

SERENA MISSORI
Alessandro Gelli

TIROIDE E METABOLISMO *le ricette*

Ipotiroidismo

Ipertiroidismo

Tiroidite

Stanchezza

Chili di troppo

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



EDIZIONI
LSWR

Tiroide e metabolismo. Le ricette

Autori: Serena Missori, Alessandro Gelli

Collana: Salute & benessere

Immagini ricette: ©Serena Missori

Publisher: Arianna Ribichesu

Progetto grafico e impaginazione: Daniela Manunza

Tutto il materiale fotografato è di proprietà dell'Autrice.

© 2020 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-834-3

eISBN 978-88-6895-835-0

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEAREDì, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dell'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. Gli Autori e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

**EDIZIONI
LSWR**

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano
Tel. 02 881841
www.edizioni-lswr.it

Finito di stampare nel mese di febbraio 2020 da "Starprint" S.r.l., Bergamo

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl.
La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.



Copia Avvisone - Vieta stampa ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la Stampa - ©Edizioni LSWP

Tutti i diritti riservati
Addio marito,
amorevole fonte inesauribile
di stimoli ed energia vitale!
Grazie!!!

Introduzione

Mi piace tantissimo cucinare, ma ho sempre poco tempo per farlo e quindi ho messo a punto trucchetti vari e combinazioni di alimenti per poter cucinare ricette gustose ma veloci. Occupandomi di nutrizione funzionale biotipizzata e parlando ogni giorno con tante persone che vengono da me per risolvere i loro problemi di salute, mi è venuto spontaneo parlare di ricette, alimenti e cucina: tutto passa per la pancia, anche la guarigione! Capire cosa mettere nella propria pancia è un passo fondamentale per recuperare e mantenere uno stato di benessere. Me ne rendo conto anche grazie a te e alle persone che seguono mio marito e me sui social: chiedete ogni giorno ricette e consigli per la vostra salute.

Da quando viviamo in campagna, condati dal verde, anche se a due minuti dalla città, il mio rapporto con il cibo e le materie prime è profondamente cambiato in meglio.

Ho sperimentato la fatica e la gioia del nostro orto, il piacere di cogliere le erbe spontanee che nascono sulle nostre colline e di lasciarmi ispirare dalla semplicità della natura.

È con questo spirito che mio marito e io abbiamo deciso di farti entrare nella nostra casa attraverso questo libro. Tutte le ricette sono quelle della nostra vita quotidiana, pienissima di impegni e sono quindi realizzabili rapidamente, con un minimo di organizzazione. Abbiamo voluto mostrarti quanto possa essere facile, stimolante e anche divertente prendersi cura di noi stessi cucinando anche per i propri familiari.

Queste ricette mettono d'accordo un po' tutti.

Una delle più grandi preoccupazioni delle persone che vengono nel mio studio per la prima volta è pensare di dover rivedere le proprie abitudini alimentari e di dover fare cucine differenziate.

Niente di più sbagliato e stressante!



Qui troverai ricette per affrontare con gusto i tuoi problemi di tiroide e di metabolismo, chili di troppo e stanchezza, e scoprirai che gustandole potrai beneficiare di una sorta di medicina, ma anche ricevere i complimenti dei tuoi familiari, amici e colleghi, tutti soddisfatti e appagati, dall'antipasto al dolce.

Mi avete chiesto in migliaia e migliaia sui social di avere un libro di ricette per la tiroide e il metabolismo, soprattutto dopo avere iniziato a seguire il Metodo Missori-Gelli® su “La Dieta della Tiroide”, “La Dieta della Pancia” e “La Dieta dei Biotipi®” che sono diventati grazie a voi dei best seller.

Non vedevo l'ora di accontentarvi con questo libro...

Ti curi mentre mangi di gusto!

Dunque, se sei consapevole che hai alcuni problemi di salute da risolvere, sei già a buon punto!

Ora inizia a metterti ai fornelli seguendo le ricette senza stressarti, senza pensare che lo stai facendo perché qualcosa non va; fallo scoprendo quanto è bello godersi la vita insieme agli altri, perché non c'è nulla di più frustrante del seguire una dieta triste e restrittiva e rinunciare alla socialità. Sorprendi tutti con le tue nuove ricette!

A tal proposito, impara anche a scegliere le persone di cui ti circondi con oculatezza, che siano positive per la tua salute e non distruttive.

Ne beneficerai senz'altro dal punto di vista fisico e mentale.

Sergio

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

TIROIDE E METABOLISMO *le ricette*

Sono circa 6 milioni gli italiani affetti da patologie legate alla tiroide che si presentano con noduli o con forme di ipotiroidismo e ipertiroidismo; 23 milioni della popolazione, invece, hanno superato la soglia del sovrappeso per entrare nella condizione medica di obesità, con ricadute sulla riduzione dell'aspettativa di vita.

Un fenomeno che coinvolge anche 1 milione e mezzo di under 18 classificati come obesi con evidenti problemi metabolici.

Molto spesso l'eccesso di massa grassa, tuttavia, non viene percepito come la causa delle patologie descritte e tanto meno di una stanchezza cronica. Eppure sono segnali evidenti. Imparare a mangiar sano, senza privarsi del gusto, è la condizione necessaria per trasformare azioni quotidiane in benessere.

È questo il concetto su cui si basa il Metodo Missori-Gelli® biotipizzato, utilizzato in cucina, insegna a mangiare correttamente attraverso ricette appetitose presentate in modo semplice ed efficace per conservare il piacere di mangiare senza sensi di colpa e senza sfidare l'equilibrio del nostro corpo.

Lo scopo di questo libro è fornirti ricette semplici, facili e gustose per aiutarti a gestire i problemi come:

- **I'ipotiroidismo**
- **I'ipertiroidismo**
- **la tiroidite autoimmune**
- **i noduli tiroidei**
- **la stanchezza**
- **il sovrappeso**
- **la difficoltà a perdere peso**
- **l'iperinsulinemia**
- **il diabete mellito**
- **la dislipidemia**
- **lo spettro autoimmune**
- **la steatosi epatica**
- **l'intolleranza al lattosio**
- **l'gonfiore addominale**

... è tanto altro.

Se stai seguendo il Metodo Missori-Gelli® per la Tiroide, la Pancia e i Biotipi troverai utilissima la legenda in ogni ricetta che ti farà capire subito in quale momento della giornata è meglio per te utilizzarla.

Se non lo stai seguendo, puoi iniziare a farlo o segui l'istinto e utilizza le ricette per colazione, snack, pranzo, cena. Troverai sicuramente giovamento.

Una cucina per tutti!

Una delle più grandi preoccupazioni di chi inizia un nuovo ed entusiasmante stile di vita è quella di non venir compresi e accettati da famiglia e amici, nonché di dover preparare più pietanze per accontentare tutti.

Questo genera tensioni, stress e l'impossibilità di rimanere saldi sui propri passi a lungo. È uno dei principali motivi per cui le diete falliscono, in quanto non sono diete socialmente vivibili. Basta allora con le cucine differenziate e/o vengano, invece, accorgimenti personalizzati. In questo libro troverai ricette da proporre a tutti, con un notevole risparmio di tempo e di fatica. Potrai trovare ricette sane, ma gustose, che potrai condividere con parenti e amici e non sarà necessario spiegare che tu le cucini per uno scopo salutare visto che le apprezzeranno moltissimo!

Ad esempio, la Lasagna della "fortezza" (pag. 141) che ho preparato per lo scorso Natale ha ricevuto i complimenti di tutti ed è finita in un lampo. Eppure c'era il trucco!!!

Scoprirai come molte ricette della tradizione italiana si sposino perfettamente con la tua alimentazione funzionale, e ti troverai ad abbandonare numerosi pregiudizi.

Divertiti a preparare queste ricette in compagnia, a modificarle in base ai tuoi gusti, a prepararle con i bambini (soprattutto i dolci) e scoprirai una via facile per essere più felice e in salute.

Indulgenza, cibo confortevole, semplicità e facilità sono le parole chiave di questo libro che vuole sollevarti l'umore, mettere il turbo al tuo metabolismo, e insegnarti a gestire i problemi di tiroide. Non dovrà preoccuparti di nulla, se non di fare la spesa, metterti un grembiule e divertirti in cucina con le mani in pasta.

Le ricette sono semplici da realizzare, non c'è nulla di particolarmente elaborato e hai la possibilità di fare molte variazioni; sono quasi tutte senza glutine, ma con diverse proposte di sostituzione con vari tipi di grano e cereali (fatta eccezione per poche con il farro). Le ricette sono anche tutte senza lattosio perché circa il 70% della popolazione



europea è intollerante a questo zucchero del latte che genera numerosi fastidi a carico dell'apparato digerente. Inoltre, se stai seguendo il Metodo Missori-Gelli® per la tiroidite e per la pancia saprai che le caseine, alcune proteine del latte, possono peggiorare lo spettro autoimmune e la permeabilità intestinale.

Come cucinare per tutti? Semplice!

Quando nella tua dieta biotipizzata, in base al tuo piano nutrizionale, puoi mangiare proteine e verdure ma hai ospiti a cena, prepara per loro del pane (troverai in questo libro tante ricette facili) o la focaccia (ci sono due ricette strepitose) o il riso o la quinoa. Cucina queste pietanze in abbondanza così potrai conservarle e mangiarle successivamente. Metti in tavola solo ciò che è in programma per quel pasto, così sia tu sia i tuoi commensali eviterete di spizzicare oltre il necessario (spesso è così che il peso aumenta e si deteriora la salute).

Direi che è tempo di sentirsi bene: gettati alle spalle convinzioni errate e pregiudizi e inizia a ritrovare la tua salute in cucina. È rilassante e divertente!

*Copia in visione
Vista da stampa
©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati*

Consigli pratici

Io cucino molto velocemente, pertanto per ogni ricetta troverai il tempo di preparazione e il tempo di cottura, quando c'è, e adesso ti svelo qualche mio trucchetto e regola per l'organizzazione.

Funzionano per me, funzionano per il Metodo Missori-Gelli®, prova a utilizzarne qualcuno e vedrai la differenza in termini di salute, benessere e praticità.

PENTOLE, STOVLIE, ACQUA

- Evitare le pentole con rivestimenti in Teflon, antiaderente e di alluminio (i loro materiali si accumulano nel nostro corpo e sono tossici).
- Prediligere pentole e padelle in acciaio inox, ghisa smaltata e non, ferro, ceramica, pyrex, cocci.
- Utilizzare la carta forno e le teglie (anche in quelle antiaderenti che non vuoi gettare).
- Evitare la pellicola trasparente (soprattutto a contatto con alimenti caldi perché i materiali con cui è fatta la pellicola sono interferenti endocrini, si accumulano e alterano il metabolismo), fogli e vaschette di alluminio.
- Prediligere l'acqua in vetro e/o filtrata; se utilizzi quella in bottiglia di plastica non lasciala esposta al caldo e al sole.

METODI DI COTTURA, PREPARAZIONE DEI CIBI E CONSERVAZIONE

- Mettere in ammollo i cereali e gli pseudocereali per 2-12 ore (riso, miglio, amaranto, farro, ecc.) e i legumi secchi (non occorre per le lenticchie) seguendo le istruzioni in etichetta. Metterne in ammollo doppia o tripla porzione per averne a disposizione per più giorni e assemblare velocemente i piatti.

- Attivare la frutta oleosa (mandorle, anacardi, nocciole, ecc.) mettendola in ammollo 2-8 ore, poi asciugarla e utilizzarla. In alternativa, tostarla in forno a 80°C per 20 minuti, lasciar freddare e conservare in un barattolo di vetro ben chiuso.
- Soffriggere e friggere in olio extravergine d'oliva a 170°C (il fritto e il soffritto facilitano la pulizia epatica e intestinale, da evitare in caso di colica biliare in atto). Per controllare la temperatura utilizzare un termometro digitale da cucina. Per la frittura e il soffritto si può utilizzare anche l'olio di cocco e il ghee (pag. 227).
- Sciacquare sotto l'acqua corrente fredda pasta, cereali e pseudocereali dopo la cottura (gli amidi si ricompongono e si riduce l'indice glicemico); successivamente saltare in padella con olio extravergine d'oliva caldo e aggiungere spezie e/o condimenti.
- Cuocere la verdura direttamente in padella con olio e aglio se occorre aggiungere poca acqua. Se si deve preparare una zuppa, iniziare con il soffritto e poi aggiungere le verdure con l'acqua o il brodo.
- Utilizzare la cottura a pressione o cottura lenta (slow cooker).
- È consentita la cottura a vapore delle verdure (che devono rimanere croccanti), del riso, della carne e del pesce.
- Fare il fritto dorato con pangrattato Anti-Aging (pag. 211), passare l'alimento nell'uovo e poi nel pangrattato e poi friggere in olio extravergine d'oliva in immersione.
- Tagliare gli ingredienti in pezzetti piccoli: cuoceranno prima.
- Tenere un bollitore di vetro o acciaio inox sempre pronto con acqua calda: sarà più veloce cucinare anche la pasta.
- Ricordarsi di accendere il forno in anticipo.
- Prima di iniziare a cucinare, preparare tutti gli ingredienti e tenere a portata di mano tutto ciò che ci occorre (ciotole, piatti, utensili, tagliere).
- Conservare il cibo nel vetro, in frigo e in freezer.
- Cucinare doppio per avere un pasto per il giorno seguente, oppure, se la ricetta può essere congelata, triplicare o quadruplicare gli ingredienti e congelare l'avanzo programmato.
- Preparare in anticipo, ad esempio, il Brodo d'ossi (pag. 171) e congelarlo per averlo a disposizione per cucinare, da bere e come strategia sfiammante e dimagrante dopo le abbuffate e per il mini digiuno biotipizzato che si trova su La Dieta dei Biotipi®, La Dieta della Tiroide, La Dieta della Pancia.
- Cucinare con alimenti di stagione, evitare di acquistare le verdure congelate già lesse.
- Organizzare la dispensa, grande o piccola che sia, con i prodotti divisi per tipo e in ordine di scadenza. Si eviteranno tanti sprechi.

- Prima di fare la spesa, controllare se ci sono prodotti deperibili in scadenza e utilizzarli.
- Se rimangono verdure miste in frigorifero e sono un po' appassite, cuocerle in padella (anche l'insalata) e fare una frittata, oppure optare per una vellutata.

LIMITARE

- Latte e derivati ad eccezione del ghee (pag. 227) e della ricotta di siero (se stanno curando tiroide e intestino).
- Soia e arachidi (sono legumi) perché causano gonfiore e infiammazione.
- Mais (solo sporadicamente la polenta): è praticamente tutto OGM.
- Alimenti con alto tenore di glutine, farine raffinate, zucchero raffinato e di canna.
- Gallette di riso, gallette di mais, riso soffiato (il processo di soffiatura fa aumentare l'acrilammide che è cancerogena).
- Il lesso e la bollitura perché causano gonfiore addominale e ritenzione, la verdura bollita è impoverita di minerali e vitamine. Evitare il minestrone con più di 3-5 verdure e ortaggi per i medesimi motivi, salvo diverse ricette ben definite (zuppe terapeutiche come la zuppa GUT a pagina 165 e la zuppa R a pagina 167).

DOLCIFICANTI DA PREDIGEREE (SE NECESSARI)

- Stevia, eritritolo, zucchero di cocco (panela), miele, sciroppo d'acero.

CONDIMENTI

- Erbe fresche e secche a piacere da consumare ogni giorno a scelta (basilico secco in inverno, fresco in estate, maggiorana, timo, prezzemolo, origano, menta, erba cipollina, ecc.).
- Spezie a piacere aggiunte da metà a fine cottura (curcuma, peperoncino, pepe) se la cottura supera i 10 minuti o a inizio cottura se la cottura è più breve, oppure utilizzare il gomasio alla curcuma (pag. 215).
- Consumare zenzero fresco da aggiungere a fine cottura a carne, pesce, uova, legumi, verdura (lo zenzero fresco si può congelare e grattugiare all'occorrenza) o nelle tisane.
- Spezie dolci come cacao amaro meglio se crudo, cannella, vaniglia, cardamomo sono altamente sazianti e gratificanti.

- Condire le verdure crude con olio extravergine d'oliva e limone o aceto di mele non pastorizzato + scorza di limone biologico (limitare l'aceto balsamico alle occasioni).
- Possibile preparare condimenti con olio+limone o aceto+spezie e/o erbette come per l'olio alle erbe (pag. 210).
- Utilizzare l'olio Anti-Aging (pag. 209) a crudo almeno 3-4 volte a settimana.
- Consumare almeno 1 volta al giorno 1 spicchio d'aglio fermentato o fresco spremuto o grattugiato o in cottura schiacciato.

IN OGNI RICETTA TROVERAI

- TEMPO DI PREPARAZIONE
(se prepari gli ingredienti prima di iniziare)
- TEMPO DI COTTURA
- PER QUANTE PERSONE
- INGREDIENTI
- PROCEDIMENTO
- SUGGERIMENTI

LEGENDA DEI MACRONUTRIENTI messi in ordine quantitativo, per aiutarti se stai seguendo "LA DIETA DELLA TIROIDE", "LA DIETA DELLA PANCIA", "LA DIETA DEI BIOTIPI®". Quando la lettera è tra parentesi vuol dire che il macronutriente è presente, ma in modo trascurabile per quel pasto:

- C** CARBOIDRATI
- F** FRUTTA
- V** VERDURA
- G** GRASSI
- P** PROTEINE

Copia in visione diretta o stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



La colazione dolce e salata

Non vorrai mica saltare la colazione!

È uno dei momenti migliori per dare un carico di energia buona da poter utilizzare durante la giornata in modo costante.

Siamo onesti, nonostante viviamo tutti immersi in una routine quotidiana, non siamo mai preparati veramente agli imprevisti, alle novità, agli stress improvvisi. Affrontarli con la pancia vuota o con caldi di energia perché l'abbiamo riempita in modo errato, non farà altro che peggiorare la situazione.

Quindi ho pensato per te tanti suggerimenti per colazioni dolci e salate che a casa nostra vanno per la maggiore.

Sono combinazioni di nutrienti che ti daranno la giusta carica, senza appesantirti e garantendo la stabilità della glicemia.

Il mio consiglio? Non avere pregiudizi sulla colazione salata perché ti sorprenderà. Con queste colazioni arriverai all'ora di pranzo, e anche oltre, senza accorgertene, senza calo di efficienza, portando beneficio alla tiroide, alla pancia e al metabolismo.

Copia in visione - Vietata la stampa - © Gradizioni ESWR - Tutti i diritti riservati

A wooden cutting board is the central element of the image. On the left side of the board sits a glass filled with a brown smoothie, with a straw partially submerged. To its right is a glass filled with a white smoothie, also with a straw. In front of the glasses, there are two whole red apples. The entire setup is placed on a dark, textured surface.

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

“ Si dice che una mela al giorno toglie il medico di turno, in realtà è dimostrato scientificamente che ne occorrono ben 3 al giorno per ottenere benefici concreti sulla salute, ma si sa non tutti tollerano la frutta e questo può dipendere da squilibri del microbiota. Con le nostre ricette troverai velocemente benefici ”

Frullato Gelli

Questo frullato è stato ideato e viene consumato quasi ogni giorno da mio marito Alessandro, ideatore insieme a me del Metodo Missori-Gelli®.

È un ottimo alleato se abbiamo problemi di pancia (gonfiore, fastidi, adiposità, ecc.), poiché è utile per il benessere del microbiota e la riparazione della mucosa intestinale, ma aiuta anche a contrastare il senso di fame.

Lui utilizza sempre le mele rosse e ha un metodo meticoloso ma velocissimo per poterle mangiare con tutta la buccia ricca di quercitina, polifenoli e tantissimi micro-nutrienti utili per la nostra salute: lavarle con il sapone di Marsiglia.

Puoi sostituire le mele con i frutti di bosco per un effetto benefico sul controllo del peso o qualsiasi altra frutta di stagione.

PREPARAZIONE

- 1 Lava le mele accuratamente con il sapone di Marsiglia anche nel punto del picciolo e strofina sino a rimuovere la cera sulla buccia (anche le mele biologiche producono una loro cera per proteggersi dai parassiti, mentre le mele non biologiche ne vengono ricoperte artificialmente).
- 2 Tagliale a spicchi e mettile nel frullatore con tutti gli ingredienti.
- 3 Frulla sino a ottenere la consistenza desiderata e gusta.

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per massimo 1 giorno

INGREDIENTI

- 2 mele rosse biologiche
- 1-2 misurini di proteine in polvere (del siero di latte delattosate, dell'uovo o vegetali)
- 1 cucchiaiino di cannella
- 1 cucchiaiino di cacao amaro crudo (opzionale)
- 250 ml di latte di mandorle o cocco o acqua
- 10 mandorle

(F) (P) (G)



“ Provali anche con le mele, le pere,
le prugne, i fichi, le albicocche, le
pesche: sono buonissimi ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pancake ai mirtilli

I pancake a colazione rappresentano una sorta di sogno proibito nell'immaginario collettivo perché sanno di buono, di calorico, di festa, di spensieratezza. Ebbene con questa ricetta potrai gustarteli ogni giorno a colazione e mettere il turbo al metabolismo senza avere mai cali di energia durante la giornata.

Provali con farine differenti e scopri la tua versione preferita. I mirtilli poi sono sostituibili con altri frutti di bosco. Hanno tutti un effetto dimagrante, attivando l'adiponectina, una proteina prodotta dal tessuto adiposo che è antinfiammatoria, antiestrogenica e che favorisce l'aumento della massa magra a scapito di quella grassa.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola metti la farina scelta, aggiungi le uova e la polvere lievitante e mescola sino ad ottenere un impasto cremoso.
- 2 Aggiungi i mirtilli e mescola. Se l'impasto risulta troppo denso aggiungi prima 1 cucchiaio d'acqua e valuta se ne occorre altra (dipende dal tipo di farina scelta).
- 3 In una pentola di ghisa o ferro o antiaderente (senza PFOA), scalda il burro.
- 4 Con un mestolo preleva una parte del composto e versalo nella padella.
- 5 Cuoci circa 1 minuto poi, con una spatola, gira il pancake e cuoci per 1 minuto sull'altro lato (la seconda della padella potrebbe volerci anche meno).
- 6 Ripeti l'operazione sino a completare tutta la pastella. Puoi anche fare un unico pancake grande.
- 7 Metti in un piatto, guarnisci con i restanti mirtilli, il miele o lo sciropo d'acero se desiderato.

PER 1 PERSONA

2-3 PANCAKE A SECONDA DELLA DIMENSIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

TEMPO DI COTTURA

3 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 50-70 g di farina di riso o castagne o saraceno o avena o quinoa o mix
- 1-2 uova biologiche
- 1 cucchiaino di burro chiarificato o olio di cocco
- 2 cucchiai di mirtilli freschi lavati o disidratati o congelati o mix di frutti di bosco + 1 da parte
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per dolci (facoltativa ma lievitano meno)
- 1 cucchiaino di miele o sciropo d'acero o sciropo di cocco (facoltativo)
- 1-2 cucchiai d'acqua se occorre



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pane, ghee e marmellata

Vuoi una colazione dolce, tradizionale e sana? Scegli il pane a lunga lievitazione o senza glutine, il burro chiarificato o ghee (pag. 227) e la marmellata senza zucchero aggiunto.

In questo modo avrai energia senza cali di zuccheri e se accetti un consiglio, ti dico che se davanti a te hai una giornata impegnativa, è meglio se aggiungi una fonte di proteine* come la ricotta di siero (senza lattosio) se sei intollerante o uova in camicia o strapazzate o proteine in polvere frullate con il latte vegetale (pag. 217).

PREPARAZIONE

- ① Tosta il pane per 2 minuti.
- ② Spalmalo con il burro, aggiungi uno strato di marmellata.
- ③ Gusta.

“ Accompagna questa colazione con un tè verde caldo, magari con l'aggiunta di zenzero grattugiato per mettere il turbo al metabolismo e alla giornata”

PER 1 PERSONA / PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente
per 1 giorno

INGREDIENTI

- 50-70 g di pane
- 1 cucchiaino di burro chiarificato o ghee (pag. 227)
- 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero aggiunto

(C) (G) + (P) *

Copia in visione - Vietata la stampa



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR, Tutti i diritti riservati

Pane, ricotta, cannella e cacao crudo

Per una colazione velocissima, né dolce né salata, senza dover cucinare (e non è poco!), questa è la mia scelta più frequente. Mi sazia sino all'ora di pranzo senza cali di energia, grazie all'associazione di alimenti funzionali.

Te la propongo in due versioni, ma nulla vieta di consumarle entrambe, di mixare le spezie e di aggiungerne altre.

PREPARAZIONE

- ❶ Pesa e tosta il pane.
- ❷ Spalma sulle fette la ricotta e spolverala di cannella e/o cacao crudo.
- ❸ Servi.

“ Puoi aggiungere anche i semi di vaniglia e per un tocco di dolce in più anche 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero aggiunto. Sentirai che delizia! ”

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 50-80 g di pane tostato
- 50-80 g di ricotta di siero di pecora, capra, mucca (senza lattosio se intollerante)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di cacao crudo





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Uova strapazzate alla cannella con frutta, mandorle e cioccolata

Uno degli scogli più faticosi da superare in merito alla colazione è accettare che non sempre debba essere a base di biscotti, dolci e latte. In realtà, da un punto di vista medico, quel tipo di colazione è quello meno sano. Come sostituirla?

Può essere inusuale pensare di fare una colazione salata (cosa normatissima nei paesi del nord-est dell'Europa e nei paesi orientali).

Molti inorridiscono all'idea di mangiare a colazione le uova... Ecco come cucinarle in modo goloso associandole persino alla cioccolata.

PREPARAZIONE

- ① In una padella scalda l'olio.
- ② Nel frattempo sguscia le uova in una ciotola e sbattile.
- ③ Versale nella padella, abbassa al minimo il fuoco, poi con una spatola porta le uova dall'esterno verso l'interno ripetutamente, sino a cuocerle lasciandole cremose. Ci vorrà meno di un minuto.
- ④ Metti le uova in un piatto insieme alla frutta, le mandorle e la cioccolata.
- ⑤ Spolvera con la cannella.
Buona colazione!

Copia in versione stampabile
Puoi utilizzare la scorza delle arance se biologiche per aromatizzare il tè »

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA

1 minuto

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 3-4 uova biologiche
- 1 cucchiaiino di cannella in polvere
- 1 cucchiaiino di olio extravergine d'oliva o di cocco o ghee (pag. 227)
- 200 g di frutta (io ho utilizzato le arance)
- 5 mandorle
- 20 g di cioccolata fondente all'80% (nella confezione lo zucchero deve essere dal 3° ingrediente in poi)

(P) (F) (G)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Uova alla cannella con pane e cioccolata

Mangiare brioche, cereali raffinati, biscotti ricchi di zucchero a colazione, non è proprio il modo migliore per iniziare la giornata, soprattutto durante la settimana, quando dobbiamo essere efficienti e pieni di energia per il lavoro e la scuola.

Sì, hai letto bene, con una colazione non adeguata i tuoi bambini possono perdere efficienza e salute.

Lungi da me chiederti di eliminare del tutto queste "prelibatezze". Ecco allora qualcosa di dolce che ti darà una sorprendente energia per tutta la giornata.

PREPARAZIONE

- 1 Metti a tostare il pane nel tostapane o su una padella.
- 2 Scalda l'olio in una padella. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con una forchetta.
- 3 Versale nella padella e con una spatola spostale continuamente dall'esterno verso l'interno per circa 2-3 minuti.
- 4 Servile spolverate con la cannella insieme al pane tostato e alla cioccolata fondente.

“ Abbiamo ormai centinaia di studi scientifici che dimostrano che le uova non contribuiscono all'aumento del colesterolo. Anzi contengono la vitamina K2 che fa bene alle arterie e altre sostanze utili alla tiroide ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

1 minuto

TEMPO DI COTTURA

3 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni
(uova strapazzate)

INGREDIENTI

- 4 uova biologiche
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di olio di cocco o di burro chiarificato (pag. 227)
- 150 g di fette di pane senza glutine o casareccio a lunga lievitazione o di farro o senatore Cappelli o ai cereali
- 50 g di cioccolata fondente all'80% (nella confezione lo zucchero deve essere dal 3° ingrediente in poi)



Copia in visione - Vietata la Stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Granola al cacao

La granola è quella delizia che scricchiola quando la mastichi in aggiunta ad un liquido caldo o freddo, o anche da sola.

La puoi personalizzare in molti modi ed è decisamente più sana rispetto a quella acquistata. Ne puoi preparare in abbondanza, conservarla in un barattolo e ne puoi tenere un po' in borsa da mangiare all'occorrenza, anche quando ti capita di saltare il pranzo o hai bisogno di energia prima di un allenamento.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 120°C ventilato.
- ② Ricopri una teglia con carta forno.
- ③ In una ciotola capiente unisci i fiocchi, l'olio (in inverno quello di cocco è solido e va reso liquido scaldandolo a bagnomaria), il sale, e lo sciroppo o il miele. Mescola sino ad uniformare la distribuzione degli ingredienti.
- ④ Versa tutto sulla teglia distribuendo con cura senza sovrapporre.
- ⑤ Inforna per circa 25-30 minuti o fino a quando i fiocchi saranno dorati.
- ⑥ Sforna e lascia raffreddare. Aggiungi il cacao, l'uvetta e i semi oleosi.
- ⑦ Versa in un barattolo di vetro e utilizza al bisogno.

Copia in visione, stampa ©Edizioni LSWR Tutti i diritti riservati
Puoi rendere questa granola proteica aggiungendo dopo la cottura 200 g di proteine del siero di latte senza lattosio o dell'uovo o vegetali; in questo modo ti basterà aggiungere il liquido scelto e il tuo pasto è pronto !!

PER UN BARATTOLO DI 500 G

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

TEMPO DI COTTURA

25-30 minuti

CONSERVAZIONE

Temperatura ambiente in un barattolo di vetro chiuso per 3 mesi

INGREDIENTI

- 400 g di fiocchi d'avena o quinoa o grano saraceno o mix
- 60 ml di olio di cocco o olio extravergine d'oliva
- 2 pizzichi di sale
- 3-4 cucchiali di cacao amaro
- 60 ml di miele o sciroppo d'acero o sciroppo di cocco
- Uvetta e/o mirtilli disidratati qb
- Semi oleosi a piacere (lino, zucca, chia, ecc.)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Porridge proteico al cioccolato

La colazione dolce è sempre la preferita dagli italiani, anche se non è sempre quella più sana se le scelte ricadono su biscotti, cereali zuccherati, merendine e brioche. Questa opzione invece è saporita, bilanciata e si prepara in un attimo.

Il trucco è avere la miscela per il porridge proteico pronta in un barattolo grande, prelevare la quantità che occorre e aggiungere il liquido al momento.

PREPARAZIONE

- 1 In un pentolino su fiamma media versa il latte e i fiocchi, mescola 2 minuti sino a far idratare i fiocchi.
- 2 Togli dal fuoco, aggiungi le proteine in polvere e il cioccolato grattugiato o in pezzi. Mescola e buona colazione.

Se hai il preparato in barattolo, scalda il latte, togli dal fuoco, aggiungi la tua porzione di preparato e mescola 2-3 minuti.

Aggiungi il cioccolato per ultimo.

“ Puoi aromatizzare il porridge con cannella, vaniglia, cardamomo per un maggior effetto saziante e antiossidante. Se a colazione vuoi utilizzare una fonte protica differente, ometti le proteine in polvere ed il porridge verrà bene ugualmente. Per un’alternativa golosa, al posto dei fiocchi utilizza la granola al cacao che trovi a pagina 31 ”

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
1 minuto

TEMPO DI COTTURA
2 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 40-70 g di fiocchi d’avena o quinoa o saraceno o farro
- 20-40 g di cioccolato fondente all’80% (nella confezione lo zucchero deve essere dal 3° ingrediente in poi)
- 20-40 g di proteine del siero di latte in polvere delattosate o dell’uovo o vegetali
- 250 ml di latte vegetale fatto in casa (pag. 217) o acquistato



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pancake con rosmarino e curcuma con avocado

I pancake sono velocissimi da preparare, ma chi l'ha detto che devono essere per forza dolci? Salati sono buonissimi, vanno bene a colazione, pranzo, cena e snack.

Li puoi farcire con verdura cruda o cotta: sono un'ottima soluzione per la pausa pranzo in ufficio. Questa è una delle mie versioni salate preferite e la mangio prevalentemente a colazione.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola unisci la farina, sguscia le uova, aggiungi la polvere lievitante, la curcuma, il sale, il pepe e il peperoncino, sbatti con una forchetta.
- 2 Incorpora il rosmarino, aggiungi acqua se la pastella è troppo densa.
- 3 Scalda l'olio in una padella di ghisa di ferro o antiaderente (senza PFOA).
- 4 Con un mestolo versa una parte del composto, fai cuocere 1 minuto e gira con una spatola, attendi 1 minuto e metti da parte.
- 5 Termina la cottura del resto della pastella.
- 6 Guarnisci i pancake con avocado e servi.

“Puoi sostituire le spezie a grucce, così come l'avocado con olive o mandorle o pistacchi, tutti utili per pancia e tiroide”

PER 1 PERSONA

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

TEMPO DI COTTURA

3 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni (senza avocado)
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 50-70 g di farina di riso o grano saraceno
- 1-2 uova biologiche
- 1 cucchiaino di curcuma
- Pepe qb
- Peperoncino macinato qb
- 1 pizzico di sale
- 1 rametto di rosmarino o 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per salati
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1-2 cucchiaini d'acqua se occorre
- Mezzo avocado tagliato a fettine



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pane, avocado e olio Anti-Aging

La colazione è uno dei momenti più importanti della giornata e può fare fortemente la differenza sulla qualità della stessa.

Meglio consumare carboidrati complessi con una fonte di grassi sani. E se mio marito sceglie quasi sempre il frullato Gelli (pag. 19), io ripiego di solito su questa combinazione, a cui associo spesso una porzione di proteine* come uova, prosciutto crudo o salmone selvaggio affumicato condito con limone.

PREPARAZIONE

- 1 Affetta e tosta il pane per 1-2 minuti.
- 2 Taglia l'avocado a fettine scavandole dalla buccia, mettilo sul pane, aggiungi l'olio e il peperoncino.

“ Se non ti piace l'avocado, non ne hai a disposizione, sostituiscelo con la crema di mandorle (pag. 225) o di anacardi o, se sei temerario, con la super power garlic cream (pag. 213) ”

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

CONSERVAZIONE
A temperatura ambiente per 1 giorno

INGREDIENTI

- 50-70 g di pane tostato
- 1/4 di avocado
- 1 cucchiaino di olio Anti-Aging (pag. 209)
- Peperoncino macinato qb

© Edizioni SWR - Tutti i diritti riservati

“Puoi utilizzare questa focaccia per una cena veloce al posto del pane, arricchendola anche con spezie ed erbe aromatiche ”



Copia in visione - Vieta la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Focaccia veloce in padella con avocado e uovo in camicia

Questa focaccia, che si cucina in pochissimi minuti, è utile per una colazione salata oppure per un pasto frugale anche al lavoro.

Per preparare l'uovo in camicia ho messo a punto un modo che rende il tutto ~~complissimo~~, non proprio da chef, quindi non arricciare il naso.

