IL MENU DELLA SETTIMANA · DUE PERSONE

Settimana autunno-inverno

Sette giornate per due persone, con gli ingredienti che trovi al supermercato da ottobre a marzo: zucca, cavoli, finocchi, porri, pere e arance. Ogni giornata ha colazione, pranzo e cena, con il contorno accanto al secondo. Dove il piatto non ha un cereale o un tubero, c'è una fetta di pane integrale. Lo spuntino o il dolce è segnato dove c'è; la frutta è sempre facoltativa.

GIORNATA	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINO O DOLCE
AI1	C01 Yogurt con avena, pera e noci	U01 Bulgur con ceci, carote e spinaci	S01 Sgombro in padella con finocchi stufati e patate	·
AI2	C02 Porridge con mela e cannella	P05 Risotto integrale alla zucca + K01 Broccoli con aglio e peperoncino	S16 Fagioli all'uccelletto con cavolo nero + K10 Cavolfiore al forno con curcuma	D01 Hummus di ceci con carote
AI3	C10 Crema di ricotta con cacao e pera	U19 Lenticchie con verza e riso integrale	S03 Trota al cartoccio con porri e carote + K03 Finocchi al forno con parmigiano + pane	D08 Mele al forno con noci e uvetta
AI4	C12 Muesli tostato con yogurt	P11 Orecchiette integrali con cime di rapa	S12 Spezzatino di pollo con zucca e ceci + K12 Radicchio, arance e noci + pane	D03 Mandorle tostate al rosmarino
AI5	C06 Pane, avocado e uovo sodo	P09 Minestra d'orzo con porri e patate	S05 Salmone al forno con finocchi e arance + K04 Cavolo cappuccio al limone + pane	D04 Ceci croccanti alla paprika
AI6	C04 Pancake di avena e banana	U06 Polenta con funghi e fagioli borlotti	S10 Pollo al limone con patate al forno + K11 Cavolini di Bruxelles al forno	D09 Pere alla cannella con yogurt
AI7	C14 Kiwi e arancia con yogurt e noci	U17 Crespelle con ricotta e bietole	S14 Polpette di lenticchie con salsa allo yogurt + K08 Verza stufata con cumino + pane	D02 Pera, noci e parmigiano · D13 Torta di mele integrale

La sessione di preparazione. Nella settimana autunno-inverno le basi sono sette. B01 ceci, B02 lenticchie, B03 farro, B04 riso integrale, B05 verdure al forno, B06 sugo e B08 brodo. Non vanno fatte tutte: ogni giornata dice quali usa nella riga «Si prepara prima». Il capitolo 2.4 propone come distribuirle in una mattina.

IN PRATICA

- Leggi la settimana una volta, poi scegli da quale giornata cominciare.
- Prima di uscire per la spesa, spunta nella lista quello che hai già in casa.
- Se una sera salta, riparti dal pasto successivo: il resto della settimana non cambia.

