

SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

SERENA CUCINA

Ricette funzionali, consapevoli e gustose



EDIZIONI
LSWR

SERENA CUCINA



SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

SERENA CUCINA

Ricette funzionali, consapevoli e gustose

EDIZIONI
LSWR

Serena Cucina | Ricette funzionali, consapevoli e gustose

Autori: Serena Missori, Alessandro Gelli

Copertina: Ursula Giusti

Foto di copertina: Giorgio Amendola - Imago Casting

Make-up e capelli: Cristina Monnalisa

Fotografie: Serena Missori

Icône: created by @macrovector, @Olga_spb, @rawpixel, Freepik - Flaticon

Publisher: Giulia Galimberti

© Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati
2023 – Prima edizione

ISBN 979-12-5491-064-1
eISBN 979-12-5491-065-8

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 CLEARedi, 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.edizionilswr.it

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

Finito di stampare nel mese di aprile 2023 "Printer Trento" S.r.l., Trento

*A chi è ghiotto di conoscenza
tanto quanto di cibo.*

*A chi non dice "Non mi piace"
senza aver provato.*

*A chi è consapevole che poter scegliere
cosa mangiare sia un privilegio.*

*A chi fa buon uso di ciò che sa
e lo condivide con il sorriso,
anche in tavola.*

*Nutrirsi e nutrire sono un atto d'amore.
Se realizzati in modo consapevole
e buono, è anche meglio.*



Indice

INTRODUZIONE	XV
Indicazioni funzionali per un utilizzo ottimizzato della dispensa	XIII
Sostituzioni di base	XXV
I macronutrienti	XXVI
FATTO DA TE: CONDIMENTI, SPEZIE, BURRI	1
COLAZIONE E BRUNCH	53
PASTA, CEREALI E PSEUDOCEREALI	83
LIEVITATI E CRACKER	129
VERDURE, ORTAGGI E PATATE	165
CARNE, PESCE E UOVA	253
LEGUMI	283
DA BERE	315
DOLCI E SNACK	349
RINGRAZIAMENTI	377
GLI AUTORI	378
INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE	381



Introduzione

*"Serena Cucina" è lo stato d'animo, oltre che l'augurio,
che vorremmo condividere con più persone possibili; un modo
di sentirsi genuini, semplici, essenziali e consapevoli rispetto
al cibo, alla cucina, al tempo da dedicarci per nutrirci.*

Viviamo in un contesto che ci ha privato di tanto tempo: siamo immersi nel traffico, nella burocrazia, nel lavoro, in un mondo che va troppo veloce. Avere meno momenti da dedicare a noi stessi durante la giornata ci ha portato ad avere meno energie e voglia di dedicarci alla preparazione del cibo in modo consapevole. In tanti parlano di ricette "senza sbattimenti", espressione che non ci piace e che per noi indica non avere voglia né interesse nel pensare con cosa nutrirci veramente. Soprattutto è importante rendersi conto che è proprio il cibo a farci sentire bene o male, sia fisicamente sia mentalmente.

Nonostante abbiammo una vita molto intensa, con pochissimo tempo libero, abbiamo valutato che per stare bene ed essere gratificati, i momenti spesi preparando del cibo sano e appetitoso siano qualcosa di irrinunciabile. E lo facciamo con il sorriso sulle labbra e un animo sereno, perché sappiamo quanto sia importante, trascurando qualcosa che magari ha veramente poco valore, anche se la società vuole farci pensare il contrario.

La cucina, grande o piccola che sia, è il cuore pulsante della casa di chiunque, quel luogo che ci fornisce nutrimento e conforto, permettendoci di costruire la nostra salute del corpo e della mente. Riempirla con prodotti confezionati, merendine, cibi precotti, che possono servire prevalentemente in situazioni di emergenza, farà sì che il nutrimento sarà di poco valore biologico e ad alto impatto calorico, apportando ben pochi benefici alla salute; anzi, farà sentire affamati, infiammati e frustrati a causa di conservanti, grassi idroge-

INTRODUZIONE

nati, coloranti, zuccheri di vario tipo. Non è quello di cui abbiamo bisogno.

Serena Cucina è, a tutti gli effetti, una cucina semplice, facile, veloce, confortante, inclusiva, equilibrata, consapevole e funzionale.

Serena Cucina tiene conto del gusto, del sapore e del benessere, senza che ci si accorga che si stanno gettando, giorno dopo giorno, i piastri per la salute fisica e mentale.

Molte persone pensano che mangiare sano sia noioso, pretenzioso, costoso, non sostenibile e considerano di doverlo fare solo per compensare sgarri, eccessi vari, con diete e ricette drastiche e tristi.

Dieta non significa sacrificio. Per noi significa amarsi e nutrirsi con gusto, gestendo gli alimenti, sapendo di cosa si ha bisogno, concedendosi della sacrosanta indulgenza consapevole che il corpo sarà in grado di gestire perché nutrito con ingredienti funzionali.

In questo modo non si avrà la necessità di privarsi del cibo, per poi lasciarsi andare senza limiti o, peggio, ricominciare a punirsi in un infinito circolo vizioso, con relativa alterazione neuroendocrina e psichica.

Serena Cucina ti aiuterà a cucinare ricette tipiche della tradizione italiana e con incursioni in altri Paesi, appetitose, facili, alla portata di tutti, anche di chi è negatissimo ai fornelli, imparando cosa possa fare il cibo ogni giorno per il tuo benessere.

Abbiamo scritto tanti libri sulla salute, che trattano di problematiche tiroidee, ormonali, della pancia, di peso, sul dimagrimento, sullo stress, condividendo il Metodo Missori-Gelli®, che consente di fare un'analisi della propria situazione e di adottare strategie mirate e biotipizzate per gestirle. Con *Serena Cucina* abbiamo condiviso le nostre ricette funzionali, quelle che prepariamo praticamente ogni giorno, a occhi chiusi, per la nostra alimentazione di base, raccontandoti come

puoi utilizzare gli alimenti con consigli su sostituzioni, variazioni e associazioni vincenti.

Ti basterà scegliere le ricette, godertele e, giorno dopo giorno, gli ingredienti funzionali faranno il lavoro per te e per le persone con cui le condividerai.

Sì, perché sono ricette per tutti, adatte a ogni fascia d'età, bambini compresi, così potrai cucinare per chiunque. E se qualcuno dei commensali ha esigenze specifiche, saprai eventualmente come apportare le sostituzioni.

Se pensi che il cibo sia solo veicolatore di calorie, ti sbagli di grosso, fortunatamente. Il cibo trasmette messaggi – come una sorta di email – che arrivano alle nostre cellule, portando informazioni costruttive, se mangi con furbizia e consapevolezza godendoti anche il cibo, oppure distruttive, se mangi a caso e/o cibo spazzatura troppo spesso.

Quando scoprirai alcune funzioni degli alimenti, inizierai a fare la spesa in modo differente. Sarà una **spesa più veloce, più economica, meno dispersiva**, che ti consentirà di non sprecare cibo e di smettere di dire, a fronte di una dispensa piena, “Non so che cosa cucinare”.

Utilizzare gli alimenti in modo funzionale, per una cucina funzionale, significa impiegarne le proprietà per apportare benefici concreti, in modo costante, alla nostra salute.

Una **cucina funzionale si basa sull'efficienza e sull'ottimizzazione delle risorse**, imparando a gestire gli ingredienti per realizzare ricette versatili, sostituendoli con facilità quando necessario, che siano sane, ma soprattutto gratificanti e buone.

Serena Cucina è un libro stracolmo di ricette di semplice esecuzione, veloci da replicare, confortanti perché il cibo non deve solo nutrirci, ma anche coccolarci e rassicurarci ed essere buono e gustoso; risultano, inoltre, inclusive, dal momento che sono tutte senza lattosio e senza glutine, ma presentano anche le sostituzioni con i cereali che il glutine ce l'hanno – sappiamo, infatti, quanto sia più facile cucinare con il grano rispetto a cereali e pseudocereali senza glutine che dovremmo integrare di più nella nostra alimentazione perché meno infiammanti – e le variazioni in caso di problematiche di salute. Le ricette sono, poi, tutte corredate della legenda dei macronutrienti, così saprai sempre cosa mangi, ti danno consapevolezza, consentendoti di scoprire tante informazioni sulle proprietà degli alimenti, e ti forniscono tanti spunti per creare le tue versioni.

Le ricette sono per la maggior parte vegane e vegetariene, poche altre sono realizzate con carne e pesce: questa scelta è stata dettata dalla richiesta delle persone che ci seguono sui social media di avere più ricette vegetali e vegetariene in chiave salutare, perché in molti hanno lamentato disturbi vari consumando prevalentemente vegetali e legumi. Vista la crescente necessità di uno stile di vita più sostenibile, anche da un punto di vista economico, abbiamo condiviso consigli e strategie per favorire una cucina più green, rispondendo alla richiesta delle persone e condividendo la nostra cucina abituale, che è prevalentemente vegetariana.

Circa l'80% delle patologie croniche possono essere prevenute cambiando stile di vita, riconnettendoci con la natura, rispettando i ritmi delle stagioni e quelli del nostro corpo, muovendoci di più e facendo scelte nutrizionali maggiormente consapevoli.

Noi ci siamo divertiti molto a scegliere le ricette da condividere, le abbiamo cucinate, fotografate, anche con qualche intrusione dei nostri gatti - sì, a volte abbiamo dovuto ricucinarle perché, durante l'allestimento del set per le foto, loro hanno fatto incursione sui piatti -, ma abbiamo anche trasformato la nostra cucina in una baraonda felice.

Non è necessario essere degli chef per mettere in tavola cibo che nutra mente e corpo. Avere a disposizione spunti facili e veloci ti aiuterà a sviluppare e arricchire la creatività in cucina, perché differenziare ciò che si mangia in termini di gusto, sapori, ingredienti, associazioni favorirà la diversificazione di quel micromondo che abbiamo all'interno del nostro corpo, il microbiota, che ci aiuterà a stare in salute, ad avere un sistema immunitario forte e un metabolismo efficiente. Sempre mangiando di gusto.

Buona Serena Cucina!

Serena e Alessandro



Inquadra il QR code per ottenere materiali extra.

INDICAZIONI FUNZIONALI PER UN UTILIZZO OTTIMIZZATO DELLA DISPENSA

Quello che hai in dispensa, e come lo utilizzi, fa la differenza sull'energia di cui potrai beneficiare. Non vogliamo farti un elenco della spesa, ma darti suggerimenti pratici per ottimizzare le risorse, il tempo in cucina e gli effetti a lungo termine del cibo sul tuo benessere. Ognuno ha un suo particolare e personale rapporto con gli alimenti, in termini di gusto, tolleranza e reazioni. Parlare solo di cibo sano non ha senso, perché un alimento benefico per uno, può non esserlo per un altro se è allergico. Noi vogliamo parlarti dell'effetto epigenetico attivo del cibo sul tuo corpo e lo vogliamo fare attraverso le ricette e i consigli che veicolano, senza stress e privilegiando la semplicità, la tradizione e il gusto.

L'epigenetica è l'espressione manifesta dell'effetto dell'ambiente sulla genetica. In parole povere, il posto in cui vivi, il cibo con cui ti nutri, gli inquinanti a cui sei esposto, il modo di pensare possono determinare delle variazioni rispetto a ciò che sembrerebbe essere geneticamente determinato.

L'epigenetica lavora da sé in modo passivo semplicemente perché vivi e sei immerso nel tuo mondo; ma in maniera consapevole puoi innescare, con una serie di azioni continuative, un **effetto epigenetico attivo** anche di tipo correttivo su alcune predisposizioni familiari alle patologie o su patologie già in essere. Ippocrate, il padre fondatore della medicina occidentale, ci ha insegnato che il cibo deve essere la nostra medicina, intesa anche come medicina preventiva. In troppi lo abbiamo dimenticato. Ecco, Serena Cucina vuole aiutarti a ricordarlo, impararlo e a mettere in atto un processo epigenetico attivo. Qui troverai, quindi, delle indicazioni funzionali per ottimizzare l'effetto di ciò che ti nutre.

ACQUA

Senza acqua non c'è vita, eppure non è tutta uguale. In un contesto sociale in cui abbiamo il privilegio di scegliere che acqua bere, ricordiamo che il residuo fisso e la composizione minerale possono determinare effetti differenti. L'acqua può avere variazioni di pH, sodio, calcio, minerali vari, nitriti.

INTRODUZIONE

Di solito ci focalizziamo sul residuo fisso, pensando che più è basso e meglio è; in realtà, in estate un residuo fisso basso può non essere indicato perché non supplisce alla perdita dei minerali, mentre uno elevato con molto calcio può favorire i calcoli renali, oltre a dover considerare che un'acqua con più bicarbonati favorisce la peristalsi intestinale. Meglio acqua di fonte, del rubinetto, quando possibile, e in vetro rispetto a quella in plastica, ricca di interferenti endocrini. Si rivelano utili anche filtri di varie tipologie per ottimizzare l'acqua che arriva in casa.

È essenziale consumarne la giusta quantità sotto forma di acqua libera, infusi, tisane e decotti.

Un modo indicativo e veloce per sapere quanta assumerne consiste nel moltiplicare il tuo peso in kg:

- per 0,3 se hai un alvo regolare;
- per 0,035 se hai un alvo alterno e sudi mediamente;
- per 0,04 per un alvo stitico e molto caldo e/o sudi molto.

Un bicchiere di acqua calda a digiuno la mattina stimola la peristalsi. Puoi aggiungere succo di limone, zenzero fresco grattugiato e cannella – da bere con la cannuccia in inox o bambù, per non ledere lo smalto dei denti – per un effetto drenante e antinfiammatorio.

UOVA

Salvo diversa indicazione, puoi consumare le uova tutti i giorni, come dimostrato da tantissimi studi scientifici. Non fanno aumentare il colesterolo che viene prodotto per la maggior parte dal nostro fegato e che è, a sua volta, influenzato dal microbiota intestinale. Se consumi alimenti con colesterolo in misura equilibrata, il fegato ne produrrà meno.

Sembrerà scontato, ma sceglile biologiche perché da allevamento a terra o in gabbia non lo sono. Il numero sul guscio deve essere 0.

OLIO E BURRI

Prediligi olio extravergine di oliva, olio di cocco, burro chiarificato o ghee, che non contiene lattosio e proteine del latte (ricetta a p. 10).

Per l'olio EVO utilizza per comodità un'oliera spray, in modo da distribuire meglio i condimenti: generalmente, 1 cucchiaio di olio corrisponde a 20 spruzzi, ma è sempre bene testare.

L'olio di cocco sotto i 20 °C diventa solido: è normale, basta prelevarlo e scaldarlo in padella o in un tegame.

Il ghee è altamente lenitivo per l'apparato digerente, utilizzalo anche crudo.

Ricordati, poi, di consumare le **olive**, che fanno bene all'intestino e sono sazianti e ricche di polifenoli antiossidanti: 10 olive medie contengono 1 g di grassi.

FRUTTA OLEOSA E SEMI

Se possibile, acquista frutta oleosa – mandorle, pistacchi, noci varie, nocciola, anacardi, pinoli – con guscio perché tende meno a ossidarsi e irrancidire. La cosa migliore sarebbe attivarla, mettendola in ammollo per 8-12 ore, oppure tostarla per ridurre i fitati, che sono anti-nutrienti.

Le arachidi non sono frutta oleosa ma legumi, possono aumentare l'infiammazione per la presenza di acido arachidonico, precursore delle prostaglandine.

I semi oleosi – lino, sesamo, chia, canapa, girasole, zucca e simili – irrancidiscono molto velocemente: acquistali e utilizzali quanto prima oppure conservali in frigorifero d'estate. In caso di diverticoli, macinali prima di usarli e mastica sino a rendere poltiglia la frutta oleosa. Puoi impiegarli per realizzare bevande vegetali (ricetta a p. 324), burri (ricetta a p. 25) o condimenti (capitolo a p. 1) oppure consumarli come snack.

SALE

Utilizzalo con moderazione, prediligi il sale alle erbe (ricetta a p. 21) o i vari tipi di gomasio (ricette da p. 31) per insaporire.

Esistono diverse tipologie di sale, segui queste semplici indicazioni per orientarti:

- **sale marino integrale:** il migliore e il più completo in termini di microelementi. Puoi usarlo sempre, salvo ipertensione arteriosa importante, è ottimo in caso di tiroidite autoimmune o lieve ipotiroidismo;
- **sale iposodico:** utile in caso di ipertensione e arricchito di potassio;
- **sale rosa dell'Himalaya:** ha meno iodio e molti microelementi ed è indicato in caso di ipertiroidismo;

INTRODUZIONE

- **sale iodato:** utile in alcuni casi di ipotiroidismo, soprattutto se carenziale;
- **sale affumicato e aromatizzato:** è fondamentale controllare in etichetta la tipologia di sale utilizzata;
- **sale marino di Maldon:** ottimo a crudo, ha una combinazione unica di microelementi tipici della zona di Maldon, in Inghilterra – nota sin dai tempi dei Romani; non è più salato di altri, ma lo sembra a causa della forma in fiocchi, che colpisce le papille gustative;
- **sale kosher:** è di origine marina, non raffinato, privo di additivi, iodio – va bene in caso di ipertiroidismo – e anti-agglomeranti. Con grani grandi e irregolari, è utilizzato prevalentemente nella cucina ebraica. È anche molto costoso.

CIOCCOLATO FONDENTE

Scegli quello senza lattosio in caso di intolleranza e con lo zucchero presente dal terzo ingrediente in poi, se in percentuale inferiore all'85%. Non abusarne nell'eventualità di allergia importante al nichel e comunque evita di associarlo ad altri alimenti ad alto tenore di nichel.

È ricco di fibre, minerali, antiossidanti. 20-30 g di cioccolato fondente possono essere un ottimo snack salva umore. È ottimo anche prima di un allenamento fisico, insieme a una moderata fonte di carboidrati. Evitalo in caso di reflusso in fase attiva.

CAFFÈ

Evitalo a digiuno, in caso di reflusso e gastrite e non assumerlo subito dopo una terapia sostitutiva per la tiroide (tiroxina) perché ne riduce l'assorbimento. Limitalo nell'eventualità di tachicardia e stato d'ansia e/o nervosismo. Se lo usi decaffeinato, sceglie uno ad acqua per evitare i solventi. Attenzione alle cialde perché possono contenere metalli pesanti e alluminio che si accumulano nel corpo e sono di difficile smaltimento. Prediligi il caffè con la moka in acciaio inox all'interno piuttosto che in alluminio. Se vuoi un consiglio, scegli il **caffè di cicoria:** non ha caffeina ed è depurativo per l'intestino. Se non è riportato in etichetta il contrario può contenere acrilammide.

FRUTTA

Scegli frutta di stagione, non consumarla fredda di frigorifero per evitare congestioni. Se gradita e tollerata, aggiungi la cannella, che aiuta a ridurre picchi di glicemia.



INTRODUZIONE

Salvo allergie, non demonizzare la frutta per l'indice glicemico e non evitare quella che è più zuccherina, rinunciando così a vitamine, antiossidanti e minerali, ma associala a una fonte di grassi per ridurne l'assorbimento: per esempio, burro di mandorle spalmato su un cachi o qualche nocciola e i fichi.

Il pomodoro è un frutto, non un ortaggio. In caso di allergia al nichel, acquista nei supermercati o sul web quelli nichel free. Nell'eventualità di diverticoli, rimuovine i semi.

VERDURA

Scegli verdura di stagione e, se la congeli, meglio farlo da cruda che da cotta. Riduci la verdura bollita, che è impoverita di minerali e causa gonfiore addominale. Evita minestroni già composti con verdure e legumi che hanno diversi tempi di cottura perché possono causare gonfiore. Crucifere come rucola, broccoli, broccoletti, cavolo, verza dovrebbero essere associate preferibilmente al pesce se consumate in caso di ipotiroidismo oppure al sale iodato o alle alghe.

Dal momento che le stagioni sono sempre più fluide, non bisogna essere rigidi nella stagionalità delle verdure perché possono esserci differenze anche regionali in funzione del clima, ma i peperoni, le zucchine, i pomodori freschi in inverno sono fuori stagione perché sono tipici dell'estate. Ti puoi orientare anche in base al prezzo, molto più alto quando frutta e verdura non sono nel loro periodo di produzione. Un buon modo per avere verdura e ortaggi fuori stagione è quello di congelarli o preparare conserve quando lo sono.

Ogni mese sul sito www.serenamissori.it e sul profilo Instagram @dott.serenamissori è disponibile il calendario della frutta e verdura del mese.

In caso di diverticoli, rimuovi i semi dalle melanzane oppure consumale passate come indicato nella ricetta del babaganoush a p. 16.

CEREALI, PSEUDOCEREALI E PASTA

Riso integrale, riso basmati, riso venere, riso rosso, quinoa, miglio, avena, grano saraceno, sorgo, amaranto, teff, farro, orzo e grano dovrebbero essere attivati con un ammollo di almeno 2-8 ore per rimuovere impurità e i fitati, che sono anti-nutrienti. L'ammollo, inoltre, dimezza i tempi di cottura e rende il cereale e lo psudocereale più digeribile. Se non ti è possibile l'ammollo, sciacquali abbondantemente in acqua calda sino a che non sarà limpida.



INTRODUZIONE

Dopo la cottura, sciacqua sotto l'acqua corrente fredda pasta, cereali e pseudocereali – una parte degli amidi va via, gli altri si ricompongono e si riduce l'indice glicemico; successivamente salta in padella con olio extravergine di oliva caldo e i condimenti scelti: in questo modo, ridurrà l'indice glicemico e ne faciliterà la digestione.

CARNE BIANCA O ROSSA

Scegli, se possibile, la carne bianca da allevamento biologico, quella rossa Grass Fed – ricavata da bovini alimentati a erba. Se non ha queste caratteristiche, anche se è più costosa, non acquistarla. Quando consumi carne, abbina sempre della verdura cruda e verdura cotta amara come cicoria e radicchio, per favorire la detossinazione epatica e intestinale. Associala anche alla frutta, che è ricca di acqua, per agevolare la riduzione della ritenzione che in alcuni casi può indurre.

PESCE

Associalo alle crucifere in caso di ipotiroidismo, mentre evitalo o limitalo in caso di ipertiroidismo scompensato, reflusso e gastrite in fase attiva. Prediligilo da pesca sostenibile, sia fresco sia surgelato.

LEGUMI

I legumi secchi, fatta eccezione per le lenticchie, necessitano di ammollo per almeno 12 ore per essere attivati e reidratarsi. Se causano colite e gonfiore, consumali preferibilmente decorticati: la loro cuticola può infatti generare gonfiore e irritazione intestinale per le lectine. In questi casi è utile passarli con il passaverdure per rimuoverla – nei ceci cotti, nello specifico, la puoi rimuovere a mano – e associarli a erbe e spezie sgonfianti, come rosmarino, semi di finocchio, carvi, semi di cumino, curcuma, pepe, peperoncino, zenzero, sumac. Hai la possibilità di frullare tutti i legumi secchi per trasformarli in farina per realizzare cracker (ricette da p. 159) e crêpe (ricetta a p. 288).

PIZZA E PINSA

Vanno considerate per quello che sono: preparazioni a base di farina, quindi un carboidrato, a cui vengono associati altri alimenti. Prediligi le varianti a lunga lievitazione come la pinsa romana (ricetta a p. 153) o la pizza velocissima (ricetta a p. 150). Associale a verdura cruda – da consumare prima – o saltata in padella – in tal caso, mangiala

dopo – per ridurre l’assorbimento degli zuccheri, favorire il drenaggio e avere meno gonfiore post pizza.

VINO (E ALCOLICI IN GENERALE)

Un bicchiere di vino non si nega a nessuno, ma ricorda che non abbiamo sistemi enzimatici in grado di utilizzare l’alcol a scopo energetico, pertanto tenderà ad affaticare il fegato che, in cronico, si riempirà di depositi di lipidi.

Per aiutare il fegato a difendersi, in caso di consumo di alcol, bevi tisane a base di cardo mariano e tarassaco: questo non è un antidoto né un modo per legittimarne il consumo, bensì un semplice supporto al fegato, che è uno dei più importanti attori nel nostro corpo.

FRITTO E SOFFRITTO

Soffriggi e friggi in olio extravergine di oliva a 170 °C, mentre evita di cucinare con oli di semi vari e arachidi, sono ricchi di Omega-6, grassi infiammatori e acido arachidonico, precursore delle prostaglandine infiammatorie.

È un’alternativa soffriggere e friggere anche con il burro chiarificato e l’olio di cocco. Evita sempre di far fumare l’olio.

Puoi infarinare con farina di riso o fiocchi di avena frullati grossolanamente oppure creare una pastella con farina di riso e acqua.

Il fritto facilita la pulizia epatica e intestinale, quindi una volta a settimana è consentito; è invece da evitare in caso di colica biliare in atto e gastrite in fase attiva. In base alla stagione, puoi friggere salvia, carciofi, patate, pesce, zucchine, broccolo, cavolfiore, carne: ricordati sempre di associare il fritto a frutta e verdura cruda per ottimizzare il drenaggio dei liquidi.

Per ottenere un fritto dorato, puoi utilizzare il pangrattato anti-aging (ricetta a p. 13), passando prima l’alimento nell’uovo.

DOLCIFICANTI

Puoi utilizzare zucchero integrale o mascobado, zucchero di cocco (panela), eritritolo e stevia – che hanno zero calorie –, miele, sciroppo d’acero o di riso con oculetezza, ma imparare a dolcificare con la frutta ricca di fibre, come datteri, fichi secchi, albicocche disidratate, uvetta, mirtilli disidratati, è la scelta migliore.

Se, di tanto in tanto, usi lo zucchero raffinato in una ricetta che prevede i grassi, il suo assorbimento sarà più lento. Non abusare di

zuccheri e dolcificanti – fatta eccezione per l'eritritolo – in caso di infezione da candida e diabete mellito di tipo 1 e 2.