La focaccia la puoi aromatizzare con le erbe aromatiche, le spezie e associarla a tutto quello che vuoi.

PREPARAZIONE

PER LA FOCACCIA VELOCE

- 1 In una ciotola mescola la farina e il sale, aggiungi l'acqua poco alla volta e mescola sino a formare un composto omogeneo e denso.
- 2 Metti l'olio in una padella e spargilo con le dita, versa il composto nella padella e schiaccialo, dandogli la forma desiderata aiutandoti con una forchetta.
- 3 Accendi il fuoco e cuoci circa 3 minuti per lato.

PER L'UOVO IN CAMICIA

- 1 Prendi una padella di piccole dimensioni e riempila con circa mezzo cm d'acqua. Accendi il fuoco e porta a bollire.

Sguscia l'uovo, versalo nella padella e copri. Cuoci per 2-3 minuti. L'uovo è pronto.

PER IMPIATTARE

- 1 Pela l'avocado e tagliane a fette mezzo, disponilo sulla focaccia insieme all'uovo. Condisci con peperoncino, pepe e gusta.

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

TEMPO DI COTTURA

7 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 7 giorni (la focaccia)
- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi (la focaccia)

INGREDIENTI

Per la focaccia veloce:

- 50-70 g di farina di grano saraceno
- 1 pizzico di sale
- 4-5 cucchiaini d'acqua
- 1/2 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Per il resto:

- 1 uovo biologico
- Acqua qb
- 1 pizzico di sale
- Peperoncino macinato qb o qualche goccia di tabasco
- Pepe qb
- 1/2 avocado



Pasta, riso, cereali
e pseudocereali

Pane, pizza,
focacce e crackers

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la Stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

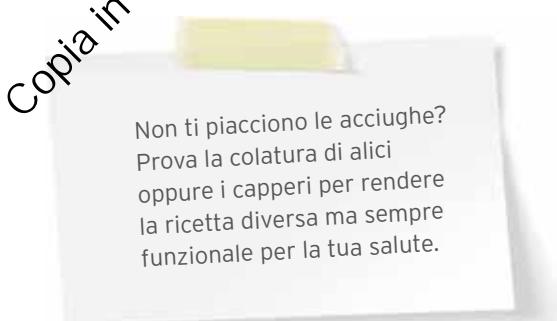


Spaghetti aglio, olio Anti-Aging, peperoncino e acciughe

Quante volte avrai già preparato la pasta aglio, olio e peperoncino nella tua vita? Io centinaia, ma negli ultimi anni ho voluto rendere questa ricetta più efficace per la salute e l'ho impreziosita per favorire un miglior funzionamento della tiroide e per mettere il turbo al metabolismo.

PREPARAZIONE

- ① Cuoci la pasta in una pentola di acqua bollente per circa 8 minuti.
- ② In una padella scalda 2 cucchiai d'olio extravergine insieme all'aglio, il peperoncino e le acciughe sino a renderle cremose. Chiudi e tieni da parte.
- ③ Scola la pasta e passala sotto l'acqua fredda.
- ④ Metti la pasta nella padella con il condimento e saltala per circa 1 minuto.
- ⑤ Servi aggiungendo l'olio Anti-Aging, il prezzemolo e il peperoncino.



PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

1 minuto

TEMPO DI COTTURA

10 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 350 g di spaghetti (riso integrale grano saraceno, farro, Senatore Cappelli, ecc.)
- 1 pizzico di sale integrale
- Acqua per la pasta qb
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di olio Anti-Aging (pag. 209)
- 4 filetti di acciughe o 1 cucchiaio di pasta di acciughe
- 4 spicchi d'aglio sbucciati
- Peperoncino qb
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato o congelato



Copia in visione - Vieta la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pasta con i broccoletti piccanti

Quando voglio una pasta veloce e sana, soprattutto dopo una pesante giornata di lavoro, cerco sempre di associarci una verdura di stagione. D'estate le zucchine e i fiori di zucca, d'inverno tocca inesorabilmente al radicchio (pag. 181), all'indivia (pag. 182), al porro (pag. 201) e ovviamente ai miei amati broccoletti piccanti (pag. 179).

Ne faccio sempre in abbondanza in modo da riutilizzarli in seguito.

Il tempo di cuocere la pasta e saltare i broccoletti in padella e... il piatto è pronto!

PREPARAZIONE

- ① Porta a bollire l'acqua in una pentola di adeguate dimensioni, sala se preferisci.
- ② Cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
- ③ Nel frattempo in una padella prepara i broccoletti piccanti (pag. 179) o scalda se sono già pronti.
- ④ Scola la pasta e freddala sotto l'acqua corrente e poi saltala in padella insieme ai broccoletti.
- ⑤ Servi.

“ Assoia questo piatto al pesce se soffri di ipotiroidismo e raddoppia la porzione di broccoletti se soffri di ipertiroidismo ”

PER 2 PERSONE PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
7-10 minuti in base al tipo di pasta scelta

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 170-180 g di pasta di riso integrale o avena o grano saraceno o farro o Senatore Cappelli
- Sale (facoltativo)
- 350 g di broccoletti piccanti (pag. 179)

© V G



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

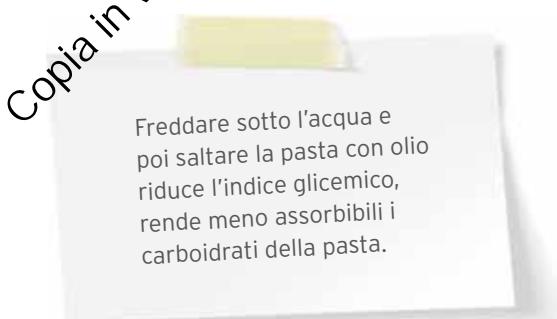
Pasta al pesto olive e basilico

Quanto è buona la pasta, in ogni modo, con ogni salsa. Ognuno ha la sua preferita, questa è una delle mie, profumata, deliziosa, saziente e sfiammante grazie all'acido boswelico del basilico e ai polifenoli delle olive.

Per la pasta ho un paio di trucchetti per evitare che causi gonfiore.

PREPARAZIONE

- ① Porta a bollore una pentola d'acqua di capacità adeguata (io utilizzo il bollitore elettrico per far prima e poi verso l'acqua bollente nella pentola), aggiungi il sale. Butta la pasta e cuoci per il tempo indicato sulla confezione.
- ② Tieni da parte un bicchiere di acqua di cottura. Scola la pasta e freddala sotto l'acqua corrente.
- ③ Metti il cucchiaio d'olio nella pentola, fallo scaldare, aggiungi la pasta e muovi la pentola per condire tutta la pasta.
- ④ Aggiungi il pesto e se occorre, poco alla volta l'acqua di cottura per amalgamare.
- ⑤ Servi con qualche oliva e foglie di basilico.



Freddare sotto l'acqua e poi saltare la pasta con olio riduce l'indice glicemico, rende meno assorbibili i carboidrati della pasta.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 350 g di pasta corta (di riso, di grano saraceno o avena o farro o Senatore Cappelli)
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiai di pesto alle olive e basilico (pag. 207) fresco o congelato monoporzione
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 12 olive verdi per guarnire
- Basilico per guarnire (se di stagione)

(C) (G)

Mi piace il profumo che si sprigiona in cucina quando è in cottura il riso venere che è un incrocio tra una varietà asiatica di riso nero (il riso dell'imperatore) e una varietà della Pianura Padana.

È ricchissimo di fibre e sali minerali come selenio, ferro, calcio, zinco e manganese che fanno bene alle nostre cellule e soprattutto alla tiroide.

Tendiamo ad utilizzarlo troppo poco perché i tempi di cottura sono lunghi, ma a questo si può ovviare con alcuni trucchetti.

Noi lo amiamo così, semplice, condito con olio o al massimo con l'aggiunta di poche spezie. Ne puoi preparare in più per consumarlo in pausa pranzo, o per imbastire rapidamente una cena veloce e saporita.



Riso venere al limone e zenzero

PREPARAZIONE

CON AMMOLLO LUNGO

① Se vuoi evitare tempi di cottura lunghi e all'occorrenza abolirli metti in ammollo il riso per almeno 8 ore e cuoci, se i chicchi non sono idratati, per la metà del tempo. Alcune varietà si idratano talmente tanto da non avere necessità di cottura (te ne accorgi perché il chicco si gonfia e lascia intravedere l'interno): in tal caso sciacqua e condisci direttamente.

Questa è un'opzione veloce e utile soprattutto per l'estate, quando si vuole preparare ad esempio una bella insalata di riso.

SENZA AMMOLLO E CON RISCIACQUO PROLUNGATO

① Sciacqua il riso per almeno 2 minuti tenendolo in un colino.

② Metti il riso in una pentola e riempi d'acqua (il riso deve essere coperto di acqua per 4 volte il suo volume).

③ Accendi il fuoco e cuoci per 35-40 minuti con pentola, dapprima coperta, poi con il coperchio scostato per far uscire il vapore. Asseggi.

④ Se i chicchi sono cotti, togli la pentola dal fuoco e lascia riposare 5 minuti. Scola e utilizza.

PER IMPIATTARE

① Condisci il riso con olio, scorza di limone, zenzero grattugiato.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti + 8 ore se scegli l'ammollo

TEMPO DI COTTURA

- 35-40 minuti in pentola
- 20 minuti in pentola a pressione

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 350 g di riso venere
- 2 cm di zenzero fresco o congelato
- Scorza di 1 limone biologico
- 4 cucchiali di olio extravergine d'oliva o olio Anti-Aging (pag. 209)

(C) (G)

Copia riservata alla stampa © Edizioni SWP Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Quinoa con avocado e olio Anti-Aging

Mi piace avere in frigorifero e in dispensa materie prime già pronte da assemblare per preparare pranzi e cene velocissime, ma che siano utili anche da portare al lavoro. Soprattutto mi piace mangiare bene, qualcosa di buono, che mi dia energia e sostegno e non mi appesantisca.

Utilizzo spesso a tal proposito lo scalogno, che ha un effetto diuretico come le cipolle, ma senza lasciare il noto retrogusto.

PREPARAZIONE

- 1 Lava e lessa la quinoa come a pagina 232.
 - 2 Dividi l'avocado e con un coltello taglia-ne la metà a fettine.
 - 3 Dividi a metà uno scalogno, togli la bucchia e taglia a rondelle.
 - 4 Assembla in una ciotola quinoa, ávocado, scalogno e condisci con l'olio Anti-Aging.

“ La quinoa si può cuocere con tutto: legumi, uova, carne, pesce, verdure. Poi utilizzarla a piacere.”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

~~TEMPO DI PREPARAZIONE~~

TEMPO DI COTTURA
10 minuti (puoi utilizzare
quinoa già cotta come
a pagina 232 evitando
in tal caso la cottura)

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
 - In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 150 g di quinoa
 - 1/2 avocado
 - 2 cucchiali di olio Anti-Aging
(pag. 209)
 - 1/2 scalogno





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Quinoa con verdura e semi oleosi

La quinoa è deliziosa insieme alle più svariate verdure saltate in padella, sia estive sia invernali; basta cuocerla come consigliato a pagina 232 per avere un piatto veloce, nutriente, che va bene anche da portare al lavoro. Legata con un uovo sbattuto e le verdure la puoi trasformare in polpette da saltare rapidamente in padella.

PREPARAZIONE

- 1 Cuoci la quinoa come a pagina 232, oppure utilizza quella già cotta in precedenza.
- 2 Se non hai un avanzo di verdure saltate in padella, scalda una padella con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e salta in padella per 5-7 minuti le verdure scelte (nella foto 2 zucchine e 1 cipolla di Tropea) e un pizzico di sale integrale.
- 3 Aggiungi le verdure alla quinoa, insieme ai pomodori secchi e ai semi di zucca.
- 4 Servi.

“Puoi conservare la quinoa cotta in frigorifero e utilizzarla in zuppe, insalate, polpette, hamburger”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
10 minuti (se devi cuocere la quinoa)

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 150 g di quinoa da cuocere (o 280 g cotta)
- 200 g di verdure saltate in padella (zucchine e cipolle in foto)
- 1 cucchiaino di semi di zucca o altro tipo
- 4-5 pomodori secchi sott'olio

©Edizioni SWR - Vietata la stampa - Tutti i diritti riservati

©Edizioni SWR - Vietata la stampa - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Grano saraceno con gomasio alla curcuma e olive nere

Il grano saraceno ha origini molto antiche che si perdono in Siberia, Manciuria, Cina, Giappone, India e Turchia.

In Italia arriva nel XV secolo ed è oggi molto utilizzato nella cucina tradizionale soprattutto del Nord d'Italia sotto forma di "polenta taragna", "pizzoccheri valtellini" e "sciatt", tipico piatto della Valtellina. Io utilizzo la pasta di grano saraceno e la farina per fare il pane, ma anche i chicchi per realizzare insalate fredde o piatti caldi. Ha le stesse ottime caratteristiche nutrizionali di legumi e cereali, anche se non è né l'uno né l'altro ed è naturalmente privo di glutine.

PREPARAZIONE

- ① In una pentola versa il grano saraceno, il sale, l'acqua a coprire per circa 4 cm e porta a bollire.
- ② Cuoci per 8 minuti.
- ③ Versa il grano saraceno in una ciotola, condisci con l'olio, il gomasio e le olive nere.
- ④ Servi.

“Puoi condire il grano saraceno come forse riso o quinoa, il risultato è sempre garantito: a me piace anche con il pesto alle olive e basilico (pag. 207) ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti

TEMPO DI COTTURA
10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 300 g di grano saraceno
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Sale qb
- Acqua qb per la cottura
- 1 cucchiaino di gomasio alla curcuma (pag. 215)
- 30 olive nere anche aromatizzate



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Mangiare a basso tenore di glutine e a periodi senza glutine, in generale, fa bene a tutti. È ovviamente un obbligo per i celiaci, ma ne beneficiano tutti coloro che hanno malattie autoimmuni come la tiroidite, ma anche la fibromialgia, i dolori articolari, la colite, ecc. perché il glutine tende ad infiammare e a far compiere un duro lavoro all'intestino e al sistema immunitario. Ecco perché il pane che faccio in casa è il 90% delle volte senza glutine.

Lo acquisto già fatto veramente di rado perché è praticamente sempre pieno di additivi e conservanti e non vedo perché ne devo fare il carico.

Pane all'avena

Amo fare il pane in casa, sentire il profumo mentre è in forno e tagliarne una bella fetta da condire con l'olio extravergine d'oliva per poi gustarmela a colazione o il pomeriggio comodamente seduta sul divano.

Anche a mio marito piace molto il pane che a volte può essere anche un ottimo primo. Facciamo spesso la bruschetta, rigorosamente con l'aglio, e questo pane con l'avena si presta benissimo.

PREPARAZIONE

1 Sciogli il lievito nell'acqua a temperatura ambiente o leggermente intiepidita.

2 In una ciotola o in una planetaria utilizzando la foglia mescola le farine, i fiocchi e il sale.

Aggiungi via via l'acqua con all'interno il lievito. L'impasto risulterà appiccicoso.

3 Fodera (opzionale) con la carta forno uno stampo da plumcake da circa 18 cm e versaci all'interno l'impasto con l'aiuto di una spatola.

Copri con un canovaccio e lascia lievitare per 30 minuti in ambiente opzione con temperatura tiepida.

4 Accendi il forno a 180°C ventilato. Inforna e cuoci per 45-50 minuti, poi tira fuori dallo stampo e continua la cottura per 5 minuti.

5 Sforna, fai freddare e taglia.

7 Puoi utilizzare anche lo stampo da muffin e fare tanti panini a cui puoi aggiungere semi oleosi //

PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti + 30 minuti per la lievitazione

TEMPO DI COTTURA

50-53 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 10 giorni avvolto in un panno di cotone
- In freezer a fette per 3 mesi

INGREDIENTI

- 300 g di mix farina gluten free già pronto (evitare la farina di mais) o farro o Senatore Cappelli
- 100 g di farina d'avena (ottenuta frullando i fiocchi d'avena)
- 100 g di fiocchi d'avena
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 480 ml d'acqua
- 1 bustina di lievito disidratato



“Puoi impreziosire
ulteriormente questo pane
aggiungendo spicchi
d'aglio e/o pomodori secchi
sott'olio sgocciolati tagliati
oppure noci”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pane alle olive

Il pane alle olive è una vera bontà, saziente, gratificante e puntualmente mio marito mi chiede di metterci più olive... finirà che prima o poi preparerò le olive al pane!

Lo amo leggermente tostato, è davvero ottimo d'estate spalmato con il pesto al basilico e olive (pag. 207). D'inverno ha il suo perché con la super power garlic cream (pag. 213), ma è ovviamente buonissimo anche da solo.

PREPARAZIONE

- ① Sciogli il lievito nell'acqua a temperatura ambiente o leggermente intiepidita.
- ② In una ciotola o in una planetaria utilizzando la foglia, mescola le farine, i fiocchi e il sale.
- ③ Aggiungi l'acqua con il lievito, poi le olive. L'impasto risulterà appiccicoso ed irregolare a causa delle olive.
- ④ Fodera (opzionale) con la carta forno uno stampo da plumcake da circa 18 cm e versaci all'interno l'impasto con l'aiuto di una spatola.
- ⑤ Copri con un canovaccio e lascia lievitare per 30 minuti in ambiente o posizione con temperatura tiepida, e nel frattempo accendi il forno a 180°C ventilato.
- ⑥ Inforna e cuoci per 45-50 minuti, poi tira fuori dello stampo e continua la cottura per 5 minuti. Sforna, fai freddare e taglia.

Se utilizzi farro o Senatore Cappelli la lievitazione deve essere almeno di 2 ore ma può anche essere protratta per 2-3 giorni in frigorifero sino a formare quasi una pasta madre.

PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti + 30 minuti per la lievitazione

TEMPO DI COTTURA

50-55 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 10 giorni avvolto in un panno di cotone

- In freezer a fette per 3 mesi

INGREDIENTI

- 200 g di mix farina gluten free già pronto (evitare la farina di mais) o farro o Senatore Cappelli
- 100 g di farina di grano saraceno o quinoa o farina d'avena (ottenuta frullando i fiocchi d'avena)
- 100 g di olive nere o verdi o mix sott'olio sgocciolate o al forno o in salamoia
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 480 ml d'acqua
- 1 bustina di lievito disidratato



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pane di riso e grano saraceno

Molto spesso le persone, anche attraverso i social, mi chiedono perché faccio quasi sempre il pane nello stampo da plumcake.

La risposta è semplice: lo faccio ad occhi chiusi, ormai conosco le proporzioni, mi piacciono le fette regolari e soprattutto, se faccio il pane senza glutine, non dovendo lavorare con le mani ma con la spatola, è più facile utilizzare sempre lo stesso stampo.

PREPARAZIONE

- 1 Sciogli il lievito nell'acqua a temperatura ambiente o leggermente intiepidita.
- 2 In una ciotola o in una planetaria utilizzando la foglia, mescola le farine e il sale.
- 3 Aggiungi via via l'acqua con all'interno il lievito. L'impasto risulterà appiccicoso.
- 4 Fodera (opzionale) con la carta forno uno stampo da plumcake da circa 18 cm e versaci all'interno l'impasto con l'aiuto di una spatola. Copri con un canovaccio e lascia lievitare per 30 minuti in ambiente o posizionato con temperatura tiepida.
- 5 Accendi il forno a 180°C ventilato.
- 6 Inforna e cuoci per 45-50 minuti, poi tira fuori dallo stampo e continua la cottura per 5 minuti.
- 7 Sforna, fai freddare e taglia.

Taglia il pane a fette e congelalo separandole con fogli di carta forno e utilizzale all'occorrenza.

PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti + 30 minuti per la lievitazione

TEMPO DI COTTURA
50-55 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 10 giorni avvolto in un panno di cotone
- In freezer a fette per 3 mesi

INGREDIENTI

- 250 g di farina di riso
- 250 g di farina di grano saraceno
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 460 ml d'acqua
- 1 bustina di lievito disidratato



“ Se utilizzi farro o Senatore Cappelli la lievitazione deve essere almeno di 2 ore ma può anche essere protratta per 2-3 giorni in frigorifero sino a formare quasi una pasta madre ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pane in pentola ai semini

Se non possiedi una pentola di ghisa, è arrivato il momento di acquistarla.

Dura in eterno, ci puoi cuocere di tutto, sul fuoco, a induzione, in forno, sulla brace, nel camino. Non potrai più farne più a meno. Ne esistono di ogni forma, dimensione e prezzo.

PREPARAZIONE

- ① Sciogli il lievito nell'acqua a temperatura ambiente o leggermente intiepidita.
- ② In una ciotola o in una planetaria utilizzando la foglia, mescola le farine e il sale. Aggiungi via via l'acqua con all'interno il lievito e i semi. L'impasto risulterà appiccicoso.
- ③ Lascialo lievitare coperto con un panno in un ambiente con temperatura tiepida per 30 minuti.
- ④ Accendi il forno a 200°C e metti la pentola di ghisa con tutto il coperchio per tutta la durata della lievitazione. Poi abbassa la temperatura a 180°C.
- ⑤ Tira fuori la pentola dal forno facendo attenzione a non scottarti.
- ⑥ Cospargi il fondo della pentola con la farina di riso. Versa l'impasto aiutandoti con una spatola, chiudi con il coperchio e inforna.
- ⑦ Cuoci per 50-55 minuti. Sforna, fai freddare e taglia.

PER 1 PENTOLA DA 22-24 CM

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti + 30 minuti
per la lievitazione

TEMPO DI COTTURA

50-55 minuti

COSTERVAZIONE

A temperatura ambiente
per 10 giorni avvolto
in un panno di cotone

- In freezer a fette per 3 mesi

INGREDIENTI

- 250 g di mix farina gluten free già pronto (evitare la farina di mais) o farro o Senatore Cappelli
- 250 g di farina di riso o grano saraceno o quinoa o farina d'avena (ottenuta frullando i fiocchi d'avena)
- 50 g di semi oleosi (lino, chia, zucca, girasole, ecc.)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 480 ml d'acqua
- 1 bustina di lievito disidratato



Focaccia di grano saraceno e riso al rosmarino



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

“ Attenzione a non finirla tutta in una volta, a meno che tu non l'abbia preparata per più persone, perché diciamocela tutta: è veramente buona! ”

Il detto "pan per focaccia" ha un'accezione negativa riferendosi ad una rivalsa, ma quando abbiamo voglia di qualcosa di rustico, buono, profumato, e, perché no, anche sano, penso proprio alla focaccia e non al pane.

Prendo dal "cassetto magico" sotto il forno la mia teglia di ferro che utilizzo per la pizza e mi metto all'opera per realizzare in pochi minuti questa focaccia, senza glutine, leggera, saporita, e carica di tutti i sapori di una volta.

È anche un'idea sana da portare a casa di amici e parenti quando si è invitati e per far assaggiare, in gran segreto, qualcosa che fa bene alla tua tiroide ma anche alla pancia di tutti.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato.
- ② In una ciotola mescola le farine, il lievito, il sale e tre quarti degli aghi di rosmarino ben lavati e lascia i restanti per guarnire.
- ③ Aggiungi l'acqua e 2 cucchiai d'olio, mescola con una spatola sino a quando il composto sarà cremoso ed omogeneo.
- ④ Versa il composto in una teglia tonda o rettangolare ricoperta da carta forno. Aggiungi sulla superficie il rosmarino restante, il cucchiaio d'olio tenuto da parte ben distribuito, una spolverata di sale grosso macinato al momento (è più gustoso).
- ⑤ Inforna per 35-40 minuti.
- ⑥ Controlla la cottura con uno stecchino. Sforna, lascia freddare e gusta come meglio credi..

Puoi prepararla anche con un mix di farine a tuo piacere adeguando la quantità dell'acqua.

PER 6-8 PERSONE O 6-8 DEI TUOI PASTI

TEMPO DI PREPARAZIONE

3-4 minuti

TEMPO DI COTTURA

35-40 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente avvolta in un panno di cotone o carta pane per 5-7 giorni

INGREDIENTI

- 200 g di farina di grano saraceno
- 200 g di farina di riso
- 1 bustina di lievito istantaneo per salati
- 1 cucchiaino raso di sale integrale
- Sale grosso macinato al momento qb
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva (tienine 1 da parte)
- 300 ml di acqua naturale o meglio frizzante
- 3 rametti di rosmarino

(C) (G)

“ La mia variante preferita è al gusto pizza
aggiungendo all’impasto 1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro e 1 cucchiaino di origano secco ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Crackers all'avena

Non te la prendere con me se non smetterai più di fare questi crackers, perché una volta imparata la ricetta base, creerai le tue varianti in maniera che non si dica.

Sono perfetti come fonte di carboidrati e li puoi portare con te ovunque, al lavoro per pranzo o come snack.

Piacciono tantissimo anche ai bambini, soprattutto se ti fai aiutare a prepararli.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C ventilato.
- 2 In una ciotola mescola gli ingredienti secchi. Aggiungi l'olio e inizia a impastare con le mani. Aggiungi poco alla volta l'acqua sino a formare una palla lavorabile anche se friabile.
- 3 Procurati due fogli di carta forno e un mattarello.
- 4 Posiziona l'impasto tra i due fogli di carta forno e stendi nella forma desiderata, sino a raggiungere uno spessore di circa 2-3 mm.
- 5 Rimuovi il foglio superiore delicatamente. Intaglia i crackers e inforna per circa 12-15 minuti.
- 6 Fai freddare affinché i crackers diventino croccanti e servili.

PER 20 PEZZI MEDI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

12-15 minuti in forno

CONSERVAZIONE

• temperatura ambiente
per 15 giorni

INGREDIENTI

- 100 g di fiocchi d'avena (o di quinoa o grano saraceno, o farro, se consentito)
- 30 g di semi di sesamo (ometterli se c'è allergia e raddoppiare quelli di lino)
- 30 g di semi di lino
- 50 g di semi di zucca non salati
- 1 pizzico di sale integrale o rosa
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 50-100 ml d'acqua



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Focaccia di riso e olive

Ci piacciono tantissimo le focacce, sanno di buono e di tradizione, ma le puoi rendere moderne con l'aggiunta di ingredienti nuovi. Questa è una delle mie versioni preferite, si prepara in un attimo ed è utile a colazione, come snack o come primo piatto. La puoi farcire con la verdura: io l'adoro con la cicoria in padella (pag. 177).

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato.
- ② In una ciotola mescola la farina, il lievito, il sale e tre quarti degli aghi di rosmarino ben lavati e lascia i restanti per guarnire; aggiungi l'acqua e 2 cucchiaini d'olio, mescola con una spatola sino a quando il composto sarà cremoso e omogeneo.
- ③ Versa il composto in una teglia tonda o rettangolare ricoperta da carta forno.
- ④ Aggiungi sulla superficie il rosmarino restante e le olive disposte a piacere, il cucchiaio d'olio tenuto da parte ben distribuito, una spolverata di sale grosso macinato al momento (è più gustoso). Inforna per 35-40 minuti.
- ⑤ Controlla la cottura con uno stecchino e bon appétit!

“ La puoi impreziosire con pomodorini secchi, sostituire il rosmarino con l'origano o incorporare nell'imasto la verdura: rimarrai di stucco per il risultato ”

PER 10-14 PERSONE/ PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
4 minuti

TEMPO DI COTTURA
35-45 minuti (dipende dal forno)

CONSERVAZIONE

• A temperatura ambiente per 5 giorni avvolta in un panno o carta pane
• In frigorifero per 10 giorni
• In freezer per 3 mesi

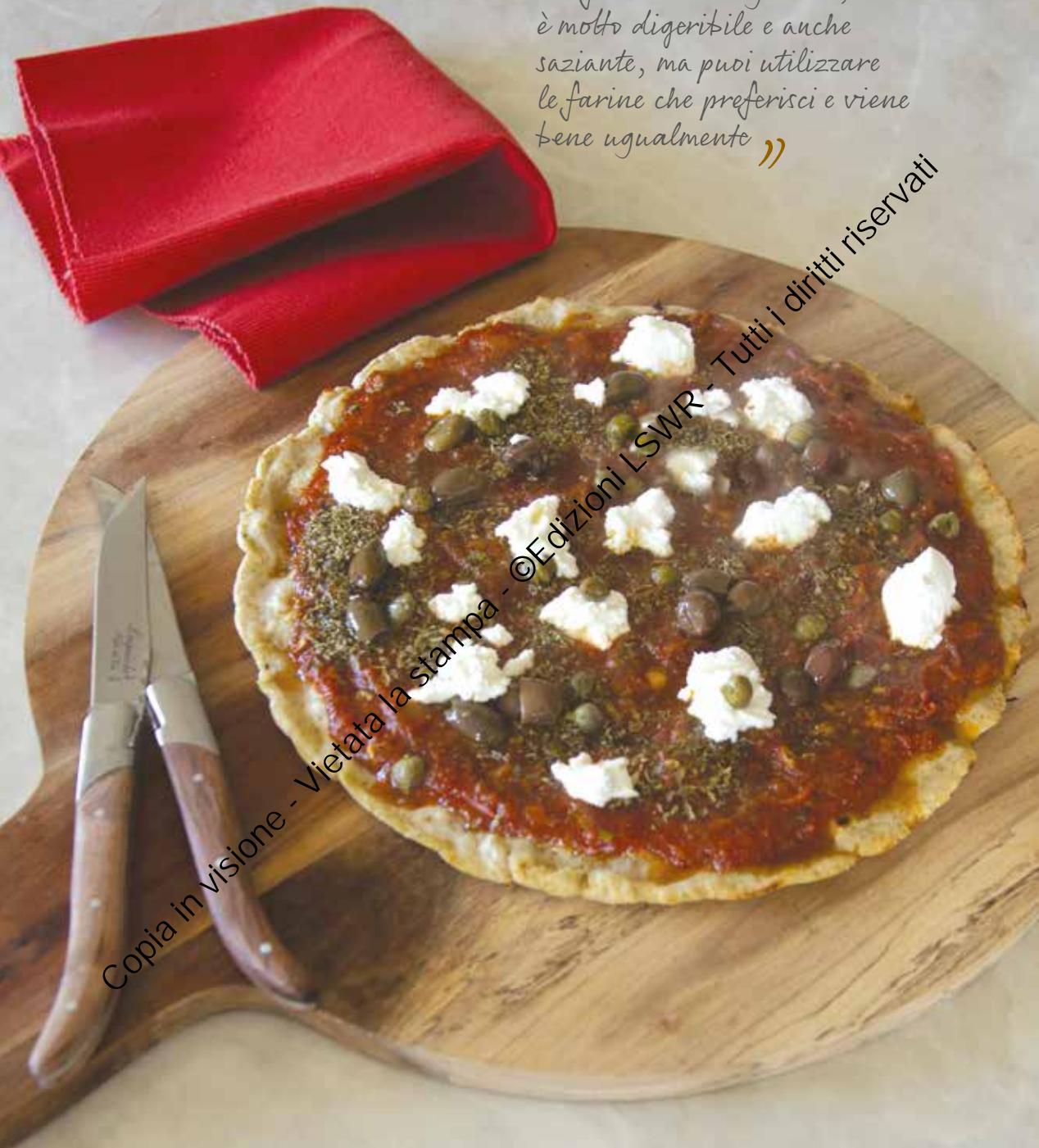
INGREDIENTI

- 400 g di farina di riso
- 1 bustina di lievito istantaneo per salati
- 1 cucchiai raso di sale integrale
- Sale grosso macinato al momento qb
- 3 cucchiaini olio extravergine d'oliva (tienine 1 da parte)
- 300 ml di acqua naturale o meglio frizzante
- 20-25 olive nere
- 1 rametto di rosmarino



“ Questa è una pizza fatta con farine senza glutine, è molto digeribile e anche saziante, ma puoi utilizzare le farine che preferisci e viene bene ugualmente ”

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pizza in padella

Questa è la nostra "pizza salva matrimonio". Ci ridiamo molto sopra ma è davvero la soluzione che ci mette d'accordo in pochi minuti e che si può preparare in un lampo. Certo non è una pizza fatta nel forno a legna, ma è di sicuro più sana e buona di quelle in commercio: parola di quel buongustaio di mio marito.

Ora lo ammetto, anche io per emergenze ho in freezer le pizze surgelate ma se chiedo a mio marito quale pizza vuole per cena, la sua risposta è quasi sempre: "Ovvio la TUA!"... tranne quando in casa manca la farina!

PREPARAZIONE

- ① In una ciotola impasta velocemente con le mani la farina, il sale, il lievito istantaneo aggiungendo poca acqua alla volta sino a formare una palla liscia (puoi decidere se preparare un'unica pizza grande o dividere l'impasto in base alle necessità dei commensali).
- ② Ungi una padella ampia con una crepiera.
- ③ Stendi l'impasto con le mani direttamente sulla padella. Cuoci a fuoco medio per 3-4 minuti, avendo cura di mettere un coperchio a cupola.
- ④ Capovolgi la pizza e cuoci altri 2 minuti. Capovolgilà di nuovo e aggiungi il condimento scelto (nel nostro caso pomodoro, origano, acciughe, capperi e olive).
- ⑤ Cuoci con il coperchio per circa 2-3 minuti.
- ⑥ Servi aggiungendo fiocchetti di ricotta.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

TEMPO DI COTTURA
7-10 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 2 giorni
- In freezer per 3 mesi (la base non marcita)

INGREDIENTI

Per la base:

- 180-200 g di farina di riso o saraceno o avena o mix
- 1 cucchiaiino di olio extravergine d'oliva + 1 tenuto da parte
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaiino di polvere lievitante istantanea per salati
- 70-80 ml di acqua tiepida

Per la farcia utilizza ciò che preferisci; la nostra è:

- Salsa di pomodoro 200 ml
- Origano
- 2 cucchiai di capperi
- 3 filetti di acciughe
- 20 olive nere
- 100 g di ricotta di siero di pecora o mucca o capra

C (**G**) (**P**) in base alla farcia)

Pane a lunga lievitazione senza impasto in pentola di ghisa

Ci piace tantissimo il pane e soprattutto quello a lunga lievitazione fatto in casa. Per praticità e necessità faccio sempre lievitazioni brevi per gli impasti senza glutine. Ma quando riesco ad organizzarmi, preferisco fare lievitazioni lunghe con farine di grani antichi a basso tenore di glutine come il farro dicocco e il Senatore Cappelli.

Per la cottura utilizzo il forno olandese chiamato comunemente pentola di ghisa che regala un pane fragrante, croccante fuori e morbido dentro.



PREPARAZIONE

1 Sciogli il lievito nell'acqua.

In una ciotola metti la farina, aggiungi l'acqua con il lievito, l'olio, i semi di zucca e di lino, mescola con un cucchiaio di legno sino a quando l'acqua non sarà stata assorbita.

2 Lascia riposare l'impasto 10 minuti lontano da correnti fredde.

3 Aggiungi il sale e mescola nuovamente per distribuirlo in modo omogeneo.

4 Copri la ciotola con un piatto e lascia riposare a temperatura ambiente per 2 ore (in inverno non lasciare l'impasto alla corrente d'aria).