GIORNO PER GIORNO

Cosa si prepara prima, e il cambio di programma

GIORNATA	SI PREPARA PRIMA	CAMBIO DI PROGRAMMA
AI1	La sera prima pesa avena e noci per la colazione. Lava e taglia le carote, sciacqua i ceci e tienili in frigorifero in un contenitore chiuso: a pranzo ti resta solo la cottura. Patate e finocchi della cena si possono stufare in anticipo, la scheda S01 dice come.	Domani pranzi fuori casa, o avrai meno tempo? Prepara la sera prima la frittata di spinaci S02: si porta in contenitore chiuso, con pane e carote condite a parte. Nella spesa togli il bulgur, riduci i ceci e aggiungi uova e pane: la tabella è nelle pagine «Se cambi un pasto».
AI2	Il brodo B08 per il risotto e i ceci B01 per l'hummus si fanno nella sessione della settimana (capitolo 2.4). La sera prima pesa avena e mandorle della colazione e lava le cimette dei broccoli. I fagioli all'uccelletto S16 si possono cuocere il giorno prima: si scaldano in cinque minuti.	Meno tempo a pranzo? Il minestrone U07 è già fatto dalla sessione di preparazione: scaldalo, e i broccoli restano accanto. Pranzi fuori? Il farro con zucca e cavolo nero U04 si porta freddo. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
AI3	Riso B04 e lenticchie B02 vengono dalla sessione della settimana: a pranzo resta la verza da stufare. La sera prima prepara la crema di ricotta e cacao della colazione e stufa porri e carote del cartoccio. Le mele al forno D08 si cuociono prima, a 180 °C, e si scaldano mentre il forno è acceso per trota e finocchi.	Meno tempo a pranzo? La vellutata di cavolfiore P07 si fa il giorno prima e si scalda. Pranzi fuori? Le polpette di cous cous e zucca U03 si portano fredde con la salsa a parte. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
AI4	Muesli C12 e mandorle D03 si fanno una volta e durano tutta la settimana. Ceci B01, verdure al forno B05 e brodo B08 vengono dalla sessione di preparazione: lo spezzatino S12 si cuoce anche il giorno prima e migliora. Le cime di rapa pulite stanno in frigorifero fino al giorno dopo.	Meno tempo a pranzo? La crema di carote con zenzero e ceci P08 si fa in anticipo e si scalda. Pranzi fuori? La quinoa con ceci speziati e verdure al forno U09 regge il trasporto e usa le verdure B05. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
AI5	Le uova sode della colazione si cuociono la sera prima. La minestra d'orzo P09 si fa in anticipo con il brodo B08 e si scalda; l'orzo decorticato va in ammollo la sera. Il cavolo cappuccio K04 è migliore il giorno dopo. I ceci croccanti D04 si cuociono al mattino con i ceci B01. Il sugo B06 serve al cambio di programma.	Meno tempo a pranzo? Pasta e fagioli U10 con il sugo B06 già pronto. Pranzi fuori? La torta salata di ricotta e spinaci U02 si porta a fette, cotta la sera prima. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».
AI6	Funghi e fagioli della polenta U06 si cuociono il giorno prima e si scaldano. Le patate del pollo S10 stanno in acqua fredda in frigorifero; i cavolini K11 puliti e divisi pure. Le pere D09 si cuociono prima e si scaldano. Per l'orzotto del cambio di programma serve un altro litro di brodo: quello di B08 è già contato per risotto, minestra e spezzatino.	Meno tempo a pranzo? La pasta con il pesto di cavolo nero P04: il pesto si fa mentre l'acqua bolle. Un ospite in più? L'orzotto con funghi P14 si allunga con 400 ml di brodo B08 e 60 g di orzo in più. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».

GIORNATA	SI PREPARA PRIMA	CAMBIO DI PROGRAMMA
AI7	Crespelle, ripieno e sugo B06 della U17 si preparano la sera prima, separati. Le lenticchie B02 per le polpette S14 vengono dalla sessione della settimana; il composto si forma la sera prima. La torta D13 si cuoce il giorno prima e dura due giorni. Se oggi fai la sessione di preparazione per la settimana che viene, cuoci anche il farro B03: serve ai piatti unici della primavera-estate e al cambio di programma di AI2.	Meno tempo a pranzo? La pasta con broccoli e acciughe P01 un primo in padella al posto delle crespelle. Cena più leggera? La zuppa di ceci e cavolo nero U14 fatta in anticipo, al posto delle polpette; la verza resta per un altro giorno. Cosa cambia nella spesa è nelle pagine «Se cambi un pasto».

LA LISTA DELLA SPESA · DUE PERSONE, SETTE GIORNATE

La spesa della settimana autunno-inverno

Due persone, sette giornate. «Serve» è il peso usato nelle schede; «Da comprare» tiene conto di bucce, torsoli e scarti e arrotonda alle confezioni. Spunta quello che hai già. L'acqua delle cotture non è in lista. Le basi (ceci, lenticchie, farro, riso, verdure al forno, sugo, brodo) hanno una tabella a parte in fondo. Se le prepari, i barattoli corrispondenti non servono.