CONDIMENTI

Nel capitolo dei condimenti troverai tante idee da utilizzare nei modi più svariati e sicuramente avrai spunti per creare i tuoi. Quello che ti suggerisco qui è cosa non dovrebbe mancare nella tua dispensa:

- **aceto di mele non pastorizzato, aceto di vino o aceto balsamico senza zucchero:** sono ottimi per condire, ma puoi aggiungere un cucchiaino di aceto di mele in un bicchiere di acqua da bere, o per condire una verdura cruda da mangiare, prima dei pasti con carboidrati per ridurre l'assorbimento degli zuccheri e l'aumento della glicemia e dell'insulina. L'acido acetico inibisce temporaneamente l'enzima alfa-amilasi che scomponete gli amidi e rilascia gli zuccheri nell'intestino, riducendo quindi il loro assorbimento. Utili quindi in caso di iperglicemia, sindrome metabolica, diabete mellito di tipo 1 e 2, iperinsulinemia, PCOS. Nell'eventualità di ulcera o reflusso in fase attiva, non consumarli a stomaco vuoto, se noti che arrecano peggioramento;
- **erbe** fresche e secche a piacere, da consumare ogni giorno a scelta e da aggiungere alle pietanze a fine cottura o a cottura quasi ultimata, tra cui basilico secco o congelato in inverno, fresco in estate, maggiorana, timo, prezzemolo, origano, menta, erba cipollina;
- **semi** come quelli di finocchio, cumino, carvi. Macinali in caso di diverticoli perché sono difficili da masticare;
- **spezie** a piacere, aggiunte da metà a fine cottura (curcuma, peperoncino, pepe) se questa supera i 10 minuti oppure all'inizio se è più breve. Nello specifico:
 - **zenzero fresco** da aggiungere nelle tisane e a fine cottura a carne, pesce, uova, legumi, verdura. Quello fresco lo puoi congelare e grattugiare all'occorrenza dopo aver sbucciato il pezzetto che utilizzi;
 - **peperoncino:** fresco in estate, puoi congelarlo e grattugiarlo al bisogno; in alternativa, hai la possibilità di utilizzarlo secco macinato o in polvere;
 - **curcuma:** se fresca, puoi congelarla e usarla grattugiata all'occorrenza; come lo zenzero e come quella secca, va at-



- tivata associandola al pepe per sfruttare le proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, antidolorifiche, dimagranti, collageniche. Evitala in caso di calcoli alla colecisti sintomatici;
- **spezie dolci** come il cacao amaro, la cannella, la vaniglia, il cardamomo ti aiutano ad aumentare il senso di sazietà, stabilizzare la glicemia, migliorare l'umore.
 - **olio anti-aging e super anti-aging** (ricetta a p. 43): è utile per condire almeno 3-4 volte a settimana;
 - **aglio**: consumane più che puoi per i benefici cardiovascolari, ipotensivi in caso di ipertensione e gonfiore addominale da disbiosi. Limitalo nell'eventualità di gastrite in fase attiva. In alternativa, utilizza l'aglio nero fermentato, che non ha ritorno di gusto e ha un elevatissimo potere antiossidante. Impiega l'aglio fermentato (ricetta a p. 250) per favorire la diversificazione del microbiota intestinale. Per beneficiare dell'allicina, l'aglio fresco va tritato o spremuto o grattugiato o schiacciato prima di una cottura breve. L'aglio cotto, che diventa dolce (è molto buono), perde quasi tutte le sue proprietà;
 - **cipolla e scalogno**: hanno proprietà diuretiche, puoi utilizzarli a crudo o previa cottura in padella, al forno o in frittura;
 - **capperi**: puoi impiegarli anche quotidianamente, sono ricchi di quercitina che aiuta il sistema immunitario e l'intestino.

PENTOLE E STOIVIGLIE

Evita le pentole con rivestimenti antiaderenti non certificati senza BPA, PTFE, PFOA, PFAS e di alluminio. Prediligile in acciaio inox, ghisa, ferro, ceramica, pyrex, cocci.

La cottura a pressione o cottura lenta (slow cooker) si rivela utile in molte occasioni; la cottura a vapore delle verdure, del riso e altri cereali può essere più adatta in caso di reflusso, gastrite e colite.

Scegli di usare la carta da forno ecologica, senza antiaderente, o i tappetini in silicone atossici, mentre evita la pellicola trasparente, fogli e vaschette di alluminio. Per conservare gli alimenti, puoi utilizzare fogli in cotone e cera d'api o il vetro, evitando la plastica.

Regola generale: scegli il meno peggio, se un prodotto non ti convince non lo comprare, soprattutto se non conosci tutti gli ingredienti dei prodotti confezionati; impara a fare le sostituzioni con quello che hai, combina varie ricette anche con gli avanzi, cucina più porzioni per ottimizzare il tempo.

SOSTITUZIONI DI BASE

Puoi avvalerti di questa tabella se non hai gli ingredienti indicati nella ricetta o vuoi realizzarne una tutta tua ma ti mancano quelli specifici.

Se hai bisogno di	Sostituisci con
500 g di salsa o polpa di pomodoro	2,5 cucchiaini di concentrato di pomodoro + 450 ml di acqua o 250 g di pomodoro fresco + 250 ml di acqua
1 cucchiaio di erbe aromatiche fresche tritate	1 cucchiaino di erbe aromatiche secche
1 peperoncino fresco medio	1 cucchiaino di peperoncino secco macinato o 1/2 cucchiaino in polvere
1 cm di zenzero fresco	1/2 cucchiaino di zenzero secco
1 cucchiaio di aceto di mele	1 cucchiaio di aceto di vino o balsamico senza zucchero o 1 cucchiaio e 1/2 di succo di limone
100 g di legumi secchi	240 g di legumi cotti scolati e sciacquati
200 ml di brodo vegetale	1/2 cucchiaino di dado vegetale secco + 100 ml di acqua
1 cucchiaio di soffritto furbo (ricetta a p. 46)	1 carota + 1 cipolla + 1 costa di sedano
1 cucchiaio di lievito nutrizionale	1 cucchiaio di parmigiano stagionato 36 mesi
1 cucchiaio di sale alle erbe (ricetta a p. 21)	1/4 di cucchiaino di sale + 1 cucchiaio di erbe tritate

I MACRONUTRIENTI

Sotto agli ingredienti di ogni ricetta troverai l'indicazione dei macronutrienti: ti aiuterà a colpo d'occhio a capire com'è composta e come combinare eventualmente altre portate per avere un piatto completo, se è quello che occorre.

Le lettere che contrassegnano i macronutrienti segnalano la loro prevalenza in ordine decrescente; se le quantità sono trascurabili non vengono menzionate.

Di seguito la legenda delle lettere e dei simboli impiegati:

- **C**: carboidrati (pasta, pane, cereali, pseudocereali, patate, patate americane, frutta, dolcificanti, legumi).
- **P**: proteine (carne, pesce, uova, legumi).
- **G**: grassi (olio EVO, olio di cocco, burro chiarificato, frutta e semi oleosi).
- **V**: verdure.



- (): indicano una percentuale da considerare, ma non completa, quindi eventualmente da integrare.
- *: indica una sostituzione, un consiglio o la presenza di quel macronutriente se inserisci un ingrediente considerato facoltativo.
- EVO**: olio extravergine di oliva.
- Sale**: utilizzare il tipo di sale in base alle proprie esigenze, come riportato a p. XV. Nelle ricette ce n'è il minimo indispensabile e talvolta non è necessario per via della sapidità degli altri ingredienti. Fatta eccezione per i vegetali fermentati, che hanno una regola con il sale, la sua quantità nelle ricette può essere adeguata in base alle abitudini e necessità

LEGENDA DELLE ICONE

- **Cottura in forno:** 
- **Cottura in padella:** 
- **Cottura in pentola:** 
- **Cottura in pentola a pressione:** 
- **Freezer:** 
- **Friggitrice ad aria:** 
- **Frigo:** 
- **Preparazione:** 
- **Sottovuoto:** 
- **Temperatura ambiente:** 
- **Vaporiera:** 



In ogni ricetta troverai consigli, informazioni e sostituzioni possibili.

Alcune ricette possono essere preparate con diversi metodi di cottura, riportati con le relative icone (per esempio, padella o forno, pentola o vapore oppure padella + forno e così via). Sono indicate anche le modalità e la durata di conservazione.



FATTO DA TE:
CONDIMENTI, SPEZIE,
BURRÍ



ZAAATAR

Lo zaatar è una miscela di spezie originaria del Medio Oriente e presenta moltissime varianti in base alle regioni. È considerato un toccasana per la salute e ha un effetto rinvigorente grazie alle proprietà delle erbe e delle spezie.

La mia versione prevede la presenza dei semi di sesamo, che contengono i precursori degli acidi grassi Omega-3 (antinfiammatori), vitamina B1, B2, niacina, B6, folati, vitamina E, ferro, zinco; del timo, che ha proprietà antispasmodiche, digestive, antimicrobiche ed espettoranti; del sumac, utile per dolori e infiammazioni articolari o delle vie respiratorie e come antimicrobico, con proprietà antiossidanti elevatissime; e dell'origano, che è digestivo, antispasmodico, antisettico, vermifugo e calmante.

 2 minuti  2-3 minuti  1 anno in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. In una padella tosta i semi di sesamo per circa 2 minuti, muovendoli continuamente. Nel momento in cui iniziano a saltare e scivolano via da un cucchiaino quando li prelevi sono pronti.
2. Versa i semi in una ciotola capiente e distanziali con una spatola per farli raffreddare.
3. Aggiungi i restanti ingredienti e mescola in modo da amalgamarli per bene.
4. Riponi in un barattolo di vetro.



Puoi utilizzare lo zaatar per insaporire qualsiasi pietanza: piadine, pane, pasta, cereali, uova, legumi, verdure, carne e pesce. È consigliabile aggiungerlo a fine cottura per preservarne le proprietà.

PER 150 g

- 30 g di semi di sesamo
- 20 g di sumac
- 50 g di timo secco
- 50 g di origano secco
- 1 cucchiaino di sale

(G)

DUKKAH

Mescolare spezie, semi e frutta oleosa è un ottimo modo per aggiungere fibre, proteine, minerali e grassi buoni nella nostra alimentazione.

Il dukkah è un condimento tipico della cucina mediorientale e viene utilizzato a colazione sul pane precedentemente intinto nell'olio. La mia versione, che favorisce il benessere addominale grazie ai semi di finocchio e carvi o di cumino, può essere impiegata per insaporire e impreziosire pietanze, fare il pinzimonio, condire insalate e verdure in padella e, proprio come nella versione originale, con pane e olio.

Personalmente, di solito, preparo il dukkah a occhio, ma ti ho riportato le quantità base da cui parto sempre.



1 minuto



3-5 minuti



6 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Metti tutti gli ingredienti in una padella capiente e tostali a fuoco medio/basso, facendo attenzione a non bruciare il sesamo. Quando quest'ultimo inizierà a scoppiettare, sarà pronto.
2. Versa tutto nella caraffa di un frullatore e aziona le lame per 2-3 secondi, in modo da ottenere una consistenza mista, oppure per qualche secondo in più, se la preferisci più farinosa.
3. Versa in un contenitore di vetro e conserva oppure in una ciotola e servi subito.



Se continui a frullare sino a raggiungere una consistenza cremosa, otterrai un burro spalmabile.

PER UN BARATTOLLO DA 300 ml

- 60 g di gherigli di noci
- 60 g di nocciole sgusciate
- 200 g di semi di sesamo
- 50 g di semi di zucca
- 3 cucchiai di semi di finocchio
- 2 cucchiai di semi di carvi (o semi di cumino)
- 3 cucchiaini di sale

G P



TRIS ANTI-AGING

Si fa prima a farla che a menzionarla: questa ricetta è di una facilità disarmante, ma regala benefici multipli. Qui trovi le nostre proporzioni di ingredienti, quelle che riteniamo ottimali in termini di gusto ed efficacia, ma puoi variarle in base alle tue esigenze e sperimentarne differenti varianti.

Avere a disposizione questo tris, senza aprire tre barattoli o macinare al momento un tripudio di ingredienti funzionali, semplifica ogni ricetta. La curcumina della curcuma potenziata dalla piperina del pepe ha effetto antinfiammatorio, antiossidante, dimagrante e colagogo; la capsacina del peperoncino migliora il metabolismo e ha un effetto termogenico.

 2-3 minuti  1 anno in barattolo chiuso

PROCEDIMENTO

1. Unisci tutti gli ingredienti in un barattolo, chiudilo e agita per bene, in modo che si mescolino tra loro.
2. Il tris è pronto. Lo puoi utilizzare per condire e insaporire le pietanze tutte le volte che vorrai, preferibilmente a fine cottura o quando non superi i 15 minuti, per non alterarne le proprietà.

PER 1 BARATTOLO DA 200 ml

- 10 cucchiaini di curcuma
- 5 cucchiaini di peperoncino macinato
- 2 cucchiaini e 1/2 di pepe macinato



Se hai calcoli alla colecisti che causano dolore o disturbi digestivi importanti, evita o riduci drasticamente la curcuma, perché stimola la funzione di quest'organo.





MIX
ANTI AGING

MIX ANTI-AGING

La base di questa ricetta è quella del tris anti-aging (a p. 6). Il *plus* è dato dalla paprika, che ha innumerevoli proprietà: una volta scoperte, la userai molto spesso.

L'obiettivo è quello di avere già pronta all'uso, in un'unica soluzione, l'efficacia del Tris anti-aging potenziata dalla paprika.

 1-2 minuti  1 anno in un barattolo chiuso

PROCEDIMENTO

1. Versa tutti gli ingredienti in polvere in un barattolo, chiudilo e agita bene, in modo che si mescolino.
2. Il mix è pronto. Lo puoi utilizzare per condire tutte le volte che vorrai, preferibilmente a fine cottura o quando la cottura non superi i 15 minuti, per non alterarne le proprietà.

PER 1 BARATTOLO DA 200 ml

- 10 cucchiai di curcuma
- 5 cucchiai di paprika dolce
- 5 cucchiaini di peperoncino macinato
- 2 cucchiaini e 1/2 di pepe macinato



Usare la paprika dolce o affumicata arricchisce di aroma, ma anche di carotenoidi, betacarotene, potassio, calcio e fosforo. I carotenoidi capsantina e capsorubina migliorano i livelli dei lipidi nel sangue, aumentando l'HDL – il colesterolo buono – e aiutano a ridurre l'infiammazione indotta dall'obesità, migliorando le adiponectine. Aumenta, inoltre, il senso di sazietà.

GHEE ANTI-AGING

Il ghee – o burro chiarificato – è un burro privo di lattosio e di proteine, utilizzato da secoli nella cucina indiana e considerato un vero e proprio medicamento lenitivo nella medicina Ayurvedica. Utile contro il reflusso, la gastrite, la colite e le infiammazioni delle mucose in generale, è anche un ottimo veicolante di principi attivi liposolubili. Ecco perché ho arricchito il ghee con il tris anti-aging, che trovi a p. 6: per veicolare le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti della curcumina attivata da piperina e capsaicina.

 5 minuti + 2 ore in frigo  12 mesi

PROCEDIMENTO

1. Metti il ghee in un frullatore insieme al tris anti-aging.
2. Frulla sino a ottenere una consistenza omogenea, assicurandoti di aver amalgamato tutta la polvere. Aiutati con una spatola staccando il burro dai bordi del frullatore, se occorre.
3. Versa il ghee al centro di un foglio di carta da forno e cerca di dargli la forma di un panetto o di un salsicciotto. Chiudi la carta e riponi in frigorifero per almeno 2 ore.
4. Stacca il panetto dalla carta da forno e utilizzane la quantità che ti serve. Conserva il restante in un contenitore di vetro o in una burriera.



Vuoi fare il ghee in casa?

Sciogli in un pentolino, a fuoco medio/basso, un panetto di burro biologico tagliato a pezzi. Con una schiumarola, rimuovi la schiuma bianca che salirà in superficie, sino a quando non ne vedrai più. Versa il burro chiarificato in un contenitore di vetro, filtrandolo con un colino e una garza. Lascia raffreddare e riponi in frigorifero. Una volta solido, è pronto per essere utilizzato.

PER 100 g

- 100 g di ghee
- 2 cucchiai di tris anti-aging

G



OPINE
SAVOIE FRANCE



PANGRATTATO ANTI-AGING

Il pangrattato aggiunge croccantezza e sapore a qualsiasi piatto ed è un buon modo per recuperare il pane raffermo. Noi lo arricchiamo con il tris anti-aging (ricetta a p. 6) per conferirgli un maggior potere nutritivo e ci piace anche saltato in padella, pronto per essere utilizzato come condimento su una semplice pasta con aglio e olio.

 5 minuti  3 mesi in un barattolo

PROCEDIMENTO

1. Spezza grossolanamente il pane, mettilo in un frullatore e aziona le lame sino a ottenere la consistenza adeguata: ci vorranno circa 1-2 minuti.
2. Aggiungi il tris anti-aging e frulla per pochi secondi.
3. Versa in un barattolo e utilizza al bisogno.



Per preservare le proprietà delle spezie, aggiungi il pangrattato anti-aging alle pietanze in cottura quando mancano circa 15 minuti alla fine.

PER UN BARATTOLO DA 500 g

- 400 g di pane raffermo
- 2 cucchiai di tris anti-aging (oppure di curcuma, pepe e peperoncino nelle quantità preferite)

C

DADO VEGETALE

Si, lo so, starai pensando: "Perché devo fare il dado in casa, se è più comodo comprarlo?". Te lo spiego subito. In commercio esistono sicuramente molti dadi vegetali validi - li acquisto anche io, perché avere a disposizione un brodo vegetale veloce può essere molto utile -, ma spesso sono troppo salati o addizionati di glutammato monosodico, coloranti e amidi. Il dado preparato in casa dura mesi e mesi e, se lo disidratisti, perfino anni. Impieghi pochissimo tempo a realizzarlo, puoi variare gli ingredienti in base al gusto e alla necessità e utilizzare anche vegetali di scarto, come gambi di cavolfiori, cavolo o germogli di cipolle.



PROCEDIMENTO

1. Taglia le estremità delle carote con il ciuffo (non buttarlo via, ma utilizzalo nella preparazione). Lava le carote e tagliale a rondelle.
2. Sbuccia e trita la cipolla e l'aglio. Lava il sedano e taglialo in piccoli pezzi.
3. Metti gli ingredienti in una pentola, inserisci il sale e mescola bene.
4. Cuoci a fuoco medio/basso, girando spesso, per circa 25-30 minuti o 15 minuti in pentola a pressione, sino a ottenere una consistenza densa e appiccicosa.
5. Con il frullatore a immersione rendi gli ingredienti cotti una crema e versala in un contenitore di vetro pulito.
6. Riponi in frigorifero oppure in una vaschetta per ghiaccio in freezer.

Per il dado disidratato

1. Stendi la crema frullata su una leccarda, ricoperta di carta da forno, in uno strato sottile.
2. Inforna per 2-3 ore a 100 °C in modalità ventilato. Di solito, io utilizzo questa opzione dopo aver usato il forno per altro, mentre si raffredda. In tal modo, i tempi di essiccazione si riducono.
3. Una volta essiccato, frulla per polverizzare e riponi in un contenitore di vetro a temperatura ambiente.



Utilizza il dado per il brodo vegetale: ne basta un cucchiaino per 500-800 ml di acqua o per insaporire zuppe e pietanze varie senza dover aggiungere altro sale.

PER UN VASETTO DA 250 ml

- 3 carote medie
- 3 spicchi di aglio
- 2 coste di sedano + le foglie
- 1-2 cipolle
- 3 cucchiai di sale fino

Facoltativi:

- 1 patata
- 1-2 cucchiai di sale
- Scarti di verdure





BABAGANOUSH A MODO MIO

Il babaganoush è una crema a base di polpa di melanzane. È uno dei piatti più popolari della cucina mediorientale e bastano pochissime mosse per prepararlo, ottenendo un risultato incredibile!

Una bontà unica dal gusto delicato, leggermente speziato e con una consistenza cremosa ma allo stesso tempo compatta.

 5 minuti  40 minuti  7-10 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava le melanzane e tagliale a fettine sottili di circa 1 cm. Cuoci in forno ventilato per 35-40 minuti a 180 gradi.
2. Taglia a pezzetti le melanzane, mettile in un frullatore insieme agli altri ingredienti e aziona le lame fino a ottenere la consistenza desiderata.
3. Versa in un barattolo di vetro e ricopri con olio EVO.
4. Utilizza la crema ottenuta per condire pane, pasta, cereali o per accompagnare secondi piatti. La puoi conservare in frigo per 7-10 giorni, se hai l'accortezza di aggiungere olio EVO quando la usi.



Se soffri di diverticoli, passa la polpa della melanzana una volta cotta e poi aggiungi gli altri ingredienti.

Se la buccia ti irrita a livello intestinale, rimuovila prima o dopo la cottura.

PER UN VASSETTO DA 400 ml

- 2 melanzane medie
- 2 spicchi di aglio
- 10 foglie di basilico fresco
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di tahina (o di burro di frutta oleosa, ricetta a p. 25)
- Il succo e la scorza di 1 limone biologico
- 100 ml di olio EVO + la quantità necessaria per ricoprire

V G





ANACARDI SPEZIATI

Gli anacardi sono veramente versatili! Frullandoli con l'acqua, una bevanda vegetale o con il brodo si possono trasformare in una crema con cui condire cereali, insalate, pasta oppure in una fantastica spalmabile, come nella ricetta a p. 21.

Se speziati, poi, hanno una marcia in più perché risultano arricchiti di proprietà funzionali in base alle spezie e alle erbe utilizzate: aggiunti a qualsiasi pietanza apportano grassi, proteine e carboidrati, oltre a conferirle un sapore delizioso.

 2 minuti  15 minuti  6 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 150 °C, in modalità ventilato.
2. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti, amalgamandoli in modo uniforme.
3. Disponi gli anacardi in una teglia senza sovrapporli e cuoci per circa 15 minuti, controllando che non brucino.
4. Sforna, lascia raffreddare e riponi in un barattolo di vetro.



Puoi variare le erbe e le spezie a piacere. Una versione che ci piace molto è con il rosmarino e la salvia al posto dell'origano.

PER 500 g

- 500 g di anacardi
- 2 cucchiaini di origano secco
- 2 cucchiaini di paprika dolce o affumicata
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1/2 cucchiaino di peperoncino
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO

G C P



CREMA SPALMABILE VEGETALE CON ANACARDI E SALE ALLE ERBE

Quanto mi piace spalmare questa crema sul pane, così come diluirla con limone o aceto e acqua e formare una salsa per condire un'insalata, i pomodori, una zuppa fredda oppure calda.

La puoi lasciare naturale o renderla ancora più gustosa aggiungendo erbe aromatiche, spezie e anche il cacao.



12 ore di ammollo + 10 minuti



1 mese in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo gli anacardi per circa 12 ore, quindi provvedi a sciacquarli bene.
2. Nel frattempo, prepara il sale alle erbe.
3. Inserisci gli anacardi nella caraffa di un frullatore con 2 cucchiaini di sale alle erbe e il succo di limone.
4. Frulla sino a ottenere la consistenza desiderata, aiutandoti via via con una spatola per rimuovere la crema dai bordi del frullatore (di solito, occorrono circa 10 minuti).
5. Versa in un barattolo di vetro, utilizza la crema o riponila in frigorifero.

Per il sale alle erbe

1. Lava le erbe aromatiche e asciugale.
2. Mixale in un frullatore in base ai tuoi gusti.
3. Aggiungi il sale e continua a frullare.
4. Lascia, quindi, riposare il composto a temperatura ambiente per un paio di giorni oppure riponi in forno a 50 °C per 2-3 ore.



Per accelerare l'ammollo, portandolo a 2-4 ore, puoi utilizzare acqua molto calda.

Per creare una salsina, preleva 1 cucchiaio di crema ed emulsionala con 2 cucchiaini di acqua e qualche goccia di succo di limone o di aceto.

PER UN BARATTOLO DA 300 ml

- 200 g di anacardi non tostati
- 100 g di erbe aromatiche a scelta
- 30 g di sale
- Il succo di 1 limone

G C P

CREMA DI FIORI DI ZUCCHINA

L'ingrediente principale di questa ricetta sono i fiori di zucchina crudi. Oltre a contenere importanti nutrienti come vitamine e minerali, sono antiossidanti e drenanti, utilissimi quindi per il nostro organismo, soprattutto in estate. Ricorda, però, di non rimuoverne il pistillo: è ricco di principi attivi e sono proprio questi ultimi a donare al fiore di zucchina la maggior parte delle sue straordinarie proprietà!

A rendere ancora più speciale questa crema ci sono, poi, il basilico e le mandorle, il primo utilissimo per il suo potere antinfiammatorio e le seconde per la capacità di saziare e aiutarci a gestire le fluttuazioni ormonali. Per dare più sapore, è presente anche il parmigiano stagionato, ma puoi preparare una versione vegana usando il lievito alimentare in scaglie - che, essendo stato "disattivato", non dà assolutamente fastidio alla pancia: ha un sapore simile al formaggio, pungente e cremoso, e si utilizza spesso nella cucina vegana proprio al posto di questo ingrediente.

 5 minuti  7 giorni  6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e aziona le lame per circa 1 minuto.
2. Inserisci la crema in un contenitore di vetro a chiusura ermetica e coprila con l'olio EVO.
3. Ricoprila sempre con un filo di olio EVO dopo l'utilizzo.



Puoi usare questa crema sul pane, sui legumi, sulla carne, sul pesce, per condire pasta, riso e tutti i cereali che vuoi oppure puoi congelarla negli stampini per i muffin e utilizzarla all'occorrenza.

PER 300 ml

- 6-8 fiori di zucchina lavati
- 60 g di mandorle tostate
- 6-7 foglie di basilico fresco
- 30 g di parmigiano (oppure 30 g di lievito alimentare in scaglie)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- 100 ml di olio EVO + la quantità necessaria per coprire

V G





BURRO DI FRUTTA OLEOSA E SEMI

Il burro o crema di frutta oleosa e/o di semi è, a mio avviso, un "must have" in ogni casa, perché è estremamente versatile. Si può spalmare sul pane, incorporare nei dolci, utilizzare per mantecare pasta e riso o per realizzare le bevande vegetali (ricetta a p. 322) e non delude mai.

Lo puoi preparare monocomposto - per esempio, di mandorle, nocciole, anacardi, pistacchi - oppure mixare vari tipi di frutta e semi oleosi, tra cui quelli di zucca o di sesamo per fare la thaina. Hai anche la possibilità di aromatizzarlo come per la crema di nocciole e cacao, nella ricetta a p. 38.



10-20 minuti



1-3 minuti



(in inverno): 6 mesi



(in estate): 6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Tosta in padella la frutta oleosa e/o i semi per 3-4 minuti.
2. Inseriscili nel robot da cucina e aggiungi il sale.
3. Aziona le lame e, di tanto in tanto, fai raffreddare il motore e stacca il prodotto dai bordi del contenitore, utilizzando una spatola. Ci vorranno da 10 a 20 minuti, a seconda della potenza del robot da cucina.
Il composto diventerà prima farinoso, poi gommoso, quindi scorrevole e, infine, lucido quando sarà pronto.
4. Riponi in un barattolo di vetro.



Le arachidi non sono frutta oleosa, ma legumi e non risultano sempre ben tollerate: quindi, attenzione!
Potrebbero aumentare l'infiammazione.

PER UN BARATTOLO DA 400 ml

- 400 g di frutta oleosa (mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, noci oppure semi oleosi o un mix)
- 1/2 cucchiaino di sale

G P

CHIMICHURRI

Il chimichurri è una salsa verde originaria dell'Argentina, utilizzata per condire e marinare. Viene impiegata prevalentemente con la carne, ma è ottima anche in associazione a pesce, uova, legumi, pasta, cereali e quinoa. Gli ingredienti principali sono prezzemolo, peperoncino e aglio, ma è possibile aggiungere erbe e spezie varie, a seconda del proprio gusto. Noi lo usiamo abitualmente per aggiungere proprietà funzionali alle pietanze. Ti presentiamo le nostre tre varianti preferite: sono quelle che vanno per la maggiore a casa nostra.

 5 minuti  7 giorni

PER 2 PORZIONI

Per il chimichurri al finocchio

- 1 cucchiaino di origano secco (o 2 cucchiaini se fresco)
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco (o 2 cucchiaini se fresco tritato)
- 1/2 cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 spicchio di aglio spremuto o tritato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato

G

Per il chimichurri alla paprika

- 1 cucchiaino di origano secco (o 2 cucchiaini se fresco)
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco (o 2 cucchiaini se fresco tritato)
- 1/2 cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata
- 1 spicchio di aglio spremuto o tritato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato

G

Per il chimichurri d'oro

- 1 cucchiaino di origano secco (o 2 cucchiaini se fresco)
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco (o 2 cucchiaini se fresco tritato)
- 1/2 cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 spicchio di aglio spremuto o tritato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato

G

PROCEDIMENTO

1. Versa tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolali insieme, in modo che si amalgamino tra loro. In alternativa, inseriscili in un barattolino di vetro chiuso e agitalo sino a ottenere un'emulsione.
2. Utilizza subito il chimichurri o conservalo in frigorifero.



