuccheri	3,3 g	
Fibre	6,9 g	
Proteine	12 g	
Sale	0,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Broccoli

I broccoli sono gli assi fiorali della pianta di brassica oleracea raccolti prima della loro fioritura.

Uno studio dell'Università della California pone i broccoli al primo posto tra gli alimenti che in assoluto hanno la maggior concentrazione di vitamine e sali minerali. Per fare un esempio 100 g di broccolo contengono 100 mg di vitamina C, quasi il doppio della dose giornaliera minima.

Altrettanto abbondante la razione di calcio (20% della dose raccomandata sempre in 100 g di alimento), e tra le molecole antiossidanti e antinfiammatorie spicca il kaempferolo, un flavonoide molto efficace e resistente alle temperature.



## Stufato speziato di roveja e cavolo nero



### Descrizione

Questa abile fusion culinaria tra spezie orientali e legumi tradizionali rari e quasi estinti è da non perdere se sei amante del genere esplorazioni Humamy. La roveja (vedi approfondimento) è croccante ed ha con sé un intenso sapore che richiama il tè nero. Questo legume trova numerosi punti di contatto aromatici con il cavolo nero, ingentilito da un'amabile marinatura, creando un binomio di gusti rustici e veraci. Le spezie tandoori, composte principalmente da curcuma, paprika, cumino e zafferano fanno da cassa di risonanza e non coprono i sentori di queste eccellenti materie prime. Questa è una scoperta da condividere con tutti.

### Trasformazione

La roveja, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotta a pressione controllata. Il cavolo nero è trasformato a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Le spezie sono aggiunte a crudo per conferire al massimo l'aroma alla pietanza. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Roveja, cavolo nero, olio extra vergine d'oliva, Tamari (soia fermentata, sale, Riso brillato crudo, farina d'orzo, acqua, Aspergillus oryzae), tapioca, tandoori (curcuma, fiocchi di paprika, peperoncino, pepe nero, coriandolo, cardamomo, cumino, cannella, chiodi di garofano, zafferano), sale, peperoncini, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1764 kJ	424 kcal
Grassi di cui saturi	19 g	3,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	49 g	2,8 g
Fibre	16 g	
Proteine	24 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Roveja

Tra i legumi andati nel dimenticatoio, ma che grazie al lavoro di contadini illuminati e di associazioni come Slow Food, sta riprendendo piede troviamo la roveja. Questa leguminosa è imparentata con il pisello, ma è talmente rara che risulta difficile trovare l'origine di questa pianta che è per i botanici ancora un rompicapo. La sua coltivazione rischiava di essere abbandonata del tutto a causa dei suoi fusti, molto alti e non adatti alla mietitreibung. Per fortuna dei contadini illuminati hanno riscoperto tale alimento, arricchendo la biodiversità coltivata del nostro pianeta.

Dal punto di vista nutrizionale è una considerevole fonte di proteine (21 g su 100 g) e acidi grassi omega-3. Tra le vitamine, invece, sono molto abbondanti quelle del gruppo B, la E e l'acido folico. Molto variegato anche l'apporto salino con ferro, magnesio, fosforo e zinco.



## Crema di cicerchia e cime di rapa ripassate



### Descrizione

Ci sono incontri nel piatto destinati a sorprendere. Da una parte la cicerchia, un legume antichissimo dal sapore delicato e dolce, a metà tra fave e piselli è l'ingrediente di una densa crema saporita. Dall'altra parte le cime di rapa, una verdura altrettanto tradizionale della cultura alimentare italiana, dal carattere piacevolmente amarotico. Incontrandosi fondono i loro gusti e sapori per creare una pietanza esaltante ed equilibrata allo stesso tempo. Buona per un piacevole accompagnamento a un piatto unico oppure, perchè no, come una sana merenda pomeridiana proteica. Raccontaci tu come la preferisci gustare.

### Trasformazione

La cicerchia, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotta a pressione controllata. Le cime di rapa vengono trasformate al vapore e successivamente ripassate in olio extra vergine a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Le spezie sono aggiunte a crudo per conferire al massimo l'aroma alla pietanza. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cime di rapa, cicerchia, olio extra vergine d'oliva, sale, rosmarino, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1201 kJ	287 kcal
Grassi di cui saturi	12 g	1,8 g
Carboiodrati di cui zuccheri	31 g	5,6 g
Fibre	7,7 g	
Proteine	18 g	
Sale	1,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cicerchia

Il legume che ha reso grande l'impero romano. Le cicerchie venivano impiegate nell'alimentazione rurale degli antichi Romani che le combinavano a cereali come orzo e farro, arricchendo il tutto con erbe di campo: un pasto ricco e bilanciato.

Le cicerchie dal punto di vista nutrizionale contengono notevoli quantità di proteine (28% del loro peso), carboidrati (55%), fibre (5%) e lipidi (2,5%). Come altri legumi, le cicerchie sono ricche di polifenoli e vitamine del gruppo B e vitamina PP, contengono vari sali minerali, in particolare calcio e fosforo.



## Crema di zucca bellotta con pizzoccheri e verze



### Descrizione

L'ordine è giusto: non si tratta di pizzoccheri con la zucca ma zucca con pizzoccheri. La crema ricavata dalla regina degli orti autunnali è talmente densa, ricca di sapori floreali e gusto dolce che è stata dosata in abbondanza e portata in primo piano rispetto al resto. I pizzoccheri sono un ottimo sparring partner capace di equilibrare con la loro rusticanza il gusto della zucca e delle crucifere. Quest'ultime sono capitaneate da una verza croccante, ingentilita da cotture poco aggressive, che è capace di sprigionare note erbacee morbide e molto profumate. La bontà di questo piatto sarà capace di mettere tutti d'accordo a tavola.

### Trasformazione

La crema di zucca è cotta in un dispositivo che consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). Le verze vengono aggiunte a crudo per conferire al massimo l'aroma alla pietanza. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Zucca, verza, pizzoccheri (farina di grano duro, Grano saraceno), olio extra vergine d'oliva, lievito alimentare, sale, aglio, pepe nero, scorza di limone.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	560 kJ	137 kcal
Grassi di cui saturi	9,1 g	1,4 g
Carboiodrati di cui zuccheri	9,5 g	6,3 g
Fibre	2,1 g	
Proteine	5,3 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Pizzoccheri

I pizzoccheri sono un tipo di pasta fresca tipico della Valtellina e sono simili a delle tagliatelle dallo spessore più alto e creati dalla farina di grano saraceno. Nel 2016 hanno ricevuto il riconoscimento di IGP dall'Unione Europea. Nella Valtellina, ed in particolare nella zona del comune di Teglio il grano saraceno si coltiva da tempo immemore, poiché molto rustico e capace di prosperare anche a quote elevate e in terreni rocciosi. L'etimologia è dubbia, sembra arrivare dalla parola *piz* (pezzetto), oppure dalla parola *"pinzochera"*, usata anche da Dante per indicare la semplicità della cucina popolare contadina.



## Polpette di fagioli azuki rossi e rapa rossa con salsa all'aneto



### Descrizione

Le rape rosse hanno un gusto tendente al dolce con note terrose e si uniscono alla perfezione, sia nel colore che nel gusto, ai piccoli fagioli azuki dal sapore tostato. Il tutto è esaltato da un'elegante crema di capperi e semi di zucca, che conferisce sapidità generale alla pienezza. La salsa all'aneto, da gustare a temperatura ambiente, cremosa, rigenerante e dal sapore nocciolato, è pensata appositamente per rendere ancora più leggera l'esperienza degustativa. Da Humamy le polpette non sono mai associate all'abbiocco ma fanno rima con leggerezza.

### Trasformazione

I fagioli azuki, ammollati per 12 ore e successivamente cotti a pressione controllata, la rapa e gli altri ingredienti vengono uniti ad una croccante panatura di miglio e semi di zucca e infornati con un programma combinato a vapore a 130 °C. La salsa si compone di tofu vellutato, limoni e spezie e non subisce un trattamento termico. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Burger: rapa rossa, azuki rossi, miglio, semi di zucca, capperi, olio extra vergine d'oliva, spezie. Salsa: anacardi, lievito alimentare, nocciole, aneto, scorza di limone, tofu.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 340 g	
	1853 kJ	442 kcal
Energia	15 g	
Grassi di cui saturi	2,7 g	
Carboiodrati di cui zuccheri	58 g	7,5 g
Fibre	11 g	
Proteine	25 g	
Sale	0 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Rapa rossa

Come la famosa barbabietola da zucchero si sviluppa sottoterra, ma la puoi riconoscere dal vivo colore rosso. Se si volesse estrarre lo zucchero dalle rape rosse, però, sarebbe un'azione inefficace dato che in essa ci sono pochissimi zuccheri semplici ed ha appena 19 calorie per 100 g.

Povera in calorie ma ricca in micronutrienti: è un eccellente rimineralizzante del ferro, potassio e calcio. Contiene altresì numerosi fitonutrienti come saponine, antocianine e flavonoidi, importantissime sostanze per la prevenzione sanitaria. Data la sua elevata quantità di fibre, nutre in maniera efficace la flora batterica sana del nostro intestino.



## Bieta colorata al pepe di Sichuan



### Descrizione

Verdure straordinarie per i colori e i profumi. Le biete colorate sono dotate di un profumo erbaceo intenso che si riflette in un'ampia gamma di aromi balsamici e verdi. Il flavour profile del pepe di Sichuan invece presenta delle note di testa floreali, e note di cuore pepate con tocchi di menta e limone. Questi due semplici ingredienti si uniscono per creare una verdura fuori dal normale, dal gusto saporito, capace di rilasciare sensazioni fresche ed intense.

### Trasformazione

Le verdure vengono lavorate il giorno della raccolta, lavate accuratamente in un dispositivo a basso consumo di acqua, cotte a vapore e successivamente ripassate all'olio a temperature che non eccedono mai i 130° C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Bieta colorata, cicoria, olio extra vergine d'oliva, sale, pepe di Sichuan, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	603 kJ	147 kcal
Grassi	11 g	
di cui saturi	1,8 g	
Carboiodrati	9 g	
di cui zuccheri	9 g	
Fibre	6,9 g	
Proteine	6 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Bieta colorata

Si può dire che questa varietà di bieta sia una vera e propria highlander. Cresce, infatti, molto rapidamente ed è in grado di sfruttare la fertilità residua dei campi. A giovane sarà l'ambiente perché non necessita di abbondanti concimazioni. I colori sono dati dalla varietà di carotenoidi e flavonoidi contenute in essa. Questi, che sono dei veri e propri pigmenti, sono utili alla pianta soprattutto in autunno e inverno dove il sole è presente poche ore al giorno per catturare la luce sotto ampi spettri di radiazione. Il nostro corpo invece ne beneficia poiché traduciamo parte di queste sostanze in vitamina A e le altre le sfruttiamo come antiossidanti.



## Finocchi alle erbe provenzali



### Descrizione

Questo ortaggio non ha bisogno di molte presentazioni. Le molecole aromatiche volatili e gli olii essenziali del finocchio sono composti da limonene e anetolo e, come si può evincere dal nome, apportano note fresche agrumate e speziate al flavour profile di questa verdura. Notevole è anche la sua croccantezza, conservata al meglio grazie ai metodi di cottura brevi dalle temperature non eccessive. Per farti conoscere la versione Humamy di una verdura invernale molto celebre nella tradizione dello stivale abbiamo aggiunto delle erbe aromatiche provenzali. Questi profumi si mescolano a quelli del finocchio conferendogli una ulteriore spinta di sensazioni fresche e erbacee. Inserirai questa creazione tra i tuoi piatti preferiti?

### Trasformazione

I finocchi acquistati dal contadino di fiducia, vengono lavorati il giorno stesso della raccolta e inforinati con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Finocchi, olio extra vergine d'oliva, sale, rosmarino, lavanda, cerfoglio, maggiorana, dragoncello, timo.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	429 kJ	105 kcal
Grassi di cui saturi	10 g	1,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	3 g	3 g
Fibre	6,6 g	
Proteine	3,6 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Lavanda

Anche la lavanda, usata come spezia in modeste quantità, può essere integrata nella nostra alimentazione. I fiori di questa pianta sono molto aromatici e il profumo è capace di resistere per molto tempo anche dopo l'essiccazione.

I suoi olii essenziali sono infatti ricchi di terpeni, taninini, flavonoidi e fitosteroli, tutte sostanze essenziali per una dieta variegata e sana. In particolare pare essere d'aiuto nella digestione.

La lavanda è inoltre uno dei fiori più attraenti per le api, creando molto polline e rendendolo disponibile a questi utili insetti. Talmente utili che pure Albert Einstein disse che senza le api, ci estinguerebbero in pochi anni.

## Tortino di castagne all'arancia



### Descrizione

Naturale dolcezza di ingredienti vegetali in primo piano La farina di castagne è densa di un sapore tostato e un gusto dolce, potenziato dall'uva. Il rosmarino e la frutta secca conferiscono al tortino note tostate e vegetali assieme ad un gusto sapido che si contrappone sapientemente alla dolcezza degli ingredienti di sopra. Note agrumate dell'arancia vanno poi a completare l'esperienza sensoriale. Il tuo prossimo snack rigenerante sarà un saliscendi di sapori e abbinamenti che pensavi impossibili.

### Trasformazione

L'impasto morbido si compone di farine vegetali, farina di castagne e frutta secca, che viene infornato con un programma misto a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di castagne, bevanda di soia, bevanda riso e castagne (acqua, castagne, riso, olio di girasole, sale), acqua, pinoli, uvetta, noci, cannella, Arance, rosmarino.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 140 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	1152 kJ	274 kcal
Grassi	9,7 g	
di cui saturi	0 g	
Carboidrati	41 g	
di cui zuccheri	8,3 g	
Fibre	1,1 g	
Proteine	6,6 g	
Sale	0,06 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Rosmarino

Il nome deriva dal latino ros marinus: rugiada marina. I suoi piccoli fiori, chiusi a bocciolo, sembrano infatti una goccia di rugiada. Le foglie sono ricche di oli essenziali, che conferiscono il tipico aroma di questa erba aromatiche e danno un effetto antiossidante, balsamico e digestivo. Non a caso viene spesso usato in erboristeria.

Nonostante le piccole dosi di assunzione, non sono da sottovalutare i sali minerali contenuti nelle sue foglie, calcio ferro e magnesio in primis, presenti in notevoli quantità.

## Treccia alle mele renette e uva fragola con i suoi semi



### Descrizione

La lunga lievitazione, l'uso di latte vegetale per formare l'impasto e un mix di farine antiche e di limoni essiccati dona a questa composizione una consistenza soffice e vellutata ed un sapore agrumato. Mele a pezzetti e gli acini di uva interi dal sentore di fragola conferiscono freschezza e la giusta acidità, mescolandosi alla perfezione. L'aggiunta finale di spezie dal tono caldo, rinforza ancora di più le note della frutta autunnale.

Quanto ci metti ad alzarti dal letto sapendo che questa treccia ti aspetta per colazione?

### Trasformazione

Il ripieno è composto da uva fragola e mele, raccolte al picco della maturazione e trasformato il giorno stesso della raccolta. La treccia, realizzata con un impasto di farine antiche mescolata ad una speciale farina di limoni essiccati, viene infornata a 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Uva fragola, mele renette, farina di farro, segale e kamut, bevanda di soia, farina al limone, olio di girasole alto oleico, malto d'orzo, lievito madre, spezie.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	993 kJ	236 kcal
Grassi	6,9 g	
di cui saturi	0,8 g	
Carboiodrati	38 g	
di cui zuccheri	6,6 g	
Fibre	3,2 g	
Proteine	6,9 g	
Sale	0,03 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Uva fragola

Questa varietà di vite è molto importante perché è immune alla filossera, un parassita capace di devastare le produzioni di uva. Conosciuta anche come vite americana, fu introdotta in Europa dal nuovo continente per contrastare proprio questo parassita. La sua buccia ha un colore naturalmente nero, che si traduce in quantità abbondanti di antocianine, dei fitonutrienti che contrastano in modo molto efficace e potente i radicali liberi nel nostro sangue. Il gusto è piacevolmente acidulo mentre il sapore ricorda molto la fragola matura.

Le caratteristiche nutrizionali apprezzabili in seno a questa frutta, oltre alle già citate antiossidanti, sono il contenuto in sali minerali, potassio, ferro, fosforo, calcio e magnesio e vitamine dei gruppi A, B e C.



ottobre  
2022

## PIATTI UNICI

- 38** Insalata di farro e cannellini con verdure crude
- 40** Fagioli dall'occhio con verdure e polenta Saresina

## ZUPPE E MINESTRE

- 42** Zuppa di grano saraceno, cicerchia e verdure autunnali

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 44** Tempeh artigianale di ceci con cavolo cappuccio di Collina (presidio Slow Food)
- 46** Erbazzone di farina tritordeum con bieta colorata e cicoria
- 48** Stufato di fagioli neri e batata rossa speziato

## POLPETTE e BURGER

- 50** Polpette alla zucca Bellotta
- 52** Polpettone di lenticchie con ripieno di anacardi e bieta

## VERDURE

- 54** Cipolla di Cavasso al forno con frutta secca

## COLAZIONI

- 56** Treccia ai cereali con composta di susine e fichi

## Insalata di farro e cannellini con verdure crude



### Descrizione

Verdure, cereali, legumi e addirittura frutta possono legarsi alla perfezione. Il farro, rigorosamente integrale, ha un retrogusto affumicato e una consistenza croccante. I cannellini, dalla buccia sottile hanno un sentore molto morbido. Il cappuccio, tagliato sottile, esprime al meglio il suo carattere da crudo, portando note vegetali e speziate senza esagerazione, e si sposa a meraviglia con il sentore floreale delle pere. A dare ulteriore sapidità ci pensa una densa crema di capperi e semi di zucca mentre i tocchi finali di freschezza sono conferiti da un mix di erbe aromatiche.

Hai mai trovato abbinamenti riusciti ma che all'apparenza ti sembravano impossibili?

### Trasformazione

Il farro è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I cannellini, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure e la frutta vengono tagliate e aggiunte a crudo, per trasmettere alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farro, zucchine, cavolo cappuccio, pere, fagioli cannellini, olio extra vergine d'oliva, crema di semi di zucca, capperi, sale, spezie "Hilde" [cumino, levistico, prezzemolo, galanga, timo limone, basilico, aglio, isoppo, santoreggia, aneto, fieno greco].

### Tabella nutrizionale

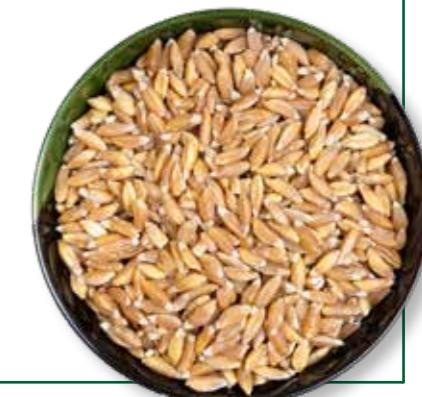
Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1841 kJ	441 kcal
Grassi di cui saturi	15 g	2,1 g
Carboiodrati di cui zuccheri	63 g	7,4 g
Fibre	14 g	
Proteine	21 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Farro

Con la veneranda età di 12mila anni, il farro è il primo cereale domestico dall'uomo. Da esso si sono sviluppate le specie di grano duro e tenero. Su di lui è fondata tutta la storia dei popoli del Mediterraneo e costituiva la fonte calorica principale dell'Impero Romano.

La frazione proteica è considerevole, con ben 15 g su 100 g. Anche l'apporto di fibre è ragguardevole, 7 g su 100 g. Le vitamine del gruppo B sono abbondanti, specialmente se il chicco rimane integrale, mentre i sali minerali sono molti e variegati: fosforo, ferro, calcio e magnesio su tutti.



## Fagioli dall'occhio con verdure e polenta Saresina



### Descrizione

Polenta e fagioli: l'ideale per cominciare al meglio la stagione fredda. L'abbinata fagioli e polenta è una classica ricetta del Nord Italia di cui noi non vedevamo l'ora di proporre la nostra versione. La sostanziosa polenta saresina [vedi approfondimento], ha un gusto verace e affumicato e si sposa alla perfezione con un ricco condimento di fagioli dall'occhio. Questi legumi hanno una buccia sottile e quindi molto digeribili, sono molto sazianti e sono carichi di un gusto a cavallo tra nocciole e castagne. Sono cotti in un mare di soffritto di carote, porri sedano e zucchine, esaltate dalla freschezza di erbe aromatiche e da una passata di pomodoro molto saporita. Il risultato è una pietanza calda, gustosa e nutriente che riscalderà le fredde serate di ottobre. Raccontaci se il suo sapore genuino è stato capace di conquistarti.

### Trasformazione

La polenta è realizzata in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli dall'occhio, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Le spezie sono aggiunte a crudo per conferire al massimo l'aroma alla pietanza. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Fagioli dall'occhio freschi, carote, passata di pomodoro, zucchine, sedano, olio extra vergine d'oliva, porri, farina di polenta saresina [farina di mais, farina di grano saraceno], sale, salvia, maggiorana, aglio.

### Tabella nutrizionale

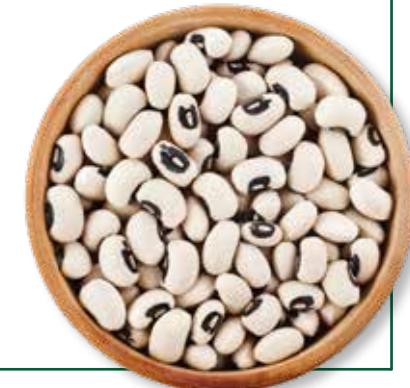
Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1367 kJ	328 kcal
Grassi	13 g	
di cui saturi	2 g	
Carboiodrati	43 g	
di cui zuccheri	8,8 g	
Fibre	11 g	
Proteine	15 g	
Sale	3,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagioli dall'occhio

Raccomandati da Carlo Magno nel Capitulare de villis per disciplinare le attività agricole del suo impero, questi fagioli provenienti dall'Africa settentrionale, sono coltivati fin dai tempi dei Greci e Romani. Sono molto resistenti alla siccità e al caldo e hanno una buccia sottile, e una dimensione piccola. La livrea è caratterizzata da un "occhio" di colore nero in mezzo al colore di fondo bianco perla.

Miniera di proteine, con 23 g su 100 g, è anche ricco di provitamin A e vitamine del gruppo B, magnesio, ferro, potassio calcio zinco e selenio.



## Zuppa di grano saraceno, cicerchia e verdure autunnali



### Descrizione

L'autunno sa di umami. Si cambia stagione e ciò significa cambiare di pari passo gli inquilini della dispensa di Humamy. Spazio allora al topinambur, crocantissimo e dal forte gusto saporito che ricorda dei raffinati e morbidi cuori di carciofo. Accanto a loro compaiono i broccoli che, cotti a temperature basse, sprigionano dei gradevoli aromi pungenti e speziati. I funghi shiitake impronano l'inconfondibile gusto umami a tutta la pietanza, esaltando i sentori terrosi e le note calde del grano saraceno integrale e quelli tostati della cicerchia. Il corpo si presenta pieno e ricco di sfumature di consistenza e gusto tipiche degli ortaggi autunnali. Prendi il lato positivo della vita, gustare questa zuppa dopo la prima giornata fredda della stagione non ha prezzo!

### Trasformazione

Il grano saraceno è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). La cicerchia, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotta a pressione controllata. Le verdure autunnali vengono tagliate e aggiunte a crudo, per trasmettere alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Grano saraceno, broccoli, cicerchia, cavolo cinese, topinambur, porri, salsa di soia [acqua, semi di SOIA decorticati, frumento, koji (*Aspergillus oryzae*), aglio, rosmarino, origano].

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1082 kJ	259 kcal
Grassi di cui saturi	8 g	1,1 g
Carboidrati di cui zuccheri	35 g	3,5 g
Fibre	5,6 g	
Proteine	14 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Topinambur

Appartiene, come la patata, alla categoria dei tuberi, ma la pianta da cui si genera si chiama *Helianthus tuberosus*, un "cugino" del girasole. Questo ortaggio ha poche calorie ma un alto potere saziente dovuto alla massiccia presenza di una fibra solubile, l'inulina. Tale sostanza è capace di favorire la digestione e di nutrire la flora batterica buona (effetto prebiotico) del nostro apparato digerente. L'inulina è capace anche di interferire con l'assorbimento dei glucidi e dei lipidi, abbassando così il picco glicemico e l'assorbimento dei trigliceridi.

Il topinambur è anche una buona fonte di calcio, magnesio e selenio e l'assorbimento di questi elementi è favorita dall'azione dell'inulina.



## Tempeh artigianale di ceci con cavolo cappuccio di Collina (presidio Slow Food)



### Descrizione

Un'originale invenzione culinaria per veri esploratori. Se sei un humamer sempre alla ricerca di abbinamenti eccezionali, eccotene uno che ti lascerà a bocca aperta (e a pancia piena). Il tempeh (che normalmente è di soia) lo ricaviamo questa volta artigianalmente dai ceci fermentati, che sprigionano un gusto saporito con note legnose e vegetali. La sua consistenza davvero particolare ti farà vivere un'esperienza sensoriale molto gradevole. A questo punto ti chiediamo uno sforzo: immagina il tempeh come lo sfondo di un quadro, dove in primo piano si trovano le linee decisive delle note speziate e pungenti del cavolo cappuccio di Collina [vedi approfondimento]. Che ne dici, lo portiamo alla biennale d'arte di Venezia?

### Trasformazione

Il tempeh è ottenuto attraverso un processo di fermentazione artigianale dei ceci. Il cavolo di Collina è trasformato a temperature che non superano mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cavolo cappuccio di Collina, tempeh [ceci, riso, fungo rhizopus oligosporus], tofu [soia, nigarì], olio extra vergine d'oliva, aceto di riso [riso, acqua, zucchero di canna grezzo], sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1203 kJ	288 kcal
Grassi	18 g	
di cui saturi	2,7 g	
Carboiodrati	43 g	
di cui zuccheri	6,3 g	
Fibre	7,2 g	
Proteine	14 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolo cappuccio di Collina

Che il nome non inganni: questa varietà di cavolo cresce in montagna, oltre i 1100 metri di quota. Collina è il nome della località della coltivazione di questo ortaggio, in provincia di Udine, dove ogni anno in ottobre gli agricoltori della zona sfogiano i loro ortaggi alla "Festa dei cavoli nostri".

Il particolare microclima di Collina è ideale per la buona crescita del cavolo cappuccio, che necessita di un'ampia escursione termica tra il giorno e la notte ed abbondanti piogge per svilupparsi al meglio.

A differenza degli altri cavoli questa varietà presenta una forma schiacciata, un colore brillante con venature rossastre, un sapore pungente e una consistenza molto croccante.

Dal 2018, grazie alla passione di giovani contadini friulani, questa varietà ha ottenuto la valorizzazione del Presidio Slow Food, facendola scoprire a molte persone e togliendola dalla minaccia di estinzione.



## Erbazzone di farina tritordeum con bieta colorata e cicoria



### Descrizione

L'erbazzone è una torta salata chiusa da entrambe le parti da strati di frolla. La farina tritordeum per le sue caratteristiche reologiche d'eccezione, crea un impasto del tutto particolare donando una consistenza a metà strada tra il morbido e il fragrante. Il cuore dell'erbazzone è composto da un ripieno di verdure a foglia larga locali dalle svariate sfumature di note erbacee e floreali. Il corpo del boccone è pieno e morbido, e il sapore fresco e saporito resterà tenacemente sotto il vostro palato a lungo.

A noi di Humamy piace creare sempre erbazzoni nuovi con farine diverse. Quale ingrediente vorresti gustare nel prossimo?

### Trasformazione

La pasta frolla è stesa a mano, la verdura a foglia sono cotte solo il tempo necessario per ammorbidente e con temperature che non eccedono mai i 90 °C. I componenti vengono infine uniti ed il piatto viene surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Bieta colorata, farina tritordeum, acqua, cicoria, olio extra vergine d'oliva, scalogno, lievito alimentare, sale, pepe nero.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 200 g	
Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia	1980 kJ 474 kcal
Grassi di cui saturi	26 g 4 g
Carboiodrati di cui zuccheri	54 g 4,4 g
Fibre	2,4 g
Proteine	9 g
Sale	0,76 g

### APPROFONDIMENTO

#### Farina tritordeum

Questa speciale farina è ricavata dalla pianta di Tritordeum, una specie botanica di recente nascita, generata dall'ibridazione tra grano e orzo selvatico.

Si differenzia rispetto al grano per contenuto di glutine ridotto, ricchezza in proteine (12% del suo peso totale) e più leggera in carboidrati (54%).

Contiene, inoltre, grandi quantità di luteina, un importante antiossidante che resiste alle alte temperature. Questa sostanza è in grado di contrastare i radicali liberi e a proteggere la vista dai raggi UVA.



## Stufato di fagioli neri e batata rossa speziato



### Descrizione

Nel calderone 2.0 capace di controllare e distribuire omogeneamente il calore, si cucina una ricca composizione di sapori, gusti e note speziate. Il sapore di questo stufato è un susseguirsi di aromi terrosi e note speziate. Le patate rosse hanno un gusto tendente al dolce con note di sapore terrose e floreali che si contrappongono alla perfezione alla sapidità dei fagioli. Al palato il piatto presenta una consistenza molto densa, mentre i fagioli e i pezzetti di patata ti avvolgeranno con la loro piacevole morbidezza. Siamo riusciti a far evolvere la tradizione?

### Trasformazione

I fagioli neri, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le patate vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Le spezie sono aggiunte a crudo per conferire al massimo l'aroma alla pietanza. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Batata rossa, acqua, pomodori, fagioli neri, scalogno, olio extra vergine d'oliva, sale, fiocchi di paprika, peperoncino di Cayenna, curry [curcuma, coriandolo, cumino, sale, zenzero, aglio, peperoncino, alloro, chiodi di garofano, finocchio, cardamomo, pepe bianco, pepe nero], cacao in polvere.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1372 kJ	326 kcal
Grassi di cui saturi	9,8 g	1,4 g
Carbooidrati di cui zuccheri	53 g	5,6 g
Fibre	11 g	
Proteine	13 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Stufato

Lo stufato è un metodo di cottura e non un ingrediente particolare, caratterizzato da tempi in genere molto lunghi e temperature basse. L'origine del nome è da ricercare in tempi passati. Nei focolai domestici, infatti, il fuoco veniva sfruttato sia per riscaldare gli ambienti della casa sia per cucinare. Sopra le fiamme della stufa, per l'appunto, si ponevano delle pentole con molta acqua ricche di alimenti, tra cui fagioli e verdure: da qui il nome stufato.

In questo modo i succhi degli alimenti hanno il modo di mescolarsi con le spezie, creando un sugo molto denso e ricco. Le moderne tecniche di cottura ci permettono di ricreare gli aromi di un tempo accorciando di parecchio i tempi di cottura e abbassando le temperature.

## Polpette alla zucca Bellotta



### Descrizione

Tofu affumicato e zucca Bellotta creano un gusto unico. Una volta provato questo riuscitosissimo binomio, ti risulterà difficile scindere questi due ingredienti, dai sapori perfettamente amalgamati. Il gusto affumicato, dall'odore che richiama il legno di faggio viene ripreso dalla zucca, ed arricchito da note vegetali e di erbe aromatiche. Il tutto è esaltato da una prelibata salsa di soia capace di conferire ulteriormente il gusto umami alla pietanza. Facci sapere se approvi anche tu questa nuova unione.

### Trasformazione

Il tofu, la zucca e gli altri ingredienti vengono uniti e infornati con un programma combinato a vapore a 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Zucca Bellotta, tofu affumicato [soia, nigari], salsa shoyu [soia, frumento, koji (*Aspergillus oryzae*)], fiocchi di soia, olio extra vergine d'oliva, rosmarino.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 220 g	
	Per porzione	
Energia	1184 kJ	129 kcal
Grassi	15 g	
di cui saturi	1,2 g	
Carboidrati	18 g	
di cui zuccheri	2,2 g	
Fibre	2,4 g	
Proteine	20 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Zucca Bellotta

Tra le regine degli ortaggi invernali non può mancare la zucca. La varietà Bellotta si contraddistingue da una buccia verdastra ed una polpa dal colore arancione vivo. Questa sfumatura si traduce in alte dosi di betacarotene ed altri carotenoidi. Questi elementi, oltre ad essere potenti antiossidanti, contribuiscono a proteggere la retina e, tramite dei processi metabolici si trasforma in vitamina A, una vitamina essenziale per il nostro organismo.

Per completare il profilo nutrizionale, questa zucca apporta discrete dosi di ferro (18% fabbisogno in 50 g), contiene molte fibre ed ha appena 18 kcal per 100 g.



## Polpettone di lenticchie con ripieno di anacardi e bietà



### Descrizione

La saporita lenticchia di Onano, dalle mille sfumature di colore difficilmente afferrabili che vanno dal marrone chiaro, al piombo scuro al cinereo rosato, marmoreo, presenta altrettante note di gusto e sentori floreali e terrosi. L'ottima fattezza di questo legume è adatto a creare un pattern morbido ma al tempo stesso solidissimo che andrà a formare lo strato esterno del polpettone. Al suo interno troviamo una crema filamentosa di anacardi, dal sapore tostato e agrumato, che si mescola alla freschezza e alle note vegetali della bietà appena raccolta dal campo. Il sapore è molto delicato e poco speziato, pensato per far felici grandi e piccini.

Vedrai che non è poi così difficile far mangiare verdure ai bambini!

### Trasformazione

Dagli anacardi si ricava una crema filamentosa, che viene unita alle biete, cotte a vapore. Le lenticchie di Onano acquistate dal contadino di fiducia, vengono ammollate 12 ore e cotte a pressione controllata. Successivamente il polpettone viene infornato con un programma misto a vapore e le temperature non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Lenticchie di Onano, porro, carote, pane, lievito, bietà, anacardi, olio extra vergine d'oliva, farina di ceci, garum di carrube [carrube, aspergillus oryzae] latte di soia, succo di limone, aglio, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 210 g	
	Per porzione	
Energia	1565 kJ	374 kcal
Grassi di cui saturi	17 g	2,7 g
Carboiodrati di cui zuccheri	42 g	5,5 g
Fibre	11 g	
Proteine	19 g	
Sale	0,7 g	

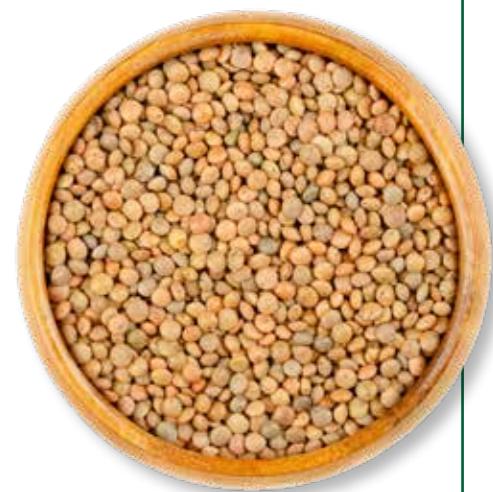
### APPROFONDIMENTO

#### Lenticchie di Onano

L'area di coltivazione della Lenticchia di Onano è limitata al territorio collinare intorno al Lago di Bolsena, sia per la peculiarità del microclima, sia per la ricchezza di sali minerali del terreno vulcanico. Tali preziosi elementi si trasmettono anche al prodotto finale, particolarmente ricco di calcio e ferro.

In questi territori è conosciuta anche come la lenticchia dei Papi, poiché molto amate dai pontefici del 600, cui edificarono addirittura una legge ad hoc per tutelare il raccolto e punire severamente i ladri di tale legume. Si differenzia dalle altre lenticchie per la sottilissima, e quasi inesistente buccia e per il corpo vellutato, fine e cremoso, e contiene ricchi aromi che vanno dal fieno alla camomilla. Come tutte le leguminose è un'ottima fonte di proteine (23%) e di fibre (14%).

La storia e la salvaguardia di questa particolare varietà è stata rintracciata e descritta grazie all'impegno della rete Slow Food, che, per valorizzare la biodiversità delle coltivazioni locali, l'ha inserita nella sua lista denominata Arca del Gusto.