5 Trascorse le due ore passa la ciotola coperta in frigorifero dove potrà rimanere dalle 12 alle 72 ore (in questo modo l'impasto produrrà lattobacilli e l'impasto diventerà una sorta di pasta madre).

6 Tira fuori la ciotola dal frigo. Cospargi un piano con poca farina, versaci l'impasto e stendilo con le mani poi, partendo dall'esterno, ripiega i bordi verso l'interno, staccati il composto e ribaltalo, ristendilo e ripiega i bordi verso l'interno.

7 Metti l'impasto su un foglio di carta forno, coprilo con un canovaccio pulito e lascia riposare 1 ora.

8 Quando mancano circa 30 minuti accendi il forno a 260°C e mettici la pentola di ghisa con il coperchio. Quando è il momento di infornare, tira fuori la pentola facendo attenzione a non scottarti.

9 Versa l'impasto nella pentola, con un coltello affilato fai una croce sulla pagnotta, chiudi la pentola, inforna e abbassa la temperatura a 230°C.

10 Cuoci per 25 minuti poi togli il coperchio e cuoci ancora 10-15 minuti. Sforna e lascia freddare su una grata almeno 40 minuti. Affetta e gusta.

PER 1 PANE DA 500 G DI FARINA

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti + la lievitazione

2 ore e 10 minuti a
temperatura ambiente
+ 12-72 ore in frigorifero

TEMPO DI COTTURA

40 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 10 giorni avvolto in un panno
- In freezer a -18°C per 4 mesi

INGREDIENTI

- 500 g di farina di farro
di cocco
- 1 bustina di lievito di birra
disidratato
- 4 cucchiaini di semi di zucca
- 4 cucchiaini di semi di lino
- 340 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di sale
- 2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pane senza glutine a lunga lievitazione senza impasto

Questo è *in assoluto* il nostro pane preferito. Lo *impasto* il mercoledì e lo *inforno* il sabato.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola metti la farina, aggiungi l'acqua, il lievito, l'olio, i semi di lino, mescola con un cucchiaio di legno sino a quando l'acqua non sarà stata assorbita.
Lascia riposare l'impasto 10 minuti lontano da correnti fredde. Aggiungi il sale e mescola nuovamente per distribuirlo in modo omogeneo.
- 2 Copri la ciotola con un piatto e lascia riposare a temperatura ambiente per 2 ore (in inverno non lasciare l'impasto alla corrente d'aria).
- 3 Trascorse le due ore metti la ciotola coperta in frigorifero lasciandola dalle 12 alle 72 ore.
- 4 Tira fuori la ciotola dal frigo. Cospargi un piano con poca farina di grano saraceno, versaci l'impasto e con le mani stendilo e poi partendo dall'esterno ripiega i bordi verso l'interno, stacca il composto, ribaltalo, ristendilo e ripiega i bordi verso l'interno. Metti l'impasto su un foglio di carta forno, coprilo con un canovaccio pulito e lascia riposare 1 ora.
- 5 Quando mancano circa 30 minuti accendi il forno a 260°C e mettici la pentola di ghisa con il coperchio. Quando è il momento di infornare, tira fuori la pentola facendo attenzione a non scottarti, metti l'impasto nella pentola con tutta la carta forno, con un coltello affilato incidi due croci sulla pagnotta, chiudi la pentola, inforna e abbassa la temperatura a 230°C.
- 6 Cuoci per 25 minuti, poi togli il coperchio e cuoci ancora 10 minuti. Sforna e lascia freddare su una grata almeno 40 minuti. Affetta e gusta.

PER 1 PANE DA 600 G

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti + la lievitazione
2 ore e 10 minuti a
temperatura ambiente
12-72 ore in frigorifero

TEMPO DI COTTURA

35 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente
per 10 giorni avvolto in un
panno
• In freezer a fette per 4 mesi

INGREDIENTI

- 250 g di farina di riso o mix senza glutine senza conservanti
- 250 g di farina di grano saraceno
- 100 g di semi di lino (fondamentali per dare elasticità all'impasto)
- 1 bustina di lievito di birra disidratato (verifica se lo puoi aggiungere alla farina o va sciolto in acqua)
- 500 g di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di sale
- 2 cucchiali di olio extravergine d'oliva



Tuberi, patate e zucca

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Patate ai pistacchi e prezzemolo

Ti piacciono le patate lesse? Io le adoro, e ho sperimentato un modo furbo per sfruttarne l'effetto drenante e, al tempo stesso, attivare la tiroide grazie alla tirosina contenuta nei pistacchi.

Aggiungi un pinzimonio e una fonte di proteine e il gioco è fatto.

PREPARAZIONE

- 1 Lava le patate e mettile a cuocere in acqua per 6 minuti in pentola a pressione o 15 minuti in pentola.
- 2 Nel frattempo trita i pistacchi.
- 3 Sbuccia le patate e tagliale nella forma desiderata.
- 4 In una ciotola condisci le patate con olio extravergine d'oliva, i pistacchi, il prezzemolo e il sale e servi.

“ Per un’alimentazione funzionale in più puoi utilizzare l’olio Anti-Aging (pag. 209) o il pesto alle olive e basilico (pag. 207); se soffri di ipertiroïdismo, sostituisci i pistacchi con le mandorle ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

1-2 minuti per lavare le patate

TEMPO DI COTTURA

- 6 minuti in pentola a pressione
- 15-18 minuti sul fuoco

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 800 g di patate
- 4 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- Sale integrale qb
- Acqua qb per la cottura
- 30 g di pistacchi non salati tritati
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato fresco o congelato

(C) (G)



Patate alla paprika e rosmarino



“Non consumare le patate con la buccia verde segno di presenza di solanina tossica per l'uomo. Se soffri di tiroïdite e permeabilità intestinale, consuma le patate dopo almeno 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® e rispettando la regola 80:20.”

Considerare le patate un contorno non è solo un errore nutrizionale ma anche un "offesa" per questo splendido alimento così versatile. Le patate rientrano nella categoria dei primi perché apportano solo carboidrati, quindi evita di associarli, se non in misura oculata dimezzandone la dose, a pane, pasta, pizza, riso o frutta. Dunque, bando alla teoria, in pratica vi racconto come funziona a casa Missori-Gelli ovvero nella nostra "fortezza". Quando il sabato o la domenica (eh sì, per noi le patate rientrano quasi sempre tra gli alimenti del fine settimana), chiedo a mio marito: "Cosa preferisci per pranzo?" Le possibili risposte sono due: "Pizza o patate arrosto". Non ci si può sbagliare! Però c'è un piccolo problema: accendere il forno d'estate è da folli, mentre in inverno, beh è sicuramente più piacevole. Quindi in inverno entrambe le scelte finiscono in forno, d'estate e in primavera direttamente nella mia padella di ghisa (anche la pizza, pag. 71). Vi assicuro che il successo è garantito e mio marito pilucca sempre anche dal mio piatto, ehm... a dirla tutta lo faccio anche io.

PREPARAZIONE

- 1 Lava e taglia in due le patate (se sono di media grandezza, lascia la buccia, fai prima ed è ricca di fibre utili per la salute).
- 2 Metti le patate in una pentola a pressione con circa 3 cm di acqua, cuoci 6-8 minuti dal sibilo (se non ami la pentola a pressione utilizza una pentola con acqua e fai cuocere sino a quando le patate saranno quasi cotte, circa 10-15 minuti).
- 3 Togli le patate dalla pentola e tagliale delle dimensioni che preferisci, condiscile con tutti gli ingredienti direttamente nella padella.
- 4 Metti la padella prima a fuoco alto poi medio e lascia cuocere senza girare per circa 7-8 minuti, poi mescola e finisci di cuocere.
- 5 Servi con ciò che preferisci.

Se preferisci la cottura in forno, seguì lo stesso procedimento sino al punto 3 ed inforna la padella di ghisa o la teglia a 180°C per circa 30 minuti.

PER 2-4 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

20-25 minuti sul fuoco
o induzione

• 30 minuti in forno

CONSERVAZIONE

In frigorifero 3 giorni

INGREDIENTI

- 600-800 g di patate
- 6 cucchiali o 60 ml di evo
- Sale integrale qb
- Pepe nero macinato al momento
- 2-3 cucchiali di paprika affumicata
- 3 spicchi di aglio
- 3-4 rametti di rosmarino o 2 cucchiali di rosmarino essiccato
- Peperoncino secco in base al gusto



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Batate al forno con paprika e rosmarino

Se non le conosci, pensi di sicuro che ho commesso un errore di battitura, ma le batate sono tuberi con molte proprietà che non hanno nulla a che vedere con le patate, che sono solanacee. Le batate o patate americane, che si coltivano anche in Italia, sono estremamente versatili sia cotte in svariati modi sia crude perché hanno una buccia commestibile ricca di cajepo che è uno stabilizzante della glicemia e riequilibrante dei lipidi nel sangue. Sono quindi perfette anche in caso di diabete e problemi di peso, per non parlare del fatto che sono deliziose.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato o 200°C statico.
- ② Lava le batate e tagliale a spicchi senza rimuovere la buccia, se non nelle zone eventualmente rovinate.
- ③ Metti le batate in una teglia da forno e condiscile con tutti gli ingredienti massaggiandole con le mani.
- ④ Inforna e cuoci per 25-30 minuti girandole dopo circa 20 minuti.
- ⑤ Storna e servile calde, ma sono buone anche fredde.

“ La stessa ricetta è golosa con le patate tradizionali, da reintrodurre se tollerate dopo le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® per la tiroide ”

PER 6 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
25-30 minuti in forno

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 6 mesi

INGREDIENTI

- 1 kg di batate
- 6 spicchi d'aglio
- 3 rametti di rosmarino privati del gambo
- 1 cucchiaiino di sale integrale o rosa
- Pepe macinato al momento qb
- 2 cucchiali colmi di paprika dolce o affumicata
- 1 cucchiaiino di peperoncino macinato (se tollerato)
- 70 ml di olio extravergine d'oliva o 7 cucchiali



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Zucca speziata in padella

Questa ricetta è velocissima, gustosa, speziata ed è buona sia calda sia fredda. È una perfetta accompagnatrice di carne, uova, ma sta bene anche con le lenticchie. A me piace con la paprika affumicata e la cipolla di Tropea, ma puoi variare a tuo gusto.

PREPARAZIONE

- ① Sbuccia e taglia la zucca a dadini.
- ② In una padella scalda l'olio e rosola la cipolla per 1 minuto circa.
- ③ Aggiungi la zucca e la paprika, mescola e cuoci a fuoco basso con il coperchio per 5 minuti girando di tanto in tanto.
- ④ Aggiungi i capperi, le olive e il sale e continua la cottura a fuoco basso per 8-10 minuti o sino a quando la zucca sarà tenera.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
15 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 400 g di zucca
- 3 cipolle di Tropea
- 2 cucchiai di capperi
- 20 olive nere
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- Sale integrale qb
- Pepe nero macinato al momento qb

(C) (G)

Se ti va la zucca lessa
riporta una **mousse al cacao**,
frullandola con cannella, cacao,
miele o sciroppo d'acero.

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Zucca all'aglio e rosmarino

La zucca la trovi sia d'estate sia d'inverno e ce ne sono tantissime varietà che mettono d'accordo i palati più esigenti.

Ad esempio, nel nostro orto ho coltivato con un discreto successo la zucca spaghetti; una zucca che una volta cotta al forno e grattugiata all'interno con una forchetta regala una polpa a forma di spaghetti.

Ma non si trova abitualmente, quindi ho preferito suggerirti ricette con le zucche che puoi reperire comunemente.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato.
- ② Sbuccia e priva dei semi la zucca, lavala e tagliala nel formato che preferisci.
- ③ Trasferiscila in una teglia da forno, aggiungi l'aglio, il pepe, il sale, il rosmarino, l'olio e mescola.
- ④ Inforna e cuoci per 35-40 minuti.
- ⑤ Servi. Puoi utilizzare l'avanzo per la torta salata (pag. 145).

Puoi utilizzare lo stesso
condimento per cucinare le
patate, le batate, il topinambur,
il sedano-rapa, la barbabietola
bianca, le carote, le cipolle o un
mix di ortaggi e tuberi.

PER 4 PERSONE - 4 PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
35-40 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 1 kg di zucca privata della buccia e dei semi (tienili da parte, falli essiccare e consumali come condimento)
- 4-5 spicchi d'aglio schiacciati
- 3-4 rametti di rosmarino
- Sale integrale qb
- Pepe nero qb
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

(C) (G)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Missori-Gelli® power red-green detox

Questa associazione di alimenti funzionali è perfetta per mettere il turbo al metabolismo, disintossicare fegato, intestino e drenare i liquidi.

La barbabietola rossa può essere utilizzata cruda, come nella foto, o cotta; è disintossicante grazie alla betaina che gliene conferisce il colore e che è perfetta per tenere in salute il microbiota e contrastare la disbiosi.

Le puntarelle (cicoria catalogna) sono ricche di fibre che riducono l'assorbimento degli zuccheri, stimolano la produzione di bile e favoriscono la digestione; sono diuretiche e aiutano a fare pulizia intestinale.

Le acciughe fanno benissimo alla tiroide. Lo zenzero è antinfiammatorio, la menta rinfrescante e depurativa.

PREPARAZIONE

PER LE BARBABIETOLE

- ① Lava e taglia nella forma che preferisci le barbabietole rosse, disponile in un piatto.
- ② Condiscile con olio, il succo e la scorza del limone, lo zenzero grattugiato e le foglie di menta fresca e servi.

PER LE PUNTARELLE

- ① Lava e taglia le puntarelle, asciugale e mettile in una ciotola.

- ② In una ciotolina emulsiona l'olio, l'aceto, il pepe e la pasta d'acciughe (o rompi con una forchetta i filetti di acciughe).

- ③ Condisci le puntarelle e servi.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 400 g di barbabietola o rapa rossa (cotta o cotta)
- 400 g di puntarelle

CONDIMENTO BARBABIETOLE

- Limone biologico (succo e scorza)
- 2 cm di zenzero grattugiato
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 10 foglie di menta fresca

CONDIMENTO PUNTARELLE

- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di mele non pasteurizzato
- Pepe nero qb
- 1 cucchiaio di pasta d'acciughe (o 6 filetti di acciughe)



Quando non sono di stagione, puoi sostituire le puntarelle con la cicoria o il radicchio.



“Stessi ingredienti per 3 ricette: gnocchi; tortino (pag. 147); vellutata, senza aggiungere la farina ma olio a crudo dopo aver schiacciato e condito con le spezie le sotate”

Copia in visione - Vietata la stampa

Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Gnocchi di batate alla paprika con olio e salvia

Le batate piacciono oppure no quindi se sei fra chi non le hai mai provate o fra chi le ama, questa ricetta fa proprio al caso tuo perché in un batter d'occhio ti accorgerti che con queste potrai preparare tantissime ricette. Gli gnocchi sono sempre un successo assicurato.

PREPARAZIONE

- ❶ Riempì la pentola a pressione con 3 dita d'acqua e metti a cuocere le batate intere lavate. Dal fischio della pentola attendi 6 minuti.
- ❷ Decomprimi la pentola e preleva le batate.
- ❸ Passale allo schiacciapatate rimuovendo la buccia e mettile in una ciotola. Aggiungi una presa di sale, l'origano e la paprika, mescola e lascia intiepidire.
- ❹ Metti a bollire l'acqua in una pentola calda.
- ❺ Lavora le batate su un piano infarinato, aggiungendo poca farina alla volta, sino a quando non si otterrà la consistenza desiderata per l'impasto.
- ❻ Forma dei cilindri con il composto lavorandolo con le mani, taglia gli gnocchi con un coltello nella misura desiderata.
Infarinali leggermente passandoli tra le mani. Mettili nella pentola.
- ❼ Nel frattempo in una padella scalda l'olio e la salvia a foglie intere o sminuzzate (io scelgo questa opzione per la salvia secca) e spegni il fuoco.
- ❽ Con una schiumarola preleva gli gnocchi e passali direttamente in padella, saltali un paio di volte e servi.

PER 4 PERSONE/PARZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 6 minuti con pentola a pressione + 5 minuti con pentola sul fuoco
- 15 + 5 minuti con pentola sul fuoco

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer gli gnocchi non cotti per 3 mesi

INGREDIENTI

- 600-800 g di batate
- Farina di riso quanto basta
- 2 prese di sale (divise)
- 1 cucchiaio di origano secco
- 1 cucchiaio di paprika affumicata o non
- 10 foglie di salvia
- 4 cucchiali di olio extravergine d'oliva
- Acqua qb per la cottura



Secondi piatti carne, pesce, uova, legumi e ricotta



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pollo alla cacciatora in bianco

Sembra proprio che la Toscana rivendichi la paternità del pollo alla cacciatora, ma ogni regione ne ha una sua versione. Questa è quella che va per la maggiore a casa nostra e unisce Toscana e Lazio. Puoi anche variare la carne e fare la stessa ricetta con tacchino, faraona, coniglio perché il risultato è sempre lo stesso: da leccarsi i baffi! Questa è una ricetta che non prevede l'utilizzo dell'olio.

PREPARAZIONE

- ① Prepara un battuto di aglio e rosmarino in un mortaio.
- ② In un tegame fai rosolare il pollo senza olio, per 3 minuti circa girando i pezzi di tanto in tanto.
- ③ Sfuma con il vino e lascia cuocere circa 2-3 minuti a fuoco medio-basso.
- ④ Aggiungi il battuto distribuendolo uniformemente sul pollo.
- ⑤ Fai cuocere a fuoco basso per 35-50 minuti controllando di tanto in tanto.
- ⑥ Scopri per far asciugare il liquido in base al tuo gusto.
- ⑦ Aggiungi le olive quasi a fine cottura.
- ⑧ Servi.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
45-50 minuti (dipende dalla quantità e dalla pentola)

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 1,5 kg di pollo ruspante tagliato a pezzi
- 2 bicchieri di vino bianco
- 4-5 rametti di rosmarino fresco o 4 cucchiai secco
- 5 spicchi d'aglio sbucciati
- Sale qb
- Pepe qb
- 30-40 olive nere (io utilizzo le taggiasche)



Per la versione rossa, puoi aggiungere salsa di pomodoro e sfumare con vino rosso.

Per un tocco salutare in più aggiungi i capperi ricchi di quercitina Anti-Aging, un antinfiammatoria ed antiossidante, un toccasana per prostata, cellulite, asma.

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Petto di tacchino alle olive nere e salvia

Viviamo di corsa tutta la settimana, con pochissimo tempo per cucinare. Ecco perché a casa nostra dal lunedì al venerdì i piatti sono sempre semplici, veloci e pratici.

Questa ricetta che con i petti di tacchino è buonissima, lo diventa ancora di più con bocconcini, tagli più grandi e anche con la cacciagione, ovviamente variando i tempi di cottura.

PREPARAZIONE

- ① In una padella (io ne utilizzo una di ghisa), scalda l'olio e l'aglio.
- ② Aggiungi i petti di tacchino e cuoci per 1 minuto.
- ③ Gira i petti e cuoci ancora per 1 altro minuto.
- ④ Sfuma con il vino e cuoci ancora per 7 minuti; quando mancano un paio di minuti al termine della cottura aggiungi sale e pepe, le olive e la salvia.
- ⑤ Servi con verdura di stagione cotta o cruda.

“ La cucina semplice e veloce è anche quella che più spesso fa bene. Scegli sempre materie prime di qualità, poche ma buone ”

PER 2 PERSONE PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 250-300 g di petto di tacchino (o altri tagli)
- 1 bicchiere di vino bianco
- 20 olive nere
- 7-10 foglie di salvia
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio schiacciato
- Sale qb
- Pepe nero qb



“ Prova una variante
aggiungendo zenzero fresco
grattugiato e sostituendo il
brodo con il latte di cocco ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Spezzatino con salsa alla curcuma

Lo spezzatino in umido è uno di quei piatti confortevoli che in quasi ogni casa preparano le mamme, le nonne, le zie, perché è un po' una ricetta della domenica, o per le cene della sera. A casa nostra la preparo io con le mie solite modifiche funzionali perché mi piace che ogni pasto comunichi qualcosa di costruttivo ai nostri corpi ed ecco che una ricetta classica viene potenziata. Non ti scoraggiare per i tempi di cottura perché se fai cuocere lo spezzatino a fuoco basso, durante la cottura puoi fare tutto quello che vuoi.

PREPARAZIONE

- ① In una pentola di medie dimensioni scalda l'olio e aggiungi le cipolle, le carote e il sedano tagliati, fai rosolare per 1 minuto e poi copri, lascia cuocere a fuoco basso per 2 minuti.
- ② Alza la fiamma e aggiungi lo spezzatino e lascia rosolare girando spesso per un paio di minuti.
- ③ Sfuma con il vino, lascia evaporare l'alcol e aggiungi il brodo.
- ④ Chiudi la pentola e lascia bollire per circa 30-40 minuti controllando di tanto in tanto che non asciughi troppo (in tal caso aggiungi brodo o acqua).
- ⑤ Preleva con un cucchiaino la maggior parte del condimento (cipolla, sedano, carote) e del liquido di cottura, e rendili cremosi in un mixer o con il frullatore a immersione dopo aver aggiunto la curcuma, il pepe e il peperoncino.
Teni da parte.
- ⑥ Continua la cottura aggiungendo le olive e il sale.
- ⑦ A cottura ultimata servi lo spezzatino con la crema alla curcuma.

PER 4 PERSONE - 8 PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

45-60 minuti a seconda della pentola

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 500 g di spezzatino di vitello (già tagliato a cubetti)
- 4 carote medie tagliate a rondelle
- 4 cipolle bionde tagliate a rondelle
- 3 coste di sedano tagliato a pezzetti
- 1 bicchiere di vino bianco
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- Sale integrale qb
- Pepe nero qb
- Peperoncino macinato qb
- 30 olive nere denocciolate
- 300 ml di brodo di ossi (pag. 171) o vegetale o acqua (ma aggiusta di sale)
- 1 cucchiaino colmo di curcuma in polvere



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Petto di pollo all'arrabbiata

Se vivi a Roma non puoi non amare il sugo all'arrabbiata, se vivi altrove, sono sicura che almeno una volta l'hai sentito nominare.

Ebbene, è un sugo piccante al punto giusto, carico di licopene antitumorale e rende buono ogni piatto. Anche se in origine nasce per la pasta, noi a casa lo utilizziamo per tutto, carne, pesce, uova e legumi e non ci pentiamo mai.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella scalda l'olio e rosola l'aglio, aggiungi il pomodoro, il sale e il peperoncino e lascia cuocere un paio di minuti mescolando.
- 2 Adagia i petti di pollo sul pomodoro e chiudi con un coperchio. Cuoci 2 minuti.
- 3 Gira il pollo e continua la cottura sino ad cuorimarla.
- 4 Servi il pollo con il sugo e guarnisci a piacere con il prezzemolo.

“ Questa ricetta viene benissimo anche con il merluzzo, le seppie, il tacchino e come farcitura per la pizza in padella (pag. 71) ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
7-10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 300 g di petto di pollo, bocconcini, listarelle o tacchino
- 300 ml di polpa di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio pelati e tagliati
- 1 cucchiaino di peperoncino tritato o 1 fresco tagliato
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Sale qb
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato o congelato

(P) (G) (F)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pollo ubriaco all'uvetta e pinoli

In questo libro troverai diverse ricette con il pollo perché è la carne più acquistata e più facile da cucinare. Questa ricetta si presta bene per ogni taglio: fettine, bocconcini, cosci, sovracosce, pollo intero, adeguando i tempi di cottura.

Viene bene anche con il tacchino, il coniglio, la faraona.

A te la scelta per sorprendere te stesso e i tuoi ospiti.

PREPARAZIONE

- ① Disponi la farina su un piatto piano e infarina rapidamente le fettine di pollo.
- ② In una padella scalda l'olio e l'aglio schiacciato.
- ③ Aggiungi le fettine di pollo e fai cuocere 1 minuto per lato.
- ④ Aggiungi il vino e sfuma, poi a seguire i pinoli, l'uvetta e la salvia, sale e pepe in base ai propri gusti.
- ⑤ Continua la cottura per 4-5 minuti.
- ⑥ Servi.

“ Utilizza tante erbe aromatiche per rendere più funzionali ed efficaci i pasti. La salvia ad esempio aiuta contro il gonfiore, la ritenzione e la cellulite ”

PER 4 PERSONE - 4 PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

7 minuti (per le fettine)

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 500 g di fettine di pollo biologico o ruspante
- 2 cucchiai di farina di riso
- 1 bicchiere di vino bianco (con la faraona va bene anche rosso)
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 30 g di pinoli
- 30 g di uvetta non zuccherata
- 4 spicchi d'aglio
- 10-12 foglie di salvia fresca o 2 cucchiai secca
- Sale qb
- Pepe qb



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pollo cremoso in pentola

Vuoi un secondo piatto cremoso, confortevole e profumato?

Prova questa ricetta con petto di pollo a cubetti o listarelle o pezzi con osso.

Il risultato è sempre lo stesso, da leccarsi i baffi e se ne dovesse avanzare, lo puoi trasformare in una zuppa aggiungendo il brodo di ossi (pag. 171) o il brodo vegetale.

PREPARAZIONE

- ① Metti la farina in un piatto e infarina il pollo.
- ② In una pentola scalda l'olio e cuoci la cipolla per 2 minuti a pentola coperta.
- ③ Aggiungi le carote e mescola, aggiungi il rosmarino e il pollo e fai rosolare un paio di minuti, a seguire il vino e sfuma.
- ④ Aggiungi l'acqua e cuoci a fuoco medio con coperchio per circa 15 minuti.
- ⑤ Scopri, aggiusta di sale, aggiungi il peperoncino e il pepe e fai asciugare il liquido di cottura sino a raggiungere la consistenza desiderata.
- ⑥ Servi.

“ Per un pollo funzionale
in più ne aiuta a contrastare
l'inflammazione e l'eccesso di peso,
a cottura quasi ultimata aggiungi
1 cucchiaino raso di curcuma e
mescola ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

20-30 minuti (in base al taglio scelto)

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 500 g di petto di pollo (tagliato a cubetti o listarelle) o altri tagli
- 4 cipolle bionde tagliate grossolanamente
- 4-5 carote medie tagliate a rondelle
- 2 rametti di rosmarino
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 1 bicchiere di vino bianco
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 250 ml di acqua
- 1 presa di sale
- Pepe qb
- Peperoncino qb

(P) (G) (C)

“ La trippa è un alimento magro e ricco di collagene che aiuta a dimagrire e a sfiammare l'intestino ”



Trippa in bianco

La trippa si ama o si odia e quando chiedo ai miei pazienti se mangiano la trippa le reazioni sono sempre e solo due. Alcuni dicono "Assolutamente no!" E altri dicono "Ma veramente posso mangiare la trippa?". Ebbene questa ricetta è per chi la gradisce. La trippa è ricchissima di collagene, fa bene all'intestino ed è, a scapito di quello che si crede, molto magra. La ricetta è un po' lunga ma si può preparare in eccedenza e congelarla. Io non la cucino spesso ma questa ricetta e la trippa in foto sono gentilmente concesse da Renata, una mia paziente buongustaia, che ha incaricato il marito Carlo Maurizio di recapitarmela a studio.

PREPARAZIONE

- ① Metti a bagno per un'ora la trippa in acqua fredda con aggiunta del succo di limone.
- ② Sciacquala bene, mettila in una pentola con acqua fredda e portala a ebollizione. Scola e ripeti l'operazione di bollitura.
Scola nuovamente.
- ③ Metti la trippa in una padella senza alcun condimento. Falla asciugare a fuoco vivace per circa 5 minuti, girandola spesso. Mettila in un piatto e tieni da parte.
- ④ Nella stessa padella far rosolare il guanciale nell'olio, aggiungi il peperoncino e un trito grossolano di cipolla, carota e sedano.
- ⑤ Aggiungi la trippa, mescola bene e sfuma con il vino.
- ⑥ Aggiungi il brodo e il sale, fai cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza, controllando che non secchi troppo. Se necessario aggiungi, poco alla volta, acqua calda.
- ⑦ A fine cottura assaggia di sale e guarnisci la trippa con alcune foglioline di menta piperita tritate a mano e a piacere aggiungi il pecorino grattugiato.

PER 8 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

- 60 minuti (ammollo)
- 5 minuti se si utilizza trippa già lessa

TEMPO DI COTTURA

90 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 1 kg di trippa tagliata a striscioline sottili
- 3 cucchiai di olio evo
- 1 hg di guanciale a striscioline
- 1 carota
- 1 cipolla bianca
- 1 costa di sedano
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 limone
- Peperoncino e sale fino integrale qb
- Alcune foglie di menta piperita
- Pecorino romano (facoltativo)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pollo al pepe

Questa è la ricetta più facile di questo libro, la puoi preparare a occhi chiusi; puoi sostituire il pepe con tutte le spezie che vuoi. È a tutti gli effetti una ricetta funzionale che aiuta il metabolismo perché la cottura rapida rende digeribile la carne; il pepe attiva la digestione e ti aiuta a perdere peso.

Puoi preparare questa ricetta con un anticipo di due o tre giorni e aggiungere al momento spezie e condimenti differenti. Associala a verdura amara e il gioco è fatto!

PREPARAZIONE

- ① Scalda l'olio in una padella.
- ② Aggiungi i petti di pollo e cuoci da ambo i lati per 3 minuti.
- ③ Sala e pepa al momento.
- ④ Servi.

“Puoi arricchire questa ricetta con l'olio Anti-Aging (pag. 209) per mettere il turbo al metabolismo oppure la puoi sposiziare con la super power garlic cream (pag. 213) ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
7 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 250-300 g di petto di pollo
- Pepe qb
- Sale qb
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva

(P) (G)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Orata alla pizzaiola

Acquistare il pesce può rappresentare un problema. Non sempre si trova fresco e non di allevamento, oppure non si ha il tempo di andare in pescheria. Frequentemente si acquista pesce surgelato o in scatola, e spesso sempre dello stesso tipo.

Il mio consiglio è di imparare a leggere le etichette sia del surgelato sia di quello in scatola e di scegliere accuratamente le zone di pesca e di allevamento, evitando quelle più inquinate. Io in freezer ho sempre branzino, merluzzo, orata, gamberetti e seppie, per cucinare rapidamente un piatto ricco di iodio e di proteine.

PREPARAZIONE

- ① In una padella della giusta dimensione, fai scaldare l'olio e l'aglio, aggiungi i pomodorini lavati o la polpa, il sale e le olive. Fai insaporire mescolando per circa 1 minuto.
- ② Aggiungi i filetti d'orata, metti il coperchio e cuoci per circa 6-7 minuti.
- ③ Scopri la padella, aggiungi l'origano, il sale e il peperoncino, cuoci a padella scoperta per circa 2 minuti.
- ④ Servi.

“Se stai seguendo le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® per la tiroide, ometti il pomodoro, da reinserire successivamente.”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

TEMPO DI COTTURA

10 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 2 filetti di orata fresca o congelata
- 20 pomodori ciliegino o datterino o 1 barattolo di polpa di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 20 olive nere o taggiasche
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 cucchiaio di origano secco o 3 rametti fresco
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva

(P) (G) (F)

“ Associa il fritto a una verdura cruda per favorire il drenaggio dei liquidi; la valeriana è perfetta per un fritto serale perché concilia il sonno. Se soffri di ipertiroidismo associa doppia porzione di crucifere ”



Gamberi al cocco di Roberta Lanfranchi

Roberta è simpaticissima e bravissima; l'avrai sicuramente vista tantissime volte in tv e magari l'ascolti tutti i giorni in radio, ma quello che non sai è che, come me, mette sotto sopra la cucina per preparare con divertimento, felicità e semplicità, piatti sani ma sempre golosi per i suoi familiari.

Questa ricetta è la sua, con tanto di foto casalinga, esattamente come le mie perché ci piacciono le cose vere, ed è la dimostrazione che per stare bene e in salute, una volta fatte proprie le regole per il proprio benessere, ci si può concedere anche un bel fritto, in barba ai più noiosi pregiudizi e arcaiche convinzioni di chi promuove una dieta noiosa e insapore.

PREPARAZIONE

- ① In una ciotola prepara una pastella con 100 g di farina, una presa di sale, l'uovo e l'acqua, mescola sino a ottenere un composto omogeneo senza grumi.
- ② In un piatto mescola la farina rimasta con una presa di sale, la paprika e il pepe.
- ③ Metti la farina di cocco in un piatto.
- ④ Sguscia le code di gambero lasciandole intatte, passale nella farina speziata, poi nella pastella e infine nella farina di cocco.
- ⑤ In una padella profonda scalda l'olio a 170°C (utilizza un termometro da cucina), immergi i gamberi e friggi sino a che saranno dorati.
- ⑥ Con una pinza prendi i gamberi e adagiali su carta assorbente.
- ⑦ Servi e gusta.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
10 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 16 code di gambero
- 200 g di farina di riso
- 1 uovo
- 100 ml di acqua frizzante
- 1 cucchiaino di paprika
- Farina di cocco qb
- Olio extravergine d'oliva per la frittura
- Sale e pepe qb



Copia in versione digitale per la stampa ©Edizioni SWR - Tutti diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Polpette di tonno speziate con verdure

Mio marito adora queste polpette speziate: ne preparo sempre in più perché non bastano mai. Vanno bene per pranzo e per cena, ma preparate in anticipo sono deliziose anche per l'aperitivo con gli amici. Si possono cucinare in forno, ma anche in padella: a te la scelta e puoi variare le verdure in base alla stagione.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola metti il tonno all'olio sgocciolato, le uova, le carote grattugiate (o altra verdura), gli scalogni tritati, i capperi, le olive, le spezie (la cottura è breve, non verranno deteriorate). Amalgama con una forchetta.
- 2 Con le mani forma le polpette delle dimensioni desiderate (si può anche realizzare un polpettone).

COTTURA IN FORNO

- 1 Accendi il forno a 180°C ventilato.
- 2 Posiziona le polpette su una teglia ricoperta da carta forno, inforna per 15 minuti.
- 3 Servi calde o fredde.

COTTURA IN PADELLA

- 1 Scalda una padella di ghisa o ferro o antiaaderente, posiziona le polpette.
- 2 Cuoci circa 3 minuti per lato.
- 3 Servile calde o fredde.