In base agli ingredienti impiegati, potrai esaltare le proprietà antinfiammatorie, drenanti o depurative. Come condimento, il chimichurri renderà speciale anche il piatto più semplice e noioso.





PESTO ALLA SALVIA E ALLO ZAFFERANO

Lo zafferano, che di solito si utilizza solo per fare il risotto, può essere integrato qui e là nelle ricette per renderle speciali e arricchite di proprietà.

Questo pesto con la salvia ha un buon effetto anti-gonfiore e aiuta a gestire le fluttuazioni ormonali, cosa non da poco, ma soprattutto è saporito e gustoso e si può utilizzare in molti modi: sul pane, per condire pasta, cereali, uova, legumi, per accompagnare qualsiasi portata.

Il segreto per una riuscita ottimale? Utilizza foglie di salvia fresca.



5 minuti



2 settimane



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava e asciuga la salvia.
2. Versala nella caraffa di un frullatore e aggiungi i restanti ingredienti.
3. Frulla fino a ottenere la consistenza desiderata (granulosa o liscia) e, se necessario, aggiungi altro olio.
4. Versa in un barattolo di vetro e utilizza. Se la vuoi conservare, ricopri la superficie con olio EVO.
5. Puoi congelare il pesto negli stampini monoporzione da ghiaccio e utilizzarlo al bisogno.

PER 1 VASETTO DA 250 ml

- 50 g di foglie di salvia
- 25 g di mandorle o noci o nocciole o anacardi
- 1 bustina di zafferano
- 1 pizzico di sale
- 80 g di olio EVO + q.b. per coprire

G (V) (P)



La salvia ha proprietà note sin dall'antichità. Utile per i disturbi gastrointestinali, le vampate, le alterazioni del ciclo, l'insonnia, ha anche funzione antinfiammatoria, antisettica e diuretica. Ottima per le tisane e sulle uova, ma anche fritta.



GOMASIO E GOMASIO ANTI-AGING

Il gomasio è un alimento fantastico che fa bene al bilanciamento ormonale! Poverissimo di sale e ricchissimo di microelementi, aiuta a insaporire qualsiasi ricetta.

La versione base prevede l'utilizzo dei semi di sesamo e del sale, da questa ho realizzato il gomasio anti-aging, il gomasio alle erbe e al finocchio e sumac (ricetta a p. 33) e il fantastico gomasio nero (ricetta a p. 34).

Noi lo utilizziamo sulle uova, sul pane, sulla pasta e anche nelle zuppe.



1 minuto



4-5 minuti



12 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Versa i semi di sesamo in una padella e tostali, prestando attenzione che non si brucino. Saranno pronti quando inizieranno a saltare e, prelevandoli con un cucchiaino, scivoleranno via.
2. Metti i semi tostati in un frullatore e aggiungi il sale. Aziona le lame per 2-3 secondi.
3. Versa in un barattolo e conserva.
4. Se vuoi farlo diventare anti-aging, aggiungi gli altri ingredienti subito dopo aver frullato i semi di sesamo tostati e mescola con un cucchiaino.



Se soffri di diverticoli, frulla i semi fino a renderli farina senza lasciarne di visibili.

Se hai calcoli alla colecisti sintomatici, evita invece la curcuma, che puoi, per esempio, sostituire con la paprika per una variante ulteriore.

Aggiungere ogni giorno nella propria alimentazione, anche se in piccole quantità, le spezie funzionali aiuta a costruire la propria salute.

PER 100-120 g

Per il gomasio

- 97 g di semi di sesamo
- 3 g di sale

Per il gomasio anti-aging

- 97 g di semi di sesamo
- 3 g di sale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1/4 di cucchiaino di pepe macinato
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato

G

GOMASIO
FINOCCHIO
SUMAC

GOMASIO
ALLE
ERBE

GOMASIO ALLE ERBE E AL FINOCCHIO E SUMAC

Noi crediamo fermamente che la salute si conquisti e mantenga un giorno dopo l'altro, con piccole azioni quotidiane e, da un punto di vista nutrizionale, aggiungendo ingredienti funzionali qui e là per mettere in condizione il nostro fantastico corpo di evolvere, ripararsi, rigenerarsi. Ecco perché consiglio sempre di puntare sui condimenti funzionali anziché sul sale. Il gomasio di per sé assolve in parte a questa funzione, ma se lo arricchiamo con erbe e spezie, lo portiamo a un livello superiore.

 2 minuti  2-4 minuti  12 mesi in vetro

PROCEDIMENTO

1. Tosta il sesamo in una padella, avendo cura di muoverlo di continuo e aiutandoti con un cucchiaio. Sarà pronto quando sentirai il suo profumo, prelevandolo con il cucchiaio scivolerà via senza rimanere attaccato e inizierà a scoppiettare. Fai attenzione a non bruciarlo, ci vorranno meno di 4 minuti.
2. Versa in una ciotola o in un piatto e lascialo raffreddare per 1 minuto, distanziando bene con il cucchiaio.
3. Inserisci il sesamo tostato e raffreddato nella caraffa di un frullatore e attiva le lame per 2-3 secondi, in modo da ottenere una consistenza mista (semi interi e macinati), o per 5-6 secondi per renderlo farinoso (opzione consigliata in caso di diverticoli).

Per il gomasio alle erbe

4. Aggiungi i rimanenti ingredienti, mescola e versa in un barattolo di vetro.

Per il gomasio al finocchio e sumac

5. Mentre il sesamo si raffredda, nella stessa padella tosta i semi di finocchio per circa 1 minuto e tienili da parte.
6. Unisci il sumac, il sale e i semi di finocchio al gomasio frullato, mescola e versa in un barattolo di vetro.



Scopri le proprietà del sumac a p. 3, dove troverai la ricetta dello zaatar.

PER 100 ml

Per il gomasio alle erbe

- 90 g di sesamo (chiaro, dorato, nero o un mix)
- 10 g di sale alle erbe, ricetta a p. 21 (o 3 g di sale + 7 g di rosmarino, salvia, santoreggia e timo secchi e tritati)

Per il gomasio al finocchio e sumac

- 80 g di sesamo (chiaro, dorato, nero o un mix)
- 12 g di semi di finocchio
- 5 g di sumac
- 3 g di sale

G

GOMASIO NERO

Il gomasio nero è il nostro preferito. Gli ingredienti segreti sono il sesamo nero e la polvere di aglio nero fermentato, che puoi reperire online o in negozi enogastronomici.

L'aglio nero fermentato è il risultato della fermentazione e ossidazione dell'aglio che diventa morbido, meno pungente e ha un retrogusto dolciastro. Rispetto al classico, ha meno allicina, ma più antiossidanti che aiutano a prevenire l'invecchiamento.

Grazie al SAC – S-Allyl Cysteine –, che è un composto solforoso, aiuta ad abbassare il colesterolo; per la presenza di potassio è anche un buon diuretico, quindi utile in caso di ritenzione idrica e problematiche renali. Aumenta la produzione di collagene, il che lo fa diventare un ottimo anti-aging e un supporto nelle eventualità di dermatite, psoriasi e acne. Può aiutare a migliorare le difese immunitarie e le problematiche respiratorie, quali raffreddore, tosse, laringite, asma e allergia. Può inoltre dare una mano in caso di stress cronico, stanchezza, insonnia, irritabilità e malumore.

Sembra una panacea, ma sappiamo che quello che fa la differenza è il mosaico delle azioni rispettose verso il nostro corpo. Intanto ti ho dato diversi buoni motivi per iniziare a utilizzarlo.



1 minuto



4-5 minuti



12 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Versa i semi di sesamo in una padella e tostali, prestando attenzione che non si brucino. Saranno pronti quando inizieranno a saltare e, prelevandoli con un cucchiaiino, scivoleranno via.
2. Metti i semi tostati in un frullatore e aggiungi il sale. Aziona le lame per 2-3 secondi.
3. Aggiungi l'aglio nero e mescola con un cucchiaiino.
4. Versa in un barattolo e conserva.



Puoi utilizzarlo per insapore e condire qualsiasi pietanza: una delle nostre preferite è pasta con aglio, olio, peperoncino e gomasio nero aggiunto prima di servire. Puoi impiegare anche il sesamo chiaro.

PER 100 g

- 85 g di semi di sesamo nero
- 12 g di polvere di aglio nero
- 3 g di sale

G



CONFETTURA EXTRA DI LIMONI E MELE ROSSE

Il goloso di confetture e marmellate nella nostra famiglia è mio marito e quindi, in base alla stagione, ci divertiamo a preparare le nostre versioni. Questa ricetta è una confettura extra di limoni e mele rosse perché ha un quantitativo di frutta superiore al 45% - usiamo esattamente il medesimo procedimento per la marmellata di arance.

Noi utilizziamo anche la buccia e, producendo la confettura in casa, preferiamo evitare il "senza zucchero" per la sicurezza della conservazione. Se invece acquistiamo il prodotto già fatto, optiamo per versioni senza zuccheri aggiunti. In ogni caso, non demonizziamo gli zuccheri, ma impariamo a gestirli perché un cucchiaio di confettura o marmellata spalmato sul pane ricoperto dal burro, che ne frena l'assorbimento, è assolutamente accettabile. Le diete estreme sono stressanti, impariamo a combinare correttamente gli alimenti piuttosto che rinunciare a tutto.



15 minuti



40 minuti



24 mesi (con sottovuoto)

PROCEDIMENTO

1. lava accuratamente i limoni e le mele.
2. Tagliali e rimuovi i semi, avendo cura di lasciare la buccia.
3. Metti i limoni e le mele in un frullatore e aziona le lame per circa 15 secondi.
4. Versa la composta frullata in una pentola di adeguate dimensioni e aggiungi lo zucchero.
5. Accendi il fuoco a fiamma medio/bassa e mescola. Cuoci con coperchio socchiuso per circa 35-40 minuti, rimestando ogni 5 minuti.
6. Nel frattempo, sterilizza alcuni vasetti di vetro e le relative capsule, mettendoli a bollire in una pentola capiente per almeno 30 minuti.
7. A cottura ultimata, versa la composta nei barattoli, chiudili e capovolgili per favorire il sottovuoto e la pasteurizzazione con invasamento a caldo. Lasciali in quella posizione per almeno 15 minuti.
8. Trascorso il tempo previsto, rigira i barattoli e accertati che sia avvenuto il sottovuoto, mettendoli poi a raffreddare in luogo fresco.



Frullare la frutta prima della cottura accorta i tempi di realizzazione.

Se non gradisci il sapore della buccia dei limoni, eliminala ma non gettarla: lasciala essiccare, frullala e uniscila al sale alle erbe (ricetta a p. 21).

PER 3-4 VASETTI IN VETRO (in base alla grandezza)

- 1 kg di limoni biologici
- 200 g di mele rosse
- 500 g di zucchero di cocco (o integrale o bianco)

C



CREMA SPALMABILE DI NOCCIOLE E CACAO

Riuscire a realizzare questa crema è stata una vera e propria sfida con mio marito, che è molto goloso di dolci e voleva una spalmabile al cacao "pulita". E ho vinto!

La crema è vellutata, liscia, lucida, una goduria per il palato e per gli occhi, ma soprattutto è a basso tenore di zucchero, coloranti, addensanti, conservanti, emulsionanti e tutte quelle sigle che spesso troviamo nelle creme al cacao commerciali. Per realizzarla, ti servirà un robot da cucina o un frullatore potente e con lame larghe.

 **20-25 minuti**  **2 mesi in un barattolo di vetro**

PROCEDIMENTO

1. Tosta le nocciole in una padella per un paio di minuti.
2. Versale nella caraffa del robot da cucina e frulla dapprima in modo intermittente, poi in maniera continuativa, avendo cura di raccogliere con una spatola, ogni 2-3 minuti, il composto dai bordi e di spingerlo verso la base. Di tanto in tanto, fai riposare e raffreddare il motore.
3. Le nocciole diverranno prima granella, quindi farina. Assumeranno, poi, una densità grumosa e, via via, lasceranno uscire gli oli, diventando più cremose. Quando la consistenza sarà a metà tra lucida e opaca, aggiungi il cacao e l'eritritolo e continua a frullare sino alla cremosità desiderata. Decidi se vuoi una consistenza liscia e scorrevole o più croccante.
4. A seconda della potenza del frullatore, occorreranno tra i 20 e i 25 minuti per ottenere la crema di nocciole e cacao.



L'eritritolo è un polialcol presente in natura nella frutta e nei cibi fermentati. È privo di calorie e ha un potere dolcificante intorno al 60-80% rispetto al saccarosio, utile dunque per chi vuole evitare picchi glicemici, ha problemi di insulinoresistenza e diabete mellito. A differenza di altri dolcificanti, difficilmente causa disturbi intestinali perché non infiamma la parete dell'intestino, a meno che non si ecceda nelle dosi. Non è, inoltre, cariogeno. Attenzione invece in caso di problematiche cardiovascolari perché uno studio recente mette in luce un'associazione tra l'eritritolo e tali problematiche.

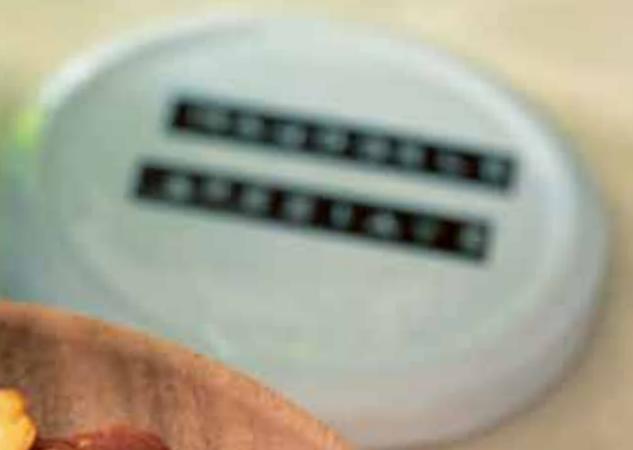
PER UN BARATTOLO DA 300 ml

- 250 g di nocciole
- 30 g di cacao amaro
- 20 g di eritritolo
(in alternativa, zucchero di cocco o di canna)*

G *C



OPINEL
LAUSONNE SWITZERLAND



MANDORLE SPEZIATE

Ma quanto sono buone? Tantissimo! Infatti sono uno dei nostri snack preferiti sia a casa sia in studio e, di solito, le preparo ogni due settimane.

Sono ottime da aggiungere alle insalate estive e invernali e, se tritate, anche alle zuppe.

Le mandorle sono sazianti, ricche di calcio e magnesio e aiutano a mantenere stabile l'umore.



5 minuti



15 minuti



3 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 150 °C, in modalità ventilato.
2. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti, distribuendoli uniformemente – aiutati con le mani e indossa i guanti per evitare di tingere la pelle.
3. Adagia le mandorle senza sovrapporle in una teglia (se necessario, utilizzane due).
4. Inforna per 7-8 minuti, poi gira le mandorle e continua la tostatura per 7-8 minuti, assicurandoti che non brucino.
5. Tira fuori la teglia e lascia raffreddare le mandorle a temperatura ambiente; poi riponile in un barattolo di vetro.



Prova la versione dolce con olio di cocco, cannella, vaniglia, cardamomo, cacao e zucchero, variando le quantità in base al gusto.

PER UN BARATTOLO DA 500 g

- 500 g di mandorle sgusciate
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata
- 1/2 cucchiaino di timo secco
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di olio EVO

Facoltativo:

- 1/2 cucchiaino di senape in polvere

G P



OLIO ANTI-AGING E SUPER ANTI-AGING

Gli abbinamenti "furbi" sono una delle mie specialità! Ci consentono di sfruttare appieno le proprietà degli alimenti e di realizzare ricette gustose con consapevolezza, per portare in tavola la salute.

L'olio anti-aging e anticellulite, grazie alla curcuma, potente antinfiammatorio, al peperoncino, che attiva il metabolismo e aiuta a bruciare i grassi, e al pepe nero macinato, attivatore della curcumina presente nella curcuma, è il condimento ideale per rendere i tuoi piatti gustosi e coadiuvare il drenaggio dei liquidi in eccesso.

Vuoi renderlo ancora più super? Aggiungi il sumac di cui ti ho raccontato a p. 3.

 5 minuti  6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Inserisci le varie polveri in un barattolo da 300 ml.
2. Aggiungi l'olio EVO, chiudi il barattolo e agitalo per circa 1-2 minuti.
3. Mettilo al riparo dalla luce e dal calore.
4. Dopo una settimana, sarà possibile utilizzare l'olio per condire a crudo.
5. Dal momento che le spezie rimangono sul fondo del barattolo, di tanto in tanto agitalo nuovamente e lascialo riposare prima di consumare.



Ti ricordo di non eccedere con il peperoncino se soffri di gastrite, emorroidi e malattie autoimmuni in fase attiva e che, in caso di colite, è preferibile non consumare nemmeno il pepe! Non aggiungere la curcuma, invece, se hai problemi di coliche biliari o calcoli biliari in corso. Puoi diminuire oppure omettere le spezie che non sono tollerate dal tuo organismo. Se gradisci, al posto del pepe, peperoncino o curcuma, puoi aggiungere lo zenzero disidratato nella quantità che preferisci.

PER 1 VASSETTO DA 300 ml

Olio anti-aging

- 10 cucchiai di curcuma in polvere
- 3 cucchiai di peperoncino secco
- 1 cucchiaio di pepe macinato
- 280 ml di olio EVO

Olio super anti-aging

- 10 cucchiai di curcuma in polvere
- 3 cucchiai di peperoncino secco
- 1 cucchiaio di pepe macinato
- 1 cucchiaio di sumac
- 280 ml di olio EVO

G

OLIO AROMATICO AL ROSMARINO, AGLIO E PEPPERONCINO

Gli oleoliti sono oli arricchiti di proprietà funzionali. Questo è il nostro preferito: aromatico, stimolante, rinvigorente, aggiunge sempre quel *quid* anche alla pietanza più semplice. Io lo amo sul pane tostato o per condire gli spaghetti. È ottimo d'inverno, quando si vuole dare un boost ai processi digestivi e al metabolismo, facendo prevenzione cardiovascolare. Lo puoi preparare in pochissimo tempo e scegliere di variare l'intensità dell'aroma aggiungendo o riducendo gli ingredienti.



5 minuti + 7 giorni di riposo



5 minuti



12 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. In un pentolino versa l'olio EVO e tutti gli ingredienti, mescola bene e metti sul fuoco, portando a una temperatura di 70 °C - ti occorrerà un termometro da cucina per misurarla.
2. Spegni il fuoco e lascia raffreddare.
3. Versa in un barattolo di vetro, assicurati che gli ingredienti siano sommersi dall'olio, chiudi con un coperchio e lascia riposare per 7 giorni, lontano da fonti dirette di luce.
4. Trascorsi i 7 giorni, potrai utilizzare l'olio per condire. Decidi se rimuovere il rosmarino man mano che l'olio viene consumato e non riesce più a esserne coperto. In alternativa, puoi filtrare l'olio.



Prova la variante con salvia, rosmarino, timo e aglio:
una vera sorpresa!

PER 500 ml

- 5-6 rametti di rosmarino fresco, lavati e asciugati
- 5-6 spicchi di aglio sbucciati
- 5-6 peperoncini freschi, lavati e asciugati
- 500 ml di olio EVO

G



SOFFRITTI

Siamo fautori del soffritto realizzato a regola d'arte perché facilita e stimola il lavoro del fegato, della colecisti e dell'intestino. "A regola d'arte" vuol dire che non va bruciato e non bisogna farlo galleggiare nell'olio, che invece deve rimanere un veicolatore di sapori e principi nutritivi funzionali.

Di solito, congelo i monocomposti del soffritto, già tritati e da utilizzare all'occorrenza in base al sapore che voglio esaltare, ma è possibile preparare le composizioni preferite. Ti lascio le nostre, fanno risparmiare tempo e aggiungono sapore e principi attivi alle pietanze.

 5 minuti  6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Metti gli ingredienti per il soffritto scelto in un frullatore e aziona le lame fino a raggiungere la grandezza del trito desiderata.
2. Metti in un barattolo o in un sacchetto in silicone e congela.
3. In alternativa, puoi frullare gli ingredienti separatamente e congelarli monoporzione, componendo il soffritto al momento del bisogno - personalmente congelo anche i peperoncini freschi e li grattugio quando mi servono perché, in questo modo, ne rimangono inalterate anche le proprietà organolettiche.



Preleva il soffritto scelto al momento del bisogno senza perdere tempo ogni volta a preparare i componenti.

Puoi raddoppiare o triplicare le quantità in base alle tue necessità e allo spazio disponibile nel freezer.

PER 1 SACCHETTO DA 300 ml

Per il soffritto furbo

- 300 g di carote
- 300 g di sedano
- 300 g di cipolle

Per il soffritto speziato

- 50 g di spicchi di aglio sbucciati
- 5 peperoncini freschi (o congelati)
- 10 cm di zenzero sbucciato

Per il soffritto di aglio e peperoncino

- 50 g di spicchi di aglio sbucciati
- 3 peperoncini freschi (o congelati)





PESTO DI BASILICO E POMODORI SECCHI

Dal profumo intenso e dal sapore avvolgente, questo pesto si fa in un lampo e non ne farai più a meno. D'estate ne preparo sempre in abbondanza e lo congelo monoporzione negli stampini da muffin per poter beneficiare delle sue fantastiche proprietà anche in inverno.

Il basilico è ricco di acido boswellico, che è digestivo, antinfiammatorio per le articolazioni e l'intestino, un'ottima fonte di magnesio e ha proprietà antibatteriche.

I pomodori secchi sono un concentrato di licopene, un antiossidante utilissimo per la prevenzione cardiovascolare e per contrastare l'invecchiamento cellulare.

 5 minuti  7 giorni  12 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava e asciuga accuratamente le foglie del basilico.
2. Mettile nella caraffa di un frullatore insieme agli altri ingredienti e aziona le lame per almeno 1 minuto.
3. Raccogli il prodotto sulle pareti, se necessario, e continua a frullare. Aggiungi olio EVO se occorre, in base alla consistenza desiderata (più densa e croccante o più liscia).
4. Versa in un barattolo di vetro e ricopri la superficie con olio EVO. Utilizza o conserva. È ottimo sul pane, sulle creme di legumi, sulla pizza, per condire pasta, cereali, pseudocereali o sulle uova.



Il basilico va consumato quando la pianta è più alta di 15 cm perché, fino a quell'altezza, tende a produrre sostanze per difendersi dai parassiti.

PER 1 VASSETTO DA 300 ml

- 2 tazze di foglie di basilico fresco
- 6-8 pomodori secchi
- 2 spicchi di aglio sbucciato
- 100 g di mandorle (o nocciole, anacardi o un mix)
- 100 ml di olio EVO + la quantità necessaria per ricoprire

G V P

CREMA ALL'AGLIO NERO

Quando la proverai, te ne innamorerai!

Dopo le innumerevoli proprietà dell'aglio nero, di cui ti ho parlato a p. 34, qui ti racconto come preparo questa crema deliziosa, che puoi utilizzare sul pane, per condire pasta, cereali e pseudocereali o per accompagnare qualsiasi pietanza e arricchirla di proprietà.



7-10 minuti



3 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Sbuccia l'aglio nero, metti gli spicchi nella caraffa di un piccolo frullatore e aggiungi poco olio EVO alla volta, azionando le lame e controllando la consistenza, che deve essere liscia e omogenea.
2. Versa in un barattolo, utilizza la crema o conservala.



Puoi aggiungere alla crema erbe e spezie a piacere.
A noi piace così, al naturale.

PER UN BARATTOLO DA 200 ml

- 20 spicchi di aglio nero
- Olio EVO q.b.

G



OPINEL
SAYOL FRANCE



COLAZIONE E BRUNCH

CRÊPE DI GRANO SARACENO ALLA CREMA DI NOCCIOLE, CACAO E PANNA

Sì, questa è proprio una colazione da weekend, con la mattina che inizia lenta e che ti concede il lusso di prepararti o di farti preparare una colazione con calma, di respirarne l'attesa e di tuffarti nella sua sana bontà. Certo, al di là della panna, che richiede qualche minuto di preparazione, nessuno vieta di realizzare più crêpe e di utilizzarle anche le mattine a seguire, durante la settimana, per iniziare in modo goloso e nutriente la giornata.



10 minuti



10 minuti



3 giorni



3 mesi (le crêpe)

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mescola la farina, la bevanda vegetale, le uova sgusciate, la vaniglia e il lievito, sino a creare una pastella cremosa. Aggiungi acqua fino a raggiungere una consistenza più liquida, ma che continua a sporcare il cucchiaio.
2. Scalda una padella e ungine il fondo con poco olio di cocco o burro chiarificato, distribuendolo uniformemente.
3. Versa un po' del composto con un mestolo, solleva la padella e muovila, roteandola per distribuire bene la pastella. Quando la crêpe si stacca, ribaltala con una spatola o facendola saltare e cuoci l'altro lato. Appena cotta, riponila su un piatto.
4. Continua in questo modo fino a terminare tutta la pastella.
5. Monta la panna con una frusta elettrica o con una planetaria, raggiungendo la consistenza che preferisci.
6. Guarnisci le crêpe con la crema di nocciole e cacao, lo sciroppo d'acero e una noce di panna.
7. Conserva la panna che avanza in frigorifero in un contenitore a chiusura ermetica. Puoi utilizzarla entro 3 giorni.



Per realizzare la panna di cocco, metti in frigo, almeno 2 ore prima, un brick o una lattina di latte di cocco, poi preleva la parte superiore grassa e monta con una frusta elettrica sino alla consistenza desiderata.

Puoi utilizzare il latte sottostante per cucinare o da bere.

PER 2-4 PORZIONI

- 140 g di farina di grano saraceno
- 2 uova biologiche
- 1/2 cucchiaino di semi di vaniglia
- 1/4 di cucchiaino di lievito per dolci
- 250 ml di bevanda vegetale a scelta (ricetta a p. 322)
- 100-150 ml di acqua
- 1-2 cucchiai di sciroppo d'acero o miele
- 1 brick di panna da montare, senza lattosio se intolleranti (o panna di cocco)
- Olio di cocco o burro chiarificato per cuocere
- Crema alle nocciole e cacao, ricetta a p. 38 (o altra crema spalmabile oppure marmellata senza zucchero aggiunto)

C P G



PORRIDGE PROTEICO CALDO O FREDDO

Vai sempre di corsa e non hai tempo di preparare la colazione per te, i bambini, il partner? Con questa ricetta non avrai più scuse: si può preparare in anticipo, sia a caldo e da consumare subito, sia a freddo da scaldare o da consumare a temperatura ambiente (soprattutto d'estate). Ti darà energia stabile per molte ore.

Questa è la mia versione proteica base, che puoi arricchire e modificare a seconda dei tuoi gusti e in base alla frutta di stagione.



2 minuti



2 minuti (procedimento a caldo)



3 giorni in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. Lava e taglia a fettine mezza mela e grattugia la restante. Sbuccia e taglia a rondelle mezza banana e schiaccia con una forchetta l'altra metà.
2. In un pentolino combina tutti gli ingredienti, a eccezione della mela e della banana a fettine, il burro di nocciola e i semi di canapa. Mescola e cuoci per circa 2 minuti facendo attenzione che non attacchi.
3. Versa in una ciotola e guarnisci con la restante frutta, i semi di canapa e il burro di nocciola.
4. Servi.
5. Per la versione a freddo, unisci tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro, mescola, chiudi e lascia riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Si conserva in frigo sino a 3 giorni. Al bisogno, tira fuori dal frigo e consuma. Se lo preferisci caldo, scalda per un paio di minuti in un pentolino.