## Cipolla di Cavasso al forno con frutta secca



### Descrizione

Cipolle come non le avevi mai viste. Qual miglior modo di valorizzare un'eccellenza del territorio, elevando le cipolle da contorno o ingrediente per soffritti a protagonista principale di questo piatto. Ebbene sì, si può fare. Non serve altro che procurarsi delle belle e profumatissime cipolle di Cavasso e della Val Cosa, da anni presidio Slow Food [vedi approfondimento] raccolte al momento giusto. Questa cultivar, dal caratteristico colore rosato e dal sapore morbido, non presenta le note forti e pungenti delle sue sorelle, ma piuttosto sentori floreali e un gusto più dolce rispetto alle altre cipolle. Al forno, unite a una leggera panatura di pane puccia, pistacchi e altra frutta secca sprigionano un gusto molto tostato creando un effetto da acquolina in bocca. Non ti sembrerà nemmeno di star mangiando cipolle.

### Trasformazione

Le cipolle di Cavasso vengono trasformate al forno a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Precedentemente vengono impanate con pane a briciole del tipo puccia, mandorle, pistacchi ed erbe provenzali. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cipolla di Cavasso e della val cosa, pistacchi, pane tipo puccia, mandorle, rosmarino, sale, pepe nero, lavanda, cerfoglio, maggiorana, dragoncello, lievito alimentare, timo.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	383 kJ	90 kcal
Energia		
Grassi	3 g	
di cui saturi	0,3 g	
Carboiodrati	14 g	
di cui zuccheri	14 g	
Fibre	2,8 g	
Proteine	3,3 g	
Sale	0,18 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cipolla di Cavasso

Le cipolle di Cavasso e della val Cosa sono un presidio Slow Food dal 2015. Le riconosci dal colore rosa, dalla forma tonda e abbastanza grossa, e dal sapore terroso e floreale, molto croccanti, prive del forte pungente delle altre cipolle, con un gusto tendente al dolce. Teatro per la coltivazione di questo bulbo è la zona pedemontana del Friuli occidentale racchiuso dai torrenti Meduna e Cosa.

In mezzo a una zona montana ancora incontaminata, per vincere i ripidi pendii, le cipolle crescono in piccoli terrazzamenti, dove non riescono a passare i mezzi agricoli pesanti e tutto il lavoro viene dunque svolto in maniera manuale.

La sua coltivazione vanta una storia secolare che, per via una massiccia urbanizzazione e conseguente spopolamento di questi paesi, rischiava di andar persa. Per fortuna alcuni giovani coltivatori locali hanno riscoperto questo tesoro, riuscendo ad ottenere il prestigioso vessillo di presidio Slow Food.



## Treccia ai cereali con composta di susine e fichi



### Descrizione

Sembrerà di mangiare susine appena raccolte dall'albero. Attraverso trasformazioni a temperature basse e sfruttando al massimo la naturale dolcezza dei frutti, senza l'aggiunta quindi di zucchero, si ottiene una composta la cui ricchezza di aromi floreali è senza pari. La morte sua è all'interno si una treccia di farine miste di cereali antichi e di limoni essiccati, dal gusto piacevolmente agrumato e fresco. La lunga lievitazione con lievito madre, e l'uso di latte vegetale per formare l'impasto, dona a questa composizione una consistenza soffice e vellutata. L'aggiunta finale di erbe aromatiche trasmette alla treccia ulteriori note speziate e sensazioni fresche che richiamano quelle della composta.

### Trasformazione

La composta di susine e fichi, raccolti al picco della maturazione e trasformati il giorno stesso della raccolta, è realizzata in un dispositivo che permette la cottura sottovuoto con temperature che non eccedono mai gli 80 °C e senza l'aggiunta di zucchero. La treccia, realizzata con un impasto di farine antiche, viene infornata a 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Susine, farina sapori antichi [farro Enkir, kamut, segale], bevanda di soia, malto d'orzo, lievito madre, olio di girasole alto oleico.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 120 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	1189 kJ	283 kcal
Grassi	10 g	
di cui saturi	1,1 g	
Carboidrati	42 g	
di cui zuccheri	7,2 g	
Fibre	3,4 g	
Proteine	6,9 g	
Sale	0,03 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Susine o prugne?

La prugna ha origine europea ed è il frutto del *Prunus domestica* mentre la susina deriva dal *Prunus salicina* che è una pianta di origine giapponese. Entrambe hanno pochissime calorie (35 o 42 kcal per 100 g) e una notevole quantità di fibre e antocianine.

La susina è sbarcata in Europa nel tardo 1800, e ottenne successo poiché capace di maturare precocemente rispetto alla sua cugina.

Attualmente, dall'unione di queste due specie sono nate molte varietà, ed è impossibile per la maggior parte, decretare se queste siano più prugna o più susina. Per questo motivo viene adottata una nuova e più comoda distinzione: se il frutto è fresco, lo si chiama susina, se è essiccato invece, prugna.



20  
settembre 2022

## PIATTI UNICI

- 60** Miglio con fagioli rossi e verdure speziate
- 62** Sorgotto alle zucchine e fagiolo ciavattone con noci pecan al tamari
- 64** Caponata Humamy con fagioli rossi e avena

## ZUPPE E MINESTRE

- 66** Zuppa d'orzo e fagiolo del Purgatorio con zucca e cicoria

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 68** Crostatina di farro e lenticchie con crema di zucca, datterini e salsa ai capperi
- 70** Insalata di avena con Figo Moro, finocchio di mare e cremoso di macadamia
- 72** Crema di carote allo zenzero e ceci neri al garam masala

## POLPETTE e BURGER

- 74** Burger spinacino e lenticchie

## VERDURE

- 76** Peperonata Humamy al basilico
- 78** Gazpacho al melone bianco con muesli salato

## COLAZIONI

- 80** Crostatina al lampone con crema di cioccolato
- 82** Ghiacciolo all'anguria e semi di chia

## Miglio con fagioli rossi e verdure speziate



### Descrizione

In questo piatto le verdure di stagione pienamente mature e succulente come le zucchine, le carote e i peperoni incontrano alcune spezie sapientemente dosate per esaltare le verdure e non coprire il loro sapore. Il miglio e i fagioli completano l'esperienza culinaria grazie ai loro profumi che sprigionano aromi di castagne e nocciole crude. Se vuoi migliorare la tua produttività dopo pranzo, liberati dall'abbiocco con il miglio made in Humamy.

### Trasformazione

Il miglio è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Zucchine (24,21%), miglio decorticato (24,21%), fagioli rossi (24,21%), peperoni (12,11%), carote (8,07%), olio extra vergine d'oliva, cipolla (1,61%), sale, curcuma, aglio, pepe nero, uva passa di Corinto, salgemma, fiocchi di paprika, granulato di limone, coriandolo fresco, zenzero, semi di cumino, cannella, olio di argan, peperoncino di Cayenna.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1971 kJ	469 kcal
Grassi di cui saturi	18 g	2,1 g
Carboidrati di cui zuccheri	67 g	9,1 g
Fibre	5,3 g	
Proteine	11 g	
Sale	4,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagioli rossi: il ruolo degli isoflavoni

Gli isoflavoni sono dei fitonutrienti contenuti in piccola quantità nei fagioli rossi, che hanno un grande effetto per il nostro organismo. Il nostro corpo produce estrogeni, un gruppo di ormoni frequente nelle donne e presente, seppur in minor quantità, anche negli uomini. Questi sono importantissimi per la crescita e per la nostra salute ma solo se correttamente equilibrati.

Può capitare che, con stress e cattive abitudini, il nostro corpo ne produca in maniera esagerata e questo comporta conseguenze negative per la nostra salute. Gli isoflavoni allora possono essere d'aiuto perché si inseriscono nei recettori degli estrogeni rendendoli inerti, contribuendo così a riequilibrare l'attività ormonale.

 Provenienza: Borgo Veneto (PD)  
Dista 29,5 Km dal nostro laboratorio



## Sorgotto alle zucchine e fagiolo ciavattone con noci pecan al tamari



### Descrizione

I chicchi di sorgo apportano un gusto delicatamente tostato che ricorda il caffè e si uniscono alle note "verdi" della zucchina. Il fagiolo ciavattone conferisce una consistenza piena ed un sentore che richiama il profumo di castagne e nocciole crude. Per regalare ulteriore aroma tostato e un sapore umami, abbiamo incastonato delle noci pecan alla salsa tamari. Se sei amante dei sorgotti, facci sapere se questo rientra tra la tua lista dei favoriti.

### Trasformazione

Il sorgo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il fagiolo ciavattone, acquistato dal contadino di fiducia, viene ammollato 12 ore e cotto a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Le noci pecan sono tostate assieme alla salsa tamari e aggiunte a fine cottura. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Zucchine (32,72%), fagiolo ciavattone (23,37%), sorgo (11,68%), olio extra vergine d'oliva, basilico, tamari (1,75%) [Salsa di soia, riso dolce mirin, farina d'ORZO, koji (*Aspergillus oryzae*)], prezzemolo, cipolla, noci pecan (1,17%), crema di semi di zucca, sale, coriandolo in polvere.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g	
Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia	2209 kJ 529 kcal
Grassi di cui saturi	19 g 2,4 g
Carboidrati di cui zuccheri	70 g 6 g
Fibre	20 g
Proteine	28 g
Sale	3,4 g

### APPROFONDIMENTO

#### Fagiolo ciavattone

Come la gran parte dei fagioli "giganti", anche il ciavattone è una varietà che nasce in Spagna (così come i Corona e i bianchi di Spagna), ma che cresce rigogliosamente pure in Italia.

Il curioso nome deriva dalla sua forma, che ricorda una ciabatta.

La buccia è molto fine e si scioglie durante la cottura. Questo fatto è molto importante per chi incomincia a mangiare regolarmente i legumi, dato che saranno così maggiormente digeribili senza "effetti collaterali".

Questi particolari fagioli vengono coltivati in una zona particolarmente ricca di rocce vulcaniche, arricchendosi così di importanti sali minerali come ferro, zinco e magnesio.

 Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



## Caponata Humamy con fagioli rossi e avena



### Descrizione

La caponata finalmente ha raggiunto il suo scopo: diventare un piatto unico. Le verdure grazie alla loro piena maturazione sul campo portano al palato una sensazione di pienezza e, al tempo stesso, le loro note fresche e agrumate vengono amplificate e rese persistenti grazie alla sapidità dei capperi e delle olive. Completano e danno equilibrio nutrizionale al piatto i morbidi fagioli rossi dal sentore di castagna cruda e i chicchi d'avena con il loro retrogusto tostato e vanigliato.

### Trasformazione

L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli rossi, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Pomodorini datterini freschi, zucchine trombetta d'Albenga, fagioli rossi (14,17%), peperoni rossi e gialli, avena decorticata (11,51%), melanzane, olio extra vergine d'oliva, olive taggiasche, cipolla rossa, capperi, basilico, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1568 kJ	378 kcal
Grassi	23 g	
di cui saturi	3,1 g	
Carboiodrati	35 g	
di cui zuccheri	7,7 g	
Fibre	7 g	
Proteine	10 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Pomodori

Lunghi, tondi, piccoli, bitorzoluti, gialli, rossi, neri, arancioni...esistono al mondo più di 5000 varietà diverse di pomodoro.

Questo frutto (ebbene sì, botanicamente si tratta di un vero e proprio frutto), è particolarmente diffuso e apprezzato, e lo dimostra il fatto che se ne produce, in un anno, 182 milioni di tonnellate lungo tutto il mondo.

Fonte di vitamina A e vitamina C e vitamina K fosforo e potassio, è un importante alleato per ricostituire le nostre cellule.

Il colore rosso è dovuto alla presenza del licopene, un antiossidante capace di combattere molto efficacemente lo stress ossidativo.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



## Zuppa d'orzo e fagiolo del Purgatorio con zucca e cicoria



### Descrizione

L'orzo mondo, data la gradevole consistenza e grazie ai suoi sentori di frutta secca, diventa la base di partenza di questa zuppa gourmet. I fagioli del Purgatorio hanno un sapore sapido, quasi minerale, molto delicato e pronto ad accogliere le verdure. Qui la zucca e la cicoria giocano di contrasto: il dolce della prima viene compensato dall'amaro della seconda e viceversa, creando un effetto in bocca equilibrato e persistente. A te piace concentrata o liquida? Abbiamo pensato di far regolare a te la densità della zuppa, basta seguire le facili istruzioni di rigenerazione.

### Trasformazione

L'orzo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli del Purgatorio, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Acqua, orzo mondo (9,32%), fagiolo del Purgatorio (9,32%), cicoria (6,21%), zucchine, zucca (3,73%), olio extra vergine d'oliva, garum pomodoro [pomodori, koji (*Aspergillus oryzae*)], sale, rosmarino, alloro.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1392 kJ	332 kcal
Grassi di cui saturi	13 g	1,6 g
Carboiodrati di cui zuccheri	48 g	2,8 g
Fibre	10 g	
Proteine	13 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagiolo del Purgatorio

Il nome deriva da una tradizione del 1500 dove le famiglie più ricche della Tuscia erano solite elargire ad ogni Mercoledì delle Ceneri questi fagioli ai più poveri. Dichiavano che in questo modo speravano di guadagnarsi, se non il Paradiso, quanto meno il Purgatorio.

In realtà in questa zona il fagiolo viene coltivato fin dai tempi degli etruschi, ed è particolarmente utile nella rotazione delle colture per arricchire il terreno di azoto ed altri nutrienti.

La forma ed il sapore ricordano i fagioli cannellini, ma si distinguono da questi perché ancora più piccoli, dalla buccia più sottile (e quindi più facilmente digeribili) e dal gusto più delicato.

Purtroppo questa varietà, che richiede una sapiente coltivazione, sta scomparendo a favore di monoculture meccanizzate, ed è per questo che l'associazione Slow Food ha inserito il fagiolo del Purgatorio nella sua "Arca del Gusto".



Provenienza: Grotte di Castro (VT)  
Dista 384 Km dal nostro laboratorio

## Crostatina di farro e lenticchie con crema di zucca, datterini e salsa ai capperi



### Descrizione

L'architettura di questa composizione culinaria è costituita da tre parti. La pasta frolla resa fragrante dal giusto mix di farina di farro e lenticchie, fa da base per un cremoso impasto di zucca e tofu. La sapidità e le note finemente acide dei datterini, adagiati sopra la crema, fa fiorire un saporito effetto di contrasti. A dare l'umami factor a questa ricetta ci pensa una salsa ai capperi e semi di zucca posata in modo tale che sembra un vero e proprio cappero.

### Trasformazione

La pasta frolla è stesa a mano e successivamente cotta al forno con un programma specifico a 130 °C. I datterini sono cotti al forno a parte con un programma combinato a vapore a 130 °C e successivamente adagiati sopra alla crema. La zucca è cotta a vapore e quindi frullata con il tofu. La salsa di capperi è frullata e aggiunta a temperatura ambiente.

### Ingredienti

Pomodori datterini gialli e rossi (36,97%), farina di farro (17,01%), zucca (14,79%), tofu [acqua, semi di soia decorticati, nigari], farina di lenticchie rosse (7,76%), olio extra vergine d'oliva, crema di semi di zucca, capperi (1,26%), Cremore di tartaro, garum di carrube [Carrube, acqua, koji (*Aspergillus oryzae*), sale], sale, aglio, salvia, rosmarino, origano, timo, maggiorana.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 140 g	
	Per porzione	
Energia	760 kJ	183 kcal
Grassi di cui saturi	12 g	2 g
Carboidrati di cui zuccheri	11 g	6,4 g
Fibre	1,8 g	
Proteine	8,3 g	
Sale	0,63 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Garum di carrube

Apicio, il più celebre e prolifico gastronomo degli antichi romani lo usava spesso nelle sue ricette come insaporitore al posto del sale. Quello antico era infatti un'invenzione romana e veniva fatto fermentando le interiora del pesce. Il nostro invece si ricava dalla fermentazione della polpa delle carrube, che sono un frutto dell'albero "Ceratonia siliqua", molto ricco in proteine e acidi grassi insaturi. Recentemente anche il "Noma" di Copenaghen (miglior ristorante del mondo 2021) ha lanciato la propria linea di garum 100% vegetali.



## Insalata di avena con Figo Moro, finocchio di mare e cremoso di macadamia



### Descrizione

Questo piatto contiene il meglio dei prodotti gastronomici che questa stagione ha da offrire. Questa varietà di fico [vedi approfondimento] ti sorprenderà per la sua consistenza e dolcezza equilibrata. Il finocchio di mare ha un ruolo peculiare: donare sapidità in abbondanza. Questi due gusti saranno capaci di esaltarsi a vicenda con il risultato di farsi mangiare senza stancare il palato. Infine il cremoso di macadamia serve per dare cremosità e quel pizzico di acidità che serva per raggiungere l'umami. Per gustarla al massimo delle sue potenzialità, consigliamo di consumarla fresca, e quindi il chicco ideale, data la sua leggerezza in bocca e il suo sapore tostato è l'avena.

### Trasformazione

L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il finocchio di mare è raccolto selvatico e aggiunto crudo così come il figo moro. Il cremoso di macadamia è ottenuto grazie ad una cagliatura naturale solo con ingredienti vegetali. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Avena decorticata (37,50%), fichi (18,75%), finocchio di mare, acqua, mandorle (6,25%), olio extra vergine d'oliva, noci di macadamia, sale, succo di limone, pepe di Sichuan, salsa di soia [acqua, semi di soia decorticati, frumento, koji (*Aspergillus oryzae*)].

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	3350 kJ	802 kcal
Grassi di cui saturi	35 g	2,4 g
Carboiodrati di cui zuccheri	98 g	11 g
Fibre	16 g	
Proteine	29 g	
Sale	2,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Figo Moro da Càneva

Càneva è una località del Pordenonese protetta dai suoi colli e dal bosco del Cansiglio. In questo preciso microclima si coltiva da tempi immemori la varietà di fico chiamata per l'appunto "Moro". Questo frutto si differenzia dagli altri per la sua maggior concentrazione di dolcezza e per il colore che varia dal blu scuro al nero. Queste tonalità si traducono in una concentrazione di antocianine, dei potenti antiossidanti.

Date le caratteristiche del terreno di Càneva, molto calcareo, questo frutto ha anche in sé un'abbondante concentrazione di calcio.

 Provenienza: Càneva (PN)  
Dista 115 Km dal nostro laboratorio



## Crema di carote allo zenzero e ceci neri al garam masala



### Descrizione

Una densa crema di carote dal gusto dolce e floreale è accompagnata dalle note speziate dall'estratto di zenzero. L'aroma tostato e affumicato dei ceci neri dell'Alta Tuscia viene amplificato dal carattere pungente del garam masala, una miscela di spezie dal forte richiamo orientale.  
Questi nuovi e innovativi abbinamenti sono il perfetto esempio di quello che rappresentano i "piatti esplorazione" Humamy.

### Trasformazione

I ceci neri, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le carote vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Carote (53,77%), acqua, ceci neri (17,43%), olio extra vergine d'oliva, zenzero (1,24%), sale, garam masala (0,10%) [cardamomo, coriandolo, pepe nero, finocchio, fieno greco, curcuma, alloro, chiodi di garofano, cannella, zenzero].

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1107 kJ	264 kcal
Grassi	9,9 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboidrati	36 g	
di cui zuccheri	14 g	
Fibre	12 g	
Proteine	13 g	
Sale	1,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Garam Masala

Questa miscela di insaporitori di origine indiana significa letteralmente "spezia bollente", a rimarcare la sensazione forte evocata dopo l'assaggio. Il risultato finale non sarà piccante ma molto pungente.

Le piante e parti usate per questa spezia sono i semi cardamomo, semi e foglie di coriandolo, bacche di pepe nero, semi di finocchio, semi di fieno greco, radice di curcuma, foglie di alloro, chiodi di garofano, radice di cannella sbriciolata, tuberi di zenzero grattugiatì.



## Burger spinacino e lenticchie



### Descrizione

Lo spinacino [vedi approfondimento], è molto tenero, con un gusto delicato e dolce e si unisce alla perfezione alle lenticchie di Onano, più crocanti e dal sapore tostato. La salsa tamari conferisce ampia sapidità, esaltando la spinta degli aromi dei due ingredienti. Infine la panatura di semi di sesamo neri e bianchi, richiama il sapore di frutta secca, rendendo l'esperienza gustativa completa. Siamo sicuri che piacerà anche ai piccoli Humamers.

### Trasformazione

Le lenticchie di Onano, prese dal contadino di fiducia, vengono ammollate 12 ore e cotte a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Lenticchie (38,52%), spinacino fresco (28,89%), pane al frumento, olio extra vergine d'oliva, sesamo, tamari [Salsa di soia, riso dolce mirin, farina d'orzo, koji (*Aspergillus oryzae*)], senape, sesamo nero, sale, scorza di limone, spezie "Hilde" [cumino, levistico, prezzemolo, galanga, timo limone, basilico, aglio, isoppo, santoreggia, aneto, fieno greco].

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 210 g	
	Per porzione	
Energia	1329 kJ	317 kcal
Grassi di cui saturi	12 g	1,7 g
Carboidrati di cui zuccheri	40 g	1,9 g
Fibre	6,9 g	
Proteine	15 g	
Sale	1,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Spinacino

Lo spinacino è una coltura facente parte delle specie ortive da taglio (baby leaf) e si raccoglie dopo appena 15/20 giorni dalla semina. Anche se il nome può confondere, questo ortaggio non è un piccolo spinacio o lo spinacio raccolto prematuramente ma si tratta addirittura di un'altra specie botanica.

Il gusto, infatti, è più dolce e delicato e le foglie sono lisce, tenere e piccole. L'apporto nutrizionale invece è molto simile allo spinacio: sono entrambe ricche in particolare di acido folico, ferro e calcio.



## Peperonata Humamy al basilico



### Descrizione

Se pensavi che il gusto dei peperoni non avesse segreti... siamo pronti a farti ricredere. Le note floreali di questo ortaggio sono ancora più vivaci e ricche di sfumature poiché viene raccolto al picco della maturazione e lavorato entro poche ore. La combinazione con la cipolla e il basilico con il suo tipico profumo speziato è studiata per esprimere i profumi mediterranei che spaziano dal pino, alla violetta, dall'anice al pino, dai chiodi di garofano al pungente.

Se cercavi una peperonata senza ripensamenti...eccola servita.

### Trasformazione

I peperoni vengono trasformati a temperature che non eccedono mai i 90 °C. La salsa di pomodoro è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Peperoni (44,12%), passata di pomodoro, cipolla rossa lunga, olio extra vergine d'oliva, basilico (0,74%), sale, origano.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	657 kJ	156 kcal
Grassi	8,7 g	
di cui saturi	1,2 g	
Carboidrati	18 g	
di cui zuccheri	16 g	
Fibre	2,7 g	
Proteine	3 g	
Sale	3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Peperone

Il peperone contiene più di 200 tipi diversi di carotenoidi tra cui la capsantina, licopene, alfa e beta carotene, quercetina, luteina e molte altre.

Tutte queste, quando vengono assunte, nel nostro corpo si trasformano in vitamina A, un composto essenziale che è d'aiuto alla corretta funzionalità di pelle, occhi e capelli e sono anche dei potenti antiossidanti.

Un sale minerale molto presente è il potassio, che è molto utile nelle giornate calde perché evapora molto facilmente.

 Provenienza: **Bresse di Teolo (PD)**  
Dista 9 Km dal nostro laboratorio



## Gazpacho al melone bianco con muesli salato



### Descrizione

Per rinfrescare il corpo e lo spirito, non c'è cosa migliore di gustare qualcosa di fresco. Non parliamo solamente della temperatura di servizio ma anche degli ingredienti. Per questo motivo il gazpacho è composto da materie prime appena raccolte e lasciate appositamente crude. Questa scelta si sente e si vede già dal colore brillante. Il profilo aromatico è un ventaglio di odori e gusti mediterranei. Il melone bianco esala profumi floreali e vagamente pungenti e rilascia un gusto rotondo e dolce che viene bilanciato da succosi peperoni, dal basilico e dalla cipolla. Come tocco finale, per creare un gioco piacevole di consistenze e dare un tocco tostato e salato unisci il muesli croccante Humamy. Senti già la pelle d'oca?

### Trasformazione

Il melone, i pomodori e i peperoni sono raccolti dai contadini di fiducia al picco della maturazione e lavorati entro poche ore. Ogni ingrediente è trasformato a crudo per permettere di ottenere il massimo di gusto e poteri nutrizionali delle materie prime. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Gazpacho: melone bianco (58,37%), pomodori, peperoni, olio extra vergine d'oliva, aceto di mele, cipolla, basilico, sale.  
Muesli: fiocchi d'avena, mandorle, olio extra vergine d'oliva, anacardi, semi di lino, malto d'orzo, sesamo, semi di girasole, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	775 kJ	188 kcal
Grassi di cui saturi	14 g	2 g
Carboiodrati di cui zuccheri	15 g	14 g
Fibre	2 g	2 g
Proteine	2 g	0,98 g
Sale		

### APPROFONDIMENTO

#### Melone bianco

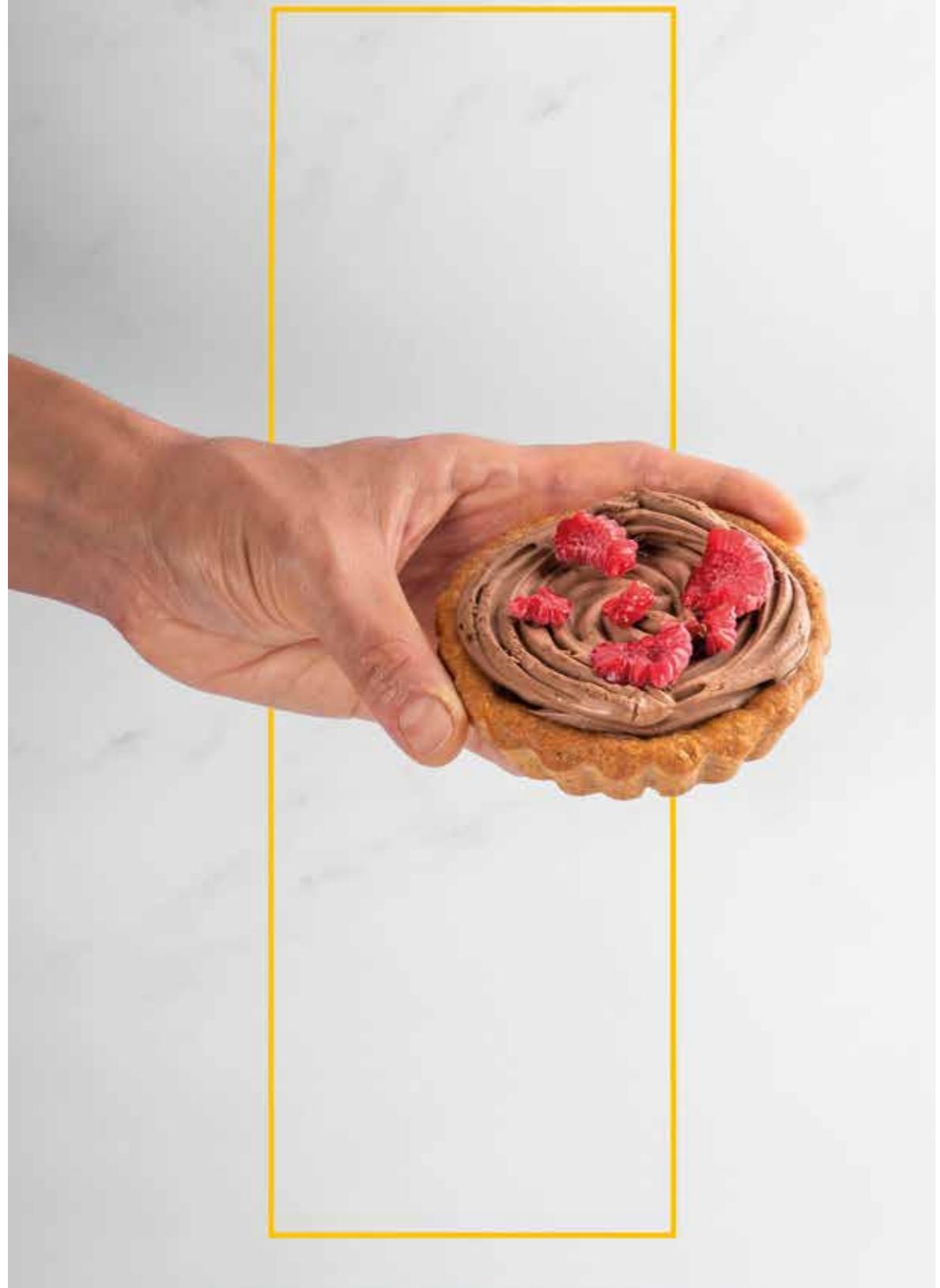
Questo frutto, imparentato con le angurie, le zucchine e i cetrioli è una vera e propria miniera di sali minerali e vitamine. Data la percentuale di acqua molto significativa e una buona dose di fibre, l'alimento contiene poche calorie (33 kcal su 100 g).

La vitamina più presente è la A. In 100 g di melone c'è ben oltre la dose quotidiana necessaria di questo micronutriente. Molto presente è anche la vitamina C, e l'azione combinata delle due genera un potente effetto antiossidante. Si distingue dal melone retato perché presenta una polpa color avorio e un profumo e gusto più delicato.

Provenienza: Este (PD)  
Dista 23 Km dal nostro laboratorio



## Crostatina al lampone con crema di cioccolato



### Descrizione

Se sei amante del cioccolato questa colazione fa al caso tuo. Abbiamo scelto un cioccolato fondente al 72%. Il profilo aromatico del cacao è veramente vasto, va dal caramellato al tostato "nutty" al pop corn, dal burroso al floreale passando per la frutta secca. La crema è realizzata con il tofu vellutato che conferisce cremosità e note vanigliate. A coronare il tutto dando una nota fruttata, entrano in scena dei profumati lamponi, sia sopra alla crema di cioccolato che nell'impasto, sottoforma di farina.

### Trasformazione

La pasta frolla è composta da una farina di grano e lamponi essiccati, viene stesa a mano e successivamente cotta al forno con un programma specifico a 130 °C. Il cacao è certificato fairtrade. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Tofu vellutato, Cioccolato fondente 72% (23,01%), farina di lamponi (11,51%) [grano tenero, lamponi, amido di mais], bevanda di soia [acqua, semi di soia decorticati], farina di farro, olio di girasole alto oleico, cacao in polvere, malto d'orzo, lamponi (0,23%), amido di mais.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 110 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	65 kJ	144 kcal
Grassi di cui saturi	9,3 g	1,2 g
Carboidrati di cui zuccheri	7,5 g	6,9 g
Fibre	7,2 g	
Proteine	3,6 g	
Sale	1,8 g	

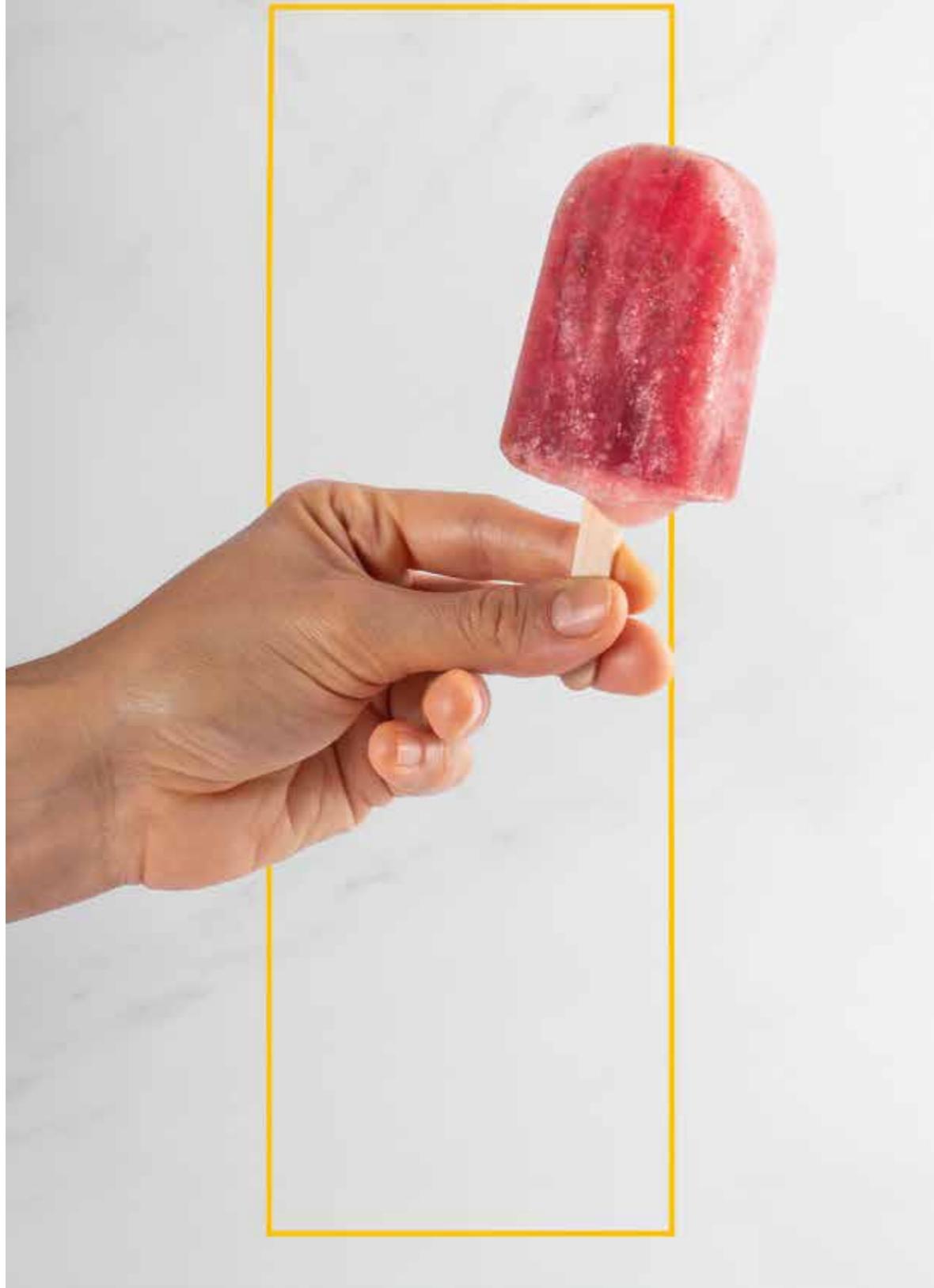
### APPROFONDIMENTO

#### Cioccolata

Tra gli elementi principali di questo alimento troviamo il ferro. In 50 g di cioccolato è presente il 40% del nostro fabbisogno giornaliero di questo prezioso nutriente. Altrettanto importante è l'assorbimento di questo minerale una volta entrato nel nostro corpo e una molecola che ci aiuta a farlo è la vitamina C, che è contenuta in molta frutta, come i lamponi. Le due molecole insieme formano un composto ferro-acido ascorbico che è ben assorbibile nel nostro intestino. Studi scientifici infatti dimostrano che l'accoppiata fa aumentare l'assunzione del ferro di ben 67%.



## Ghiaccio all'anguria e semi di chia



### Descrizione

Prova questo stecco e preparati a una nuova dimensione del gelato: finalmente nutriente e buono. Si combinano tre sentori: la dolcezza che è data dal cocomero perfettamente maturo, l'acidità che arriva dal lime, il gusto tostato che proviene dai semi di chia, omogeneamente mescolati in questo mare ghiacciato. Non resta che trovare il momento migliore per gustartelo: suggeriamo tra le 16:00 e le 17:00 ;)

### Trasformazione

L'anguria viene raccolta al picco della maturazione. Tutti gli ingredienti non subiscono alcun trattamento termico per garantirti il massimo delle proprietà nutrizionali. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Anguria (85,71%), semi di chia (11,43%), vaniglia, lime.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 70 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	187 kJ	45 kcal
Grassi di cui saturi	2,4 g	0,3 g
Carboidrati di cui zuccheri	5,6 g	2,2 g
Fibre	2,9 g	
Proteine	1,5 g	
Sale	0 g	

## APPROFONDIMENTO

### Semi di chia

Questi semini ricavati da una particolare specie di salvia, sono piccoli nella dimensione ma grandi quando si parla di valori nutrizionali. Contengono infatti carboidrati, proteine, lipidi, sali minerali (specialmente il calcio), vitamine e fitonutrienti. Non a caso la chia viene catalogata merceologicamente alla pari dei cereali. Le proteine sono 17 g su 100 g ed hanno un alto valore biologico poiché contengono tutti gli amminoacidi essenziali.