“ Prova la versione gusto pizza aggiungendo origano e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro o 2-3 pomodori secchi sott'olio tritati ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
• 15 minuti in forno
• 7 minuti in padella

CONSERVAZIONE

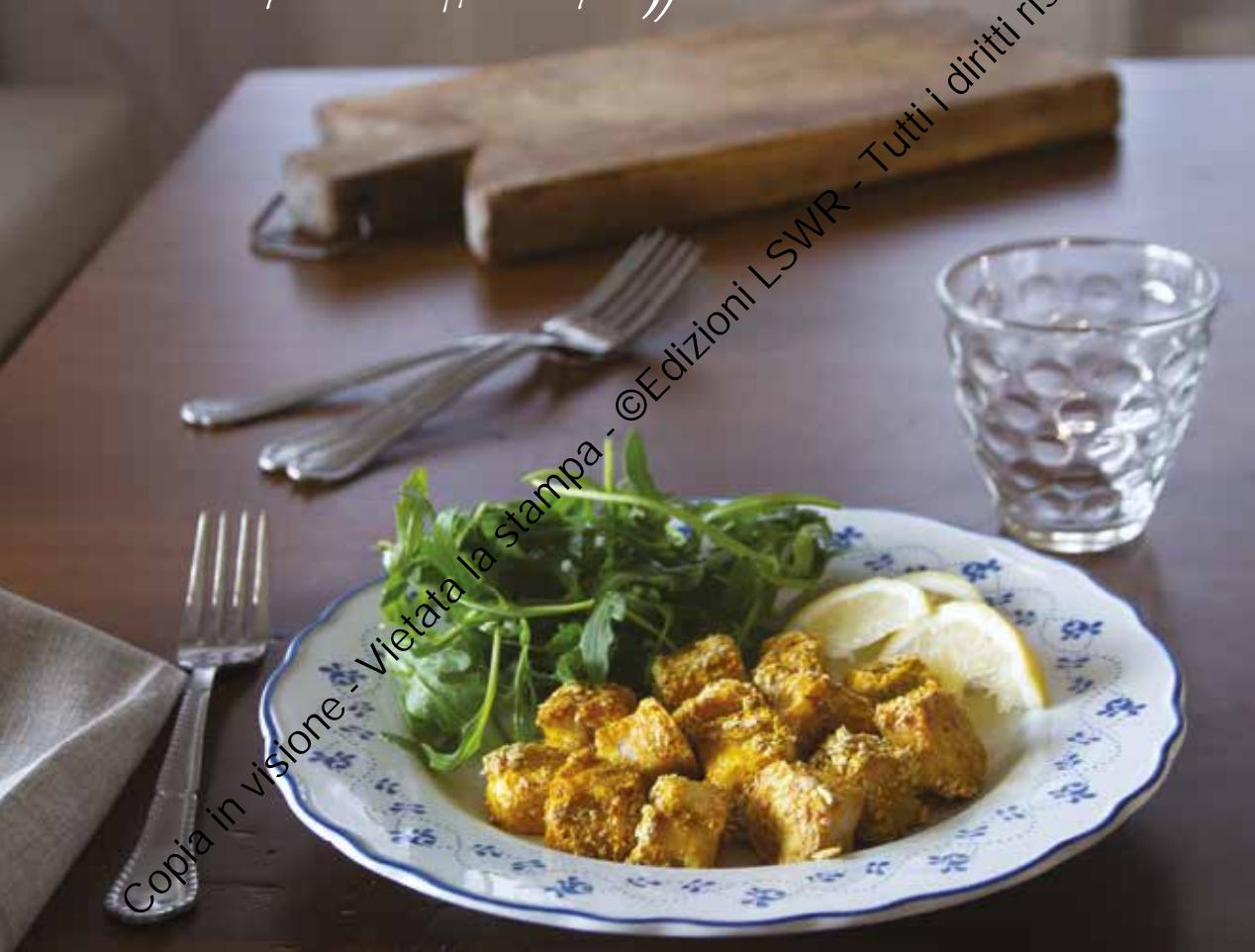
- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 400 g di tonno all'olio sgocciolato
- 4 uova biologiche
- 4 carote medie grattugiate o altro ortaggio o verdura
- 2 scalogni tagliati finemente
- 2 cucchiaini di capperi
- 2 cucchiaini di olive nere denocciolate
- 1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata
- 1 cucchiaino di curcuma
- Pepe macinato qb
- Peperoncino macinato qb

(P) (G) (V)

“ In caso di ipotiroidismo non compensato approfitta per mangiare le crucifere come la rucola associandola al pesce ricco di iodio; in caso di ipertiroidismo associa il pesce ricco di iodio che si dovrebbe limitare, alle crucifere cotte o crude ma in porzione doppia o tripla ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pepite di merluzzo panate

Se voglio preparare un pasto veloce a base di pesce che sia semplice, veloce e soprattutto "camuffato" (shhh... non lo dire a nessuno, ma mio marito non ama il pesce), la scelta cade quasi sempre sul merluzzo, fresco o congelato.

Questa ricetta è buona sia calda sia fredda, quindi puoi prepararne di più per avere a disposizione un pranzo da portare al lavoro.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato, posiziona la carta forno su una teglia.
- ② In una ciotola sguscia e sbatti un uovo con una forchetta. Aggiungi il sale.
- ③ In un piatto disponi il pangrattato da aggiungere via via al bisogno.
- ④ Immergi le pepite di merluzzo nell'uovo, passale poi nel pangrattato.
- ⑤ Posizionale sulla teglia e cuocile per 10 minuti.
- ⑥ Sforna e servi con succo di limone e verdura cotta o cruda a tua scelta.

Per la cottura in padella,
scalda l'olio, aggiungi
le pepite e girale spesso
per circa 7 minuti.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 10 minuti in forno
- 7 minuti in padella

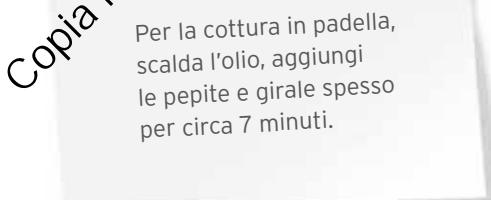
CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 600-800 g di filetto di merluzzo fresco o congelato tagliato a cubetti-pepite di circa 2 cm
- 1 uovo
- Pangrattato Anti-Aging (pag. 211) qb
- 1 presa di sale
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva (solo per la cottura in padella)
- 1 limone biologico tagliato a fette

(P) (G) (C)



*“ Se non tolleri i legumi ometti i piselli
oppure raccoglili dopo cotti e passali con il
passaverdure per rimuovere la cuticola che
generalmente è quella che irrita
e provoca gonfiore ”*



Seppie in umido alla curcuma con piselli

Dunque, ora ti faccio ridere: capiterà anche a te di avere ricette del cuore preparate da qualcuno della tua famiglia. Come si fa per ripassare la lista degli ingredienti? Ti devi rivolgere al "legittimo proprietario".

Questa era una delle mie ricette preferite da bambina e quando l'ho chiesta a mia mamma mi ha detto: "Ah sì! Ti piaceva? Io proprio non me la ricordo perché lo sai che non mi piace cucinare!".

Abbiamo riso tanto perché sulla cucina siamo proprio agli antipodi.

Dunque ho rispolverato un po' la memoria del gusto e ho realizzato la mia versione.

PREPARAZIONE

- ① In un tegame scalda l'olio, il soffritto e l'aglio.
- ② Aggiungi le seppie e fai rosolare 2 minuti, sfuma con il vino.
- ③ Aggiungi i piselli ed il sale. Copri e lascia cuocere per circa 25 minuti mescolando di tanto in tanto. Controlla la cottura infilzando le seppie con i rebbi di una forchetta.
- ④ A cottura quasi ultimata aggiungi curcuma, pepe e peperoncino.
- ⑤ Servi.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

10 minuti (per decongelare se occorre le seppie sotto acqua corrente e preparare gli ingredienti)

TEMPO DI COTTURA

- 10 minuti con i piselli già cotti
- 25-30 (+ 5 minuti con piselli surgelati o secchi spezzati)

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 500 g di seppie fresche o congelate
- 480 g di piselli già cotti o 400 g surgelati o 250 g secchi
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1 presa di sale
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di curcuma
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiai di soffritto furbo (pag. 208)
- Mezzo bicchiere di vino bianco



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Salmone selvaggio al pepe, zenzero e peperoncino con cavolo rosso fermentato

Questo è un mio tipico pranzo al lavoro, veloce da preparare a casa in anticipo o magari è un avanzo programmato dalla cena precedente o, se lavori in un posto che ha la cucina, lo puoi preparare in quindici minuti.

Ho specificato salmone selvaggio perché è importante che non sia di allevamento, che è nutrito con mangimi e non secondo natura.

È difficile reperire il salmone selvaggio fresco, quindi lo acquisto surgelato. Si trova con facilità e non è nemmeno così dispendioso.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C.
- ② Cospargi i filetti di salmone (anche congelato) di pepe nero e avvolgili nella carta forno e posizionali su una teglia.
- ③ Inforna per 15 minuti.
- ④ Tira fuori dal forno e impiatta cospargendo con olio, zenzero e peperoncino.
- ⑤ Aggiungi il cavolo e servi.

77 Puoi sostituire il cavolo con altra verdura di stagione.
In caso di ipertiroidismo raddoppia il cavolo //

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 15 minuti scongelato
- 6-7 minuti fresco o scongelato

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 2 filetti di salmone selvaggio surgelato (se lo trovi fresco è anche meglio)
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato
- 2-3 cm di zenzero fresco tagliato a striscioline o grattugiato
- 2 cucchiali di olio extravergine d'oliva o olio Anti-Aging (pag. 209)
- 6 cucchiali di cavolo rosso fermentato (pag. 205) o altra verdura a piacere

(P) (V) (G)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Gamberetti speziati con riso basmati

Difficilmente riesco a comprare i gamberetti freschi, perché quando ho la possibilità di andare al supermercato, visto che lavoro molte (troppe) ore al giorno, al banco del fresco non trovo mai nulla di interessante.

Nella sezione dei surgelati bisogna sempre prestare attenzione agli additivi tecnologici, i coloranti, la zona di pesca, e tanto altro.

Quando trovo i gamberetti che mi convincono, li prendo e finiscono sempre in tre modi: bolliti e poi in insalata, con il curry e il latte di cocco o speziati e accompagnati dal riso basmati lessato.

PREPARAZIONE

- ① Fai scongelare i gamberetti sotto l'acqua corrente o lava quelli freschi.
- ② In una padella scalda l'olio e l'aglio, aggiungi lo zenzero, il peperoncino, la paprika, la curcuma, il pepe e mescola.
- ③ Aggiungi i gamberetti e fai rosolare 1 minuto, aggiungi l'acqua e copri con un coperchio per 3 minuti.
- ④ Scopri, fai evaporare quanto basta.
- ⑤ Servili da soli o con il riso basmati lessato a parte (pag. 232).

“ Associa una doppia porzione di crucifere se soffri di ipertiroidismo ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti (per far scongelare se occorre)

TEMPO DI COTTURA
5 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 500 g di gamberetti sgusciati (congelati o freschi)
- 3 cm di zenzero fresco o congelato
- 1 cucchiaio di paprika
- Una macinata di pepe nero
- 1 presa di sale integrale
- 1 cucchianino di curcuma
- 1/3 di cucchianino di peperoncino macinato
- 2 cucchiali di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 bicchiere di acqua

(P) (C) (G)

Le uova

Le uova sono prodigiose, un vero piccolo miracolo della natura. Riabilitate ormai da svariati anni dall'accusa di far aumentare il colesterolo, sono oggi un amico fedele per la nostra salute (salvo allergie). Sono ricche di biotina, vitamina K2 che aiuta la vitamina D a tenere pulite le arterie e a contrastare l'osteoporosi. Le uova poi in base al metodo di cottura sono più o meno digeribili, quindi se vuoi rimanere sazio a lungo prediligi metodi di cottura che le rendono più lentamente digeribili e viceversa.

TEMPI MEDI DI DIGESTIONE DELLE UOVA

Uova alla coque e in camicia: 45 minuti - 1 ora

Uova al tegamino: 1 ora e mezza

Uova strapazzate: 1 ora e mezza - 2 ore

Frittata: 2 ore e mezza

Sode: 3-4 ore



IMPARA A LEGGERE IL PRIMO NUMERO IMPRESSO SUL GUSCIO DELLE UOVA

1 - allevamento all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1 gallina/10 mq

- all'aperto, con vegetazione, 1 gallina/2,5 mq

2 - a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9 galline/mq

3 - in gabbia, 25 galline/mq

Mentre la differenza tra 0 e 3 è inequivocabile; tra 0, 1 e 2 può trarre in inganno soprattutto quando si leggono le etichette sulle confezioni perché a terra, fa pensare a qualcosa di naturale mentre si tratta di un capannone, all'aperto non implica l'utilizzo di mangimi biologici. Quindi fai consapevolmente le tue scelte, per la tua salute e per quella delle galline. Più vivono in ambienti stretti, più si ammalano e vengono trattate con farmaci.

Stracciatella Anti-Aging

Una sera ho fatto vedere nelle storie di Instagram che preparavo la stracciatella e in migliaia mi avete chiesto la ricetta. Eccola!

La stracciatella è un piatto sano, gustoso e molto veloce da preparare.

Bastano infatti pochi ingredienti e una manciata di minuti per avere una cena confortevole, deliziosa e digeribile in un lampo, quindi perfetta se ti capita di cenare tardi oppure puoi portarla in un thermos al lavoro per il pranzo del giorno dopo.

PREPARAZIONE

- ① Fai bollire un litro di brodo vegetale o brodo d'osso (puoi utilizzare un bollitore elettrico per velocizzare il procedimento) e aggiungi, se gradito, un cucchiaio di concentrato di pomodoro.
- ② Sguscia e sbatti le uova in una ciotola.
- ③ Quando il brodo bolle versa le uova lentamente. Mescola con una frusta o una forchetta fino a che le uova non si rapprendano.
- ④ Togli dal fuoco e aggiungi un cucchiaiino di curcuma, un pizzico di pepe, peperoncino e prezzemolo (fresco o congelato).
- ⑤ Servi e gusta!



PER 2-3 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

1 minuto

TEMPO DI COTTURA

3-4 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 4-6 uova biologiche
- 1 litro di brodo vegetale o brodo d'osso (pag. 171)
- 1 cucchiaiino di curcuma
- 1 cucchiaiino di concentrato di pomodoro (opzionale)
- Pepe qb
- Peperoncino qb
- 1 cucchiaiino di prezzemolo fresco o congelato

(P) (G)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Frittata di zucchine, cipolle e gomasio alla curcuma

La frittata risolve un po' la vita a tutti, si fa in un lampo, sta bene con tutto, è buona sia calda sia fredda. È utilissimo prepararla per cena e farla avanzare per il giorno dopo in modo programmato, per avere un pranzo da asporto veloce e nutriente: non delude praticamente mai.

Questa versione è potenziata da un punto di vista funzionale dal gomasio alla curcuma che noi utilizziamo praticamente ogni giorno.

PREPARAZIONE

- ① Lava e taglia a rondelle sottili le zucchine, sbuccia e taglia le cipolle.
- ② In una ciotola sguscia le uova e aggiungi il gomasio, sbatti rapidamente con una forchetta per qualche secondo.
- ③ Scalda l'olio in una padella, fai rosolare le zucchine e le cipolle per 2 minuti, aggiungi le uova e distribuisci uniformemente.
- ④ Fai rapprendere il fondo della frittata per un minuto, copri la padella e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 5-6 minuti.
- ⑤ La frittata è pronta.

“Dopo utilizzare qualsiasi
aggiro e verdura di stagione per
creare le tue frittate funzionali
con l'aggiunta del gomasio alla
curcuma ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
7-10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3-4 giorni

INGREDIENTI

- 8 uova biologiche
- 1 cucchiaino di gomasio alla curcuma (pag. 215)
- 4 zucchine piccole o 2 medie
- 2 cipolle (rossa, bianca o gialla o mix)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

(P) (V) (G)

“Le uova contengono biotina che è indispensabile per una buona salute dei capelli e delle unghie. Quando c'è una riduzione dell'efficienza del microbiota intestinale si riduce la produzione di biotina”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Uova uraniane

Questa è rigorosamente una ricetta di mio marito: la prepara lui, ma la fotografo sempre io. Lo sapevi che siamo nell'era del pianeta Urano e le uova uraniane rappresentano un cambiamento dell'interpretazione funzionale biotipizzata di un pasto?

Proprio in quest'ottica mio marito ha ideato questa ricetta.

Abbiamo utilizzato pomodoro ricco di licopene, capperi e olive ricche di quercetina e polifenoli fondamentali per il microbiota, il sistema nervoso, quello cardiovascolare, per il metabolismo e contro l'invecchiamento.

PREPARAZIONE

- ① Metti l'olio in una padella e fai scaldare.
- ② Aggiungi la salsa di pomodoro e scalda a fuoco basso per 1 minuto senza far bollire (segreto Anti-Aging).
- ③ Aggiungi le uova e copri. Cuoci circa 5 minuti in funzione di quanto si voglia far ritirare il pomodoro.
- ④ Aggiungi peperoncino, pepe, capperi, olive, sale e pomodori sott'olio a cottura ultimata.
- ⑤ Servi.

Più la cottura è a fuoco basso meno si deteriorano le proprietà funzionali dei polifenoli dell'olio extravergine d'oliva e più si amplifica la concentrazione di licopene dei pomodori.

PER 2-3 PERSONE / PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

TEMPO DI COTTURA

7 minuti

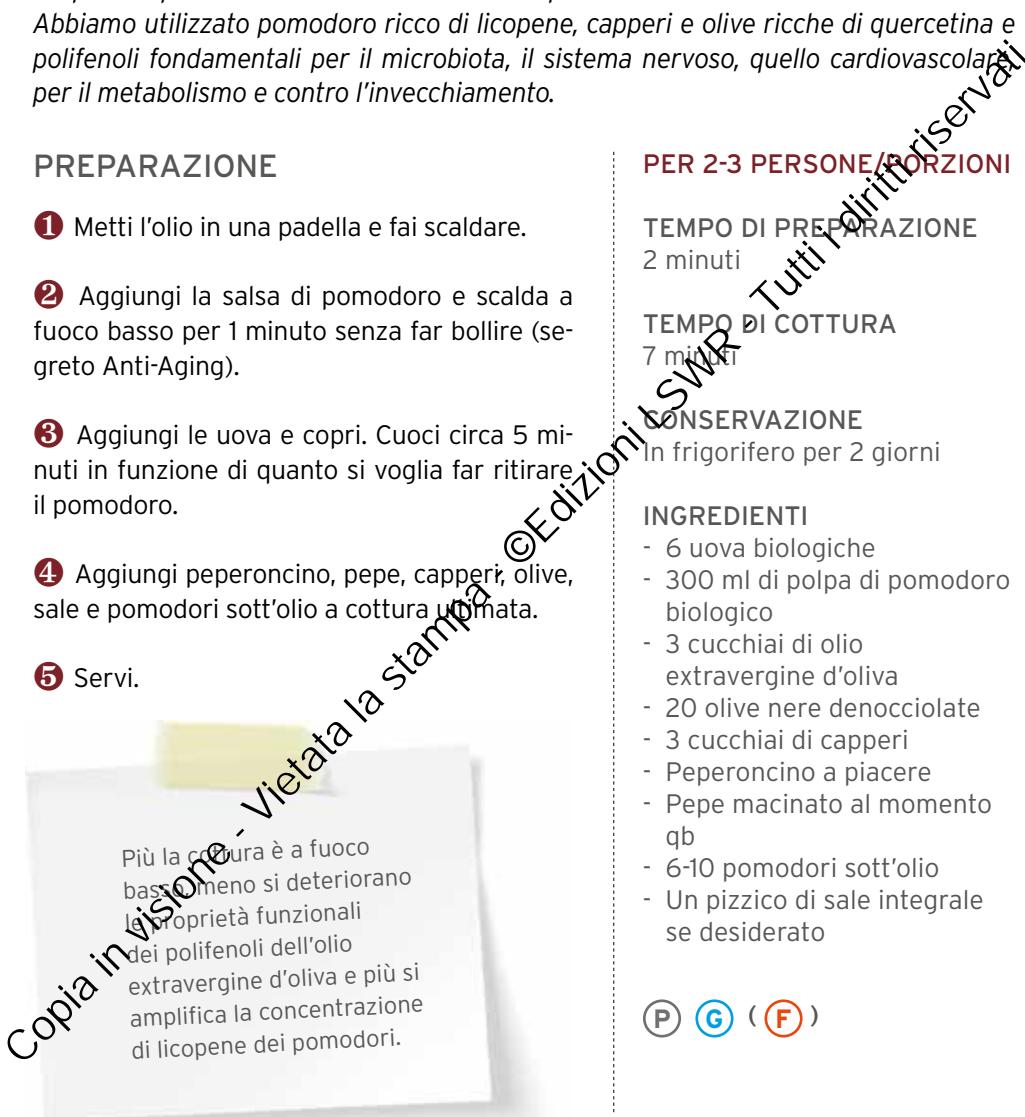
CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 6 uova biologiche
- 300 ml di polpa di pomodoro biologico
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 20 olive nere denocciolate
- 3 cucchiai di capperi
- Peperoncino a piacere
- Pepe macinato al momento qb
- 6-10 pomodori sott'olio
- Un pizzico di sale integrale se desiderato

(P) (G) (F)





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Uova alla salvia

Quanto sono buone le uova! In ogni modo...

Con la salvia diventano un piatto funzionale fantastico che regala energia, benessere, pancia sgonfia. La salvia ci aiuta contro la ritenzione e la cellulite.

Noi abbiamo la nostra salvia e la utilizziamo praticamente ogni giorno e puntualmente ogni volta che mi occorre chiedo a mio marito di raccoglierla perché sceglie sempre le foglie giuste di numero e di aspetto.

PREPARAZIONE

- ① Scalda l'olio in una padella o un tegame basso (io ne utilizzo uno di ghisa).
- ② Sguscia le uova nel tegame, copri e lascia cuocere a fuoco medio per 2 minuti.
- ③ Aggiungi in superficie le foglie di salvia precedentemente lavate e cuoci per altri 2 minuti.
- ④ Sala e pepe a piacere.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
4 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 4 uova biologiche
- 8-10 foglie di salvia
- Sale e pepe qb
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

(P) (G)





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Lenticchie rosse all'olio Anti-Aging

D'inverno in zuppe calde, d'estate in zuppe fredde, le lenticchie si prestano bene per un pasto veloce e nutriente. Non tutti le tollerano, ma quelle rosse decorticate, oltre a cuocersi in un lampo, sono molto più digeribili. Le puoi preparare in abbondanza riscaldare nei giorni a seguire, oppure incorporare in polpette o polpettoni e le puoi associare a verdure crude o cotte in padella: il risultato è sempre garantito. Il vantaggio delle lenticchie rosse è che non necessitano di ammollo, ma la ricetta va benissimo anche con le lenticchie tradizionali aumentando il tempo di cottura.

PREPARAZIONE

- 1 Metti a scaldare l'acqua o il brodo: puoi utilizzare una pentola o il bollitore elettrico per accelerare i tempi.
- 2 In una pentola (io utilizzo la ghisa o il coccio), fai scaldare due cucchiai d'olio extravergine d'oliva e gli spicchi d'aglio sbucciati, aggiungi le lenticchie sciacquate abbondantemente sotto l'acqua corrente, l'acqua o il brodo e il sale.
- 3 Porta a bollore senza coperchio e rimuovi con un colino la schiuma che si formerà in superficie.
- 4 Cuoci per 10-12 minuti. Spegni il fuoco e lascia riposare.
- 5 Guarisci e servi con peperoncino, zenzero (facoltativo), prezzemolo e infine l'olio Anti-Aging.

“ Durante le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® le lenticchie rosse sono sempre consentite se tollerate a livello intestinale ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 minuti

TEMPO DI COTTURA
15 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 4-5 mesi

INGREDIENTI

- 400 g di lenticchie rosse decorticcate
- 4 spicchi d'aglio
- 500-600 ml di liquidi caldi come acqua o brodo vegetale o brodo d'osso (pag. 171)
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiai di olio Anti-Aging (pag. 209)
- 1 pizzico di sale integrale
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- Zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
- 4 cucchiaini di prezzemolo fresco o congelato



Copia in visione , Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Cannellini alla salvia

I legumi fanno parte della tradizione mediterranea, ma si utilizzano sempre meno per due motivi: molti accusano fastidi addominali quando li consumano, altri non hanno voglia di perdere tempo mettendoli in acqua.

In realtà basta solo un po' di programmazione: ci vuole davvero poco!

In nostro aiuto arrivano però i legumi già cotti e il mio consiglio è quello di acquistarli in vetro oppure di lessarne tanti e metterli sottovuoto in barattoli di vetro.

Questa ricetta, per semplificarti la vita, è con cannellini già cotti. È una ricetta tipicamente toscana, ma ogni regione avrà sicuramente la sua variante.

PREPARAZIONE

- ① Sciacqua i cannellini già cotti sotto l'acqua corrente.
- ② In un tegame (io lo utilizzo in cocci), scalda l'olio e l'aglio sbucciato.
- ③ Versa i cannellini nel tegame, aggiungi il sale, mescola e copri, lascia cuocere 3-4 minuti.
- ④ Apri, mescola, aggiungi la salsa e lascia cuocere ancora per 2 minuti. Aggiungi acqua se occorre.
- ⑤ Servi aggiungendo pepe macinato al momento.

“ Se i cannellini ti creano
fastidio, prova a passarli con il
passaverdure una volta cotti; così
rimuoverai la cuticola responsabile
del fastidio e avrai una crema
buonissima da gustare ”

PER 4 PERSONE - PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

TEMPO DI COTTURA
7 minuti (o 40 con cannellini
da lessare previo ammollo)

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 4 mesi

INGREDIENTI

- 3 barattoli di cannellini in vetro o 700 g lessi e sgocciolati
- 10 foglie di salvia
- 4 spicchi d'aglio
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- Pepe qb
- 2-4 cucchiai d'acqua se occorre





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Ricotta alle erbette

La ricotta di siero, di pecora, capra o mucca, è estremamente benefica per l'intestino perché ricca di lattalbumina e lattoferrina che sono lenitive.

Può essere valorizzata e impreziosita con erbette di campo e aromatiche.

Assicurati, se sei intollerante al lattosio, che quella che acquisti non lo contenga.

A me piace sia a colazione sia a pranzo e il mio consiglio è quello di associarla sempre a una verdura cruda, per evitare che provochi ritenzione idrica.

PREPARAZIONE

- 1** Metti la ricotta in una ciotola.
- 2** In una ciotolina emulsiona le erbette tritate con olio extravergine di oliva, mescola e guarnisci la ricotta; spolvera con il pepe macinato al momento.
- 3** Servi.

Prova la ricotta con:
- gomasio alla curcuma (pag. 215)
per un effetto sfiammante
- peperoncino e un filo di olio
Anti-Aging (pag. 209)
- cacao crude 1 cucchiaino di
miele per un dessert senza sensi
di colpa.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni
una volta condita

INGREDIENTI

- 200 g di ricotta di siero
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di erba cipollina fresca o secca
- Pepe nero qb
- Un filo di olio extravergine d'oliva



Copia in visione, vietata la stampa - ©Edizioni L'SNR - Tutti i diritti riservati

Piatti unici



Comodi, veloci, creativi, sfiziosi, i piatti unici risolvono pranzi e cene veloci ma, preparati in anticipo, sono utili da portare al lavoro il giorno seguente perché racchiudono tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi). Puoi aggiungere, se non è incorporata, verdura cruda e/o cotta. Il vantaggio? Si risparmia tempo e si "sporcano" meno piatti perché proprio come dice il termine, il piatto è unico. Quindi via libera alla "Lasagna della fortezza" che prepari per un pranzo della domenica e che mangi al lavoro anche il giorno seguente o perché no anche per una cena rapida, il "Chili" o la "Pasta con il tonno doppia faccia". Io ti ho suggerito alcune delle nostre opzioni ma trova le tue associazioni preferite di macronutrienti partendo dalla semplicità, come può essere un'insalata di riso o di quinoa, piuttosto che "Pasta e lenticchie rosse" o una torta salata svuota frigo, oppure un panino con la frittata di carciofi.

Divertiti a sperimentare in cucina nuove associazioni e utilizza sempre tante spezie ed erbe aromatiche. Se la creatività in cucina non è il tuo forte ricorda che con i condimenti funzionali che trovi nel libro puoi rendere speciale e unico ogni piatto.

Copia in violazione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pasta e lenticchie rosse

Confortante e deliziosa, pasta e lenticchie fa parte della tradizione mediterranea. La mia versione è con le lenticchie rosse decorticate che si sciolgono come una crema, hanno una cottura più breve e tendenzialmente non disturbano l'intestino. Io ne preparo spesso in più, perché è buona anche fredda o appena scaldata il giorno dopo ed è facile portarla al lavoro.

PREPARAZIONE

- 1 In una pentola scalda l'olio extravergine, l'aglio e gli aghi del rosmarino.
- 2 Sciacqua le lenticchie rosse, aggiungile nella pentola e mescola; lascia insaporire per circa 1 minuto.
- 3 Versa l'acqua nella pentola a coprire per circa 4 cm le lenticchie, mescola e cuoci per 5 minuti.
- 4 Aggiungi gli spaghetti spezzati, il sale e mescola.
- 5 Cuoci per circa 8 minuti.
- 6 Servi guarnendo con olio Anti-Aging e peperoncino macinato.

Copia in visione - Vietata la stampa ©Edizioni Sestriere - Tutti i diritti riservati

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti

TEMPO DI COTTURA
30 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 200 g di spaghetti spezzati in più parti (riso integrale, grano saraceno, farro, Senatore cappelli, ecc.)
- 200 g di lenticchie rosse
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di olio Anti-Aging (pag. 209)
- Sale qb
- Peperoncino qb
- 2 rametti di rosmarino o 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 2 spicchi d'aglio sbucciati
- Acqua qb per la cottura



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

“Puoi sostituire la ricotta con le uova
e aggiungere il gomasio alla curcuma
(pag. 275) sulla superficie della
quiche quando mancano 10 minuti alla
fine della cottura”

Quiche di mistica e ricotta

Hai presente quando hai voglia di qualcosa di buono, saporito, sano, confortante, delizioso e che al tempo stesso ti consenta di utilizzare avanzi di verdura e perché no, di avere anche un pranzo programmato per il giorno seguente?

Ecco la quiche è perfetta, si prepara velocemente, è sempre buona e sta bene con tutto. Questa è la mia versione con le erbe della nostra collina (borragine, plantago lanceolata, crispino, cicoria, romice, ecc.), ma è perfetta con qualsiasi verdura di tuo gusto.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato.
- ② In una padella scalda l'olio e l'aglio, aggiungi le verdure, il peperoncino, il sale, il pepe e copri. Fai cuocere per 3-5 minuti mescolando di tanto in tanto, poi tieni da parte.
- ③ Nel frattempo stendi la pasta frolla o sfoglia in una teglia di circa 20-24 cm di diametro e bucherella la base con i dadi di una forchetta.
- ④ Spalma la ricotta sulla base della sfoglia.
- ⑤ Posiziona la mistica sopra la ricotta e ripiega i bordi eccessivi della pasta verso il centro.
- ⑥ Inforna e cuoci per 30 minuti.
- ⑦ Sforna e servi.

PER 6 PERSONE / PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

- 5 minuti con pasta frolla o sfoglia pronta
- 30 minuti se c'è da preparare la pasta

TEMPO DI COTTURA

30 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- Pasta frolla fatta in casa (pag. 231) o acquistata o pasta sfoglia (senza o con glutine a seconda delle specifiche esigenze)
- 400 g di ricotta di siero senza lattosio
- 400-500 g di mistica cruda lavata o già cotta (verdura d'avanzo come cicoria, borragine, insalata, broccoletti, ecc.)
- 4 spicchi d'aglio sbucciati
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Peperoncino macinato qb
- Sale qb
- Pepe qb



Copia in visione - Ricetta la Stampa - Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

“ Puoi fare un ragù bianco
senza pomodoro se non lo tolleri
o lo devi limitare ”



Fettuccine al ragù Anti-Aging

Un piatto tradizionale della domenica, per una festa, o semplicemente per una coccoca, le fettuccine al ragù sono intramontabili, ma non tutti le digeriscono, spesso a causa di una cottura troppo lunga del ragù che genera radicali liberi e/o per la scelta della pasta. La nostra versione è più digeribile e ha un tocco in più per aumentare il potere antiossidante del licopene contenuto nel pomodoro.

PREPARAZIONE

PER IL RAGÙ

- 1 In una pentola capiente scalda l'olio e il soffritto furbo, aggiungi il macinato ben separato con una forchetta e fai rosolare per 1-2 minuti senza far bruciare, regolando la fiamma.
- 2 Sfuma con il vino e quando è evaporato l'alcol aggiungi il passato di pomodoro, il sale e il pepe.
- 3 Copri e lascia sobbollire a fuoco medio-basso per circa 28 minuti girando di tanto in tanto.
- 4 Quando sarà cotto, togli dal fuoco, aggiungi il boost per il ragù e utilizzalo per condire.

PER LA PASTA

- 1 Porta a bollire una pentola d'acqua con un pizzico di sale.
- 2 Cuoci le fettuccine per il tempo indicato sulla confezione.
- 3 Scola la pasta e condisci con il ragù.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

30 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

Per il ragù:

- 350-400 g di macinato (manzo, vitella, maiale, misto o cinghiale)
- 5 cucchiaini di soffritto furbo (pag. 208)
- 1 bicchiere di vino bianco
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 litro di passata di pomodoro
- Sale e pepe qb

Boost per il ragù:

- 2 cucchiaini di curcuma in polvere (da aggiungere a fine cottura)
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato

Per la pasta:

- 350 g di fettuccine di riso integrale (o di grano saraceno o farro o all'uovo)
- 1 pizzico di sale



“ Puoi scegliere una pasta all'uovo tradizionale, o di lenticchie o senza glutine, la ricetta è testata in tutte le versioni, ed è anche naturalmente priva di lattosio. Evita il parmigiano se hai permeabilità intestinale in atto o allergia-intolleranza alle caseine; in tal caso abbonda con la besciamella perché il burro chiarificato non ha proteine del latte ”



Lasagna della "fortezza"

Non c'è famiglia in Italia che non abbia una versione della lasagna da proporre alle feste, la domenica, per le occasioni speciali.

La sfida per la ricetta originaria se la contendono da sempre Bologna e Napoli, ma le lasagne le conoscevano già gli antichi Romani con il nome laganum che era una sorta di pasticcio di carne e pasta, ma anche nel Medioevo le lasagne erano talmente famose da essere citate da numerosi poeti. Ebbene questa è la mia versione, ed è quella che mi ha ispirato la nostra casa immersa nella campagna romana in cui non è raro incontrare cinghiali. Con delle accortezze e varianti è resa digeribile praticamente a tutti.

PREPARAZIONE

PER LA BESCIAMELLA

- 1 Fai bollire l'acqua.
- 2 In una pentola fai sciogliere il burro chiarificato, aggiungi la farina poco alla volta ed amalgama, aggiungi via via l'acqua nella quantità tale da formare una besciamella liquida ma cremosa a sufficienza.
- 3 Aggiungi a piacere la noce moscata e assaggia per aggiustare di sale. Tieni da parte.

PER LA LASAGNA

- 1 Cospargi con il ragù il fondo di una teglia delle giuste dimensioni. Disponi un primo strato di pasta, ricopri con ragù, a seguire con la besciamella e il parmigiano. Procedi aggiungendo pasta, ragù, besciamella e parmigiano sino a completare tutti gli strati desiderati (puoi congelare la lasagna già farcita da scongelare prima della cottura).

2 Accendi il forno a 180°C ventilato o 200°C statico per i primi 10 minuti di cottura e poi abbassa a 180°C.

- 3 Inforna e cuoci per 20-25 minuti in base alla croccantezza desiderata in superficie.

- 4 Servi.