Puoi sostituire le proteine in polvere con le uova o gli albumi nella versione a caldo e con lo yogurt greco o la ricotta di siero nella versione a freddo.

PER 1 PORZIONE

- 45-80 g di fiocchi di avena (o di grano saraceno, in base alle esigenze)
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 misurino di proteine in polvere (del siero di latte, dell'uovo o vegetali)
- 1 cucchiaio di semi di canapa (o altri semi oleosi)
- 1 mela rossa biologica (con la buccia)
- 1 banana
- 2 cucchiaini di burro di nocciola (o altra frutta oleosa)
- 170-250 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322)

C P G





CRUMBLE ALLA FRUTTA CON NOCCIOLE

Sentirai per giorni il profumo di crumble in tutta la casa: farà bene alla mente e al corpo perché è confortante, avvolgente, tremendamente facile da fare e dà una grande soddisfazione!

A noi piace tantissimo: ormai è talmente una consuetudine che preparo il crumble a occhio! Il nostro preferito prevede un mix di more, anche congelate

- le mettiamo da parte in estate, quando i rovi della nostra tenuta sono pieni di grappoli succosi - e mele con la buccia, ma non ti nego che spesso utilizzo qualche pera ammaccata. Ti assicuro che è delizioso anche con le pesche e le albicocche o con le ciliege, perché quel che conta è come prepari la parte croccante, il top.



5 minuti



25-30 minuti



3 giorni



5 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C in modalità ventilato.
2. Sul fondo della teglia scelta disponi la frutta lavata, tagliata e/o congelata. Cospargila con la cannella, lo zenzero, lo zucchero e il burro a pezzetti.
3. Mescola il tutto e metti la teglia in forno mentre sta raggiungendo la temperatura per far sciogliere il burro.
4. Versa in una ciotola tutti gli ingredienti per il top, dai una rimestata con le mani per ammorbidire il burro e amalgama bene.
5. Tira fuori la teglia e cospargi la base del crumble con il top preparato, distribuendolo uniformemente in superficie.
6. Inforna per 25-30 minuti (in base al tuo forno).



Il crumble è perfetto a colazione, se associato a una fonte di proteine, oppure come dolce a fine pasto al posto di altri carboidrati o da consumare come snack prima di un'intensa attività fisica.

PER 6-8 PORZIONI

Per la base

- 600 g di frutta lavata, tagliata, anche congelata (di un solo tipo o mix)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 2 cucchiai di zucchero di cocco (o mascobado)
- 1 cucchiaino di burro chiarificato (o ghee)

Per il top

- 150 g di fiocchi di avena grandi (o di grano saraceno)
- 100 g di nocciole sgusciate
- 50 g di semi di zucca sgusciati
- 1 cucchiaino di burro chiarificato (o ghee oppure olio di cocco)
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiai di sciroppo d'acero (o di miele liquido)

C G

GRANOLA DI GRANO SARACENO AL CACAO

Questa è una di quelle ricette che, una volta fatta propria, si realizza a occhi chiusi. Croccante, saporita e sorprendente, ti farà scoprire un modo differente e gratificante di consumare il grano saraceno, che è ricco di proprietà funzionali.

Il rilascio dei carboidrati sarà frenato dalla componente di grassi sani, quindi è perfetta anche se devi tenere sotto controllo la curva della glicemia e dell'insulina.

Ottima a colazione nel latte vegetale, sullo yogurt greco, sulla ricotta, come snack pomeridiano anche prima dell'attività fisica e, perché no, dopo cena se senti il bisogno di una coccia, da consumare al posto di un'altra fonte di carboidrati.



5 minuti



45 minuti



4 settimane in barattolo ermetico

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 130 °C in modalità ventilato o a 150 °C, se statico.
- Unisci gli ingredienti liquidi in un pentolino e scalda a fuoco basso, mescolando affinché si emulsionino. Non saltare questo passaggio: è importante che si formi l'emulsione che consentirà di avere una granola croccante in modo omogeneo.
- In un ciotola di medie dimensioni unisci gli ingredienti secchi (tranne i semi di zucca e i mirtilli o l'uvetta) e mescola bene.
- Aggiungi l'emulsione di olio e sciroppo d'acero e rimesta fino a far amalgamare il liquido alla granola e comunque sino al momento in cui il cacao diventa liquido.
- Disponi la granola su una teglia e pressala in modo che risulti distribuita in modo omogeneo in uno strato mediamente sottile.
- Inforna per 45 minuti nella parte centrale del forno, ma ogni 15 minuti controlla che non si bruci, mescolando con cura, senza rompere la granola in piccoli pezzi.
- Sforna, lascia raffreddare, aggiungi i semi di zucca e l'uvetta o i mirtilli e mescola il tutto. Riponi in barattoli di vetro a chiusura ermetica.



Puoi sostituire le nocciole con mandorle, anacardi, noci, pinoli – questi ultimi da aggiungere solo negli ultimi 15 minuti di cottura. È, inoltre, possibile omettere il cacao e aumentare il cocco, oltre a utilizzare albicocche e fichi disidratati: la ricetta verrà sempre bene!

PER 6-8 PORZIONI

- 150 g di grano saraceno
- 2 cucchiali di cacao amaro
- 1 cucchiaino di semi di vaniglia
- 1 manciata di chips di cocco (o cocco rapè)
- 3 cucchiali di semi di zucca
- 50 g di nocciole sgusciate
- 1 manciata di uvetta (o mirtilli disidratati non zuccherati)
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiali di olio EVO
- 3 cucchiali di sciroppo d'acero

C G



PANCAKE CON FRUTTA E ACERO

Questa è la mia ricetta base per i pancake, che oramai faccio a occhi chiusi da anni, e non delude mai. Li amo con le more fresche o congelate, ma anche con qualsiasi altra frutta di stagione oppure ricoperti di cioccolata fondente fusa.

 2 minuti  3 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mescola l'uovo sgusciato con la farina, il lievito e l'acqua, avendo cura di aggiungerla poco alla volta, sino a ottenere una consistenza cremosa.
2. Scalda una padella, ungine il fondo con il burro chiarificato e versa con un mestolo il composto per i pancake. Decidi se ne vuoi formare 1 grande o 2-4 più piccoli.
3. Cuoci per 1 minuto, poi gira il pancake con l'aiuto di una spatola.
4. Una volta cotto su entrambi i lati, servi con frutta e sciropo d'acero.



Puoi aumentare la quota proteica sostituendo l'acqua con 1 albume. Per informazioni sull'eritritolo vai a p. 38

PER 1 PORZIONE

- 50-80 g di farina di riso integrale (o di grano saraceno o di avena o un mix)
- 1 uovo biologico (+ 1 se c'è più farina)
- 1 cucchiaiino di polvere lievitante per dolci (o 1/2 cucchiaiino di bicarbonato di sodio + 1 cucchiaiino di succo di limone)
- 100 g di frutta lavata e tagliata, se occorre
- 1/2 cucchiaiino di burro chiarificato (oppure olio di cocco)
- 2-3 cucchiali di acqua
- 1 cucchiaio di sciropo d'acero (o miele liquido)

Facoltativo:

- Zucchero a velo o eritritolo per spolverare

C P G





PORRIDGE CON MELA E NOCCIOLE

Se appartieni al team porridge e colazione dolce, facile e veloce, questa ricetta ti conquisterà. Si prepara in meno di 5 minuti, è gratificante e saziente, favorisce la stabilità glicemica e insulinica.

Poi sostituire la frutta in base alle stagioni e variare le spezie, il procedimento non cambia. Potrai, così, deliziarti ogni volta con una colazione funzionale, che può diventare anche una parte di cena veloce, se hai bisogno di una coccola dolce.

 2 minuti  4 minuti  3 giorni in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. In un pentolino versa la bevanda vegetale, i fiocchi di avena, la cannella, lo sciroppo d'acero e la mela tagliata a pezzetti o grattugiata (lavata bene e con la buccia).
2. Accendi il fuoco a fiamma medio/bassa e mescola fino a che i fiocchi di avena non diventano morbidi e idratati.
3. Versa in una ciotola e guarnisci con il burro di nocciola e le nocciole tritate.



Per aumentare la quota proteica, è possibile aggiungere al porridge 20-30 g di proteine in polvere (del siero di latte o vegetali) oppure albumi.

PER 1 PORZIONE

- 40-70 g di fiocchi di avena (o di grano saraceno, in base alle personali esigenze)
- 1/2 mela rossa biologica
- 1 cucchiaino di cannella
- 5-7 nocciola tostate tritate grossolanamente
- 1 cucchiaio di burro di nocciola (o altro burro di frutta oleosa, ricetta a p. 25)
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 250 ml di bevanda di nocciola e cacao, ricetta a p. 341 (o bevanda vegetale, ricetta a p. 322, + 1/2 cucchiaino di cacao)

C G (P)

BEVANDA VEGETALE MONTATA CON GRANOLA DI GRANO SARACENO E CACAO

Un utilizzo pratico e veloce della granola? Tuffarla nel latte. Io scelgo una bevanda vegetale, a base di frutta oleosa o cocco oppure riso o avena – per sapere come prepararlo in casa vai a pp. 324-325. In un batter d'occhio avrai a disposizione una colazione veloce, nutriente, sfiziosa e anche sana.

Aggiungi una quota di proteine e il gioco è fatto, ma nulla ti vieta di regalarti una coccola con questa prelibatezza anche a cena, in una di quelle sere in cui non ti va di cucinare e hai bisogno di deliziarti in modo intelligente con il cibo.



2 minuti



2 minuti per la versione calda

PROCEDIMENTO

Versione fredda

1. Versa la bevanda nella tazza e montala con una piccola frusta o con il montalatte per circa 1 minuto.
2. Aggiungi la granola e gusta.

Versione calda

1. Scalda la bevanda alla temperatura desiderata.
2. Versala nella tazza e montala con una piccola frusta o con il montalatte per circa 1 minuto.
3. Aggiungi la granola e gusta.

N.B. Non è essenziale montare la bevanda, ma rende la consistenza più cremosa e appetitosa.



Una colazione completa e che dia un'energia stabile sino al pranzo dovrebbe avere anche una quota di proteine: puoi aggiungere quelle in polvere, anche vegetali, da mescolare con il latte oppure integrare con la ricotta di siero o con lo yogurt greco.

PER 1 PORZIONE

- 200 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322)
- 4 cucchiai di granola di grano saraceno al cacao (ricetta a p. 60)

C G



HOPE CRÊPE CON GORGONZOLA, RADICCHIO E NOCI

Le Hope crêpe sono fatte con lo scarto di Hope - il nostro lievito madre di riso integrale (ricetta a p. 134) - quando viene rinfrescato. Spesso le conservo in un barattolo di vetro direttamente sul piano di lavoro (in inverno) o in frigo (d'estate): in questo modo ho già la quantità sufficiente per fare le crêpe. Se non hai Hope ma un altro tipo di lievito madre, va bene ugualmente oppure leggi le varianti negli ingredienti.



3-4 minuti



10 minuti



(le crêpe) 4 giorni



(le crêpe) 3 mesi

PROCEDIMENTO

- Aggiungi un cucchiaino di olio EVO allo scarto di Hope e mescola. Se risulta troppo denso, versa poca acqua alla volta sino a ottenere una consistenza cremosa.
- Scalda una padella da piadine e spennellala con un filo di olio EVO.
- Con un mestolo, versa il composto al centro e distribuiscilo bene, aiutandoti con una spatola, in modo da creare uno stato sottile. Sulla superficie metti il sale alle erbe e pochissimo olio EVO, a filo.
- Cuoci per circa 2 minuti, poi gira la crêpe e continua la cottura dall'altro lato.
- Prosegui in questo modo fino a terminare tutto il composto.
- Guarnisci con il gorgonzola, posizionandolo su metà crêpe (se lo preferisci fuso, rimetti la crêpe chiusa in padella per circa 1 minuto).
- Aggiungi il radicchio e le noci, chiudi la crêpe e gusta.

PER 2 PORZIONI

- 200-250 g di scarto di Hope (o 150-170 g di farina a scelta + acqua per la consistenza ideale + 1/2 cucchiaino di lievito per salati + 1 cucchiaino di olio EVO)
- 1 cucchiaino di sale alle erbe, ricetta a p. 21 (o 1 cucchiaino di erbe aromatiche secche a scelta)
- 80-100 g di gorgonzola (o crema spalmabile vegetale, ricetta a p. 21)
- 5-6 foglie di radicchio
- 6-8 noci sgusciate
- 2 cucchiai di olio EVO

C G P V



Il gorgonzola è un formaggio erborinato naturalmente privo di lattosio. Contiene vitamine del gruppo B, soprattutto la B3, utile per il sistema nervoso. Può contenere muffe, quindi in gravidanza e in caso di problemi con il sistema immunitario è meglio che sia consumato cotto.





PANE CON BURRO DI NOCCIOLE, CANNELLA E CIOCCOLATO

Essendo io appartenente al team colazione salata e mio marito a quello della colazione dolce, questa ricetta mette d'accordo entrambi. Di qualunque tipo sia la colazione, deve avere la stessa funzione: nutrire, fornendo energia stabile per tante ore, senza picchi di glicemia né di insulina e senza attacchi di fame compensatoria. L'ideale, quindi, è consumare carboidrati a medio/lento rilascio insieme ai grassi, che ne frenano ulteriormente l'assorbimento, e associare una fonte di proteine in base alle proprie necessità.

 2 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Tosta il pane.
2. Spalma il burro di nocciole sulle fette e ricopri con il cioccolato tagliato in scaglie o grattugiato.
3. Spolvera con la cannella e servi.



La cannella aiuta a mantenere stabile la glicemia, a non avere attacchi di fame, regalando un senso di sazietà, e a ridurre il gonfiore addominale.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pane tagliato a fette (a lunga lievitazione e/o ai cereali oppure senza glutine)
- 20 g di cioccolato fondente a partire dal 75%
- 1/2 cucchiaiino di cannella in polvere
- 2 cucchiai di burro di nocciole (ricetta a p. 25)

C G



GRANOLA IN PADELLA ALLA MARMELLATA

Questa granola è davvero squisita! Fai attenzione, potresti non farne più a meno. Si tratta di una soluzione facile, pratica e veloce per chiunque abbia voglia di gustare un mix croccante ed energetico!

A colazione è perfetta per iniziare al meglio la giornata, ma può essere consumata in qualunque momento come snack.



2 minuti



7-10 minuti



6 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. In una padella di ghisa o cocci scalda l'olio, la marmellata e l'acqua fino a quando non faranno le bollicine.
2. Versa i restanti ingredienti nella padella e falli tostare a fuoco medio/basso, girando spesso con una spatola.
3. Quando la granola è tostata, togli dal fuoco e lasciala raffreddare.
4. Cerca di separarla un po', avendo cura di non romperla troppo, e riponila in un barattolo di vetro.



Puoi utilizzarla con le bevande vegetali, nello yogurt, con la ricotta, per guarnire torte e in qualsiasi altro modo tu abbia voglia di consumarla.

PER UN BARATTOLO DA 400-500 ml

- 200 g di fiocchi di avena (o fiocchi di grano saraceno)
- 100 g di mandorle
- 40 g di semi di zucca
- 100 g di mirtilli rossi disidratati (o altra frutta essiccata, come albicocche, fichi, prugne, uvetta)
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiai di marmellata senza zucchero aggiunto (qualsiasi gusto)
- 2 cucchiai di acqua
- 40 g di olio di cocco (o EVO)

C G

GRANOLA SALATA DI GRANO SARACENO

Come rinunciare a una granola croccante, saporita e anche sana? Non si può! E con questa ricetta sorprendente porterai a un livello superiore anche la zuppa o la vellutata più semplice, aggiungerai carattere a due uova in padella o renderai sfiziose verdure appena saltate oppure le insalate, per non parlare del fatto che sarà un ottimo snack al volo da portare con te fuori casa.

 1 minuto  5 minuti  2 mesi in un barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. In una padella versa l'olio EVO, lo sciroppo d'acero e l'acqua e lasciali emulsionare a fuoco basso.
2. Aggiungi tutti i restanti ingredienti e amalgama, avendo cura di muovere di continuo la padella per tostare la granola senza farla bruciare. Basteranno 5 minuti.
3. Togli dal fuoco, lascia raffreddare e versa in un contenitore di vetro.



A fine cottura, puoi aggiungere erbe aromatiche secche e spezie come origano, timo, paprica, curcuma, pepe e creare diversi barattoli con sapori differenti, ma ricchi di proprietà funzionali.

PER UN BARATTOLO DA 300 ml

- 6 cucchiai di grano saraceno
- 3 cucchiai di semi di sesamo (chiaro e/o nero)
- 3 cucchiai di semi di finocchio
- 3 cucchiai di semi di zucca
- 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio e 1/2 di olio EVO
- 1 cucchiaio e 1/2 di sciroppo d'acero o miele
- 1 cucchiaio e 1/2 di acqua

C G (P)



FRULLATO CALDO CON MELA, CARDAMOMO E CANNELLA

Sì, i frullati si possono fare anche caldi, soprattutto d'inverno, per iniziare la giornata con una coccola o per concedersi uno snack in tutto relax. Credo non ci sia nulla di peggio che bere liquidi freddi al mattino nella stagione invernale, fa iniziare male la giornata! E dal momento che sia io sia mio marito siamo dei fan dei frullati alla mela, non potevamo certo non condividere questa sana prelibatezza.

Le mele, grazie alla pectina, sono sazianti e hanno un effetto migliorativo sul microbiota intestinale. Le spezie, poi, rendono il frullato un delizioso e sorprendente toccasana.

 5 minuti  2 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Lava accuratamente le mele, tagliale a tocchetti e rimuovi i semi e il picciolo.
2. Apri i baccelli del cardamomo e preleva i semi.
3. Scalda la bevanda di mandorle o nocciole.
4. Inserisci tutti gli ingredienti in un frullatore e aziona le lame fino a ottenere una consistenza cremosa.
5. Consuma subito o conserva in frigorifero in un contenitore chiuso ermeticamente. Puoi anche riscaldarlo prima di consumarlo.



Il cardamomo deriva da una pianta che appartiene alla stessa famiglia dello zenzero e ne condivide alcune proprietà. È una spezia antiossidante, antinfiammatoria, digestiva, antinausea, diuretica e antibatterica.

Se ne possono respirare i vapori con effetto benefico in caso di irritazione respiratoria, si può utilizzare in infuso come digestivo oppure per condire e insaporire qualsiasi pietanza, rendendola più funzionale.

La cannella induce senso di sazietà, aiuta contro il gonfiore addominale e a stabilizzare la glicemia. Ottima, quindi, in caso di iperinsulinemia, iperglicemia, diabete. Va evitata in gravidanza.

PER 2 PORZIONI

- 4 mele rosse biologiche
- 1 cucchiaino di semi di cardamomo
- 1 cucchiaino di cannella
- 250 ml di bevanda di mandorle o nocciole (ricetta a p. 324)

Facoltativo*

- 2 misurini di proteine del siero di latte delattosate o vegetali

C G *P





CRUMBLE ALLE MORE

Questa è una di quelle ricette che si fanno con quel che c'è a disposizione nelle varie stagioni. Nella nostra proprietà, ad agosto siamo sommersi di more di rovo, ne raccogliamo all'infinito. Alcune le congelo per l'inverno e le utilizzo in vari modi come nel crumble alla frutta e nocciole (ricetta a p. 59), con altre faccio la marmellata e questo crumble. È una ricetta "a occhio e a sentimento", ma ho comunque scritto le quantità degli ingredienti pesandoli per te: l'importante è comunque avere consapevolezza della funzione di quelli che si scelgono.

 5-7 minuti  35-40 minuti  7 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
2. lava e asciuga le more.
3. Disponile sul fondo della teglia che hai scelto, irrorà con il succo di limone e aggiungi la scorza e lo sciropo d'acero e mescola con cura, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene.
4. In una ciotola a parte, impasta con le mani i fiocchi di grano saraceno o di avena con un pizzico di sale, la vaniglia, lo sciropo d'acero e il ghee, fino a rendere il composto sabbioso. Disponi sopra le more.
5. Inforna per 35-40 minuti. Puoi servire caldo o freddo.



Le more sono ricche di vitamina C, vitamina K e manganese. Presentano molti antiossidanti che contrastano le malattie croniche. Contengono grandi quantità di fibre e hanno attività antibatterica e antinfiammatoria.

Questo crumble è ottimo se servito insieme allo yogurt greco - in questo caso, risulta perfetto a colazione o per un pasto goloso -, ma anche con la panna di cocco o tradizionale, così come con il gelato! Per informazioni sull'eritritolo vai a p. 38

PER 4-6 PORZIONI

- 300 g di more fresche o congelate (o altra frutta; in generale q.b. per la teglia scelta)
- 100 g di fiocchi di grano saraceno (o fiocchi di avena)
- 1 cucchiaiino di semi di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio e 1/2 di ghee (oppure olio di cocco o EVO)
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 4 cucchiai di sciropo d'acero (o miele, zucchero di cocco, mascobado, eritritolo)

Facoltativo:

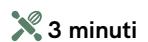
- 300 g di yogurt greco*

C G *P

PANE CON AVOCADO PONTENZIATO

Se non hai tempo per fare colazione o prepararti pranzo e cena e ricorri spesso a prodotti confezionati, questa combinazione di super alimenti fa proprio per te!

In meno di 5 minuti potrai soddisfare le tue esigenze nutrizionali, portando messaggi costruttivi alle tue cellule: ti basterà assemblare gli ingredienti senza dover cucinare e il gioco è fatto.



3 minuti



2 minuti



(crema di avocado) 2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Tosta il pane in forno o in padella per circa 2 minuti.
2. Dividi l'avocado e togli il seme, preleva la polpa e schiacciala con una forchetta in un piatto. Conisci con il succo di limone.
3. Metti la crema di avocado sul pane e guarnisci con peperoncino, gomasio nero e semi di canapa.



I semi di canapa possono essere utili per contrastare colesterolo, trigliceridi alti e ipertensione, oltre a costituire un valido aiuto contro l'infiammazione sistemica grazie alla presenza di acidi grassi essenziali Omega-3. Contengono circa il 20% di proteine e fibre efficaci per il transito intestinale. Si possono utilizzare interi, decorticati e come farina, sia crudi sia cotti.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pane
- 1 avocado
- 1/2 cucchiaino di gomasio nero, ricetta a p. 34 (o altro gomasio a scelta, ricette da p. 31)
- 1 cucchiaino di semi di canapa
- Il succo di 1 limone
- Peperoncino macinato q.b.

C G





PASTA, CEREALI E PSEUDOCEREALI

PASTA ALLA PUTTANESCA CON TRIS ANTI-AGING

La pasta alla puttanesca è un primo piatto tipico della cucina italiana, esportato in tutto il mondo. È continuamente oggetto di modifiche in base al gusto, alla geolocalizzazione e a quello che c'è in casa, ma non è mai deludente. In questa ricetta, noi la potenziamo con il tris anti-aging che trovi a p. 6.

 5 minuti  15 minuti  (il sugo) 3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta scelta per il tempo indicato sull'etichetta.
2. Trita al coltello (o con un frullatore) 1 cucchiaio di capperi, il peperoncino e l'aglio.
3. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi il trito, le olive e i restanti capperi e lascia insaporire, mescolando di tanto in tanto per 1 minuto.
4. Aggiungi la polpa di pomodoro e il sale, copri con il coperchio, avendo cura di lasciare una piccola apertura sul bordo della padella, e cuoci per 5-7 minuti a fuoco medio/basso, mescolando ogni tanto.
5. Versa il tris anti-aging, mescola bene e cuoci ancora per 2-3 minuti. Spegni il fuoco e lascia riposare.
6. Scola la pasta, condiscila con il sugo e servi ben calda.



Curcuma, peperoncino e pepe, se cotti a lungo, perdono gran parte delle loro proprietà: aggiungili in cotture veloci – sotto i 10-15 minuti – sin dall'inizio oppure a fine cottura. Se hai bisogno di aromatizzare con il peperoncino, impiegalo dall'inizio della cottura e poi rinforzane le proprietà aggiungendolo anche al termine.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta (o riso integrale, avena, grano saraceno, farro)
- 2 cucchiai di capperi in salamoia (sciacquati)
- 1 peperoncino piccante fresco o secco
- 2 spicchi di aglio sbucciati
- 20 olive nere denocciolate (intero o a rondelle)
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchianini di tris anti-aging, ricetta a p. 6 (o pepe, peperoncino, curcuma a piacere)
- 350 g di polpa di pomodoro
- 2 cucchiai di olio EVO

C G





RIGATONI CON BESCIAMELLA DI CAVOLFIORE

La besciamella di cavolfiore è stata una vera rivelazione per mio marito, che non ama affatto questa crucifera e la mangia controvoglia, solo perché fa bene.

Adesso, ogni volta che prepariamo una pasta con la besciamella - anche al forno o una lasagna -, mi chiede se è stata realizzata con il cavolfiore, perché non ci trova poi così tanta differenza con quella che non lo ha.

Sai qual è il segreto? La noce moscata... e anche il palato più esigente se ne innamorerà, compresi i bambini che, nelle varie fasi della scoperta del cibo, spesso disdegnano le verdure.

 5 minuti  15 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Lava il cavolfiore e separa le cimette.
2. In una pentola, metti a bollire l'acqua con un cestello per la cottura a vapore all'interno e posiziona le cimette. Dopo 5 minuti dal bollore, tira fuori il cestello con il cavolfiore. Metti, quindi, a cuocere la pasta nella stessa acqua.
3. Nel frattempo, scalda la bevanda vegetale in un pentolino.
4. Metti nella caraffa di un frullatore le cimette, il latte, la noce moscata e il sale. Frulla sino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
5. Scola la pasta e condiscila con la besciamella di cavolfiore. Spolvera con altra noce moscata, se lo desideri, e servi ben calda.



Per ridurre l'indice glicemico della pasta e dei cereali, una volta scolati, passali sotto l'acqua fredda e poi condiscili.

Evita la noce moscata in gravidanza e se assumi psicofarmaci. In generale, non eccedere con le dosi.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di rigatoni (di riso integrale, grano saraceno, avena, farro, Senatore Cappelli, timilia)
- 1/4 di cavolfiore (bianco, giallo o viola)
- 1/2 cucchiaino raso di noce moscata
- 1 pizzico di sale
- 200 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322)
- 2 litri di acqua per la cottura

C V G

PASTA RIGENERANTE

La pasta rigenerante è una ricetta che ho preparato e ideato la prima volta dopo ore di lavoro con mio marito in campagna. Stanchi e affamati, avevamo come unici desideri una doccia calda e un piatto di pasta indimenticabile da avere pronta in pochi minuti.

Ricca di antiossidanti, ci ha aiutati a ritemprarci velocemente e da allora, ogni volta che abbiamo una manciata scarsa di tempo per preparare un buon piatto e magari siamo anche affaticati, sappiamo già che questa pasta, pronta in 15 minuti, ci rigenererà, appagando anche il palato.

 5 minuti  10 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua per il tempo indicato sull'etichetta.
2. Nel frattempo, in una padella scalda l'olio EVO. Aggiungi l'aglio, la cipolla e cuoci con coperchio per circa 2-3 minuti, girando di tanto in tanto.
3. Aggiungi i pomodori secchi tagliati, i capperi, le olive, il concentrato di pomodoro, l'aceto balsamico, il sale, e 1/2 bicchiere di acqua di cottura della pasta. Mescola e cuoci per circa 10 minuti.
4. Scola la pasta e aggiungila nella padella con il sugo, amalgama il condimento e, se occorre, aggiungi poca acqua.
5. Prima di servire, irrorà con il succo di limone e aggiungi il basilico.