La parte più interessante da dire riguardo ai semi di chia è che hanno un perfetto bilanciamento tra omega-6 e omega-3. In questo modo il nostro corpo riuscirà ad assimilare questi nutrienti con la massima efficienza.



2022  
agosto

## PIATTI UNICI

- 86** Insalata d'orzo, cicerchia e melanzane speziate
- 88** Insalata di farro con fagioli borlotti freschi, datterini gialli e rossi, zucchine crude e basilico limone
- 90** Insalata di sorgo e lenticchie con salicornia, melone e salsa all'olivello spinoso

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 92** Peperoni ripieni con miglio e fagioli rossi al timo
- 94** Crema di melanzane con pancake di farina di avena e cicerchia
- 96** Vellutata di zucchine trombetta con fagioli azuki rossi al pepe rosa
- 98** Insalata di fagiolo del purgatorio, patate, capperi e alghe
- 100** Farinata di ceci, piselli e cipolla rossa

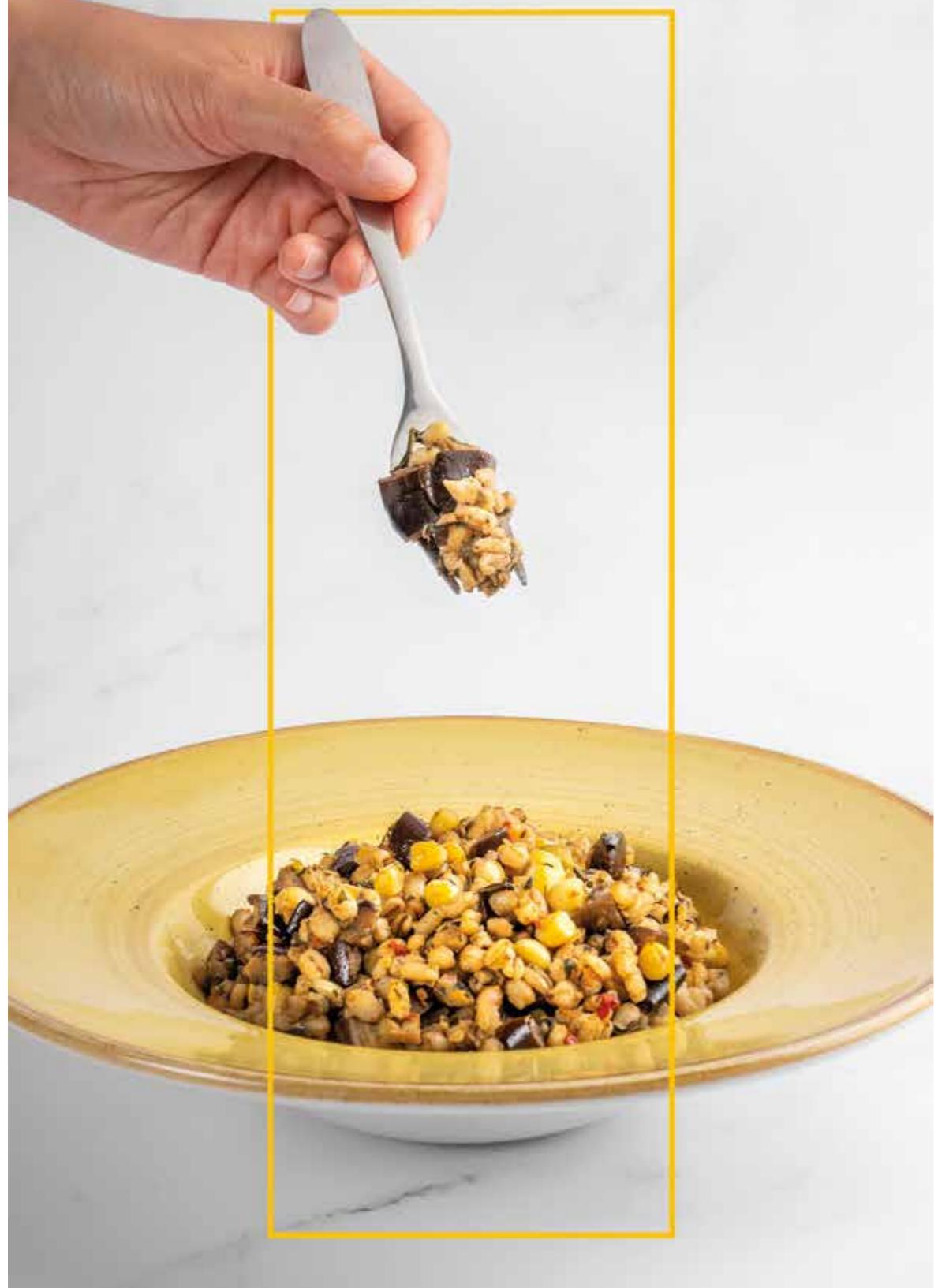
## VERDURE

- 102** Melanzane perline leggermente piccanti

## COLAZIONI

- 104** Budino di chia con more e composta di pesche bianche
- 106** Gelato al melone e noci pecan

## Insalata d'orzo, cicerchia e melanzane speziate



### Descrizione

L'orzo e la cicerchia sono una coppia che non si stanca mai, pensa che dura fin dai tempi dell'antica Roma. L'orzo integrale apporta una abbondante dose di fibre e vitamine ed un sapore autentico che richiama sentori terrosi. La cicerchia conferisce sapidità e una delicata nota di nocciola. Le melanzane locali così polpose grazie alla maturazione vengono aromatizzate con spezie mediterranee che richiamano l'estate. Questo è un piatto che non ti lascerà scarico nelle calde giornate di agosto.

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. L'orzo è cotto per assorbimento sottovuoto, riuscendo così a bollire a 80 °C. La cicerchia è ammollata 12 ore prima in acqua acidulata e cotta a pressione. Le melanzane vengono cotte sottovuoto. Le spezie, aggiunte a fine cottura, mantengono il più possibile aromi e fitonutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melanze (58,65%), orzo mondo (19,55%), cicerchia (14,66%), olio extra vergine d'oliva, sale, menta, aglio, pepe nero, uva passa di Corinto, salgemma, fiocchi di paprika, granulato di limone, coriandolo fresco, cipolla, zenzero, semi di cumino, cannella, olio di argan, peperoncino di Cayenna.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2335 kJ	557 kcal
Grassi di cui saturi	22 g	3,1 g
Carboiodrati di cui zuccheri	77 g	7,4 g
Fibre	14 g	
Proteine	20 g	
Sale	2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Uva passa di Corinto

Questo prodotto si ottiene essiccando le bacche della varietà di vite chiamata, per l'appunto, corinto nero. Originaria della Grecia, si differenzia dalle altre varietà di uva per la dimensione degli acini molto piccola e per il tipico colore nero intenso.

Il colore nero nella frutta si traduce in dosi elevate di molte classi di polifenoli e fitolessine, in particolare il resveratrolo. Hai presente infatti il detto "vino rosso fa buon sangue"? Non è del tutto un mito, dato che anche nel vino sono presenti queste sostanze. Ovviamente nel nostro piatto non ci sono tutti gli altri composti della bevanda, decisamente meno utili per il nostro corpo.



## Insalata di farro con fagioli borlotti freschi, datterini gialli e rossi, zucchine crude e basilico limone



### Descrizione

Gli attori di questa rinfrescante insalata estiva compongono un cast stellare. Il farro, che proviene da uno dei nostri contadini di fiducia, è croccante, facile da digerire e dal sorprendente retrogusto affumicato. Entrano in scena ora i fagioli borlotti, che solo appena sgusciati esprimono una gradevole consistenza e un sapore terraceo unico. L'accoppiata dei datterini gialli e rossi ha una vasta capacità espressiva che va dal dolce, all'acido, al floreale e all'erbaceo. La parte croccante è stata affidata alle zucchine crude ma la vera star è un ingrediente insospettabile: il basilico limone. Non è infatti inteso come una mera comparsa ma viene distribuito in abbondanza per esaltare tutti gli elementi del piatto grazie al suo profumo fresco e al suo aroma agrumato.

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. Il farro è cotto per assorbimento sottovuoto, riuscendo così a bollire a 80 °C. I borlotti, presi freschi dal nostro contadino, vengono sgranati a mano e trasformati il giorno stesso della raccolta. Le verdure vengono cotte sottovuoto. Le zucchine, il basilico limone e l'erba luigia, aggiunti a fine cottura crudi, preservano il più possibile i loro aromi e proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Fagioli borlotti, pomodori datterini gialli e rossi, farro, zucchine, olio extra vergine d'oliva, basilico limone, erba luigia, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2440 kJ	585 kcal
Grassi di cui saturi	26 g	3,5 g
Carboiodrati di cui zuccheri	70 g	11 g
Fibre	11 g	21 g
Proteine	1,6 g	
Sale		

### APPROFONDIMENTO

#### Basilico limone

Questa cultivar di basilico è un ibrido tra la varietà genovese e quella americana. Il risultato è un'unione tra il classico aroma della spezia ed un marcato sentore agrumato. Gli elementi più presenti sono il calcio, ferro e gli acidi grassi omega-3.



## Insalata di sorgo e lenticchie con salicornia, melone e salsa all'olivello spinoso



### Descrizione

Scende in campo per te la formazione perfetta. Sorgo e lenticchie compongono i solidi pilastri della difesa. L'aroma dolce e avvolgente delle lenticchie si fonde con le note di frutta a guscio del sorgo. La palla passa poi al melone per servire un assist di freschezza. A finalizzare l'azione c'è il tandem d'attacco composto da ben due piante spontanee: la salicornia, dal pregiato gusto sapido marino e l'olivello spinoso, dal sentore astringente e agrumato, che faranno esultare la curva del tuo palato.

Il cibo è scoperta, perché non ti concedi di esplorare nuovi terreni di gioco?

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. Il sorgo è cotto per assorbimento sottovuoto, riuscendo così a bollire a 80 °C. Le lenticchie vengono ammollate 12 ore prima in acqua acidulata e cotte a pressione. Il melone e la salicornia (raccolta selvatica) sono aggiunti a crudo per preservare quanto più gusto e nutrienti possibili. La salsa all'olivello spinoso, grazie alla cottura a pressione, riesce ad essere trasformata a 70 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melone (27,74%), sorgo (27,74%), salicornia (20,80%), lenticchie, olio extra vergine d'oliva, olivello spinoso (4,16%), senape, sale, pepe nero, scorza di limone.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2853 kJ	679 kcal
Grassi di cui saturi	19 g	2,8 g
Carboidrati di cui zuccheri	109 g	14 g
Fibre	23 g	
Proteine	32 g	
Sale	0,53 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Olivello spinoso

Tra le piante spontanee di questo mese scopriamone una che sarà una preziosa alleata per la tua salute. I frutti sono simili a piccole olive arancioni ed il fusto della pianta presenta molte spire. Da qui deriva il nome, sebbene botanicamente non sia nemmeno un lontano parente dell'ulivo. Sono molteplici le proprietà in seno a questo frutto. Come prima cosa contiene una notevole quantità di acido ascorbico (vitamina C). L'azione benefica della vitamina è potenziata inoltre dalla presenza massiccia di vitamina E e del beta carotene. È capace inoltre di rinforzare e migliorare la funzionalità dei capillari, una buona notizia quindi anche per i tuoi capelli.

Provenienza: Mortegliano (UD)  
Dista 158 Km dal nostro laboratorio



## Peperoni ripieni con miglio e fagioli rossi al timo



### Descrizione

Te li ricordavi così leggeri i peperoni ripieni? Se non ci credi guarda le calorie! Il ripieno di miglio evoca un sentore di mandorla tostata che si congiunge al sapore di castagna dei fagioli rossi locali e al persistente aroma del timo limonato. Il tutto è confezionato in dei succosi peperoni rossi e gialli coltivati dai nostri fidati contadini che, maturati al massimo, esprimono un ricchissimo ventaglio di profumi pungenti che vanno dall'erba appena tagliata ai fiori di campo. La nostra rivisitazione in chiave Humamy di una regina delle ricette estive prevede inoltre un effetto wow: il garum di peperoni è l'Humamy factor di questa pietanza. È capace infatti di conferire il gusto umami a tutto il piatto e ad esaltare la sapidità di tutti gli ingredienti. Ti sentirai sazio e appagato: facci sapere!

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. Il miglio è cotto per assorbimento sottovuoto, riuscendo così a bollire a 80 °C. I fagioli vengono ammollati 12 ore prima in acqua acidulata e cotti a pressione. I peperoni vengono trasformati al forno a 130 °C assieme ai loro vapori di cottura. Le spezie, aggiunte alla fine, preservano il più possibile aromi e proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Peperoni rossi e gialli (36,63%), miglio decorticato (27,47%), fagioli rossi (18,32%), garum di peperoni [Peperoni, koji (*Aspergillus oryzae*)], olio extra vergine d'oliva, Semi di zucca secchi, sale, timo (0,18%), maggiorana, fiocchi di paprika, cumino, bacche di sommaco.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	2820 kJ	672 kcal
Grassi	20 g	
di cui saturi	2,4 g	
Carboiodrati	105 g	
di cui zuccheri	18 g	
Fibre	13 g	
Proteine	24 g	
Sale	5,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Timo

Per timo si intende indicare un genere di erba aromatiche che raggruppa più di 300 specie e altrettanti ibridi. L'area di provenienza è il mediterraneo, e lo dimostra anche la provenienza greca del nome, che significa "forza".

Il suo gusto fresco e aromatico è inconfondibile, è una pianta molto tenace e resistente (cresce fin a 2000 metri di quota) e le sue proprietà sono principalmente balsamiche. Il responsabile del suo

gradevole odore è un fenolo chiamato timolo. Nel nostro corpo ha una funzione antiossidante e può aiutare la digestione.

 Provenienza: Borgo Veneto (PD)  
Dista 29,5 Km dal nostro laboratorio

## Crema di melanzane con pancake di farina di avena e cicerchia



### Descrizione

Hai presente il babaganoush? Bene, ora immagina questa antica ricetta greca rivisitata in chiave Humamy, con melanzane non fritte e dal gusto molto saporito e saporito. Se non riesci a farlo, niente paura, mordi uno dei nostri pancake con questa crema spalmata sopra. Le melanzane vengono insaporite con con il prezzemolo, la tahina dal gusto pepato e tostato ed il garum di carrube che sarà capace di elevare il sapore al massimo. Abbiamo pensato anche al "cucchiaio": non più di metallo ma sostituito con dei soffici pancake che contengono cereali e legumi tutti da scoprire. Senti anche tu echeaggiare il "Sirtaki" di Zorba?

### Trasformazione

Le melanzane, cotte al forno misto a vapore a 120 °C vengono successivamente tritate insieme alle spezie crude per formare la crema. Il pancake è composto da farine e da cicerchie intere ammollate 12 ore prima della cottura a sottovuoto. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melanze (34,48%), bevanda di soia [acqua, semi di soia decorticati], cicerchia (8,62%), farina di farro, farina di avena (8,62%), olio extra vergine d'oliva, succo di limone, tahin, prezzemolo, garum di carrube, misticanza di fiori [aglio, rosa di damasco, origano, basilico, aglio orsino, rosmarino, timo, calendula, tagete, fiordaliso], sale, sale affumicato, aglio, bicarbonato.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 2 x 80 g crema, 3 x 40 g pancake		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1646 kJ	395 kcal
Grassi di cui saturi	17 g	2,8 g
Carboiodrati di cui zuccheri	45 g	4,5 g
Fibre	8,4 g	
Proteine	18 g	
Sale	1,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Tahin

Tahin, tahina, burro di sesamo, sono solo alcuni dei nomi dati a questa crema derivata dai semi di sesamo bianco. Di origine antichissima, accompagna numerose ricette mediterranee e arabe poiché molto sostanziosa e ricca di macro e micronutrienti. I grammi di proteine su 100g di tahina sono infatti ben 18. Il sale minerale presente in maggior quantità è il calcio. In 100 g se ne trovano ben 975 mg, quasi l'1% del peso totale, impressionante dato che si sta parlando di micronutrienti. Questa quantità è pari all'80% del fabbisogno giornaliero. In 100g di tahin è contenuta la stessa quantità di calcio di un litro di latte!



## Vellutata di zucchine trombetta con fagioli azuki rossi al pepe rosa



### Descrizione

Questa non è una delle solite minestre. La varietà di zucchine trombetta conferisce l'aroma tipico delle cucurbitacee ma più rotondo e accentuato rispetto alle zucchine verdi classiche. Nel mare verde navigano le barchette di fagioli azuki rossi, rivestite da un sapore che ricorda la le castagne e la frutta a guscio. Il pepe rosa [vedi approfondimento] infine dona il tocco finale floreale e delicato. Se non sei un amante delle zuppe in estate siamo pronti a farti cambiare idea. Accetti la sfida?

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. Le zucchine vengono trasformate sottovuoto, riuscendo così a cuocersi a 80 °C. I fagioli azuki sono ammollati 12 ore prima in acqua acidulata e cotti a pressione. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Zucchine trombetta d'Albenga (50,00%), azuki rossi (25,00%), acqua, olio extra vergine d'oliva, basilico, sale, pepe rosa (0,06%).

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1474 kJ	350 kcal
Grassi	12 g	
di cui saturi	1,8 g	
Carboidrati	46 g	
di cui zuccheri	3,9 g	
Fibre	12 g	
Proteine	21 g	
Sale	1,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Pepe rosa

Il pepe rosa non è un vero pepe. L'albero da cui si ricavano i piccoli frutti, nor è nemmeno un lontano parente del "piper nigra". Il sapore è diverso, tendente al dolce e molto più delicato. Contiene molti acidi grassi positivi per la nostra salute, come l'acido linoleico, ma data la scarsa dose impiegata in cucina, le sue migliori caratteristiche sono fitoterapiche: analgesico, antisettico e antiossidante.



## Insalata di fagiolo del purgatorio, patate, capperi e alghe



### Descrizione

Per la nostra speciale rivisitazione dell'insalata di patate ci siamo spinti fuori dai confini nazionali del gusto e abbiamo accolto un richiamo orientale. Il tuo piatto diventa il punto d'incontro di una fusion japan/mediterranea. L'ambasciatrice nipponica alga arame [vedi approfondimento] si presenta portando un'importante dose di sapidità e sentori marini. Il sapore delle patate nostrane assieme alla rara varietà del fagiolo del purgatorio saranno esaltate al massimo dalla presenza dell'alga e dei capperi.  
Consiglio di gustare il piatto con il Best of Buddha Bar ;)

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. Le patate vengono cotte a vapore. I ceci neri sono ammollati 12 ore prima in acqua acidulata e cotti a pressione. I capperi, le alghe e le spezie, aggiunte a fine cottura, mantengono il più possibile aromi e proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Patate (45,87%), Fagiolo purgatorio (36,70%), olio extra vergine d'oliva, capperi (6,42%), prezzemolo, maggiorana, sale kala namak, alghe arame (0,37%), aglio, pepe nero.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	2421 kJ	579 kcal
Energia	22 g	
Grassi di cui saturi	2,7 g	
Carboiodrati di cui zuccheri	78 g	
Fibre	4,5 g	
Proteine	23 g	
Sale	30 g	
	1,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Alghe arame

Come tutti i prodotti che arrivano dal mare è ricca di iodio, un prezioso minerale essenziale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e scheletrico. Ha, inoltre un'elevata dose di beta-carotene, una molecola che nel nostro corpo andrà a formare la vitamina A. Contiene anche un preciso fitonutriente chiamato acido alginico. Questo elemento è un chelante, e cioè aiuta a ripulire il sangue da metalli pesanti.



## Farinata di ceci, piselli e cipolla rossa



### Descrizione

Ci divertiamo così tanto a mischiare farine, legumi e verdure diverse che stiamo pensando di aprire una farinateria! Ovviamente senza frittura e dal gusto umami. Oltre alla classica farina di ceci abbiamo accoppiato quella di piselli per conferire anche un sentore di erba tagliata e una consistenza più croccante. La cipolla rossa si unisce alla festa con il suo gradevole sentore pungente e di violetta. Per portare in estasi il tuo palato il garum di carrube [vedi approfondimento] è stato eletto a "Humamy factor" del mese. Sei d'accordo con noi?

### Trasformazione

La farinata viene trasformata al forno a 110 °C con un programma misto vapore per conservare il più possibile gusto e nutrienti delle materie prime. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Acqua, cipolla rossa (33,46%), farina di ceci (15,75%), farina di piselli (6,89%), garum di carrube [Carrube, acqua, koji (*Aspergillus oryzae*), sale], olio extra vergine d'oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 130 g	
	Per porzione	
Energia	595 kJ	143 kcal
Grassi	6 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboidrati	17 g	
di cui zuccheri	3,5 g	
Fibre	3,9 g	
Proteine	7 g	
Sale	0,78 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Ceci

Questi chicchi presentano un alto profilo nutrizionale poiché sono presenti in buone quantità proteine, carboidrati complessi, lipidi e molti micronutrienti. Per queste interessanti proprietà, per la facilità e velocità di coltivazione (90 giorni dalla semina al raccolto) e per il fatto che arricchiscono il terreno di azoto, questa pianta viene coltivata fin dall'età del bronzo, più di 5000 anni fa.

L'apporto di minerali è ricco e tra le vitamine spiccano le B e la vitamina E. I ceci contengono molta lecitina che, oltre ad essere uno dei principali ricostituenti delle cellule, hanno un ruolo attivo nel processo di allontanamento del colesterolo nel sangue.



## Melanzane perline leggermente piccanti



### Descrizione

Il piatto eletto dagli Humamer come migliore novità estiva. Succulenti bastoncini di melanzane vengono aromatizzati con una ricca salsa leggermente piccante griffata Humamy. Quello che rende questo piatto così buono è l'utilizzo di un innovativo strumento di cottura appena arrivato nella nostra cucina. Grazie a questo, il calore rimane omogeneo e le piatanze trattengono i propri vapori e succhi, che non si disperderanno come nella padella. Avvertenza furti in famiglia: evita di lasciarle sul piatto in tua assenza ;)

### Trasformazione

Le melanzane sono trasformate, il giorno stesso della raccolta, con un dispositivo che ci permette di distribuire omogeneamente il calore e monitorare costantemente le temperature di cottura. La salsa speziata è frutto di una nostra precisa ricetta. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melanzane perline (88,85%), aceto di riso [riso, acqua, zucchero di canna grezzo, sale], olio extra vergine d'oliva, tamari [Salsa di soia, riso dolce mirin, farina d'orzo, koji (Aspergillus oryzae)], coriandolo fresco, sale, aglio, peperoncino di Cayenna.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	465 kJ	114 kcal
Grassi	9,3 g	
di cui saturi	1,2 g	
Carbooidrati	7,5 g	
di cui zuccheri	6,9 g	
Fibre	7,2 g	
Proteine	3,6 g	
Sale	1,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Melanzane perline

Questa varietà di melanzane, chiamate anche melanzane lunghe, è particolarmente apprezzata perché non presenta semi ed ha una buccia molto sottile, rendendola ancora più digeribile. Rispetto alla classica melanzana, presenta un gusto più morbido e delicato. Le calorie sono davvero poche (25 kcal in 100 g) ma le dosi di antocianine sono davvero elevate (750 mg su 100 g). Questo fatto le fa diventare un toccasana per il nostro sistema circolatorio e un'arma per contrastare i processi ossidativi delle nostre cellule.



Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

## Budino di chia con more e composta di pesche bianche



### Descrizione

Come le più gloriose composizioni hanno bisogno di studio e pratica, anche la creazione di questo budino non si esime da questa regola. La sfida ardua di non utilizzare né zuccheri né pectine è stata superata grazie a una scrupolosa selezione delle materie, un dosaggio scientifico e procedure ben determinate. La chia conferisce una gradevole consistenza liscia e un aroma tostato e di frutta a guscio. I frutti di bosco sono localissimi ed esprimono al massimo il loro aroma floreale. La composta di pesche bianche (100% pesche) dona un carattere fresco, dolce e gradevolmente acidulo. Finalmente la colazione prende un nuovo significato.

### Trasformazione

Gli ingredienti del budino non subiscono nessun trattamento termico, esaltando così il gusto e conservando quanti più nutrienti possibili. Per lo stesso motivo, la composta viene realizzata sottovuoto a 70 °C utilizzando interamente pesche bianche mature raccolte il giorno stesso dall'albero. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Bevanda di soia [acqua, semi di soia decorticati], pesche bianche (9,62%), lamponi, semi di chia (9,62%), more (9,62%), vaniglia, mirtilli, granulato di limone, cannella, zucchero di canna grezzo, Fiori di hibiscus.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 80 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	219 kJ	53 kcal
Grassi	2,8 g	
di cui saturi	0,3 g	
Carboidrati	6,1 g	
di cui zuccheri	3,1 g	
Fibre	3,8 g	
Proteine	2,8 g	
Sale	0,03 g	

### APPROFONDIMENTO

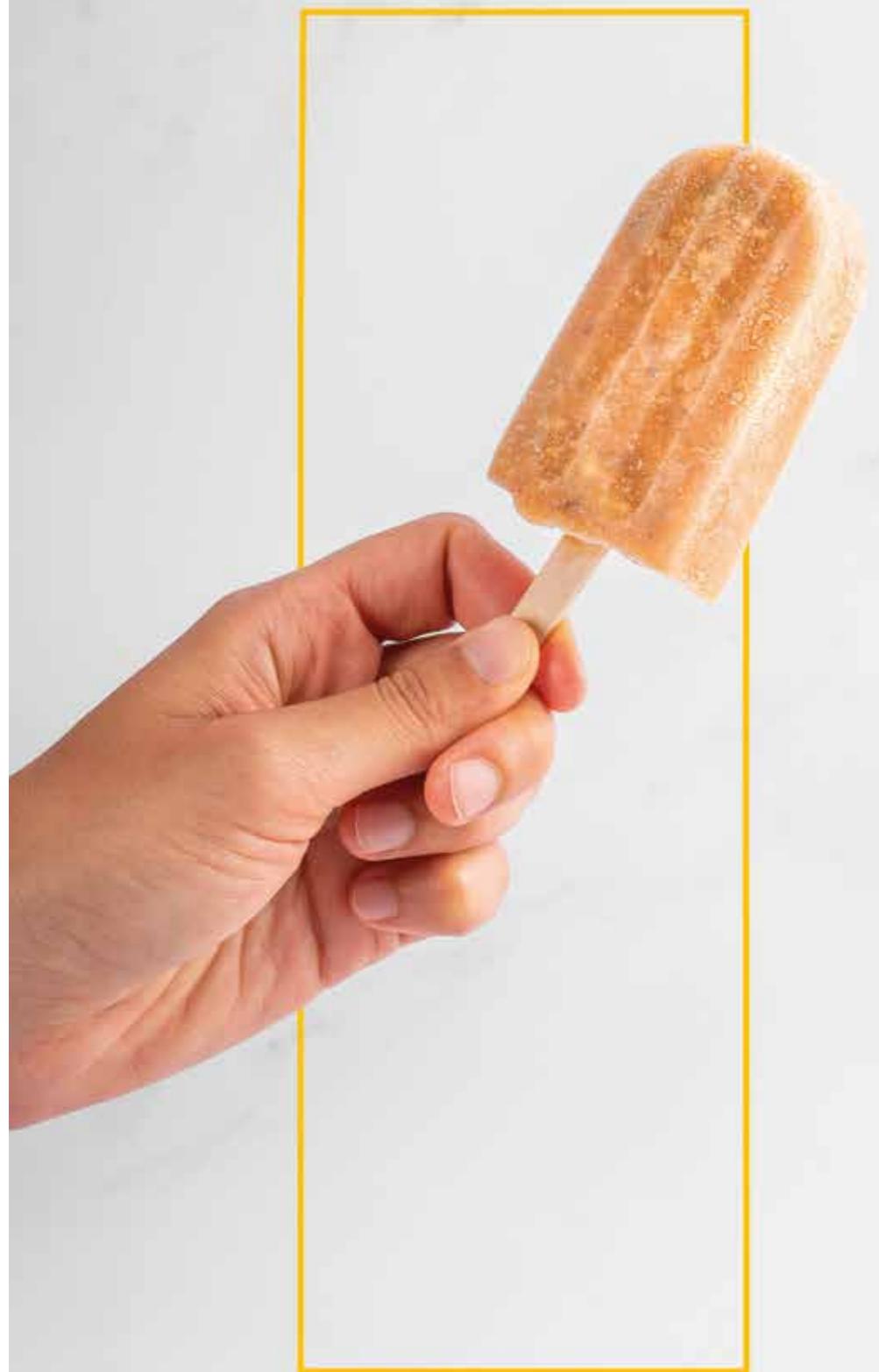
#### More

Questi piccoli frutti sono prodotti dal rovo, una pianta infestante che favorisce la biodiversità. La massiccia produzione di foglie e fusti favorisce l'arricchimento del terreno, i suoi fiori sono ricchi di polline e molto graditi dalle api. Offre anche riparo e nutrimento a numerose specie di uccelli. Le more sono ricche di vitamina K: una molecola che ha un ruolo fondamentale per la salute delle ossa e per la corretta coagulazione del sangue e altro ancora.



Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

## Gelato al melone e noci pecan



### Descrizione

Non lo nascondiamo, siamo molto entusiasti di creare un gelato a base di frutta che sia buono ma anche sano e nutriente. Il melone dei nostri contadini locali ha un gusto molto spiccatissimo che si esprime ancor meglio attraverso le note tostate e legnose delle noci pecan. Per farti sognare ancora di più, un pizzico di cannella è in grado di avvolgere e uniformare il sapore di questo gelato. Sono solo questi i tre ingredienti che ricoprono lo stecco di legno. Per fare un gioco, prova a vedere quanto è lunga la lista degli ingredienti dei gelati industriali.

### Trasformazione

Il melone viene raccolto al picco della maturazione e lavorato dopo poche ore. Tutti gli ingredienti non subiscono alcun trattamento termico per garantirti il massimo delle proprietà nutrizionali delle materie prime. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melone (80,65%), noci pecan (16,13%), cannella.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 70 g al pezzo		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	417 kJ	101 kcal
Grassi	8,4 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboidrati	4,7 g	
di cui zuccheri	4,6 g	
Fibre	1,2 g	
Proteine	1,6 g	
Sale	0,01 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Melone

Questo frutto, imparentato con le angurie, le zucchine e i cetrioli è una vera e propria miniera di sali minerali e vitamine. Data la percentuale di acqua molto significativa e una buona dose di fibre, l'alimento contiene poche calorie (33 kcal su 100 g).

La vitamina più presente è la A. In 100 g di melone c'è ben oltre la dose quotidiana necessaria di questo micronutriente. Molto presente è anche la vitamina C, e l'azione combinata delle due genera un potente effetto antiossidante.

 Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



luglio  
2022

## PIATTI UNICI

- 110** Curry di lenticchie rosse con riso nero integrale
- 112** Insalata di miglio e fagiolo del purgatorio con finocchio di mare e cremoso di macadamia
- 114** Insalata di avena con ceci neri, peperoni cornetto, nettarine e lime

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 116** Insalata alla greca con verdure crude
- 118** Focaccia farcita con zucchine gialle e cipolla rossa
- 120** Farinata di lenticchie rosse con zucchine e fiori di zucca
- 122** Lasagna al ragù bianco di zucchine trombette d'Albenga ed erbe aromatiche
- 124** Focaccia di grano duro e lupini con olive piccanti

## POLPETTE e BURGER

- 126** Polpette di melanzane
- 128** Burger di fagioli azuki, rapa rossa e mandorle

## VERDURE

- 130** Gazpacho di anguria con muesli salato
- 132** Parmigiana di melanzane Humamy
- 134** Caponata di zucchine trombette d'Albenga, melanzane, peperoni e pomodorini

## COLAZIONI

- 136** Crostatina con farina di chufa e composta di albicocche
- 138** Crema di anacardi alla frutta con biscotti di riso Venere e farina di fave ai pistacchi

## Curry di lenticchie rosse con riso nero integrale



### Descrizione

Il curry è una miscela di spezie di origine indiana. Il suo deciso sentore pungente e agrumato dai richiami orientali viene esaltato dalle note dolci delle lenticchie rosse e quelle grezze del riso nero. Al summit si uniscono anche croccanti fagiolini, peperoni e pomodori che oltre ad arricchire il piatto di colore, portano molte note fruttate. Il risultato finale è un'esplosione di saperi. Pronto per un viaggio a Nuova Delhi?

### Trasformazione

Il riso nero è cotto per assorbimento. In questo piatto tutti gli ingredienti vengono lavorati separatamente, ogni prodotto ha bisogno di una trasformazione gentile specifica. Le spezie vengono aggiunte a fine cottura per preservarne tutti gli aromi e proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Riso nero integrale, lenticchie rosse decorticata, fagiolini, peperone verde, pomodoro datterino, cipolla di Tropea, latte di cocco (acqua, latte di cocco in polvere disidratato, tapioca, fibra di acacia), olio extra vergine di oliva, curry (curcuma, coriandolo, cumino, sale, aglio, peperoncino, cardamomo, pepe bianco, pepe nero), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2730 kJ	651 kcal
Grassi di cui saturi	26 g	7 g
Carboiodrati di cui zuccheri	88 g	4,9 g
Fibre	5,3 g	
Proteine	19 g	
Sale	1,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Curry

Molto probabilmente le minestre indiane erano molto gialle e ricche di questa miscela di spezie. Il nome curry è infatti una storpiatura che gli inglesi diedero alla parola indiana Kari, che significa appunto zuppa. Se andate in India, infatti, il termine corretto e originale di questa spezia è Masala. Tra i componenti non può mancare la curcuma che contiene un elevatissimo numero di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie.



## Insalata di miglio e fagiolo del purgatorio con finocchio di mare e cremoso di macadamia



### Descrizione

Finalmente il mare arriva direttamente a casa tua con il finocchio di mare, volgarmente chiamato spaccasassi. Questa pianta che vive sulle coste rocciose ha un carico enorme di antiossidanti e vitamine C, 100% preservati poiché l'ingrediente viene aggiunto nel piatto a crudo. Abbiamo scelto poi il miglio e il fagiolo del purgatorio, due ingredienti che fanno egregiamente da contraltare alla succosità e ai profumi aspri e dolci delle albicocche. Pronto a fare un tuffo nel sapore 100% Humamy?

### Trasformazione

Il miglio richiede un'attenta cottura per assorbimento, mentre il fagiolo del purgatorio viene ammollato e cotto al punto giusto. Le albicocche sono lavorate a parte e aggiunte a cottura ultimata assieme alla spaccasassi per preservare il gusto e le proprietà nutritive. La crema di macadamia profumata alla lavanda viene porzionata a crudo al centro della pietanza. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Miglio decorticato, fagiolo del purgatorio, rucola, albicocche, finocchio di mare (*crithmum maritimum*), olio extra vergine di oliva, aceto balsamico, limone, sale.  
Crema: acqua, noci di macadamia, succo di limone, sale, lavanda.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	2769 kJ	665 kcal
Energia		
Grassi	33 g	
di cui saturi	4,5 g	
Carboidrati	77 g	
di cui zuccheri	12 g	
Fibre	16 g	
Proteine	23 g	
Sale	2,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Finocchio di mare o spaccasassi

Il sole a picco, il mare salato e la dura roccia non sembrano essere l'habitat ideale per la vita. Ma ecco che la natura ci sorprende come sempre regalandoci una pianta veramente speciale: "Crithmum maritimum" è il nome scientifico e innumerosi sono i nomi volgari. Queste condizioni estreme sono addirittura essenziali per la sua crescita. In queste particolari situazioni, dove le radici sono capaci di spaccare la roccia e di assorbire nutrienti da terreni carichi di sale, le foglie incamerano un numero elevatissimo di vitamina C (a parità di peso ne contiene il doppio delle arance) iodio e acidi grassi omega-3. Il gusto è particolarmente saporito con sentori che vanno dall'acce all'agrume.

