



SUPER SALAD
miniguída

**the
green
kitchen**

SUPER SALAD *miniguída*

Tutto ciò che c'è di utile per preparare una super salad.

In questa miniguída, esploriamo:

- come lavarla
- come conservarla
- come comporre un'insalata fresca, gustosa e nutriente.



Come lavare l'insalata verde

1

Rimuovi le foglie di insalata dal cespo, mantenendole **intere**. Non va tagliata.

2

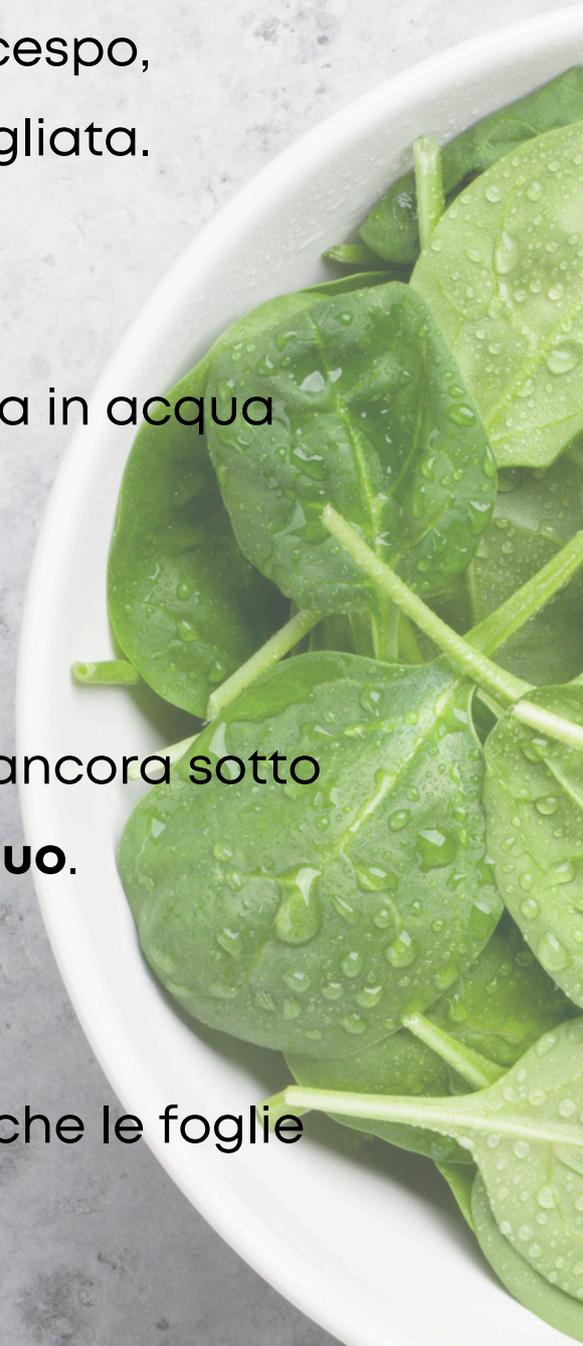
Metti **a bagno** le foglie di insalata in acqua fresca.

3

Scola bene le foglie e **sciacqua** ancora sotto l'acqua per **rimuovere ogni residuo**.

4

Asciuga molto bene per evitare che le foglie diventino molli o marciscano.



Come conservare l'insalata verde

1

Dopo aver asciugato bene le foglie, trasferiscile in un contenitore **sottovuoto** per massimizzare la loro durata (circa 7-8 giorni).

2

Se non hai un contenitore sottovuoto, puoi optare per un contenitore **ermetico** (3-4 giorni)

3

In ogni caso, metti un **panno assorbente** sul fondo per catturare eventuali residui di umidità e mantenere le foglie più croccanti.