PER 10 PERSONE 10 PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti

TEMPO DI COTTURA
20-25 minuti in forno

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

Per la lasagna:

- 500 g di pasta secca per lasagna (all'uovo, di lenticchie rosse o senza glutine)

Per la besciamella:

- 100 g di burro chiarificato o ghee
- 5-6 cucchiaini di farina di riso
- Acqua qb
- Noce moscata grattugiata o in polvere qb
- Sale qb

Per il ragù:

- 500 g di macinato di cinghiale o misto (pag. 139)
- 1,5 litri di salsa di pomodoro
- 100 g di parmigiano reggiano o grana 36 mesi (se tollerato)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Graten di merluzzo, cipolle e batate

Il pesce cotto in forno risolve sempre molte situazioni ed è estremamente versatile e questa ricetta è buona anche tiepida.

Questa è una delle mie ricette preferite e spesso la vario utilizzando le patate al posto delle batate, il porro al posto della cipolla e il persico al posto del merluzzo. Il procedimento è il medesimo e il successo è assicurato.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 200°C statico o 180°C ventilato.
- 2 Lava e taglia a fettine le batate e in pezzetti il sedano. Sbuccia e taglia a rondelle le cipolle. Taglia il merluzzo a rettangoli.
- 3 Posiziona sul fondo di una teglia o un tegame che può andare in forno metà delle batate, delle cipolle e del sedano, condisci con sale, pepe e peperoncino.
- 4 Aggiungi il pesce e copri con un nuovo strato di batate, cipolle e sedano.
- 5 Spolvera con sale, pepe e peperoncino e irroro con l'olio.
- 6 Inforna per 35-40 minuti.

6 Per un tocco in più prepara una crema di riso fatta con 7 cucchiaini di farina di riso e 200 ml d'acqua da far risciacquare in una pentola, aggiungila prima di infornare))

PER 2 PERSONE PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5-7 minuti

TEMPO DI COTTURA
35-40 minuti in forno
25-30 minuti se utilizzati batate lesse

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 400-500 g di filetti di merluzzo (freschi o congelati)
- 300 g di batate
- 2 cipolle bianche o gialle
- 1 costa di sedano con le foglie
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Sale qb
- Pepe qb
- Peperoncino macinato qb
- 20 olive nere



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Le torte salate sono perfette per svuotare il frigo dagli avanzi, per avere un pasto pronto da portare al lavoro e qualcosa da congelare monoporzione e scongelare al momento. L'unico impedimento molto spesso è la realizzazione di una pasta frolla buona e sana, senza dover acquistare quella già pronta, molto spesso piena di grassi idrogenati, zuccheri, ecc.

Impara la mia ricetta base per la pasta frolla e non ti fermerà più nessuno.

Torta salata alla zucca, rosmarino e paprika

PREPARAZIONE

PER LA PASTA FROLLA

- 1 In una ciotola o su una spianatoia, unisci la farina, l'uovo, il sale e l'olio. Lavora con le mani sino a formare un impasto liscio e omogeneo.
- 2 Forma un panetto rettangolare e riponilo in frigorifero per 30 minuti avvolto in un panno di cotone umido.
- 3 Tira fuori il panetto dal frigo, stendilo con il mattarello su un piano infarinato, in uno spessore di 3-4 mm.
- 4 Ungi lo stampo per la torta, adagiaci all'interno la pasta sfoglia e pareggia i bordi con un coltello. Con la pasta restante crea delle decorazioni da posizionare sopra la farcia (facoltativo). Pratica dei fori con i rebbi di una forchetta sul fondo della torta.
- 5 Farcisci (o congela la base).
- 6 Accendi il forno a 180°C.

PER LA FARCIA

- 1 Scalda per 1 minuto l'olio e la cipolla in una padella, aggiungi la zucca tagliata a pezzetti, la paprika, il rosmarino, sale e pepe. Cuoci per 1 minuto e tieni da parte.
- 2 In una ciotola sguscia e sbatti le uova. Aggiungi la zucca e mescola.
- 3 Versa il composto nella tortiera e inforna per 40-45 minuti.
- 4 Sforna e servi calda o fredda.

PER 1 TORTIERA BASSA DA 24-26 CM

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti + 30 minuti di riposo
in frigorifero

TEMPO DI COTTURA
40 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

Per la pasta frolla:

- 250 g di farina di riso
(o saraceno o quinoa
o farro o Senatore Cappelli)
- + 1 cucchiaino per infarinare
il piano di lavoro
- 1 uovo biologico
- 1 presa di sale integrale
- 70 ml di olio extravergine
d'oliva + 1 cucchiaino
per ungere la tortiera
- 3-5 cucchiaini d'acqua

Per la farcia:

- 300-400 g di zucca cotta
in forno o in padella
- 6 uova biologiche
- Sale qb
- Pepe qb
- 3 rametti di rosmarino
o 1 cucchiaino secco
- 1 cucchiaino di paprika dolce
o affumicata
- 1 cipolla bionda tagliata
finemente
- 1 cucchiaino d'olio
extravergine d'oliva



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Tortino di batate

Quando cuocio le batate, ne preparo sempre qualcuna in più perché le posso utilizzare per gli gnocchi (pag. 89), per le vellutate, per il tortino, o come copertura di carne o pesce in forno. Cambiando le spezie, puoi proporre ogni volta un pasto differente.

PREPARAZIONE

- ❶ Riempì la pentola a pressione con 3 dita d'acqua e metti a cuocere le batate intere lavate. Dal fischio della pentola attendi 6 minuti.
- ❷ Decomprimi la pentola e preleva le batate.
- ❸ Passale allo schiacciapatate e mettile in una ciotola. Aggiungi una presa di sale, l'origano e la paprika, la salvia fresca o secca, mescola e lascia intiepidire.
- ❹ Accendi il forno a 180°C ventilato.
- ❺ Sguscia e sbatti le uova in una ciotola, aggiungi alle batate e mescola.
- ❻ Posiziona il preparato in una pirofila da forno unta con l'olio o in cocotte monoporzione, spolvera con il pangrattato Anti-Aging e cuoci per 15 minuti.
- ❼ Sforna e servi, caldo o freddo.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 6 + 15 minuti con pentola a pressione e forno
- 15 + 15 minuti con pentola su fuoco e forno

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 6 mesi

INGREDIENTI

- 600-800 g di batate
- 1 presa di sale
- 1 cucchiaio di origano secco
- 1 cucchiaio di paprika affumicata o non
- 10 foglie di salvia
- 6 uova biologiche
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- Pangrattato Anti-Aging qb (pag. 211)



Copia in visione - Vieta la stampa © Edizioni SWR Tutti i diritti riservati

“ Se i cannellini ti creano gonfiore, passali al passaverdure prima di aggiungerli in cottura.
La ricetta viene bene anche con le lenticchie rosse decorticcate o i piselli ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Chili di pollo e cannellini

Quando penso a qualcosa di completo da un punto di vista nutrizionale, ma anche confortevole, vellutato e corposo, questo chili è sempre la mia prima scelta, anche se ho ospiti a casa in una sera d'inverno.

Ne preparo sempre in più perché è buono anche il giorno dopo, condito con un filo di olio a crudo e perché no, con un crostino di pane strofinato con l'aglio.

Piace sempre a tutti, e se non mangi il pollo, raddoppia la dose dei cannellini.

PREPARAZIONE

- ❶ In una pentola da circa 5 litri, scalda l'olio extravergine con l'aglio, aggiungi il sedano, la cipolla e le carote tagliate, fai cuocere per circa 1 minuto.
- ❷ Aggiungi il pollo e cuoci per circa 1 minuto. Sfuma con il vino.
- ❸ Aggiungi i cannellini, la zucca, il pomodoro, l'acqua o il brodo a coprire, sala e porta a ebollizione a pentola coperta, poi abbassa il fuoco. Cuoci per circa 18 minuti.
- ❹ Scopri e fa' asciugare il liquido se occorre sino a raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungi peperoncino se gradito.
- ❺ Condisci con l'olio Anti-Aging e servi.

PER 6 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

20 minuti in pentola dal bollire o
10 minuti in pentola a pressione

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 3 bicattoli da 250 g di cannellini già lessati e sciacquati o 500 g secchi da cuocere a parte previo ammollo
- 3 cipolle (bianche, gialle o rosse) tagliate piccole
- 4 carote lavate e tagliate a rondelle
- 3 coste di sedano tagliato piccolo
- 400 g di petto di pollo tagliato a bocconcini o listarelle
- 1/2 bicchiere di vino bianco (facoltativo)
- 200 g di zucca privata della buccia e tagliata a pezzetti
- 300 g di salsa di pomodoro (omettere se non tollerata ed aumentare l'acqua o il brodo)
- 4 spicchi d'aglio
- Acqua o brodo vegetale a coprire
- Sale e peperoncino qb
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva (per la cottura)
- 2 cucchiai di olio Anti-Aging (pag. 209)



Dì la verità, quando cerchi qualcosa da mangiare di sbrigativo, ricorri quasi sempre al tonno, troppo spesso in scatola e meno in vetro. Dunque, se è vero che il tonno ci salva pranzi e cene, non sempre sfruttiamo al massimo le sue potenzialità e tendiamo ad abusarne senza renderlo gustoso. Prima di tutto sceglilo in vetro così avrà meno metalli pesanti e cerca di non consumarlo tutti i giorni perché anche se ci sono rigidi controlli può essere inquinato da mercurio. È ricco di iodio che aiuta la tiroide e il metabolismo, di lisina, un aminoacido che favorisce la sintesi di proteine e contribuisce alla formazione della carnitina che ci fa utilizzare meglio i grassi e di acidi grassi omega 3 che fanno bene a tutte le nostre cellule, soprattutto al cuore. Il motivo del tonno "doppia faccia"? La ricetta può essere realizzata in bianco o in rosso.



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Pasta con il tonno doppia faccia

PREPARAZIONE

- 1 In una pentola di adeguate dimensioni fai bollire l'acqua (io non aggiungo il sale) e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
- 2 Nel frattempo, in una padella, scalda l'olio e aggiungi il soffritto furbo e lascia cuocere 2 minuti.
- 3 Aggiungi il tonno sgocciolato e sminuzzato, lascia cuocere per 2-3 minuti mescolando con una forchetta di legno. Il condimento bianco è pronto (se invece preferisci un condimento rosso, aggiungi la polpa di pomodoro e lascia cuocere 5-6 minuti con coperchio).
- 4 Scola la pasta. Freddala sotto l'acqua corrente e poi versala nella padella con il condimento scelto e saltala per qualche secondo.
- 5 Servi e guarnisci con il prezzemolo.

“Se hai la tiroidite e la colite e stai seguendo il Metodo Mission Gelli® per 4 settimane evita il pomodoro, poi reintrodilo se tollerato. Se soffi di ipertiroidismo associa questo piatto a doppia porzione di crucifere come rucola, broccoli, broccoletti, cavolo, cavolfiore ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

TEMPO DI COTTURA
8-10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

Per la pasta:
- 170 g di pasta di riso integrale (o grano saraceno o avena o farro o Senatore Cappelli)
- Acqua qb per la cottura
- Sale integrale qb (opzionale)

Per il condimento bianco:

- 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
- 180 g di tonno all'olio extravergine d'oliva in vetro sgocciolato
- 4 cucchiaini di soffritto furbo (pag. 208) o 1 carota, 1 costa di sedano e 1 cipolla sminuzzati
- Prezzemolo fresco o surgelato qb

Per il condimento rosso:

- aggiungere
- 400 ml di polpa di pomodoro



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Penne al pesto di zenzero e pistacchi con salmone

Durante la pausa pranzo, con le mie assistenti Azzurra e Alessandra, ci chiediamo: "Tu che hai per pranzo?". È diventata un'abitudine quotidiana improvvisare nuovi piatti, o anche fare un mix delle nostre pietanze.

Questa ricetta è nata proprio così. Sbirciando tra frigo e dispensa abbiamo combinato i pistacchi e il salmone perfetti per la tiroide, e lo zenzero ottimo per il metabolismo: ormai anche loro seguono con entusiasmo il Metodo Missori-Gelli®. Non ti resta che cucinarla e gustarla.

PREPARAZIONE

- 1 Fai bollire l'acqua con il sale e metti a cuocere la pasta per 8 minuti o per il tempo di cottura indicato sulla confezione.
- 2 Nel frattempo in un piccolo frullatore trita i pistacchi con l'olio e 2-3 cucchiai di acqua di cottura. Una volta ottenuto un pesto della consistenza desiderata aggiungi lo zenzero grattugiato.
- 3 Scola la pasta e mettila in una padella, tenendo da parte una tazza d'acqua di cottura.
- 4 Salta la pasta un paio di minuti con il pesto, aggiungendo l'acqua di cottura, se occorre.
- 5 Servi aggiungendo, al momento il salmone a listarelle e i pistacchi rimanenti.

Copia in asse Copia in asse
Stampa Stampabile stampabile
Tutti i diritti riservati Tutti i diritti riservati
Copia in asse Copia in asse
Stampa Stampabile stampabile
Tutti i diritti riservati Tutti i diritti riservati

7 Puoi rendere il piatto più funzionale e anticellulite aggiungendo, al momento di servire, scorza e succo di limone biologico))

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti per il pesto
e la mantecatura

TEMPO DI COTTURA
10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 320-340 g di penne (di riso integrale o grano saraceno o quinoa o farro o Senatore Cappelli)
- 100 g di salmone affumicato selvaggio tagliato a listarelle

Per il pesto:

- 30 g di pistacchi non salati + 1 cucchiaio tenuti da parte
- 2-3 cm di zenzero grattugiato
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- Sale integrale o rosa qb (opzionale)
- Acqua qb per la cottura



*“ Questa ricetta è
buona anche con le
lenticchie e i fagioli
cannellini passati ”*



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Ceci speziati con spinaci e chapati

Sappiamo tutti che i legumi fanno bene, in teoria! Sì, in teoria, perché in pratica la maggior parte delle persone li evita a causa del gonfiore e disagio addominale che provocano. Questo dipende prevalentemente dalla loro cuticola e dalla lectina, una proteina che è chiamata in causa, insieme ad altre proteine come il glutine e le caseine, nella permeabilità intestinale, che sembra essere causa di tante malattie anche autoimmunitarie. Dunque, bando alle chiacchiere, se i legumi ti creano fastidi, consumali decorticati.

Con i ceci è facile: scopri come fare nel procedimento della ricetta.

PREPARAZIONE

PER I CECI E GLI SPINACI

- 1 Siaacqua abbondantemente i ceci sotto l'acqua corrente e ruotandoli tra le mani privati della cuticola.
- 2 In una pentola scalda l'olio, aggiungi l'aglio, lo zenzero, i ceci e il sale. Lascia cuocere mescolando per 1 minuto.
- 3 Aggiungi gli spinaci lavati, il sale, il peperoncino e il pepe, mescola per far insaporire.
- 4 Aggiungi il brodo e chiudi con un coperchio. Cuoci per 4-5 minuti. Scopri e lascia ritirare leggermente il liquido.
- 5 Aggiungi la curcuma, spegni il fuoco, mescola e servi da solo o con il chapati.

PER IL CHAPATI

- 1 Vai a pagina 235.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

7 minuti

TEMPO DI COTTURA

7-10 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

Per i ceci:

500 g di ceci lessi (quelli in barattolo di vetro sono perfetti)

- 400 g di spinaci o altra verdura a scelta
- 3 cucchiali di olio extravergine d'oliva
- 4 cm di zenzero fresco pelato e tagliato a listarelle
- 4 spicchi d'aglio sbucciati e tagliati sottilmente
- 500 ml di brodo vegetale (quello acquistato già pronto deve essere senza glutammato monosodico) o 200 ml di latte di cocco + 300 ml di acqua
- 1 cucchiai raso di peperoncino macinato
- Pepe nero macinato al momento qb
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiali di curcuma in polvere

Per il chapati:

- 200 g di farina di riso
- Acqua qb





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Zuppe calde
per i giorni
freddi
e fredde
per i giorni
caldi

"Per mio marito è sempre
estate, infatti sta a mezz
maniche anche in inverno!"

Copia in visione
Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Zuppa di topinambur e aglio

Il topinambur è un tubero "buffo", ha una forma tutta sua, sa vagamente di carciofo ed è un portento per fegato e intestino.

Va benissimo per i diabetici perché ha un indice glicemico molto basso e per chi vuole perdere peso; è infatti ricco di fibre, è saziente e aiuta a fare pulizia intestinale.

Quindi se vuoi una zuppa confortante o qualcosa che ti aiuti a disintossicarti dopo qualche stravizio di troppo, il topinambur fa al caso tuo.

PREPARAZIONE

- ❶ In una pentola scalda l'olio e cuoci 1 minuto l'aglio.
- ❷ Aggiungi il topinambur e cuoci 1 minuto.
- ❸ Aggiungi il brodo, copri e cuoci 10-12 minuti a fuoco medio.
- ❹ Quando il topinambur sarà tenero e il brodo dimezzato, rendi il tutto cremoso con un frullatore a immersione.
- ❺ Guarnisci con prezzemolo e olio.



PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
15-20 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 500 g di topinambur sbucciati e tagliati a cubetti
- 6 spicchi d'aglio sbucciati
 - 1 mazzetto di prezzemolo tritato o 2 cucchiai congelato
 - 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva + 1 da parte per condire
 - 500 ml di brodo di ossi (pag. 171) o vegetale o acqua (ma aggiustare di sale)

(C) (G)

Copia in visione - Vieta la stampa ©Edizioni LSWR Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Zuppa allo zenzero

A casa nostra non manca mai lo zenzero, ho provato anche a piantarlo, ma al momento ancora senza successo.

Per evitare che raggrinzisca, soprattutto in estate, cosa che succede in un lampo se lo metti in frigorifero, lo congelo e lo taglio o grattugio il pezzo che mi serve al momento.

In questo libro lo trovi nelle tisane, lo utilizzo come condimento a fine cottura, ma lo amo in questa zuppa.

PREPARAZIONE

- ① In una pentola capiente scalda l'olio e roso la metà dello zenzero (perderà una parte dei principi attivi, ma sprigionerà tutto il suo aroma). Aggiungerei lo zenzero fresco a fine cottura per beneficiare del potere antinfiammatorio e dimagrante.
- ② Aggiungi le carote, il sedano e la cipolla e cuoci 2 minuti.
- ③ Aggiungi la zucca e il brodo e cuoci a pentola coperta per 20 minuti.
- ④ Scopri, aggiungi il pepe, il rosmarino e lo zenzero restante e cuoci 2 minuti.
- ⑤ Serve e guarnisci con pepe e olio.

*7) Puoi sostituire la zucca
con le batate o con più carote
o topinambur mantenendo
uguale il procedimento //*

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
20-25 minuti

CONSERVAZIONE:

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 600 g di zucca tagliata a pezzetti e privata della buccia
- 6-7 cm di zenzero sbucciato e tagliato a listarelle
- 3 carote tagliate a rondelle
- 3 coste di sedano tagliate a pezzi
- 1 cipolla bionda tritata
- 2 rametti di rosmarino
- Pepe nero qb
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva + 4 da parte per condire
- 1 litro di brodo di ossi (pag. 171) o vegetale o acqua (ma aggiustare di sale)





Vellutata di finocchi di nonna Vera

Quando tornavo a casa dall'università, passavo sempre a salutare mia nonna Vera che puntualmente mi faceva trovare qualcosa da mangiare, per contribuire a suo modo alle mie fatiche. D'inverno trovavo in fila quattro o cinque barattoli di vetro ricolmi di questa delizia, pronti per essere portati a casa. Di solito ne portavo via solo due o tre perché gli altri non potevo fare a meno di svuotarli subito. Nonna puntualmente mi diceva: "Bella di nonna eri proprio affamata!".

In realtà sì, ero anche affamata, ma la soddisfazione che vedeva nei suoi occhi per aver contribuito alla gioia della mia giornata, con un gesto così semplice mi spingeva a mangiarla sino a quando mi diceva: "Adesso basta, portala a casa, la finisci domani". Questa vellutata è gratificante e benefica. Aiuta a sgonfiare la panca ed è drenante: mentre la gusti ti sfiammi. Cosa vuoi di più?

PREPARAZIONE

- 1 Lava e taglia grossolanamente i finocchi.
- 2 Nella pentola a pressione scalda l'olio a fuoco medio, aggiungi il soffritto furbo, i finocchi, il sale e l'acqua a coprire per 2 cm. Chiudi la pentola e cuoci per 6 minuti dal fischio.
- 3 Apri e frulla con un frullatore a immersione o in un blender.
- 4 Servi e guarnisci con olio a crudo o se gradisci con un pesto di olive ed erbe aromatiche.

“ La salute passa sempre per la via della semplicità ”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 6 minuti in pentola a pressione dal sibilo
- 12 minuti in pentola sul fuoco

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente sottovuoto in vetro per 3 mesi
- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 4 mesi

INGREDIENTI

- 2 finocchi di medie dimensioni tagliati in 8
- 3 cucchiai di soffritto furbo (pag. 208)
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva + 2 a parte per condire
- Acqua a coprire





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Zuppa GUT

Il nome non è invitante, letteralmente significa zuppa intestino, ma è buonissima e piace molto, nel vero senso della parola, anche alla pancia!

Fa parte del Reset gastrointestinale in "La Dieta dei Biotipi®" e delle strategie che trovi su "La Dieta della Pancia".

Ti riporto delle opzioni di ingredienti in base alla stagione e a quello che trovi, ma l'effetto è sempre lo stesso: fare pulizia.

Quindi è perfetta come disintossicante, ma al contempo è estremamente gratificante.

PREPARAZIONE

- 1 Pulisci, lava e taglia gli ingredienti solidi.
- 2 Metti tutti gli ingredienti a eccezione dell'olio in una pentola di adeguate dimensioni e cuoci per 30 minuti dal bollore o 15 minuti dal fischio in pentola a pressione.
- 3 Frulla tutto con un frullatore a immersione.
- 4 Condisci con olio se desiderato (buona calda e fredda, si può cucinare in eccedenza e conservare in frigorifero o in freezer).

“
a puoi impreziosire con
zenzero fresco grattugiato
al momento di servire, ma anche
con crostini di pane strofinati
con l'aglio: una vera delizia”

PER 6 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 30 minuti sul fuoco
- 15 in pentola a pressione

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 2 cipolle bianche o rosse
- 2 cipollotti interi
- 1 cavolfiore sminuzzato o 1 mazzetto di cicoria (in base al gusto e alla stagione)
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro di brodo vegetale o brodo d'osso (pag. 171)
- 1 cavolo rosso sminuzzato o 1 barbabietola rossa
- 4 coste di sedano più le foglie
- 4 zucchine o 2 finocchi (in base alla stagione)
- 2 carote o $\frac{1}{4}$ di una zucca media
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di sale integrale o rosa
- Olio extravergine d'oliva per condire a crudo (facoltativo)

(V) (G)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Zuppa R

Questa zuppa, che a casa nostra richiede più di un bis, è nata per risolvere problemi di ritenzione idrica, cellulite, mani e viso gonfi, soprattutto al risveglio.

Aiuta il corpo a disintossicarsi e a drenare le tossine, ma l'unica cosa a cui penserai quando la consumerai è quanto è buona!

Troverai nella ricetta varianti e sostituzioni possibili in base alla stagione.

PREPARAZIONE

- ① Lava e taglia gli ingredienti a eccezione del prezzemolo.
- ② Mettili nella pentola insieme all'acqua e cuoci per 30 minuti o 15 in pentola a pressione.
- ③ Frulla con un frullatore a immersione ed aggiungi il prezzemolo tritato prima di servire, così come l'olio, se gradito.

“ Consumane da 1 a 3 tazze al giorno in casi di ritenzione e gonfiore generalizzato o anche quando la radisci. Piace anche ai bambini, ai mariti, ai fidanzati, ecc. Puoi potenziare con zenzero fresco grattugiato e sostituire l'olio con l'olio Anti-Aging (pag. 209) ”

PER 6 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 30 minuti nella pentola sul fuoco
- 15 minuti in pentola a pressione

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 1 finocchio o 2 zucchine (in base alla stagione)
- 1 batata (patata americana) o 2 rape bianche
- 1 daikon (o 1 porro o raddoppiare il sedano)
- 1 cipolla rossa
- 6 coste di sedano
- 2 carote
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzo di cavolo nero o 2 barbabietole rosse
- 1 mazzetto di prezzemolo o 3 cucchiai di prezzemolo secco o congelato
- 2 litri d'acqua o brodo vegetale o brodo d'osso (pag. 171)
- Olio extravergine d'oliva per condire a crudo, se gradito



“ Se stai seguendo il Metodo Missori-Gelli® perché hai la tiroidite o la colite evita le solanacee per 4 settimane quindi sostituisci le patate con le batate e ometti il pomodoro ”



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Cicoria e patate di nonna Vera

Questa ricetta per me è cosa seria.

Mia nonna Vera, che con la sua famiglia prima e insieme al nonno poi, ha vissuto guerra e dopoguerra, era la regina della cucina con poco o nulla. Ricette facili, semplici, povere e straricche di amore come non ho mai sentito in nessuna ricetta.

Lei rimarrà per sempre il mio chef stellato!

Ogni tanto mi viene in mente di chiamarla per un suggerimento e mi ricordo che non posso più e allora cerco con tutte le mie forze di recuperare frammenti di memoria, ricordando quando ero con lei nella sua cucina, tempestandola con le mie domande.

Per questa ricetta sono stata fortunata, perché ne ho preso nota tanto tempo fa e ho poi chiesto conferma (perché, ripeto, per me è cosa seria) al "depositario ufficiale" della ricetta, zio Leonardo, l'unico che prepara ancora le ricette di nonna. Lui mi ha fatto anche notare che il concentrato di pomodoro è comparso solo successivamente alla ricetta.

PREPARAZIONE

1 Metti la pentola a pressione su fuoco medio e scalda l'olio aggiungi il dado, l'aglio, le patate, la cicoria, il pomodoro, il sale, il peperoncino e l'acqua a coprire per 2-3 cm.

2 Chiudi la pentola, alza la fiamma. Dal momento del sibilo della pentola, abbassa la fiamma ed attendi 7 minuti.

3 Decomprimi la pentola e servi calda, ma è ottima anche fredda.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 7 minuti in pentola a pressione
- 15 minuti sul fuoco

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 400 g di patate lavate, sbucciate e tagliate a cubetti
- 300 g circa di cicoria lavata e tagliata a pezzetti
- 200 ml di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 dado senza glutammato (opzionale)
- 2 spicchi d'aglio sbucciati e tagliati
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 presa di sale integrale
- 1 peperoncino secco tagliato o mezzo cucchiaino macinato
- Acqua qb a coprire





Brodo d'osso della Dott.ssa Serena

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Il brodo d'osso è ricco di collagene e glicina, i mattoni dei tessuti. Con l'età, il corpo perde una parte di questi mattoni e ha bisogno di reintegrarli. Favorisce la distensione dei tessuti e come primo effetto si ha una diminuzione delle rughe. Il brodo aiuta inoltre a guarire e riequilibrare GUT e GUT Microbiota!

Quando si cucina il brodo d'osso, si estraggono il collagene, la glicina, i glicosaminoglicani (GAG), la glucosamina, l'acido ialuronico, il condroitin sulfato, i sali minerali, un profilo aminoacidico completo e molto altro ancora! Il brodo d'osso è un vero e proprio superfood.

Per quanto riguarda la digestione, è lenitivo e aiuta a ridurre velocemente i problemi gastro-intestinali come il reflusso acido, il gonfiore, il gas, la sindrome del colon irritabile, la stipsi, nonché la permeabilità intestinale. Con la riduzione di quest'ultima si riduce l'endosistesi che è causa di infiammazione, obesità, malattie metaboliche e croniche.

Rappresenta una buona strategia Anti-Aging dimagrante perché agisce su più fronti.

PREPARAZIONE

- ① Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente, copri con acqua e cuoci per il tempo indicato dal metodo di cottura scelto.
- ② A fine cottura, filtra, fai freddare in un contenitore o ciotola di vetro a temperatura ambiente e poi in frigorifero per almeno due ore.
- ③ Sgrassa se occorre aiutandoti con un cucchiaino, conserva in frigorifero sino a una settimana, in barattoli di vetro o in monoporzione nel freezer.

Utilizza da bere o per cucinare verdure, zuppe, cereali e pseudo-cereali. Lo puoi insaporire e potenziare con le spezie come la curcuma, lo zenzero, il peperoncino, la cannella, ecc.

PER 10-12 PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

- Pentola a pressione: 2 ore dal fischio a fuoco basso
- Pentola sul fuoco: 8-12 ore
- Slow cooker elettrico: 12-24 ore

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 7 giorni
- In freezer per 6 mesi

INGREDIENTI

- 500 g-1 kg ossa di pollo e/o tacchino e/o manzo (anche carcasse del pollo al forno o le ginocchia di manzo, zampe di gallina)
- 2 cipolle tagliate
- 4 carote lavate e spezzate
- 4 coste di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- Una manciata di pepe
- 1 cucchiaino di aceto di mele o succo di limone
- 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- 2 foglie di alloro
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 2-3 bacche di ginepro (opzionale)
- Acqua qb a coprire (3-5 litri)

(P)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Zuppa fredda detox

Con questa zuppa potrai contrastare la cellulite, idratare il corpo e disintossicarti.

Mangia cibo fresco e non processato, ti farà sentire bene dentro e fuori.

Questo è il motivo per cui consiglio ai miei pazienti la mia zuppa fredda detox.

È una delle mie ricette preferite quando voglio spingere il bottone reset nel mio corpo in estate.

C'è il cetriolo che aiuta a ripulire il fegato, che è l'organo principale deputato alla detossificazione: se non ti piace, sostituisilo con il sedano che aiuta a ripulire l'intestino; c'è l'avocado ricco di grassi sani per la pelle e l'intestino, l'olio extravergine d'oliva miniera di antiossidanti, limone e aceto di mele alcalinizzanti e drenanti, peperoncino per mettere il boost al metabolismo, cipolla per drenare e disintossicare.

PREPARAZIONE

① Frulla tutti gli ingredienti e gusta.

Suggerimenti:

- la puoi associare ad altre pietanze come salsa per un aperitivo o apericena preferibilmente analcolico
- al posto della verdura cruda - per una cena o un pranzo detox dopo abusi alimentari.

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 1 cetriolo sbucciato e privato dei semi o 2 coste di sedano con le foglie
- 1/4 di cipolla tagliata
- 1 avocado senza buccia (meglio se italiano (in Sicilia sono tante piantagioni)
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato
- 250 ml di acqua filtrata o di bottiglia di vetro
- 1 pizzico di sale integrale
- 1/4 di cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni L'Espresso - Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Vellutata fredda di carote e zenzero

Amiamo questa vellutata ricca di vitamine e antiossidanti, soprattutto perché si prepara velocemente.

D'estate è l'ideale contro i danni provocati alla pelle dal sole e aiuta a mantenerla elastica e idratata.

La puoi speziare a piacere, anche se devo essere onesta, a me piace proprio così.

PREPARAZIONE

- ① Lava e taglia grossolanamente le carote, pela lo zenzero.
- ② Mettili in un frullatore insieme a 1 cucchiaino d'olio, il sale (facoltativo) e l'acqua. Frullati per circa 1 minuto.
- ③ Versa in un piatto e condisci con il restante olio, il prezzemolo o l'erba cipollina tritati.

“ Il beta-carotene contenuto nelle carote è più assimilabile se le carote vengono frullate o saltate in padella ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 4 carote grandi
- 4 cm di zenzero fresco
o congelato
- Pezzico di sale integrale
(facoltativo)
- 400 ml di acqua
- 2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva o olio
Anti-Aging (pag. 209)
- Prezzemolo fresco o
congelato o erba cipollina
fresca, congelata o secca
a piacere

(C) (G)

Copia in Visione - Villetta la stampa - Reazioni LSNR - Tutti i diritti riservati

Contorni



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Cicoria in padella

Alla "fortezza" abbiamo la fortuna di avere la cicoria che cresce spontanea tutto l'anno, quindi ne facciamo delle grandi scorpacciate, ma la puoi trovare sempre anche al supermercato, al mercato e dal fruttivendolo.

La cicoria è ricca di inulina e ha proprietà depurative per fegato, reni e intestino, quindi ci aiuta a disintossicarci. È tipicamente molto amara, ecco perché in tanti la lessano, ma questo può essere un errore perché tutti i minerali rimangono nell'acqua di cottura.

PREPARAZIONE

- ① In una padella scalda l'olio e l'aglio, aggiungi la cicoria tagliata grossolanamente, i pomodori o la salsa (facoltativo), il sale e il peperoncino.
- ② Copri e lascia cuocere a fuoco medio basso per 7-10 minuti controllando di tanto in tanto che non si asciughi troppo: in tal caso aggiungi qualche cucchiaio d'acqua.
- ③ Quando la cicoria sarà tenera ma ancora di un verde brillante, spegni e servì.

“Hai mai provato a mangiare pane e cicoria in padella? Era un'associazione tipica della cucina povera contadina, ma ricca di benefici e bontà”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
7-10 minuti a fuoco
medio basso

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 300 g di cicoria pulita
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- Sale qb
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato
- Pomodori freschi o salsa circa 100 g (facoltativi se tollerati e consentiti)
- 4 spicchi d'aglio tagliati a pezzetti e schiacciati
- Acqua se occorre

(V) (G)



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Broccoletti piccanti in padella

Dunque, sfatiamo due miti: che i broccoletti si debbano necessariamente lessare prima di essere ripassati in padella e che non possano essere consumati in caso di problemi alla tiroide, così come tutte le crucifere.

La verdura lessata o bollita è una verdura impoverita di minerali e fitonutrienti, contribuisce al gonfiore addominale e alla ritenzione idrica.

Le crucifere, inoltre, hanno la fama di essere gozzigene e quindi di rallentare il funzionamento della tiroide. Da un punto di vista strettamente biochimico può essere corretto, ma del resto sono verdure che non vengono utilizzate così frequentemente.

Se in caso di ipotiroidismo vengono associate al pesce ricco di iodio, per quel pasto l'effetto rallentante viene superato e possiamo beneficiare delle loro proprietà Anti-Aging e antitumorali. In caso di ipertiroidismo in attesa di compensazione, ci tornano utili proprio perché se consumate con una certa frequenza, possono dare una mano a rallentare i processi metabolici tiroidei.

Quindi non ti resta che cucinare questi fantastici broccoletti super saporiti.

PREPARAZIONE

- ① In una padella (meglio se di ferro, ghisa o acciaio), scalda l'olio e fai rosolare per 1 minuto gli spicchi d'aglio.
- ② Aggiungi i broccoletti, il sale, il peperoncino e mescola.
- ③ Lascia cuocere la padella scoperta per 1 minuto.
- ④ Copri con un coperchio a cupola e se occorre aggiungi qualche cucchiaino d'acqua.
- ⑤ Lascia cuocere per 6 minuti. I broccoletti sono pronti.