Provenienza: Golfo di Trieste (TS)  
Dista 150 Km dal nostro laboratorio



Giulio, esperto di erbe, seleziona le materie prime in Humamy

## Insalata di avena con ceci neri, peperoni cornetto, nectarine e lime



### Descrizione

Non vedevamo l'ora di entrare nel vivo della stagione estiva e abbiamo pazientemente aspettato il picco di maturazione dei peperoni e delle nectarine. Solamente in questo momento le nectarine sono capaci di donarci un gusto dolce-aspro al punto giusto. A coronare il tutto la consistenza cremosa e le note di frutta a guscio dell'avena, la compattezza e il gusto grezzo dei ceci neri e le note di erba tagliata dei peperoni verdi.

Secondo te, qual è il ruolo del lime? Prova il piatto e raccontacelo ;)

### Trasformazione

Grazie ad un propedeutico ammollo i ceci neri sono in grado di esprimere al massimo grado il loro potere nutritivo. La frutta e la verdura seguono procedimenti specifici di preparazione per preservare quanto più gusto e nutrienti possibili. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Avena decorticata, peperoni cornetto, ceci neri, pesche noci, olio extra vergine di oliva, lime, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g	
Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia	2359 kJ 567 kcal
Grassi	35 g
di cui saturi	4,9 g
Carboidrati	53 g
di cui zuccheri	11 g
Fibre	13 g
Proteine	15 g
Sale	2,1 g

### APPROFONDIMENTO

#### Avena

Anche i cereali apportano proteine e amminoacidi essenziali nella nostra dieta, e tra tutti, l'avena vince la gara di chi ne contiene di più. Non stupisce il fatto che alcuni top players ne consumino in quantità rilevante, poiché oltre ad essere proteinica è anche ricca di grassi buoni come l'acido linoleico e, come conferma la Food and Drug Administration degli Stati Uniti, favorisce l'abbassamento del colesterolo cattivo.



## Insalata alla greca con verdure crude



### Descrizione

Si può spiegare l'essenza del Mediterraneo attraverso i sapori? Alcuni ortaggi crudi assieme alle erbe aromatiche possono aiutarci in questa missione: i pomodori maturi, il potente profumo dei cetrioli, le note piccanti della cipolla e il sapore senapato del nasturzio. In mezzo a questi frutti autentici del Mediterraneo abbiamo accolto il tofu marinato con la menta e all'aneto. Insalata greca lovers, stiamo arrivando ;)

### Trasformazione

Le verdure non subiscono nessun trattamento termico per evitare la perdita di vitamine termolabili. Il tofu è marinato sia per conferire carattere e gusto ma anche per renderlo morbido. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Cetriolo, pomodori misti, tofu (acqua, semi di soia, nigari), olive taggiasche, olio extra vergine di oliva, limone, basilico, origano, nasturzio, sale, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	975 kJ	234 kcal
Grassi	19 g	
di cui saturi	3 g	
Carboidrati	6,3 g	
di cui zuccheri	5,1 g	
Fibre	2,1 g	
Proteine	11 g	
Sale	1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Nasturzio

Forse l'avrete vista ornare i balconi perchè le foglie ed i fiori sono anche molto belli. La cosa più importante però, è che questa pianta è dotata di uno spiccatissimo gusto e anche di un componente prezioso per i nostri occhi. Il Nasturzio infatti è ricco di luteina, una molecola che si concentra nei nostri occhi e che aiuta a proteggerli dai raggi UV.

È a tutti gli effetti una crucifera e quindi incarna tutte le proprietà benefiche dei broccoli e con un gusto che ricorda la senape.

Provenienza:  
Laboratorio Humamy

Giulio, esperto  
di erbe, seleziona  
le materie prime  
in Humamy



## Focaccia farcita con zucchine gialle e cipolla rossa



### Descrizione

Tra le cipolle più gustose e delicate ci sono le cipolle rosse che vengono coltivate sapientemente dai nostri contadini e non smettono mai di sorprenderci, Giugno è il momento perfetto di raccolta e, se lavorata subito dopo, in bocca risulta finemente dolce e ricca di sensazioni floreali. L'abbiamo maritata a delle zucchine gialle croccanti e saporite. La locution del matrimonio è un letto composto da un impasto di farina di cereali antichi. Si può piangere di felicità a causa di una cipolla?

### Trasformazione

La frolla si compone di un mix di farine di cereali antichi e viene fatta crescere grazie al lievito madre. Viene infornata a 140 °C con un programma combinato vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina di cereali (farro, kamut, Enkir, segale), acqua, olio extra vergine di oliva, lievito madre, sale. Zucchine gialle, cipolla rossa di tropea, olio extra vergine di oliva, pepe di sichuan, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	1090 kJ	260 kcal
Grassi di cui saturi	8,6 g	1,4 g
Carboidrati di cui zuccheri	38 g	3,4 g
Fibre	2,8 g	
Proteine	8,2 g	
Sale	1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cipolla rossa

La cipolla rossa è un bulbo composto in buona parte di fibre ed è ricco di antiossidanti. I pigmenti rossi e violacei degli ortaggi sono sempre sinonimo di un'elevata quantità di flavonoidi, antiossidanti per l'appunto. Queste speciali sostanze apportano benefici al sistema immunitario, contrastando i radicali liberi e le infiammazioni. Le fibre, invece, sono utilissime per migliorare lo stato di salute del microbiota, favoriscono l'assunzione di ferro e calcio e "tengono pulito" il nostro sistema digerente, favorendo l'eliminazione del cibo non digerito.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Laura,  
la contadina  
che ci ha  
fornito  
le cipolle

## Farinata di lenticchie rosse con zucchine e fiori di zucca



### Descrizione

Non aspettarti la solita farinata di ceci: qui si fa un gioco diverso. Le lenticchie rosse hanno un sapore molto pungente, quasi piccante e diventano il luogo di appuntamento perfetto per zucchine e fiori di zucca appena raccolti dal campo e carichi di aromi floreali. Un gusto pieno che si prolungherà nella parte finale della lingua. Sei pronto con la paletta? Qual è il tuo voto?

### Trasformazione

Farina, acqua e zucchine vengono mescolate insieme e infornate in modalità combinata a vapore a 140 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Zucchine verdi, farina di lenticchie rosse, acqua, olio extra vergine di oliva, miso di fagiolo cannellino (fagiolo cannellino, koji (*Aspergillus oryzae*), acqua, sale), fiori di zucca, sale, pepe, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 120 g	
	Per porzione	
Energia	523 kJ	126 kcal
Grassi	6,1 g	
di cui saturi	1 g	
Carboidrati	13 g	
di cui zuccheri	12 g	
Fibre	3,7 g	
Proteine	6,5 g	
Sale	0,72 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Lenticchie rosse decorticate

Facili da digerire, basso picco glicemico, acidi grassi buoni e tante proteine, precisamente un quarto del loro peso. Le lenticchie rosse, grazie a queste caratteristiche stanno conquistando molti humamers. Piccola nella dimensione ma grande nella bontà. Questi legumi hanno un alto contenuto di fibre (ben 10 g su 100 g) e abbondanti vitamine del gruppo B.

Il profilo salino è molto virtuoso: non manca il calcio (40 mg su 100 g) né il ferro, in 100 g di lenticchie si trova il 40% del fabbisogno giornaliero di questo prezioso elemento.

Le lenticchie rosse decorticate (appunto perché prive della buccia) sono un ottimo alimento per abituare l'intestino a digerire i legumi per chi non ne è avvezzo.



## Lasagna al ragù bianco di zucchine trombette d'Albenga ed erbe aromatiche



### Descrizione

La vibrante intesa tra le erbe aromatiche ed il ripieno delle lasagne farà godere tutto il tuo sistema gustativo. La sottile sfoglia della lasagna racchiude una delle verdure regine della stagione: la zucchina trombetta che i nostri contadini locali curano e raccolgono sapientemente al picco della loro maturazione. Le lasagne fatte con competenza e amore sono buone in tutte le salse, perché mangiare sempre le stesse?

### Trasformazione

La pasta sfoglia viene stesa a mano, le verdure e la soia vengono aromatizzate con un mix di erbe spontanee. Le lasagne vengono infornate a 140 °C con un programma combinato a vapore per permettere la cottura senza depauperare eccessivamente nutrienti e aromi. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Pasta: farina di semola di grano duro, acqua, sale.  
 Ripieno: besciamella di soia ( bevanda di soia, farina di grano tenero semi integrale, olio extra vergine di oliva, sale, noce moscata), zucchine trombette d'Albenga, erbe aromatiche (ortica, borragine, carletti, erba cipollina, maggiorana, aneto, basilico, menta, tarassaco), fiocchi di soia (farina di soia testurizzata), olio extra vergine di oliva, salsa di soia (acqua, semi di soia, frumento, koji (*Aspergillus oryzae*), sale).  
 Granella: anacardi, nocciole, lievito alimentare.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2009 kJ	483 kcal
Grassi di cui saturi	27 g	4,2 g
Carboidrati di cui zuccheri	46 g	4,2 g
Fibre	6,3 g	
Proteine	20 g	
Sale	3,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Ortica

Potremmo parlare per ore di erbe spontanee. Oggi te ne presentiamo una molto facile da trovare, l'ortica. Di sicuro qualcuno si sarà "punto" con lei anche se non è dotata di spine. Le sue cellule contengono invece delle vere e proprie sacche colme di sostanze irritanti che liberano il loro contenuto quando si sfregano le foglie. Se queste sostanze urticanti spariscono con la cottura, resistono fortunatamente una quantità di sostanze benefiche antinfiammatorie e antiossidanti come steroli, glicoproteine, flavonoidi e minerali essenziali nella nostra dieta come calcio e potassio.

Provenienza: **Colli euganei (PD)**  
Dista 1 Km dal nostro laboratorio



Giulio, esperto di erbe, seleziona le materie prime in Humamy

## Focaccia di grano duro e lupini con olive piccanti



### Descrizione

Hai presente quelle focacce altissime e sofficissime, troppo belle da vedere e poi le metti in bocca e senti solo il sapore di olio fritto? Qui a Humamy non ci sono inganni, le focacce sono molto di più: esprimono tanto gusto nel rispetto della tua salute. Le farine grezze di cereali e legumi hanno un sapore marcato e riconoscibile, niente a che fare con le farine 00. Gustale un morso alla volta e prova a riconoscere i sentori di questa miscela di farine. Facci sapere come va ;)

### Trasformazione

L'impasto della focaccia viene fatto lievitare con lievito madre per 24 ore e tirato a mano. La focaccia è infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore per preservare gusto e nutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Acqua, semola di grano duro, farina di lupini, olive taggiasche (olive, olio extra vergine di oliva, peperoncino), lievito madre, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	1188 kJ	282 kcal
Grassi	6,6 g	
di cui saturi	1 g	
Carboidrati	44 g	
di cui zuccheri	1,7 g	
Fibre	8,1 g	
Proteine	17 g	
Sale	0,95 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Lupini

Molti si ricorderanno del famoso carico di lupini disperso in mare studiato a scuola, passaggio cruciale del libro "I Malavoglia" di Giovanni Verga ma meno famosi in tavola. Questi legumi sono molto preziosi per la nostra dieta, e molto utili per variare la fonte di proteine, avendo un profilo amminoacidico diverso e complementare ai fagioli ed altri legumi. Le proteine totali sono 16% del peso totale.



## Polpette di melanzane



### Descrizione

La combinazione tra melanzane, ceci e menta è talmente perfetta che meriterebbe uno spazio permanente agli Uffizi. Sembra davvero che siano nati per stare assieme. Il sapore pungente e terroso-erbaceo della melanzana viene prolungato dalla sapidità dei ceci e arricchito dai freschi sentori della menta.  
Attenzione: i profumi di questo piatto si propagano velocemente nell'aria, chiudi le finestre per evitare che i vicini si invitino a cena ;)

### Trasformazione

I ceci secchi vengono preventivamente ammollati 24h prima per permettere di esprimere al massimo il loro potere nutritivo. L'impasto è composto anche da melanzane e menta crude e viene poi infornato a 130 °C in modalità combinata a vapore, per far sì che il burger mantenga più nutrienti possibili.  
Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melanze, ceci, olio extra vergine di oliva, tahin (semi di sesamo), prezzemolo, pane (acqua, farina integrale di cereali misti, lievito madre, sale), limone, tamari, menta, misticanza di fiori (aglio, rosa damascena, origano, basilico, aglio orsino, rosmarino, timo, calendula, tagete, fiordaliso), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 220 g	
	Per porzione	
Energia	1098 kJ	264 kcal
Grassi		15 g
di cui saturi		2,2 g
Carboidrati		26 g
di cui zuccheri		5,3 g
Fibre		9 g
Proteine		11 g
Sale		1,3 g

### APPROFONDIMENTO

#### Menta spicata

La biodiversità della menta è davvero notevole, al mondo ci sono più di 700 varietà commestibili. Per non sovrastare il gusto delle pietanze, la varietà spicata è largamente usata in cucina poiché molto delicata, rinfrescante e con numerose proprietà antiossidanti e depurative.

Anche queste piccole foglie, infatti, possono essere un'ottima integrazione di micronutrienti per la nostra dieta e non solo un ornamento. Particolarmente presenti sono i flavonoidi ed ha in sé proprietà carminative (anti-meteorismo).

Provenienza:  
Laboratorio Humamy



## Burger di fagioli azuki, rapa rossa e mandorle



### Descrizione

Questo mini burger dai pigmenti violacei non è solamente bello da vedere. Gli azuki con il loro tipico aroma che ricorda la frutta secca tostata, va a braccetto con la sensazione fresca e dolce della rapa rossa, prolungandone l'intensità e facendo emergere un ventaglio di aromi terraci. Non basta, abbiamo sfornato appositamente delle mandorle per conferire croccantezza e richiamare la nota tostata del fagiolo.

Stai per caso cercando per il tuo spirito e per il tuo stomaco?

### Trasformazione

Gli azuki secchi vengono preventivamente ammollati 24h in anticipo per permettere di esprimere al massimo il loro potere nutritivo. A completare l'impasto le rape e mandorle che vengono infornate da crude e poi infornate a 130 °C con un programma combinato a vapore per far sì che si cucinino depauperando meno nutrienti possibili. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Fagioli azuki, rapa rossa, mandorle, olive taggiasche, farina di avena, olio extra vergine di oliva, prezzemolo, armelline, sale, cumino, aglio.

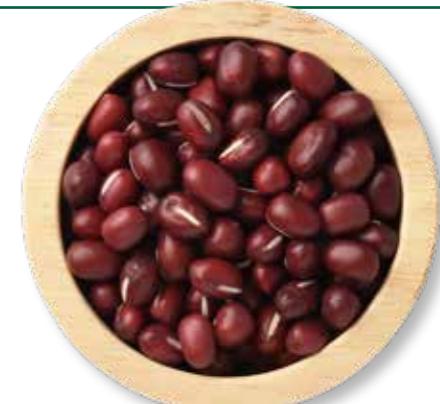
### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 220 g	
Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia	2717 kJ 653 kcal
Grassi di cui saturi	44 g 3,3 g
Carboiodrati di cui zuccheri	46 g 7,7 g
Fibre	9 g
Proteine	24 g
Sale	1,1 g

### APPROFONDIMENTO

#### Azuki rossi

Azuki rossi e molibdeno. Questa molecola è un oligonutriente essenziale. Questo significa che lo dobbiamo per forza assumere ma che ne basta pochissimo per essere a posto con il fabbisogno giornaliero. Non sono molti gli alimenti che lo contengono, e quindi si capisce che integrare nella nostra dieta diversi cereali e legumi come per l'appunto gli azuki rossi, sia un efficace modo per essere sicuri di avere la corretta dose di questo prezioso elemento.



## Gazpacho di anguria con muesli salato



### Descrizione

Se lo assapori a 10 °C ti garantiamo un piatto da 10. Per prima sentirai il la nota dolcemente marcata tipica del peperone rosso maturo e subito dopo arriva quella dolce dell'anguria insieme alle foglie di basilico che sembra siano appena state staccate dalla pianta. Pour terminer, l'aroma tostato e la croccantezza del muesli aggiungerà la componente sapida capace di creare quell'armonia di gusti che noi chiamiamo Humamy factor.

### Trasformazione

Tutte le verdure del gazpacho sono frullate crude. La miscela che compone il müsli viene realizzata secondo una nostra ricetta. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Anguria, pomodoro, peperone rosso, cipolla di tropea, olio extra vergine di oliva, aceto di mele, basilico, menta, sale fino.  
Muesli: fiocchi di avena, mandorle, anacardi, olio extra vergine di oliva, semi di sesamo, semi di lino, malto d'orzo, semi di girasole, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 300 g	
Valori nutrizionali medi GAZPACHO	Per porzione
Energia	475 kJ 115 kcal
Grassi di cui saturi	8 g 1,3 g
Carboiodrati di cui zuccheri	9,5 g 9,5 g
Fibre	2 g
Proteine	2 g
Sale	1,4 g

Valori nutrizionali medi MUESLI	
Valori nutrizionali medi MUESLI	Per porzione
Energia	968 kJ 466 kcal
Grassi di cui saturi	16 g 1,9 g
Carboiodrati di cui zuccheri	16 g 2,4 g
Fibre	3,4 g
Proteine	7,5 g
Sale	0,55 g

### APPROFONDIMENTO

#### Anguria

Ai più attenti osservatori non sfugge il fatto che la natura fa crescere e maturare frutta e verdura diversa a seconda delle stagioni utili, di volta in volta, alle nostre esigenze. Un esempio lampante è l'anguria. In questo periodo caldo il nostro corpo è sottoposto a un notevole stress e proprio questo frutto rinfrescante ha la capacità di farci reintegrare acqua, vitamine e sali minerali.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Gianni,  
il contadino  
che ci ha  
fornito  
l'anguria

## Parmigiana di melanzane Humamy



### Descrizione

Per noi di Humamy le melanzane ci sono solo d'estate e, senza melanzane, non c'è l'estate. Questo piatto è il portabandiera del piacere. Le morbide melanzane raccolte dai nostri contadini all'apice della maturazione, ci regalano un gusto caldo e delicatamente amaro. La parmigiana di Humamy è un concentrato di buone notizie anche per la salute e...tanti saluti al peso sullo stomaco. Mettiamola così: soddisfatto o rimborsato;)

### Trasformazione

Per la realizzazione di questo piatto vengono usati pochi ingredienti freschi e inornati con un programma combinato a vapore a 140 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Melanze, passata di pomodoro, basilico, olio extra vergine di oliva, anacardi, nocciole, lievito alimentare, origano, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	939 kJ	225 kcal
Energia		
Grassi	17 g	
di cui saturi	2,4 g	
Carboiodrati	15 g	
di cui zuccheri	11 g	
Fibre	6 g	
Proteine	6,9 g	
Sale	1,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Melanze

Originaria della Cina ma è talmente presente nella nostra cultura e nelle nostre ricette che ormai l'abbiamo accettata come nostrana. Solanaceae, così come le patate, i peperoni e i pomodori. Con 750 mg su 100 g è l'alimento che contiene per distacco più antocianine (importanti antiossidanti) di tutti. L'avete riconosciuta? È la melanzana!

Provenienza: Este (PD)  
Dista 23 Km dal nostro laboratorio



Chiara,  
la contadina  
che ci ha  
fornito le  
melanzane

## Caponata di zucchine trombette d'Albenga, melanzane, peperoni e pomodorini



### Descrizione

Inutile incaponirsi e decretare il vincitore tra le mille varianti di caponata. Quella di Humamy ha uno scopo chiaro che vale per tutte le ricette: non separare mai i due scopi: gusto e salute. Tempi e temperature sono i fari che dirigono le nostre mani. Qualche nota descrittiva: i capperi e le olive hanno un ruolo rilevante nella riuscita di questo piatto, conferiscono infatti sapidità e amplificano le note agrumate e fruttate delle verdure estive. Se hai ospiti a cena digli che per farla così buona, ci hai messo tanto amore ;)

### Trasformazione

Gli ortaggi sono sapientemente coltivati dai nostri contadini locali e raccolti al picco della loro maturazione. Vengono tagliati a piccoli pezzi tutti uguali per permettere una cottura omogenea e lavorati a poche ore dalla raccolta per far sì che mantengano quanto più gusto e nutrienti possibili. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Zucchine trombette d'Albenga, peperone giallo e rosso, melanzane, pomodoro datterino, cipolla di tropea, olive taggiasche, olio extra vergine di oliva, capperi, basilico, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	722 kJ	174 kcal
Grassi	16 g	
di cui saturi	2,4 g	
Carboiodrati	6,4 g	
di cui zuccheri	6 g	
Fibre	2 g	
Proteine	2,6 g	
Sale	0,68 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Zucchine trombetta di Albenga

Albenga è un comune ligure che ci ha regalato molte varietà di ortaggi tra cui il pomodoro cuore di bue, il carciofo spinoso, l'asparago violetto e, appunto, la zucchina trombetta che ha trovato terreno fertile anche dalle nostre parti.

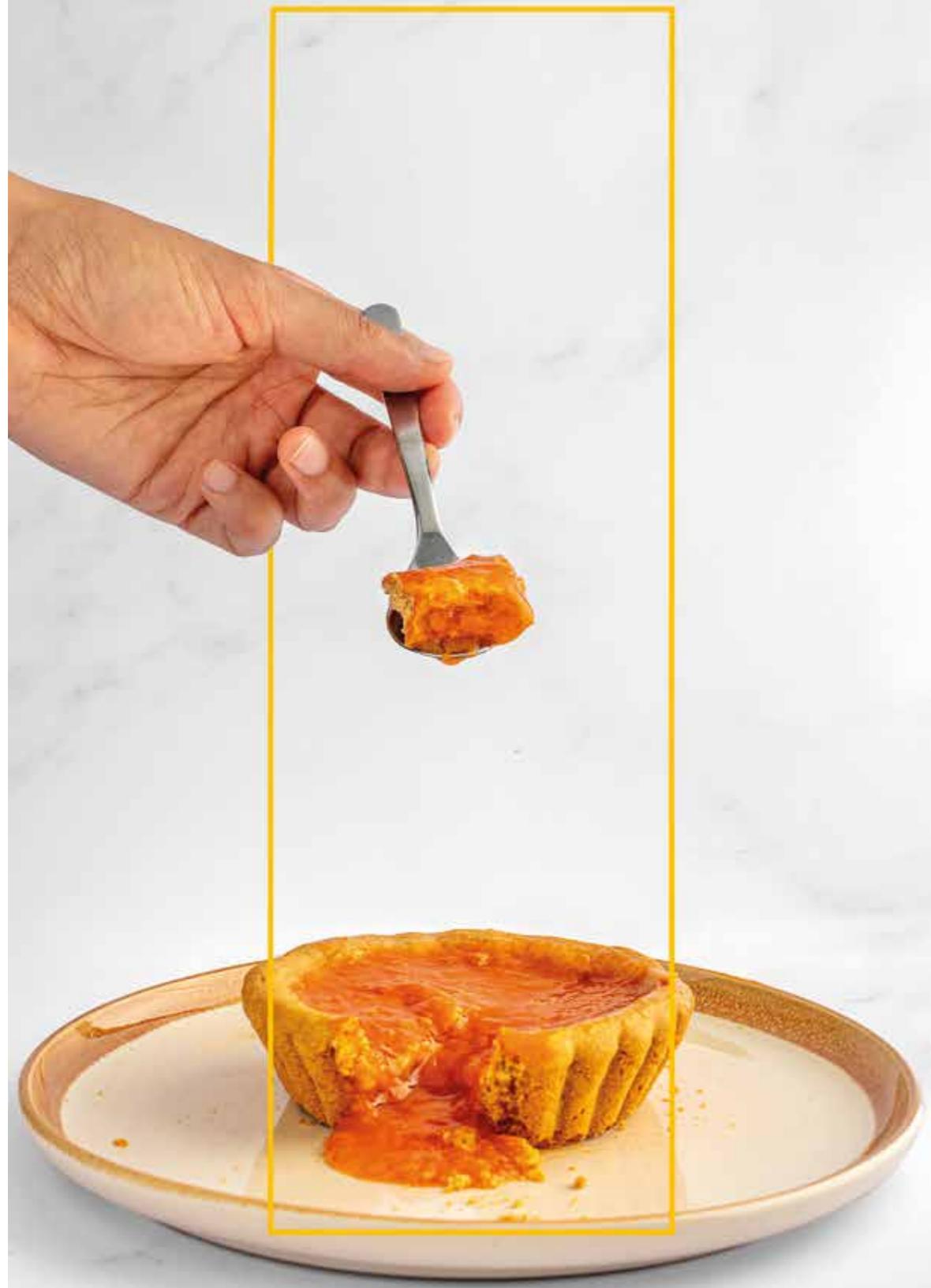
La forma è davvero bizzarra e richiama la forma di una tromba, molto allungata, bitorzoluta. Il bello di questa zucchina rispetto alle altre è la sua consistenza più croccante e il fatto che non presenti semi.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Francia,  
la contadina  
che ci ha  
fornito le  
zucchine  
trombetta

## Crostatina con farina di chufa e composta di albicocche



### Descrizione

Noi amiamo la Chufa [vedi approfondimento] perché è molto versatile e perfetta per sfornare i dessert. Ti conquisteranno il suo gusto dolce e i profumi di violetta e noci tostate. È perfetta abbinata alle albicocche dal tipico gusto astringente e acido. Nota bene: c'è una bella differenza tra confettura e composta se si parla di salute e noi sappiamo bene da che parte stare. Vuoi anche tu iscriverti al club dei Chufa lover?

### Trasformazione

In nessun processo viene mai aggiunto zucchero. La crostatina è cotta in forno a 140 °C in modalità combinata vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro Enkir, bevanda di soia, albicocche, farina di chufa, olio di girasole alto oleico, estratto di vaniglia, malto d'orzo, rosmarino, lievito, limone, curcuma.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 140 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	1848 kJ	442 kcal
Grassi	19 g	
di cui saturi	1,7 g	
Carboidrati	62 g	
di cui zuccheri	17 g	
Fibre	11 g	
Proteine	10 g	
Sale	0 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Chufa

La chufa è il tubero della pianta chiamata scientificamente *Cyperus esculentum* ed è la cugina del più celebre papiro. Cresce nelle zone umide tropicali, ma anche in molte zone del Mediterraneo, è infatti una coltura tipica della comunità di Valencia. Tra le sostanze benefiche in seno a questo vegetale notiamo un abbondante apporto di acidi grassi insaturi (quelli buoni): su 100 g di chufa infatti, ben 16 sono i grammi di questi acidi grassi insaturi.



## Crema di anacardi alla frutta con biscotti di riso Venere e farina di fave ai pistacchi



### Descrizione

Questo piatto è una lega di farine di legumi e cereali a basso indice glicemico, zero zuccheri e invece ricca di omega-3. Le farine del biscotto sono bilanciate al millimetro: il sapore leggermente amaro delle fave viene spezzato dal sentore nocciolato del riso venere, e per architettare la giusta compattezza, la farina di farro Enkir fa proprio al caso nostro. Gli anacardi seguono un procedimento di cagliatura vegetale, senza trattamento termico, che dura una notte. Alla mattina la sorpresa sarà una freschissima e ricchissima crema di anacardi dal gusto dolce-sapido con note agrumate. Tutto questo rispecchia Humamy: gusto e salute.

### Trasformazione

Per realizzare la crema, gli anacardi vengono fatti cagliare grazie all'acido citrico dei limoni e non subiscono nessun trattamento termico. I biscotti sono infornati a 140 °C e si conservano a temperatura ambiente. La crema di anacardi viene infine surgelata attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro Enkir, farina di riso nero, pistacchi, farina di fave, bevanda di riso, malto d'orzo, cardamomo, lievito, limone.  
Crema: acqua, anacardi, pesche, albicocche ciliegie, succo di limone.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 300 g	
Valori nutrizionali medi BISCOTTI	Per porzione
Energia	1321 kJ 315 kcal
Grassi	12 g
di cui saturi	1,4 g
Carboidrati	44 g
di cui zuccheri	5,3 g
Fibre	5,3 g
Proteine	1 g
Sale	0,02 g

Valori nutrizionali medi CREMA ANACARDI	
Valori nutrizionali medi CREMA ANACARDI	Per porzione
Energia	911 kJ 219 kcal
Grassi	17 g
di cui saturi	3,2 g
Carboidrati	11 g
di cui zuccheri	4,5 g
Fibre	1,6 g
Proteine	7,6 g
Sale	0 g

### APPROFONDIMENTO

#### Pistacchio

Il pistacchio è un seme oleoso dell'albero Pistacia vera, della stessa famiglia degli anacardi. Le prime coltivazioni di cui si hanno documentazione risalgono al dominio arabo in Sicilia, attorno all'anno Mille. Molto energetici, hanno una frazione lipidica utile molto elevata, senza contenere colesterolo. Le vitamine presenti appartengono al gruppo B e il sale minerale più presente è il potassio, che costituisce addirittura l'un per cento della composizione totale dell'alimento, ben sopra il fabbisogno minimo giornaliero raccomandato.



giugno  
2022

## PIATTI UNICI

- 142** Insalata di orzo e cicerchia con fagiolini, olive e pomodorini
- 144** Insalata di mais, fagiolo mung e verdure al cumino
- 146** Insalata di avena, piselli freschi, zucchine e fiori di zucca

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 148** Vellutata di asparagi e patate con fagiolo del purgatorio
- 150** Crostatina di farro e amaranto con zucchine e crema di carote allo zenzero
- 152** Hummus di lenticchie rosse con grissini ai semi
- 154** Sorgotto alle fragole e piselli freschi
- 156** Ciambellina ai cereali antichi con asparagi bianchi e verdi
- 158** Focaccia di grano saraceno e cipolle novelle

## POLPETTE e BURGER

- 160** Mini burger di piselli freschi al curry

## VERDURE

- 162** Gazpacho di zucchine e cetrioli con fragole lattofermentate
- 164** Cipolla margherita al forno con erbe provenzali e frutta secca
- 166** Bastoncini di carote alle spezie

## COLAZIONI

- 168** Crostatina Raw alle fragole
- 170** Cheesecake Humamy al limone



## Insalata di orzo e cicerchia con fagiolini, olive e pomodorini

### Descrizione

Aggiungi nuovi colori alla tua tavolozza. Te li forniamo noi, con questa insalata di orzo by Humamy. Le infinite tonalità di verde, rosso, arancione, giallo sono tanto belle quanto buone e ricche di messaggi positivi per la tua salute. Senti le papille gustative esplodere dalla gioia? È la sapidità del pesto al basilico che apre le porte del piacere! Vuoi colorare il tuo piatto con questi speciali "acquerelli"?

### Trasformazione

Ogni ortaggio e legume è cotto in modo separato. I fagiolini al vapore, la cicerchia per assorbimento e i pomodori al forno a 110 °C. Vengono tutti poi uniti all'orzo cotto per assorbimento. Il pesto è aggiunto fresco ed è tritato non troppo fine per evitare ossidazioni eccessive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Orzo mondo, cicerchie decorticate, fagiolini, pomodori datterino, basilico, olive taggiasche, olio extra vergine di oliva, pinoli, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2096 kJ	501 kcal
Grassi	22 g	
di cui saturi	2,6 g	
Carboiodrati	52 g	
di cui zuccheri	7,4 g	
Fibre	15 g	
Proteine	17 g	
Sale	1,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Orzo Mondo

Dalle Marche arriva una delle migliori varietà di orzo per caratteristiche nutrizionali e gusto. Contiene infatti un "mondo" di sali minerali, in particolare fosforo. Apporta anche una gran quantità di carboidrati complessi e proteine: in 100 g di orzo, ce ne sono rispettivamente 70 e 10. Questa particolare coltivazione è stata rivalutata recentemente poiché il seme si presenta "nudo". Questo è un vantaggio rispetto agli altri chicchi perché non deve subire una depauperazione di nutrienti dovuta alla decorticazione.

Provenienza: **Grotte di Castro (VT)**  
Dista 384 Km dal nostro laboratorio



## Insalata di mais, fagiolo mung e verdure al cumino



### Descrizione

From Asia with love, un mix equilibrato di sapori orientali. Uno dei nostri pilastri, lo sai, è la sostenibilità: il gusto arriva da lontano, ma le carote, il finocchio e il cavolo a julienne provengono dai nostri fidati contadini locali. Ti hanno conquistato?

### Trasformazione

I fagioli mung vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono tagliate e aggiunte a crudo, per trasmettere alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Mais, fagioli mung (fagiolo azuki verde), finocchi, carote, cavolo cappuccio, sale, cumino, zenzero, tamari [soia fermentata, sale, Riso brillato crudo, farina d'orzo, acqua, Aspergillus oryzae].

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2307 kJ	546 kcal
Grassi	4,5 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboidrati	109 g	
di cui zuccheri	7,4 g	
Fibre	14 g	
Proteine	24 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Mais

La nascita del Mais inizia 10mila anni fa, ed è uno dei più evidenti ed appassionanti processi di domesticazione botanica. Stagione dopo stagione, generazione dopo generazione, millennio dopo millennio gli agricoltori del Sud America hanno realizzato un vero miracolo dell'umanità. Il Teosinte, una pianta che faceva una piccola pannocchia con pochi semi da decorare è diventato quello che ora chiamiamo Mais, una generosa coltivazione capace di donarci molte pannocchie grosse con semi "nudi" e pronti all'uso. Tutto questo grazie alla paziente selezione di piante che avevano di volta in volta prestazioni leggermente migliori dell'anno prima.



## Insalata di avena, piselli freschi, zucchine e fiori di zucca



### Descrizione

Apri l'insalata di avena Humamy, rigenerala, gustala a temperatura ambiente (30 °C) e fai caso agli innumerevoli sentori: dal sapore tostato dell'avena a quello dolce persistente dei piselli, a quello dolce-delicato delle zucchine. A completare la ruota dei sapori ci sono i fiori di zucca che aggiungono un inconfondibile aroma erbaceo. Potrebbe essere il tuo antidoto per l'afa?

### Trasformazione

L'avena viene cotta per assorbimento, i piselli freschi vengono sgranati uno ad uno e cotti a 100 °C aggiungendo successive anche le zucchine che richiedono tempi inferiori. I fiori di zucca sono aggiunti crudi a processo ultimato. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Zucchine, avena decorticata, piselli freschi, olio extra vergine di oliva, fiori di zucca, basilico limone, spezie (sal gemma, pepe lungo, mirto, limone, arance, salvia, fiori di lavanda, fiori di timo, timo, olivo, origano, bacche di ginepro), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1943 kJ	464 kcal
Grassi	20 g	
di cui saturi	2,3 g	
Carboiodrati	49 g	
di cui zuccheri	4,3 g	
Fibre	16 g	
Proteine	13 g	
Sale	1,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Zucchine

Tra i sali minerali di cui abbiamo bisogno di reintegrare maggiormente d'estate c'è sicuramente il potassio. La zucchina è una verdura ricchissima di questo micronutriente.

Per 100 g di zucchine assumiamo circa 300 mg di questo sale minerale: sarà come mangiare una banana. I suoi fiori, se non fritti ovviamente, contengono allo stesso modo le medesime proprietà benefiche.

Provenienza: **Brescello di Teolo (PD)**  
Dista 9 Km dal nostro laboratorio



## Vellutata di asparagi e patate con fagiolo del purgatorio



### Descrizione

Dal purgatorio...al paradiso. Il tuo palato si eleverà al di sopra delle scialbe minestre grazie al gusto deciso umami degli asparagi abbinato al delicato gusto del fagiolo del purgatorio. Facci sapere se saranno in grado di move il Sole e l'altre stelle.

### Trasformazione

La vellutata è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli del purgatorio, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Asparagi, patate, fagiolo del purgatorio, olio extra vergine di oliva, cipollotto, acetosella, cerfoglio, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1719 kJ	413 kcal
Grassi	22 g	
di cui saturi	3,1 g	
Carboiodrati	42 g	
di cui zuccheri	4,9 g	
Fibre	13 g	
Proteine	18 g	
Sale	2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Acetosella

Oxalis acetosella L. è il nome scientifico di questa tanto piccola quanto benefica piantina. Oxal significa pungente, salis: sale e acetosella richiama l'aceto. Questi tre indizi ci fanno capire i tre sentori di questa erba, che fin dal medioevo veniva usata per insaporire le zuppe. A prima vista potrebbe sembrare un trifoglio ma i due vegetali appartengono a due ordini tassonomici diversi. Da ciò, se provate a cercare un'acetosella con quattro petali come il quadrifoglio rimarrete molto delusi e perderete tempo invano.