I pomodori secchi e il concentrato di pomodoro sono ricchi di licopene, antiossidante utile nella prevenzione cardiovascolare. Le olive contengono molti polifenoli e fanno bene al microbiota intestinale. I capperi hanno grandi quantità di quer cetina e aiutano a ottimizzare le funzioni del sistema immunitario. La cipolla è drenante, l'aglio antibatterico, antivirale e migliora la funzionalità dell'apparato cardiovascolare.

Se hai problemi di glicemia, non aggiungere al condimento l'acqua di cottura della pasta, dal momento che è ricca di amidi, bensì quella di bottiglia o del rubinetto.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta (o riso integrale, avena, grano saraceno, farro)
- 1 cipolla pelata e tritata
- 2 spicchi di aglio pelati e tritati
- 6 pomodori secchi tagliati (anche sott'olio)
- 2 cucchiai di capperi
- 2 cucchiai di olive nere denocciolate
- 1 pizzico di sale
- 1 manciata di foglie di basilico (fresco o surgelato)
- 2 cucchiai di olio EVO
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di aceto balsamico senza zucchero
- Il succo di 1/2 limone

C G



PASTA CON SOFFRITTO E CREMA ALLO ZAFFERANO

Si pensa sempre che il soffritto si debba utilizzare solo per insaporire pietanze più complesse, in realtà è già ricco di sapore e proprietà funzionali. Stimola la digestione e la peristalsi nonché il drenaggio dei liquidi.

Prepariamo spesso questa pasta anche se abbiamo ospiti all'improvviso perché è rapida, molto gradevole e soprattutto gli ingredienti base che occorrono li abbiamo praticamente sempre disponibili in casa.

 5 minuti  8-10 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Porta a bollore una pentola di acqua e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
2. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi il soffritto furbo e il sale, mescola e cuoci per 2-3 minuti.
3. In una ciotola sciogli lo zafferano nel burro di frutta oleosa.
4. Scola la pasta, aggiungila nella padella insieme al burro allo zafferano e a mezzo bicchiere di acqua e manteca bene.
5. Servi calda.



Puoi rendere questa ricetta più proteica utilizzando pasta con farina di lenticchie o di ceci o di piselli oppure aggiungendo uova, carne o pesce.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta (di riso integrale, avena, grano saraceno, farro, Senatore Cappelli)
- 2 cucchiai di soffritto furbo, ricetta a p. 46 (o 1 carota + 2 coste di sedano + 1 cipolla media tritati)
- 1 cucchiaio di burro di frutta oleosa (ricetta a p. 25)
- 1 bustina di zafferano
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO
- 1/2 bicchiere di acqua

C G





PASTA AL LIMONE

La pasta al limone è una ricetta veloce e facilissima che, oltre a essere buona, è un toccasana in caso di gastrite e reflusso. Aiuta a ridurre drasticamente il dolore e il fastidio nonché a dare sollievo quasi immediato.

È a tutti gli effetti una pasta funzionale terapeutica, ma nessuno vieta di utilizzarla nella quotidianità. Noi la prepariamo anche una volta a settimana.

 1 minuto  8-10 minuti

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua per il tempo indicato sulla confezione.
2. Scola la pasta e condiscila con l'olio EVO e il succo di limone, guarnendo con la scorza.



Il succo di limone riduce immediatamente l'ipersecrezione gastrica, mentre l'olio EVO ha una funzione lenitiva.

Può anche essere utile, in caso di reflusso e gastrite, condire una fetta di pane con olio EVO e succo di limone.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta (di riso integrale, avena, grano saraceno, farro, Senatore Cappelli)
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 3 cucchiai di olio EVO

C G

AVENOTTO CON ZUCCA AL PROFUMO DI TIMO

Sì, hai letto bene, "avenotto" e non risotto!

Sono tanti anni che ho ideato questa tipologia di cottura in pochissimi minuti per i fiocchi di avena in modo da creare un primo delizioso, con verdure, legumi e tutto ciò che vuoi. Ti sorprenderà la bontà ma anche la facilità con cui potrai, per esempio, preparare dei pasti deliziosi in men che non si dica.

 5 minuti  15 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava la zucca e tagliala in cubetti, lasciando la buccia.
2. In un tegame scalda l'olio EVO e fai rosolare l'aglio.
3. Aggiungi la zucca, il sale e l'acqua necessaria sul fondo. Mescola e cuoci con coperchio per circa 7-10 minuti.
4. Con il frullatore a immersione rendi purea 3/4 della zucca - o tutta, in base al tuo gusto.
5. Versa nel tegame i fiocchi di avena e l'acqua a coprire, quindi mescola fino alla cottura dell'avena, per 2-3 minuti. Se occorre, aggiungi altra acqua.
6. Aggiungi il pepe, il timo, il burro chiarificato e aggiusta di sale.
7. Servi l'avenotto caldo - è buono anche freddo.



Puoi preparare uno sfizioso avenotto al pomodoro e basilico in 5 minuti e aggiungere anche verdure a cottura veloce come gli spinaci, la lattuga, la verza e le zucchine.

PER 2-4 PORZIONI

- 100-150 g di fiocchi di avena
- 1-2 spicchi di aglio
- 400 g di zucca con la buccia
- 1 noce di burro chiarificato (o ghee, ricetta a p. 10)
- 2 cucchiai di olio EVO
- Sale q.b.
- Timo fresco o secco q.b.
- Pepe q.b.
- Acqua q.b.

Facoltativi (da aggiungere a fine cottura):

- Curcuma
- Pepe
- Peperoncino

C G





TORTINO DI MIGLIO E SPINACI

I tortini, soprattutto con gli avanzi, fanno felice il portafoglio, ma anche il palato.

È sempre sorprendente scoprire nuovi accostamenti e sapori.

Personalmente mi diverto tantissimo nel preparare qualcosa di sano, gustoso e anche bello da vedere. Per questa ricetta ho utilizzato il miglio lessato avanzato. Per cuocerlo al meglio, dai uno sguardo alla ricetta dell'insalata di miglio, lenticchie, barbabietola rossa e anacardi speziati a p. 109.

 5 minuti  20 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
- In una ciotola sguscia e sbatti le uova, aggiungi l'acqua e il sale o il brodo, gli spinaci lavati, il lievito nutrizionale o il parmigiano, il miglio e 2 cucchiai di pangrattato.
- Mescola per rendere omogeneo il composto.
- Versa in una teglia, condisci con l'olio EVO e ricopri con il rimanente pangrattato.
- Inforna per 20 minuti.
- Servi ben caldo.



Puoi utilizzare la stessa ricetta con quinoa, riso, grano saraceno, farro, orzo.

PER 4 PORZIONI

- 300 g di miglio cotto (o 150 g da cuocere)
- 3 manciate di spinaci (o altra verdura a scelta)
- 4 uova biologiche
- 2 cucchiai di lievito nutrizionale (o parmigiano stagionato)
- 4 cucchiai di pangrattato (o pangrattato anti-aging, ricetta a p. 13)
- 100 ml di brodo con dado vegetale, ricetta a p. 14 (o 200 ml di acqua + 1 pizzico di sale o 100 ml di bevanda vegetale, ricetta a p. 322)
- 2 cucchiai di olio EVO

C P V G

CASARECCE CON RAGÙ DI FUNGHI E TRIS ANTI-AGING

Il condimento di questa pasta è stata una vera e propria sorpresa, non tanto per me – ero già sicura del risultato –, ma per Alessandro, che mi aveva chiesto di fargli un sugo a parte quando ha saputo quale fosse l'ingrediente principale e di assaggiare il ragù solo dal mio piatto. I funghi non sono proprio in cima ai suoi ingredienti preferiti e quindi non li compriamo quasi mai. Sai come è andata? Ha fatto il *bis!* Puoi condirci qualsiasi tipo di portata e il risultato sarà sempre assicurato.



5 minuti



8-10 minuti



(ragù) 3 giorni



(ragù) 3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione (di solito, 8-10 minuti).
2. Pulisci bene i funghi e procedi a tagliarli.
3. In una pentola, scalda il preparato per il soffritto con i due cucchiai di olio EVO, aggiungi i funghi e mescola. Lascia cuocere per 1 minuto.
4. Aggiungi la polpa o salsa di pomodoro e il sale, dai una mescolata e copri la pentola con il coperchio, lasciando cuocere per 5-6 minuti.
5. A cottura quasi ultimata, inserisci il tris anti-aging, l'aglio nero o quello tradizionale.
6. Scola la pasta, condiscila con il ragù e con un filo di olio EVO. Infine, guarnisci con il prezzemolo tritato.



Per ridurre l'indice glicemico della pasta, dopo averla scolata, passala sotto l'acqua fredda e poi saltala in padella con il condimento scelto.

PER 2 PORZIONI

Per la pasta

- 170 g di casarecce di avena (o di riso integrale, di farro oppure multicereali)

Per il ragù di funghi

- 150 g di funghi prataioli
- 3 cucchiai di preparato per soffritto furbo, ricetta a p. 46 (o 1 carota, 1 costa di sedano e 1 cipolla tritati)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di aglio nero in polvere (o aglio in polvere)
- 1 cucchiaio di tris anti-aging, ricetta a p. 6 (o 1 cucchiaino di curcuma + 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato + 1/4 di cucchiaino di pepe macinato)
- 250 ml di polpa di pomodoro (o salsa)
- 2 cucchiai di olio EVO
- Prezzemolo fresco q.b.

C G





QUINOA PICCANTE CON OLIVE NERE

La quinoa è una pianta erbacea che appartiene alla stessa famiglia degli spinaci e delle barbabietole e i suoi semi sono ricchi di proprietà nutrizionali. Proprio perché ne vengono consumati i semi, è considerata uno pseudocereale ricco di carboidrati, proteine e, in piccolissima parte, di grassi. È naturalmente priva di glutine, quindi perfetta per i celiaci, per coloro che ne sono sensibili e per chi ha un intestino molto reattivo e infiammato.



2 minuti



12 minuti



(la quinoa cotta) 3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la quinoa con sale, acqua o brodo vegetale per 10 minuti, coperta. Poi spegni il fuoco e lascia assorbire il liquido per altri 2 minuti.
2. Nel frattempo, in una padella scalda l'olio EVO, aggiungi l'aglio tritato e mescola. Versa la polpa di pomodoro e il sale e cuoci, rimestando di tanto in tanto, per 5 minuti.
3. Aggiungi il peperoncino e le olive, mescola il tutto per amalgamare, copri con il coperchio e spegni il fuoco.
4. Pela e taglia l'avocado in cubetti, quindi condiscilo con il limone per evitarne l'ossidazione.
5. Preleva la quinoa e mettila nella padella con il condimento, mescolando con cura per far insaporire. Impiatta, guarnisci con l'avocado e l'erba cipollina o il prezzemolo e servi.



Metti in amollo la quinoa per almeno 2 ore, in modo da rimuovere le saponine che gli conferiscono un sapore amaro. Se non hai sufficiente tempo per l'ammollo, sciacquala abbondantemente in acqua calda.

La quinoa si cuoce per assorbimento di liquido: 1 parte di quinoa, 2 parti di liquido.

PER 2 PORZIONI

Per la quinoa

- 150 g di quinoa
- 1 pizzico di sale
- 300 ml di acqua o brodo con dado vegetale (ricetta a p. 14)

Per il condimento

- 1 spicchio di aglio pelato
- 10 olive nere
- 1 cucchiaino e 1/2 di peperoncino
- 1 pizzico di sale
- 200 ml di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaio di olio EVO

Per guarnire

- 1/2 avocado
- Il succo di 1/2 limone
- Erba cipollina o prezzemolo q.b.

C P G



POLENTA DI GRANO SARACENO CON SUGO AI FUNGHI

La polenta è sempre confortante, ma personalmente non amo quella di mais, la trovo infiammante, e quindi opto per quella di grano saraceno, che ha un sapore rustico e gratificante ed è molto più delicata con la pancia.

Puoi condirla con qualsiasi sugo, qui la trovi nella versione ai funghi.

 5 minuti  40 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una pentola capiente porta a bollire l'acqua con il sale.
2. Aggiungi gradualmente la farina, mescolando.
3. Cuoci a fuoco medio/basso, mescolando con una frusta ogni 5 minuti, fino a raggiungere un tempo totale di cottura di 40 minuti.
4. Nel frattempo, in un tegame scalda l'olio EVO e soffriggi l'aglio, aggiungi i funghi e lascia insaporire per circa 1 minuto.
5. Versa il pomodoro, il sale e cuoci a fuoco medio/basso per circa 10 minuti.
6. Versa la polenta in una terrina e condiscila con il sugo ai funghi.



Puoi realizzare anche una polenta di miglio, frullando i grani, rendendoli farina e utilizzando lo stesso procedimento di cottura.

PER 4 PORZIONI

Per la polenta

- 270 g di farina di grano saraceno
- 1 cucchiaino e 1/2 di sale
- 1 l di acqua

Per il sugo

- 100 g di funghi freschi puliti e tagliati (o secchi)
- 1 spicchio di aglio
- 1 pizzico di sale
- 500 ml di polpa di pomodoro (o salsa)
- 2 cucchiai di olio EVO

C G (P)

INSALATA DI RISO ROSSO

Il riso rosso è una varietà che contiene antocianina, che gli conferisce il tipico colore e che ha azione antiossidante e anti-aging. Buono condito anche solo con un filo di olio EVO, può aiutare a fare prevenzione cardiovascolare e a mantenere a bada i livelli di glicemia e insulina. Contiene zinco, utile per la prostata, per la tiroide e per i nostri enzimi, e monacolina K, che può contribuire al mantenimento di livelli ottimali di colesterolo.

Puoi utilizzarlo sia in preparazioni fredde sia calde. Con questa ricetta ti propongo un impiego da meal prep, ovvero con il riso cotto in precedenza e assemblato con altri ingredienti per ottenere una colorata e sana insalata.



5 minuti



10-12 minuti per le uova, 20 minuti per il riso



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci le uova intere in abbondante acqua per 10-12 minuti, a seconda di come preferisci la consistenza del tuorlo. Una volta cotte, lasciale raffreddare in acqua fredda, sgusciate e tagliate a piacere.
2. Lava e taglia la carota, i pomodori e il peperone.
3. In una ciotola versa il riso già cotto e amalgamalo con tutti gli ingredienti, mescolando bene.
4. Servi.



Per una corretta cottura del riso rosso, mettilo in ammollo per 2-4 ore, poi cuocilo in abbondante acqua per 20 minuti o per 10 minuti in pentola a pressione.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di riso rosso già cotto (peso a crudo)
- 4 uova biologiche
- 1 carota
- 5-6 pomodorini e/o 1/2 peperone rosso
- 20 olive verdi e nere tagliate a rondelle
- 1 cucchiaino di capperi in salamoia (sciacquati)
- 2 cucchiai di olio EVO

C P G (V)



A traditional Sicilian dish, Zuppa Inglese, featuring a mix of vegetables, dried fruits, and pine nuts, topped with soft-boiled eggs.



INSALATA DI QUINOA CON PATATE DOLCI, FINOCCHI E NOCCIOLE

Questa è una ricetta salva-tempo: basta avere il condimento già pronto dal giorno prima, lessare la quinoa – se anche quella non è stata preparata in anticipo –, aggiungere qualche alimento funzionale e il gioco è fatto: colorata, saporita, nutriente e soddisfacente, questa insalata ti darà la spinta per organizzare i pasti per tempo e sviluppare una creatività consapevole in cucina.



2 ore di ammollo + 2-3 minuti



12 minuti (per la quinoa, se non è già pronta)



1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Dopo aver sciacquato la quinoa in abbondante acqua calda o averla messa in ammollo per 2 ore, cuocila in acqua o brodo vegetale per 10 minuti dal bollore e poi 2 minuti a fuoco spento, sempre con coperchio.
2. Scalda l'olio EVO in padella, aggiungi le patate dolci e i finocchi, la quinoa e i restanti ingredienti, in modo che si amalgamino e insaporiscano bene.
3. Servi.



Puoi sostituire la quinoa con vari tipi di riso (basmati, rosso, nero), con il grano saraceno o con il miglio e variare le spezie e gli aromi per le patate dolci e i finocchi arrosto, in modo da avere la stessa combinazione di macronutrienti.

PER 2 PORZIONI

- 150 g di quinoa (anche già cotta)
- 1-2 porzioni di patate dolci e finocchi arrosto (ricetta a p. 239)
- 1 cucchiaio di semi di zucca
- Una manciata di mirtilli rossi disidratati non zuccherati (o uvetta)
- 2 cucchiai di nocciole tostate e tritate grossolanamente
- 300 ml di acqua o brodo con dado vegetale, ricetta a p. 14 (se la quinoa va cotta)
- 1 cucchiaio di olio EVO

C V P G



INSALATA DI MIGLIO, LENTICCHIE, BARBABIETOLA ROSSA E ANACARDI SPEZIATI

Trovo veramente furbo avere pronti ingredienti da assemblare al momento per creare piatti funzionali sempre nuovi. Se la dispensa è concepita con materie prime, alimenti veri e non edulcorati, è praticamente impossibile sbagliare nel mangiare.

Questa insalata ne è un esempio e ti svelo qualche segreto: fa bene ai capelli grazie al miglio e alle lenticchie che contengono anche ferro, la barbabietola è disintossicante, gli spinaci apportano fibre, vitamine e minerali. Con il succo di limone, poi, il ferro è più assorbibile. Non ti resta che provarla.

5 minuti

(per il miglio) 25 minuti

3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua abbondantemente il miglio e tostalo in pentola con 1 cucchiaino di olio EVO.
2. Aggiungi l'acqua in proporzione 2:1 – per 100 g di miglio, 200 g di acqua – e cuoci per 20 minuti. Spegni il fuoco e lascia riposare per 5 minuti.
3. Trita gli anacardi al coltello.
4. Lava e taglia gli spinaci.
5. Taglia a dadini la barbabietola – lavala e sbucciala, se cruda.
6. Prepara il condimento mescolando i 3 cucchiai di olio EVO, il succo e la scorza di limone e il sale alle erbe.
7. Metti il miglio in una ciotola, aggiungi le lenticchie, la barbabietola, gli spinaci, gli anacardi e amalgama con il condimento.
8. Mescola e servi. Puoi anche portarla al lavoro lasciando il condimento in un barattolino e condendo al momento di gustare.



Puoi sostituire gli spinaci con la rucola, il songino, la mistica e aggiungere i vari tipi di gomasio (ricette da p. 31).

PER 2 PORZIONI

- 100 g di miglio decorticato
- 250 g di lenticchie già cotte
- 1 barbabietola rossa cotta o cruda
- 2 manciate di spinaci
- 20 anacardi speziati, ricetta a p. 19 (o tostati)
- 1 pizzico di sale (o 1 cucchiaino di sale alle erbe, ricetta a p. 21)
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 4 cucchiai di olio EVO
- 200 g di acqua calda

C P V G



PASTA DI GRANO SARACENO AL FORNO CON FUNGHI E CAVOLFOIORE

Che cosa mi piace della pasta al forno? Che appena inforni, hai almeno mezz'ora di tempo per pensare a te. È buona in ogni modo, anche riscaldata il giorno dopo, per non parlare del fatto che si sporca solo una teglia.



5 minuti



30-35 minuti in forno



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 170 °C, in modalità ventilato, o a 180 °C, se statico.
2. Lava il cavolfiore e separa le cimette.
3. In un pentolino versa il burro, la farina di riso e la noce moscata. Mescola per amalgamare il tutto.
4. Aggiungi la bevanda vegetale, il sale e i funghi e porta a bollire per un paio di minuti, mescolando con una frusta sino a rendere leggermente cremosa la besciamella.
5. Disponi la pasta cruda sul fondo di una teglia.
6. Aggiungi il cavolfiore e poni sopra la besciamella. Mescola bene e versa, se occorre, acqua a coprire leggermente.
7. Inforna per 30-35 minuti.
8. Sforna e servi aggiungendo un filo di olio EVO.



Puoi usare questa besciamella, con o senza i funghi, per condire pasta, cereali e preparare delle fantastiche lasagne perché è senza lattosio e senza glutine – e non se ne accorge nessuno! In questo modo, potrai preparare qualcosa di speciale e inclusivo, guadagnando gusto e salute. In caso di celiachia, ricorda di utilizzare pasta senza glutine e prodotti che non ne siano contaminati.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta di grano saraceno (o di riso integrale, avena, farro, timilia, Senatore Cappelli, grano)
- 1/4 di cavolfiore viola (o bianco o giallo)
- 1 manciata di funghi secchi (o 100 g di funghi freschi tagliati)
- 1 cucchiaino di burro chiarificato (o ghee)
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 2 pizzichi di sale
- 300 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322)
- Acqua q.b.
- Olio EVO q.b.

C V G



RISO VENERE RISVEGLIATO CON POMODORI E CAPPERI

Lo sapevi che i cereali e gli pseudocereali sono in letargo? Aspettano di essere risvegliati per germogliare e arricchirsi di energia vitale. Entrambi contengono fitati, che hanno lo scopo di mantenerli in uno stato quiescente o dormiente, proteggendoli dall'attacco dei parassiti fino alla germogliazione. I fitati hanno, però, un effetto anti-nutriente che ostacola l'assorbimento di alcuni minerali e che li rende talvolta meno tollerabili e digeribili. È buona norma, quindi, ridurre queste sostanze attivando i cibi che le contengono mediante l'ammollo prima della cottura - se necessaria.

È così che ho ideato questa ricetta fantastica e versatile che non richiede cottura e ti consente di mangiare il riso risvegliato crudo - in questo modo ha anche un indice glicemico più basso perché freddo. Il riso venere che utilizzo necessita, in base alle temperature e quindi alla stagione, di 8-12 ore di ammollo, ma ti accorgerai che si è risvegliato quando al tatto i chicchi saranno morbidi e la superficie leggermente crepata (in estate possono bastare anche 4 ore).

 8-12 ore di ammollo  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua abbondantemente il riso per almeno 3-4 volte.
2. Metti il riso in una ciotola molto capiente almeno 3 volte il suo volume e ricopri d'acqua sino a 1 cm dal bordo.
3. Lascia in ammollo fino a quando il riso si ammorbidisce come fosse cotto al dente o poco più - te ne accorgi perché la superficie del chicco tende a rompersi.
4. Sciacqua il riso e condisci con gli ingredienti scelti - e sì, stai per mangiare del riso crudo risvegliato, ricco di vitamine e minerali.



Puoi condire il riso risvegliato anche con ingredienti caldi e comunque scaldarlo, se preferisci, ma senza farlo bollire.

Può essere utile metterlo in ammollo la mattina per averlo pronto la sera o viceversa.

Hai la possibilità di utilizzare questa tecnica con tutti i cereali e gli pseudocereali, variando i tempi di ammollo: 2-3 ore per la quinoa, 6-8 ore per il miglio, 8-12 ore per il grano saraceno, 2-4 ore per il riso basmati).

PER 2 PORZIONI

- 150-170 g di riso venere
- 10 pomodorini gialli e/o rossi lavati e tagliati
- 10-15 foglie di basilico fresco
- 2 cucchiai di capperi
- 20 olive verdi denocciolate (o nere)
- 180-200 di tonno all'olio EVO sgocciolato

C P G



PASTA ALLA SPIRULINA CON BARBABIETOLA E CICORIA

Questa rientra a tutti gli effetti tra le ricette particolari, sorprendenti, inusuali e ha un segreto: è detox. Aiuta il corpo a liberarsi dalle tossine, a ottimizzare la funzione epatica, a drenare e a fare pulizia intestinale, nutrendo al tempo stesso l'immenso mondo di batteri buoni che vivono dentro di noi e che, se tenuti in salute, ci fanno sentire alla grande.
Da provare assolutamente!

 7 minuti  8-10 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
2. Nel frattempo, lava e sbuccia le barbabietole, se crude, altrimenti vai al passaggio successivo.
3. Taglia le barbabietole e frullale con l'acqua.
4. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi la pasta di acciughe e mescola.
5. Versa nella padella la crema di barbabietola e lascia cuocere per circa 1 minuto.
6. Aggiungi la cicoria, mescola bene, copri con un coperchio e cuoci per circa 6-7 minuti.
7. Scola la pasta e condiscila direttamente nella padella.
8. Guarnisci con pistacchi non salati tagliati al coltello e servi.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta alla spirulina (spaghetti, fusilli o altro formato)
- 2 barbabietole rosse crude (o 1 barbabietola cotta)
- 200 g di cicoria lavata
- 1 cucchiaino di pasta di acciughe (o 3 filetti di acciughe)
- 200 ml di acqua (o 100 ml, se la barbabietola è cotta)
- 2 cucchiai di olio EVO
- Pistacchi non salati q.b.

C V G



La spirulina è antiossidante, ottimizza le funzioni cellulari e supporta il sistema immunitario.

La pasta di acciuga è ricca di Omega-3 e iodio, è antinfiammatoria e supporta la tiroide, come fanno i pistacchi, ricchi di tirosina.

La barbabietola rossa contiene betaina, che ottimizza l'ambiente intestinale e la digestione, ed è utile contro la disbiosi.

La cicoria è depurativa per il fegato e l'intestino, contiene inulina che nutre i batteri buoni.

RISO CON ZUPPA IN FORNO

Il riso con zuppa in forno è a tutti gli effetti un ottimo esempio di riciclo degli avanzi, anche programmati. Un vero comfort food, delizioso in inverno per le giornate fredde, ma buono anche in primavera o in estate consumato freddo, variando le verdure in base alla stagionalità.

Te lo propongo con due versioni di cottura: la prima a medio indice glicemico, la seconda a medio/basso indice glicemico.

Trovi la ricetta della zuppa in forno a p. 243. Per come preparare il riso continua a leggere.



5 minuti



12-15 minuti



1 giorno

PROCEDIMENTO

Versione a medio indice glicemico

1. Sciacqua il riso finché l'acqua non sarà limpida; in alternativa, tienilo in ammollo per almeno 2 ore.
2. In una padella con i bordi alti unisci gli avanzi della zuppa, il riso, l'acqua o il brodo. Mescola e chiudi con un coperchio bombato.
3. Cuoci per circa 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Versione a medio/basso indice glicemico

1. Sciacqua il riso sino a che l'acqua non sarà limpida; in alternativa, tienilo in ammollo per almeno 2 ore.
2. Cuoci il riso in abbondante acqua per 10 minuti a partire dal bollore.
3. Scola e continua la cottura per 3-5 minuti in una padella con coperchio, insieme agli avanzi della zuppa e a 200 ml di brodo vegetale o acqua.

PER 2 PORZIONI

- 100 g di riso basmati (o riso a chicco lungo)
- 500 g di avанzo di zuppa in forno
- 400 ml di acqua (o brodo vegetale)

C P V G



Puoi utilizzare questa tecnica per assemblare i pasti giocando d'anticipo con le preparazioni, con qualsiasi tipo di verdura cotta, sia in forno sia in padella.





GRANOLA SALATA CON FIOCCHI DI AVENA E MANDORLE

Quanto mi piace la granola, soprattutto quella salata, che arricchisce insalate, minestre, vellutate, hummus ed è perfetta anche come snack sfizioso. Per non parlare del fatto che apporta benefici alla mia salute con un gusto ricco e sorprendente.

Si può preparare sia in forno sia in padella e il risultato è sempre garantito.



