

## COSA MANGIARE A MAGGIO?

Il nome “Maggio” potrebbe derivare dalla dea romana madre di Mercurio, Maja o per la dea **majesta**, figlia dell’Onore. Secondo alcuni storici questo mese fu detto maius da Romolo in onore dei senatori ch’erano chiamati majores. I romani associavano il mese di Maggio anche ad Apollo, mentre i Celti al “fuoco luminoso”, metafora del risveglio della natura, celebrato con la festa di Beltane (o Beltaine), termine che in irlandese indica il mese stesso. Nella tradizione cristiana maggio è il mese dedicato alla Madonna. «Maggio» è una delle isole di Capo Verde e ha questo nome perché fu scoperta il primo di maggio. Formava parte della dote di Caterina d’Aragona, quando essa ancora principessa sposò Enrico III, Re d’Inghilterra.

In questo mese inizia ad apparire sul mercato una maggiore variabilità di frutta e verdure, grazie ad un clima più mite e temperature più piacevoli. Potremo così gustare fragole, ciliegie, nespole, asparagi, fagiolini, ravanelli, cicoria, rucola, lattuga, radicchio rosso, finocchi, zucchine, oltre che piselli, fave, fagioli, patate novelle.

# Maggio



Bloom  
SISTERS

## COSA CUCINARE OGGI?

*Oggi la cucina di WikiParky vi propone quattro piatti decisamente molto gustosi:*

- **TROFIE AL PESTO DI NOCI E SPINACI.**
- **ZUCCHINE CON CREMA DI FAGIOLI BIANCHI.**
- **CARCIOFI RIPIENI VEGANI.**
- **TORTA VEGAN DI NESPOLE E GOCCE DI CIOCCOLATO.**



# TROFIE AL PESTO DI NOCI E SPINACI

*Ricetta tratta da: [Ricetta Trofie al pesto di noci e spinaci - Cucchiaino d'Argento](#)*

**INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:**

- 400 g di trofie fresche
- 100 g di noci
- 100 g di spinaci novelli già puliti.
- 20 g di mollica di pane.
- 40 g di parmigiano reggiano grattugiato.
- 100-150 ml di olio extravergine di oliva.
- Latte.
- Sale q.b.



***Sarà opportuno evitare il formaggio grattugiato sostituendolo con olive taggiasche oppure pinoli o mandorle. Useremo il latte di farro o di kamut.***

# COME PROCEDERE...

## **PROCEDIMENTO:**

- Lavate bene gli spinaci e lasciateli a bagno per 30 minuti circa, scolateli e asciugateli perfettamente con la centrifuga o un canovaccio asciutto.
- Bagnate la mollica di pane con il latte e strizzatela. Frullate noci e parmigiano nel mixer, poi aggiungete anche spinaci, mollica e olio e continuate a frullare fino a ottenere un composto cremoso.
- Regolate di sale, frullate nuovamente e trasferite il pesto in una zuppiera.
- Cuocete le trofie in abbondante acqua salata finché non saranno al dente, quindi scolatele (conservando una tazza d'acqua di cottura) e mischiatele al pesto. Se necessario, diluite il condimento con qualche cucchiaino di acqua e servite.



# ZUCCHINE CON CREMA DI FAGIOLI

**Ricetta tratta da:** [Zucchine ripiene senza forno con crema di fagioli bianchi - Vegolosi.it](https://vegolosi.it/ricette/zucchine-ripiene-senza-forno-con-crema-di-fagioli-bianchi/)

## **INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:**

- 400 g di fagioli bianchi di Spagna.
- 40 g di pangrattato.
- 30 g di semi di zucca.
- 4 zucchine di media grandezza.
- 2 limoni.
- 1 spicchio d'aglio.
- Sale q.b..
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Paprika affumicata q.b.
- Timo fresco a piacere



***Questa ricetta può essere un ottimo secondo piatto se si tollerano le proteine vegetali dei legumi. Alternativamente lo potremo consumare come secondo piatto a cena o sostituire i fagioli con l'avocado.***