## Crostatina di farro e amaranto con zucchine e crema di carote allo zenzero



### Descrizione

Questo building culinario è fatto di tre piani: al primo la frolla di farro e amaranto, al secondo la crema di carote profumata allo zenzero e al terzo le zucchine alla menta in pezzi. Questo contrasto di gusti in bocca è finemente studiato per sollecitare le tue papille gustative. Questa è una di quelle ricette che gli Humamers definisco insostituibile. Vale anche per te?

### Trasformazione

La pasta frolla è stesa a mano, la salsa di carote viene frullata e cotta solo il tempo necessario per ammorbidire il vegetale e non oltre. Le zucchine vengono aromatizzate e cotte in padella. I componenti vengono uniti ed il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro Enkir integrale, carote, zucchine, olio extra vergine di oliva, farina di amaranto, salsa di soia, menta, zenzero, cremor tartaro, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	2041 kJ	490 kcal
Grassi	32 g	
di cui saturi	4,3 g	
Carboiodrati	39 g	
di cui zuccheri	4,5 g	
Fibre	7,3 g	
Proteine	9,2 g	
Sale	1,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Zenzero

Lo zenzero è una radice commestibile originaria dell'Asia ed è un efficacissimo eupeptico e cioè favorisce l'appetito e la digestione. (Forse sarà per questo che ce lo si trova in tutte le salse a ridosso del cenone di Natale?).

Nello specifico ha la capacità di stimolare i corretti movimenti di intestino e stomaco e questo significa alleviare il reflusso gastroesofageo e placare la nausea, le eruttazioni e i gonfiori. Non basta? è anche un antinfiammatorio perché capace di contrastare l'enzima lipossigenasi.



## Hummus di lenticchie rosse con grissini ai semi



### Descrizione

Buono, bello e sano. Impossibile dirai, "eccomi qua" risponde invece il nostro hummus con lenticchie rosse e grissini ai semi. Croccantezza a palate, gusto settato al massimo, proteine vitamine e sali minerali immancabili! Ti va di tuffarti assieme ai grissini in un mare di bontà?

### Trasformazione

Le lenticchie, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollate 12 ore e cotte a pressione controllata. I grissini vengono trasformati al forno con un programma che non eccede i 130 °C, che si conservano a temperatura ambiente mentre l'hummus viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Hummus: lenticchie rosse, olio extra vergine di oliva, cumino, cannella, sale.  
Grissini: farina ai 7 cereali (farina integrale di grano tenero, grano duro, farro, segale, mais, riso, grano saraceno), acqua, olio extra vergine di oliva, semi di lino, semi di papavero, semi di zucca, semi di girasole, miglio, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	3200 kJ	770 kcal
Grassi	50 g	
di cui saturi	7,2 g	
Carboidrati	62 g	
di cui zuccheri	2,6 g	
Fibre	14 g	
Proteine	26 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Semi di girasole

Dal punto di vista alimentare sono una fonte di lipidi sani e di proteine. Contengono infatti il 20% di proteine a medio valore biologico, e la vitamina più abbondante è la E. Il minerale più presente è il magnesio, in 100 g di semi c'è il 92% del fabbisogno quotidiano di questo elemento utile per il nostro scheletro e sviluppo osseo.

Ma come fanno i girasoli a seguire il percorso del Sole? Questo fatto è dovuto a un meccanismo interno alla pianta che fa crescere ed espandere durante il giorno i tessuti esposti ad Est, ruotando così verso Ovest; viceversa durante la notte. Ciò rappresenta un vantaggio evolutivo poiché grazie all'esposizione sempre diretta, gli insetti impollinatori sono maggiormente invogliati (5 volte di più) a bottinare il fiore.



## Sorgotto alle fragole e piselli freschi



### Descrizione

Questa è tutt'altro che una ricetta dagli abbinamenti azzardati. Il sorgo croccante e i piselli sodi sono avvolti in un fresco aroma di fragole e melissa che materializzano l'umami. Non solo, in questo piatto la densità nutrizionale raggiunge picchi elevati consentendo allo stomaco di rimanere sazio per ore ed ore. Sicuro che non c'è spazio in freezer per almeno un paio di questi?

### Trasformazione

Il sorgo è cotto per assorbimento assieme ai piselli sgusciati a mano al momento. Le fragole aromatizzate alla melissa vengono aggiunte solo a cottura ultimata per salvaguardare i loro preziosi micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Sorgo decorticato, piselli freschi, fragole, olio extra vergine di oliva, cipollotto, melissa, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1859 kJ	443 kcal
Grassi		14 g
di cui saturi		1,9 g
Carboidrati		61 g
di cui zuccheri		10 g
Fibre		11 g
Proteine		3 g
Sale		1,8 g

### APPROFONDIMENTO

#### Sorgo

Questo cereale naturalmente privo di glutine sta diventando una coltura molto importante sia per i suoi attributi nutrizionali sia per quelli ambientali. Per crescere, infatti, ha bisogno di poca acqua rispetto alle altre coltivazioni cerealicole (7 volte in meno rispetto al mais).

Dal punto di vista nutrizionale è particolarmente apprezzato il suo basso indice glicemico (35-47), meno della metà del riso: ciò significa meno sonnolenza dopo i pasti.

100 g di sorgo apportano anche il 55% del fabbisogno giornaliero di ferro ed il 41% di magnesio. Sono presenti anche un buon numero di polifenoli, specialmente se cotti a temperature inferiori ai 100 °C.





## Ciambellina ai cereali antichi con asparagi bianchi e verdi

**Descrizione** Stagione nuova, verdure nuove. Salutiamo gli ultimi asparagi tardivi con questa super ciambellina. Questi ortaggi sono dei veri e propri portabandiera del gusto umami. I cereali antichi hanno finalmente recuperato i fasti del passato e arricchiranno i tuoi pranzi di sapore e il tuo corpo di energia. Ti va di gustartela?

**Trasformazione** L'impasto della ciambellina lievita 24 ore e viene poi tirato a mano. La pietanza è trasformata al forno con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

**Ingredienti** Farina ai cereali antichi (farro spelta, kamut, farro Enkir, segale), acqua, asparagi verdi e bianchi, olio extra vergine di oliva, lievito, sale.

Tabella nutrizionale	Valori nutrizionali per 150 g	
	Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia		1415 kJ 335 kcal
Grassi		5,6 g
di cui saturi		1,1 g
Carboidrati		61 g
di cui zuccheri		2,7 g
Fibre		7 g
Proteine		13 g
Sale		0 g

### APPROFONDIMENTO

#### Asparagi

Gli asparagi più famosi del mondo sono quelli dipinti da Manet nel 1880. Quest'opera d'arte, che ha come soggetto soltanto la nostra verdura è un susseguirsi di tonalità di grigio e note violacee. Dietro questo dipinto c'è un aneddoto che ci fa capire anche l'ironia di questo artista: Charles Ephrussi pattui con Manet l'acquisto della tela per 800 franchi. Tuttavia, al momento della consegna egli volle aggiungere una sostanziosa mancia arrivando alla somma finale di mille franchi. Tempo dopo Manet spedì al collezionista un'ulteriore tela raffigurante un solo asparago con un bigliettino che recitava: "Ne mancava uno al vostro mazzo".



## Focaccia di grano saraceno e cipolle novelle



### Descrizione

Questo è un richiamo antico a cui vogliamo fare da eco. Gli ingredienti ruvidi e semplici ti faranno apprezzare la bontà del cibo al naturale. La rigenerazione delle focacce è fondamentale, usa la formula combinata e lasciale il tempo di riposare un paio di minuti prima di dare il primo morso. Senti già il sapore dolce-grezzo rapire le tue papille?

### Trasformazione

L'impasto della focaccia viene fatto lievitare 24 ore e tirato a mano. La focaccia è infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore per preservare gusto e nutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina integrale di grano saraceno, farina di riso integrale, acqua, cipolle novelle bianche e rosse, lievito, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	831 kJ	198 kcal
Grassi di cui saturi	5,8 g	1 g
Carboidrati di cui zuccheri	33 g	4,3 g
Fibre	2,1 g	
Proteine	3,8 g	
Sale	1,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Grano saraceno

Il grano saraceno contiene un'elevata percentuale di amilopectine e questo fatto lo rende facilmente digeribile. Inoltre, le proteine al suo interno hanno un alto valore biologico poiché sono molto ricche di aminoacidi essenziali. Le principali vitamine presenti sono del gruppo B ed è presente ferro in notevole quantità: basti pensare che in 100 g di grano saraceno, sono contenuti 4 mg di questo minerale, ossia circa un terzo della dose quotidiana raccomandata.



## Mini burger di piselli freschi al curry



### Descrizione

Questi burger ti sembreranno dei dischetti volanti venuti dallo spazio per quanto sono buoni. I "bisi", come sempre per fortuna, non hanno fatto un viaggio interstellare ma provengono da coltivazioni locali. In questo periodo dell'anno si trovano all'apice del loro potenziale di maturazione e non vedono l'ora di essere raccolti. Noi li lavoriamo subito dopo che vengono staccati dalla pianta, li sgraniamo pazientemente e li inforiamo con un programma morbido. In questo modo preserveremo quanti più nutrienti possibili ed il gusto viaggerà alla velocità della luce!

### Trasformazione

I piselli freschi vengono sgranati a poche ore dalla raccolta. I burger vengono inforinati con un programma misto vapore che non eccede i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Piselli freschi, farina di ceci, farina di avena, cipollotto, olio extra vergine di oliva, curry, lievito alimentare, cocco rapè, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	1320 kJ	318 kcal
Grassi di cui saturi	14 g	1,8 g
Carboidrati di cui zuccheri	36 g	12 g
Fibre	17 g	
Proteine	20 g	
Sale	2,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Piselli

Azotofissazione. I piselli come tutte le leguminose sono piante azotofissatrici.

Grazie ad una simbiosi tra le radici della pianta e microorganismi presenti nel terreno, le leguminose riescono ad assimilare l'azoto dall'aria. Questo elemento è il costituente principale delle proteine ed è per questo motivo che i piselli ne sono così ricchi.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Laura,  
la contadina  
che ci ha  
fornito  
i piselli

## Gazpacho di zucchine e cetrioli con fragole lattofermentate



### Descrizione

Sta arrivando l'estate! Il nostro pianeta è bello in tutte le stagioni ma francamente noi non vedevamo l'ora di sorprenderti con dei freschi gusti estivi. Non poteva quindi mancare nel nostro menù un gazpacho ricco di freschissimi cetrioli e fragole esaltati dall'aroma di menta glaciale. Senti già la temperatura che scende?

### Trasformazione

Per realizzare il gazpacho le verdure e la frutta vengono trasformate e aggiunte a crudo, trasmettendo così alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cetrioli, zucchine, fragole lattofermentate (fragole, sale), olio extra vergine di oliva, basilico, menta, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 250 g	
Valori nutrizionali medi GAZPACHO	Per porzione
Energia	355 kJ 85 kcal
Grassi	7,3 g
di cui saturi	1 g
Carboidrati	4,3 g
di cui zuccheri	4,3 g
Fibre	2,3 g
Proteine	2 g
Sale	1,2 g

Valori nutrizionali medi MUESLI	
Valori nutrizionali medi MUESLI	Per porzione
Energia	968 kJ 466 kcal
Grassi	16 g
di cui saturi	1,9 g
Carboidrati	16 g
di cui zuccheri	2,4 g
Fibre	3,4 g
Proteine	7,5 g
Sale	0,55 g

### APPROFONDIMENTO

#### Lattofermentazione: i batteri buoni.

Questa tecnica è molto antica e sfrutta in modo ottimale i latobatteri, dei microrganismi naturalmente presenti nei vegetali e non necessariamente nel latte. Preserva gli alimenti senza cuocerli, salvando così vitamine e micronutrienti e apportando anche benefici alla flora intestinale.

Giada,  
head chef  
Humamy



## Cipolla margherita al forno con erbe provenzali e frutta secca



### Descrizione

Gli Humamers ci dicono che con questa ricetta si raggiungono gli apici della soddisfazione e che, dopo averne mangiate un paio, è difficile proseguire con il pranzo o la cena per il piacevole senso di appagamento. La cipolla ultra dolce e croccante insieme a una miscela di spezie finemente dosate, avvolgono il palato intrappolandolo in piacevoli sensazioni. La frutta secca infine porta un po' di grassi buoni e un aroma caldo-tostato.

### Trasformazione

Per la panatura aromaticata viene usato solamente olio e acqua, le cipolle sono inornate seguendo un programma combinato vapore a 140 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Cipolle bianche novelle, pane di segale [farina di segale, acqua, lievito, spezie (finocchio, cumino, anice, coriandolo, trigonella)], mandorle, pistacchi, lievito alimentare, erbe provenzali, olio extra vergine di oliva, sale, pepe.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	524 kJ	129 kcal
Grassi	3,5 g	
di cui saturi	0,3 g	
Carboidrati	18 g	
di cui zuccheri	16 g	
Fibre	3,6 g	
Proteine	4,3 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cumino

Spezia forte e decisa, dall'aroma amaro e pungente. Le proprietà benefiche di questo piccolo seme sono notevoli. In particolare favorisce molto la digestione.

È tra gli alimenti in assoluto più ricchi in ferro: pensate che in soli 2 g di cumino c'è già il 10% della dose raccomandata giornaliera. Tra le altre proprietà importanti sottolineare di come sia capace di ridurre il meteorismo e le eruttazioni.



## Bastoncini di carote alle spezie



### Descrizione

Hai mai provato ad usare le spezie al posto del sale? La nostra sfida è quella di usare meno cloruro di sodio possibile per le nostre ricette e mantenere il giusto livello di sapore per arricchire ed esaltare i sapori. In questa ricetta il tamari [vedi approfondimento] e le erbe aromatiche esaltano il gusto ed il carattere dei bastoncini delle carote lunghe e croccanti. Queste spezie sono amiche di Humamy, saranno anche le tue?

### Trasformazione

Le carote vengono aromatizzate e cotte in forno a 130 °C per 10 minuti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Carote, olio extra vergine di oliva, tamari (semi di soia, acqua, mikawa mirin, A.oryzae), spezie (cocco, sesamo tostato, aglio, sal gemma, zenzero, citronella, cannella, vaniglia, curcuma, pepe lungo, chiodi di garofano, semi di coriandolo, pepe nero, finocchio, peperoncino, anice stellato, cardamomo, cumino), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	733 kJ	176 kcal
Grassi	8 g	
di cui saturi	1,1 g	
Carboidrati	19 g	
di cui zuccheri	19 g	
Fibre	7,8 g	
Proteine	2,8 g	
Sale	1,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Salsa Tamari

Il Tamari è una salsa di origine giapponese ricavata dalla fermentazione della soia gialla. Questa particolare preparazione può durare diversi anni e, come il vino, si può affinare in botti di legno. Il risultato è un gradevole condimento dal gusto spiccatamente umami. A differenza della salsa di soia, nel tamari non c'è l'utilizzo di grano né di sale.



## Crostatina Raw alle fragole



### Descrizione

Noi ci crediamo: più gli alimenti si lasciano in pace e meglio saranno capaci di esprimersi! Il gusto grezzo della frolla di frutta secca (hai letto bene, non ci sono farine) e l'acido-a-sopro-fresco della composta di fragole hanno il sapore della rivincita. La senti l'aria di rivoluzione un morso alla volta?

### Trasformazione

La pasta viene tirata a mano e poi infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore, per preservare gusto e nutrienti. La composta è creata senza l'ausilio di zucchero e poi adagiata nella crostata senza subire un trattamento termico. Il piatto viene infine sur-gelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Datteri, fragole, semi di chia, fiocchi di avena, anacardi, mandorle, cocco rapè, vaniglia.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 100 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	856 kJ	205 kcal
Grassi di cui saturi	8 g	1,4 g
Carboidrati di cui zuccheri	25 g	11 g
Fibre	5,7 g	
Proteine	5,1 g	
Sale	0,07 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fragola

Lo sapevi che la fragola non è un vero frutto? Si tratta infatti del ricettacolo della pianta, cioè la parte finale del gambo. I veri frutti sarebbero gli acheni incastonati sulla superficie, che molto spesso, vengono scambiati per i semi. Sono tra gli alimenti più ricchi di vitamina C, bastano infatti 100 g di fragole per avere 55 mg di questa vitamina (più di metà della dose giornaliera raccomandata). Potassio e fosforo sono anche molto presenti, degli alimenti utili per la circolazione sanguigna.

 Provenienza: Este (PD)  
Dista 23 Km dal nostro laboratorio



## Cheesecake Humamy al limone



### Descrizione

Scena: ti trovi tra le comode coperte del tuo letto, ti stai rilassando al 100% ma ti interrompe un drammatico suono: è la sveglia. Abbiamo escogitato un buon motivo per mettere i piedi giù dal letto: la Cheesecake Humamy! I dolci Humamy, nessuno escluso, sono concepiti per mettere in pace lo spirito, lo stomaco e i rimorsi che provi dopo aver mangiato la solita merendina o la brioches del bar. In questo caso nessun suggerimento su profumi, sapori e sentori: la scena è tutta tua, assaggiala e scrivi al tuo esperto per sapere come è andata la degustazione ;)

### Trasformazione

La composta viene creata con limoni interi dalle bucce commestibili. In nessun processo viene mai aggiunto zucchero. Per preservare gusto e nutrienti, gli ingredienti che compongono la base vengono aggiunti a crudo e non subiscono alcun trattamento termico. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Datteri, limone, anacardi, noci di macadamia, tofu vellutato (semi di soia, acqua), malto d'orzo, curcuma.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 80 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	994 kJ	238 kcal
Grassi	14 g	
di cui saturi	1,9 g	
Carbooidrati	18 g	
di cui zuccheri	10 g	
Fibre	2,3 g	
Proteine	10 g	
Sale	0,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Limone

I radicali liberi sono sostanze chimiche fortemente reattive e sono i principali responsabili dell'invecchiamento e del danneggiamento delle nostre cellule. Aumentano con lo stress e con l'assunzione di grassi saturi, carne e cibi ad alto indice glicemico. Per combatterli servono gli antiossidanti, sostanze in grado di interagire con queste pericolose molecole ed inibirle. Alimenti molto ricchi in antiossidanti sono i limoni, ma, in generale, tutta la frutta e la verdura ricca in vitamina E, vitamina C e polifenoli.



2022  
maggio

## PIATTI UNICI

- 174** Insalata di orzo, fagioli rossi e cavolfiore con arancia, limequat lattofermentato e mandorle
- 176** Sorgotto agli asparagi bianchi e verdi con fagioli cannellini
- 178** Insalata di avena, piselli freschi e agretti

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 180** Sorgo ai carciofi con crema di fave fresche al basilico
- 182** Farinata di ceci e piselli con erbe spontanee
- 184** Lasagnetta di pasta fresca al ragù di soia
- 186** Erbazzone con bieta e cicoria
- 188** Hummus di piselli freschi, pistacchi e menta con focaccia di farina di farro Enkir integrale

## POLPETTE e BURGER

- 190** Polpettone di lenticchie ripieno di spinaci e crema di anacardi

## VERDURE

- 192** Lasagnetta di cavolo rapa con ragù di verdure

## COLAZIONI

- 194** Ciambellina agli agrumi

## Insalata di orzo, fagioli rossi e cavolfiore con arancia, limequat lattofermentato e mandorle



### Descrizione

Le regole della Harvard school of public nutrition per comporre un piatto sano e completo sono perfettamente interpretate nei piatti unici Humamy. Questa insalata di orzo infatti è composta in maggior parte dai cavolfiori, che, cotti a basse temperature e tagliati fineamente esprimono un gusto caramellato e una sorprendente consistenza croccante. I colori si arricchiscono con la frutta: arance dal cristallino sapore agrumato, intensificato dal limequat [vedi approfondimento] che, grazie alla fermentazione, ha aumentato il suo bagaglio di note sapide e floreali ed ammorbidente l'acidità. A dare ulteriori tocchi di carattere i fagioli rossi con un gusto nutty, richiamato anche dalle mandorle tostate.

Lo vedi com'è semplice conciliare gusto e salute? Ti basta rigenerare questo piatto.

### Trasformazione

L'orzo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli vengono fatti ammollare 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Orzo, fagioli rossi, cavolfiore, succo di arancia, mandorle, arance, limequat, sale, olio extra vergine d'oliva.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2153 kJ	513 kcal
Grassi	13 g	
di cui saturi	1,3 g	
Carboidrati	70 g	
di cui zuccheri	9,1 g	
Fibre	20 g	
Proteine	20 g	
Sale	1,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Limequat

Il limequat è un agrume della pianta chiamata botanicamente Citrofortunella floridana. Si tratta di un incrocio, creato da un botanico americano a inizio novecento, tra il lime ed il mandarino cinese. Il nome può sembrare esotico ma questo albero da frutto resiste al clima del nostro paese e, infatti, ci sono importanti coltivazioni di questo agrume nella zona di Policoro (MT). La forma del frutto è ovale mentre il colore e la dimensione è simile al limone. Il sapore, è agrodolce ed è un mix tra mandarino e cedro. La buccia è più sottile dei limoni ed è edibile. Come le arance e altri agrumi anche i limequat sono ricchissimi di vitamina C ed acido folico.



## Sorgotto agli asparagi bianchi e verdi con fagioli cannellini



### Descrizione

Una raffinata variante del "leggендario" risotto con gli asparagi. Il gusto delicato e saporido degli asparagi bianchi, con dei sapori che ricordano molto i carciofi, sono esaltati e smussati ancora di più grazie ad una cottura a basse temperature. Il sorgo si accoppia alla perfezione con un nesso aromatico erbaceo agli asparagi, mentre richiama le note tostate dei fagioli cannellini. La texture del sorgo è molto croccante, ed in mezzo alla cremosità avvolgente del piatto crea un piacevole gioco di consistenze.

### Trasformazione

Il sorgo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Acqua , sorgo decorticato, asparagi, fagioli cannellini, olio extra vergine d'oliva, scalogno, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1948 kJ	463 kcal
Grassi	9,3 g	
di cui saturi	1,2 g	
Carboiodrati	68 g	
di cui zuccheri	5,7 g	
Fibre	13 g	
Proteine	20 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Asparagi bianchi VS verdi

Contrariamente a come si possa pensare questi due tipi di ortaggi non appartengono a varietà differenti ma a incidere è solamente il modo di coltivazione. Lasciando gli asparagi crescere coperti dai telai senza mai veder la luce del sole si otterranno bianchi. I verdi, invece, assorbendo la luce solare, sviluppano clorofilla, ed assumeranno il loro tipico colore.

Basta questa piccola differenza quindi per alterare il colore ed il gusto di quest'ortaggio ma, a non cambiare saranno i benefici nutritizionali. Entrambi infatti presentano talmente tanta ricchezza di vitamine e sali minerali che uno studio condotto dall'Università della California li pone al terzo posto assoluto tra gli ortaggi più benefici per il nostro organismo.



## Insalata di avena, piselli freschi e agretti



### Descrizione

Fresca e leggera insalata primaverile. L'avena è un cereale con un tono e un corpo leggeri, dai delicati profumi di fondo che virano dalla vaniglia al caramellato e una consistenza molto fine e piacevole al palato. Da questa base di partenza si accostano alla perfezione dei piselli freschi anch'essi dai toni delicati e da note erbacee tipiche di questa leguminosa primaverile. Gli agretti, [vedi approfondimento] richiamano le note vegetali dei piselli e, cotti a vapore e mescolati al succo di limone, donano una profonda sensazione di freschezza. Cambia stagione anche in cucina con Humamy.

### Trasformazione

L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I piselli sono sgusciati a mano freschi e lavorati poche ore dopo la raccolta. Durante la cottura le temperature non superano mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Acqua, agretti, avena decorticata, piselli, olio extra vergine d'oliva, scalogno, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1662 kJ	396 kcal
Grassi	12 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboiodrati	50 g	
di cui zuccheri	5 g	
Fibre	13 g	
Proteine	16 g	
Sale	0,64 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Agretti

Gli agretti sono le lunghe e sottili foglie, simili a ciuffi di erba, della pianta Salsoa soda, coltivata dalle nostre parti nel Nord Italia così come in tutto il bacino mediterraneo.

Contengono poche calorie (17 kcal per 100 g) sono ricchi di acqua e fibre insolubili (82% rispetto alle fibre totali) ottime per la nostra regolarità, e una miniera di sali minerali soprattutto calcio. Con ben 124 mg per 100 g di agretti, si assume il 20% circa della dose giornaliera raccomandata di questo sale minerale.



## Sorgo ai carciofi con crema di fave fresche al basilico



### Descrizione

Chi l'ha detto che dobbiamo sempre mangiare il solito grano? Nessuno, dato che tutti consigliano di variare spesso i cereali. Abbiamo quindi pensato di farti esplorare il sapore grezzo dalle note terracce del sorgo abbinato perfettamente a teneri cuori di carciofo dal caratteristico sapore dolce e amaro, immersi in una crema densa e rinfrescante di fave al basilico.

P.S.: non ti fidar del risotto scotto, se senti il sorgo scrocchiare, vuol dire che è cotto alla perfezione.

### Trasformazione

Il sorgo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). Le fave fresche, acquistati dal contadino di fiducia, vengono sgusciate e trasformate il giorno stesso della raccolta. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Sorgo decorticato, carciofi, fave, olio extra vergine di oliva, scalogno, basilico, menta, aglio, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1708 kJ	405 kcal
Grassi	5,9 g	
di cui saturi	0,8 g	
Carboiodrati	69 g	
di cui zuccheri	5 g	
Fibre	10 g	
Proteine	13 g	
Sale	0,32 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Carciofo

Questo ortaggio, a differenza di come potrebbe sembrare, non è un frutto ma bensì un vero e proprio bocciolo. Bisogna sapientemente raccoglierlo al momento giusto per evitare che diventi un fiore azzurro che, seppur bellissimo, non è purtroppo commestibile.

La cinarina, polifenolo tipico di questo ortaggio, crea un effetto molto particolare nel nostro palato. Si lega infatti ai recettori del gusto dolce e li inattiva fintanto che la pietanza resta in bocca. Per contrasto, una volta ingoiata, il boccone successivo di qualche altro alimento sembrerà più dolce di quanto lo sia veramente.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



## Farinata di ceci e piselli con erbe spontanee



### Descrizione

I regali della natura sono tanti e spesso deliziosi. La farinata contiene 8 diverse erbe spontanee raccolte nella parte più incontaminata del nostro bellissimo territorio. Nessuna aratura, nessun pesticida, nessun fertilizzante, nada de nada. La farinata bella calda sarà capace di far gioire il tuo palato con tutte le innumerevoli sensazioni e aromi delle erbe. Concediti una camminata nella natura.

### Trasformazione

L'impasto è realizzato con farina di ceci, farina di piselli e erbe selvatiche fresche. Il tutto viene infornato con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di ceci, erbe spontanee (ortica, borragine, sclopit, erba cipollina, maggiorana, aneto, basilico, menta, tarassaco), farina di piselli, miso di fagiolo verdon di Roncade, cipolla bianca, olio extra vergine di oliva, sale, pepe nero.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 120 g	
	Per porzione	
Energia	895 kJ	213 kcal
Grassi	4,3 g	
di cui saturi	0,4 g	
Carboiodrati	29 g	
di cui zuccheri	3,3 g	
Fibre	6,3 g	
Proteine	11 g	
Sale	0,64 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Erba cipollina

L'erba cipollina è una pianta che cresce facilmente in maniera spontanea lungo tutto il territorio italiano fino ai 2500 m di altitudine. Appartenente allo stesso genere dell'aglio, ha caratteristiche nutrizionali simili, ma un odore meno pungente.

Seppur la si consumi in relativa modesta quantità, è molto apprezzata per l'apporto di micronutrienti, in particolare l'acido folico.

Questa sostanza è un elemento essenziale, con una funzione ultra specifica, necessaria per la produzione di emoglobina.



## Lasagnetta di pasta fresca al ragù di soia



### Descrizione

Attenzione! Alimento ad altissima bontà. Potrebbe creare assuefazione. Questa volta però vinciamo tutti. Non c'è pericolo per la salute, anzi! Finalmente un vizio che ci farà stare bene al 100%. Nel nostro menu non poteva mancare la nostra speciale rivisitazione di un piatto che ha accompagnato l'infanzia (e non solo) di molti di noi. La pasta è fresca e deriva da una selezione di grano duro di alta qualità, e la nostra speciale granella di frutta secca e lievito è studiata appositamente per conferire il gusto saporito ma non apportando calorie e colesterolo in eccesso. Noi siamo sicuri che ti meriti di mangiare questo piatto in santa pace.

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. La pasta è lavorata fresca e stesa a mano. Il ragù è cotto a pressione assieme ai suoi vapori per esaltare il gusto e salvaguardarne le proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Passata di pomodoro, semola di grano duro, acqua, carote, bevanda di soia, granulare di soia (5,54%), sedano, cipolla, anacardi, olio extra vergine d'oliva, nocciole, farina di frumento, sale, lievito alimentare, basilico, noce moscata.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2153 kJ	511 kcal
Grassi di cui saturi	11 g	1 g
Carboiodrati di cui zuccheri	80 g	6,3 g
Fibre	5,3 g	
Proteine	20 g	
Sale	0,74 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Soia

La soia, come il girasole è una pianta che segue il movimento della nostra stella durante il giorno (il fenomeno è detto eliotropismo). Ciò le permette di avere un vantaggio evolutivo rispetto alle altre specie, riuscendo ad assorbire più radiazione luminosa. È uno dei principali legumi consumati al mondo e viene utilizzato in molti prodotti di consumo come lecitine, salse, fiocchi e molto altro ancora.

L'apporto proteico è abbondante, è infatti con 36 g su 100 g uno tra gli alimenti vegetali con più proteine in assoluto. Tali nutrienti hanno anche un alto valore biologico, poiché sono presenti in esse tutti gli amminoacidi essenziali.

Non contiene sodio, e presenta notevoli quantità di ferro 87% del fabbisogno in 100 g, magnesio 67% in 100 g e manganese 109% del fabbisogno in 100 g.



## Erbazzone con bietà e cicoria



### Descrizione

Ripieno di pasta sfoglia dal gusto morbido e vellutato. La ricetta di questa speciale torta salata discende da origini contadine dell'Emilia-Romagna ed è molto facile da preparare e da gustare. Consigliamo di assaporarla prendendola con le mani, come ai vecchi tempi, per apprezzare la rusticità del piatto. La gioia al palato sarà apportata da un impasto lievitato steso a mano dal gusto caramellato e tostato, che si sposa alla perfezione con il ripieno morbido dalle note vegetali della bietà e cicoria. Il boccone avrà un corpo rotondo e pieno. Il gusto piacevolmente fresco dell'erbazzone durerà parecchi minuti dopo la fine del pasto.

### Trasformazione

L'impasto viene fatto lievitare 24 ore. Le verdure sono lavate in un cestello capace di ridurre i consumi di acqua, e cotte a vapore. L'erbazzone viene trasformato al forno a 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro tipo 2, bietà, cicoria, acqua, olio extra vergine d'oliva, cipollotto, lievito alimentare, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1840 kJ	438 kcal
Grassi di cui saturi	14 g	1,9 g
Carboiodrati di cui zuccheri	60 g	3,4 g
Fibre	9,1 g	
Proteine	12 g	
Sale	1,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Bietà

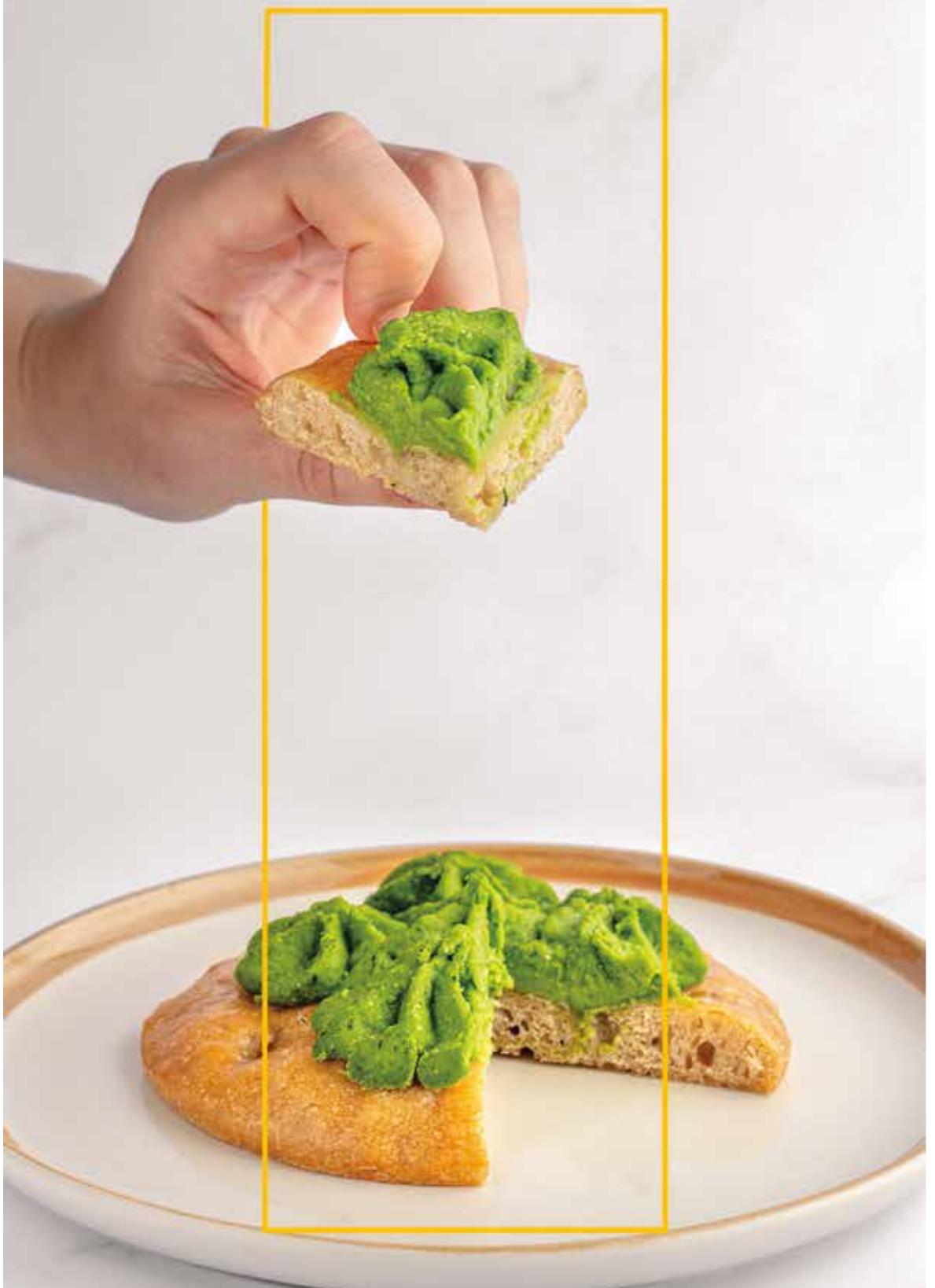
Spesso sentiamo parlare di erbe depurative ma come agiscono? Le tossine e impurità di vario tipo che normalmente possono circolare nel nostro organismo vengono allontanate dall'attività di organi che chiamiamo "emuntori". Parliamo quindi di fegato, reni, sistema linfatico, polmoni intestino e anche pelle. Qualsiasi sostanza in grado di aumentare l'attività di uno o più di questi organi e di conseguenza in grado di accelerare l'espulsione delle sostanze tossiche dal nostro corpo si può definire depurativa. Nello specifico, queste due verdure sono un boost per fegato, reni e pelle.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

Carla,  
la contadina  
che ci ha  
fornito la bietà



## Hummus di piselli freschi, pistacchi e menta con focaccia di farina di farro Enkir integrale



### Descrizione

Goloso e nutriente snack rigenerante. La farina Enkir è molto apprezzata nella nostra cucina perché apporta un gusto rustico ma al tempo stesso lieve, che non sovrasta gli altri sapori del piatto. La giusta durezza della farina, farà lievitare la focaccina non troppo alta, per garantire una perfetta friabilità. Parlando di profili aromatici invece, il sapore della base sarà particolarmente tostato e caramellato, richiamato dal sapore di pistacchio della crema, da cui emergerà un gusto freschissimo di menta e piselli.