Fresco

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Avocado	150 g	1 avocado maturo
☐	Bietole	400 g	Circa 500 g
☐	Broccoli	500 g	Circa 800 g
☐	Carote	900 g	Circa 1100 g
☐	Cavolfiore	600 g	Circa 1000 g
☐	Cavolini di Bruxelles	500 g	Circa 600 g
☐	Cavolo cappuccio	400 g	Circa 500 g
☐	Cavolo nero	250 g	Circa 400 g
☐	Cime di rapa	500 g	Circa 750 g
☐	Cipolle	360 g	Circa 400 g, 4 cipolle
☐	Finocchi	1400 g	Circa 1900 g
☐	Funghi champignon	400 g	Circa 450 g
☐	Patate	1000 g	Circa 1200 g
☐	Porri	400 g	Circa 600 g
☐	Radicchio	300 g	Circa 400 g
☐	Spinaci freschi, già puliti	200 g	200 g già puliti, in busta
☐	Verza	900 g	Circa 1200 g
☐	Zucca	800 g	Circa 1200 g
☐	Arance	6 arance	6 arance
☐	Banane	200 g	Circa 300 g
☐	Kiwi	2 kiwi	2 kiwi
☐	Limoni	155 g di succo + 3 limoni interi	7 limoni
☐	Mele	700 g + 2 mele	Circa 1300 g, 7 mele
☐	Pere	900 g + 2 pere	Circa 1500 g, 9 pere
☐	Aglio	9 spicchi	1 testa d'aglio
☐	Prezzemolo	30 g	1 mazzo
☐	Rosmarino	8 rametti	Qualche rametto, o una pianta
☐	Salvia	6 foglie	Qualche foglia, o una pianta
☐	Latte	650 ml	1 litro

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Parmigiano	120 g	1 pezzo da 200 g
☐	Ricotta vaccina	500 g	2 confezioni da 250 g
☐	Uova medie	9 uova	2 confezioni da 6
☐	Yogurt bianco naturale	1050 g	9 vasetti da 125 g, o vasetti da 500 g
☐	Yogurt greco bianco	150 g	1 vasetto da 150 g
☐	Cosce di pollo	2 cosce	2 cosce, circa 450 g
☐	Filetti di salmone	300 g	300 g, 2 filetti
☐	Filetti di sgombro freschi, già puliti	300 g	300 g, 2 filetti
☐	Filetti di trota	300 g	300 g, 2 filetti
☐	Petto di pollo	250 g	250 g
☐	Pane integrale	600 g	600 g in tutto, meglio in due volte

Dispensa

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Bulgur di grano, grana media	160 g	1 confezione da 500 g
☐	Farina di mais integrale	200 g	1 confezione da 500 g
☐	Farina integrale di grano tenero	320 g	1 confezione da 1 kg
☐	Fiocchi d'avena	540 g	2 confezioni da 500 g
☐	Lievito per dolci	8 g	Dalla dispensa
☐	Orecchiette integrali	160 g	1 confezione da 500 g
☐	Orzo decorticato o perlato	120 g	1 confezione da 500 g
☐	Pangrattato integrale	50 g	1 confezione da 250 g
☐	Riso integrale	160 g	1 confezione da 500 g
☐	Ceci già cotti	960 g	4 barattoli da 400 g (240 g sgocciolati); la base B01 copre tre ricette, per la quarta serve 1 barattolo
☐	Fagioli borlotti già cotti	240 g	1 barattolo da 400 g (240 g sgocciolati)
☐	Fagioli cannellini già cotti	480 g	2 barattoli da 400 g (240 g sgocciolati), o cotti da secchi come in B01-V
☐	Pomodori pelati	900 g	3 lattine da 400 g
☐	Cacao amaro in polvere	10 g	1 confezione da 75 g
☐	Mandorle sgusciate	135 g	2 confezioni da 100 g
☐	Noci sgusciate (gherigli)	190 g	2 confezioni da 100 g di gherigli
☐	Uvetta	120 g	2 confezioni da 100 g
☐	Cannella in polvere	14 g	Dalla dispensa
☐	Cumino in polvere	7 g	Dalla dispensa

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Curcuma in polvere	2 g	Dalla dispensa
☐	Noce moscata	1 g	Dalla dispensa
☐	Olio extravergine d'oliva	510 g	Dalla dispensa (circa 510 g in tutto)
☐	Paprika dolce	6 g	Dalla dispensa
☐	Pepe nero	4 g	Dalla dispensa
☐	Peperoncino secco	2 g	Dalla dispensa
☐	Sale	45 g	Dalla dispensa
☐	Semi di finocchio	2 g	Dalla dispensa

Dalle basi della settimana

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

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	DA COMPRARE
☐	Brodo vegetale	2200 ml	dalla base B08: vedi la tabella delle basi
☐	Riso integrale	300 g	dalla base B04: vedi la tabella delle basi
☐	Lenticchie già cotte	600 g	dalla base B02: vedi la tabella delle basi

Per preparare le basi (B08, B01, B04, B02, B05, B06, B03)