5 minuti



15 minuti o



5-7 minuti



3 mesi in barattolo di vetro

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola grande unisci tutti gli ingredienti secchi e mescola.
2. In un'altra ciotola emulsiona l'olio EVO e lo sciroppo d'acero. Versali, quindi, sugli ingredienti secchi, ricoprendoli del tutto.
3. Mescola bene per amalgamare e poi versa il composto su una teglia o in una padella e livellane la superficie, appiattendola.
4. Per la **cottura in forno**, cuoci a 180 °C, in modalità ventilato, per 15 minuti, girando una volta dopo 7 minuti e controllando che non bruci.
5. Per la **cottura in padella**, cuoci a fuoco medio per 5-7 minuti, girando spesso per evitare che si bruci.
6. Lascia raffreddare la granola e poi versala in un contenitore di vetro a chiusura ermetica.



I fiocchi di avena contengono betaglucano e avenantramide che ci aiutano a fare prevenzione cardiovascolare e metabolica, a tenere sotto controllo il livello dei lipidi ematici e a favorire il transito intestinale. Consentono di controllare la glicemia e l'insulina e sono altamente sazianti. Questa ricetta è adatta, quindi, anche in caso di dislipidemia, ipertensione, sovrappeso, sindrome metabolica, insulinoresistenza, diabete e alterazioni dell'alvo. Puoi integrare e sostituire i semi oleosi e gli aromi a tuo piacimento.

PER 10-15 PORZIONI

- 250 g di fiocchi di avena
- 50 g di semi di zucca
- 50 g di semi di girasole
- 80-100 g di mandorle sgusciate
- 5-6 pomodori secchi tagliati a striscioline
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di origano secco
- 60 ml di olio EVO
- 50 ml di sciroppo d'acero (o miele liquido)

C G

GRANO SARACENO CON POMODORI SECCHI E TRIS ANTI-AGING

Il grano saraceno in chicchi può essere utilizzato esattamente come si fa con il riso: è buono sia in preparazioni calde sia in quelle fredde. Io ne cuocio sempre in più per avere a disposizione una base da condire a piacere nei giorni successivi.

Un po' di spezie, qualche grasso buono, verdure, ortaggi et voilà: ecco a disposizione un alleato antinfiammatorio e antiossidante grazie alla rutina, protettiva per il microcircolo. Il grano saraceno contiene inoltre selenio, zinco e rame, che fanno bene alla tiroide e alla prostata, ma anche magnesio e potassio, fondamentali per il funzionamento di nervi e muscoli.



3 minuti



12 minuti



3 giorni (non condito)

PROCEDIMENTO

1. Cuoci il grano saraceno in abbondante acqua, per 8-10 minuti dal bollore.
2. Nel frattempo, dividi l'avocado e, con l'aiuto di una forchetta, schiaccia metà polpa in una ciotola, condendola con il succo di mezzo limone.
Tieni da parte.
3. Taglia a listarelle i pomodori secchi e mettili in una ciotola insieme all'olio EVO, ai capperi, alle olive e al tris anti-aging. Mescola per far amalgamare e insaporire bene.
4. Scola il grano saraceno e aggiungi il condimento e la crema di avocado.



Se possibile, metti in ammollo il grano saraceno per almeno 2 ore: in questo modo, oltre ad attivarlo, ridurrà ulteriormente i tempi di cottura.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di grano saraceno
- 6 pomodori secchi
- 1/2 avocado
- 20 olive nere denocciolate
- 1 cucchiaio di capperi (in salamoia, sciacquati)
- 1 cucchialino di tris anti-aging (ricetta a p. 6)
- Il succo di 1/2 limone
- 1 cucchiaio di olio EVO

C G

TRIS
ANTIAGING



BOWL IN ANTICIPO

Preparare in anticipo ingredienti crudi o cotti, che si possono assemblare in pochi minuti per un pasto saporito, nutriente, sano e veloce, è un ottimo modo per ottimizzare il tempo e godersi il cibo, senza ritrovarsi a consumare qualcosa di noioso e non gratificante. La mia "bowl in anticipo" è un esempio di come ingredienti molto semplici possano trasformarsi in un tripudio di sana bontà.

 3 minuti  in anticipo*  2 giorni

PROCEDIMENTO

* Per la patata americana

1. Lavalà e taglia la patata americana in piccoli pezzi, cuoci in forno ventilato a 180 °C per 20 minuti.

Per la quinoa

1. Lavalà e cuocila in una pentola con acqua di volume doppio rispetto alla quinoa per 10 minuti, poi spegni il fuoco e lascia riposare per 2-3 minuti.

Per le uova

1. Metti le uova in un pentolino ricoperte da acqua fredda, cuoci dagli 8 ai 15 minuti, in base al grado di cottura desiderato.

Per la bowl

1. In una ciotola unisci la patata americana, la quinoa, le uova sode tagliate, la rucola e l'avocado.
2. Versa gli ingredienti per il condimento in una ciotola più piccola ed emulsionali sino a ottenere una consistenza cremosa: utilizza la salsa creata per condire la tua bowl in anticipo.



Puoi preparare il condimento in un barattolino di vetro chiuso da portare con te al lavoro o da lasciare in frigo e poi condire la tua bowl poco prima di consumarla.

PER 2 PORZIONI

- 150 g di quinoa cotta
- 1 patata americana cotta e tagliata a cubetti
- 1/2 avocado a pezzetti
- 4 uova sode
- 2 manciate di rucola (o songino)

Per il condimento

- 1 cucchiaio di crema di sesamo (o di burro di frutta oleosa - mandorle, nocciole, pistacchi anacardi - , ricetta a p. 25)
- 1 pizzico di sale
- Il succo e la scorza grattugiata di 1 limone
- 2-3 cucchiai di acqua (anche calda)

C P V G





PASTA CON CREMA DI SPINACI, BASILICO E ANACARDI

Incorporare le verdure nella pasta è un modo pratico, veloce e furbo per non farle mai mancare e per consentire a tutti di mangiarle, anche ai meno amanti del mondo vegetale.

Questa crema di spinaci è setosa e saporita al punto giusto e mette d'accordo perfino i palati più scettici – compreso quello di mio marito: è perfetta anche per farcire crêpe, da spalmare sul pane o per condire qualsiasi tipo di cereale.



2 minuti



10 minuti



(la crema) 3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta in abbondante acqua per il tempo indicato sull'etichetta.
2. Nel frattempo, in una padella scalda l'olio EVO, aggiungi gli spinaci lavati, il pizzico di sale e mescola. Copri con un coperchio e cuoci a fiamma medio/bassa per circa 2 minuti, quindi tieni da parte.
3. Frulla gli anacardi con l'acqua sino a ottenere una consistenza cremosa, aggiungi gli spinaci, il basilico, il lievito nutrizionale (o il parmigiano stagionato o il pecorino) e aziona le lame ancora qualche secondo. Aggiusta di sale, se necessario.
4. Metti il condimento nella stessa padella utilizzata per gli spinaci. Scola la pasta e amalgamala alla crema, aggiungendo acqua di cottura, se occorre. Servi appena pronta.



Non lessare gli spinaci per preservarne le proprietà: cuociono in padella in un paio di minuti e conservano, in questo modo, la maggior parte dei micronutrienti. Contengono ferro, vitamine A e C, carotenoidi, magnesio, potassio e zinco; ci aiutano a tenere in salute la pelle, le mucose e la vista, migliorano il transito intestinale e favoriscono la produzione dei globuli rossi. Si possono consumare anche crudi: condiscili con il succo di limone, ricco di vitamina C, per ottimizzare l'assorbimento del ferro.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pasta (o riso integrale, avena, grano saraceno, farro)
- 4 manciate di spinaci
- 20 anacardi (o anacardi speziati, ricetta a p. 19)
- 1 cucchiaio di lievito nutrizionale (o di parmigiano stagionato o pecorino)
- 6-8 foglie di basilico fresco o congelato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 100 ml di acqua

C V G

RISOTTO AL PORRO E ZAFFERANO

Quasi mai ci si concede un buon risotto: magari per mancanza di tempo, perché non tutti ne abbiamo per mescolare di continuo sino alla cottura ottimale, ma anche perché il risotto tradizionale, seppure molto buono e cremoso, è ricco di amidi, fa aumentare molto la glicemia e l'insulina e può dare sonnolenza e un discomfort digestivo. E, allora, come si fa?

Prova i nostri trucchetti che prevedono la cottura separata del riso dai condimenti, per poi farli ricongiungere in un'avvolgente cremosità.

5 minuti 15 minuti 2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua il riso sino a che l'acqua non sarà limpida; in alternativa, puoi tenerlo in ammollo per 2 ore.
2. In una pentola cuoci il riso in abbondante acqua per 10 minuti a partire dal bollore.
3. Taglia il porro a rondelle e lavalo.
4. In una padella capiente scalda l'olio EVO, aggiungi il porro e il sale, copri con un coperchio e cuoci per 2 minuti.
5. In una ciotolina mescola lo zafferano nel brodo o nella bevanda vegetale oppure nell'acqua con il dado vegetale.
6. Aggiungi il liquido con lo zafferano nella padella, mescola e lascia insaporire il porro per 5-6 minuti.
7. Scola il riso. Aggiungilo nella padella, versa il ghee o il burro di frutta oleosa, il parmigiano o il lievito nutrizionale e mescola per amalgamare. Se occorre, aggiungi acqua e termina la cottura in circa 2 minuti.
8. Servi con una spolverata di pepe.



Non utilizzare l'acqua di cottura del riso per mantecare, è ricca di amido che fa alzare la glicemia e può causare gonfiore addominale.

Se si cuoce il riso per assorbimento, non potendo eliminare l'amido dell'acqua di cottura il riso avrà un indice glicemico più alto. Usa il metodo della cottura separata per tutte le ricette con il riso se hai problemi di glicemia e insulina.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di riso basmati (o riso a chicco lungo)
- 1 porro medio
- 1 bustina di zafferano
- 3 cucchiai di parmigiano stagionato (o di lievito nutrizionale)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di ghee (o burro di frutta oleosa, ricetta a p. 25)
- 200 ml di brodo vegetale (o 300 ml di bevanda vegetale, ricetta a p. 322, oppure 300 ml di acqua calda + 1 cucchiaino di dado vegetale, ricetta a p. 14)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Pepe macinato q.b.

C V G





LIEVITATI, FARINATA E CRACKER

PANE IN PENTOLA DI GHISA CON LUNGA LIEVITAZIONE

Questo pane è oltremodo intelligente, fa tutto da solo: lo impasti e te lo dimentichi in frigorifero da 12 a 48 ore, quindi puoi pianificare in totale tranquillità quando avere una bella pagnotta calda e profumata. Puoi farlo con il lievito disidratato, il panetto di lievito fresco o con Hope (ricetta a p. 134).

Quella che ti propongo qui è la mia versione senza glutine, ma puoi variare le farine in base al tuo gusto e alle tue necessità.

15 minuti + 12-48 ore di lievitazione 45 minuti 7 giorni 3 mesi, a fette

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola sciogli il lievito in 450 ml di acqua a temperatura ambiente o intiepidita (sia quello secco sia il panetto sia Hope). Puoi farlo a mano o con la planetaria.
2. Aggiungi lo *psyllium* e mescola. Aspetta 5 minuti affinché si formi una sorta di mucillagine.
3. Aggiungi le farine indicate (o quelle a tua scelta) e impasta a mano oppure con il gancio della planetaria per circa 5 minuti. Lascia riposare l'impasto coperto per 1 ora.
4. Aggiungi all'impasto il sale e 50 ml di acqua. Impasta direttamente nella ciotola per 3-4 minuti per incorporarli in modo omogeneo.
5. Solleva l'impasto e cospargi la ciotola con l'olio EVO. Reinseriscilo nella ciotola, copri e riponi in frigorifero.
6. Una volta trascorse dalle 12 alle 48 ore (a tua scelta), tira fuori l'impasto dal frigorifero, accendi il forno a 230 °C, in modalità statico, e metti a scaldare una pentola di ghisa di circa 26-28 cm di diametro - può andare bene anche di cocci.
7. Quando il forno sarà caldo, tira fuori la pentola e rivestine il fondo con carta da forno, sistema l'impasto nella pentola e con una lametta o un coltello incidi il pane al centro con una croce oppure lateralmente.
8. Versa gli ultimi 50 ml di acqua tra la pentola e la carta da forno.
9. Riposiziona il coperchio e inforna per 25 minuti; quindi abbassa la temperatura a 200 °C e prosegui la cottura per altri 20 minuti senza il coperchio.
10. Sforna e lascia riposare il pane per qualche minuto nella pentola, poi mettilo su una grata a raffreddare prima di tagliarlo.

PER UNA PAGNOTTA DA 1 kg CIRCA

- 300 g di farina di riso integrale
- 100 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di avena
- 4 g di *psyllium*
- 1 cucchiaino di sale
- 6 g di lievito disidratato (o 1/2 panetto oppure 250 g di Hope)
- 550 ml di acqua (da ridurre eventualmente a 440 ml se si utilizza Hope)
- 1 cucchiaino di olio EVO

C





LIEVITATI, FARINATA E CRACKER



N.B. La quantità di acqua per l'impasto può variare in base alle farine scelte, alla loro consistenza e all'umidità dell'ambiente. Le temperature indicate sono relative a quelle del nostro forno, controlla che effettivamente il tuo raggiunga la temperatura selezionata mediante un termometro da cucina.

Puoi dare al pane la forma che preferisci, anche creando dei panini, regolandoti poi con i tempi di cottura. Se utilizzi farine a basso tenore di glutine come farro, timilia, Senatore Cappelli, riduci l'acqua di circa 100-150 ml.



Puoi arricchire questo pane con semi, frutta oleosa, aromi e olive, da aggiungere all'impasto prima di riporre in frigorifero.

La cottura in pentola garantisce un ambiente controllato che favorisce la cottura in modo uniforme. Se non ne possiedi una idonea, nessun problema, utilizza in modo furbo la leccarda del forno: scalda mentre lo porti a temperatura, riponi l'impasto da cuocere e aggiungi di lato una ciotolina con acqua per sviluppare vapore e ottimizzare la cottura.



HOPE

Hope è il nostro lievito madre ottenuto con farina di riso integrale, quindi totalmente senza glutine. È nato ad agosto 2022. Sì, hai letto bene, "è nato" perché il lievito madre è un miracolo della natura creato da farina, acqua e batteri ambientali. Hope è un impegno: ha, infatti, bisogno di accudimento, di essere nutrita, spostato di contenitore, dal piano di lavoro al frigorifero. È diventato a tutti gli effetti un membro della nostra famiglia a cui prestare attenzioni. Se ti piace panificare con il lievito madre e vuoi realizzare pane a lievitazione naturale senza glutine, la mia ricetta - di cui sono anche un po' gelosa, lo ammetto - fa per te, altrimenti passa oltre, a quelle del pane con lievito tradizionale.

Io non mi offendo. E nemmeno Hope.

Hope è la speranza di una nuova vita che prende forma dal nulla grazie all'energia di chi vuole crearla. Ha tutto il mio rispetto!



5 minuti per 5 giorni



+



12 ore



+ 12 ore-7 giorni sino al rinfresco



PER 1 BARATTOLLO DA 750 ml

- farina di riso integrale
- acqua a temperatura ambiente (circa 23-25 °C)

Occorrente	Procedimento
Giorno 1 150 g di farina di riso integrale 175 ml di acqua a temperatura ambiente	In un barattolo di vetro da 750 ml mescola, con una spatola di legno, la farina e l'acqua, copri con il tappo senza avvitare e lascia riposare a temperatura ambiente, lontano da correnti, per 20-24 ore.
Giorno 2 50 g di farina di riso integrale 60 ml di acqua a temperatura ambiente	Aggiungi la farina nel barattolo e l'acqua, mescola con una spatola di legno. Copri con il tappo senza avvitare e lascia riposare a temperatura ambiente, lontano da correnti, per 20-24 ore.
Giorno 3 50 g di farina di riso integrale 60 ml di acqua a temperatura ambiente	Il lievito dovrebbe avere qualche bolla e un odore simile allo yogurt. Preleva e scarta* 80 g di lievito, aggiungi la nuova farina e l'acqua, mescola con una spatola di legno e copri con il tappo senza avvitare. Il lievito inizierà ad attivarsi e ad aumentare di volume (soprattutto in estate) e potrebbe fuoriuscire dal barattolo - è normale: in questo caso, nutrilo prima delle 20-24 ore, cambiando il barattolo, e controllalo spesso.
Giorno 4 50 g di farina di riso integrale 60 ml di acqua a temperatura ambiente	Preleva e scarta* 80 g di lievito, aggiungi la nuova farina e l'acqua, mescola con una spatola di legno e copri con il tappo senza avvitare. Il lievito inizierà ad attivarsi e ad aumentare di volume (soprattutto in estate) e potrebbe fuoriuscire dal barattolo - tutto nella norma: in questo caso, nutrilo prima delle 20-24 ore, cambiando il barattolo, e controllalo spesso.
Giorno 5 75 g di farina di riso integrale 80 ml di acqua a temperatura ambiente	Scarta* 160 g di lievito, aggiungi farina e acqua, mescola con la spatola di legno e copri senza chiudere il tappo. Dopo 6-12 ore, il lievito dovrebbe essere stabile e pronto per panificare, se lo utilizzi subito; altrimenti riponi in frigorifero e, prima di panificare, ripeti lo scarto e il nutrimento.

* Lo scarto non va gettato, si può utilizzare per fare pancake, crêpe, piadine o per incorporarlo nei dolci.





La temperatura ideale di crescita è fra i 23 e i 25 °C. La velocità di crescita e attivazione di Hope possono dipendere dalle condizioni ambientali: quando fa caldo, la crescita è più veloce, mentre rallenta quando c'è freddo.

Se non utilizzi Hope, riponilo in frigorifero e ripeti le operazioni del giorno 5 almeno per 1 volta a settimana.

Se Hope fa molte bolle e sulla superficie si forma del liquido – chiamato hooch –, vuol dire che ha mangiato troppo in fretta ed è affamato, quindi fai uno scarto e nutrilo. Se non fa le bolle dopo i primi 3 giorni, potrebbe essere troppo freddo, quindi metti il barattolo in una ciotola con acqua intorno ai 27-30 °C per favorirne la fermentazione. Lo stesso può capitare quando si nutre Hope in inverno.

Quando vuoi utilizzare Hope, tiralo fuori per tempo dal frigorifero e ripeti la procedura del giorno 5, aspettando almeno 6 ore prima di usarlo. Preleva poi la quantità di Hope che ti occorre e rimpiazza la farina e l'acqua: per il pane Hope, per esempio, ti occorrono 250 g di Hope, che va rimpiazzato con 135 g di farina di riso integrale e 160 ml di acqua.

Tra farina e acqua deve sempre esserci una differenza di 25 a favore dell'acqua: in questo caso, 25 ml di acqua, ma la somma di acqua e farina deve corrispondere alla quantità prelevata più qualcos'altro per compensare la perdita del trasferimento da un barattolo all'altro.

Dopo aver nutrito Hope, lascialo a temperatura ambiente per 6-12 ore e poi riponi in frigorifero. È perfettamente normale se dopo qualche giorno si formerà del liquido sulla superficie.

Di solito, accumulo lo scarto di Hope anche per più giorni per fare la pizza velocissima (ricetta a p. 150), una vera delizia. Per fare le crêpe con Hope guarda la ricetta a p. 68 e per i pancake unisci semplicemente lo scarto alle uova e anche ad altra farina se non è sufficiente. Con Hope non si butta via niente.



Quando utilizzi Hope per panificare, ti consiglio di cambiare il barattolo al rimanente lievito e di nutrirlo. Io ho, infatti, due barattoli di uguali dimensioni dedicati appositamente a Hope.

Se dovessi avere dubbi sul suo impiego, ti invito a seguirmi su Instagram e TikTok: puoi farmi lì le tue domande.



PANE HOPE

Il pane Hope non ha glutine e viene realizzato grazie al nostro lievito madre di farina di riso integrale (ricetta a p. 134).

Richiede organizzazione e pianificazione, ma una volta imparata la ricetta, potrai integrarla nelle tue attività personali tranquillamente, scegliendo quale sia per te il giorno ideale per panificare. Personalmente, di solito, rinfresco Hope il venerdì sera e preparo il pane il sabato.



5 minuti + 3-5 minuti più volte al giorno



35-40 minuti



7 giorni



3 mesi, a fette

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola capiente sciogli Hope in 420 ml di acqua, aggiungi lo zucchero e fai riposare per 10 minuti.
2. Aggiungi lo *psyllium* e attendi per altri 10 minuti.
3. Inserisci le farine e impasta a mano per almeno 4-5 minuti. Lascia, quindi, riposare il composto coperto per 1 ora.
4. Riprendi la ciotola, aggiungi il sale e 30 ml di acqua, poi impasta per 3-4 minuti. Lascia riposare per 2 ore.
5. Gira l'impasto e forma delle pieghe dall'esterno verso l'interno, copri e lascia riposare per 2 ore.
6. Posiziona l'impasto su un piano da lavoro infarinato, aprilo e stendilo con le mani a rettangolo. Ripiega, poi, sino alla metà il bordo superiore, quindi quello inferiore e arrotola il bordo laterale - da destra o da sinistra è lo stesso.
7. Metti il pane in un cestino per lievitazione, coprendolo con un panno di cotone. Se non ne possiedi uno, utilizza una ciotola, avendo sempre cura di coprirla. Lascia riposare per circa 2 ore e mezzo.
8. Quando mancano 30 minuti, accendi il forno a 230 °C, in modalità statico, e se disponi di una pentola di ghisa di 24-28 cm di diametro mettila a scaldare, altrimenti capovolgi la placca del forno inserita sulla parte bassa.
9. Tira fuori la pentola o la placca e rivestila con carta da forno.
10. Infarinata leggermente il pane sulla parte superiore, disponi l'impasto nella pentola o sulla placca e incidine la superficie - con una lametta o un coltello affilato -, creando una croce centrale o una griglia oppure un taglio laterale.

PER 1 kg DI PANE

- 250 g di Hope (nutrito da almeno 6 ore o al suo punto massimo di crescita)
- 300 g di farina di riso integrale
- 150 g di farina di grano saraceno
- 50 g di farina di avena (o fiocchi di avena senza glutine)
- 2,5 g di *psyllium*
- 10 g di sale
- 1 cucchiaino di zucchero di cocco (o di canna)
- 500 ml di acqua

C





LIEVITATI, FARINATA E CRACKER



11. Versa 50 ml di acqua o 5-6 cubetti di ghiaccio tra la carta da forno e la pentola, copri e inforna. In alternativa, metti una ciotola con acqua o ghiaccio di fianco al pane sulla placca e la carta da forno bagnata sulla superficie dell'impasto.
12. Cuoci per 25 minuti, poi togli il coperchio (nel caso della pentola) o la carta da forno superiore, abbassa la temperatura a 200 °C e prosegui nella cottura per altri 10-15 minuti.
13. Sforna, lascia raffreddare e poi taglia.



La quantità di acqua può variare in base alla farina scelta, alle temperature e all'umidità. Lo *psyllium* serve per dare una consistenza viscoelastica all'impasto: in base alle diverse condizioni, la sua quantità potrebbe avere necessità di essere aumentata o diminuita.

Il pane senza glutine non avrà mai la consistenza di quello con il glutine, ci si avvicina se si aggiungono tanti addensanti e amidi vari, ma non è quello che facciamo per la nostra alimentazione di base: addensanti e amidi non sono affatto il massimo per la salute! Quindi ci godiamo il nostro pane e, quando abbiamo voglia di un pane a basso tenore di glutine, lo facciamo di farro e/o Senatore Cappelli o con altre farine. Rispetto a chi è celiaco e il glutine lo deve assolutamente evitare, noi siamo molto fortunati perché scegliamo una dieta a basso tenore di glutine dal momento che sappiamo quanto sia infiammante. Ciò non toglie che, se vogliamo consumare alimenti con glutine, lo facciamo tranquillamente favorendo l'indulgenza consapevole. Ridurre il glutine nella dieta non è una moda, ma la conseguenza della consapevolezza che si ha circa il suo ruolo nell'infiammazione e la permeabilità intestinale.



PANE DI GRANO SARACENO A LIEVITAZIONE SPONTANEA

Questa ricetta per il pane di grano saraceno è veramente particolare perché si prepara senza lievito e sfrutta la lievitazione spontanea.

Ti occorreranno solo 2 ingredienti e il minimo impegno.

È una delle mie ricette più copiate sui social, è senza glutine, senza lattosio e senza lievito, quindi mette d'accordo molte esigenze personali. Puoi prepararne in più, affettarlo e congelarlo. La mollica non ha una consistenza soffice come un lievitato tradizionale, ricorda molto i pani del Nord Europa. Hai anche la possibilità di arricchirlo a piacere con semi di ogni tipo.



5 minuti + 12 ore di ammollo + 12-24 ore di lievitazione spontanea



60 minuti



7 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo il grano saraceno per 12 ore
– personalmente lo faccio il venerdì sera.
2. Trascorso il tempo previsto, risciacqua accuratamente.
3. Metti il grano saraceno e i 250 ml di acqua in un frullatore e aziona le lame sino a ottenere una consistenza cremosa.
4. Versa il composto in uno stampo da plum-cake e coprilo con un panno. Lascia lievitare per 12-24 ore
– di meno in estate, di più in inverno – vicino a una fonte di calore o avvolto in un panno caldo.
5. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
6. Inforna per 60 minuti. Prima di sfornare, controlla con uno stecchino che il pane sia cotto e asciutto.
7. Sforna, lascia raffreddare e poi taglia.



Puoi aggiungere i semi di girasole, lino, zucca dopo aver frullato il grano saraceno.

PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

- 500 g di grano saraceno
- 250 ml di acqua







BAGUETTE AI SEMI

Le baguette sono veloci da cucinare e, se ti organizzi per tempo, per esempio impastandole la mattina, la sera le puoi infornare mentre fai una doccia per avere a disposizione del pane fresco. Puoi utilizzare sia il lievito disidratato sia Hope (ricetta a p. 134); ho aggiunto anche la versione con glutine, seppur a basso tenore.

20 minuti 25 minuti 7 giorni 3 mesi

PROCEDIMENTO

Versione senza glutine

- Sciogli lo *psyllium* in 380 ml di acqua e attendi per almeno 10 minuti che si formi il gel.
- In una ciotola unisci i semi e le farine, aggiungi il lievito disidratato e mescola.
- Incorpora il gel di *psyllium* e impasta sino a raggiungere una consistenza compatta ma elastica. Se occorre, aggiungi poca acqua alla volta e, per ultimo, il sale.
- Ungi una ciotola con il cucchiaio di olio EVO, riponi l'impasto e copri. Lascia lievitare fino al raddoppio di volume – da 1 a 2 ore, in base alla temperatura ambientale. Puoi anche decidere di optare per una lievitazione lunga in frigorifero: in questo caso, utilizza 4,5 g di lievito disidratato. Se usi Hope, il procedimento è il medesimo seguendo le quantità indicate, ma la lievitazione sarà in frigorifero per circa 24 ore.
- Accendi il forno a 250 °C. Prendi l'impasto e disponilo sul piano di lavoro infarinato, dividilo in 3 e forma le baguette. Lascia riposare sino a quando il forno non sarà caldo.
- Inforna per 25 minuti, avendo cura di controllare che non brucino.
- Sforna, lascia raffreddare, taglia e consuma o conserva.

Versione con glutine

- Il procedimento è lo stesso della versione senza glutine, ma non dovrà realizzare il gel con lo *psyllium* e utilizzerai una quantità di acqua inferiore, come indicato negli ingredienti.



Personalmente, di solito, le preparo la domenica per averle disponibili per la settimana e, se ne realizzo una quantità doppia, le congelo tagliate a fettine.