### Trasformazione

I piselli sono sgusciati freschi e cotti in un dispositivo che mantiene la temperatura sempre al di sotto dei 90 °C. La focaccia viene fatta lievitare 24 ore e poi cotta al forno a 130°C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Piselli, farina di farro monococco Enkir, pistacchi, olio extra vergine d'oliva, sale, menta, lievito madre, pepe nero, rosmarino.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	2009 kJ	478 kcal
Energia	15 g	
Grassi	2 g	
di cui saturi		
Carboiodrati	61 g	
di cui zuccheri	7,1 g	
Fibre	12 g	
Proteine	19 g	
Sale	2,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Farro Enkir

Si differenzia dalle altre varietà di farro per il fatto che ad ogni spiga corrisponde un singolo chicco piccolo e tenero; il nome, che deriva dal tedesco ein korn (grano singolo), rimarca per l'appunto questo fatto. Gli agronomi esperti in materia convergono nel dichiarare che questo è stato il primo farro ad essere coltivato dall'uomo più di 10mila anni fa nella Mezzaluna fertile. Da questa varietà si è poi sviluppato il frumento tenero e duro (*Triticum aestivum* e *Triticum durum*). Le caratteristiche nutrizionali in seno a questo cereale sono il maggior contenuto di carotenoidi rispetto agli altri cereali, il basso contenuto in glutine e un'ottima dose di proteine (18%).



## Polpettone di lenticchie ripieno di spinaci e crema di anacardi



### Descrizione

Una sola parola: esagerato! Questo polpettone è veramente una formula per creare una bomba di gusto. Dolcezza delle lenticchie + cremosità e la sapidità di anacardi + tenerezza e note terrose degli spinaci = esplosione di bontà umami. Ha conquistato il tuo cuore e il tuo stomaco?

### Trasformazione

Dagli anacardi si ricava una crema filamentosa, che viene unita agli spinaci cotti a vapore. Le lenticchie di Onano acquistate dal contadino di fiducia, vengono ammollate 12 ore e cotte a pressione controllata. Successivamente il polpettone viene infornato con un programma misto a vapore e le temperature non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Lenticchie, spinaci, carote, porro, anacardi, farina di ceci, olio extra vergine di oliva, bevanda di soia, pane di semola di grano duro, lievito alimentare, garum di pomodoro, limone, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	1462 kJ	349 kcal
Grassi	15 g	
di cui saturi	1,9 g	
Carboiodrati	37 g	
di cui zuccheri	3,2 g	
Fibre	7,6 g	
Proteine	13 g	
Sale	2,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Spinaci braccio di ferro

Impossibile separare l'amato personaggio del cartone con la sua verdura preferita. Tutti siamo indotti a pensare che il ferro sia l'elemento più presente negli spinaci ma non è veramente così. "Braccio di ferro" è un nome di fantasia sciolto dal nutriente. In ogni caso è vero il fatto che questo cartone sia stato creato appositamente per avvicinare i bambini al consumo di ortaggi e verdure.



## Lasagnetta di cavolo rapa con ragù di verdure



### Descrizione

Nuovo aspetto e gusto alle verdure. L'invitante aspetto della lasagnetta ti farà rimanere a bocca aperta. Si tratta a tutti gli effetti di una lasagna fatta con sole verdura, se non ci credi guarda gli ingredienti. La verza ricopre il ruolo della pasta sfoglia creando gli strati che sono ripieni di un ragù di verdure di stagione. Il rafano, aggiunto a piccole dosi e lavorato gentilmente, ossia senza cuocerlo a temperature elevate, rilascia solamente le sue note rinfrescanti e aromatiche, ammorbidente così i sapori della verza e donando il suo caratteristico tocco speziato. Una croccante granella di anacardi, inoltre, gioca sapientemente la sua parte dando un sentore di tostatura opposta alla sensazione di freschezza del rafano. Le avevi mai mangiate delle verdure (o delle lasagne) al ragù così?

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. Al posto della pasta sfoglia troviamo le fette di cavolo rapa, mentre il ragù è cotto a pressione assieme ai suoi vapori per esaltare il gusto e salvaguardarne le proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cavolo rapa, carote, sedano rapa, cavolo cappuccio, porro, patate, olio extra vergine d'oliva, nocciole tostate, pistacchi, erbe aromatiche (sale, rosmarino, salvia, aglio, ginepro, alloro, origano, timo, maggiorana, basilico) sale, lievito alimentare.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	828 kJ	199 kcal
Grassi di cui saturi	12 g	1,4 g
Carboiodrati di cui zuccheri	13 g	9,7 g
Fibre	6,7 g	6 g
Proteine	6 g	2,8 g
Sale		

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolo rapa

La brassica oleracea è una pianta appartenente al genere delle crucifere, importanti alimenti che contengono ricche quantità di calcio e altri sali minerali. La domesticazione di questa pianta ha portato con sé innumerevoli varietà e cultivar di cavoli e cavolfiori, spesso molto diversi tra loro. Ricordiamone alcuni come cavolo rapa, cavolfiore, cavoletti di bruxelles, cavolo romano, cappuccio, broccoli, cavolo nero e altre centinaia varietà!

Il cavolo rapa, in particolare, ingrossa la parte inferiore del fusto, chiamata "torsa". Al suo interno incamera notevoli quantità di vitamina C, calcio e fibre, portando con sé anche un sapore dolce e una consistenza croccante.



## Ciambellina agli agrumi



### Descrizione

Dessert da un avvolgente sapore agrumato. Aggiungendo un cremoso di soia fermentato nell'impasto di farina di farro abbiamo reso l'impasto molto morbido e vellutato. Il gusto dolce è poi perfettamente bilanciato dalla gradevole asprezza degli agrumi, omogeneamente sparsi all'interno della ciambellina. Gli odori molto volatili agrumati di questo piatto si avvertono non appena cominciata la rigenerazione, mentre quelli più durevoli, floreali, rimarranno persistenti nel tuo palato per diverso tempo.

Alla fine per fare le cose buone non è necessario lo zucchero, non trovi?

### Trasformazione

L'impasto viene fatto lievitare 24 ore. Gli agrumi dalla buccia edibile vengono aggiunti all'impasto. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro Enkir integrale, cremoso di soia [acqua, semi di soia decorticati, fermenti selezionati tra cui Bifidus e Lactobacillus acidophilus], bevanda di riso, olio di semi di girasole, limone, arancia, lievito, cannella.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 130 g	
	Per porzione	
Energia	1569 kJ	375 kcal
Grassi	18 g	
di cui saturi	2,1 g	
Carboiodrati	45 g	
di cui zuccheri	5,1 g	
Fibre	3,3 g	
Proteine	7,2 g	
Sale	0,04 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Arancia

Si tratta dell'agrume più diffuso al mondo, basti pensare che nel 2018 se sono prodotte più di 75 milioni di tonnellate. È conosciuta per il suo alto valore in vitamina C, ed è corretto poiché un'arancia da appena 100 g contiene ben 53 mg di questa vitamina (l'80% del fabbisogno giornaliero).

Molto alti anche i valori di calcio, il sale minerale più abbondante nel nostro organismo, essenziale per ossa, nervi e muscoli. Un fitonutriente presente in significativa quantità è l'esperidina, che è definito dalla chimica uno scavenger. Questi composti, sostanzialmente, sono in grado di inattivare i radicali liberi dell'ossigeno in maniera molto efficace.



2022  
aprile

## PIATTI UNICI

- 198** Insalata di farro, fagiolo del purgatorio e asparagi

## ZUPPE E MINESTRE

- 200** Zuppa di miglio, fagiolo corona, cavolo nero e miso di fagiolo corona

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 202** Stufato di fagiolo secondo con verdure, purè di patate e cavolfiore

- 204** Sorgotto con lenticchie rosse, rape rosse e crema di anacardi fermentati

- 206** Lasagnetta di pasta fresca alle fave con carciofi e fave

- 208** Erbazzone con betta colorata, ceci neri e pomodori secchi

## POLPETTE e BURGER

- 210** Mini burger speziati di fagioli rossi e riso

## VERDURE

- 212** Cavolo cappuccio viola stufato con salsa di mele al curry

## COLAZIONI

- 214** Plumcake alle fragole

## Insalata di farro, fagiolo del purgatorio e asparagi



### Descrizione

Per comporre questo piatto unico si interscambiano tre attori principali. Il primo è il farro, che porta con sé un gusto rustico, carico di note affumicate e tostate e una solida consistenza. Il secondo, il fagiolo del purgatorio, al contrario è morbido e farinoso al palato, ed esibisce molte note terrose morbide. Il team verdura è invece rappresentato dall'asparago: il suo sapore ha note vegetali, simili all'erba fresca. Hai mai cercato di analizzare il suo gusto? non è né salato né dolce né aspro e amaro ma quello che un chimico specializzato in cibo giapponese nel 1908 ha definito umami (saporito). Ingredienti dal gusto umami hanno quindi la capacità di esaltare la sapidità degli alimenti a contatto con loro.

### Trasformazione

Il farro è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farro decorticato, fagiolo del purgatorio, asparagi verdi, arancia, cedro, scalogno, olio extra vergine di oliva, pepe di Sichuan, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2050 kJ	488 kcal
Grassi di cui saturi	14 g	1,8 g
Carboiodrati di cui zuccheri	66 g	4,9 g
Fibre	9,2 g	
Proteine	18 g	
Sale	1,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Pepe di Sichuan

Si tratta di una piccola bacca originaria della regione montana cinese dello Sichuan, adiacente al tibet. Botanicamente parlando appartiene al genere *Zanthoxylum*, tassonomicamente molto diversa dal *piper nigra* ma viene accomunata per le dimensioni e per l'uso. Il sapore è però dissimile dal pepe nero, presentando un sapore agrumato e rinfrescante simile all'anice stellato. Una curiosità: non si utilizzano le bacche intere o i semi ma solamente la buccia essiccatà del piccolo frutto.



## Zuppa di miglio, fagiolo corona, cavolo nero e miso di fagiolo corona



### Descrizione

Rigenerante zuppa primaverile ricca di legumi. Quanto bizzarro tanto gradevole il gioco di consistenze tra le grandezze dei chicchi di uno dei più piccoli cereali, il miglio, ed uno tra i più grossi legumi, il fagiolo corona. Questi due ingredienti creeranno la base perfettamente equilibrata tra i sentori terrosi e di fieno. A levarsi di sapore sopra questa base saranno i decisi aromi vegetali e leggermente speziati del cavolo nero, esaltato dal miso ai fagioli corona. Oltre a richiamare il gusto del legume intero, infatti, questo insaporitore di origine giapponese (ma prodotto da un nostro fornитore artigianale locale) saprà conferire l'umami nella zuppa. Denominato quinto gusto, l'umami è capace di rafforzare il gusto sapido di ogni ingrediente.

Se non sei amante delle minestre ti faremo ricredere. Accetti la sfida?

### Trasformazione

Il miglio è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cavolo nero, fagiolo corona, miglio decorticato, porro, miso di fagiolo corona, olio extra vergine d'oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 400 g	
	Per porzione	
Energia	1500 kJ	375 kcal
Grassi di cui saturi	8,8 g	1 g
Carboiodrati di cui zuccheri	54 g	4,1 g
Fibre	8,1 g	
Proteine	12 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagiolo corona

Questi sono tra i legumi dalle più grosse dimensioni: il chicco spesso supera i 3 cm di diametro. Spesso li si confondono con i fagioli bianchi di Spagna ma, sebbene apparentemente simili, fanno parte addirittura di specie diverse. I corona appartengono alla specie "phaseolus coccineus" diversa dall'altro "phaseolus vulgaris". Questo fatto richiama l'attenzione al tema della biodiversità ed è molto importante quindi preservare questa specie.

Il corona è apprezzato perché cresce molto vigoroso e resiste al freddo ed è quindi una delle colture più tardive degli orti estivi. Come tutte le leguminose anche i corona sono ricchi di proteine (23 g su 100 g) e inoltre apportano buone dosi di potassio, ferro e calcio.



## Stufato di fagiolo secondo con verdure, purè di patate e cavolfiore



### Descrizione

Secondo piatto caldo e molto equilibrato. Il fagiolo secondo ha un gusto delicato poiché dotato di una buccia molto sottile. Il suo sapore terroso e tostato viene insaporito ulteriormente nello stufato con alloro e altre erbe aromatiche. I sentori del cavolfiore vengono ammorbiditi dalle patate, facendo così permanere solamente le note piacevoli ed erbbrate dell'ortaggio. La consistenza finale è molto cremosa, inframmezzata dai polposi fagioli e il boccone presenterà un gusto pieno ma delicato al tempo stesso.

Questo piatto fa per te se vuoi provare i sapori di un banchetto da re medievale.

### Trasformazione

I fagioli, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le patate e i cavolfiori sono cotti al forno con un programma combinato a vapore. Le verdure sono cotte a temperatura controllata che non eccede mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Fagiolo secondo, patate, cavolfiore, bevanda di soia, garum di pomodoro, passata di pomodoro, sedano rapa, carote, olio, extra vergine d'oliva, porro, sale, noce moscata.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 400 g	
	Per porzione	
Energia	1749 kJ	416 kcal
Grassi di cui saturi	9,4 g	1 g
Carboidrati di cui zuccheri	57 g	7,4 g
Fibre	14 g	
Proteine	18 g	
Sale	2,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolfiore

100 g di cavolfiore apportano appena 25 kcal ma anche una notevole quantità di micronutrienti e fibre: in poche parole un'alta densità nutrizionale. Numerosi infatti sono le sostanze utili al nostro organismo. Il sale minerale più presente è il potassio (in 100 g c'è il 30% della dose giornaliera consigliata), a seguire il ferro, dove la sua assunzione è potenziata dalla notevole quantità di vitamina C contenuta anch'essa in questa crucifera. Tra i fitonutrienti di maggior interesse risalta il sulforafano. Tale composto è un antinfiammatorio e antiossidante naturale, dall'azione efficace e duratura all'interno del nostro corpo.



## Sorgotto con lenticchie rosse, rape rosse e crema di anacardi fermentati



### Descrizione

Piatto unico da equilibrati gusti esotici. Un elegante mantello rosso ricopre questa ricetta, portando con sé un gusto rustico abilmente regolato. Le rape rosse hanno un marcato sentore terroso, poiché ricche di un composto aromatico chiamato geosmina (geos: terra / odmè: odore). Si tratta del medesimo odore che un prato sprigiona dopo un intenso temporale. Tale fragranza avanza prima attraverso il naso e poi anche nel palato esaltando le note tostate di lenticchie rosse e sorgo. Gli anacardi, grazie alla fermentazione, hanno ingentilito i loro aromi, sprigionando al massimo l'essenza di frutta secca e donando un corpo pieno e rotondo ad ogni boccone.

### Trasformazione

Il farro è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Gli anacardi sono fatti fermentare per 24 ore e non subiscono alcun trattamento termico. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Acqua, sorgo decorticato, rapa rossa, lenticchie rosse, olio extra vergine d'oliva, anacardi, cipolla, garum di carrube, scorza di cedro, scorza di arancia, succo di limone, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2321 kJ	551 kcal
Grassi di cui saturi	14 g	2 g
Carboidrati di cui zuccheri	84 g	11 g
Fibre	13 g	
Proteine	17 g	
Sale	1,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fermentazione degli anacardi

Dato l'alto contenuto di proteine e carboidrati, questa frutta secca è particolarmente indicata per le fermentazioni. L'attività enzimatica e i microorganismi responsabili per questa che è a tutti gli effetti una reazione chimica, trovano il substrato ideale per compiere ciò che sono destinati a fare.

Dopo questo processo, il ferro sarà più assimilabile, poiché si ridurrà l'effetto dell'acido fitico, una sostanza capace di diminuire la biodisponibilità di questo sale minerale. Inoltre i nutrienti saranno maggiormente digeribili poiché gli enzimi saranno capaci di "predigerire" proteine e carboidrati. Numerosi saranno anche i probiotici, fonte di nutrimento essenziale per la flora batterica buona del nostro intestino.



## Lasagnetta di pasta fresca alle fave con carciofi e fave



### Descrizione

Rivisitazione delle lasagna dal sapore intenso. I carciofi presentano un profilo aromatico davvero complesso e ricco, costituito da note erbacee, fungine e accenni speziati. Quello che emerge dal suo sapore questa lasagna sono altresì i suoi aromi caramellati e il suo caratteristico gusto umami. Siccome questo gusto è capace di esaltare gli altri, le fave fresche acquisiscono una nuova veste da cui emergono i suoi aromi floreali. Tutto questo carico di bontà è infiocchettato in una morbida lasagna, realizzata con una pasta sfoglia a base di farina di fave per potenziare il sapore di quelle fresche e dare un preciso ed univoco tono alla pietanza. Allacciati le cinture, direzione gusto!

### Trasformazione

Ogni ingrediente è lavorato separatamente per permettere una corretta trasformazione uniforme, conservando il più possibile gusto e nutrienti degli alimenti. La pasta è lavorata fresca e stesa a mano. Le fave sono sgusciate nel nostro laboratorio il giorno della raccolta e cotte a temperature controllate che non superano mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Bevanda di soia, carciofi, fave, semola di grano duro, farina di grano tenero tipo 1, olio extra vergine d'oliva, farina di fave, sale, aglio, curcuma, prezzemolo, noce moscata.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1558 kJ	371 kcal
Grassi	11 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboidrati	47 g	
di cui zuccheri	4,9 g	
Fibre	7,7 g	
Proteine	17 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fave

La fava è un legume molto utile per rigenerare terreni sfruttati da coltivazioni intensive. Per crescere, infatti, necessita di pochi nutrienti rispetto ad altre coltivazioni. Essendo una leguminosa, inoltre, è capace di rilasciare nel terreno l'azoto, uno tra i più preziosi elementi che sostengono la crescita delle piante. Dunque, nella rotazione delle colture, la specie messa a dimora dopo la fava troverà il terreno addirittura arricchito di nutrienti. Le proteine in essa contenute hanno un buon valore biologico: sono presenti tutti gli aminoacidi essenziali, ed è anche particolarmente ricca di ferro e calcio.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Gianni,  
il contadino  
che ci ha  
fornito  
le fave

## Erbazzone con bieta colorata, ceci neri e pomodori secchi



### Descrizione

Croccante pasta sfoglia ripiena di sapori decisi. Il sentore chiave di questa pietanza è il profumo erboso e agrumato dei pomodori secchi e il loro caratteristico e vigoroso gusto umami. I ceci neri da un sapore terroso e vanigliato e una bieta colorata dal sentore fruttato e verde saranno galvanizzati da questo gusto, e avanzeranno audacemente attraverso le vostre papille gustative, sprigionando le loro note più raffinate. Un croccante involucro di pasta sfoglia donerà inoltre una piacevole consistenza, rendendo l'esperienza sensoriale veramente completa. Attenzione, se non lo mangi con le mani perdi gran parte del piacere.

### Trasformazione

L'impasto lievita 24 ore. Le verdure vengono lavate in un cestello capace di ridurre i consumi di acqua e cotte a vapore. I ceci neri vengono ammollati 12 ore e successivamente cotti in un dispositivo capace di ridurre i tempi e le temperature di cottura. L'erbazzone viene trasformato al forno a 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro tipo 2, acqua, olio extra vergine di oliva, sale.  
Ripieno: bieta, cicoria, olio extra vergine di oliva, cipollotto, lievito alimentare, sale, olio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	1517 kJ	363 kcal
Grassi	20 g	
di cui saturi	2,8 g	
Carboidrati	36 g	
di cui zuccheri	4,1 g	
Fibre	3,8 g	
Proteine	8,3 g	
Sale	1,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Ceci neri

I ceci neri ci regalano abbondanti dosi di antocianine, pigmenti che variano dal rosso al viola capaci di neutralizzare i radicali liberi. Nonostante il gusto dolce, i ceci neri hanno un basso indice glicemico, stimolano la minzione, favoriscono la circolazione del sangue ed hanno un'azione depurativa molto efficace.

Rispetto alla varietà classica contengono più ferro e fibre, mantenendo lo stesso alto contenuto in proteine, sali minerali e vitamina E. Dato il loro prezioso contributo alla salute e per preservare la biodiversità, i ceci neri della Murgia si sono insigniti del riconoscimento "Presidio Slow Food".



## Mini burger speziati di fagioli rossi e riso



### Descrizione

"Arancino" made in Humamy. La crosticina croccante di questi burger cela all'interno un cuore morbido. Consigliamo di afferrare questi mini burger con le mani e assaporarli come se fossero uno street food. I fagioli rossi si sposano con il riso apportando note di castagna e di tostatura simile al pop corn esaltando persino il sapore erbaceo e terroso del riso. Hai mai pensato di mangiare un arancino non fritto e al tempo stesso gustosissimo?

### Trasformazione

I fagioli rossi vengono preventivamente ammollati 24h prima per permettere di esprimere al massimo il loro potere nutritivo e successivamente cotti a pressione controllata. L'impasto è composto anche dal riso che, grazie ad un dispositivo a pressione controllata, permette la cottura a 80 °C. Viene poi infornato a 130 °C in modalità combinata a vapore, per far sì che le polpette conservino più nutrienti possibili. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Fagioli rossi, riso, passata di pomodoro, olio extra vergine d'oliva, paprika dolce, curry (curcuma, coriandolo, cumino, zenzero, aglio, pimento, alloro, chiodi di garofano, finocchio, peperoncino, cardamomo, pepe bianco, pepe nero), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 80 g	
	Per porzione	
Energia	262 kJ	62 kcal
Grassi	1,9 g	
di cui saturi	0,3 g	
Carboidrati	8,4 g	
di cui zuccheri	1 g	
Fibre	1,7 g	
Proteine	2,1 g	
Sale	0,16 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Riso

Il riso è il cereale più consumato sulla terra. Nel 2019, secondo una stima FAO (Food and Agriculture Organization) delle nazioni unite, si sono prodotte più di 755 milioni di tonnellate di questo alimento. Questo poiché è molto nutriente, povero in grassi e ipoallergenico. Il suo amido, è molto digeribile dato che tale nutriente forma dei granuli più piccoli rispetto al frumento. Il colesterolo è assente e le proteine hanno un alto valore biologico (contengono cioè un buon numero di aminoacidi essenziali).

Nutrizioniste e nutrizionisti esperti consigliano di preferire il riso integrale a quello bianco: durante il processo di sbiancatura infatti si perdono molti micronutrienti. In queste fasi di lavorazione so rimuove il germe proteico e i tegumenti del chicco, si asportano le fibre, vitamine e sali minerali. Nel riso integrale, infatti, sono maggiormente presenti la vitamina B1, la vitamina E, ferro, fosforo e magnesio.



## Cavolo cappuccio viola stufato con salsa di mele al curry



### Descrizione

Crucifere con spezie dal gusto caramellato. Finalmente i cavoli hanno il riconoscimento che meritano. La materia prima è eccezionalmente curata: l'ortaggio viene raccolto a pieno campo ancora tenero, prima che sviluppi le foglie coriacee. In questo modo si riducono gli scarti e si esaltano le caratteristiche organolettiche della verdura. Il marcato sentore agrumato e floreale sarà rinnovato e addolcito da una salsa di mele dal gusto caramellato. L'abbinamento al curry è studiato per richiamare le note speziate dell'ortaggio, arricchendo ulteriormente l'esperienza gustativa che sarà lunga e persistente.

### Trasformazione

Il cavolo cappuccio è lavato accuratamente in un cestello a ridotto consumo di acqua. Viene successivamente trasformato tramite un dispositivo a contatto che consente di controllare le temperature, che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Mele, cavolo cappuccio viola, succo di limone, olio extra vergine d'oliva, curry (curcuma, coriandolo, cumino, sale, zenzero, aglio, pimento, alloro, chiodi di garofano, finocchio, peperoncino, cardamomo, pepe bianco, pepe nero) sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	262 kJ	62 kcal
Energia	262 kJ	62 kcal
Grassi di cui saturi	1,9 g	0,3 g
Carboidrati di cui zuccheri	8,4 g	1 g
Fibre	1,7 g	
Proteine	2,1 g	
Sale	0,16 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Mela

La mela è il frutto più amato e consumato dagli italiani. Se ne consumano infatti 3 milioni di tonnellate ogni anno!

Le proprietà benefiche in seno a questo frutto sono molteplici. Per prima cosa contiene un elevato numero di vitamina C e di antiossidanti come i flavonoidi. Tali sostanze sono utili a contrastare i radicali liberi.

Un'altra benefica alleata per la nostra salute, che rende unico questo pomaceo, è la pectina. Si tratta di una fibra capace di ridurre il carico glicemico e di far crescere una sana flora batterica. Molto presenti sono anche i sali minerali, tra cui potassio e calcio.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



## Plumcake alle fragole



### Descrizione

Dolce "non dolce". Basta dare un morso a questo soffice e caramelloso plumcake per farti evocare piacevoli sensazioni calde e rigeneranti. Il ventaglio di odori, sapori, gusti e consistenze sono assai ricche e variegate. La farina Enkir dona il suo ricco sapore tostato sotto forma di un morbido e cremoso impasto. Questo sapore è richiamato dal cocco, in forma di granella croccante. Questi aromi dalle tonalità calde, ora sono contrapposti alla dolce essenza delle fragole perfettamente mature. A dare un'ulteriore marcia in più, entrano in scena preziosi aromi: la cannella smussa la dolcezza delle fragole, e l'arancia porta in alta quota le note agrumate. Il rosmarino, che può sembrare un elemento fuorviante, viene trattato a temperature ideali per trasmettere un delicato sentore rinfrescante e rigenerante. Le avevi mai trovate tutte queste spezie nel tuo dessert?

### Trasformazione

La pasta frolla è composta da una farina di farro, fermentato di soia e bevanda di riso che lo rende soffice e morbido. Viene successivamente cotta al forno con un programma specifico a 130 °C. Le fragole sono lavorate il giorno stesso della raccolta. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro monococco Enkir, bevanda di soia, bevanda di riso, fragole, cocco, lievito vanigliato, scorza di limone, cannella, rosmarino.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	676 kJ	160 kcal
Grassi	3,2 g	
di cui saturi	1,6 g	
Carboiodrati	25 g	
di cui zuccheri	3,3 g	
Fibre	2,6 g	
Proteine	6 g	
Sale	0,05 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cannella

La cannella è una spezia ricavata dalla corteccia degli alberi di *cinnamomum zeylanicus*. Questo alimento è ricco di catechine, dei speciali flavonoidi, contenuti anche nel tè, che resistono alle alte temperature. Basta una piccola dose per ottenere degli effetti antiossidanti nel nostro organismo da tali sostanze.

Ha un effetto eupeptico, ossia stimola l'appetito e facilita i fenomeni digestivi. Ha altresì un effetto balsamico, ciò vuol dire ci può dar sollievo alla gola in caso di tosse.



20 marzo 2022

## PIATTI UNICI

- 218** Farro e fagioli borlotti con cappuccio verde e salsa alla pera
- 220** Grano saraceno con fagioli azuki rossi, cime di rapa e broccoletti di Custoza con scalogno al balsamico
- 222** Stufato di ceci neri e cavolo nero con bastoncini di polenta di mais antico rosso
- 224** Sorgo con fagioli mung e verdure allo zenzero

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 226** Crepês di farina di lenticchie rosse e grano saraceno con batata rossa e cavolo riccio marinato al balsamico
- 228** Insalata di cannellini, patate all'erba cipollina, capperi e alga arame
- 230** Lasagnetta con pasta fresca di grano arso ai tre radicchi e porri
- 232** Ciambellina al grano saraceno con verza e semi di finocchio

## POLPETTE e BURGER

- 234** Polpettine di lenticchie al sugo

## VERDURE

- 236** Involtini di cavolo cappuccio viola marinato ripieni di amaranto e verdure
- 238** Vellutata di broccolo di Bassano
- 240** Lasagnetta di verza, rafano e semi di finocchio

## COLAZIONI

- 242** Torta pinza
- 244** Fagottino di frolla ripieno di frutta fresca e secca
- 246** Budino di teff con composta di arance
- 248** Ciambellina con carrubbe, cacao e pere

## Farro e fagioli borlotti con cappuccio verde e salsa alla pera



### Descrizione

Al contadino non far sapere quanto è buono il rosmarino con le pere. La pera ha una lunga fila di pretendenti ma questa volta, credici vince il rosmarino. Il profumo di questa erba aromatica, balsamico e rinfrescante, si abbina alla perfezione con le sensazioni floreali e appena appena astringenti della salsa 100% pera. A questa unione assistono un letto di farro dal sapore vivacemente tostato, borlotti e cavoli dai sentori terrosi. Il pepe di Sichuan e l'essenza di cedro conferiscono il sapore speziato ed arricchiscono il bouquet aromatico, consolidando i legami aromatici della pietanza. Senti il profumo che sale?

### Trasformazione

Il farro è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I borlotti, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure e la salsa di frutta vengono e aggiunte a crudo, per trasmettere alla pietanza tutti i loro micronutrienti. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farro decorticato, cavolo cappuccio verde, fagioli borlotti, pera, olio extra vergine di oliva, sale, essenza di cedro, pepe di Sichuan, rosmarino, salvia, alloro.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2266 kJ	539 kcal
Grassi	16 g	
di cui saturi	2 g	
Carboidrati	79 g	
di cui zuccheri	8,1 g	
Fibre	12 g	
Proteine	20 g	
Sale	1,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cappuccio verde

Questo ortaggio possiede numerose sostanze benefiche per il nostro organismo: è ricco di fibre, beta-carotene, antiossidanti, potassio. Alcuni studi hanno dimostrato come contenga ferro e calcio in quantità superiori rispettivamente alla carne rossa e al latte.

Si trovano anche sodio, fosforo, Vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C. L'odore forte che viene sprigionato durante la cottura è dovuto alla presenza di zolfo.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Laura,  
la contadina  
che ci ha  
fornito il  
cappuccio  
verde

## Grano saraceno con fagioli azuki rossi, cime di rapa e broccoletto di Custoza con scalogno al balsamico



### Descrizione

Hai letto quanti ingredienti nel titolo di questa ricetta? Ecco uno di quei piatti in cui l'unione fa la forza...nato nella nostra cucina per soddisfare un perfetto equilibrio tra gusto e salute. A proposito di gusto: il broccoletto e lo scalogno, soprattutto se ci sono le gelate mattutine, diventano i portabandiera della dolcezza a cui si contrasta il gusto leggermente amaro e pungente delle cime di rapa. Ti va di provare per credere?

### Trasformazione

Il grano saraceno è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli azuki, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure e la frutta vengono cotte a vapore per trasmettere alla pietanza il loro sapore e le loro sostanze benefiche. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Grano saraceno decorticato, fagioli azuki rossi, cime di rapa, broccoletto di Custoza, scalogno, olio extra vergine di oliva, aceto balsamico, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2078 kJ	492 kcal
Grassi di cui saturi	6,8 g	1 g
Carboidrati di cui zuccheri	84 g	7,7 g
Fibre	11 g	
Proteine	18 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Broccoletto di Custoza

Lo chiamano "il duro dal cuore tenero". Duro perché resiste tenacemente alle temperature gelide invernali, tenero perché proprio questo fatto rende morbida la sua polpa interna.

Il broccolo contiene per il 90% acqua e per il rimanente sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio su tutti), vitamine, fibre alimentari e oli essenziali ricchi di antinfiammatori e antiossidanti naturali.

Provenienza: **Custoza (VR)**  
Dista 70 Km dal nostro laboratorio



## Stufato di ceci neri e cavolo nero con bastoncini di polenta di mais antico rosso



### Descrizione

Il bello di questo piatto è che non hai bisogno del cucchiaino, puoi affondare gli stick di polenta nello stufato di ceci. Sperimenterai così un saliscendi tra dolce, saporito e speziato, quasi piccante. Ti capita mai di pensare: tanto buono che mi ci tufferei dentro?

### Trasformazione

La polenta è realizzata in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I ceci neri, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate il giorno della raccolta a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Passata di pomodori datterino, ceci neri, cavolo nero, cipolla, carota, sedano, origano, cannella, sale, alloro.  
Polenta: acqua, farina integrale di mais antico rosso, olio extra vergine di oliva, sale, aromi (rosmarino, salvia, ginepro, basilico, maggiorana, origano, alloro, coriandolo, prezzemolo, aglio).

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	774 kJ	184 kcal
Grassi	4,4 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboiodrati	29 g	
di cui zuccheri	6,8 g	
Fibre	2,6 g	
Proteine	5,3 g	
Sale	2,3 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolo nero

Il cavolo è una delle verdure più nutritive e salutari che si possono trovare in natura. Dovrebbe essere considerato fondamentale per la nostra alimentazione, per via della ricchezza e varietà delle sue proprietà benefiche.

Consulta i valori nutrizionali medi per 100 g:

Proteine: 2,92 g;  
Carboiodrati: 4,42 g, fra cui solo 0,99 g di zuccheri;  
Fibre: 4,1 g;  
Calcio: 254 mg  
Ferro: 1,60 mg  
Magnesio: 33 mg  
Fosforo: 55 mg  
Potassio: 348 mg  
Zinco: 0,39 mg  
Vitamina C: 93,4 mg

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

Gianni,  
il contadino  
che ci ha  
fornito il  
cavolo nero



## Sorgo con fagioli mung e verdure allo zenzero



### Descrizione

Missons speciale Humamy: farti scoprire sempre nuove varietà di legumi e cereali da abbinare rigorosamente alle verdure di stagione. A mettere l'accento al gusto ci pensa lo zenzero finemente dosato per non sovrastare i delicati componenti di questo piatto. Senti già la lingua frizzare?

### Trasformazione

Il sorgo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli mung, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Ogni verdura viene lavorata separatamente per permettere la corretta cottura di ogni ingrediente. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Sorgo decorticato, fagioli verdi mung, cavolo cinese, carote, tofu vellutato (acqua, soia, cloruro di magnesio), olio extra vergine di oliva, zenzero fresco, curcuma, aceto di vino bianco, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2133 kJ	508 kcal
Grassi di cui saturi	12 g	1,9 g
Carboiodrati di cui zuccheri	62 g	9,6 g
Fibre	19 g	
Proteine	28 g	
Sale	2,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagioli mung

Molto ricchi di vitamine, questi fagioli garantiscono un buon contenuto anche di ferro. Essendo un legume, è molto ricco di proteine (quasi 24 g per 100 g) e sono pertanto alimenti consigliati per sportivi e per chi vuole sostituire cibi di origine animale durante la dieta giornaliera. Presentano, inoltre, una buona concentrazione di zinco, rame, manganese e potassio.

Consulta la sua tabella nutrizionale:

Valori medi per 100 g

Valore energetico: 1345 kcal / 319 kJ

Proteine: 23,9 g

Carboiodrati: 46,3 g, di cui zuccheri 1,5 g

Grassi: 1,1 g, di cui saturi 0,2 g

Fibre alimentari: 13,9 g

Sale: 0,03 g



**Crepês di farina di lenticchie rosse e grano saraceno con batata rossa e cavolo riccio marinato al balsamico**



**Descrizione** Potrebbe essere la protagonista di uno spot TV dove una voce avvolgente sussurra: senti i tuoi denti affondare nella crepes e la tua lingua raccogliere l'intensa sapidità del cavolo riccio che si staglia contro una dolcissima batata rossa. Apri gli occhi: tutto vero, non è uno spot ;)

**Trasformazione** In questo piatto il cavolo riccio, a poche ore dalla sua raccolta viene trasformato tramite marinatura. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

**Ingredienti** Farina di lenticchie rosse decorticata, farina di grano saraceno, bevanda di soia (acqua, soia), curcuma, sale.  
Ripieno: batata rossa, cavolo riccio, aceto balsamico, olio extra vergine di oliva, succo di limone, sale, paprika, aglio.

Tabella nutrizionale	Valori nutrizionali per 350 g	
	Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia	1984 kJ	472 kcal
Grassi di cui saturi	14 g	1,9 g
Carboiodrati di cui zuccheri	68 g	12 g
Fibre	7,6 g	
Proteine	14 g	
Sale	2,3 g	

**APPROFONDIMENTO**

**Cavolo riccio**

Le foglie del cavolo riccio hanno una struttura geometrica precisa e complessa che, in natura si trova soltanto in questa pianta e nei coralli. Si chiama geometria iperbolica, ed è talmente complicata da riprodurre che i matematici non sono riusciti a farlo al computer fino a pochissimo tempo fa.