PER 4-6 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

3-4 minuti

TEMPO DI COTTURA

7 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- In freezer per 6 mesi

INGREDIENTI

- 500 g di broccoletti puliti
- 4 spicchi d'aglio pelati
- 1 cucchiaino di peperoncino secco o 1 fresco tagliato
- 1/2 cucchiaino di sale integrale
- 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



Finocchi timo e limone

Semplicemente elegante e delicata, questa ricetta finisce in forno tutte le volte che d'inverno vado super di corsa e ho bisogno di un contorno veloce che si prepara da solo mentre mi faccio la doccia e per avere un avanzo per il giorno dopo da portare al lavoro. Fa anche fare una discreta figura se ci sono ospiti e ha un vantaggio non da poco: è drenante e aiuta contro il gonfiore addominale.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C ventilato.
- 2 Lava i finocchi e tagliali come meglio preferisci: più saranno in piccoli pezzi prima cuoceranno; regolati in base al tempo che hai a disposizione.
- 3 Mettili in una teglia da forno, cospargili con l'olio, il sale in base al tuo gusto, il timo.
- 4 Infora. Quando saranno pronti, tirali fuori dal forno e cospargili con il succo di limone e per finire con la scorza.



PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
20-25 minuti in forno

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 2 finocchi grandi
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di timo secco o 2-3 rametti freschi
- Sale qb
- 1 limone biologico (succo e scorza)

(V) (G)

Se puoi supervisionare la cottura, questa ricetta viene bene anche in un tegame basso sul fuoco, dimezzando i tempi di cottura.

Radicchio, pepe e olive

Per un contorno delizioso e sano, il radicchio ci viene in aiuto non solo per mettere qualcosa di veloce in tavola, ma anche per attivare il metabolismo, sfiammare, contrastare la cellulite e la ritenzione. Se non ti piace l'amaro del radicchio lo puoi addolcire con un paio di carote a rondelle cotte nello stesso momento. Questa è una ricetta doppia, la puoi preparare cotta o cruda unendo tutti gli ingredienti in una ciotola.

PREPARAZIONE

- 1 Lava e taglia il radicchio a striscioline.
- 2 In un tegame scalda l'olio e l'aglio, aggiungi il radicchio e mescola. Dopo un paio di minuti aggiungi il sale.
- 3 Continua la cottura per 2-3 minuti a fuoco basso.
- 4 Aggiungi le olive e il pepe poco prima di servire.



PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 1 radicchio lungo
- 2 spicchi d'aglio schiacciato
- Pepe qb
- 1 pizzico di sale integrale
- 2 cucchiali d'olio extravergine d'oliva
- 20 olive nere denocciolate

(V) (G)

“ Per un tocco funzionale in più aggiungi zenzero fresco grattugiato al momento. Io lo zenzero lo tengo nel congelatore così non raggrinzisce ”

Indivia con olive e pepe

Questa è a tutti gli effetti una doppia ricetta ed è una di quelle super veloci da realizzare sia cotta sia cruda. Qui te la presento cotta, ma se ti fermi al taglio dell'indivia e al condimento è già pronta per essere consumata.

PREPARAZIONE

- ① Taglia l'indivia a rondelle e lavala (le foglie si apriranno quando mescolerai).
- ② In una padella o tegame basso, scalda l'olio e l'aglio.
- ③ Aggiungi l'indivia, il pepe e le olive. Mescola e lascia cuocere circa 4-5 minuti.
- ④ Servi.

“ Lo sapevi che l'indivia è ricca di inulina, favorisce la digestione e sgonfia la pancia lenendo la colite? In più è anche diuretica ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
4 minuti

TEMPO DI COTTURA
4-5 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 2 indivie belga
- 20 olive nere
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- Pepe nero qb
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

● V ● G



Cipolle al forno

A casa nostra non mancano mai aglio e cipolle. Oltre a quello che raccogliamo di selvatico sul nostro terreno, quando andiamo al supermercato ci sentiamo osservati per la quantità industriale di aglio e cipolla che acquistiamo come se dovessimo partire per la Transilvania. Ma lo sai che aglio e cipolla sono potentemente antibatterici e antivirali e contribuiscono fortemente a tenere a bada la pressione arteriosa? Se non basta a convincerti per utilizzarli di più, sappi che le cipolle sono diuretiche e ti aiutano a combattere la cellulite, sia cotte sia crude e hanno pochissime calorie.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C ventilato. Nel frattempo sbuccia le cipolle.
- 2 Disponi le cipolle in una teglia di adeguate dimensioni, irrorale con olio e cospargile con il timo.
- 3 Inforna per 25 minuti controllando di tanto in tanto che non arrostiscano. Devono diventare morbide ma rimanere croccanti.

PER 6 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
25 minuti in forno

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 5 giorni

INGREDIENTI

- 12 cipolle (bianche, rosse, gialle)
- 3 cucchiaini di foglie di timo fresco o secco
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva



Spinaci al ghee

Non mi dire che sei una di quelle persone che lessa i "poveri" spinaci facendo perdere loro tutti i minerali. Sono buoni crudi, ma rendono il meglio appena scottati in padella con l'olio o con il burro e si preparano in un batter d'occhio. Io utilizzo il ghee o burro chiarificato o burro indiano (pag. 227): lo acquisto oppure lo faccio in casa, a seconda del tempo e della voglia che ho.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella scalda il ghee sino a farlo sciogliere.
- 2 Aggiungi gli spinaci, mescola e copri. Dopo 2 minuti scopri e aggiungi il sale se gradisci.
- 3 Lascia cuocere ancora un minuto e servi.

« Vuoi un segreto di bellezza? Utilizza almeno una volta a settimana una noce di ghee, spalmato sulla pelle bagata del viso e del corpo

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
3 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 300 g di spinaci puliti
- 1 cucchiaio di ghee
- 1 pizzico di sale (opzionale)

● V ● G



Fiori di zucca con olive e capperi

Un contorno delizioso o il condimento di una pasta veloce, questa ricetta è ricca di antiossidanti che ci fanno rimanere in forma e giovani.

Il segreto per funzionare? Una cottura veloce e mangiare anche il pistillo.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella scalda l'olio e l'aglio. Aggiungi i fiori di zucca lavati e lasciali appassire per un paio di minuti.
- 2 Aggiungi le olive e i capperi, mescola, lascia cuocere 1-2 minuti.
- 3 Servi come contorno o come condimento di un primo.

“Puoi fare una pastella veloce con farina di riso e acqua per friggere i fiori di zucca in olio extravergine d'oliva a 170°C in modo da stimolare il fegato e l'intestino favorendo la loro pulizia”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

TEMPO DI COTTURA

4-5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

- 12 fiori di zucca lavati (lasciare il pistillo)
- 30 olive nere o taggiasche
- 2 cucchiai di capperi in agrodolce sciacquati abbondantemente
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio schiacciato

(V) (G)





Le olive

Le olive ci regalano l'oro verde: l'olio extravergine d'oliva! Quello italiano ci è invidiato in tutto il mondo, pungente, fruttato, profumato, saporito, avvolgente. Molti pensano che le olive, intese come frutto, facciano ingrassare e non le considerano un alimento da consumare abitualmente. In realtà sono ricchissime di polifenoli antiossidanti e fitosteroli, sono sazianti, aiutano a tenere in salute l'intestino e a proteggerci dalle malattie cardiovascolari.

Per 100 g hanno circa 115 calorie (e nessuno consuma 100 g di olive per volta), di cui 11 g di grassi, 6 g di carboidrati e 0,8 g di proteine. Quindi 10 g di olive apportano poco più di 1 g di grassi.

Fai diventare le olive un ingrediente funzionale nella tua dieta, consu-male tutti i giorni, non solo per gli aperitivi, ma aggiungile alle tue ricette e utilizzale come snack goloso, magari insieme al cruditè, oppure rendile cremose o acquista il patè d'olive e spalmalo dove preferisci, anche sul pane a colazione.

Se le utilizzi in salamoia, sciacquale abbondantemente per rimuovere il sale in eccesso, oppure prova la mie ricette al forno e in pentola.

Copyright © 2018, Viene alla stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Olive al forno

Se hai il privilegio come noi di vivere in campagna, con tutti i pro e i contro, e di possedere un uliveto, sai bene di cosa parlo: le olive al forno sono deliziose!

Se non ne possiedi di tue, sappi che le puoi acquistare appena colte al mercato della tua zona o da qualcuno che le coltiva e le raccoglie tra ottobre e i primi di dicembre. Fanne incetta, disidratale al forno e poi mettile sott'olio con tutte le spezie che vuoi e congelale, oppure falle in salamoia. Io ne ho messi da parte circa 70 barattoli di varie dimensioni perché le consumiamo ogni giorno.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 80-100°C ventilato.
- 2 Lava accuratamente le olive eliminando quelle danneggiate.
- 3 Asciugale con un panno.
- 4 Disponi le olive senza sovrapporle in una teglia ricoperta da carta forno. Cospargile con il sale.
- 5 Inforna per 40 minuti - 1 ora. Saranno pronte quando diventeranno gonfie e lucide.
- 6 Sforna e lascia raffreddare, le olive raggrinceranno. A questo punto puoi metterle sott'olio con aglio, semi di finocchio, origano, peperoncino, scorza d'arancio o congelarle.

Copia in visione - Viene stampata
per la salamoia: utilizza olive verdi, una volta sciacquate mettile in acqua e sale in barattoli chiusi e lascia riposare 2-4 mesi prima di utilizzarle. Rimarranno leggermente amare. Puoi optare per la salamoia tradizionale che prevede di mettere le olive in acqua e sale da cambiare ogni giorno per almeno un mese.

PER 2 BARATTOLI DI 500 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti

TEMPO DI COTTURA
40 minuti-1 ora

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente sott'olio o in salamoia 1 anno
- In frigorifero per 3 mesi una volta aperte
- In freezer per 6 mesi (solo cotte al forno)

INGREDIENTI

- 2 kg di olive nere appena colte
- 2 cucchiali di sale integrale



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Olive in umido

Ho cucinato questo contorno decine e decine di volte. Non mi stanca mai e durante il periodo della raccolta, le preparo anche per gli ospiti.

Sai cosa succede? Anche a cena finita seguitano a servirsene direttamente dal tegame: ecco perché ne preparo sempre in abbondanza.

Le olive in umido hanno un sapore inusuale, amaro ma anche speziato e conciliano la digestione perché, a dispetto di quello che si pensa, non fanno affatto ingrassare anzi aiutano l'intestino a stare in salute.

PREPARAZIONE

- 1 Lava le olive se sono fresche.
- 2 In un tegame, scalda l'olio e l'aglio, aggiungi le olive, la salvia, il rosmarino, il sale, il peperoncino e mescola per 1 minuto, copri e cuoci circa 3-4 minuti.
- 3 Aggiungi la polpa di pomodoro, mescola e copri, cuoci per altri 5-6 minuti.
- 4 Servi (in caso di olive già cotte o trattate unisci olive e salsa contemporaneamente e cuoci per 5 minuti).

Nel variare le spezie e le erbe. Ad esempio io utilizzo spesso semi di finocchio, cipolla ed erba cipollina.

PER 6 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

- 3 minuti per le olive in salamoia o al forno
- 10 minuti per le olive fresche

TEMPO DI COTTURA

- 10 minuti per olive fresche
- 5 minuti per olive in salamoia o al forno

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 400 g di olive nere o taggiasche o leccino o verdi o miste
- 6-7 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 4 spicchi d'aglio sbucciati
- 1 pizzico di sale
- peperoncino qb
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 200 ml di polpa di pomodoro

(G) (F)

Rucola con citronette di crema di anacardi

Questo è uno dei miei contorni preferiti in estate e in primavera: un'insalata fresca, golosa, che sta bene con uova, carne, pesce, ma anche con i legumi.

Ricordati di utilizzare per questa ricetta limone biologico con buccia edibile per poter beneficiare a pieno delle proprietà funzionali degli oli essenziali che contiene e soprattutto per sfruttare l'effetto anticellulite.

PREPARAZIONE

- 1 Lava la rucola e mettila in una ciotola.
- 2 In una ciotolina a parte metti la crema di anacardi, il succo del limone, e mescola sino a rendere tutto omogeneo e fluido. Se occorre aggiungi acqua.
- 3 Versa il condimento sulla rucola.
- 4 Aggiungi i semi di zucca e la scorza del limone.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 2 giorni senza condimento

INGREDIENTI

- 200 g di rucola
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di crema di anacardi fatta in casa (pag. 230) o acquistata
- Succo e scorza di 1 limone biologico (può essere sostituito con 2 cucchiani di aceto di mele)
- 2 cucchiaini di acqua se occorre

(V) (G)

“ La rucola è una crucifera, associala al pesce o alle uova in caso di ipotiroidismo; consumane quanta ne vuoi in caso di ipertiroidismo ”



Indivia con mele e noci

Un abbinamento inusuale di ingredienti rende questa insalata sorprendente e funzionale.

È leggera ma nutriente, ricca di polifenoli e quercitina che fanno bene all'intestino e al sistema immunitario ed è anche drenante.

PREPARAZIONE

- 1 Lava le mele sotto l'acqua corrente, meglio se con sapone di Marsiglia e affettale a tuo piacere.
- 2 Lava e separa le foglie dell'indivia.
- 3 Metti tutti gli ingredienti su un piatto da portata e associa a tuo piacere a carne, pesce, uova, legumi o tal quale come snack.

“Puoi sostituire le noci con le mandorle e i pistacchi e le mele con le pesche e l'ananas: sentirai che bontà”

PER 2-4 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 2 mele rosse biologiche
- 2 indivie
- 8-10 noci
- 20 olive nere sott'olio o al forno
- 1 cucchiaino di capperi (sotto aceto o sotto sale abbondantemente sciacquati)
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale integrale
- Scoria di un limone biologico grattugiata

F V G



Copia in visione - Vietata la stampa ©Edizioni L'SNR Tutti i diritti riservati

Insalata di pomodori con prezzemolo e scalogno

I pomodori piacciono praticamente a tutti e da quando abbiamo il nostro orto alla "fortezza", ne siamo sempre sommersi. Tanti finiscono in conserve, tanti essiccati, altri subito in padella e altri ancora nelle insalate. Questa insalata fresca ha un effetto drenante e rimineralizzante, ci piace molto e accompagna spesso le uova cotte in padella o una fettina di carne, ma ha anche il suo perché vicino al pesce.

PREPARAZIONE

- 1 Lava e taglia i pomodori nella forma che più gradisci, taglia lo scalogno.
- 2 Assembla tutti gli ingredienti in una ciotola e servi.

“ Evita i pomodori con la buccia verde, segno di una alta concentrazione di solamina, tossica per l'uomo ”

PER 4 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 3 scalogni tritati
- 1/2 cucchiaino di senape in polvere
- 3 cucchiali di evo
- Sale marino qb
- Pepe macinato fresco
- 2 manciate di pomodori datterini e/o ciliegini
- Prezzemolo fresco o surgelato qb

(F) (G)



Cavolfiore con gomasio alla curcuma

Il cavolfiore mi piace in tutti i modi, ma si sa in famiglia bisogna trovare qualcosa che piaccia a tutti, soprattutto quando si cucina per più persone e non sempre questa crucifera raccolge il consenso generale.

Ebbene con questa ricetta mio marito mi chiede il bis. Provala anche tu!

PREPARAZIONE

- ① Lava il cavolfiore e taglialo in piccoli pezzi (cuoceranno prima).
- ② In un tegame, meglio con coperchio a cupola (io utilizzo la tajine), scalda l'olio e l'aglio, aggiungi il cavolfiore e fai rosolare per 1 minuto. Aggiungi l'acqua, circa 1 cucchiaio sul fondo della pentola e copri.
- ③ Lascia cuocere per circa 12 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. Aggiungi poca acqua per volte, se occorre.
- ④ Quando i cavolfiori saranno teneri, spegni il fuoco e aggiungi il gomasio.
- ⑤ Mescola con un cucchiaio di legno e servi.

Associa il cavolfiore al pesce ricco di iodio in caso di ipotiroidismo, così da non subire rallentamenti metabolici e consumane una doppia porzione in caso di ipertiroidismo per sfruttare l'effetto rallentante //

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
12-15 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore grande
- 4 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di gomasio alla curcuma (pag. 215)
- Acqua qb (circa 150 ml)

● V ● G



Insalata di radicchio, melagrana e arancio

Il segreto per stare bene e mangiare con gusto? Divertirsi in cucina in pochi minuti mixando gli ingredienti di stagione in modo semplice e funzionale.

Questa insalata velocissima è ricca di antiossidanti, vitamina C, fibre e polifenoli.

PREPARAZIONE

- 1 Lava il radicchio e taglialo nel formato che preferisci. Sbuccia l'arancia e tagliala in cubetti.
- 2 Dividi a metà la melagrana e battendo con un mattarello o con il palmo della mano sulla parte ricurva lascia cadere i chicchi in una ciotola.
- 3 Unisci i restanti ingredienti, mescola e servi.

Copia in visione - Vietata la stampa - © Edizioni L'Orto

La melagrana ha proprietà antitumorali grazie agli ellagiotannini che inibiscono l'enzima aromatasi implicato nella sintesi degli estrogeni; ha attività antibatterica e antinfiammatoria; azione protettiva della mucosa gastrica; è disintossicante, depurativa e diuretica grazie al potassio.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni
(non condita)

INGREDIENTI

- 1 radicchio lungo
- 1 arancia
- 1 melagrana
- 20 olive nere
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero qb

V G F



Purea di cavolfiore

Purea di cavolfiore? Ci piace tantissimo, soprattutto se ci aggiungiamo il gomasio alla curcuma (pag. 215), il pepe e il prezzemolo. Si prepara in pochi minuti. Talvolta ne congelo due porzioni alla volta, così ce l'ho a disposizione quando ho i minuti contati per cucinare.

PREPARAZIONE

- ❶ Lava il cavolfiore e taglialo in piccoli pezzi (cuoceranno prima).
- ❷ In un tegame, meglio con coperchio a cupola, scalda l'olio e l'aglio, aggiungi il cavolfiore e fai rosolare per 1 minuto.
- ❸ Aggiungi l'acqua e copri. Lascia cuocere per circa 12 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- ❹ Quando i cavolfiori saranno teneri, spegni il fuoco e aggiungi il gomasio.
- ❺ Mescola con un cucchiaino di legno e frulla con un frullatore a immersione sino a ottenere la consistenza desiderata.
- ❻ Guarnisci con prezzemolo e pepe.

«Partendo dalla ricetta base, puoi sostituire il gomasio con la paprika e il prezzemolo con il rosmarino. Farai un figurone »

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
12-15 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore grande
- 4 cucchiaini d'aglio
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di gomasio alla curcuma (pag. 215)
- Acqua qb (circa 500 ml)
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco sminuzzato o surgelato
- Pepe qb

(V) (G)



Verza all'aglio, olive e capperi

La verza bollita sarà anche buona ma a molti provoca gonfiore alla pancia. Sapendo che le crucifere ci fanno bene, ho pensato di testare con la verza il mio trio fantastico anti-gonfiore e antiossidante: aglio, olive e capperi. Ha funzionato, almeno per noi.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella scalda l'olio e l'aglio, aggiungi la verza, mescola e cuoci a fiamma bassa con coperchio per due minuti.
- 2 Scopri e aggiungi olive, capperi, sale e pepe.
- 3 Continua la cottura per altri 3-5 minuti a fuoco medio. La verza deve rimanere morbida ma croccante.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
5-7 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero 3-4 giorni

INGREDIENTI

- 400 g di verza tagliata finemente
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di capperi
- 20 olive nere
- Sale integrale e pepe nero qb



“ Se vuoi aromatizzare ad arricchire ulteriormente questo piatto, al posto del sale utilizza un cucchiaino di gomasio alla curcuma o la super power garlic cream (pag. 213) oppure per una versione “rossa” aggiungi polpa di pomodoro o pomodorini al punto 2 del procedimento ”



Carciofi con limone e prezzemolo

Lo sapevi che i carciofi fritti in olio extravergine o cotti in padella o crudi facilitano le funzioni digestive, la pulizia di fegato, colecisti e intestino? In tanti associano ai carciofi un senso di disagio e gonfiore addominale, perché se vengono bolliti è proprio ciò che causano.

Questa ricetta è veloce da cucinare e sta bene in accompagnamento alle uova alla carne, ma nessuno vieta di associarci il pesce.

PREPARAZIONE

- 1 Pulisci i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure, taglia la cima, pulisci il gambo, tagliali in quarti, mettili via via in ammollo in una ciotola d'acqua con il succo di mezzo limone.
- 2 In un tegame con bordi medi, scalda l'olio e l'aglio schiacciato, aggiungi i carciofi rosola per circa 2 minuti, mescola, aggiungi il sale e copri con un coperchio a caldaia.
- 3 Cuoci a fuoco medio-basso per circa 7-8 minuti mescolando di tanto in tanto.
- 4 Quando i carciofi saranno pronti, cospargili con il succo di limone rimasto, il prezzemolo e per ultimata la scorza grattugiata.



PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

10 minuti

TEMPO DI COTTURA

10 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 5 giorni

INGREDIENTI

- 4-5 carciofi medi compreso il gambo
- 1 limone biologico con buccia edibile
- 3 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1/2 cucchiaino di sale integrale
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato fresco o congelato

(V) (G)

“ Per un effetto rinfrescante, puoi sostituire il prezzemolo con la menta o la mentuccia ”

Chips di cavolo nero

Vuoi uno snack sfizioso, leggero e sano che si prepara in pochi minuti e che renda appetibili le verdure anche ai più recalcitranti?

Eccolo! Puoi fare le chips di verdura. Queste sono con il cavolo, ma puoi provare con il cavolo riccio, le foglie dei broccoletti e tutto ciò che ti viene in mente. Sono perfette anche per un aperitivo.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C ventilato per una cottura in 7 minuti, altrimenti a 100°C per una cottura in 20-25 minuti.
- 2 Lava le foglie del cavolo, privale della costa e spezza grossolanamente con le mani le foglie realizzando dei pezzi di circa 3-4 cm.
- 3 Ricopri con la carta forno una teglia capiente e posizionaci le foglie senza sovrapporle. Cospargile con un pizzico di sale e inforna per il tempo previsto in base alla temperatura.
- 4 Sforna, lascia freddare e gusta. I tempi di cottura possono variare in base al forno.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
3-4 minuti

TEMPO DI COTTURA

- 7 minuti in forno a 180°C
- 20-25 minuti in forno a 100°C

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente
per 2 giorni

INGREDIENTI

- 8 foglie di cavolo nero
- 1 pizzico di sale integrale



“Puoi variare il sapore aggiungendo spezie ed erbe come peperoncino, origano, paprika: lascia libero sfogo alla fantasia”



Pinzimonio

Non girare pagina pensando che il pinzimonio sia una banalità. Leggi. Il pinzimonio ti aiuta a stare in forma, a dimagrire, a digerire, a contrastare la fame nervosa, ad alcalinizzare e a regalarci minerali e vitamine.

Puoi utilizzarlo come snack, proporlo insieme ad altro per un aperitivo, prima di cena per favorire la digestione. Sbizzarrisciti con carote, finocchio, zucchine, ravanelli, e soprattutto il sedano, se vuoi un pinzimonio detox.

PREPARAZIONE

- 1 Lava e taglia a bastoncini le verdure, lava le foglie.
- 2 In un barattolo di vetro di piccole dimensioni, emulsiona, tenendo la capsula chiusa, l'olio, il limone e il pepe agitando per qualche secondo.
- 3 Versa il condimento in una ciotola e intingici le verdure prima di mangiarle.



PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per giorno
- Frigorifero per 3 giorni senza il condimento

INGREDIENTI

- 4 carote
 - 4 coste di sedano
 - Radicchio tardivo
 - Indivia
 - 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
 - Succo di mezzo limone
 - Una spolverata di pepe
- A piacere:
- Ravanelli
 - Finocchi
 - Zucchine
 - Peperoni

(V) (G)

“ Un pinzimonio al giorno toglie la pancia di forno. Cit. Serena ”

Misticanza con melagrana

Questa è una delle misticanze più buone che abbia mai mangiato, con un sapore vero e carico di natura. Una bontà infinita. È un mix di erbe spontanee della nostra collina e di erbe che mi ha portato Enzo che è anche il legittimo proprietario del cesto bellissimo e antico che vedi nella foto di copertina.

Potrai sicuramente trovare la misticanza al supermercato, dal fruttivendolo o al mercato, ma se hai la fortuna di saper riconoscere le erbe spontanee commestibili corri a raccoglierle! Se conosci qualcuno che le raccoglie, non esitare a fartelo amico.

PREPARAZIONE

- 1 Lava la misticanza sotto l'acqua corrente.
- 2 Sgrana la melagrana tagliandola a metà e battendo con la mano o un mattarello sul dorso della stessa lasciando cadere i chicchi in una ciotola.
- 3 Aggiungi la misticanza, l'olio e l'aceto.
- 4 Mescola e lascia insaporire prima di servire. Aggiungi il sale se occorre.

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni senza condimento

INGREDIENTI

- 400 g di misticanza
- 1 melagrana sgranata
- 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato
- Sale integrale (se occorre)

(V) (G)



Porro stufato con olive e pepe

Siamo onesti, il porro lo utilizziamo veramente poco, invece ha tantissime proprietà simili a quelle della cipolla; ha un sapore meno forte e fa benissimo all'intestino perché aiuta a depurarlo. Utile in caso di ritenzione idrica, sembra avere anche effetti afrodisiaci: un buon motivo per consumarlo più spesso. Tutto sta nel rendergli giustizia in preparazioni veloci e saporite.

PREPARAZIONE

- 1 Taglia i porri a rondelle e sciacquali sotto l'acqua corrente riponendoli in un colapasta.
- 2 In un tegame basso (io lo utilizzo di ghisa), fai scaldare l'olio, aggiungi i porri, sale, pepe, mescola e copri.
- 3 Cuoci per 5 minuti a fuoco medio basso gira di tanto in tanto per non far attaccare e aggiungi 2-3 cucchiai d'acqua se occorre.
- 4 Aggiungi le olive e servi.



PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

7 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 3 giorni
- In freezer per 6 mesi il porro tagliato a rondelle e lavato

INGREDIENTI

- 2 porri medi
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 20 olive nere o taggiasche
- Sale e pepe qb
- Acqua se occorre

(V) (G)

“ Per aumentare il presunto potere afrodisiaco aggiungi il peperoncino ”

Insalata di arance, finocchi e olive

Per un'insalata invernale drenante e ricca di vitamina C, penso sempre a questa associazione fantastica che ha il sapore tipico dell'Italia.

È veloce, pratica e con piccole varianti, di volta in volta regala sapori sempre nuovi e stupisce tutti. Io la preparo per il lavoro, ma è perfetta anche come contorno di una pietanza delle feste.

PREPARAZIONE

- 1 Lava i finocchi interi e tagliali sottili con una mandolina o con il coltello, poi passali sotto l'acqua corrente. Lava le cimette se utilizzate.
- 2 Sbuccia le arance e tagliale a cubetti o rondelle o mezze lune, come preferisci.
- 3 Unisci in una ciotola finocchi, cimette, arancio, olive, sale, olio, pepe e mescola. Bon appétit!

“Puoi provare una variante con il pompelmo oppure aggiungere dei semi di finocchio per sgonfiare meglio la pancia”

PER 4 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 2 finocchi "maschi"
- Cimette di finocchio selvatico (opzionali, io le ho sulle mie colline)
- 2 arance
- 3-4 cucchiai di olive taggiasche o nere sott'olio o al forno
- 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva o olio Anti-Aging (pag. 209)
- 1 pizzico di sale integrale (opzionale)
- Pepe macinato al momento



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Carolo rosso fermentato con semi di finocchio



La fermentazione dei vegetali è una pratica antichissima che consente di conservare il cibo, ma soprattutto di potenziarlo arricchendolo di lattobacilli utilissimi per il nostro microbiota, l'insieme di batteri che popola il nostro apparato digerente e che regola tantissime funzioni metaboliche compreso il controllo del peso e il buon funzionamento della tiroide. Non ti resta che provarla. Ecco una delle mie ricette preferite.

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni Sperone - Tutti i diritti riservati

PREPARAZIONE

- ❶ Metti a sterilizzare un barattolo di vetro da 500 ml e la capsula facendo bollire in acqua per 10 minuti e poi lascia raffreddare a temperatura ambiente.
- ❷ Nel frattempo taglia a listarelle il cavolo rosso (io per velocizzare utilizzo un robot da cucina o una mandolina) lasciando da parte due foglie intere.
- ❸ Sciacqua il cavolo tagliato mettendolo in un colapasta e tampona con carta assorbente.
- ❹ Versa il cavolo in una ciotola capiente e cospargilo con il sale (mettiti dei guanti di lattice per non tingerti le mani). Massaggia il cavolo strizzandolo sino a quando diventa morbido e avrà rilasciato il liquido di vegetazione. Aggiungi i semi di finocchio.
- ❺ Metti tutto nel barattolo pressando bene sul fondo e ricopri con il liquido di vegetazione sino al bordo e per finire inserisci le due foglie tenute da parte.
- ❻ Chiudi e lascia fermentare a temperatura ambiente al riparo dalla luce diretta per circa 7 giorni con una temperatura mite e 2 settimane in inverno.
- ❼ Se prepari più barattoli puoi lasciarli fermentare anche mesi mentre li utilizzi via via. Più fermentano più si arricchiscono di batteri. Una volta aperto il barattolo conservalo in frigorifero.

Durante la fermentazione potresti udire un rumore di bolle che si rompono e assistere alla fuoriuscita di liquido: è perfettamente normale.

Utilizzane all'inizio piccole quantità, nell'ordine di 20-30 g al giorno perché hanno un effetto potente a livello intestinale.

PER 1 BARATTOLO DA 500 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente chiuso per 12 mesi
- In frigorifero per 6 mesi una volta aperto

INGREDIENTI

- 1 cavolo rosso
- 2 cucchiai di semi di finocchio
- 2 cucchiai di sale integrale o rosa



Puoi unire più vegetali per variare il sapore e trovare la combinazione che più gradisci. La fermentazione è lattacida, pertanto non fa sviluppare il botulino.

Prova l'associazione di verza, mela rossa e semi di finocchio



Condimenti

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Pesto alle olive e basilico

Che io abbia una passione per le olive credo non sia un mistero, che mio marito ce l'abbia altrettanto io l'ho scoperto da quando viviamo in campagna e possediamo circa 200 ulivi. Con le olive verdi in salamoia (nostre o acquistate) ho iniziato a sperimentare vari tipi di pesto, che fossero buoni, ma anche salutari. Ed ecco che questo pesto fa ormai parte da tempo dell'alimentazione nostra, dei pazienti e degli ospiti. Fantastico perché, oltre a essere versatile su pane, pasta, pizza, uova, insalate, carne e pesce sfiamma velocemente l'intestino, regalando un senso di leggerezza e pancia piatta. Il basilico, soprattutto se biologico e di stagione, è ricco di antiossidanti ed è digestivo, antinfiammatorio e antidolorifico per muscoli, articolazioni e mucose.

PREPARAZIONE

- 1 Metti le lame del mixer o robot da cucina in freezer.
- 2 Lava e asciuga le foglie di basilico private dei gambi.
- 3 Sciacqua le olive, sbuccia l'aglio.
- 4 Metti la frutta oleosa in una padella fritstala a fuoco medio per circa 1 minuto.
- 5 Togli le lame del mixer dal freezer e posizionale al loro posto, metti tutti gli ingredienti ad eccezione del sale nel robot e frulla a intervalli, sino a raggiungere la consistenza del pesto desiderata; se occorre aggiungi olio, assaggia e aggiusta di sale.
- 6 Versa il pesto in barattoli di vetro e ricopri la superficie con olio. Utilizza a piacere.

PER 20 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

CONSERVAZIONE

2 settimane in frigorifero coperto da olio extravergine d'oliva

- 6 mesi in freezer in monoporzioni

INGREDIENTI

- 100 g di olive verdi denocciolate
- 2 tazze da 350 ml colme di foglie di basilico biologico
- 100 g di frutta oleosa (mandorle, anacardi, pistacchi, pinoli)
- 3 spicchi d'aglio sbucciato (facoltativo ma caldamente consigliato per l'intestino)
- 100-150 ml di olio extravergine d'oliva (di meno e di più in base alla consistenza desiderata)
- Sale integrale o rosa o iodato qb



Se soffri di colite e tiroidite autoimmune, per le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® ometti la frutta oleosa se la ritieni troppo pesante oppure dimezzane la quantità. Se soffri di ipotiroidismo prediligi il sale integrale o iodato, se soffri di ipertiroidismo in fase attiva prediligi quello rosa.

Soffritto furbo

Avere a disposizione il preparato per il soffritto è una gran furbata perché si risparmia tempo nei giorni frettolosi, approfittando dei giorni più indulgenti, quando tagliare carote, sedano e cipolla può essere rilassante.

PREPARAZIONE

- 1 Lava carote e sedano, sbuccia la cipolla.
- 2 Tagliali grossolanamente e mettili in un tritatutto elettrico o a corda, oppure taglia a coltello nelle dimensioni preferite.
- 3 Stendi tutto su un foglio di carta forno, ricopriilo con un altro foglio e metti in freezer in posizione orizzontale: in questo modo i pezzetti rimarranno separati senza formare un blocco di ghiaccio.
- 4 Dopo 30 minuti, metti il preparato in un barattolo di vetro ben chiuso da riporre in freezer e utilizza all'occorrenza.



PER 500 G

TEMPO DI PREPARAZIONE

- 5 minuti a mano
- 10 secondi con un tritatutto

CONSERVAZIONE

In freezer per mesi

INGREDIENTI

- 200 g di carote
- 200 g di sedano
- 100 g di cipolla (bianca, gialla, rossa)

(V) (C)

Il soffritto favorisce la digestione e la pulizia intestinale.

Olio Anti-Aging

La salute passa anche attraverso il condimento, non si deve rinunciare al gusto e per farlo è importante iniziare a sperimentare gli accostamenti di alimenti sani a finché, oltre a portare benefici, gratifichino anche il palato.

Ecco l'olio Anti-Aging, uno dei nostri condimenti preferiti. Unica raccomandazione, utilizzare a fine cottura e a crudo.

PREPARAZIONE

- 1 Metti le polveri in un barattolo da 300 ml.
- 2 Aggiungi l'olio, chiudi il barattolo e agitalo per circa 1-2 minuti. Mettilo al riparo dalla luce e dal calore.
- 3 Dopo una settimana sarà possibile utilizzare l'olio per condire a crudo.

Le spezie rimangono sul fondo del barattolo, di tanto in tanto agitalo e lasciale posare sul fondo prima di utilizzare.



PER 300 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente:

- 4 mesi in inverno
- 2 mesi in estate

INGREDIENTI

- 10 cucchiai di curcuma
- 2 cucchiai di peperoncino macinato
- 1 cucchiaio di pepe nero macinato
- 280 ml di olio extravergine d'oliva



“Puoi aggiungere anche dell'aglio spremuto, ricco di allicina (il principio attivo dell'aglio appunto), utile per il controllo della pressione, per un'azione antibatterica e antivirale”

Olio alle erbe

Nonostante siano tipicamente mediterranee, utilizziamo poche erbe aromatiche, lo facciamo con parsimonia e spesso ce ne dimentichiamo. Ma le erbe sono delle vere e proprie farmacie della salute e da quando viviamo in campagna cerchiamo di coltivarne il più possibile, ma si possono coltivare anche in città sul balcone. Puoi preparare oli aromatizzati e potenziati con tutte le erbe che preferisci come rosmarino, timo, origano, maggiorana, erba cipollina, ecc., oppure preparare dei veri e propri mix. I miei due preferiti sono all'origano e al timo perché aiutano a tenere la pancia sgonfia, contrastando disbiosi e candida, un condimento saporito e salutare.