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

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	PER LA BASE
☐	Cipolla	200 g	B08 Brodo vegetale
☐	Carote	250 g	B08 Brodo vegetale
☐	Sedano	120 g	B08 Brodo vegetale
☐	Foglie di alloro	2 pezzi	B08 Brodo vegetale
☐	Sale	4 g	B08 Brodo vegetale
☐	Ceci secchi	300 g	B01 Ceci cotti da secchi
☐	Foglie di alloro	2 pezzi	B01 Ceci cotti da secchi
☐	Sale	3 g	B01 Ceci cotti da secchi
☐	Riso integrale	350 g	B04 Riso integrale cotto
☐	Sale	2 g	B04 Riso integrale cotto
☐	Lenticchie secche verdi o marroni	300 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Cipolla	60 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Foglie di alloro	2 pezzi	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Olio extravergine d'oliva	10 g	B02 Lenticchie cotte con alloro

GIÀ IN CASA	ALIMENTO	SERVE	PER LA BASE
☐	Sale	2 g	B02 Lenticchie cotte con alloro
☐	Zucca	600 g	B05 Verdure al forno di stagione
☐	Cavolfiore	500 g	B05 Verdure al forno di stagione
☐	Olio extravergine d'oliva	20 g	B05 Verdure al forno di stagione
☐	Rosmarino	1 rametto	B05 Verdure al forno di stagione
☐	Sale	2 g	B05 Verdure al forno di stagione
☐	Pomodori pelati in scatola	800 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Cipolla	80 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Olio extravergine d'oliva	20 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Basilico	10 foglie	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Sale	2 g	B06 Sugo di pomodoro con basilico
☐	Farro	300 g	B03 Farro cotto da tenere pronto
☐	Foglia di alloro	1 pezzo	B03 Farro cotto da tenere pronto
☐	Sale	2 g	B03 Farro cotto da tenere pronto

Frutta facoltativa

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

GIÀ IN CASA	GIORNATA	FRUTTA	QUANTA
☐	AI1	Mandarini	circa 150 g a testa
☐	AI2	Mele	una a testa
☐	AI3	Kiwi	due a testa
☐	AI4	Arance	una a testa
☐	AI5	Clementine	due a testa
☐	AI6	Pere	una a testa
☐	AI7	Cachi	uno a testa

DA SAPERE

Le quantità sono stime per due persone. Il peso da comprare è un po' più alto di quello che userai, perché tiene conto di bucce, torsoli e parti da scartare. Controlla il peso dopo la pulizia. Pesce e carne si comprano il giorno in cui si cucinano, o si tengono a 4 °C o meno fino alla data indicata [F4].

LA LISTA DELLA SPESA · I CAMBI

Se cambi un pasto, aggiorna la lista

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

AI1 · S02 Frittata di spinaci con pane integrale e carote al posto di U01 Bulgur con ceci, carote e spinaci (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Bulgur di grano, grana media	160 g
Riduci	Ceci già cotti	da 960 g a 720 g
Riduci	Cipolle	da 360 g a 300 g
Aumenta	Pane integrale	da 600 g a 700 g
Aumenta	Uova medie	da 9 uova a 13 uova

AI2 · U07 Minestrone di verdure con farro al posto di P05 Risotto integrale alla zucca (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Fagioli cannellini già cotti	da 480 g a 720 g
Aggiungi	Farro	100 g
Togli	Riso integrale	160 g
Aumenta	Carote	da 900 g a 1100 g
Aumenta	Cipolle	da 360 g a 380 g
Aumenta	Patate	da 1000 g a 1200 g
Aggiungi	Sedano	80 g
Aumenta	Verza	da 900 g a 1100 g
Riduci	Zucca	da 800 g a 400 g

AI2 · U04 Farro con zucca, cavolo nero e noci al posto di P05 Risotto integrale alla zucca (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aggiungi	Farro	160 g
Aumenta	Noci sgusciate (gherigli)	da 190 g a 220 g
Togli	Riso integrale	160 g
Aumenta	Cavolo nero	da 250 g a 450 g

AI3 · P07 Vellutata di cavolfiore con pane tostato al posto di U19 Lenticchie con verza e riso integrale (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Riduci	Pomodori pelati	da 900 g a 700 g
Riduci	Carote	da 900 g a 800 g
Aumenta	Cavolfiore	da 600 g a 1200 g
Riduci	Cipolle	da 360 g a 300 g
Aumenta	Pane integrale	da 600 g a 700 g
Aumenta	Patate	da 1000 g a 1150 g
Aumenta	Porri	da 400 g a 550 g
Riduci	Verza	da 900 g a 500 g