Le proprietà nutrizionali invece sono virtuose: annovera antiossidanti, vitamina C, vitamina K, carotenoidi, quercetina, manganese, rame, vitamine B, fibre, calcio e potassio.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

Pamela,  
la contadina  
che ci ha  
fornito il  
cavolo riccio



## Insalata di cannellini, patate all'erba cipollina, capperi e alga arame



### Descrizione

Abbiamo selezionato l'alga arame perché rispetto alle altre ha un sapore meno forte ed è più delicata e dolce. Questo concentrato di gusto e salute si combina e amplifica le caratteristiche gustative degli altri ingredienti trasportando il piatto verso i sentori del mare. Ti va di fare un tuffo?

### Trasformazione

I cannellini, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Patate, fagioli cannellini, olio extra vergine di oliva, capperi sott'aceto, senape, aceto di vino bianco, alga Arame, erba cipollina, sale, pepe nero.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2616 kJ	622 kcal
Grassi di cui saturi	13 g	1,3 g
Carboidrati di cui zuccheri	83 g	4,1 g
Fibre	24 g	
Proteine	31 g	
Sale	1,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Patate bintje

La patata Bintje è la più famosa varietà di patata olandese, selezionata per la prima volta nel 1905 nei Paesi Bassi.

Chiamata anche "la binda", si presenta con tuberi grossi e lungo-ovali, buccia giallo chiara e pasta di colore giallo chiaro.

È una varietà che si presta tutti gli usi in cucina e che nel campo dei nostri contadini garantisce un'ottima resa: per questi motivi è anche una delle varietà più diffuse e apprezzate.

## Lasagnetta con pasta fresca di grano arso ai tre radicchi e porri



### Descrizione

Irrinunciabile è il migliore appellativo per questo piatto. Il sapore fumè del grano arso, la dolcezza del porro e il gradevole sentore di amaro del radicchio lo rendono un porto sicuro per le papille gustative.  
La senti la voce che arriva dalla cucina: è pronto, c'è il tuo piatto preferito.

### Trasformazione

La pasta di grano arso Senatore Cappelli e semola di grano duro sempre Senatore Cappelli è realizzata al 100% nel laboratorio-cucina di Humamy. I tre diversi radicchi vengono cotti a 95 °C in camere separate in ragione della loro diversa quantità di acqua che inficia sui tempi di cottura. La parte cremosa è realizzata unendo la bevanda di soia, la farina semi integrale di grano tenero. Tutti gli ingredienti appena elencati vengono poi assemblati e infornati a temperature che non eccedono i 140 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Pasta: farina di semola di grano duro, farina di grano arso di grano senatore cappelli, acqua, sale.  
Ripieno: besciamella soia (bevanda di soia, farina di grano tenero semi integrale, olio extra vergine di oliva, sale, noce moscata), radicchio tardivo, radicchio spadone, radicchio verona, porro, anacardi, nocciole, lievito alimentare, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1038 kJ	248 kcal
Grassi di cui saturi	13 g	1,6 g
Carboiodrati di cui zuccheri	25 g	2,6 g
Fibre	3,5 g	
Proteine	6,9 g	
Sale	0,97 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Porro

Appartenente allo stesso genere dell'aglio e della cipolla, anche il porro è un alimento molto ricco di fibra. In solo 150 g si trova un quinto dell'apporto giornaliero. Poco calorico, è ricco di micronutrienti e, per essere un ortaggio, contiene una buona dose di proteine (2 g per 100 g). È particolarmente abbondante di vitamina K, poiché tale sostanza è direttamente coinvolta nella fotosintesi clorofilliana. Questa vitamina essenziale svolge il ruolo di legante degli ioni calcio ed ha una funzione antiemorragica del sangue.

Una curiosità: l'imperatore romano Nerone era solito mangiare una minestra di porri al giorno per migliorare le sue qualità canore...sarà vero?

**Lucio,**  
il contadino  
che ci ha  
fornito  
il porro



Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

## Ciambellina al grano saraceno con verza e semi di finocchio



### Descrizione

Prova a non morderla se ci riesci ;)  
Saranno la lievitazione lenta di 24 ore e la cottura in forno a vapore che la rendono morbida e leggerissima o sarà perché nell'impasto ritrovi la saporità unita alla dolcezza della verza. Se la mordi, sei giustificato ;)

### Trasformazione

La verza è aggiunta a cruda nell'impasto. Il tutto viene poi infornato a 140 °C con un programma combinato a vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina integrale ai 7 cereali [grano tenero, grano duro, farro, segale, riso, grano saraceno, mais], verza moretta, semi di zucca, semi di girasole, semi di papavero, semi di sesamo, lievito madre, olio extra vergine di oliva, curcuma, cumino, pepe di Sichuan, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	1374 kJ	325 kcal
Grassi di cui saturi	4,2 g	0,6 g
Carboidrati di cui zuccheri	58 g	1,4 g
Fibre	4,5 g	
Proteine	11 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Verza

La verza appartiene alla famiglia delle Crucifere (assieme a cavoli, broccoli & co.). Possiede importanti proprietà diuretiche, grazie al buon apporto di potassio e al minimo contenuto di sodio, antiossidanti, grazie all'elevata quantità di vitamina E e C. Stimola l'attività intestinale, grazie all'apporto di fibre, e protegge la mucosa dello stomaco, grazie alla buona concentrazione di S-metilmethionina e glucosinolati, isotiocianati antinfiammatorie, polifenoli antiossidanti e glutamine.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



**Franca,**  
la contadina  
che ci ha fornito  
la verza

## Polpettine di lenticchie al sugo



### Descrizione

Ti chiediamo uno sforzo: assapora una polpetta alla volta lentamente...al tuo palato arriverà prima l'avvolgenza del sugo, poi la dolcezza delle lenticchie e infine la saporità rotonda del miso.

### Trasformazione

Le lenticchie, acquistate dal contadino di fiducia, vengono ammollate 12 ore e cotte a pressione controllata. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Lenticchie verdi, passata di pomodoro, farina di ceci, carote, porro, cipolla, olio extra vergine di oliva, pane di semola di grano duro, miso di riso, lievito alimentare, basilico, salsa di soia, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1494 kJ	355 kcal
Grassi di cui saturi	2,3 g	0,2 g
Carboidrati di cui zuccheri	53 g	7,3 g
Fibre	20 g	
Proteine	20 g	
Sale	2,5 g	

## APPROFONDIMENTO

### Miso

Il miso è un condimento molto antico, di origine assolutamente naturale e deriva dalla fermentazione (può durare due anni) dei semi di soia gialla. Si possono aggiungere anche cereali come orzo e riso. Da questa scelta derivano tre varietà differenti di prodotto: sola soia (Hacho miso), soia ed orzo (Mugi miso), riso e soia (Kome miso).

Il miso è ricco di molti enzimi e fermenti vivi (allo stesso modo dello yogurt), diventando così un prezioso alleato per il benessere intestinale, per il miglioramento della digestione ed il rafforzamento della flora batterica autoctona. Il miso è un alimento eccezionale per l'alto contenuto di proteine tutte vegetali, senza quindi l'apporto di colesterolo e di grassi animali.



## Involtini di cavolo cappuccio viola marinato ripieni di amaranto e verdure



### Descrizione

Il cavolo cappuccio viola viene precedentemente marinato per 24h in una soluzione che prevede chiodi di garofano, anice, semi di finocchio e zenzero. L'amaranto è cotto per assorbimento. Le verdure sono cotte separatamente in ambiente umido per pochi minuti con picco a 95 °C. Tutti i componenti vengono poi assemblati a crudo. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Trasformazione

Le verdure vengono lavorate e aromatizzate e successivamente trasformate al forno con un programma combinato a vapore a 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Cavolo cappuccio viola, cavolo cappuccio verde, amaranto, finocchio, carote, cipollotto, olio di sesamo, salsa di soia, zenzero fresco, aceto di vino bianco, chiodi di garofano, semi di anice, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	1111 kJ	266 kcal
Grassi di cui saturi	13 g	1,9 g
Carboidrati di cui zuccheri	28 g	6,7 g
Fibre	7 g	
Proteine	7,1 g	
Sale	0,53 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cappuccio viola

È un incrocio tra il broccolo e il cavolfiore comune, è ricco di antociani, che gli conferiscono il suo classico colore. Rispetto al cavolo verde, quello viola ha un contenuto 10 volte superiore di pro vitamina A ed il doppio del ferro. Il cavolo rosso è una verdura che rientra nel VI e VII gruppo degli alimenti, grazie al notevole apporto di retinolo equivalenti (pro vitamina A) e vitamina C.



## Vellutata di broccolo di Bassano



### Descrizione

Scettico del broccolo, preparati a ricrederti! Dopo aver assaggiato questa vellutata, abbandonerai qualsiasi pregiudizio nei confronti di questa straordinaria verdura...nasce così una crema setosa tanto dolce che non serve aggiungere altro (se non un filo d'olio e una grattata di pepe). Suggeriamo di servirla poco più che tiepida. A te piace calda?

### Trasformazione

Le verdure vengono trasformate in un speciale dispositivo a pressione che permette di ridurre il tempo e le temperature.  
Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Broccolo di Bassano, acqua, olio extra vergine di oliva, sale, pepe nero.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	531 kJ	138 kcal
Grassi	8,9 g	
di cui saturi	1,2 g	
Carboidrati	6,2 g	
di cui zuccheri	6,2 g	
Fibre	4,5 g	
Proteine	5,9 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Broccolo di Bassano

Comunemente chiamata broccolo, è invece un cavolfiore: si tratta del broccolo di Bassano.

Rappresenta un'ottima fonte di sali minerali (fosforo, potassio, ferro, calcio) e di vitamine (C, B, B2, PP, A); possiede inoltre spiccate qualità rimirinalizzanti, antibatteriche e cicatrizzanti.



## Lasagnetta di verza, rafano e semi di finocchio



### Descrizione

Strato dopo strato vanno in scena in questo piatto: la dolcezza della verza, le note piccanti del rafano, la pungente freschezza dei semi di dell'aneto e dei semi di finocchio, l'avvolgente cremosità degli anacardi, l'acido garbato del limone. Questo piatto è il frutto di mille esperimenti fatti alla ricerca della perfetta armonia.

Ami cambiare o resisterà al cambiamento?

### Trasformazione

La verza è cotta a vapore giusto il tempo di ammorbidirla. Il rafano è marinato con aneto, aceto e aglio. Le verdure sono poi assemblate con la crema di anacardi miscelata a crudo con mela, limone e semi di finocchio.

Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Verza moretta, rafano, anacardi, olio extra vergine di oliva, limone scorza e succo, aneto, sale, semi di finocchio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1013 kJ	243 kcal
Grassi		13 g
di cui saturi		1,6 g
Carboiodrati		22 g
di cui zuccheri		15 g
Fibre		9 g
Proteine		6,2 g
Sale		1,2 g

### APPROFONDIMENTO

#### Ramolaccio

Il ramolaccio, detto anche radice d'inverno, è un ortaggio a radice poco comune nel nostro paese. In linea generale è molto simile al più diffuso ravanello, ma acquisisce un nome diverso per sottolineare la sua capacità di crescere anche durante i mesi più freddi dell'anno. Ha la caratteristica peculiare di avere un sapore più intenso e piccante rispetto agli altri.



## Torta pinza



### Descrizione

La pinza si spiega così: croccante e consistente perché preparata con la farina saresina, morbida e delicata perché ricchissima di mele, fichi secchi e uvetta, infine aromatica e profumata grazie ai semi di finocchio e di anice. In poche parole: armonia di consistenze e di sapori. Non è finalmente l'ora di una nuova colazione?

\*non c'è zucchero.

### Trasformazione

Frutta fresca e secca a pezzetti viene mescolata assieme alla farina saresina. Stampini tondi danno la forma finale della composizione che viene infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina saresina (farina di mais e di grano saraceno), bevanda vegetale di riso, bevanda vegetale di soia, mela, uvetta sultanina, fichi secchi, noci, olio di semi, semi di finocchio, anice, scorza di arancia, scorza e succo di limone.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	1650 kJ	394 kcal
Grassi	19 g	
di cui saturi	1,9 g	
Carboiodrati	49 g	
di cui zuccheri	12 g	
Fibre	2,4 g	
Proteine	5,4 g	
Sale	0,03 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Farina di polenta saresina

Questa particolare farina macinata a pietra si ottiene mescolando la farina di mais rosso, giallo e la farina di grano saraceno. Molto probabilmente fu il primo tipo di polenta generato nel Nord Italia. Questo perché prima della scoperta delle Americhe, e la conseguente introduzione del mais nella cultura europea, si cucinavano polente con tante farine diverse, tra cui quella di grano saraceno.

Prima di essere completamente sostituite dalla farina di mais, tali farine vennero progressivamente mescolate, ed ecco spiegata la genesi di questa polenta.



## Fagottino di frolla ripieno di frutta fresca e secca



### Descrizione

È il dolce della sorpresa: il guscio ha il sapore grezzo della farina ai 7 cereali e quando affondi il morso, si sprigiona tutta la naturale dolcezza del ripieno di frutta e frutta secca profumate alla cannella ma la svolta arriva grazie ai sentori degli agrumi. La colazione è un dovere o un vero piacere?

\*non c'è zucchero.

### Trasformazione

La frolla viene creata in maniera artigianale e stesa a mano. Il ripieno è composto da un ricco mix di frutta a pezzetti. Il tutto è infornato a 130 °C in un programma combinato a vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

**Frolla:** farina integrale ai 7 cereali e semi (grano tenero, grano duro, farro, segale, riso, grano saraceno, mais, semi di lino, semi di zucca, semi di girasole, miglio), olio di girasole alto oleico, bevanda di riso, lievito vanigliato, cannella, vaniglia.  
**Ripieno:** uvetta sultanina, mela, pera, scorza di arancia, scorza e succo di limone, noci, pinoli, cannella in polvere.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 170 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	2143 kJ	512 kcal
Grassi	22 g	
di cui saturi	2,4 g	
Carboidrati	65 g	
di cui zuccheri	21 g	
Fibre	6,3 g	
Proteine	10 g	
Sale	0,07 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Farina 7 Effe

La farina 7 effe 2.0, biologica e macinata a pietra, è un mix di farine integrali di grano duro, grano tenero, farro, segale, riso, grano saraceno e mais con l'aggiunta di semi di zucca, miglio, lino sesamo e girasole. Portare a casa così tanti tipi di farine è essenziale per aumentare la variabilità della dieta.

Il suo sapore è molto aromatico ed è ricchissima di fibre, vitamine e oligoelementi.



## Budino di teff con composta di arance



### Descrizione

I piccoli chicchi di questo pseudo cereale privo di glutine hanno un piacevole retrogusto di noce, che viene esaltato dall'intensa dolcezza naturale del dattero. Affonda il cucchiaio e assapora il contrasto con le note amare della composta di arance. Come patirà la tua giornata dopo una colazione così carica di sapori e buone informazioni per il tuo corpo e il tuo spirito?

\*non c'è zucchero

### Trasformazione

Il teff è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). La composta si ottiene dalla cottura di sole arance a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Teff integrale, bevanda di riso, cannella, datteri, composta di arance.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 80 g al pezzo	
	Per porzione	
Energia	720 kJ	170 kcal
Grassi	1,2 g	
di cui saturi	0,3 g	
Carboiodrati	33 g	
di cui zuccheri	4,8 g	
Fibre	3,5 g	
Proteine	4,9 g	
Sale	0,08 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Teff

Il teff ha un seme così piccolo (è il granello più piccolo al mondo, appena 0,8 mm di diametro) che non è possibile separare il germe della buccia. Alti apporti di fibre, calcio, potassio e carboidrati complessi (amidi digeribili lentamente) conferiscono al teff un basso indice glicemico.

Costituisce una buona fonte di tiamina, niacina e vitamina B6. Inoltre, è una fonte eccellente di proteine, aminoacidi e fibre. Una porzione di circa 50 g di teff contiene ben 7 g di proteine, l'equivalente di un'uovo. Con un apporto giornaliero di 100 g di teff si provvede ad oltre il 10% della dose consigliata di tantissimi minerali, come ferro, magnesio, fosforo e rame, fornendo inoltre ben il 143% del nostro fabbisogno quotidiano di manganese.



## Ciambellina con carrube, cacao e pere



### Descrizione

Pera e cioccolato fondente è un must...ma a noi di Humamy non piace vincere facile: così abbiamo voluto riproporre questa collaudata coppia assieme alla farina di carrube, chiamata qui non solo come dolcificante naturale, ma soprattutto per fare da cassa di risonanza per le note del cacao. Senti già il richiamo rullante della ciambellina? :)))

\*non c'è zucchero

### Trasformazione

Le pere vengono tagliate a pezzetti a poche ore dalla raccolta e aggiunte alla cioccolata fondata fusa, alla farina di carrube e a tutti gli altri ingredienti. La ciambellina viene poi infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina ai cereali antichi (farro spelta, kamut, farro Enkir, segale), cacao amaro, farina di carrube, bevanda vegetale di riso, bevanda vegetale di soia, lievito vanigliato, pere, cioccolato fondente 75%.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 120 g al pezzo		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	1291 kJ	307 kcal
Grassi	6,5 g	
di cui saturi	3,3 g	
Carboiodrati	47 g	
di cui zuccheri	12 g	
Fibre	9,2 g	
Proteine	9,9 g	
Sale	0,05 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Carrube

Le carrube sono i frutti dell'albero ceratonia siliqua, comunemente chiamato carrubo. Questi frutti sono a tutti gli effetti dei legumi, organizzati in baccelli. I semi durissimi di forma rotonda e appiattita e sono chiamati carati. Le carrube hanno un sapore dolce e un grande potere addensante riuscendo ad assorbire fino a 50-100 volte il loro peso di acqua.



20 febbraio 2022

## PIATTI UNICI

**252** Farro con crema di lenticchie rosse e cavolo romano

**254** Insalata di grano saraceno, cicerchia e broccolo fioraro alle olive taggiasche

## ZUPPE E MINESTRE

**256** Zuppa di avena, cannellini, shiitake e cavolo riccio

## PIATTI ESPOLARAZIONE

**258** Focaccina di cereali antichi con crema di cannellini e cavolo nero

**260** Erbazzone con broccolo padovano e cavolo cinese

## POLPETTE e BURGER

**262** Mini burger di miglio e finocchi all'aneto

## VERDURE

**264** Broccolo fioraro all'olio

**266** Radicchio tardivo alle erbe aromatiche

**268** Puntarelle alle olive taggiasche

## Farro con crema di lenticchie rosse e cavolo romano



### Descrizione

Il cavolo romano è ricco di sapori "sulfurei", molto particolari e raffinati. Questi aromi non sono delle molecole che si disperdonano molto facilmente in acqua (idrofile). Per rendere al meglio il suo gusto, quindi, il cavolo non viene bollito, ma unito a una crema di lenticchie aromatizzata alla noce moscata. Si sprigiona così dalla pietanza un ricco parterre di aromi legnosi ed erbacei, tocando note di funghi e sottobosco. Il farro garantisce continuità di gusto apportando un gradevole retrogusto affumicato e una consistenza croccante che si contrappone perfettamente alla morbidezza della crema e della verdura. A dare le ultime note agrumate il fiordaliso e gocce di succo al bergamotto.

### Trasformazione

Il farro è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il cavolo romano è trasformato a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farro decorticato, broccolo romanesco, lenticchie rosse decorticate, olio extra vergine d'oliva, lievito alimentare, noce moscata, sale, fiordaliso, bergamotto

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2266 kJ	539 kcal
Grassi	16 g	
di cui saturi	2 g	
Carboiodrati	72 g	
di cui zuccheri	8,1 g	
Fibre	12 g	
Proteine	20 g	
Sale	1,7 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolo romano

Il frattale è un oggetto geometrico che si ripete, al suo interno, allo stesso modo su scale diverse. La natura ci offre spesso tali esempi: hai mai notato infatti che la cima del broccolo romanesco è la stessa del broccolo intero, solamente più piccola?

Oltre ad essere un oggetto affascinante, questo ortaggio dato che presenta un numero elevato di glucosinolati, molecole benefiche per la nostra salute. Il broccolo romanesco è infatti inserito nella lista degli alimenti funzionali dell'istituzione "European Consensus on Developing Health Claims Legislation on Functional Foods".



## Insalata di grano saraceno, cicerchia e broccolo fioraro alle olive taggiasche



### Descrizione

Abile gioco di leggerezza di elementi caldi con ingredienti antichi. Il grano saraceno ha un sapore antico, molto rustico, dalle note nocciolate, e presenta tonalità aromatiche "calde", riscaldanti (se fosse un vino sarebbe un cabernet franc). L'abbinamento comincia affiancando al cereale la cicerchia, per rafforzare ulteriormente questa spinta focosa, creando il letto perfetto per ospitare il gusto erbaceo del broccolo fioraro locale dai lineamenti aromatici intensi e leggermente pungenti. A conferire la perfetta sapidità ci pensano le olive taggiasche e, grazie all'uso solamente di olio extra vergine d'oliva per il condimento, il piatto risulta leggero, primo di eccessiva grassezza. Vuoi riscoprire dei gusti antichi?

### Trasformazione

Il grano saraceno è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. La cicerchia, presa dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Grano saraceno, cicerchia decorticata, broccolo fioraro, olive taggiasche, olio extra vergine d'oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2303 kJ	546 kcal
Grassi di cui saturi	7,35 g	0,4 g
Carboiodrati di cui zuccheri	91 g	2,1 g
Fibre	9,4 g	
Proteine	24,1 g	
Sale	1,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Olive taggiasche

Le taggiasche sono una cultivar di olive dal gusto molto fruttato e delicato. Il nome deriva dalla zona di origine, Taggia, un comune del ponente ligure dove è molto facile vedere questi maestosi olivi. Questi alberi infatti, arrivano fino a 10 metri di altezza e fruttificano per molto tempo. Non è raro, invero, trovarne di secolari.



## Zuppa di avena, cannellini, shiitake e cavolo riccio



**Descrizione** Due anime sorprendenti convivono in questo piatto: una rievoca i sapori delle zuppe made in Japan e l'altra celebra la verdura dell'orto invernale all'italiana.

**Trasformazione** L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I cannellini vengono ammollati per 12 ore e successivamente cotti a pressione controllata. Il cavolo ed i funghi vengono trasformati a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

**Ingredienti** Avena decorticata, cavolini di Bruxelles, cavolo riccio, funghi Shiitake (Lentinus edodes), fagioli cannellini, olio extra vergine di oliva, porro, acqua, miso di riso [riso 38%, semi di soia 35%, sale marino, acqua, koji (Aspergillus oryzae)].

Tabella nutrizionale	Valori nutrizionali per 400 g	
	Valori nutrizionali medi	Per porzione
Energia	3200 kJ	762 kcal
Grassi di cui saturi	22 g	2,6 g
Carboidrati di cui zuccheri	94 g	5,8 g
Fibre	24 g	35 g
Proteine	3,3 g	
Sale		

### APPROFONDIMENTO

#### Shiitake

Dal termine giapponese Shi: fungo e take: quercia, si capisce dove crescano questi nutrienti funghetti. Lo Shiitake è un fungo medicinale che contiene tutti gli aminoacidi essenziali e svolge un'importante azione di potenziamento del sistema immunitario. In particolare, sono presenti sostanze come tiamina e niacina, ottime per la funzione corretta del sistema nervoso, e la riboflavina che protegge dallo stress ossidativo le cellule dell'organismo umano. Tra i valori nutrizionali dei *Lentinula Edodes* ci sono anche minerali come zinco e potassio in ottime quantità per l'integrazione alimentare.



## Focaccina di cereali antichi con crema di cannellini e cavolo nero



### Descrizione

La focaccina è fatta con un impasto ultra morbido ottenuto miscelando diversi cereali: farro spelta, farro Enkir, segale, kamut. La farcitura di cannellini è il dolce contraltare del cavolo nero, dal tipico sapore leggermente terroso e saporito. Questo piatto è perfetto nel doppio ruolo di: mi faccio qualcosa di sfizioso e lancio un salvagente al mio intestino. Hai ancora dubbi sulla cosa giusta da fare? ;)

### Trasformazione

L'impasto è creato artigianalmente e viene fatto lievitare 24 ore. Successivamente la focaccia viene infornata con un programma misto vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina ai cereali antichi (farro spelta, kamut, farro Enkir, segale), acqua, olio extra vergine di oliva, lievito, sale.  
Farcitura: crema di cannellini (fagioli cannellini, olio extra vergine di oliva, sale), cavolo nero, olio extra vergine di oliva, sale, aglio.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	1889 kJ	448 kcal
Grassi	8,2 g	
di cui saturi	1,1 g	
Carboidrati	67 g	
di cui zuccheri	3,1 g	
Fibre	12 g	
Proteine	21 g	
Sale	0,81 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cannellini

I cannellini sono una delle oltre 40 mila varietà di fagioli conosciuti, inseriti nella lista FAO. Sono detti anche "fagioli bianchi" per il loro colore chiaro.

Nella loro versione secca per 100 g possiedono 23,4 g di proteine, 17,6 g di fibra, 1,6 g di grassi e 0 g di colesterolo.



## Erbazzone con broccolo padovano e cavolo cinese



### Descrizione

Non chiamatela torta salata! Il nome "erbazzone" arriva dal tripudio di verdure dell'orto invernale dei nostri amici contadini...Noi di Humamy non lesiniamo mai sulle verdure, anzi abbondiamo generosamente! Le trovate racchiuse nel guscio morbido ai 7 cereali. Hai mai pensato di farti uno sputino con l'erbazzone di Humamy?

### Trasformazione

L'erbazzone è cotto a temperature che non eccedono i 130 °C con un programma combinato a vapore. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Pasta: farina ai 7 cereali (grano tenero, grano duro, farro, segale, riso, grano saraceno, mais), olio extra vergine di oliva, acqua, sale.  
Ripieno: broccolo padovano, cavolo cinese, cipolla bianca, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	1932 kJ	426 kcal
Grassi	23 g	
di cui saturi	3,3 g	
Carboidrati	50 g	
di cui zuccheri	3,2 g	
Fibre	5,3 g	
Proteine	11 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Broccolo padovano

Il broccolo padovano fa parte della famiglia delle Brassicacee, ossia i cavoli, e la pianta a lui più simile è la verza. Si tratta di un ortaggio a foglia, che si sviluppa a cespo, come una lattuga. È ricco di calcio, vitamina A e C, K e fibre.



## Mini burger di miglio e finocchi all'aneto



### Descrizione

Hai presente quei burger vegetali plasticosi dal sapore indefinito di niente? Bene, dimenticali: il tuo palato sta per fare un'esperienza di gusto che ti farà cambiare opinione. La regola di Humamy è che puoi mangiarne fino a sazietà. Cominci dal primo?

### Trasformazione

Il miglio è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I finocchi vengono aggiunti al cereale e il tutto è infornato con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Miglio decorticato, finocchi, farina di ceci, lievito alimentare, aneto essiccato, succo di limone, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 200 g	
	Per porzione	
Energia	1715 kJ	407 kcal
Grassi	7,5 g	
di cui saturi	0,5 g	
Carboidrati	68 g	
di cui zuccheri	5,2 g	
Fibre	6,4 g	
Proteine	13 g	
Sale	1,1 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Miglio

Il miglio (*Panicum miliaceum*) è un cereale antichissimo naturalmente privo di glutine. In esso troviamo la vitamina A, la vitamina E, la vitamina K e quelle del gruppo B. Tra i sali minerali sono presenti ferro, fosforo, calcio, magnesio e zinco.

Ancora più interessante è il contenuto proteico che è più elevato nel miglio rispetto ad altri cereali. Per questo motivo è un alimento consigliato a chi ha carenze nutritive, a chi è inappetente, a bambini e adolescenti in fase di crescita, nelle situazioni di stress fisico e intellettuale.



## Broccolo fioraro all'olio



### Descrizione

Buono anche da solo. Il tratto aromatico del broccolo fioraro è davvero stuzzicante e intrigante e per rendergli omaggio e per farlo conoscere abbiamo creato una ricetta con solamente questa crucifera, olio e sale. Le tenere foglioline hanno un sapore che per certi versi richiama gli spinaci, con note erbacee molto persistenti, ma allo stesso tempo anche i sentori freschi e pungenti dei cavoli, con una consistenza simile ai friarielli. Cotti a vapore a basse temperature e ripassati in padella con olio di qualità e un pizzico di sale, sarai piacevolmente colpito dal loro corpo pieno e una fibrosità gradevole che sarà un piacere anche solo morderli. Lasciateli catturare dal gusto verde.

### Trasformazione

Il broccolo è lavato accuratamente in un cestello a ridotto consumo di acqua. Viene successivamente trasformato in un dispositivo a contatto che consente di controllare le temperature, che non superano mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Broccolo fioraro, olio extra vergine d'oliva, sale

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	490 kJ	117 kcal
Grassi	5,5 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboiodrati	5 g	
di cui zuccheri	5 g	
Fibre	7,4 g	
Proteine	8,9 g	
Sale	1,27 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Broccolo fioraro

La biodiversità coltivata nel nostro paese è una miniera di gusto e tradizione da salvaguardare. Questa varietà di broccolo arriva dalla località di Creazzo, in provincia di Vicenza. Qui, i terreni bianchi calcarei e sabbiosi creano il substrato ideale per la crescita del broccolo fioraro, che assorbe dalla terra grandi quantità di calcio.

Questa pianta ha bisogno di freddo: difendendosi naturalmente dal gelo limita i processi biologici, aumentando la concentrazione di sali, e facendo così intenerire anche le foglie.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

Pamela,  
la contadina  
che ci ha fornito  
il broccolo  
fioraro



## Radicchio tardivo alle erbe aromatiche



### Descrizione

Un evergreen, anzi un everred! El radicchio è un'istituzione dalle nostre parti e ogni volta siamo contenti che arrivi l'inverno per proporlo nel nostro menu. La verdura è raccolta al momento giusto e garantisce una croccantezza davvero godereccia. Impossibile, per i veneti, slegare il ricordo del radicchio alle cucine di famiglia, o al focolare acceso in inverno. Il gusto è molto raffinato, amarotico dal retrogusto dolce è inconfondibile e ricercato, e noi lo abbiamo lasciato così, perché questa è la sua impronta digitale. Il tocco aromatico, poi, è potenziato da un mix di erbe dal tono caldo come alloro e ginepro. Se invece non hai mai assaggiato questo ortaggio siamo pronti a farcelo scoprire con piacere.

### Trasformazione

Il radicchio è lavato accuratamente in un cestello a ridotto consumo di acqua. Viene successivamente trasformato in un dispositivo a contatto che consente di controllare le temperature, che non superano mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Radicchio tardivo di Treviso, olio extra vergine d'oliva, rosmarino, salvia, ginepro, alloro, prezzemolo, origano, basilico, aglio, sale

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 250 g	
	Per porzione	
Energia	447 kJ	118 kcal
Grassi di cui saturi	5 g	0,7 g
Carboiodrati di cui zuccheri	4 g	4 g
Fibre	7,4 g	
Proteine	3,8 g	
Sale	1,38 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Imbianchimento radicchio tardivo

In pieno campo questo ortaggio ha un colore verde ma una volta raccolto, il radicchio viene collocato sotto delle apposite serre tunnel così da tenerlo lontano dai raggi diretti del sole. Con la diminuzione dell'irraggiamento solare, la pianta smette di produrre clorofilla e altri pigmenti fotosensibili e per questo i tessuti vegetali iniziano a perdere colore, diventando rossi e bianchi. Da questo processo la verdura guadagna croccantezza e un retrogusto dolce.

Il nome tardivo non deriva appunto da questo finissaggio, che impiega circa un mese e non si riferisce a una varietà che si raccoglie dopo le altre.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Francia,  
la contadina  
che ci ha fornito  
il radicchio  
tardivo

## Puntarelle alle olive taggiasche



### Descrizione

Perché anche la verdura può avere carattere e personalità...eccome! Qui incontrerai l'amarognolo/dolce delle puntarelle e la sapidità data dalle olive. Le cose più facili nascondono sempre molta complessità. Poi ci dici se ti sono piaciute?

### Trasformazione

Le puntarelle vengono accuratamente lavate in un cestello a ridotto consumo di acqua. Vengono successivamente trasformate in un dispositivo a contatto che consente di controllare le temperature, che non superano mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cicoria cimata, olive taggiasche, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	644 kJ	156 kcal
Grassi	11 g	
di cui saturi	1 g	
Carboiodrati	2,4 g	
di cui zuccheri	2,4 g	
Fibre	12 g	
Proteine	4,9 g	
Sale	1,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Puntarelle

Le puntarelle sono i teneri e croccanti germogli che si sviluppano dalla cicoria. La varietà da cui prendono origine le puntarelle è anche nota come Cicorione o Catalogna cimata o Cicoria asparago. Quest'ultimo nome proprio per via della somiglianza dei germogli sviluppati dalla pianta con le estremità dei turioni degli asparagi.



2022  
gennaio

#### PIATTI UNICI

- 272** Insalata di avena e lenticchie nere con dressing al pompelmo
- 274** Sorgotto con topinambur, fagiolo del Purgatorio e nocciole

#### PIATTI ESPOLORAZIONE

- 276** Pasta e fagioli Humamy
- 278** Purè di batata viola e porri

#### POLPETTE e BURGER

- 280** Crocchette di patate e cavolo nero

#### VERDURE

- 282** Parmigiana Humamy di cardi

## Insalata di avena e lenticchie nere con dressing al pompelmo



### Descrizione

Non sembra inverno. L'avena fa da sottofondo croccante per una selezione di ingredienti invernali che insieme esprimono un impulso fresco e rigenerante, pensato per traghettarti con serenità attraverso la stagione rigida. Il cavolo cinese e quello viola, sapientemente trasformati, esprimono note di anice stellato, mentre le lenticchie nere donano un particolare sentore nocciolato e leggermente agrumato. Questo speciale aroma è richiamato e amplificato fino ad avvolgere tutto il piatto grazie a un dressing di pompelmo rosa, ricavato da succulenti frutti biologici al picco della maturazione. En fin, anche i semi di finocchio entrano in gioco, conferendo ulteriore "scoppietto" al piatto esaltandolo con altre note fresche e pungenti. Lasciateli trasportare, e poi raccontaci le tue sensazioni.

### Trasformazione

L'avena è cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Le lenticchie nere vengono ammollate per 12 ore e successivamente cotte a pressione controllata. Il cavolo ed i funghi vengono trasformati a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Avena decorticata, lenticchie nere, cavolo viola, cavolo cinese, anacardi, pompelmo rosa, arancia, olio extra vergine di oliva, semi di finocchio, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	3080 kJ	731,5 kcal
Grassi di cui saturi	13,5 g	0,7 g
Carboidrati di cui zuccheri	111 g	4,5 g
Fibre	22 g	
Proteine	29,4 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Pompelmo rosa

Questo classico agrume è particolarmente ricercato per il suo alto valore in vitamina C e flavonoidi ma anche perché contiene poche calorie e pochi zuccheri semplici. Il flavonoide tipico di questo agrume, responsabile del tipico aroma e gusto del pomeloso chiama naringenina. Questa sostanza è stata attenzionata da moltissimi ricercatori poiché porta con sé numerosi benefici per la nostra salute. Ha infatti un effetto ipoglicemizzante, ed è molto efficace per combattere lo stress ossidativo. La varietà rosa contiene ancora più flavonoidi della cultivar classica ed è ottenuta ibridando il pompelmo a un arancio.



## Sorgotto con topinambur, fagiolo del Purgatorio e nocciole



### Descrizione

Largo alla cremosità. Per ottenere un sorgotto così cremoso abbiamo fatto combaciare i perfetti ingredienti, trasformandoli in modo corretto. Il fagiolo verdolino ha una buccia sottile e un gusto molto delicato dalle note vegetali e sentori secondari che ricordano il sedano. Il sorgo è un cereale dal morbido richiamo tostato mentre il topinambur esprime un intenso e sovrastante aroma terracce e sentori caldi con un gusto che ricorda il carciofo ma addirittura ancora più saporito. Le nocciole, infine, creano una giustapposizione di contrasti con la loro croccantezza, amplificando anche il sapore del sorgo.  
Se lo assaggi te ne innamori.