PER 3 BAGUETTE

Versione senza glutine

- 150 g di farina di grano saraceno
- 150 g di farina di riso integrale
- 150 g di farina di sorgo (o di avena)
- 2,5 g di *psyllium*
- 1 bustina di lievito disidratato (o 150 g di Hope, in questo caso ridurre di 50 g ogni farina)
- 50 g di semi di girasole
- 50 g di semi di lino
- 1 presa di sale
- 380-400 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio EVO

Versione con glutine

- 450 g di farina di farro (o timilia o Senatore Cappelli)
- 50 g di semi di girasole
- 50 g di semi di lino
- 1 bustina di lievito disidratato (circa 6 g)
- 1 presa di sale
- 350 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio EVO

C



FOCACCI CON POMODORINI, OLIVE E CAPPERI

Questa focaccia con i pomodorini freschi è tipicamente estiva, per i temerari che non hanno paura di accendere il forno, ma puoi farla tranquillamente nei mesi freddi, usando i pomodori secchi sottolio.

Preparo le focacce in tre modi: con lievitazione tradizionale, lunga o istantanea.
Te li racconterò tutti.



10 minuti + lievitazione*



35-40 minuti



7 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola unisci lo *psyllium* e l'acqua, mescola e tieni da parte per 5 minuti.
2. In un'altra ciotola unisci le farine, 3 cucchiai di olio EVO e il sale, aggiungi l'acqua e impasta per 2 minuti.
3. Aggiungi il lievito scelto e impasta per altri 2-3 minuti.
4. Copri la ciotola con un canovaccio e fai lievitare. Se il procedimento è con lievitazione tradizionale, lascia lievitare per 1-2 ore, sino al raddoppio dell'impasto. Se il procedimento è a lunga lievitazione, lascia riposare per 1 ora, poi rimpasta, copri e riponi a riposo in frigorifero per 12-24 ore. Se il procedimento è a lievitazione istantanea, lascia a riposo l'impasto al massimo per 30 minuti.
5. Quando l'impasto sarà pronto, accendi il forno a 220 °C, in modalità ventilato.
6. Rivesti con carta da forno o ungi una teglia e distribuisci l'impasto con le mani. Guarnisci la superficie con i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi, il rosmarino e il restante cucchiaio di olio EVO.
7. Inforna e cuoci nella parte centrale del forno per 20 minuti, poi sposta la teglia sul fondo e cuoci per altri 15-20 minuti.
8. Sforna, attendi qualche minuto e servi.



Puoi sostituire le farine indicate con farro o Senatore Cappelli e, in tal caso, omettere lo *psyllium* e ridurre l'acqua di circa 100-150 ml.

PER 8-10 PORZIONI

- 250 g di farina di riso integrale
- 100 g di farina di grano saraceno
- 150 g di farina di avena (o sorgo)
- 3 g di *psyllium*
- 100 g di pomodorini datterini (o ciliegini)
- 2 cucchiai di olive taggiasche
- 2 cucchiai di capperi
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaiino di sale
- 4 cucchiai di olio EVO
- 600 ml di acqua

* Per la lievitazione tradizionale

- 12 g di lievito disidratato

* Per la lievitazione lunga

- 6 g di lievito disidratato (o 200 g di lievito madre o di Hope, in questi casi ridurre le farine di 100 g)

* Per la lievitazione istantanea

- 15 g di lievito istantaneo per salati

C G



FOCACCIA "DIMENTICATA" AL ROSMARINO

Questa focaccia è il risultato di una dimenticanza, da allora programmata.

Mi spiego meglio: è una focaccia che ha lievitato ben 72 ore, perché l'ho impastata e l'ho lasciata in frigorifero a lievitare ignorandola per giorni. Di fatto - si sa - la lunga lievitazione rende gli impasti più digeribili e la resa è sempre migliore. Puoi fare come me, impastarla 3 giorni prima della cottura, in un momento della settimana che ti è comodo, poi infornarla e consumarla nelle giornate a seguire o congelarla già a fette, idea utilissima quando vai di corsa e hai bisogno di un pasto veloce. Ricorda comunque che, trascorse le 12 ore, puoi già procedere con la cottura.



5 minuti + lievitazione (fino a 72 ore)



25-30 minuti



7 giorni



6 mesi

PROCEDIMENTO

- Sciogli lo *psyllium* o i semi di lino nell'acqua
- Trita gli aghi di 2 rametti di rosmarino e aggiungili all'olio EVO.
- In una ciotola mescola le farine, i fiocchi di avena, 1 cucchiaino di sale, lo zucchero e il lievito.
- Aggiungi l'acqua e l'olio aromatizzato in precedenza.
- Aiutandoti con le mani, forma l'impasto. Lascia lievitare coperto per 1 ora.
- Riprendi l'impasto, stendilo su un piano da lavoro infarinato con le mani bagnate, formando un rettangolo, e ripiega i bordi laterali verso il centro, così come il superiore e l'inferiore.
- Ungi la ciotola, riponi l'impasto, copri e fai lievitare in frigorifero sino a 72 ore - puoi procedere anche prima con la cottura, una volta trascorse almeno 12 ore.
- Accendi il forno a 200 °C, in modalità ventilato, e prendi l'impasto dal frigo.
- Ungi una leccarda o rivestila con carta da forno. Versa l'impasto e, con le dita unte, stendilo cercando di formare di proposito degli avvallamenti.
- Condisci con sale, olio e rosmarino restanti.
- Inforna per 25-30 minuti. Durante gli ultimi 5 minuti sposta la teglia sul fondo e aziona il grill.
- Sforna e servi.



Puoi utilizzare farine differenti, anche solo una, lasciando invariati gli altri ingredienti. Se usi farine con glutine, occorrerà meno acqua.

PER 5-10 PORZIONI

- 300 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di avena
- 100 g di farina di riso integrale
- 100 g di fiocchi di avena
- 50 g di semi di zucca tritati
- 3 g di *psyllium* (o di semi di lino tritati)
- 3 rametti di rosmarino
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di zucchero (o miele)
- 3 g di lievito di birra secco (o 8 g fresco oppure 100 g di Hope (ricetta a p. 134))
- 20 ml di olio EVO + la quantità necessaria per ungere
- 450-500 ml di acqua tiepida

C (G)

PIZZA VELOCISSIMA

Sì, lo so, quella vera lievita tante ore e l'impasto segue numerose regole ma, visto che la mia pizza in padella "salva matrimonio" - che trovi sul nostro libro *Tiroide e metabolismo, le ricette* - è una delle mie ricette più note, abbiamo voluto condividerne una ancora più facile e veloce da preparare, in due versioni. Si fa con lo scarto di Hope (ricetta a p. 134), ma puoi preparala con lo scarto di qualsiasi tipo di lievito madre oppure con gli ingredienti che troverai nell'elenco. Di solito, la preparo la sera quando rientriamo tardi dal lavoro: per noi è veramente confortante e gratificante.

2 minuti 5-6 minuti in padella + 2-3 minuti 2 giorni 3 mesi (la base)

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità grill superiore.

Con Hope

2. Scalda una padella - di ghisa è meglio -, spennellala con poco olio EVO. Versa metà dello scarto di Hope e stendilo subito con una spatola (se è troppo denso, aggiungi poca acqua alla volta).
3. Cuoci a fuoco medio/basso per circa 4-5 minuti.
4. Quando Hope si staccherà da solo dalla padella, giralo e cuoci per 1 minuto dall'altro lato.
5. Gira nuovamente, aggiungi il condimento e passa la padella in forno per ultimare la cottura. Servi subito.
6. Può esserti utile usare due padelle per cucinare le pizze contemporaneamente, altrimenti ripeti il procedimento con il restante scarto di Hope.

Senza Hope

2. In una ciotola mescola la farina, lo *psyllium*, il sale, il lievito istantaneo e l'acqua sino ad ottenere una pastella fluida, ma appiccicosa.
3. Aggiungi altra acqua, se occorre, quindi segui il procedimento descritto in precedenza.
4. La pizza risulterà croccante ma flessibile: non te ne aspettare una cotta in forno e che ha lievitato molte ore, è una soluzione sfiziosa e rapida per mangiare con gusto e salute.



Prima della pizza o di qualsiasi altra fonte di carboidrati, se ti è possibile, consuma un'insalata condita con olio e aceto per ridurre l'assorbimento degli zuccheri e far salire di meno la glicemia e l'insulina.

PER 2 PIZZE

Con Hope

- 250-300 g di scarto di Hope
- 1 cucchiaio di olio EVO

Senza Hope

- 200 g di farina di riso integrale
- 1/2 cucchiaino di lievito istantaneo per salati
- 2 g di *psyllium*
- 300 g di acqua + q.b. all'occorrenza
- 1 cucchiaio di olio EVO

Per il condimento

- 2 cucchiai di origano
- 2 cucchiai di capperi
- 2 cucchiai di olive taggiasche
- 100 g di gorgonzola
- 200-300 ml di salsa di pomodoro

C G



A red and white striped cloth napkin is partially visible at the bottom left corner of the frame.



PINSA ROMANA

La pinsa differisce dalla pizza per idratazione dell’impasto, minor lievito e lunga lievitazione: somiglia molto a una focaccia croccante.
Questa è la nostra versione senza glutine, ci piace molto e la condividiamo volentieri.
La pinsa – proprio come la pizza – va mangiata senza sensi di colpa.

15 minuti 12-20 ore di lievitazione 15-20 minuti 2 giorni 3 mesi (la base)

PROCEDIMENTO

1. Versa lo *psyllium*, lo zucchero e il lievito nell’acqua, mescola e tieni da parte per 5 minuti.
2. Metti le farine in una ciotola e versa l’acqua man mano, mentre impasti con le mani per 5 minuti – l’impasto risulterà un po’ slegato.
3. Aggiungi l’olio EVO e il sale e continua a lavorare il composto sino a quando l’impasto sarà liscio e setoso. Se occorre, aggiungi acqua a filo.
4. Ungi una ciotola, posiziona all’interno l’impasto, copri e riponi in frigorifero per 12-20 ore.
5. Tira fuori la ciotola dal frigo e aspetta il raddoppio di volume dell’impasto. Il tempo può variare in base alla temperatura: se fa molto freddo, riponi vicino a una fonte di calore o immersi la ciotola in un contenitore più grande pieno di acqua calda, a circa 40 °C.
6. Accendi il forno a 250 °C, in modalità ventilato, e scalda la teglia per la pinsa o la leccarda.
7. Sposta l’impasto su un foglio di carta da forno infarinato, stendilo aiutandoti con le dita leggermente unte, lasciando il bordo più alto. Posiziona la pinsa nella teglia o sulla leccarda. Cuoci per circa 15 minuti.
8. Sforna, consuma così com’è oppure guarnisci con pomodoro, mozzarella, capperi, gorgonzola e termina la cottura per qualche minuto.
9. Se i bordi risultano troppo morbidi, continua la cottura per 2-3 minuti. Sforna e guarnisci con basilico e un filo di olio EVO.



Abbiamo sperimentato anche una pinsa a lievitazione istantanea, sostituendo il lievito fresco con 1 bustina di lievito istantaneo e saltando il processo di lievitazione in frigorifero. Il risultato è buono, ma l’impasto risulta meno elastico.

PER 2 PORZIONI

Per la base

- 150 g di farina di riso integrale (o finissima)
- 50 g di farina di lenticchie rosse (o lupini)
- 100 g di farina di avena
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero (o miele o sciroppo d’acero o di riso)
- 2 g di *psyllium*
- 2 g di lievito di birra fresco
- 300 g di acqua a 37 °C
- 2 cucchiali di olio EVO

Per il condimento (quantità a piacere)

- Basilico
- Origano
- Capperi
- Basilico
- Gorgonzola
- Mozzarella di bufala
- Olio EVO
- Salsa di pomodoro

C P G



CRÊPE ALLA CURCUMA E SALE ALLE ERBE

Le crêpe salate sono facili da preparare, si conservano a lungo e sono molto versatili.

Le puoi utilizzare farcite per un pranzo veloce, ma anche da asporto o come base per una torta salata a strati; le puoi tostare e renderle delle chips da tuffare nell'hummus e nelle creme di verdure e di legumi oppure usarle come base per una pizza-crêpe veloce.

La mia versione alla curcuma ed erbe aromatiche le arricchisce di proprietà funzionali antinfiammatorie e drenanti.



4 minuti + 30 minuti di riposo (facoltativi)



10 minuti



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola unisci la farina, la curcuma, il pepe, il peperoncino, il sale e mescola.
2. Aggiungi le uova* sgusciate, rimesta bene e poi versa a filo l'acqua, sino a raggiungere una consistenza omogenea, vellutata e senza grumi.
3. Copri la ciotola e lascia riposare per circa 30 minuti - questo passaggio è facoltativo. Volendo, puoi anche lasciare il composto in frigorifero per tutta una notte e cucinare al mattino o prepararlo al mattino e usarlo la sera.
4. Scalda una padella da crêpe o una padella di almeno 20 cm di diametro, aggiungi poco burro oppure un filo di olio di cocco e ungila bene.
5. Versa una parte del composto con un mestolo e distribuiscilo velocemente, facendo roteare la padella. Cuoci per 1 minuto.
6. Quando i bordi della crêpe inizieranno a staccarsi, girala aiutandoti con una spatola e cuoci l'altro lato per 1 minuto.
7. Una volta cotta, trasferisci su un piatto e procedi con il restante impasto, ungendo di volta in volta la padella.
8. Terminato il composto, farcisci e servi oppure conserva.



* Puoi sostituire le uova con 300 ml di bevanda vegetale o con 2 cucchiaini di semi di chia mescolati con 300 ml di acqua, da utilizzare una volta formato il gel; in questo caso, si ridurrà la quota proteica.

PER 4-6 PORZIONI

- 200 g di farina di avena (o riso integrale o sorgo o grano saraceno)
- 4 uova biologiche*
- 1 cucchiaino di sale alle erbe, ricetta a p. 21 (o 1 pizzico di sale + erbe aromatiche)
- 1 cucchiaino di curcuma
- 350-400 ml di acqua (in base alla farina scelta per una pastella liquida)
- Pepe macinato q.b.
- Peperoncino macinato q.b.
- Burro chiarificato q.b. (oppure olio di cocco q.b.)

C P G

FARINATA DI CECI CON GOMASIO, OLIVE E CIPOLLA

Una ricetta estremamente facile da preparare, bellissima alla vista e soprattutto buonissima da mangiare! Si adatta, inoltre, a tutti i tipi di palato.

Ricorda: se soffri di gonfiore addominale, lascia riposare la pastella di farina di ceci per almeno 4 ore prima di cuocerla, sarà molto più digeribile!



10 minuti



35 minuti



7 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C in modalità ventilato e posiziona al suo interno una teglia di adeguate dimensioni, in modo da farla scaldare.
2. In una ciotola mescola la farina di ceci con l'acqua, aggiungi sale, pepe e 3 cucchiai di olio EVO.
3. Quando la teglia sarà calda, tirala fuori dal forno, ungila e versaci sopra la pastella.
4. Disponi in superficie la cipolla tagliata finemente, le olive taggiasche, il gomasio e il rosmarino.
5. Inforna per 25-35 minuti, in base alla consistenza che vuoi ottenere: meno tempo se la desideri morbida e di più per una consistenza maggiormente croccante.
6. Sforna e lascia raffreddare la farinata. Non ti resta che gustarla!

PER 6 PORZIONI

- 200 g di farina di ceci decorticati
- 2 rametti di rosmarino
- 1 cipolla di Tropea
- 2 cucchiai di olive taggiasche denocciolate
- 2 cucchiai di gomasio, ricetta a p. 31 (o sesamo tostato + sale)
- 400 ml di acqua
- 4 cucchiai di olio EVO
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

C P G



Se non ti piace la farina di ceci o non la tolleri, puoi sostituirla con quella di lenticchie rosse o di piselli decorticati: ti basterà frullarli per ottenere la farina!

Se fai riposare la pastella, accendi il forno quando decidi di cucinare.





CRACKER AI SEMI DI SESAMO NERO E PAPRIKA

Fare i cracker in casa è semplice e veloce. Certo, non hanno la consistenza di quelli acquistati, ma in meno di 15 minuti puoi averli a disposizione per uno snack, al posto del pane o per accompagnare qualsiasi pietanza.

5 minuti 15 minuti 15 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C in modalità ventilato o a 190 °C se statico.
2. Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola, forma un panetto e stendilo tra due fogli di carta da forno, aiutandoti con un matterello. Arriva a uno spessore di 1-2 mm.
3. Incidi le forme con una rondella da tortellini o con un coltello.
4. Sforacchia la superficie dei cracker con i rebbi di una forchetta.
5. Inforna e cuoci per 14-15 minuti.
6. Sforna, lascia raffreddare e dividi i cracker. Riponi in un barattolo di vetro.



Più li stendi sottili, minore sarà il tempo di cottura e maggiore la croccantezza.

PER 2-4 PORZIONI

- 120 g di farina di riso integrale (o grano saraceno o avena o ceci*)
- 50 g di semi di sesamo nero
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per salati
- 100 ml di acqua (+ 1-2 cucchiai se occorre)
- 1 cucchiaio di olio EVO + la quantità necessaria per ungere

C G *P



CRACKER ALLA PIZZA

A chi non piacciono i cracker? Uno tira l'altro e quelli di solo grano costituiscono una vera e propria trappola, se non sono bilanciati correttamente.

Questi al gusto pizza, preparati con le lenticchie rosse decorticate, hanno una buona quota di proteine e grassi. Sono arricchiti con spezie e aromi che ricordano le classiche pizzette. Ti svelo un segreto: in realtà, puoi mangiarne anche mezza teglia al posto di una porzione di carboidrati e proteine e, se ci aggiungi una verdura, avrai un piatto unico da asporto!

Nessuno ti vieta, poi, di utilizzarli come snack prima dell'attività fisica.



5 minuti



25-30 minuti



7 giorni in un barattolo

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 170 °C, in modalità ventilato, o a 180 °C, se statico.
2. Sciacqua le lenticchie rosse decorticate con acqua calda sino a quando sarà limpida.
3. Metti le lenticchie nella caraffa di un frullatore con l'acqua e aziona le lame fino a ottenere una consistenza cremosa.
4. Aggiungi 70 ml di olio EVO, il concentrato di pomodoro e 1 cucchiaio di origano e frulla pochi secondi.
5. Aiutandoti con una spatola, stendi il composto in una teglia rivestita con carta da forno (puoi scegliere di utilizzare anche due teglie).
6. Cospargi con origano, peperoncino macinato e il sale e infine versa il restante olio EVO a filo.
7. Inforna per 25-30 minuti, controllando almeno per 2-3 volte che non bruci.
8. Sforna, lascia raffreddare, stacca dalla carta da forno e spezza, formando i cracker.
9. Li puoi conservare in un contenitore di vetro a chiusura ermetica.



Se dopo qualche giorno avranno perso la croccantezza, puoi tostarli per 2-3 minuti in forno o in padella.

PER 6-8 PORZIONI

- 100 g di lenticchie rosse decorticate
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiai di origano
- 120 ml di acqua
- 70 ml + 1 cucchiaio di olio EVO
- Peperoncino macinato q.b.
- Sale (anche in fiocchi) q.b.

C G P

CRACKER AL ROSMARINO, FINOCCHIO E PEPERONCINO

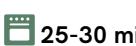
Croccanti, saporiti e soddisfacenti: non ne farai più a meno!

Si preparano in pochi minuti, con ingredienti semplici, e il risultato è strabiliante.

Questi cracker sono ottimi come snack, per gli aperitivi e per accompagnare qualsiasi pietanza.



5 minuti



25-30 minuti



15 giorni in un barattolo

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 170 °C in modalità ventilato o a 180 °C, se statico.
2. In una ciotola versa la farina di ceci, 2 cucchiaini di sale, 3/4 degli aghi di rosmarino, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 cucchiaino di peperoncino, l'acqua e l'olio EVO. Mescola sino a ottenere una pastella liscia.
3. Versa il composto su una teglia rivestita con carta da forno e livellalo in modo omogeneo, in modo che risulti steso in uno strato sottile (circa 1-2 mm). In questo modo, avrai cracker croccanti.
4. Aggiungi sulla superficie il restante rosmarino, i semi di finocchio, il peperoncino e il sale.
5. Inforna per 25-30 minuti, fino a ottenere un aspetto dorato.
6. Lascia raffreddare e rompi in pezzi irregolari. I cracker saranno croccanti e profumati. Servi a piacere.



Il rosmarino è un ottimo depurativo e disinettante intestinale, mentre i semi di finocchio aiutano a ridurre il gonfiore addominale – frullati in caso di diverticoli; il peperoncino è termogenico e aiuta ad attivare il metabolismo. Sono tutti ingredienti che, insieme, mettono il turbo a questi cracker fantastici.

PER 6-8 PORZIONI

- 100 g di farina di ceci (o altro legume)
- 3 cucchiaini di sale in fiocchi (anche affumicato)
- 2 cucchiaini di semi di finocchio
- 2 cucchiaini di peperoncino
- 80 ml di olio EVO
- 120 ml di acqua
- Rosmarino fresco q.b.

C G (P)





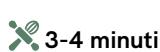
VERDURE, ORTAGGI E PATATE

PATATE DELLA FORTEZZA

A casa nostra, almeno una volta a settimana, le patate si conquistano il primo posto in tavola, andando a sostituire, in quanto fonte di carboidrati, pane, pasta, cereali oppure, se siamo poco "ingordi", ne consumiamo meno del normale per accompagnarci pasta o pane, come nella pasta e patate.

Ma non è quello che accade con questa ricetta: servo le patate nei piatti, ne lascio un po' nella padella e mio marito, quando è a metà della sua porzione, mi chiede sempre: "Ce ne sono ancora, vero?". E ovviamente la risposta è affermativa!

Le patate della fortezza - così chiamiamo la nostra dimora - hanno questo nome perché, quando le devo preparare, esco e vado davanti a casa per raccogliere quello che coltivo e che la natura spontaneamente ci regala, ma ti assicuro che troverai comunque tutto al supermercato o dal fruttivendolo.



3-4 minuti



6 minuti +



6 minuti oppure



15 minuti +



6 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava e taglia le patate delle dimensioni che preferisci - io lascio la buccia.
2. Cuocile in acqua per 6 minuti dal sibilo in pentola a pressione o per 15 minuti dal bollore in pentola tradizionale. Scolale e mettile in una ciotola.
3. In un mortaio pesta le erbe aromatiche e l'aglio con l'olio EVO, poi aggiungi la paprika, la senape, il pepe, il peperoncino e il sale.
4. Versa il trito sulle patate e mescola in modo omogeneo.
5. Scalda una padella - se di ferro o di ghisa è l'ideale per una cottura veloce, sana e croccante - e aggiungi le patate, cercando di non sovrapporle.
6. Cuoci per circa 3 minuti senza mescolare, poi capovolgile e cuoci per altri 2 minuti. Le patate sono pronte.



Non togliere la buccia alle patate, è ricca di fibre e ne abbassa l'indice glicemico: in questo modo, potrai mangiarle anche in caso di iperinsulinemia, iperglicemia e diabete.

Puoi rendere ancora più speciali queste patate con il gomasio nero (ricetta a p. 31) aggiunto a fine cottura.

PER 2 PORZIONI

- 500 g di patate
- 2 spicchi di aglio
- 1 mazzetto di salvia fresca
- 2 rametti di rosmarino
- 4 ciuffi di finocchietto
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di paprika dolce o affumicata
- 1 cucchiaino di senape in polvere
- 3 cucchiali di olio EVO
- Peperoncino macinato q.b.
- Pepe macinato q.b.

C G



RIBOLLITA, MA NON TROPPO

La ribollita è una ricetta fatta con ingredienti semplici – se vogliamo, anche poveri e non ricercati –, che riescono a sfamare un esercito con pochi spiccioli, in un tripudio di sapori di una volta: in questo caso, quelli tipici toscani. Ovviamente, con il marito toscano non si può non prepararla in casa nostra.

Pur rispettando la tradizione in termini di ingredienti, non siamo fedeli ai classici tempi di cottura, che nella versione originale sono anche di 5 ore e che abbiamo drasticamente modificato per ridurre al minimo la presenza dei dannosi radicali liberi tipici delle cotture troppo lunghe, a favore delle proprietà nutrizionali dei vegetali utilizzati.

Anche il ribollire della zuppa è stato ridotto nei tempi solo per scaldarla, proprio per preservarne il più possibile le proprietà. La ricetta originale vuole il pane raffermo, ma se non c'è, va bene anche fresco – basta non dirlo a un toscano doc!



10 minuti



35 minuti + 5 minuti per scaldare



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. In una pentola di cocci o di ghisa scalda l'olio EVO e cuoci per 2-3 minuti il soffritto con carote, sedano e cipolla.
2. Lava le patate e tagliale a dadini – lascia la buccia se non è rovinata.
3. Aggiungi le patate nella pentola insieme al timo e mescola.
4. Aggiungi i pelati e rompili con un mestolo di legno. Cuoci per 2 minuti.
5. Lava e taglia e listarelle il cavolo nero, la bieta e la verza.
6. Aggiungi le verdure nella pentola, a seguire i cannellini e il brodo. Mescola e copri con un coperchio. Cuoci per circa 28-30 minuti, sino a quando le patate saranno molto morbide.
7. In una ciotola di cocci o in un piatto disponi le fette di pane, copri con la ribollita, disponi un altro strato di pane e nuovamente la ribollita.
8. Puoi decidere di lasciar riposare da 2 a 12 ore in frigo prima di riscaldare e consumare.
9. Guarnisci con olio EVO, aggiusta di sale, se occorre, e aggiungi peperoncino e parmigiano, se li gradisci.



Se usi cannellini secchi, mettili in amollo per 12 ore e poi cuocili in abbondante acqua per circa 50 minuti: saranno a 3/4 di cottura e la ultimerai con gli altri ingredienti.

PER 6-8 PORZIONI

- 500 g di patate
- 2 carote tritate
- 1 cipolla grande tritata
- 3 coste di sedano tritate
- 5-6 rametti di timo fresco (o 1 cucchiaio secco)
- 5-6 foglie grandi di cavolo nero
- 6-10 foglie di bieta (in base alla grandezza)
- 5-6 foglie di verza
- 400 g di fagioli cannellini cotti
- 400 g circa di pane raffermo tagliato o spezzato
- 1 barattolo di pelati (o polpa)
- 1,2 l di brodo vegetale (o acqua + dado vegetale, ricetta a p. 14)
- 3 cucchiai di olio EVO + q.b. per condire
- Sale q.b.

Facoltativi:

- Parmigiano stagionato q.b. per condire
- Peperoncino q.b.

C V P G





CRUMBLE CON PATATE, PORRO E CAVOLFOIORE

No, non è un dolce, perché il crumble può essere anche salato ed è davvero una sorpresa ogni volta. Puoi preparare la ricetta dall'inizio, seguendo tutto il procedimento, oppure puoi utilizzare la crosta del crumble per dare nuova vita agli avanzi. Personalmente, di solito utilizzo i fiocchi di avena per la copertura: aiutano, infatti, ad abbassare il colesterolo, facilitare le funzioni intestinali e fare prevenzione cardio-metabolica; se non li gradisci o non li hai, puoi facilmente sostituirli con i fiocchi di grano saraceno, ricco di rutina, che fa bene al microcircolo.