AI3 · U03 Polpette di cous cous, zucca e feta al forno al posto di U19 Lenticchie con verza e riso integrale (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aggiungi	Cous cous integrale precotto	120 g
Riduci	Pomodori pelati	da 900 g a 700 g
Riduci	Carote	da 900 g a 800 g
Riduci	Cipolle	da 360 g a 300 g
Aggiungi	Feta	100 g
Riduci	Verza	da 900 g a 500 g
Aumenta	Yogurt bianco naturale	da 1050 g a 1200 g
Aumenta	Zucca	da 800 g a 1100 g

AI4 · P08 Crema di carote con zenzero e ceci al posto di P11 Orecchiette integrali con cime di rapa (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Ceci già cotti	da 960 g a 1200 g
Togli	Orecchiette integrali	160 g
Aumenta	Carote	da 900 g a 1400 g
Togli	Cime di rapa	500 g
Aumenta	Cipolle	da 360 g a 420 g
Aumenta	Patate	da 1000 g a 1150 g
Aggiungi	Zenzero fresco	10 g

AI4 · U09 Quinoa con ceci speziati e verdure al forno al posto di P11 Orecchiette integrali con cime di rapa (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Ceci già cotti	da 960 g a 1200 g
Togli	Orecchiette integrali	160 g
Aggiungi	Quinoa	160 g
Aumenta	Cavolfiore	da 600 g a 900 g
Togli	Cime di rapa	500 g
Aumenta	Zucca	da 800 g a 1100 g

AI5 · U10 Pasta e fagioli con rosmarino al posto di P09 Minestra d'orzo con porri e patate (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Fagioli borlotti già cotti	da 240 g a 720 g
Togli	Orzo decorticato o perlato	120 g
Aggiungi	Pasta integrale corta	140 g
Aumenta	Cipolle	da 360 g a 420 g
Riduci	Patate	da 1000 g a 800 g
Riduci	Porri	da 400 g a 200 g
Aggiungi	Sedano	50 g

AI5 · U02 Torta salata di ricotta e spinaci al posto di P09 Minestra d'orzo con porri e patate (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Orzo decorticato o perlato	120 g
Riduci	Carote	da 900 g a 800 g
Aumenta	Cipolle	da 360 g a 460 g
Riduci	Patate	da 1000 g a 800 g
Riduci	Porri	da 400 g a 200 g
Aumenta	Ricotta vaccina	da 500 g a 750 g
Aumenta	Spinaci freschi, già puliti	da 200 g a 600 g

AI6 · P04 Pasta integrale con pesto di cavolo nero e noci al posto di U06 Polenta con funghi e fagioli borlotti (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Fagioli borlotti già cotti	240 g
Togli	Farina di mais integrale	200 g
Aumenta	Noci sgusciate (gherigli)	da 190 g a 230 g
Aggiungi	Pasta integrale corta	160 g
Aumenta	Cavolo nero	da 250 g a 450 g
Togli	Funghi champignon	400 g

AI6 · P14 Orzotto con funghi e timo al posto di U06 Polenta con funghi e fagioli borlotti (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Togli	Fagioli borlotti già cotti	240 g
Togli	Farina di mais integrale	200 g
Aumenta	Cipolle	da 360 g a 420 g

AI7 · P01 Pasta integrale con broccoli e acciughe al posto di U17 Crespelle con ricotta e bietole (pranzo)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aggiungi	Acciughe sott'olio	20 g
Aggiungi	Pasta integrale corta	160 g
Riduci	Pomodori pelati	da 900 g a 500 g
Togli	Bietole	400 g
Aumenta	Broccoli	da 500 g a 900 g
Riduci	Ricotta vaccina	da 500 g a 250 g

AI7 · U14 Zuppa di ceci e cavolo nero con pane tostato al posto di S14 Polpette di lenticchie con salsa allo yogurt (cena)

MODIFICA	ALIMENTO	QUANTITÀ
Aumenta	Ceci già cotti	da 960 g a 1440 g
Togli	Pangrattato integrale	50 g
Aumenta	Cavolo nero	da 250 g a 550 g
Riduci	Cipolle	da 360 g a 300 g
Riduci	Yogurt bianco naturale	da 1050 g a 900 g

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