### Trasformazione

Il sorgo è cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C), preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli del Purgatorio vengono ammollati per 12 ore e successivamente cotti a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Sorgo decorticato, fagioli verdolini, scorza di arancia, olio extra vergine di oliva, nocciole, pepe nero, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	2058 kJ	490 kcal
Grassi	14,7 g	
di cui saturi	2,1 g	
Carboidrati	7,5 g	
di cui zuccheri	4,3 g	
Fibre	15 g	
Proteine	14 g	
Sale	2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Nocciole

Semi oleosi molto ricchi di lipidi "buoni" omega-3, omega-6 e omega-9: acidi grassi essenziali che contribuiscono a ripulire il sangue dal colesterolo LDL, quello cioè capace di ostruire i vasi sanguigni. Dopo le mandorle sono i frutti più ricchi di vitamina E, un antiossidante naturale: 100 g di nocciole contengono circa l'86% della vitamina E di cui il nostro organismo ha bisogno ogni giorno. Non male anche la porzione di ferro e vitamina B6: con 50 g di nocciole si assume oltre il 20% della dose giornaliera raccomandata di entrambi gli elementi.

Molto presenti pure le proteine, che costituiscono il 15% del peso totale di questo seme. Date le elevate dosi di lipidi, l'energia apportata è parecchia, ed è per questo che sono tra gli alimenti più consumati da molti agonisti sportivi.



## Pasta e fagioli Humamy



### Descrizione

La "pasta e fagioli" è un monumento nazionale a cui vogliamo portare gli onori. Lo abbiamo fatto utilizzando un fagiolo alternativo al borlotto: il fagiolo secondo direttamente da un presidio Slow Food alle porte di Orvieto. Siamo sicuri che non c'è posto in freezer?

### Trasformazione

I fagioli vengono ammollati per 12 ore e successivamente cotti a pressione controllata. La pasta integrale di farro viene lasciata molto al dente, in modo da ottimizzare la cottura con la rigenerazione. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Fagioli secondo, pasta integrale di farro (farina di farro, acqua), sedano, carota, cipolla, passata di pomodoro, rosmarino, olio extra vergine d'oliva, pepe nero, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	849 kJ	201 kcal
Grassi	42 g	
di cui saturi	0,6 g	
Carboiodrati	27,3 g	
di cui zuccheri	3,6 g	
Fibre	8,4 g	
Proteine	12,2 g	
Sale	1,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagiolo secondo

Il nome curioso deriva dal tipo di coltivazione e dal luogo. Il fagiolo secondo del Piano di Orvieto è seminato a inizio estate (tra la fine di giugno e i primi giorni di luglio) dopo la mietitura del grano (quindi è un fagiolo di seconda semina) nel cosiddetto Piano di Orvieto, alla base della rupe su cui si erge Orvieto, lungo l'argine del fiume Paglia.

La coltivazione del fagiolo secondo del Piano di Orvieto è stata ripresa grazie ad alcuni produttori, che hanno ereditato dai propri genitori e nonni le sementi e le hanno custodite, salvando questa varietà dall'estinzione. Grazie a Slow Food è attivo un progetto di recupero del fagiolo e alcuni coltivatori del Piano hanno ripreso la produzione in questi terreni, cercando di strapparli all'industria dell'estrazione della ghiaia, che minaccia il territorio.



## Purè di batata viola e porri



### Descrizione

Le patate sono dotate di un gusto mielato e non per niente vengono chiamate anche patate dolci. In questa ricetta il loro gusto viene espresso al meglio in un cremoso e denso purè. Sprigionano un profumo fruttato ed un aroma nocciolato che offre un legame aromatico perfetto con i porri: il sapore pungente del vegetale, ben si accosta con quello di violetta della batata.  
Attenzione! Qui il porro non è un trito o un soffritto poco percepito come spesso accade, ma viene portato in primo piano sotto forma di croccanti scaglie dorate.

### Trasformazione

Le patate vengono cotte in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive.  
I porri vengono trasformati a temperature che non eccedono mai i 90 °C.  
Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Batata viola, porro, olio extra vergine di oliva, pepe nero, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1101 kJ	264 kcal
Grassi	6,6 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboiodrati	42 g	
di cui zuccheri	10,5 g	
Fibre	7,8 g	
Proteine	4,8 g	
Sale	2,1 g	

### APPROFONDIMENTO

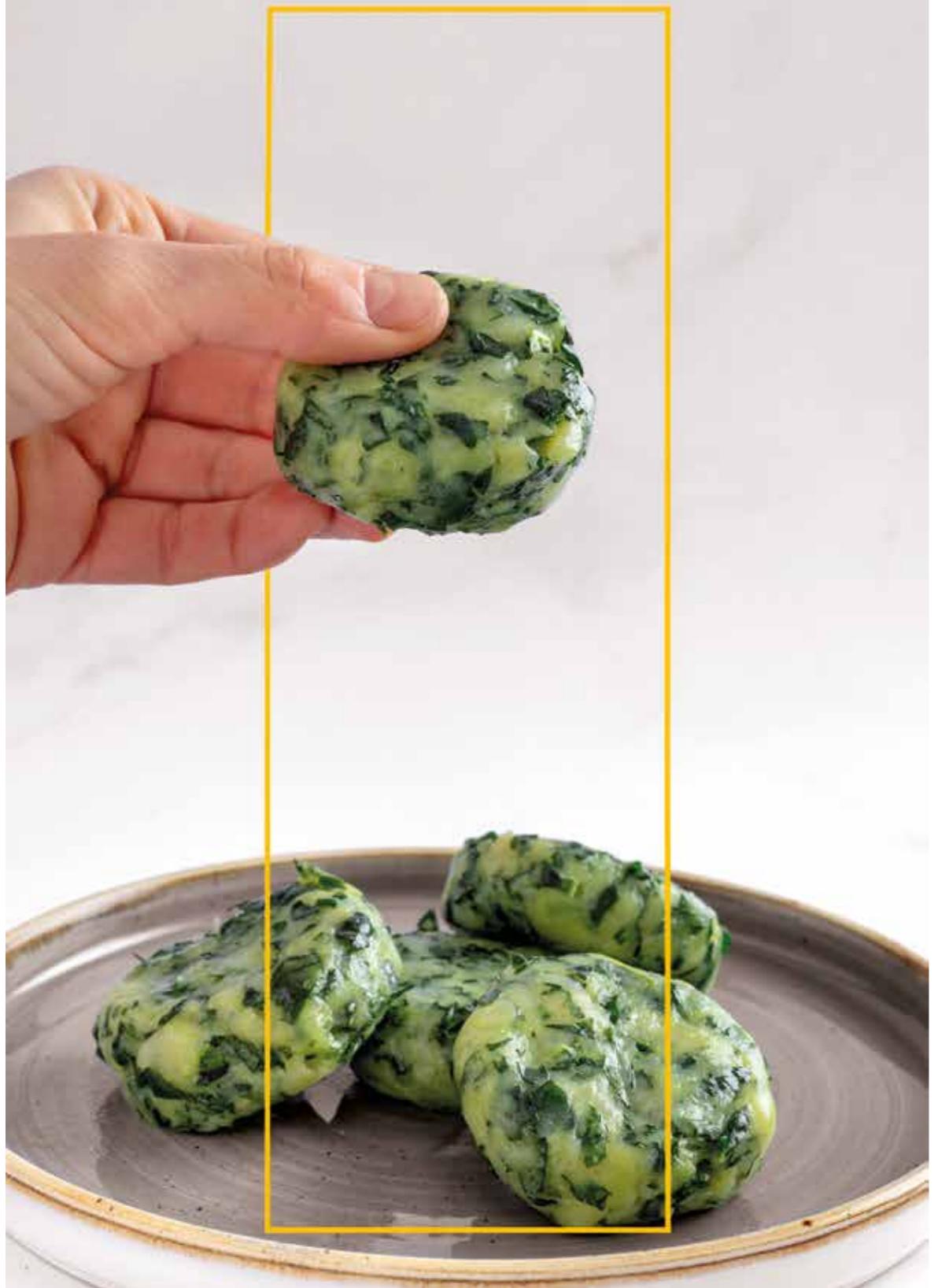
#### Batata viola

La similitudine di uso (e di nome) con la patata c'è, ma è altresì presente la differenza botanica tra queste due specie. Innanzitutto una sottile differenza da vecchi agronomi esperti: di questa pianta, scientificamente chiamata Ipomea batatas, mangiamo le radici e non il tubero (che sarebbe il fusto ingrossato) come nelle patate. Numerosi sono i suoi micronutrienti utili: Il Center for Science in the Public Interest, una prestigiosa associazione di consumatori americano, le inserisce addirittura al primo posto dei vegetali utili per la nostra salute.

Questo perché contiene numerosi flavonoidi e carotenoidi (che le conferiscono il tipico colore viola) utili a proteggerci dallo stress ossidativo e dalle infiammazioni. I sali minerali più presenti sono calcio e potassio, e contiene ottime dosi anche di magnesio, manganese e fosforo.



## Crocchette di patate e cavolo nero



### Descrizione

Le classiche crocchette di patate mettono il turbo assieme alle foglie di cavolo nero. I metodi di cottura influiscono sul gusto del cavolo: cotto al forno a basse temperature infatti rivela i suoi profumi e sapori sulfurei più raffinati e delicati. Le patate si abbinano alla perfezione donando sia una consistenza polposa che un sapore capace di smorzare le note erbacee più forti del cavolo e imprimere maggior delicatezza alla crocchetta.

Facci sapere se apprezzi questa rivisitazione.

### Trasformazione

Le patate vengono cotte in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il cavolo viene trasformato a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Patate, cavolo nero, farina di ceci, lievito alimentare, pangrattato (farina di grano integrale, acqua, lievito, sale), cipolla, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 210 g	
	Per porzione	
Energia	950 kJ	226 kcal
Grassi	6,2 g	
di cui saturi	0,6 g	
Carboiodrati	33 g	
di cui zuccheri	2,1 g	
Fibre	4,6 g	
Proteine	5,8 g	
Sale	0,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Patata

Guai a considerarla un semplice contorno. Il tubero della patata è da sempre considerato, a buona ragione, un'ottima fonte di energia e di carboidrati complessi. Priva di glutine e di colesterolo, la patata contiene pure una buona dose di fibre utili al nostro intestino. Particolarmente apprezzato, inoltre, il contributo in vitamine, carotenoidi e sali minerali.

La dose di provitamin A giornaliera è garantita con solo 100 g di prodotto, mentre tra i sali minerali spicca il fosforo, in 100 g di ortaggio c'è il 57% del fabbisogno quotidiano di questo sale minerale.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Laura,  
la contadina  
che ci ha  
fornito  
le patate

## Parmigiana Humamy di cardi



### Descrizione

Cardi al posto delle Melanzane? Si - può - fare! In tutti i ricettari del mondo la parmigiana è catalogata come primo piatto, ma non in quello Humamy dato che si usano solamente ortaggi per la sua realizzazione, è a tutti gli effetti un gustoso mix di verdura. Ha in comune con la parmigiana Humamy la struttura culinaria, però le melanzane sono sostituite da un prodotto che non vedevamo l'ora di farti conoscere: i gambi di cardo. Il suo gusto è una sorprendente e piacevole unione tra amaro e dolce e il sapore ricorda molto il carciofo. Strato dopo strato la parmigiana si arricchisce di sapidità e note erbacee, portando l'assaggio delle verdure ad un livello superiore.

Quale altra ricetta vorresti vedere Humamizzata? Faccelo sapere!

### Trasformazione

I cardi vengono cotti in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cardi, passata di pomodoro, cipolla, anacardi, sesamo, lievito alimentare, basilico, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1101 kJ	264 kcal
Grassi	6,9 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboiodrati	33 g	
di cui zuccheri	27,9 g	
Fibre	5,1 g	
Proteine	10,8 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cardo

Il cardo è il "nonno" del più comune carciofo. Domesticando questa pianta e selezionando quelle che, stagione dopo stagione presentavano infiorescenze sempre più grosse, si arrivò al carciofo. Il cardo è un tipico alimento invernale, molto tenace, che cresce in terreni poco fertili e siccitosi, contribuendo a rigenerarli da metalli pesanti e sale. Le sue foglie sono ricche di polifenoli e sali minerali come il calcio e il ferro.

La molecola che conferisce il tipico gusto si chiama cinarina (presente anche nel carciofo). A livello nutritivo questa sostanza rappresenta un boost per l'attività del fegato e aiuta a limitare la biosintesi del colesterolo.



dicembre 2021

## PIATTI UNICI

- 286** Insalata di avena con fagiolo verdolino, cavolo riccio, broccolo romanesco, olive taggiasche e pere
- 288** Crepes speziate di farina di grano saraceno e lenticchie rosse con pak choi, arachidi e crema di carote al cumino
- 290** Stufato di patate dolci e fagioli del purgatorio speziato
- 292** Lasagnetta con pasta fresca alle fave e cardi

## ZUPPE E MINESTRE

- 294** Minestra di miglio, roveja, cavolo nero e zucca Delica
- 296** Minestra di farro, cicerchia, piselli spezzati, cavolfiore e broccolo romanesco

## PIATTI ESPOLORAZIONE

- 298** Focaccina ai 7 cereali con curcuma, pepe e semi
- 300** Focaccina di farro monococco Enkir alla zucca e rosmarino
- 302** Focaccina di farina di riso nero con radicchio tardivo

## POLPETTE e BURGER

- 304** Polpettine speziate di lenticchie e sedano rapa

## VERDURE

- 306** Purè di cavolfiore con capperi e origano
- 308** Cicoria, bietola e spinaci ripassati all'olio e profumati all'aglio
- 310** Batata viola e cavolini di Bruxelles con nocciole e pistacchi
- 312** Broccolo fioroso aromatizzato al cocco

## Insalata di avena con fagiolo verdolino, cavolo riccio, broccolo romanesco, olive taggiasche e pere



**Descrizione** Questione di feeling è l'espressione giusta per raccontare un piatto che vede protagonisti ben dieci ingredienti. Se hai parecchio appetito questo è il piatto giusto per arrivare a sazietà senza rinunce, rimorsi e rimpianti: bassa densità calorica contro un'elevata densità nutrizionale.

**Trasformazione** L'avena viene cotta in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. I fagioli, presi dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure e la frutta vengono trasformati a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

**Ingredienti** Avena decorticata, fagiolo verdolino, broccolo romanesco, cavolo riccio, pere, olive taggiasche, olio extra vergine di oliva, sale, anice stellato, cannella.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1658 kJ	399 kcal
Grassi	8,7 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboidrati	56 g	
di cui zuccheri	7,4 g	
Fibre	5,1 g	
Proteine	18,4 g	
Sale	1,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Fagiolo verdolino

L'alta Tuscia ci offre ben volentieri una cultivar di fagiolo dalla consistenza molto tenera ed un gusto che richiama i piselli; non a caso da quelle parti viene chiamato "fagiolo pisello". Ha una limitata diffusione ed è considerato a rischio di "erosione genetica", dato che la semenza, inevitabilmente, proviene da poche piante. Siccome viene coltivato su terreni vulcanici, contiene un gran numero di sali minerali, ferro e magnesio su tutti.

Contrariamente a come si possa pensare, più se ne mangia e più lo si salva. Se la richiesta sarà alta, i contadini troveranno infatti più spazio per la messa a dimora di questo gustosissimo e raro fagiolo.



## Crepês speziate di farina di grano saraceno e lenticchie rosse con pak choi, arachidi e crema di carote al cumino



### Descrizione

100% gusto umami. Il contesto naturale in cui noi di Humamy ci muoviamo è questo: prefigurare nuovi scenari e prendere il controllo di territori inesplorati. In questo caso l'agrodolce è ottenuto senza aggiungere nemmeno un grammo di zucchero. È proprio in luoghi appaganti per il gusto e la salute che ti vogliamo portare.

### Trasformazione

La pasta viene tirata a mano e poi infornata a 130 °C con un programma combinato a vapore, per preservare gusto e nutrienti. Le verdure vengono lavorate separatamente per permettere una corretta trasformazione a seconda del vegetale, a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa specifica ricetta.

### Ingredienti

Farina di grano saraceno, farina di lenticchie rosse, bevanda di soia (acqua, soia 8%), curry, sale.  
Ripieno: carote, pak choi, arachidi, olio extra vergine di oliva, cumino, zenzero, sale, salsa di soia (acqua, semi di soia, frumento, sale marino, A. oryzae).

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	945 kJ	241 kcal
Grassi di cui saturi	7,5 g	1,2 g
Carboiodrati di cui zuccheri	29,8 g	15,2 g
Fibre	5,1 g	
Proteine	12,4 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Pak choi

Questo nome, in lingua cantonese e significa "verdura bianca". Questa lingua c'entra nella storia perché per creare questa cultivar si ha fatto il giro del mondo. Alcune piante di brassica oleacea (cavoli), originarie del bacino del mediterraneo, sono state portate in Cina, e qui hanno trovato fortuna e sono state selezionate divenendo l'attuale pak choi. Da qui, questo ortaggio è tornato in Europa, trovando le condizioni ideali di crescita pure dalle nostre parti. Chissà quale sarà la prossima tappa della sua storia.

Dal punto di vista compositivo contiene moltissimi nutrienti e poche calorie, e il suo sapore morbido ricorda la betta. Ricco in vitamina K e calcio, entrambi micronutrienti fondamentali per la salute delle ossa, ferro e provitamin A ed ha un gran numero di fibre, essenziali per ottimizzare il lavoro del tuo intestino e la tua flora batterica.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

Laura,  
la contadina  
che ci ha  
fornito  
il pak choi



## Stufato di patate dolci e fagiolo del purgatorio speziato



### Descrizione

Un saliscendi tra dolce, saporito e speziato... quasi piccante. Un piatto perfetto per chi ama i gusti schietti e decisi. Da non sottovalutare inoltre, il potere ultra saziente delle patate dolci unite al fagiolo del Purgatorio ;)

Consiglio: uniscilo a una porzione di verdura Humamy.

### Trasformazione

Le patate americane sono trasformate in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. Il fagiolo del Purgatorio, acquistato dal contadino di fiducia, viene ammollato 12 ore e cotto a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Patate americane, fagioli del purgatorio, acqua, polpa di pomodoro, porro, olio extra vergine di oliva, curry (curcumina, coriandolo, cumino, sale, zenzero, aglio, peperoncino, cardamomo, pepe bianco, pepe nero), cacao amaro, paprica dolce.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1809 kJ	423 kcal
Grassi di cui saturi	9,5 g	1,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	57 g	5,6 g
Fibre	8,5 g	
Proteine	21,6 g	
Sale	1,8 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Chiodi di garofano

Nonostante il nome, non hanno nulla a che vedere con quel garofano che sta nei terrazzi (e nemmeno con i chiodi, sia ben chiaro). I chiodi di garofano sono invece i boccioli fiorali essiccati di un albero simile al mirto.

Da analisi dell'US Department of Agriculture mette questo alimento al primissimo posto tra i cibi dall'effetto antiossidante. La sua molecola principale è l'eugenolo, che viene impiegato pure in campo medico.



## Lasagnetta con pasta fresca alle fave e cardi



### Descrizione

Noi la lasagnetta "la famo strana" ;) La nostra pasta fresca, rigorosamente impastata e tirata a mano sfoglia dopo sfoglia, è fatta con la farina di fave, roba da non credere! Nel ripieno invece sono protagonisti i cardi, che arrivano dall'orto invernale dei nostri contadini, assieme a frutta secca e scorza d'arancia.

### Trasformazione

Le lasagne sono stese a mano. Le fave sono sgusciate a mano il giorno della raccolta e cotte a pressione controllata. Il tutto viene trasformato al forno con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Semolato di grano duro, acqua, farina di fave, sale, curcuma.  
Ripieno: cardi, besciamella di soia [bevanda di soia (acqua, soia 8%), farina di grano tenero tipo 1, olio extra vergine di oliva, noce moscata, sale], olio extra vergine di oliva, nocciole, anacardi, lievito alimentare, sale, prezzemolo, scorza d'arancia.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	1839 kJ	425 kcal
Grassi di cui saturi	21,3 g	3 g
Carboidrati di cui zuccheri	54 g	4,5 g
Fibre	7 g	
Proteine	12,5 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Lievito alimentare

Nella preparazione di molte ricette cremose 100% plant based spesso viene utilizzato questo ingrediente. Il suo sapore esprime un gusto saporito, quello che un chimico giapponese nel 1908 definì per la prima volta umami. In sostanza si tratta del lievito della pizza inattivato ed essiccato.

Si tratta di un alimento altamente proteico e non ha colesterolo. Le vitamine molto presenti sono quelle del gruppo B e tra i sali minerali è presente il selenio e molti oligonutrienti: alimenti essenziali da assumere in piccole dosi.



## Minestra di miglio, roveja, cavolo nero e zucca Delica



### Descrizione

Gentile e ricca sono gli aggettivi perfetti per descrivere questa minestra. Il cavolo nero, che appartiene alla famosa famiglia delle crucifere, dona al piatto personalità e sapidità ed è unito alla dolcezza della zucca. Uno spettacolo, provare per credere.  
P.S.: se non la conosci, la roveja è un legume e più precisamente un pisello di montagna poco diffuso che viene coltivato tra Marche e Umbria. È molto gustosa, molto proteica e ricchissima di nutrienti.

### Trasformazione

Il miglio viene cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. La roveja, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotta a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Miglio decorticato, roveja, cavolo nero, zucca Delica, acqua, porro, olio extra vergine di oliva, rosmarino, salvia, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	870 kJ	194 kcal
Grassi	6,6 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboiodati	24,5 g	
di cui zuccheri	3,6 g	
Fibre	6,7 g	
Proteine	14,5 g	
Sale	1,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Zucca

La zucca del genere cucurbita, venne introdotta in Europa dopo i viaggi di Colombo. Rappresenta una vera e propria miniera di carotenoidi. Questi composti donano il caratteristico colore giallo e arancione intenso e rappresentano una vera e propria miniera di antiossidanti e provitamina A. Con 100 g di zucca, infatti, si mette al sicuro la dose giornaliera raccomandata di questa importante vitamina utile per la pelle e per gli occhi.

Ulteriori vitamine in dosi abbondanti sono la vitamina C e la vitamina E, ed anche loro sono imputate a proteggere il nostro organismo da stress ossidativo.

Provenienza: **Pernumia (PD)**  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio



Gianni,  
il contadino  
che ci ha  
fornito  
la zucca

## Minestra di farro, cicerchia, piselli spezzati, cavolfiore e broccolo romanesco



### Descrizione

Quando verdure di stagione, legumi e cereali integrali si incontrano, nascono piatti davvero...unici. Di nome e di fatto: qui dentro c'è proprio tutto quello di cui hai bisogno al pasto per sentirti pieno di energia, sazio, appagato e soprattutto...felice!

### Trasformazione

Il farro viene cotto in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C) preservando quanto più possibile consistenza e proprietà nutritive. La cicerchia, acquistata dal contadino di fiducia, viene ammollata 12 ore e cotta a pressione controllata. Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farro decorticato, cicerchia decorticata, piselli secchi spezzati, cavolfiore, broccolo romanesco, cavolo verde maceratese, olio extra vergine di oliva, porro, rosmarino, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 350 g	
	Per porzione	
Energia	945 kJ	241 kcal
Grassi	7,5 g	
di cui saturi	1,2 g	
Carboiodrati	29,8 g	
di cui zuccheri	15,2 g	
Fibre	5,1 g	
Proteine	12,4 g	
Sale	1,5 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolo verde maceratese

La famiglia delle crucifere è molto larga e sana. Questo cavolo verde arriva dalle Marche e porta con sé vitamina C, acido folico, vitamina K, calcio e potassio. Il colore verde brillante è dovuto ad una quantità elevata di clorofilla.

Rispetto alle altre varietà di cavolo, ha un gusto molto deciso ed una texture molto ruvida, portando croccantezza all'esperienza culinaria.



## Focaccina ai 7 cereali con curcuma, pepe e semi



### Descrizione

I magnifici 7. In questa soffissima ciambellina abbiamo voluto rendere protagonisti loro: i cereali, tutti rigorosamente integrali. Ognuno dona una nota caratteristica, per un lievitato 7 volte buonissimo... Buono a colazione, buono al pasto accompagnato da una verdura Humamy, buono come spuntino: insomma ogni momento è quello buono...

### Trasformazione

L'impasto è fatto a mano e lasciato lievitare per 24 ore. La focaccia viene infornata con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina integrale ai 7 cereali [grano tenero, grano duro, farro, segale, riso, grano saraceno, mais], acqua, semi di zucca, semi di girasole, semi di papavero, semi di sesamo, lievito madre, olio extra vergine di oliva, curcuma, cumino, pepe di Sichuan, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	1246 kJ	295 kcal
Grassi	4,7 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboidrati	48 g	
di cui zuccheri	1,9 g	
Fibre	6,1 g	
Proteine	12 g	
Sale	0,6 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Semi di lino

I semi di lino sono un'importantissima risorsa di acidi grassi omega-3, un nutriente essenziale da assumere attraverso la nostra alimentazione, di particolare aiuto per il nostro sistema circolatorio. Da studi scientifici emerge il fatto che le diete più comuni tendono ad avere uno sbilanciamento verso l'assunzione di più omega-6 rispetto agli omega-3. Questo fatto conduce a stati di infiammazione. Ecco allora che i semi di lino aiutano a risolvere il problema bilanciando il numero di omega-3.

Altre sostanze utili che si riscontrano in questo piccolo seme sono le fibre, che nutrono la microflora intestinale e sali minerali preziosi come calcio ferro e magnesio.



## Focaccina di farro monococco Enkir alla zucca e rosmarino



### Descrizione

Prova a non morderla se ci riesci: impresa ardua ;) Sarà la lievitazione lenta di 24 ore che la rende morbida e leggerissima, sarà perché nell'impasto ci abbiamo messo la dolcezza della zucca, sarà il profumo del rosmarino e dell'olio extra vergine... Se cedi e la mordi, sei giustificato ;)

### Trasformazione

L'impasto è fatto a mano e lasciato lievitare per 24 ore. La focaccia viene infornata con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di farro monococco Enkir, acqua, zucca Delica, lievito madre, rosmarino, olio extra vergine di oliva, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	1683 kJ	399 kcal
Grassi	8,2 g	
di cui saturi	1,3 g	
Carboidrati	64,5 g	
di cui zuccheri	3,4 g	
Fibre	5,2 g	
Proteine	18 g	
Sale	0,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Lievito madre

Il lievito madre è un vero e proprio ecosistema dove convivono insieme batteri lattici e lieviti sopra un impasto di acqua e farina. Gli starter, che possono essere di frutta secca, rilasciano questi microorganismi che naturalmente trasformano gli zuccheri in alcool, trasformando completamente l'alimento, facendolo gonfiare e facendo sostanzialmente partire le lievitazioni.



## Focaccina di farina di riso nero con radicchio tardivo



### Descrizione

Lo chiamano il riso "proibito" perché si dice abbia poteri afrodisiaci...leggende metropolitane? Sta di fatto che noi, con la farina di riso nero, ti abbiamo dedicato una focaccina aromatica, dolce-amara e friabilissima. E con tutte le buone proprietà di questo riso: tante fibre e tanti antiossidanti. Innamoramento garantito.

### Trasformazione

L'impasto è fatto a mano e lasciato lievitare per 24 ore. La focaccia viene infornata con un programma combinato a vapore a temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Farina di grano tenero integrale, farina di riso nero integrale, radicchio tardivo, olio extra vergine di oliva, lievito madre, rosmarino, sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 150 g	
	Per porzione	
Energia	1074 kJ	254 kcal
Grassi	3 g	
di cui saturi	0,5 g	
Carboiodrati	49 g	
di cui zuccheri	1,3 g	
Fibre	6,1 g	
Proteine	6,3 g	
Sale	1,2 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Riso nero

Come tutti gli alimenti dal colore viola scuro e nero, anche il riso venere ha un elevato numero di antiossidanti. La varietà venere è nata in Nord Italia da incroci con varie qualità di riso proprio per integrare attraverso un cereale queste benefiche sostanze. Ha un indice glicemico basso, esattamente la metà del riso bianco brillato. Inoltre ha un numero molto elevato di fibre insolubili (4,1 g su 100 g) ed è quindi perfetto per fare ordine nel nostro intestino.



## Polpettine speziate di lenticchie e sedano rapa



### Descrizione

Ti chiediamo uno sforzo per questo piatto: assapora una polpetta alla volta lentamente... Al tuo palato arriverà prima la delicatezza del sedano rapa, poi il sapore speziato del panch phoron, un mix di 5 spezie non tritate e mescolate in parti uguali, tipico della cucina bengalese.

### Trasformazione

Le lenticchie, vengono ammollate 12 ore e cotte a pressione controllata. Le polpette vengono trasformate al forno temperature che non eccedono mai i 130 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Lenticchie verdi, sedano rapa, farina di ceci, pane (farina di segale, acqua, lievito, sale) olio extra vergine di oliva, spezie panch phoron (cumino, senape, nigella, fieno greco e finocchio), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1687 kJ	305 kcal
Grassi	7,2 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboiodrati	57 g	
di cui zuccheri	10 g	
Fibre	19,4 g	
Proteine	19,2 g	
Sale	2,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Sedano rapa

Questo ortaggio non è altro che un sedano, il cui assetto radicale si sviluppa in maniera vigorosa fino ad arrivare a 20 cm di diametro. Le calorie sono molto poche 23 kcal per 100 g. I suoi olii essenziali contengono molte sostanze benefiche appartenenti alla classe dei terpeni, responsabili del profumo e capaci di rafforzare il sistema immunitario.

La vitamina più presente è la K, in 100 g si ha infatti metà del fabbisogno quotidiano di questo nutriente prezioso per le nostre ossa e articolazioni.

Provenienza: Pernumia (PD)  
Dista 12 Km dal nostro laboratorio

**Laura,**  
la contadina  
che ci ha  
fornito  
il sedano rapa



## Purè di cavolfiore con capperi e origano


**Descrizione**

Il purè di verdura q.b.: quanto basta? No quanto buono! La più bella invenzione del secolo... morbido, avvolgente, cremoso e denso, è l'alternativa furba alla verdura. Dedicato ai più piccoli e agli scettici delle crucifere.

**Trasformazione**

Le verdure vengono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

**Ingredienti**

Cavolfiore, cavolo verde maceratese, olio extra vergine di oliva, patata, porro, capperi, origano, sale.

**Tabella nutrizionale**

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1807 kJ	268 kcal
Grassi	6,6 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboiodrati	42 g	
di cui zuccheri	10,5 g	
Fibre	7,8 g	
Proteine	5,8 g	
Sale	2,2 g	

**APPROFONDIMENTO**
**Origano**

All'aroma fresco e penetrante dell'origano corrisponde un alto numero di polifenoli, sostanze dall'azione antiossidante come il timolo e il limonene. Svolge anche una funzione digestiva, stimolando la produzione di succhi gastrici.

Contiene un elevato numero di sali minerali, in particolare il ferro. Talmente alto che risulta rilevante anche se se ne mangino pochi grammi a pasto.



## Cicoria, bietà e spinaci ripassati all'olio e profumati all'aglio



### Descrizione

Evergreen: la verdura a foglia verde ripassata all'olio e aglio non stanca mai. 3 varietà diverse che arrivano dagli orti invernali dei nostri amici contadini e l'aroma del pepe di Sichuan, e dell'aglio, che aggiungono freschezza e note agrumate al piatto.

### Trasformazione

Le verdure vengono trasformate a vapore e successivamente ripassate all'olio a temperature che non eccedono mai i 90 °C.  
Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Cicoria catalogna, bietà costa, spinaci, olio extra vergine di oliva, sale, pepe di Sichuan.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	535 kJ	129 kcal
Grassi di cui saturi	6,5 g	0,8 g
Carboidrati di cui zuccheri	7,2 g	4,5 g
Fibre	7,3 g	
Proteine	6,7 g	
Sale	1,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Aglio

Gli spicchi d'aglio sono tra gli alimenti più importanti e più antichi della dieta mediterranea. Ci sono antiche testimonianze di Erodoto che racconta che venivano dati come salario a chi edificava le piramidi nell'antico Egitto per vincere la fatica, e agli olimpionici dell'antica Grecia per migliorare le loro performance.

Il pool di sostanze antiossidanti è veramente ricco e variegato, comprendente più di 300 molecole tra cui flavonoidi, arginina, quer cetina selenio e varie sostanze solforate: tutte buone notizie per il nostro organismo. I sali minerali sono molto abbondanti: ferro, calcio e magnesio in primis. Le fibre alimentari off-



## Batata viola e cavolini di Bruxelles con nocciole e pistacchi



### Descrizione

A chi dice che la verdura è noiosa noi rispondiamo con questo piatto. Fantasia, colore, equilibrio di sapori dolci e amari, gioco di consistenze differenti: tutto nel massimo rispetto delle materie prime e delle loro proprietà nutrizionali. Si ringrazia la natura per la gentil concessione.

### Trasformazione

Le verdure vengono trasformate a vapore e successivamente ripassate all'olio a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Batata viola, cavolini di Bruxelles, nocciole, pistacchi, olio extra vergine di oliva, sale, scorza d'arancia.

### Tabella nutrizionale

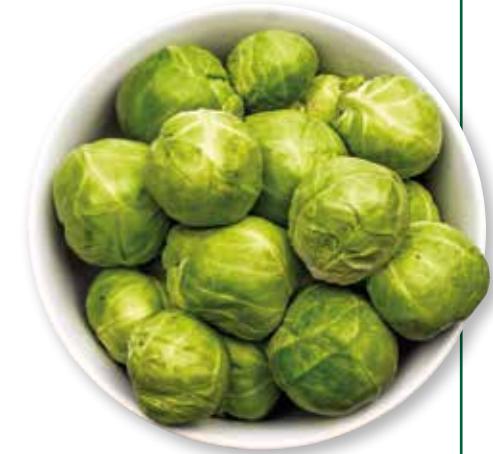
Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	Per porzione	
Energia	1947 kJ	345 kcal
Grassi di cui saturi	7,4 g	1,3 g
Carboidrati di cui zuccheri	39 g	10,5 g
Fibre	9,8 g	
Proteine	6,5 g	
Sale	1,9 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cavolini di Bruxelles

La domesticazione della Brassica oleracea è davvero sorprendente. Broccoli, cavolfiori, cavoli sono tutte varietà della stessa specie botanica, sapientemente selezionate da secoli dai contadini di tutto il mondo. A volte si sviluppano le infiorescenze della pianta, a volte le foglie, altre le radici. I cavolini di Bruxelles invece sono i germogli ascellari del fusto della pianta.

Le sostanze benefiche in esso contenuto sono portentose. Contiene infatti alte dosi di vitamina A, vitamina C, e vitamina E e numerosi composti fenolici. In virtù di questo mix di sostanze benefiche i cavolini sono ritenuti uno degli alimenti più antiossidanti in assoluto. Sono, inoltre, degli ortaggi che resistono molto bene al freddo e questo li rende molto preziosi per la nostra dieta, poiché in inverno sono pochi gli alimenti freschi ricchi di tali elementi antiossidanti.



## Broccolo fioraro aromatizzato al cocco



### Descrizione

Potremmo chiamarlo "il piatto della riscoperta": il broccolo fioraro è una verdura antichissima del nostro territorio, che siamo onorati di portare oggi sulla tua tavola. Lo amavano già i Romani e sulle colline a Creazzo lo coltivano da oltre 1800 anni. Se non fosse abbastanza per convincerti a provare questo piatto, noi ci abbiamo aggiunto il sapore dolce e avvolgente del latte di cocco...

### Trasformazione

Le verdure vengono trasformate a vapore e successivamente ripassate all'olio a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

### Ingredienti

Broccolo fioraro, latte di cocco, olio extra vergine di oliva, cipolla, curry (curcuma, coriandolo, cumino, sale, zenzero, aglio, pimento, alloro, chiodi di garofano, finocchio, peperoncino, cardamomo, pepe bianco, pepe nero), sale.

### Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali medi	Valori nutrizionali per 300 g	
	547 kJ	143 kcal
Energia	547 kJ	143 kcal
Grassi	6,6 g	
di cui saturi	0,9 g	
Carboidrati	6 g	
di cui zuccheri	6 g	
Fibre	9 g	
Proteine	9,9 g	
Sale	1,4 g	

### APPROFONDIMENTO

#### Cocco

Aggiunto a moderate dosi il cocco rappresenta un valido alleato per la nostra alimentazione. Il cocco è un alimento infatti molto energetico e ricco di sali minerali come manganese e potassio. Le vitamine presenti sono del gruppi B e C e anche questo alimento funge da antiossidante. Un'altra importante sostanza molto presente è l'acido laurico, ossia un fitonutriente tipico del latte materno dall'azione antisettica.