PREPARAZIONE

- 1 In un barattolo di vetro versa 100 ml di olio, aggiungi le erbe, agita vigorosamente per qualche secondo e lascia riposare qualche ora.
- 2 Utilizza al bisogno.

PER 100 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 3-6 mesi (in base alla qualità dell'olio e alla stagione)

INGREDIENTI

- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiaini di erbe aromatiche (mix o singole)

(G)

“ Non scordiamoci che i primi veri farmaci sono gli alimenti e con essi le erbe e le piante in genere. I medici di una volta non avevano a disposizione un arsenale di farmaci, ma solo ciò che offriva la natura. Quindi preveniamo e curiamoci in cucina. Con gusto, divertendoci ”



Panatura Anti-Aging

Quando si vuole rendere speciale e particolare qualcosa che di solito è di routine, si ricorre alla panatura e alla gratinatura. Ecco che verdure, carne e pesce, si vestono con "abiti per le feste" in un tripudio di bellezza e bontà, ma c'è un ma! Utilizzare pangrattato di scarsa qualità, friggere o tenere in forno per troppo tempo gli alimenti scatena processi dannosi che danno vita ad AGE e acrilammide, che aumentano lo stress delle nostre cellule.

Per contrastare almeno in parte questi problemi e goderci appieno un fritto dorato o una cottura in forno, abbiamo potenziato la panatura con i segreti che ora ti sveliamo.

PREPARAZIONE

- 1 Metti in un frullatore 200 g di fiocchi, curcuma, pepe, peperoncino e sale. Frulla per 30 secondi per una consistenza granulosa (o più se vuoi una consistenza fine).
- 2 Versa in un barattolo di vetro di capienza adeguata, aggiungi i rimanenti fiocchi e i semi di sesamo. Mescola.
- 3 Utilizza oppure conserva.



PER 280 G

TEMPO DI PREPARAZIONE

3 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 3 mesi in barattolo di vetro a chiusura ermetica

INGREDIENTI

- 250 g di fiocchi d'avena o grano saraceno o quinoa o un mix
- 20 g di semi di sesamo
- 2-3 cucchiai di curcuma in polvere
- 1 cucchiaiino di pepe nero macinato
- 1/2 cucchiaiino di peperoncino macinato se gradito
- 1 cucchiaiino di sale fino integrale (se ipotiroidico), rosa (se ipertiroideo)

©

UTILIZZO:

- panatura carne e pesce
- fritto dorato
- gratinare in forno (aggiungere quando mancano meno di 15 minuti per la cottura per non deteriorare i principi attivi).

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Super power garlic cream (crema super potente all'aglio)

Con mio marito cerchiamo sempre rimedi pratici che siano utili per prevenire e curare problematiche differenti che possono essere presenti in una persona più o meno contemporaneamente.

La più grande resistenza che incontriamo tra la gente è quella sul consumo di aglio. Pochi lo amano, tanti lo temono per via dell'allicina che agisce sull'alito. Con questa crema abbiamo reso l'aglio super potente per la pressione, come antibatterico e antivirale naturale (provalo contro il raffreddore), come Anti-Aging e per il benessere dell'intestino, con un trucco per mitigare l'alitosi.

Spalmala sui crostini, carne, pesce, utilizzala in piccola quantità per condire zuppe e insalate... avrai una piacevole sorpresa!

PREPARAZIONE

- ① Sbuccia gli spicchi d'aglio.
- ② Metti l'aglio con tutti gli ingredienti dentro un piccolo mixer da cucina e azionalo per 30-40 secondi o qualcosa in più, sino a raggiungere la consistenza cremosa desiderata.
- ③ Versa la crema in un barattolo di vetro.
- ④ Consuma a piacere.

*Se non tolleri pepe e peperoncino
omettili ma sappi che aiutano la
curcumina della curcuma
a funzionare molto meglio* 

PER UN VASETTO DA 150 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE
7-10 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente in barattolo di vetro per 2 mesi in inverno
- In frigorifero per 4 mesi

INGREDIENTI

- 20 spicchi d'aglio
- 80 ml di olio extravergine d'oliva (8 cucchiai da minestra)
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento
- 1/3 di cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco



*“ Utilizzalo a crudo, a fine cottura
degli alimenti o in ricette che richiedono
non più di 75 minuti di cottura per non
deteriorare i principi attivi ”*



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Gomasio alla curcuma

Il rapporto che ho con i pazienti è splendido e molto spesso mi rendo conto che entro a far parte delle famiglie come se fossi una di casa. Quando alcune persone tornano alla visita di controllo, non vedono l'ora di farmi assaggiare le prelibatezze che hanno preparato, partendo dalle indicazioni che hanno ricevuto per la loro salute. Ne sono felicissima.

Così mi arriva l'uvetta di Antonella e Bruna insieme alle uova delle loro galline; la marmellata di peperoncini super piccanti di Loredana; la trippa di Renata e Carlo Marzio e anche il loro gomasio alla curcuma che mi ha letteralmente sorpresa e che ho modificato per renderlo ancora più funzionale.

Troverai questo gomasio in molte ricette: ti consiglio di prepararne in abbondanza perché rende speciale il piatto più insipido, senza esagerare con il sale arricchendolo di antiossidanti, manganese, magnesio, calcio, ferro e zinco, utilissimi per tiroide, intestino e tutte le funzioni cellulari.

Ottime le proprietà dimagranti della curcuma!

PREPARAZIONE

- 1 Lava i semi di sesamo in un colino.
- 2 In una padella a fiamma media versa i semi umidi, questi inizieranno a tostarsi quando evaporerà l'acqua. Abbassa la fiamma e continua la tostatura facendo attenzione a non bruciarli.
- 3 Utilizza un cucchiaino in legno per mescolare. I semi saranno pronti quando a contatto con le dita si sgretolano.
- 4 Versali in un frullatore di medie-piccole dimensioni, aggiungi il pepe e il peperoncino.
- 5 Nella stessa padella versa il sale e tostalo affinché perda tutta l'umidità.
- 6 Metti il sale nel frullatore e frulla sino a frantumare i semi senza arrivare alla consistenza della farina.
- 7 Fai raffreddare e metti il gomasio in un barattolo di vetro.

PER 1 BARATTOLO DA 250 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE

3-4 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 3 mesi

INGREDIENTI

- 200 g di semi di sesamo
- 20 g di sale integrale
- 4 cucchiaini di curcuma in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato



da Bere

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Latte vegetale o bevanda a base di... quello che vuoi!

Oramai ogni supermercato è pieno di scaffali con confezioni di latte vegetale o bevande a base di ogni sorta di frutta oleosa, cereale o legume. Ebbene fermati un attimo a controllare gli ingredienti e ti accorgerai che questi preparati molto spesso sono a base di acqua, l'ingrediente che dà il gusto, conservanti, zucchero, carragenina, oli, ecc. Quindi con l'illusione di consumare qualcosa di sano, ci riempiamo la pancia di cose di cui potremmo fare a meno. Ti basta acqua e ciò che vuoi rendere liquido per avere il tuo latte vegetale o bevanda a base di... che puoi personalizzare con spezie come il cacao, la vaniglia, la cannella e dolcificare con datteri, uvetta, fichi, miele. I nostri preferiti sono il latte di mandorle semplice e il latte di nocciole al cacao e cannella. È perfetto a colazione, per uno snack, incorporato nei dolci o per addormentare.

PREPARAZIONE

- ① PER LA FRUTTA OLEOSA: metti in ammollo per 12 ore, sciacqua e utilizza (rimuovi la pellicina se preferisci).
- ② PER I CEREALI E PSEUDOCEREALI: sali in abbondante acqua previo ammollo per 6-8 ore e poi scolali e utilizza. In alternativa puoi utilizzare un porridge di fiocchi d'avena, sarraceno o quinoa o farro fatto con 100 g di fiocchi e acqua quanto basta.
- ① Metti in un frullatore la frutta oleosa o i cereali e pseudocereali, aggiungi l'acqua, frulla per un minuto. Il latte è pronto. Puoi filtrarlo con un colino se non gradisci una consistenza cremosa.
- ② Versalo in una bottiglia di vetro e conservalo in frigorifero. La parte liquida e solida tenderanno a separarsi, basta agitare la bottiglia.

“Evita il latte di soia, che è un legume, peggiora la funzione tiroidei, favorisce la colite, il gonfiore addominale, la cellulite e la ritenzione”

PER IL LATTE

TEMPO DI PREPARAZIONE

12 ore per l'ammollo o 10 minuti di tostatura + 2 minuti per la realizzazione

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 5-7 giorni

INGREDIENTI

Frutta oleosa:

- 100 g di mandorle o nocciole o anacardi o pistacchi o noci o mix oppure

Cereali e pseudocereali:

- 100 g di riso o avena o grano sarraceno o quinoa o miglio o teff o farro bolliti +
- 900 ml d'acqua
- Cacao, cannella, vaniglia, cardamomo (facoltativi)
- Datteri, fichi, uvetta, miele (facoltativi)

① (con frutta oleosa)

② (con riso, avena, farro, grano sarraceno, ecc.)

Tisana GUT

La tisana GUT dove gut sta per *intestino*, è un toccasana per la tua salute e l'ho messa a punto ormai tanti anni fa e per la prima volta è stata pubblicata nel libro "La Dieta dei Biotipi®".

La funzione di questa tisana è quella di favorire la pulizia intestinale in modo delicato rieducando la peristalsi. È utilissima in caso di gonfiore e costipazione nonché per riparare velocemente qualche sgarro alimentare, soprattutto quando si mangia troppo e può capitare sicuramente.

PREPARAZIONE

- ❶ Versa tutti gli ingredienti in una pentola, porta a ebollizione, copri e lascia in infusione per 30 minuti.
- ❷ Filtra con un colino o frulla se gradisci una tisana più densa.
- ❸ Conserva in frigorifero.

Si può riscaldare senza far bollire. Puoi portare al lavoro la tisana in un thermos. Si può preparare per più giorni. La tisana risulterà gelatinosa: si può aggiungere acqua per diluirla.

“ Bevi la tisana a colazione, pranzo e cena sino a raggiungere la regolarità intestinale, poi riduci a 2 tazze al giorno, poi 1, sino ad azzerare quando la regolarità è stabile. Utilizzala anche in occasione di abbuffate, gonfiore, indigestione ”

PER 3 TAZZE

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
30 minuti

TEMPO DI CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 3 cm di zenzero fresco tagliato grattugiato o 2 cucchiaini secco
- 1 cucchiaino di menta secca
- 2 cucchiali di semi di lino
- 2 cucchiali di radice di liquirizia (omettere in caso di ipertensione e raddoppiare il tarassaco)
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 litro di acqua



Tisana T

Questa tisana è ideata per chi ha problemi di tiroide e per chi vuole stimolare il metabolismo in modo dolce e fa parte del Reset tiroideo in "La Dieta dei Biotipi®" e dei programmi specifici per la tiroide in La Dieta della Tiroide.

È veloce da preparare e anche gustosa, si occupa del metabolismo lavorando contemporaneamente sull'intestino.

Sai qual è il vantaggio? È buona, quindi ti aiuta a curarti con piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Scalda l'acqua a 70°C (puoi utilizzare un bollitore elettrico con termostato o mettere l'acqua in un pentolino sul fuoco, sarà pronta quando farà le prime piccole bollicine; ti sconsiglio il microonde).
- 2 Versa l'acqua in una tazza, aggiungi il pepe di Cayenna, l'olio e il caffè di cicoria.
- 3 Mescola e bevi.

PER 1 TAZZA

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 1/2 cucchiaino di pepe di Cayenna o peperoncino
- 1/2 cucchiaino di olio di cocco
- 1 cucchiaino di caffè di cicoria solubile
- 250 ml di acqua

(G) (C)

“ Il caffè di cicoria solubile è ricco di inulina, benefica per il benessere intestinale. Esiste anche da preparare con la moka classica ”



Tisana E

"E" sta per Epatico, quindi questa tisana ha lo scopo di aiutarti a fare pulizia a livello del fegato, dotti biliari e colecisti. Va benissimo dopo pasti impegnativi, se hai bevuto vino o altri alcolici.

È uno dei cardini del Reset epatico in "La Dieta dei Biotipi®" e delle strategie che trovi ne "La Dieta della Pancia". La puoi preparare per più giorni e scaldarla al bisogno.

PREPARAZIONE

- 1 Porta l'acqua a 70°C (con un bollitore elettrico o sul fuoco: sconsiglio il microonde).
- 2 Metti in infusione tutti gli ingredienti per 5 minuti.
- 3 Filtra e bevi.



PER 3 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
1 minuto

TEMPO DI COTTURA
5 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 3 giorni

INGREDIENTI

- 3 cucchiai di menta secca
- 3 cucchiai di cardo mariano
- 3 cucchiai di radice di tarassaco
- 3 cucchiai di aceto di mele non pastorizzato
- Stevia per dolcificare (opzionale)
- 900 ml d'acqua

“ Se hai il fegato grasso o un affaticamento epatico, bevine 2 tazze al giorno e in caso di consumo di alcol, bevine 2-3 tazze al giorno per almeno tre giorni ”

Canarino

Il canarino è una bevanda digestiva le cui origini si perdono nella storia, deve il suo nome al colore giallo canarino che assume quando è pronta.

Alla "fortezza" va per la maggiore, non perché abbiamo problemi di digestione, intendiamoci, ma perché è buonissima e sa di casale, di campagna, di vita semplice e vera. Se senti lo stomaco in subbuglio, acidità, gonfiore addominale, hai difficoltà a digerire o vuoi velocizzare la digestione dopo un pasto troppo abbondante, questa bevanda è senz'altro al caso tuo. Ogni regione mette e toglie qualche ingrediente; io lo preparo come faceva mia nonna.

PREPARAZIONE

- 1 Porta a bollire l'acqua, versala nelle tazze dove avrai disposto sul fondo le foglie di alloro e la scorza di limone.
- 2 Copri le tazze e lascia in infusione per 7-8 minuti.
- 3 Sorseggia.

PER 2 PERSONE PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
1 minuto

TEMPO DI COTTURA
8 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 1 giorno
una volta filtrato

INGREDIENTI

- 4 foglie di alloro
- La scorza di 1 limone
- 500 ml di acqua



Acqua e limone, acqua e zenzero, acqua limone zenzero e cannella

Si parla a dismisura del bere acqua e dell'acqua e limone come panacea, lo zenzero lo conoscono anche i muri e la cannella è nota da tempo.

Come possiamo renderli funzionali per la nostra salute? Ecco il mio trio preferito che va bene sia caldo sia freddo, in tutte le stagioni.

Utilizza la cannuccia di bamboo o inox per bere acqua e limone perché il limone fa bene a tutto tranne che allo smalto dei denti. Evita di bere a digiuno in caso di reflusso.

PREPARAZIONE

- 1 Scalda 250 ml di acqua a non più di 70°C.
- 2 Versala in un bicchiere o in una tazza dove avrai precedentemente messo gli ingredienti scelti.
- 3 Bevi caldo o freddo.

“ Puoi prepararne un solo quadriplicando le dosi e conservare in un thermos e sorseggiare durante la giornata. Puoi sostituire il limone con un pompelmo se non stai assumendo farmaci, per avere un effetto detox sul fegato ”

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

Digestivo, drenante:

- 1/2 limone biologico, succo e scorza
- 250 ml d'acqua

Antinfiammatorio, anticellulite, digestivo, antinausea:

- 3 cm di zenzero grattugiati o a fettine
- 250 ml d'acqua

Anti-fame, stabilizzante glicemico digestivo, drenante, antinfiammatorio, anticellulite, digestivo, antinausea:

- 1/2 limone biologico succo e scorza
- 3 cm di zenzero grattugiati o a fettine
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 250 ml d'acqua



Frullato detox al sedano, semi di lino e cannella

Questo frullato ti aiuta a fare le pulizie, no, non quelle di casa, ma quelle della tua casa interiore. Favorisce la peristalsi intestinale grazie alla "sedanina" che è lassativa, disin tossicante, antifame, e al tempo stesso un vero e proprio lenitivo per l'intestino. Lo puoi consumare al risveglio, oppure al posto di una cena se senti un po' di indigesto mento dopo qualche giorno di stravizi alimentari.

PREPARAZIONE

- 1 Metti tutti gli ingredienti in un frullatore: frulla per 1 minuto.
- 2 Versa in un bicchiere e bevi.

PER 1 PERSONA/PORZIONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
3 minuti

CONSERVAZIONE

• frigorifero per 1 giorno
• freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 3 coste di sedano o 2 coste più le foglie
- 1 cucchiaiino di cannella in polvere
- 1 cucchiaiino di semi di lino
- 200 ml d'acqua o 100 ml d'acqua e 100 ml di succo di aloe vera

(v)

Lo puoi congelare negli stampini per i ghiaccioli e utilizzare all'occorrenza per un'idea green e detox.



Ricette base



Crema di mandorle

Hai mai provato a fare la crema di mandorle o di altra frutta oleosa? Noi ne andiamo ghiotti e ci litighiamo, si fa per dire, sempre il fondo del vasetto. Sa di buono, è sana, saziente e facilissima da preparare e, diciamocelo chiaramente, preparata in casa, rispetto a quella comprata, il risparmio è altissimo.

Ottima sul pane tostato a colazione, per preparare dolci con e senza cottura, da associare alla frutta o nei condimenti salati.

Per non parlare del fatto che, se ci aggiungi il cacao, la trasformi in tre secondi in una crema spalmabile, soprattutto se segui lo stesso procedimento con le nocciole.

PREPARAZIONE

1 Accendi il forno a 180°C, quando è caldo tosta le mandorle disposte su una leccarda senza sovrapporle per circa 2 minuti. Tirale fuori e ancora calde mettile nel robot da cucina dotato di lame grandi (step 1).



step 1

2 Attiva il robot e lascialo andare per 5-15 minuti a seconda della potenza. Vedrai le mandorle diventare farina corposa e granulosa (step 2); poi cremose opache e infine lucide quando avranno rilasciato gli oli (step 3).



step 2

3 Versa la crema in un barattolo di vetro e utilizzala a piacimento.



step 3

PER UN VASETTO DA 300 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE

7-15 minuti (dipende dalla potenza del robot da cucina)

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente
in inverno 3 mesi

- In frigorifero in estate per 3 mesi

INGREDIENTI

- 300-400 g di mandorle con la buccia o senza (in base al tuo gusto)

“Puoi utilizzare lo stesso procedimento con tutta la frutta oleosa anche mixandola.

Via libera a crema di nocciole, anacardi, noci con o senza spezie dolci o salate. La mia aggiunta preferita è cacao e/o cannella”

Copia in visione - Ricette base

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

La chiarificazione del burro è un processo antico di oltre cinquemila anni, è conosciuto in tutto il mondo ed è utilizzato soprattutto in India. Nei Paesi orientali nei quali si attribuisce valore sacro al cibo si è soliti dire che più il ghee è vecchio, più è in grado di curare malattie anche importanti. Viene considerato il metodo di ringiovanimento per eccellenza, è utile per migliorare la digestione e l'assimilazione del cibo che ingeriamo ,”

Ghee o burro chiarificato o burro indiano

Sono intollerante al lattosio, lo zucchero del latte e ai suoi derivati, come circa il 70% delle persone che vivono in Europa.

Me ne sono fatta una ragione perché i latticini mi causavano gravi disturbi e ho trovato tante valide sostituzioni e il ghee è una di queste.

È un burro di latte vaccino senza lattosio e senza proteine del latte (quindi perfetto ad esempio, per chi segue il Metodo Missori-Gelli® per la tiroidite) e ha un sapore vagamente nocciolato. Lo puoi acquistare già fatto, ma puoi anche provare a farlo in casa perché è veramente semplice. Io lo utilizzo sul pane a colazione (pag. 23), per i risotti o per la cottura di verdura come gli spinaci (pag. 184) o per la carne in padella, oppure per preparare gli gnocchi con burro e salvia, nonché nell'impasto per la pasta frolla dolce (pag. 231) che diventa profumatissima.

Ottimo per cucinare perché non si brucia e ha un elevato punto di fumo (il punto in cui un grasso alimentare riscaldato inizia a rilasciare sostanze tossiche, più esso è alto, come nel caso del burro chiarificato, più possiamo riscaldarlo senza pericoli), si può aggiungere ai frullati e si può utilizzare come cosmetico per la pelle.

PREPARAZIONE

- ① In un pentolino porta a ebollizione a fuoco moderato un panetto di burro biologico non salato e tagliato a cubetti. Via via che sulla superficie del burro fuso comparirà una schiuma biancastra, eliminala con un colino e un cucchiaio.
- ② Quando il burro sarà privo di "schiumetta", versalo in un contenitore di vetro e lascialo raffreddare.
- ③ Chiudi e conserva.

PER 1 BARATTOLO DA 250 G

TEMPO DI COTTURA

5-7 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente in inverno per 30 giorni
- In frigorifero per 3 mesi una volta aperto, 6 mesi chiuso

INGREDIENTI

- 1 panetto da 250 g di burro biologico



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Crema di nocciole e cacao crudo

Non la finire in un lampo perché è molto nutriente, lo so che è gratificante e che può diventare un rifugio, a scapito, e questa è una cosa ottima, di creme alla nocciola confezionate. Io la preparo con il cacao crudo, ovvero non tostato, e più ricco di antiossidanti. Per dolcificare puoi aggiungere il miele o lo sciroppo d'acero, ma anche la stevia, e non ne farai più a meno.

Sul pane tostato è una delizia, ma anche come farcia per pancake e dolci.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 100°C e in una teglia di adeguate dimensioni disponi le nocciole e tostale per circa 10 minuti.
- 2 Tirale fuori dal forno e scegli se vuoi una crema di nocciole con la pellicina o senza. Se la vuoi senza, ti basterà strofinare tra le mani le nocciole per rimuoverla.
- 3 Metti le nocciole ancora calde in un mixer da cucina con le lame larghe e aziona. Le nocciole diventeranno prima farinose, poi collose e poi fluide. Il tempo di trasformazione dipende dalla potenza del mixer e può variare dai 25 ai 35 minuti. Di tanto in tanto spegni il mixer e sposta con una spatola verso il centro le nocciole pressate contro le pareti.
- 4 Quando la crema sarà abbastanza fluida, ma non ancora lucida, aggiungi il cacao e il dolcificante (facoltativo), diventerà lucida velocemente: a questo punto versala in un barattolo di vetro.

PER UN VASETTO DA 250 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE

25-35 minuti

TEMPO DI COTTURA

0 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 3 mesi
- In frigorifero per 6 mesi

INGREDIENTI

- 300 g di nocciole
- 4-5 cucchiaini di cacao crudo
- 3 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele o stevia (facoltativo)



Crema di anacardi

La crema di anacardi è versatilissima in cucina perché la puoi utilizzare sia per il dolce sia per il salato. Va bene per farcire una focaccia o i pancake oppure la puoi spalmare sul pane a colazione o farla diventare una citronette per un'insalata, come per la rucola con citronette di crema di anacardi (pag. 190).

Se ci aggiungi il cacao, diventa una crema spalmabile che piace a tutti, anche ai bambini, soprattutto se ci metti anche miele o sciropo d'acero. Non ti resta che prepararla senza nessuna fatica.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella di adeguate dimensioni, tosta gli anacardi per un paio di minuti senza farli imbrunire.
- 2 Mettili ancora caldi in un mixer da cucina con le lame larghe e azionalo.
- 3 Gli anacardi diventeranno prima farinosi, poi collosi e poi fluidi. Il tempo di trasformazione dipende dalla potenza del mixer e può variare da 20 a 30 minuti. Di tanto in tanto, spegni il mixer e sposta verso il centro, con una spatola, gli anacardi pressati contro le pareti.
- 4 Quando la crema sarà fluida e lucida versala in un barattolo di vetro.

PER UN VASETTO DA 250 ML

TEMPO DI PREPARAZIONE

25-30 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 3 mesi
In frigorifero per 6 mesi

INGREDIENTI

- 300 g di anacardi non salati

(G) (C) (P)

“ Se durante la lavorazione ci aggiungi un po' di sale e 1 cucchiaino di aceto di miele diventa un simpatico condimento per la pizza e la pasta ”



Pasta frolla: salata e dolce

Questa è la mia ricetta base per fare la pasta frolla salata e la pasta frolla dolce. Tendenzialmente la preparo senza glutine, in alternativa con il farro o il Senatore Cappelli.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola o su una spianatoia, unisci gli ingredienti per la PASTA FROLLA SALATA o la PASTA FROLLA DOLCE.
- 2 Lavora con le mani sino a formare un impasto liscio e omogeneo, aggiungi acqua se occorre. Forma un panetto rettangolare e riponilo in frigorifero per 30 minuti avvolto in un panno di cotone umido.
- 3 Tira fuori il panetto, stendilo con il mattarello su un piano infarinato, in uno spessore di 3-4 mm.
- 4 Utilizza a piacere o congela.



PER 1 TORTIERA DA 24-26 CM

TEMPO DI PREPARAZIONE

- **Salata:** 5 minuti + 30 minuti di riposo in frigorifero
- **Dolce:** 15 minuti + 30 minuti di riposo

TEMPO DI COTTURA

- **Salata:** 40-45 minuti
- **Dolce:** 30-40 minuti a seconda del forno

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 1 giorno
- In freezer per 3 mesi già stesa nella forma desiderata

INGREDIENTI

Salata

- 250 g di farina di riso (o saraceno o quinoa o farro o Senatore Cappelli) + 1 cucchiaino per infarinare il piano di lavoro
- 1 uovo biologico
- 1 presa di sale integrale
- 70 ml di olio extravergine d'oliva

Dolce

- 180 g di farina di riso
- 80 g di zucchero di cocco
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo biologico
- 70 g di burro chiarificato o ghee a temperatura ambiente o 70 ml di olio extravergine d'oliva o di cocco
- 2-3 cucchiai d'acqua



Quinoa

La quinoa è una pianta erbacea che appartiene alla stessa famiglia degli spinaci e delle barbabietole. Può essere trasformata in farina o se ne possono mangiare i semi. Per questa caratteristica la quinoa viene considerata uno pseudo-cereale ed è totalmente privo di glutine e con una buona quota proteica.

Non tutti sanno come cucinare questi semi, che si prestano bene in zuppe, minestre, insalate fredde e calde, impasti come polpette, e sotto forma di farina in qualsiasi tipo di ricetta dolce o salata.

Una volta cotta, si può conservare in frigorifero e utilizzare nelle più svariate ricette.

PREPARAZIONE

- 1 Sciacqua sotto l'acqua corrente la quinoa posizionata in un colino. Se ti è possibile tienila in ammollo per almeno 2 ore.
- 2 Metti la quinoa in una pentola, ricoprila con l'acqua, metti il coperchio e cuoci a fuoco medio per circa 10 minuti.
- 3 Togllila dal fuoco e lasciala ancora coperta per un paio di minuti. La quinoa dovrebbe riasorbire tutta l'acqua di cottura.
- 4 Sgrana con una forchetta e utilizza a piacere.

PER 100 G

TEMPO DI PREPARAZIONE

2 minuti

TEMPO DI COTTURA

10-12 minuti

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 5 giorni

INGREDIENTI

- 100 g di quinoa
- 200 ml d'acqua



Copia in visione - Vietata la stampa - Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Riso basmati e thai

Riso basmati e thai sono entrambi risi lunghi e una volta cotti, resistono sgranati in frigorifero per qualche giorno, rendendo facile il loro impiego in tante ricette da assemblare in pochi minuti, con verdure, carne, pesce, uova, in impasti, tortini, ecc.

PREPARAZIONE

- 1 Siaacqua il riso sotto l'acqua corrente posizionandolo in un colino. Se possibile tieni in ammollo per almeno 2 ore.
- 2 Metti il riso in una pentola e ricoprilo d'acqua per il doppio del suo volume (se 150 g di riso occupano mezza tazza utilizza una tazza d'acqua).
- 3 Chiudi con un coperchio con foro (che faccia uscire il vapore). Cuoci per 10 minuti a fuoco basso. Il riso assorberà tutta l'acqua e rimarrà sgranato.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

TEMPO DI COTTURA
10 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 5 giorni

INGREDIENTI
- 150 g di riso
- Il doppio della quantità dell'acqua rispetto al riso

©





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Chapati

Il chapati è un pane tipico dell'India, alla quale siamo particolarmente affezionati. Amiamo le tradizioni e tra queste, quelle della medicina orientale. Ecco perché oltre al ghee (burro indiano) (pag. 227), il chapati fa parte della nostra alimentazione. Oltre a essere buono e veloce da preparare, è versatile, sta bene con tutto ed è sano. Questa è la nostra versione senza glutine, così accontentiamo proprio tutti.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola impasta a mano la farina e il sale aggiungendo acqua poco a poco.
- 2 Forma una palla morbida e lavorabile.
- 3 Infarinata piano da lavoro o un foglio di carta forno.
- 4 Dividi l'impasto formando 4 palline.
- 5 Schiacciale una a una sul piano formato dei cerchi sottili. Lavora con delicatezza perché l'impasto è friabile. Aggiungi farina per staccare il chapati dal piano se occorre, ma rimuovila prima di cuocere per non farla bruciare.
- 6 Scalda una padella (meglio se di ferro o ghisa), quella da crepes andrà benissimo.
- 7 Metti a cuocere un chapati alla volta, appena formerà delle bollicine sulla superficie giralo e cuoci l'altro lato.
- 8 Premi leggermente i bordi del chapati per farlo gonfiare al centro. Metti da parte e cuoci i restanti.
- 9 Servi caldi, ma sono buoni anche freddi.

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5-10 minuti (in base alla pratica)

TEMPO DI COTTURA

7-10 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 7 giorni

- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 200 g di farina di riso o miglio o saraceno o quinoa
- Acqua tiepida qb
- 1 pizzico di sale integrale



Puoi utilizzare il chapati al posto del pane, è senza lievito e in alcune versioni senza nichel.

Snack e Dolci



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Il momento dello snack è sacrosanto, ci fa staccare qualche minuto la spina da ciò che stiamo facendo, ci dà il tempo di ricaricare le energie e ci fornisce il giusto brio e sprint per proseguire al meglio la giornata, sia che si tratti di farlo durante il lavoro, o prima di una qualsiasi attività anche sportiva.

Certo, fa tutto questo se è uno snack intelligente, furbo e funzionale!

Se è casuale, d'istinto, non ragionato e pilotato dalle pubblicità, ci regala stanchezza, nervosismo, fame di dolci e debolezza perché se lo si fa con merendine, biscotti zuccherati, salatini, succhi di frutta, caramelle e dolciumi vari, a tutti gli effetti si tratta di un anti-snack con un'azione diretta anti-salute.

E allora coccolati con gusto mentre fai bene al tuo metabolismo con la "pasta di cocco e frutta fresca", piuttosto che con le "barrette proteiche all'albicocca", prima o dopo un allenamento, o addirittura al posto del pranzo se lo hai deciso saltare, per non parlare delle "barrette super", deliziose e velocissime da preparare.

Ma se non hai voglia di assemblare materie prime per realizzare gli snack ecco qualche suggerimento pratico che va benissimo se stai seguendo "La Dieta dei Biotipi®", "La Dieta della Tiroide" o "La Dieta della Pancia":

- **SNACK PREVALENTEMENTE A BASE DI GRASSI**

mandorle o latte di mandorle, pistacchi, nocciole, noci, pinoli, olive, chips di cocco o latte di cocco, cioccolata fondente all'80%.

- **SNACK PREVALENTEMENTE A BASE DI GRASSI E VERDURA**

mandorle e crema di mandorle, pistacchi o crema di pistacchi, nocciole o crema di nocciole, noci, pinoli, olive o patè d'olive, olio extravergine d'oliva, cioccolata fondente all'80% + ravanelli, cetraro, belga, finocchio, radicchio, sedano, carote.

- **SNACK PREVALENTEMENTE A BASE DI GRASSI E FRUTTA**

mandorle e crema di mandorle, pistacchi o crema di pistacchi, nocciole o crema di nocciole, noci, pinoli, olive o patè d'olive, olio di cocco, latte di cocco, latte di mandorle, latte di nocciole, cioccolata fondente all'80% + mela rossa, pompelmo, pera, lamponi, mirtilli, ribes, pesca, albicocca, banana, melone, anguria, ecc.

- **SNACK A BASE DI FRUTTA+CANNELLA (PER LA STABILITÀ GLICEMICA)**

mela rossa, pompelmo, pera, lamponi, mirtilli, ribes, pesca, albicocca, banana, melone, anguria, ecc. + cannella in polvere.

- **SNACK PREVALENTEMENTE A BASE DI PROTEINE**

uovo sodo o uova strapazzate, prosciutto crudo senza conservanti, proteine del siero di latte delattosate o dell'uovo o di manzo o vegetali (riso, pisello, canapa, ecc.), salmone selvaggio.

Se poi invece hai voglia di dolce beh, accomodati, perché quelli che trovi qui, oltre a essere buoni, fanno anche bene, ti danno la carica a colazione, l'energia per un allenamento, ti coccolano a pranzo o cena e fanno fare un'ottima figura anche con gli ospiti. Il mio preferito in assoluto il "Brownie al cioccolato fondente, lamponi e pistacchi", quello di mio marito la "Torta di mele al limoncello", ma ha divorato anche gli altri!

Copia in visione - vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Mousse al cacao e frutti rossi

Molto spesso le mie pazienti mi chiedono cosa mangiare dopo cena quando hanno voglia di qualcosa di dolce, sano e che non intacchi la linea. Questa mousse è perfetta a tale scopo e non solo per il dopo cena. Provala! Ti sorprenderà.

PREPARAZIONE

- ① Pela l'avocado e mettilo in un piccolo frullatore con il cacao, lo sciroppo d'acero e il latte vegetale. Frulla per 30-40 secondi.
- ② Controlla con una spatola se la consistenza sia quella desiderata. Se troppo densa aggiungi poco latte.
- ③ Servi con frutti rossi.

“ L'avocado ha grassi sani che fanno bene alle nostre cellule e alla pelle. Il cacao contiene l'anandamina, da ananda, che in sanscrito significa beatitudine, quindi questa mousse favorisce il buon umore e la salute senza sensi di colpa ”



PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 2 giorni

INGREDIENTI

Per la mousse al cacao:

- 1 avocado maturo
- 1 cucchiaio di cacao crudo o cacao amaro
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele
- 1 cucchiaino di stevia
- 2 cucchiai di latte vegetale (pag. 217) o acqua

Per la frutta:

- 50 g di lamponi o mirtilli o ribes

(G) (F) (C)

Mela rossa con crema di mandorle e/o cannella

Ti prego non mi dire che la prima merenda a cui pensi per i tuoi bambini è confezionata o che lo snack al lavoro lo fai alle macchinette.

"Certo questo può essere gratificante per il palato, anche se lo è molto meno per la tua pancia e la tua salute".

Perché non ti munisci di frutta di stagione, cannella e crema di mandorle (pag. 25)? Questa proposta non la si può certo chiamare ricetta, ma è un'associazione di alimenti funzionali che ti aiuteranno a stare al massimo.

