Vegana? No, flexi

Tradotto: en plein di verdure e frutta, ma senza privarsi del tutto di carne e pesce. Come nelle ricette del ristorante romano Fiore, gioiosamente sane e perfette per cene "allargate"

a cura di **Gabriella Grasso** - *foto* **Annalisa Nuvelli**

GRANDE **LIBERTÀ**

«La dieta flexitarian, nella sua versione originale, prevede un alto consumo di frutta e verdura (40 per cento del menu), cereali integrali (20 per cento), legumi (15 per cento), uova e latticini (10 per cento) e semi oleosi (5 per cento). Con uno "spazio flexi" (10 per cento), riservato a carne e pesce. E ai comfort food, importanti per la nutrizione emozionale», scrive Lucia Bacciottini in *Flexitarian Diet* (Giunti).

CRUDITE SPICY

Spaghetti di zucchine con curcuma e curry

Ingredienti per 4 persone:
**500 g di zucchine scure *10 mandorle *erba cipollina in rametti *olio evo *sale* Per la salsa: **1 tazza e ½ di anacardi non salati reidratati in acqua *½ tazza d'acqua *¼ di cucchiaino di sale *½ cucchiaino di limone *1 cucchiaino di curry *1 cucchiaino di curcuma*

Riducete le zucchine a filetti con lo spiralizzatore e marinatele per 5 minuti in olio e sale. Mettete nel frullatore gli anacardi, l'acqua, il sale, la curcuma, il limone, il curry per formare una crema liscia. Unite la salsa agli spaghetti di zucchine e amalgamate. Impiattate a nido di rondine. Decorate con le mandorle tritate grossolanamente e l'erba cipollina tagliata finemente.

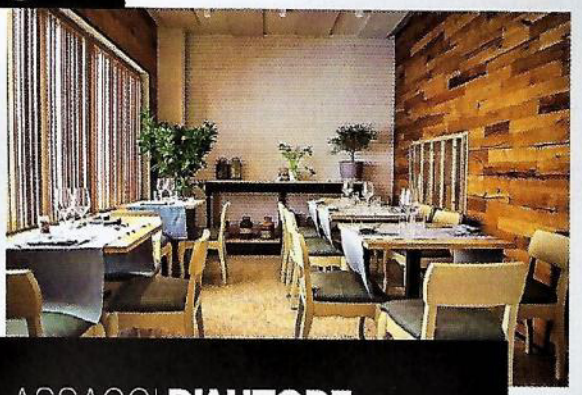
Secondo la dietista Dawn Jackson Blatner che ha fatto conoscere la flexitarian diet, «seguendola si hanno tutti i benefici del vegetarianesimo senza regole rigide»

Cuscus gourmet

Ingredienti per 4 persone:
**250 g di cuscus di mais *20 mazzancolle di grandezza media *100 g di fagiolini *100 g di piselli *100 g di zucchine *70 g di carote *70 g di pomodori datterini *100 g di spinaci *150 g di patate viola *4 ravanelli *60 g di olive taggiasche *150 g di pane a cubetti *prezzemolo *sale *1 cucchiaino di curry *olio evo*

Cuocete il cuscus in acqua calda salata, fatelo riposare per qualche minuto e sgranatelo. Tagliate a pezzetti i fagiolini, le zucchine, le carote, le patate e gli spinaci. Uniteli al cuscus insieme ai piselli, condite con olio, sale, curry e amalgamate. Tostate a fuoco moderato i cubetti di pane in una padella antiaderente. Adagiate le mazzancolle pulite e sgusciate sopra il cuscus e cuocete a vapore per circa 20-25 minuti. A fine cottura unite i pomodori datterini tagliati a spicchi, le olive taggiasche, i ravanelli affettati e il pane tostato a cubetti. Impiattate, versate a filo un po' d'olio e decorate con il prezzemolo.

ETNICO AL VAPORE



ASSAGGI **D'AUTORE**

Da Gwyneth Paltrow a Jamie Oliver, la lista dei vip flexitariani è lunga. Anche Paul McCartney ne è considerato un simpatizzante da quando ha lanciato la campagna Meat Free Mondays (*meatfreemondays.com*) invitando a eliminare la carne almeno un giorno a settimana per aiutare l'ambiente. **In Italia, il primo ristorante dichiaratamente flexitariano è a Roma e si chiama Fiore** (*fiore.roma.it*, foto sopra). Lo chef Matteo Cavoli propone piatti veg, crudisti, ma anche di carne e pesce, ispirati alla tradizione mediterranea e con un occhio alla qualità delle materie prime (come le ricette in queste pagine). E sulla terrazza c'è un orto dove si coltivano erbe aromatiche.