# COME PROCEDERE...

## **PROCEDIMENTO:**

- Lavate molto bene le zucchine sotto l'acqua corrente e di eliminarne le estremità. Poi tagliate ciascuna zuccina a metà e ancora una volta a metà per il senso della lunghezza in modo da creare delle barchette. Utilizzando la punta di un cucchiaino scavate ciascun pezzo eliminando la polpa interna ricca di acqua. Bagnatele ora con il succo dei limoni e spolverizzate con una buona dose di sale poi lasciatele riposare per circa 30 minuti.
- A parte frullate i fagioli bianchi con un filo di olio extravergine di oliva, il sale e la paprika affumicata fino ad ottenere una crema liscia e dalla consistenza abbastanza compatta.
- In una padella antiaderente scaldate un filo di olio extravergine di oliva insieme all'aglio pulito e diviso a metà. Dopo pochi minuti e appena avrà preso un bel colore dorato eliminatelo dall'olio e aggiungete in padella i semi di zucca e il pangrattato. Fate insaporire velocemente e a fiamma vivace.
- Prendete le zucchine e adagiatele su un piatto. Riempite una sacca da pasticciere con la crema di fagioli e con questa farcite le zucchine. Spolverizzate con i semi di zucca e il pangrattato poi decorate con del timo fresco.





# CARCIOFI RIPIENI VEGANI

Ricetta tratta da: [Carciofi ripieni vegani - Secondi vegan - Vegolosi.it](https://vegolosi.it/ricette/carciofi-ripieni-vegani/)

## INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 4 carciofi.
- 160 g di pane di semola raffermo.
- 1 scalogno.
- 1 spicchio di aglio.
- Succo di un limone.
- 2 cucchiaini di capperi.
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato.
- Sale e olio q.b.



***Questa ricetta è un contorno adatto a tutte le occasioni, soprattutto perché non causa interferenza con la terapia farmacologica e aiuta la peristalsi intestinale.***

# COME PROCEDERE...

## **PROCEDIMENTO:**

- Pulite i carciofi, eliminando i gambi e le foglie più esterne, poi con un coltello ben affilato tagliate la sommità di ogni carciofo. A questo punto con delle forbici spuntate le foglie più esterne rimaste, in modo da togliere la parte più dura. Con delicatezza ora cercate di aprire un po' le foglie dei carciofi e metteteli a cuocere in una pentola larga con due dita di acqua bollente sul fondo. Coprite con un coperchio e lasciateli cuocere a vapore per 15 minuti.
- Nel frattempo nel tritatutto frullate il pane raffermo e ben secco fino ad ottenere delle briciole grossolane; a questo punto unite anche lo scalogno, l'aglio, il prezzemolo, i capperi e il succo di limone e frullate fino a formare un composto quasi omogeneo.
- Una volta morbidi, togliete i carciofi dalla pentola e appoggiateli su un tagliere a raffreddare leggermente. Prelevatene quindi uno alla volta e riempitelo con il composto di pangrattato, cercando di inserirne un poco all'interno di ogni foglia.
- Adagiate man mano i carciofi riempiti in una teglia leggermente unta di olio, completate con alcune fette di limone e un giro di olio e infornate in forno statico a 180°C per 15 minuti, azionando poi la funzione grill per altri 2-3 minuti per farli dorare bene in superficie. Serviteli quindi subito ben caldi.





# TORTA VEGANA ALLE NESPOLE E GOCCE DI CIOCCOLATO

Ricetta tratta da: [Torta vegan alle nespole e gocce di cioccolato - Video ricetta - Vegolosi.it](#)

## INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 300 g di farina 0.
- 40 g di farina di mandorle.
- 150 g di sciroppo d'agave.
- 160 g di latte di mandorle.
- 120 g di yogurt bianco di soia.
- 80 g di olio di semi di girasole.
- 16 g di lievito naturale a base di cremor tartaro.
- 1 pizzico di vaniglia in polvere.
- 8 nespole.
- Gocce di cioccolato.



*È consigliabile usare la farina tipo 1 o 2, uno yogurt vegetale non di soia o un budino vegetale alla vaniglia. Eventualmente sostituire lo sciroppo d'agave con l'eritritolo.*