Non ti piacciono le mele o non sono di stagione? Prova con pere, albicocche, arancio, pompelmo, fragole, anguria, ecc. Vedrai che bontà.

PREPARAZIONE

- ① Lava la mela (o la frutta che hai scelto) con il sapone di Marsiglia.
- ② Tagliala a piacere.
- ③ Spolverala con la cannella oppure guarniscila con la crema di mandorle e la cannella.



PER 1 PERSONA/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti

CONSERVAZIONE
In frigorifero per 1 giorno

INGREDIENTI

- 1 mela
- 1 cucchiaino di cannella

F

- oppure
- 1 mela
 - 1 cucchiaino di cannella
 - 1 cucchiaino di crema di mandorle

F **G**

“ Se sei allergico alle mandorle puoi sostituire la crema con quella di altra frutta oleosa o con un pezzo di cioccolata fondente **”**

Tutti i diritti riservati
©Edizioni LSWR



Copia in visione - Vietata la Stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Panna di cocco e frutta fresca

Ti tufferai in questa panna con tutti i sensi!

Si prepara velocemente e fa bene alla pancia e al metabolismo.

La puoi utilizzare sul gelato o per preparare uno snack rapido e goloso da portare anche al lavoro, oppure per fare una bellissima figura con gli ospiti.

PREPARAZIONE

- 1 Metti il brick o la lattina di latte di cocco in frigorifero per 2 ore.
- 2 Apri il brick o la lattina e preleva con un cucchiaino la parte solida, lasciando da parte il liquido.
- 3 Con una frusta elettrica o con una planetaria monta per 3-4 minuti la panna.
- 4 Servi la panna con la frutta fresca.

“ Questa panna è un'alternativa perfettamente sana alla panna di latte vaccino con zucchero o senza e soviente zuccherata ”

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti (+ 2 ore in frigo prima di montare la panna)

CONSERVAZIONE

In frigorifero per 5 giorni

INGREDIENTI

Per la panna:

- 1 brick o 1 lattina di latte di cocco puro (non utilizzare latte di cocco già diluito in acqua)

Per la frutta:

- 200 g di lamponi o mirtilli o mix per un effetto sul metabolismo oppure
- 100 g della tua frutta preferita

(G) (F)

Copia in visione
Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Barrette proteiche all'albicocca

Quando voglio avere a portata di mano uno snack goloso, sano e nutriente, ma anche una colazione veloce o un dopo cena per noi e per gli ospiti, queste barrette sono la prima cosa a cui penso.

Sono veloci da preparare, profumate, saporite e senza zucchero aggiunto, e questo non è da poco.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C ventilato.
- 2 Prepara uno stampo da plumcake da 15-18 cm ricoprendolo di carta forno.
- 3 In un robot da cucina frulla tutti gli ingredienti sino a ottenere una consistenza appiccicosa, ma non troppo.
- 4 Versa il composto nello stampo aiutandoti con una spatola, sino a formare uno strato di circa 1,5-2 cm.
- 5 Inforna per 20 minuti.
- 6 Sforna, lascia freddare e gusta questa prelibatezza nel momento che ritieni più opportuno.

Se hai l'intestino un po' pigro, sostituisci le albicocche con le prugne, i fichi secchi o i datteri: farai comunque un figurone e ne beneficirai anche a livello intestinale.

PER 6 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
20 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 7 giorni
- In freezer per 6 mesi

INGREDIENTI

- 100 g albicocche disidratate
- 2 cucchiai di olio di cocco
- 2 cucchiai di farina di cocco in scaglie
- 1 cucchianino di semi di vaniglia
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- 50 g di proteine del siero di latte in polvere delattosate senza acesulfame K ed edulcoranti
- 4-5 cucchiai di acqua

(F) (G) (P)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Barrette super

Quanto sono comode le barrette energetiche se sono sane!

In commercio se ne trovano di ogni sorta, piene zeppe di ingredienti tutt'altro che buoni per la nostra salute.

Noi ce le prepariamo in casa e questa è la ricetta che va per la maggiore.

Te le puoi portare al lavoro, al posto o in accompagnamento di un pasto o come snack anche post attività fisica.

PREPARAZIONE

- ① In un robot da cucina frulla le mandorle e l'uvetta per 1 minuto. Aggiungi il succo di limone e frulla per 1 minuto, poi le proteine e il cacao e frulla qualche secondo.
- ② Preleva il composto e pressalo in una teglia di adeguate dimensioni lasciandolo di uno spessore di circa 1,5 cm.
- ③ Metti in frigorifero per 1 ora o in freezer per 30 minuti.
- ④ Taglia con un coltello nella misura desiderata e gusta.

“ Puoi dare all'impasto la forma che vuoi anche in palline per formare tanti tartufini ”

PER 8 PERSONE/PORTIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 7 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

- 150 g di mandorle o anacardi
- 80-100 g di uva sultanina o mirtilli disidratati o fichi o datteri o albicocche disidratate o mix
- 60 ml di succo di limone biologico (circa 1 limone e 1/2)
- 40 g di proteine in polvere (del siero di latte delattosate o dell'uovo o vegetali)
- 1 cucchiaino di cacao amaro o cacao crudo



Copia in visione - Vieta la stampa - © Edizioni SWR Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Castagne arrosto al sale

Sorpresa! Le castagne non sono uno sgarro alla dieta, ma un alimento super benefico da inserire nella propria alimentazione quando sono di stagione e delle quali può essere utilizzata la farina tutto l'anno come per il castagnaccio (pag. 257).

Ora, fermo restando che cotte nel camino sono impagabili, con il metodo del sale in pochi minuti puoi avere comunque castagne arrosto, profumate e senza fumo in giro per casa, da gustare al posto di un primo o come snack. Le castagne sono un frutto, ma da un punto di vista nutrizionale sono quasi da considerarsi un cereale e sono naturalmente prive di glutine. Quindi possiamo trarne solo vantaggi.

PREPARAZIONE

- ① Incidi le castagne con un taglio orizzontale sulla parte curva.
- ② In una padella dal fondo spesso (io uso un tegame basso di ghisa) versa sale grosso quanto basta a coprire il fondo per 2 cm.
- ③ Adagia le castagne sul sale con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Chiudi con un coperchio a cupola.
- ④ Lascia cuocere a fiamma media per 15-20 minuti. Controlla che la parte che poggia sul sale non si bruci.
- ⑤ Mettile in un sacchetto di carta o all'interno di un canovaccio pulito e fai raffreddare per circa 5 minuti.
- ⑥ Servi.

Se consumi le castagne alla fine di un pasto composto da altre fonti di carboidrati potresti accusare gonfiore, ecco perché ti consiglio di mangiarle al posto di un primo o lontano dai pasti))

PER 2 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
2 minuti.

TEMPO DI COTTURA
15-20 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 3 giorni (ma sono buone calde)

INGREDIENTI

- 20 castagne
- Sale grosso qb



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Biscotti al cocco

Il profumo che arriva dalla mia cucina quando preparo questi biscotti è inebriante!

Mettono subito allegria e se sei lungimirante li lasci da parte per uno snack pomeridiano o prima dell'allenamento, ma hanno il loro perché anche a colazione.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C.
- 2 In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi e poi aggiungi quelli umidi.
- 3 Impasta con le mani e dai ai biscotti la forma desiderata. L'impasto sarà friabile quindi lavora con delicatezza.
- 4 Inforna e fai cuocere per circa 12 minuti.
- 5 Fai freddare e gusta.

“ Se soffri di allergia al nichel, puoi utilizzare farina di riso o di quinoa e olio extravergine d'oliva ”

PER 18-20 BISCOTTI

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

TEMPO DI COTTURA

12 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente in barattolo di vetro per 7 giorni

INGREDIENTI

- 1 tazza e mezza di farina di cocco (no scaglie) o, in alternativa, farina di mandorle
- 2 cucchiali di ghee (pag. 227) o olio di cocco
- 2 cucchiali di olio di cocco o burro di mandorle
- 3 cucchiaini di stevia
- 2 uova
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per dolci
- 1 pizzico di sale
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di semi di vaniglia

(C) (G) (P)

Copia in visione
Vietata la stampa - ©Edizioni L'omega - Tutti i diritti riservati



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Torta di mele al limoncello

Questa è una delle torte preferite a casa nostra e ogni volta che la preparo chiedo a mio marito se preferisce le mele tagliate a fettine o a cubetti (il sapore può variare molto e quindi lo lascio scegliere).

La torta dura sempre ben poco perché lui ne va pazzo e ogni volta mi chiede se è vero che c'è poco zucchero, visto che la trova comunque deliziosa.

PREPARAZIONE

- ① Accendi il forno a 180°C ventilato, copri con la carta forno una teglia da 20 cm oppure imburrala con olio di cocco o burro chiarificato e aggiungi un po' di farina.
- ② Cospargi le mele tagliate con il succo di limone e tienile da parte.
- ③ In una ciotola sbatti le uova, lo zucchero e la scorza di limone per circa 2 minuti.
- ④ Aggiungi la farina, il lievito, il sale, l' di cocco, il limoncello e se l'impasto è troppo denso l'acqua.
- ⑤ Amalgama per un paio di minuti con la frusta. Aggiungi le mele e mescola con una paletta di legno.
- ⑥ Versa nella teglia e inforna fino a quando la torta sarà cotta (non tantissimo) e dorata (nel mio forno sono bastati 40-45 minuti). Fai la prova con lo stecchino per controllare se l'interno sia umido-asciutto ma non bagnato.
- ⑦ Sforna e fai intiepidire, poi rimuovi dallo stampo e servi tiepida anche con una spolverata di farina di cocco. Conservala coperta.

Copia
visone
Vietata
Stampa

Al mattino io ne scaldo le fette in forno o su una padella per un paio di minuti prima di servirla a colazione.

PER 8-10 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

8-10 minuti

TEMPO DI COTTURA

45 minuti

CONSERVAZIONE

• In frigorifero per 5 giorni
• In freezer 6 mesi

INGREDIENTI

- 4 mele tagliate a fettine/ cubetti (a piacere)
- Succo e scorza di 1 limone biologico
- 2 uova biologiche
- 80 g di zucchero di cocco oppure di sciroppo d'acero
- 150 g di farina di riso (anche integrale)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 80 g di olio di cocco (sciolti a bagnomaria in inverno perché diventa solido) oppure olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchierino di limoncello
- 100 ml di acqua (se si usa lo zucchero di cocco)
e se occorre

(C) (F) (G) (P)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Crostata con marmellata di visciole

Alzi la mano chi non ama la crostata! Se l'hai alzata gira pagina ma rischi di perderti una prelibatezza da personalizzare a tuo gusto. Tieni presente che a casa nostra l'ultima parola sui dolci ce l'ha sempre mio marito: io preferisco il salato e per me i dolci sono sempre troppo dolci e per lui invece sempre troppo poco.

Tutti i dolci che trovi qui sono veramente "dolci", ma ricchi di gusto e salute.

PREPARAZIONE

① PER LA PASTA FROLLA

In una ciotola mescola la farina, lo zucchero e il sale, aggiungi l'uovo sgusciato ed il burro.

② Impasta con le mani e via via se occorre aggiungi l'acqua sino a formare un impasto lavorabile. Fai un panetto rettangolare, lascialo riposare in frigorifero per circa 30 minuti ricoperto con un canovaccio umido.

① Nel frattempo accendi il forno a 180°C statico o ventilato.

② Tira fuori dal frigo il panetto e battilo su un piano di lavoro con un mattarello, poi stendilo su un foglio di carta forno aiutandoti con un foglio sovrapposto se necessario.

③ Metti la pasta frolla nella teglia da crostata unta con un po' di burro chiarificato. Ritaglia i bordi in eccesso. Pratica dei fori con i rebbi di una forchetta sul fondo della sfoglia.

④ Guarnisci con la marmellata e inforna. Controlla la cottura di tanto in tanto.

⑤ Sforna, lascia freddare e servi.

PER 12-14 PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti

TEMPO DI COTTURA
30-40 minuti a seconda del forno

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 3-7 giorni (in base alla stagione)
- In frigorifero per 14 giorni
- In freezer per 2 mesi

INGREDIENTI

Per la frolla:

- 180 g di farina di riso
- 80 g di zucchero di cocco
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo biologico
- 70 g di burro chiarificato o ghee a temperatura ambiente
- 2-3 cucchiai d'acqua
- 1 barattolo di marmellata di visciole senza zucchero aggiunto



“ Puoi sostituire la marmellata a tuo gusto ma anche aumentare le dosi per la pasta frolla per fare le decorazioni in superficie, oppure utilizzare stampi per crostatine monoporzione **”**

La torta al cioccolato non dovrebbe mai mancare in nessuna casa. Questa è al cioccolato fondente e per giunta senza farina, ma è talmente buona che non ne potrai fare a meno e non avrai sensi di colpa.

Mio marito mi ha dato giusto il tempo di fotografarla e devo confessare che l'ha voluta al posto del primo sia a pranzo sia a cena e se ne è garantite fette per i giorni a seguire. È una delizia intinta nel latte vegetale (pag. 217) caldo o tiepido ma anche freddo, a colazione, per uno spuntino, oppure al posto del primo come ha fatto mio marito.

Non ti resta che provarla!



Torta al cioccolato fondente e nocciole

PREPARAZIONE

- Prepara uno stampo rotondo di circa 18-22 centimetri di diametro, imburrandolo con l'olio di cocco o il burro chiarificato o ricoprilo di carta forno.
- Accendi il forno a 180°C ventilato.
- Metti l'olio di cocco o il burro chiarificato in un pentolino insieme al miele e il cacao amaro e scalda su fiamma bassa, mescolando continuamente sino a che il composto non sarà liscio, scuro e profumato. Togli la pentola dal fuoco.
- Separà le uova e monta gli albumi a neve ferma con una frusta elettrica o la planetaria.
- Monta i tuorli a nastro con la frusta elettrica o la planetaria insieme allo zucchero di cocco, sino a renderli spumosi e gonfi.
- Aggiungi la farina di nocciole, la polvere lievitante e poi il composto ottenuto con il cacao e il miele, amalgamando con una spatola.
- Incorpora gli albumi mescolando dall'esterno verso l'interno.
- Trasferisci nello stampo e inforna per 25 minuti. Controlla la cottura con uno stecchino. L'impasto si gonfierà poco e "collasserà" leggermente perché è senza farina.
- Sforna e fai raffreddare circa 40 minuti-1 ora prima di servire.

PER 6/8 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
8 minuti

TEMPO DI COTTURA
25-30 minuti

CONSERVAZIONE

- In frigorifero per 5 giorni
- A temperatura ambiente per 2 giorni
- Può congelare monoporzione per 3 mesi

INGREDIENTI

- 150 g di nocciole tritate rese farina
- 8 uova biologiche
- 150 g di miele liquido
- 100 g di olio di cocco (sciolto a bagnomaria d'inverno) o burro chiarificato a temperatura ambiente
- 100 g di cacao amaro + 1 cucchiaio
- 100 g di zucchero di cocco
- 1 cucchiaino di polvere lievitante per dolci

C G P

“ Se non ti piacciono le nocciole o non le tolleri, le puoi sostituire con la farina di mandorle o di cocco ”

Copyright © Edizioni LSNR Tutti diritti riservati

“ Tutti pensano che i dolci tradizionali siano sempre poco sani e ipercalorici, ma il castagnaccio fa al caso nostro per smentire questo pregiudizio. Va bene a colazione, come snack, ma anche alla fine di un pasto felice con amici e parenti ”



Castagnaccio

Con un marito toscano, e anche goloso, non potevo non imparare a cucinare la ricetta classica del castagnaccio e per non incorrere in errori, ho chiesto aiuto a Laura, mia suocera, che prontamente me l'ha fornita con le dovute raccomandazioni. Certo è che, anche se lei non è stata d'accordo, c'ho messo lo zampino con un pizzico di Roma, con l'aggiunta del mio amato rosmarino e devo dire che l'accostamento ha riscosso successo.

PREPARAZIONE

- ❶ In una ciotola unisci la farina di castagne, 1 cucchiaio d'olio, il sale, lo zucchero, l'uvetta, mescola e aggiungi acqua a filo sino a ottenere una consistenza cremosa (a seconda dell'umidità e della qualità della farina, il composto prenderà più o meno acqua).
- ❷ Fai riposare il composto da 6 a 10 ore (puoi prepararlo la mattina per cuocerlo il pomeriggio o viceversa).
- ❸ Accendi il forno a 180°C ventilato.
- ❹ Fodera con la carta forno una teglia, stendi sulla carta 2 cucchiai d'olio per un castagnaccio croccante oppure omaggio per un risultato più morbido.
- ❺ Versa il composto sulla teglia distribuendolo uniformemente formando uno strato di circa 5 mm (scegli lo spessore in base al tuo gusto).
- ❻ Ospargi a filo l'olio rimasto sul castagnaccio e a seguire i pinoli e gli aghi del rosmarino in modo sparso.
- ❼ Inforna e cuoci per 35-40 minuti.
- ❽ Sforna e gusta.
- ❾ Buono caldo, ma anche riscaldato.

PER 8 PERSONE/PORTIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
35-40 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 5-7 giorni
- In freezer per 4-5 mesi

INGREDIENTI

- 125 g di farina di castagne per un castagnaccio basso (220 g per un castagnaccio alto)
- 1 cucchiaino di sale (integrale o rosa)
- 1 cucchiaio di zucchero (cocco, muscovado)
- 5 cucchiai di uvetta (senza zucchero aggiunto)
- 5 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiai di pinoli
- 1 rametto di rosmarino
- Acqua qb



Pantorta all'uvetta e pinoli

Se ti avanza del pane raffermo, o un'informata di pane non lievitato correttamente, ma non vuoi gettare il risultato, questa è la ricetta che fa per te.

Una torta fatta con il pane, l'uvetta, i pinoli e il cacao che è perfetta a colazione, come snack o prima dell'allenamento. Sarà una sorpresa: anche se è meno dolce di un dolce vero, è ricca di nutrienti che metteranno il turbo alla tua giornata.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno a 180°C.
- 2 In una ciotola ammolla il pane nell'acqua o nel latte vegetale. Quando sarà morbido rompilo in piccoli pezzi sino a renderlo una pappetta e strizzalo per rimuovere il liquido in eccesso.
- 3 Aggiungi al pane le uova, l'uvetta, il cacao, la farina, i pinoli e mescola.
- 4 Versa il composto in una teglia di adeguate dimensioni rivestita da carta forno oppure oliata.
- 5 Inforna per 45 minuti circa.
- 6 Sforna, fai freddare e utilizza a piacere.

PER 8 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

TEMPO DI COTTURA

45 minuti

CONSERVAZIONE

A temperatura ambiente per 3 giorni

INGREDIENTI

- 150-200 g di pane secco
- Acqua o latte vegetale (pag. 217) qb
- 100 g di zucchero di cocco o di stevia in polvere
- 3 uova
- 30 g di pinoli
- 50 g di uvetta non zuccherata
- 40 g di cacao amaro
- 20 g di farina di riso



“ L'uvetta riduce il senso di fame agendo sulla leptina, un ormone importante per il controllo del peso; la puoi sostituire con mirtilli disidratati che agiscono sull'adiponectina, un ormone che aiuta a regolare le riserve di grasso ”



Torta al cocco con glassa di cioccolato

Amo questa torta talmente tanto che mi dimentico sempre di fotografarla quando la preparo, perché l'affetto subito. Alcune volte, anziché nella teglia, la inforno in stampini da muffin per avere monoporzioni subito pronte in meno della metà del tempo.

PREPARAZIONE

TORTA

- ① Accendi il forno a 180 °C ventilato. Copri con la carta forno una teglia da 20 cm.
- ② In una ciotola mescola gli ingredienti secchi.
- ③ In una ciotola a parte e con la frusta elettrica o in una planetaria monta uova, olio e sciroppo d'acero per circa 3 minuti.
- ④ Aggiungi gli ingredienti secchi e mescola eliminando i grumi.
- ⑤ Versa il composto nella teglia e inforna per 30-35 minuti. Lascia riposare la torta all'interno del forno spento per 10 minuti prima di sfornare.

GLASSA

- ① In una ciotola mescola tutti gli ingredienti (in estate ometti la scorza d'arancia) e poi spalmala sulla torta fredda.

In inverno va preparata quando si vuole servire la torta perché

l'olio di cocco tende a solidificarsi.

In estate si può preparare e conservare, anche a temperatura ambiente, per alcuni giorni.



**PER 12 PERSONE/PORZIONI/
TEGLIA 20 CM**

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
45 minuti

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 5 giorni
- In frigorifero per 10 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

Per la torta:

- 1 tazza (250 ml) di farina di cocco
- 1/2 cucchiaino di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 8 uova
- 1/2 tazza di olio di cocco (sciolto a bagnomaria in inverno)
- 1/2 tazza di sciroppo d'acero
- 1/2 cucchiaino di semi di vaniglia

Per la glassa:

- 1/2 tazza di cacao amaro (meglio se crudo)
- 1/4 di tazza di olio di cocco (sciolto a bagnomaria in inverno)
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- Scorza di 1 arancia biologica
- 1/4 di cucchiaino di semi di vaniglia



Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Biscotti all'uvetta

Brutti, buoni e sazianti. Nella ricetta dei biscotti c'è un trucco, l'uvetta non zuccherata, che fa aumentare l'ormone della sazietà, la leptina.

Quindi cosa aspetti: accendi il forno! E gustali a colazione o come snack, magari prima dell'attività fisica.

PREPARAZIONE

- 1 Accendi il forno 180°C ventilato.
- 2 In una ciotola mescola i fiocchi, la farina, il lievito e l'uvetta.
- 3 Aggiungi il burro o ghee a temperatura ambiente, lo sciroppo d'acero e l'uovo sgusciato.
- 4 Impasta velocemente con le mani formando una palla.
- 5 Suddividi il composto nel numero dei biscotti che desideri, formando delle palline. Pressale su una teglia ricoperta da carta forno.
- 6 Inforna e cuoci per 12 minuti circa.
- 7 Sforna, lascia raffreddare e gusta.

“Puoi sostituire l'uvetta con scaglie di cioccolato fondente o mirtilli disidratati per un pari effetto sulla sazietà e sull'umore, ma con una variazione nel gusto”

**PER 10 BISCOTTI GRANDI
O 15 MEDI**

TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti

TEMPO DI COTTURA
12 minuti

CONSERVAZIONE
A temperatura ambiente
per 10 giorni

INGREDIENTI

- 50 g di fiocchi d'avena (GF se è presente celiachia)
- 60 g di farina di riso
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 20 g di ghee o burro chiarificato
- 30 g di sciroppo d'acero o miele o zucchero di cocco
- 30 g di uvetta non zuccherata
- 1 uovo biologico

(C) (G)

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati



Brownie al cioccolato fondente, lamponi e pistacchi

Volevo un dolce goloso e sano, strepitoso e sensuale, avvolgente e travolgente, che fosse una coccola indulgente per testa e pancia, ma che facesse bene alla tiroide e al metabolismo. Eccolo! Ricco di antiossidanti, polifenoli, teobromina nel cioccolato per il metabolismo, tirosina nei pistacchi per la tiroide, attivatore dell'adiponectina per stare in forma nei lamponi. Mio marito lo adora e devo sbrigarmi a nascondere perché lo finisce in un batter d'occhio.

PREPARAZIONE

- ❶ Accendi il forno a 180°C statico.
- ❷ In una pentola sciogli a fuoco basso il burro di cocco e il cioccolato fondente spezzato grossolanamente. Tieni da parte per far intiepidire.
- ❸ In una planetaria o con una frusta manuale o con un frustino elettrico amalgama finché spumose le uova con lo zucchero, il sale e i semi di vaniglia.
- ❹ Unisci il cioccolato fuso e continua ad amalgamare velocemente, unisci la farina e mescola, unisci metà dei lamponi e metà dei pistacchi tritati.
- ❺ Versa il composto in una teglia imburrata con olio di cocco.
- ❻ Disponi sulla superficie dell'impasto i restanti lamponi e pistacchi.
- ❼ Inforna per 40-45 minuti.
- ❽ Sforna e lascia freddare prima di tagliare.

Una caratteristica di questo dolce è di essere morbido appena sfornato e di diventare solido da freddo, cosa comoda per quando si è fuori casa... non si sbriciola!

PER 14 PERSONE/PORZIONI

TEMPO DI PREPARAZIONE
7 minuti

TEMPO DI COTTURA
40-45 minuti in forno

CONSERVAZIONE

- A temperatura ambiente per 7 giorni
- In frigorifero per 14 giorni
- In freezer per 3 mesi

INGREDIENTI

- 100 g di cioccolato fondente al 70-80% (nella confezione lo zucchero deve essere dal 3° ingrediente in poi)
- 100 g di farina di riso o grano saraceno o mix delle due farine
- 70 g di olio di cocco o burro chiarificato + 1 cucchiaino per la teglia
- 85 g di zucchero di cocco o stevia o eritritolo o mix dei due
- 2 uova biologiche
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino raso di semi di vaniglia
- 200 g di lamponi lavati (o mirtilli)
- 100 g di pistacchi sgusciati e non salati tritati grossolanamente





Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

Grazie!

Ogni libro è come un figlio! Sono a quota 9. Il primo ringraziamento doveroso è per il mio cervello che tra lavoro incessante, a studio, sul sito, sui social, in casa, in campagna, è sempre spinto a superare i propri limiti. Grazie a te, che insieme a migliaia e migliaia di persone mi sproni ogni giorno a condividere quello che so e quello che faccio. Le vostre richieste sono continua fonte di ispirazione e di crescita, per tutti.

Grazie a Giorgio, Arianna, Ilaria, Andrea e Daniela per avermi seguita e assecondata in questa nuova avventura: chissà dove ci porterà questo nuovo viaggio!

Grazie alla mia famiglia, che come sempre mi supporta, incoraggia e sopporta, perché non è affatto facile starmi accanto: sono un terremoto.

Grazie sempre a mio marito senza il quale non sarei io e senza il quale non avremmo messo a punto il Metodo Missori-Gelli® che sta aiutando migliaia di persone. Sei motivo di gioia, serenità e futuro.



Segui il nostro lavoro scrivendoti alla newsletter gratuita sul sito web www.serenamissori.it e condividi le tue esperienze sui social:



@dottserenamissori
#DIETADEIBIOTIPI
#DIETADELLATIROIDE
#DIETADELLAPANCIA
#DOTTSERENAMISSORI
#GELLILIFE



Serena Missori: Endocrinologa, Nutrizionista, Autrice



@SerenaMissori

TUTTE LE RICETTE

LA COLAZIONE DOLCE E SALATA

Frullato Gelli	19
Pancake ai mirtilli	21
Pane, ghee e marmellata	23
Pane, ricotta cannella e cacao crudo	25
Uova strapazzate alla cannella con frutta, mandorle e cioccolata	27
Uova alla cannella con pane e cioccolata	29
Granola al cacao	31
Porridge proteico al cioccolato	33
Pancake con rosmarino e curcuma con avocado	35
Pane, avocado e olio Anti-Aging	37
Focaccia veloce in padella con avocado e uovo in camicia	39

PASTA, RISO, CEREALI E PSEUDOCEREALI

PANE, PIZZA, FOCACCIE E CRACKERS

Spaghetti aglio, olio Anti-Aging, peperoncino e acciughe	43
Pasta con i broccoletti piccanti	45
Pasta al pesto olive e basilico	47
Riso venere al limone e zenzero	49
Quinoa con avocado e olio Anti-Aging	51
Quinoa con verdura e semi oleosi	53
Grano saraceno con gomasio alla curcuma e olive nere	55
Pane all'avena	57
Pane alle olive	59
Pane di riso e grano saraceno	61
Pane in pentola ai semi fini	63
Focaccia di grano saraceno e riso al rosmarino	65
Crackers all'avena	67
Focaccia di riso e olive	69
Pizza in padella	71
Pane a lunga lievitazione senza impasto in pentola di ghisa	73
Pane senza glutine a lunga lievitazione senza impasto	75

TUBERI, PATATE E ZUCCA

Patate ai pistacchi e prezzemolo	77
Patate alla paprika e rosmarino	79
Batate al forno con paprika e rosmarino	81
Zucca speziata in padella	83
Zucca all'aglio e rosmarino	85
Missori-Gelli® power red-green detox	87
Gnocchi di batate alla paprika con olio e salvia	89

SECONDI PIATTI CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI E RICOTTA

Pollo alla cacciatora in bianco	91
Petto di tacchino alle olive nere e salvia	93
Spezzatino con salsa alla curcuma	95
Petto di pollo all'arrabbiata	97
Pollo ubriaco all'uvetta e pinoli	99
Pollo cremoso in pentola	101
Trippa in bianco	103
Pollo al pepe	105
Orata alla pizzaiola	107
Gamberi al cocco di Roberta Lanfranchi	109
Polpette di tonno speziate con verdure	111
Pepite di merluzzo panate	113
Seppie in umido alla curcuma con piselli	115
Salmone selvaggio al pepe, zenzero e peperoncino con cavolo rosso fermentato	117
Gamberetti speziati con riso basmati	119
Stracciatella Anti-Aging	121
Frittata di zucchine, cipolle e gomasio alla curcuma	123
Uova uraniane	125
Uova alla salvia	127
Lenticchie rosse all'olio Anti-Aging	129
Cannellini alla salvia	131
Ricotta alle erbette	133

PIATTI UNICI

Pasta e le riccicche rosse	135
Quiche di misticanza e ricotta	137
Fettuccine al ragù Anti-Aging	139
Lasagna della "fortezza"	141
Gratén di merluzzo, cipolle e batate	143
Torta salata alla zucca, rosmarino e paprika	145
Tortino di batate	147
Chili di pollo e cannellini	149
Pasta con il tonno doppia faccia	151
Penne al pesto di zenzero e pistacchi con salmone	153
Ceci speziati con spinaci e chapati	155

ZUPPE CALDE PER I GIORNI FREDDI E FREDDE PER I GIORNI CALDI

Zuppa di topinambur e aglio	159
Zuppa allo zenzero	161
Vellutata di finocchi di nonna Vera	163
Zuppa GUT	165
Zuppa R	167
Cicoria e patate di nonna Vera	169
Brodo d'ossi della Dott.ssa Serena	
Zuppa fredda detox	173
Vellutata fredda di carote e zenzero	175

CONTORNI

Cicoria in padella	177
Broccoletti piccanti in padella	179
Finocchi timo e limone	180
Radicchio, pepe e olive	181
Indivia con olive e pepe	182
Cipolle al forno	183
Spinaci al ghee	184
Fiori di zucca con olive e capperi	185
Olive al forno	187
Olive in umido	189
Rucola con citronette e crema di anacardi	190
Indivia con mele e noci	191
Insalata di pomodori con prezzemolo e scalogno	192
Cavolfiore con gomasio alla curcuma	193
Insalata di radicchio, melagrana e arancio	194
Purea di cavolfiore	195
Verza all'aglio, olive e capperi	196
Caciofi con limone e prezzemolo	197
Chips di cavolo nero	198
Pinzimonio	199
Misticanza con melagrana	200
Porro stufo con olive e pepe	201
Insalata di arance, finocchi e olive	202
Cavolo rosso fermentato con semi di finocchio	205

CONDIMENTI

Pesto alle olive e basilico	207
Soffritto furbo	208
Olio Anti-Aging	209
Olio alle erbe	210
Panatura Anti-Aging	211
Super power garlic cream (crema super potente all'aglio)	213
Gomasio alla curcuma	215

DA BERE

Latte vegetale o bevanda a base di... quello che vuoi!	217
Tisana GUT	218
Tisana T	219
Tisana E	220
Canarino	221
Acqua e limone, acqua e zenzero, acqua limone zenzero e cannella....	222
Frullato detox al sedano, semi di lino e cannella.....	223

RICETTE BASE

Crema di mandorle	225
Ghee o burro chiarificato o burro indiano	227
Crema di nocciole e cacao crudo	229
Crema di anacardi	230
Pasta frolla: salata e dolce	231
Quinoa	232
Riso basmati e thai	233
Chapati	235

SNACK E DOLCI

Mousse al cacao e frutti rossi	238
Mela rossa con crema di mandorle e/o cannella	239
Panna di cocco e frutta fresca	241
Barrette proteiche all'albicocca	243
Barrette super	245
Castagne arrosto al sale	247
Biscotti al cocco	249
Torta di mele al limoncello	251
Crostata con marmellata di visciole	253
Torta al cioccolato fondente e nocciole	255
Castagnaccio	257
Pantorta all'uva e pinoli	258
Torta al cocco con glassa di cioccolato	259
Biscotti all'uva	261
Brownie al cioccolato fondente, lamponi e pistacchi	263

AUTRICE

Serena Missori

Medico chirurgo, specialista in Endocrinologia e Malattie del Ricambio, Diabetologia, Medicina e Nutrizione Funzionale Biotipizzata, Medicina delle Cefalee, Medicina Anti-Aging e Anti-Stress.

Autrice di 9 libri di salute e benessere tra cui i best seller **“La dieta dei biotipi®”**, **“La dieta della tiroide”** e **“La dieta della pancia”** (Edizioni LSWR).

Divulgatrice scientifica, blogger, autrice di articoli per testate giornalistiche e agenzie di stampa. Spesso ospite in trasmissioni televisive sulle principali emittenti nazionali.

Presidente e Fondatrice AINMA - Accademia Italiana di Nutrizione e Medicina Anti-Aging.

Ideatrice del Metodo Missori-Gelli®

COAUTORE

Alessandro Gelli

Farmacista, Direttore tecnico scientifico e Presidente onorario dell'Accademia delle Scienze e Medicina Funzionale Uranus. Ideatore, coordinatore e già docente incaricato dei corsi di Alta Formazione e Formazione in Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress presso "Sapienza" Università di Roma. Divulgatore e formatore scientifico, esperto di tecniche ad azione psico-fisiologica di derivazione orientale, adattate e modificate per l'utenza occidentale.

Ideatore del Metodo Missori-Gelli®



Serena Missori, Alessandro Gelli
LA DIETA DELLA TIROIDE

416 pp. - Euro 18,90
ISBN 978-88-6895-613-4



Serena Missori
LA DIETA DELLA PANCIA

416 pp. - Euro 18,90
ISBN 978-88-6895-727-8



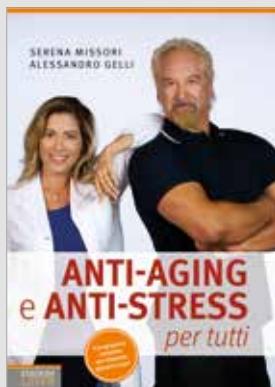
Serena Missori
LA DIETA DEI BIOTIPI®

384 pp. - Euro 18,90
ISBN 978-88-6895-460-4



Serena Missori
ALLENATI, MANGIA E SORRIDI

368 pp. - Euro 24,90
ISBN 978-88-6895-257-0



Serena Missori, Alessandro Gelli
**ANTI-AGING
e ANTI-STRESS PER TUTTI**

336 pp. - Euro 23,90
ISBN 978-88-6895-399-7

**EDIZIONI
LSWR**

Copia su visione - Vietata la stampa - EDIZIONI LSWR - Tutti i diritti riservati

Copia in visione - Vietata la stampa - ©Edizioni LSWR - Tutti i diritti riservati