4

Conserva **in frigo**

Come comporre insalate più buone

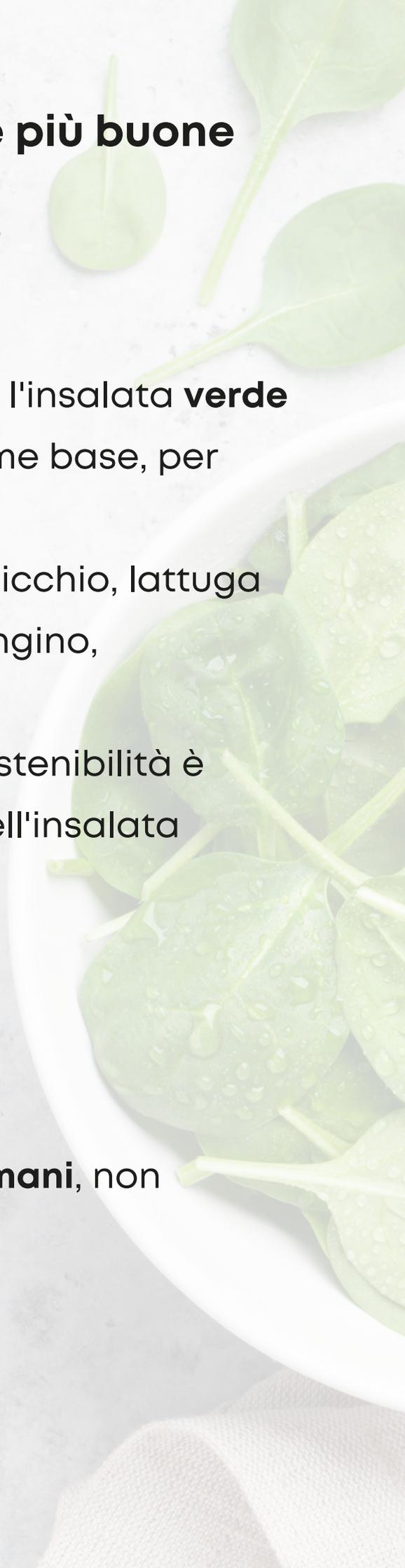
LA BASE

- Come **base** non può mancare l'insalata **verde**
- La **iceberg** è tra le migliori come base, per croccantezza e sapore.
- Meglio ancora un **mix** con radicchio, lattuga romana, rucola, valeriana, songino, spinacino.
- Per motivi di gusto, costo e sostenibilità è altamente consigliato l'uso dell'insalata **fresca**, non di quella in busta

tip



spezzetta le foglie grandi **con le mani**, non tagliarle con il coltello



Come comporre insalate più buone

GLI ORTAGGI

Si può arricchire l'insalata con una varietà di ortaggi freschi, sia cotti che crudi, per una pienezza di sapore e una carica di nutrienti.

Meglio sceglierli:

- di **stagione**
- mix **morbidi e croccanti**
- mix **amari e dolci**
- con equilibrio di **colori**

tip

max 4-5 ortaggi, non troppi

Come comporre insalate più buone

FRUTTA SECCA E SEMI

Per elevare il gusto e la consistenza della tua insalata verde aggiungi una generosa porzione di frutta secca e semi croccanti, per una dose extra di nutrienti.

frutta secca

- noci
- mandorle
- nocciole
- anacardi
- pistacchi
- noci pecan
- pinoli

semi

- semi di girasole
- semi di zucca
- semi di sesamo
- semi di papavero
- semi di chia
- semi di lino
- semi di sesamo
- semi di girasole

tip

conserva frutta secca e semi in contenitori di vetro a chiusura ermetica o sottovuoto.

Come comporre insalate più buone

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

Puoi aggiungere anche un tocco di magia alla tua insalata con erbe aromatiche e spezie:

- **Erbe aromatiche:** menta, basilico, aneto, erba cipollina, maggiorana, dragoncello, timo, timo limonato.
- **Spezie:** pepe nero, peperoncino, zenzero fresco.

tip

erbe e spezie **aiutano a ridurre**
il contenuto di **sale**



Leggi anche:

[miniguia spezie](#) sul sito The Green Kitchen

Come comporre insalate più buone

FRUTTA FRESCA O DISIDRATATA

- fragole
- mirtilli
- lamponi
- mango a cubetti
- pere a fette sottili
- mele a fette o cubetti
- arance a fette o spicchi
- uva rossa o bianca
- pesche a fette
- chicchi di melograno

scegli in base alla stagione



Come comporre insalate più buone

VERDURE ARROSTO O GRIGLIATE

- pomodorini confit
- filetti di peperoni
- cubetti di melanzane
- zucchine a fette
- funghi (portobello, champignon)
- carote caramellate
- asparagi arrosto
- patate dolci a cubetti
- barbabietole a fette

scegli in base alla stagione



Come comporre insalate più buone

CROSTINI

- crostini di pane raffermo
- tarallini a pezzetti
- frisella sbriciolata
- avanzi di grissini
- avanzi di crackers
- garlic bread

usa ingredienti di recupero antispreco

Come comporre insalate più buone

DRESSING

- si può preparare **in anticipo** e conservare in frigo in un contenitore ermetico
- va aggiunto all'insalata **solo all'ultimo momento** per non compromettere la croccantezza degli ingredienti

idee ↓

vinaigrette

Olio EVO + aceto + senape + sale + pepe nero + erbe fresche tritate

citronette

Succo di limone fresco, olio evo, sale, pepe nero, erbe fresche tritate

dressing con tahina e senape

Tahina, senape, succo di limone, aglio tritato (facoltativo), acqua (per regolare la consistenza).
sale, pepe nero

Super salad come PIATTO UNICO

- **70% verdura** di stagione, cruda e/o cotta
- **15% cereali:** riso, quinoa, bulghur, miglio, patate
- **15% proteine:** ceci, lenticchie, fagioli

5 esempi di insalate con cereali e legumi

1. Insalata di miglio con ceci, barbabietola, mela e noci
2. Insalata di farro con verdure estive, fagioli cannellini e semi di sesamo tostati
3. Insalata di orzo con ceci, avocado, rucola e mandorle
4. Insalata di riso nero con peperoni grigliati, tofu marinato e olive
5. Insalata di bulgur con lenticchie e pomodorini

Trovi le ricette **INSALATE FREDDI DI CEREALI**
sul sito [The Green Kitchen](#)



bowl di pane per insalate

Trovi il **tutorial** sul sito [The Green Kitchen](#)



**the
green
kitchen**

Ogni giovedì alle 14 nella tua posta.

Menu della settimana

Meal Prep

Ricette veloci

Idee per vivere green

ISCRIVITI QUI



Chi sono



Mi chiamo Raffaella Caso e mi occupo di promuovere uno **stile di vita semplice e sostenibile** attraverso **libri, ebook, corsi** e contenuti **social**.

Ho concentrato la mia esperienza professionale nella cultura dello sviluppo sostenibile. Ho lavorato per diversi anni al Touring Club Italiano come coordinatrice dei programmi di sostenibilità e di certificazione. Sono stata docente all'università IULM per alcuni anni e ho fondato GreenStep, centro di studi e ricerche sul turismo responsabile.

Nel 2010 ho creato **BabyGreen**, una guida online per famiglie sostenibili, che è diventato un punto di riferimento per migliaia di famiglie eco-friendly italiane ed expat. A questo si è recentemente aggiunto il nuovo brand **The Green Kitchen**, che propone soluzioni per una cucina più organizzata, menù mensili e settimanali, Meal Prep e altri programmi con l'obiettivo di mangiare sano e ridurre il carico mentale in cucina.

Nel 2023 ho pubblicato *Cucinare con Instant Pot* (Mondadori).

CORSI ONLINE

Meal Prep in 5 step

Legumi facili

eBOOK

Air Fryer: ricette minimal e vegetali

100 ricette vegetariane per una cucina un po' più green

In questo breve documento si presentano suggerimenti per uno stile di vita sano ed equilibrato, non sono indicazioni mediche o nutrizionistiche. Sono vietate la riproduzione o la condivisione di qualsiasi tipo, totale o parziale, su qualunque supporto, analogico o digitale, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autrice. Ogni diritto è di Raffaella Caso.

!* edizione, maggio 2024