10 minuti



10 minuti +



15-20 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

- Metti in ammollo gli anacardi o le mandorle nell'acqua o nel brodo caldo. Accendi il forno a 180 °C in modalità ventilato o a 200 °C, se statico.
- Lava le patate e tagliale a cubetti, mantenendone la buccia. Porta a bollire una pentola di acqua e cuoci le patate per circa 8 minuti.
- Taglia a rondelle i porri e lavali.
- Lava accuratamente il cavolfiore e taglialo, dividendolo nelle varie cimette.
- In una padella – se va anche in forno, è meglio – scalda l'olio EVO, l'aglio e aggiungi il porro, il cavolfiore e un pizzico di sale. Cuoci a fuoco basso, con coperchio, per circa 5 minuti. Aggiungi nella padella i fagioli e mescola.
- Versa in un frullatore gli anacardi con l'acqua o il brodo, il lievito nutrizionale, 4 cucchiai delle verdure e i cannellini. Aziona le lame sino a ottenere una salsa cremosa.
- Se la padella utilizzata va in forno, aggiungi alle verdure la salsa, altrimenti spostale in una teglia e ricopriile con la salsa.
- In una ciotola unisci gli ingredienti per il crumble, mixa con le mani ottenendo una consistenza granulosa. Cospargi il crumble sulla teglia a coprire tutta la salsa e cuoci per 15-20 minuti, finché la superficie sarà dorata e croccante. Sforna e servi.



Puoi sostituire i fagioli con altri legumi, o carne di avanzo, così come le verdure.

PER 4 PORZIONI

- 500 g di patate
- 2 porri piccoli (o 1 porro medio)
- 400 g di cavolfiore
- 400 g di fagioli cannelli già cotti e sgocciolati (o altri legumi a scelta)
- 2 spicchi di aglio tritati
- 50 g di anacardi (o mandorle o nocciole)
- 4 cucchiai di lievito nutrizionale (o parmigiano stagionato)
- 1 pizzico di sale
- 350-400 ml di acqua calda (o brodo vegetale caldo)
- 2 cucchiai di olio EVO

Per il crumble

- 3 cucchiai di pangrattato (o pangrattato anti-aging, ricetta a p. 13)
- 70 g di fiocchi di avena
- 1/2 cucchiaino di sale
- 60-70 ml di acqua
- 2 cucchiai di olio EVO

C P V G



ZUPPA "DI QUEL CHE C'È"

La zuppa "di quel che c'è" è una ricetta svuota-frigo, per quelle volte che rimane poco di diversi alimenti che da soli non basterebbero per un pasto.

Personalmente mi diverto con questo tipo di zuppe perché riservano sempre delle sorprese, a volte non belle, ma in questo caso, con gli ingredienti che ho utilizzato, assolutamente sì!



5-7 minuti



10 minuti o



25 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una pentola scalda l'olio e rosola il porro tagliato per 1 minuto.
2. Aggiungi i restanti ingredienti, esclusi i condimenti.
3. Cuoci per 6 minuti dal sibilo in pentola a pressione o per 25 minuti con pentola tradizionale.
4. Versa nelle ciotole, aggiungi i condimenti e servi.



Puoi sostituire i cannellini con altri legumi o con carne o pesce avanzati (da aggiungere quando mancheranno 5 minuti a terminare la cottura); oppure cuoci le verdure per 15 minuti in pentola tradizionale o per 4 minuti in pentola a pressione e aggiungi delle uova, il cui albumina cuocerà grazie al caldo della zuppa: puoi decidere se lasciare il tuorlo morbido o aspettare che diventi sodo.

PER 2 PORZIONI

- 1/2 porro tagliato a rondelle
- 1/4 di zucca con la buccia tagliata a dadini
- 1-2 rape bianche tagliate a dadini + le foglie tagliate
- 1/4 di cavolo cappuccio tagliato
- 400 g di cannellini già cotti e sgocciolati
- 2 cucchiai di olio EVO
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 500 ml di brodo con dado vegetale (ricetta a p. 14)

Per condire

- 2 cucchiai di parmigiano (o lievito nutrizionale)
- Crostini di pane
- 2 cucchiai di olio anti-aging (ricetta a p. 43)
- Peperoncino macinato q.b.

C P V G

CAVOLO SPEZIATO

Il cavolo speziato è veramente facile da preparare ed è gustosissimo. Come verdura di accompagnamento, ma anche come condimento di pasta e cereali, è uno dei nostri piatti preferiti in inverno. Il cavolo ha proprietà antiossidanti, antimicrobiche, antitumorali, antinfiammatorie, antinvecchiamento, neuroprotettive e antidiabetiche. Grazie ai semi di finocchio e alle spezie contenute nella ricetta, poi, ha anche proprietà antigeniore.

 5 minuti  15 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Taglia a listarelle il cavolo e lavallo.
2. In una padella con i bordi alti scalda l'olio EVO e l'aglio.
3. Aggiungi il cavolo, il sale, i semi di finocchio, l'acqua e cuoci con il coperchio per circa 10 minuti.
4. Aggiungi curcuma, peperoncino e pepe e termina la cottura per altri 4-5 minuti.
5. Il tuo cavolo antigeniore è pronto.



E se soffri di problemi alla tiroide, puoi consumarlo? Certo che sì! Puoi bypassare gli effetti rallentanti della goitrina associando il cavolo al pesce oppure al sale iodato in caso di ipotiroidismo.

Consiglio di mangiarne in grandi quantità nell'eventualità di ipertiroidismo.

PER 6 PORZIONI

- 1 cavolo
- 2 spicchi di aglio
- 1 manciata di semi di finocchio (tritati in caso di diverticoli)
- 2 cucchiai di curcuma
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO
- Acqua q.b. per coprire il fondo della padella
- Peperoncino macinato q.b. in base al gusto
- Pepe nero q.b.

V G





ZUCCHINE IN PADELLA CON CAPPERI E SEMI DI FINOCCHIO

Le zucchine sono veramente versatili e, a seconda di come vengono cucinate, ci consentono di beneficiare di proprietà funzionali. Cotte brevemente in padella e arricchite di spezie, ci aiutano a drenare i liquidi e stimolare l'intestino in modo delicato.

 2-3 minuti  8 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una padella scalda l'olio EVO e la cipolla tritata.
2. Aggiungi i semi di finocchio e fai insaporire, poi inserisci le zucchine, il sale, i capperi e mescola.
3. Aggiungi il pepe, mescola e lascia cuocere per 7-8 minuti, con coperchio.
4. Puoi servirle come contorno o utilizzarle come condimento di un primo, scegliendo se irrorarle con succo di limone e guarnire con la scorza.



Puoi utilizzare esattamente gli stessi ingredienti per preparare una versione a crudo, senza cottura, tagliando le zucchine a julienne.

PER 2 PORZIONI

- 300-400 g di zucchine lavate e tagliate a dadini
- 1 cipolla tritata (o 1 scalogno)
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 2 cucchiaini di capperi in salamoia sciacquati e sgocciolati
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Pepe macinato q.b.

Facoltativo:

- Succo e scorza di 1/2 limone

V G



BIETOLA SPEZIATA

La bietola è una verdura bellissima da vedere, soprattutto quella con le coste colorate, e sebbene non tutti ne siano a conoscenza, è molto buona anche cruda.

È sempre un po' disdegnata perché si crede erroneamente che si debba lessare, in modo da consumarla cotta, ma in questo modo perde gran parte dei suoi vantaggi.

Data la presenza di fibre e acqua, favorisce il senso di sazietà, aiuta a stabilizzare i livelli della glicemia e facilita il transito intestinale. È di supporto anche nel contrastare l'invecchiamento grazie alla quercetina, alla luteina e alla zeaxantina e, dal momento che contiene potassio e vitamina K, è bene mangiarla cruda o appena scottata in padella: si eviterà, così, la riduzione dei micronutrienti.



5 minuti



6 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava la bietola e, se è a coste molto ampie, tagliala per la lunghezza.
2. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi l'aglio, il peperoncino e lo zenzero e mescola bene. Cuoci per 1 minuto.
3. Aggiungi la bietola e il sale, rimesta, posiziona un coperchio a cupola e cuoci per circa 3 minuti, quindi mescola e prosegui la cottura per altri 3 minuti.
4. Guarnisci con i capperi e le olive e servi ben calda.



La bietola ha un effetto drenante e diuretico grazie al potassio, che aiuta anche a ottimizzare la pressione arteriosa. Dal momento che contiene luteina, è protettiva per gli occhi, mentre la biotina è utile per la salute di pelle e capelli.

Lo zenzero aggiunge un effetto antinfiammatorio e antiossidante.

PER 2 PORZIONI

- 350-400 g di bietola
- 2 spicchi di aglio pelati e tritati
- 2 cm di zenzero fresco o surgelato pelato e tritato grossolanamente
- 2 cucchiai di capperi (in salamoia e sciacquati)
- 20 olive nere o verdi denocciolate (se in salamoia, sciacquate, oppure sott'olio)
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO
- Peperoncino macinato q.b.

V G



ZUCCHINE AL SOLE CON VINAIGRETTE ALLA MENTUCCIA

Le zucchine al sole le faceva sempre mia nonna. Me la ricordo come fosse ieri, mentre metteva in fila fette o rotelle di zucchine su uno spago, che poi appendeva, o su un vassoio al sole. In parte le condava come in questa ricetta e una parte le chiudeva in barattoli per poterle poi utilizzare in inverno, reidratandole in acqua o nei sughi.

In alternativa, se non vuoi sfruttare il potere disidratante del sole per concentrare tutti i nutrienti, puoi impiegare un disidratatore. Sconsiglio il forno, visto che i tempi sarebbero troppo lunghi e con il caldo estivo magari vogliamo evitare di surriscaldare la cucina e di far impennare la bolletta della luce.

Le zucchine al sole diventano un concentrato di minerali e vitamine poiché non hanno subito nessun processo di cottura ad alta temperatura.



5 minuti + 2-6 ore di essiccazione al sole



3 giorni



12 mesi



se non condite in barattolo

PROCEDIMENTO

1. Taglia le zucchine con una mandolina dello spessore massimo di 2 mm e lasciale al sole diretto, su una teglia rivestita con un canovaccio o su una grata, fino a quando non saranno disidratate.
2. Nel frattempo, in un piatto prepara il condimento con l'olio EVO, l'aceto di mele, l'aglio a pezzetti – la cui quantità sarà in base ai tuoi gusti – e la mentuccia. Assaggia e aggiusta di sale.
3. Immergi le zucchine disidratate nel condimento.
4. Posizionale a strati in un contenitore di vetro e ricoprire con il liquido rimanente. Se non dovesse essere sufficiente aggiungi altro olio EVO e aceto.



Puoi utilizzare lo stesso procedimento anche per le melanzane e variare le erbe per il condimento oppure conservarle senza condirle in un barattolo di vetro ben chiuso.

PER 2 kg

- 2 kg di zucchine
- 4-6 spicchi di aglio tritati
- Un mazzetto di mentuccia
- 1 cucchiaino di sale
- 100 ml di olio EVO
- 70 ml di aceto di mele non pastorizzato
- Sale q.b.

V G

CHIPS DI CAVOLO NERO AL SAPORE DI FORMAGGIO, SENZA FORMAGGIO

Personalmente le amo. Non faccio in tempo a sfornarle che sono già finite, e allora le rifaccio, perché ci vuole pochissimo tempo. Scherzi a parte, il cavolo nero fa benissimo e questo è un modo simpatico di consumarlo e di far "accettare" le verdure anche ai bambini.



5 minuti



dai 7 ai 20-25 minuti, in base alla temperatura o



6 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C in modalità 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 – conservala per il brodo o le zuppe – e spezzale grossolanamente con le mani, realizzando dei pezzi di circa 3-4 cm.
3. In una ciotola unisci tutti gli ingredienti e mescola con le mani per insaporire il cavolo uniformemente.
4. Rivesti con la carta da forno una teglia capiente e posiziona le foglie senza sovrapporle.
5. Inforna per il tempo previsto in base alla temperatura. Se scegli la friggitrice ad aria, impostala a 160 °C per 6 minuti.
6. Appena pronte, lasciale raffreddare – se ci riesci! – e gustale!



Al posto del cavolo nero puoi utilizzare il cavolo riccio o le foglie dei broccoletti.

Il lievito nutrizionale ha un sapore di formaggio stagionato: è quindi un suo ottimo sostituto in termini di sapore.

PER 4 PORZIONI

- 8-10 foglie di cavolo nero
- 2 cucchiai di lievito nutrizionale (o parmigiano grattugiato)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO

V G





GRILL

ZUCCHINE FRITTE

Buone, vero? Eppure sono sicura che friggi poco o, se lo fai, spesso magari con senso di colpa, perché ritieni la frittura meno sana.

La frittura a immersione e alla giusta temperatura ha un effetto colagogo - ovvero stimola la pulizia del fegato e la contrazione della colecisti - e favorisce anche la funzione intestinale, ottimizzando la peristalsi.

L'olio extravergine di oliva è il migliore con cui friggere se non si superano i 170 °C ed è da prediligere a quello di semi e di arachidi perché quest'ultimo, per esempio, contiene molto acido arachidonico, precursore delle prostaglandine, sostanze responsabili dell'infiammazione generale e quindi anche dell'aumento di peso.

Si può friggere anche con l'olio di cocco e con il burro chiarificato. L'importante è, in ogni caso, non farlo fumare. Se utilizzi la friggitrice ad aria, ricordati di ungere con l'olio ciò che friggi per un effetto colagogo e una frittura più sana.

 3 minuti  10 minuti

PROCEDIMENTO

1. Versa l'olio EVO in una padella dai bordi alti o nella friggitrice elettrica e verifica che la temperatura non superi i 170 °C con un termometro da cucina o leggendo il termostato.
2. Adagia nell'olio in più riprese le zucchine tagliate e aspetta che raggiungano una perfetta doratura - non devono imbrunire troppo.
3. Con una schiumarola raccogli le zucchine e ponile sulla carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio.
4. Sala e gusta!



Puoi rendere più crocanti le zucchine infarinandole con farina di riso o con un mix di farina e pangrattato.

PER 2 PORZIONI

- 300 g di zucchine lavate e tagliate a rondelle sottili
- 1 pizzico di sale
- Olio EVO q.b. per friggere a immersione

V G

CICORIA PICCANTE

Lo so, la cicoria è amara. Ti confido un segreto: è proprio giusto che lo sia! Non la lessare per ridurre l'amaro, le faresti praticamente perdere tutte le sue proprietà. Associala invece a sapori dolci o a spezie forti per camuffarne il gusto, in questo modo avrai la possibilità di continuare a beneficiare delle sue caratteristiche depurative per fegato e intestino. Masticala bene perché l'acido cicorico che contiene è un antibatterico naturale e aiuta a contrastare anche le infiammazioni delle gengive. È ricca, inoltre, di potassio, calcio, fosforo, magnesio, zinco, rame, selenio e manganese, fondamentali per la salute dei nervi, dei muscoli e della tiroide. Puoi anche consumarla cruda, in insalata. E se ti vuoi depurare dopo qualche abbuffata, inizia proprio con l'abbuffarti di cicoria.



5 minuti



7-8 minuti



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava la cicoria accuratamente.
2. In un tegame o in una padella, con bordi alti almeno 5 cm, scalda l'olio EVO, aggiungi l'aglio – intero o tritato, a tua scelta –, il peperoncino e cuoci per circa 30 secondi, al massimo 1 minuto.
3. Aggiungi la cicoria e versa il sale, distribuendolo uniformemente.
4. Cuoci a fuoco medio/basso, coprendo con un coperchio bombato e girando di tanto in tanto, per circa 5-7 minuti. La cicoria deve rimanere di un colore verde brillante e croccante. Puoi lasciarla intera o tagliarla con le forbici.
5. Servi ancora calda.



Se soffri di diverticoli, il consiglio è – come per tutta la verdura con fibre – di tagliarla molto piccola e masticare a lungo; in alternativa, frullala e crea una crema di cicoria o altre verdure.

PER 4 PORZIONI

- 600-800 g di cicoria
- 4 spicchi di aglio sbucciati
- 2 cucchiaini di peperoncino macinato (in base alla tolleranza individuale)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 4 cucchiai di olio EVO

V G





CAVOLETTI DI BRUXELLES CON PATATE AMERICANE, UVETTA, NOCCIOLE E MELAGRANA

In genere, guardiamo sempre di traverso i cavoletti di Bruxelles: ci sembrano piccoli - e hanno ragione di esserlo in quanto sono i germogli della pianta e non i frutti -, poco sazianti e molto odorosi quando si cucinano, ma ignoriamo il fatto che, come tutte le crucifere, sono ricchissimi di proprietà. Risultano, infatti, antianemici grazie al ferro e all'acido folico, disintossicanti per lo zolfo e preventivi grazie al sulforafano. Sembra anche aiutino in caso di ulcera gastrica e gastriti nonché a regolare il transito intestinale. Spero, quindi, di averti fornito valide ragioni per consumarli: te ne innamorerai.

 5 minuti  15 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 180 °C in modalità ventilato o a 190 °C, se statico.
- Lava i cavoletti e dividili a metà.
- Lava la patata americana, lasciando la buccia se è integra, e tagliala a dadini.
- In una teglia che consenta di contenere gli ingredienti senza sovrapporli, disponi i cavoletti, le patate, il rosmarino.
- Mescola, aggiungi olio EVO e sale e inforna per 15 minuti.
- Sforna e aggiungi le nocciole tritate grossolanamente, l'uvetta, i semi di melagrana e il succo di limone.



Puoi sostituire le batate con le patate e i cavoletti con le cimette di broccolo o cavolfiore.

Quando non è di stagione, sostituisci la melagrana con mela rossa o pera oppure con gli agrumi.

PER 2-4 PORZIONI

- 350-400 g di cavoletti di Bruxelles
- 1 patata americana (circa 250-300 g)
- 3 spicchi di aglio sbucciati
- 1 rameetto di rosmarino fresco (o 1 cucchiaio secco)
- 1 pizzico di sale
- 4 cucchiai di olio EVO

Per guarnire

- 1 manciata di nocciole
- 1 manciata di uvetta (o mirtilli disidratati non zuccherati)
- I semi di 1 melagrana (o altra frutta di stagione tagliata a cubetti)
- Il succo di 1 limone

V C G



PARMIGIANA AL PROFUMO DI TIMO

Almeno una parmigiana d'estate non la fai? Sicuramente la questione riguardo al fatto che le melanzane ci facciano bene o meno è controversa. Non tutti le tollerano, ma sappi che hanno una funzione stimolativa intestinale. Se hai i diverticoli, rimuovi i semi e la buccia e prova la nostra ricetta.

20 minuti

20-25 minuti

3 giorni

3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
2. Lava le melanzane e con una mandolina tagliale di uno spessore di circa 1,5-2 mm.
3. Scalda una padella di ghisa o una bistecciera. Cuoci le melanzane per circa 2 minuti per lato e tienile da parte.
4. In una ciotola unisci la salsa di pomodoro, il timo, il sale e l'olio EVO.
5. In un teglia alterna strati di melanzane, pomodoro e parmigiano.
6. Inforna per 20-25 minuti.



Per una versione più tradizionale, puoi friggere le melanzane in olio EVO a 170 gradi. Rimuovi l'eccesso di olio con carta assorbente e procedi ad assemblare la parmigiana.

PER 4 PORZIONI

- 2 melanzane lunghe medie
- 6-7 rametti di timo fresco
- 1 cucchiaino di sale
- 4 cucchiaini di olio EVO
- 800 ml di salsa di pomodoro
- Parmigiano stagionato 36 mesi q.b.

V G

INSALATA DI POMODORI, CECI E CETRIOLI

Se stai cercando un piatto rapido da preparare, dal sapore particolare e ottimo per la tua salute, devi assolutamente provare questa insalata di ceci! I ceci sono un'ottima fonte di proteine e sali minerali, in particolare calcio, fosforo, magnesio e potassio. In questa ricetta, poi, c'è anche il basilico, che ha proprietà antinfiammatorie ed è ricco di innumerevoli minerali e nutrienti, tra cui la vitamina K e il manganese! I cetrioli inoltre sono diuretici e, se biologici, puoi utilizzarne anche la buccia: se invece li trovi indigesti, rimuovine i semi.

 10 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua i ceci già cotti e mettili in un piatto.
Se sei intollerante, elimina la cuticola con le mani.
2. Lava e taglia a fette i pomodori e il cetriolo e aggiungili nel piatto.
3. Condisci con il pesto, il gomasio, l'olio EVO e mescola
4. Guarnisci con qualche foglia di basilico.



Se non tolleri il cetriolo, puoi sostituirlo con rucola, mistica o songino.

PER 2 PORZIONI

- 400 g di ceci già cotti
- 200 g di pomodori
- 1 cetriolo biologico
- 1 cucchiaino di gomasio (ricetta a p. 31)
- 2 cucchiaini di pesto al basilico e pomodori secchi (ricetta a p. 49)
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Basilico fresco q.b.

C P V G





ZOMASI
PINOCCHIO
ZA'ATAR

BROCCOLO ROMANO E CAROTE IN FORNO CON GOMASIO

Una teglia di verdure al forno è spesso quello che ci vuole quando è necessario giocare d'anticipo con le preparazioni per il giorno seguente oppure quando si torna tardi a casa e l'unico pensiero è rilassarsi. Ecco che, allora, è un attimo infilare una teglia in forno e trovare una parte della cena pronta pochi minuti dopo.

È importante che le verdure non vengano abbrustolate e cotte troppo a lungo, bensì restino croccanti, per preservare le loro proprietà. Il broccolo, soprattutto, contiene sulforafano, un potente antiossidante che mal tollera le cotture troppo lunghe.

 5 minuti  15-20 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C in modalità ventilato.
2. Lava le carote, tagliale in due per la larghezza e in quattro per la lunghezza. Dividi il broccolo romano nelle sue cimette (più sono piccole, prima cuociono).
3. Metti tutti gli ingredienti, tranne il gomasio, in una teglia, senza sovrapporli troppo, aggiungi il sale e l'olio EVO e mescola per distribuire uniformemente il condimento.
4. Cuoci per 15-20 minuti.
5. Sforna le verdure e condiscile con il gomasio. Servi o conservale in frigorifero.



Se le verdure sono avanzate o le hai tenute in frigorifero, il giorno seguente puoi aggiungere del brodo e frullarle: otterrai un'ottima zuppa da consumare con crostini di pane.

PER 4 PORZIONI

- 1 broccolo romano
- 4 carote medie
- 2 cipolle rosse
- 1 cucchiaio di gomasio a scelta (ricette da p. 31)
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO

V G

INSALATA FUNZIONALE

Cosa vuol dire insalata funzionale? Te lo spiego subito. Le ho affidato diversi compiti da assolvere: saziare, stimolare il lavoro del fegato, dell'intestino e dei reni, apportare antiossidanti e favorire la calma glicemica e insulinemica, ovvero evitare che la glicemia e l'insulina si alzino troppo dopo un pasto con carboidrati.

È dunque l'insalata che ti consiglio di consumare prima di un piatto di pasta, di un risotto, della pizza, di un piatto di patate o di una lasagna. Perfetta per tutti, straconsigliatissima per chi ha problemi con la glicemia e l'insulina. Questo è possibile grazie allo speciale condimento e alle fibre delle verdure, con il loro potere antiossidante, depurativo, drenante e carminativo. Ma soprattutto, questa insalata è buonissima e, condivisa con gli altri, fa fare sempre una bellissima figura.

 5 minuti  2 giorni (senza mela né condimento)

PROCEDIMENTO

1. Lava le verdure e la mela.
2. Taglia il radicchio o la lattuga, il sedano e grattugia la carota. Cerca di ridurre il tutto in piccoli pezzi per favorire la masticazione.
3. Taglia la mela a dadini – avendo cura di lasciare la buccia – e unisci tutti gli ingredienti in una ciotola.
4. In un barattolino versa l'olio EVO e l'aceto. Chiudi e agita per emulsionare, quindi condisci la tua insalata funzionale.
5. Ottima se consumata come portata di apertura. Se l'arricchisci con una fonte di proteine e di carboidrati, avrai un piatto unico, anche da portare al lavoro il giorno seguente: l'importante è condirla quando la consumi.



L'aceto contiene acido acetico, che blocca temporaneamente l'enzima alfa-amilasi che scomponete i carboidrati, riducendo quindi l'assorbimento.

Il radicchio è una pianta amara, depurativa per il fegato e drenante, mentre la lattuga è lenitiva per l'intestino. Il sedano ha un blando effetto lassativo. Le carote apportano vitamine e fibre. La mela rossa, ricca di antiossidanti, apporta pectina che induce sazietà.

Puoi omettere la mela o la pesca per un effetto sulla glicemia e l'insulina ancora più marcato.

PER 2 PORZIONI

- 200 g di radicchio lungo (o lattuga)
- 1 carota media
- 2 coste di sedano con le foglie
- 1 mela rossa biologica (o 1 pesca)
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 2 cucchiaini di aceto di mele non pastorizzato (o aceto di vino)

V G





CICORIA IN PADELLA CON POMODORO

Ecco il modo veloce, sano e gustoso per cucinare la verdura amara preservando le sue proprietà funzionali e depurative e rendendola gustosa e più dolce grazie al pomodoro. Questa è una ricetta di famiglia e si prepara in modo speciale: a occhio, in base ai gusti di chi la consumerà, aumentiamo o diminuiamo aglio, peperoncino e pomodoro.

Ma qui ti fornirò le quantità indicative per facilitare il lavoro.



5 minuti



10-12 minuti



5 giorni



3 mesi



6 mesi

PROCEDIMENTO

- Scalda l'olio EVO in una padella e aggiungi aglio, peperoncino e pomodoro. Mescola con cura.
- Aggiungi la cicoria, cospargi con il sale e rimesta bene per insaporire.
- Copri con un coperchio bombato e cuoci a fuoco medio/basso, mescolando un paio di volte per circa 10 minuti.
- La cicoria deve rimanere al dente e di colore verde brillante. In questo modo non sarà amara, ma avrà ancora le sue proprietà depurative, colagoghe, drenanti e benefiche per l'intestino.

PER 4 PORZIONI

- 1 kg di cicoria lavata
- 3 spicchi di aglio interi o tritati
- 1 pizzico di sale
- 500 ml di salsa (o polpa di pomodoro oppure 2 cucchiai di concentrato di pomodoro + 400 ml di acqua)
- 3 cucchiai di olio EVO
- Peperoncino macinato q.b.

V G



Per conservare la cicoria con pomodoro sottovuoto, sterilizza in abbondante acqua alcuni barattoli di vetro e le rispettive capsule per 30 minuti. Riempি i barattoli con la cicoria bollente, chiudili e capovolgili. Immergili nell'acqua bollente in cui è stata fatta la sterilizzazione e lasciali bollire per 5 minuti. Lascia, poi, raffreddare a temperatura ambiente. Se il sottovuoto si sarà formato correttamente, la capsula sarà spinta verso il basso.

INSALATA DI ZUCCA E CAVOLO NERO CON MIRTILLI ROSSI E ANACARDI

Questa è una di quelle ricette che prepari assemblando qualcosa che è già pronto e che ti stupirà tantissimo.

Puoi decidere se utilizzare cavolo nero crudo o appena spadellato con un filo d'olio EVO oppure le chips (ricetta a p. 182).

 10 minuti

 5 minuti (se si cucina il cavolo)

 3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Taglia a dadini la zucca speziata, mettila in una ciotola e uniscila ai restanti ingredienti.
2. La tua insalata è pronta.



Puoi utilizzare del *cavolo saltato in padella per 5 minuti con aglio e olio EVO: in questo caso, dimezza l'olio del condimento.

Se utilizzi il cavolo crudo, potrai beneficiare a pieno delle sue proprietà e dei suoi principi attivi, come il sulforafano. Se sei in ipotiroidismo, utilizza il sale iodato insieme alle crucifere.

PER 2 PORZIONI

- 3-4 fette di zucca speziata (ricetta a p. 240)
- 200 g di cavolo nero crudo (o chips di cavolo nero, ricetta a p. 182, o cotto*)
- 2 cucchiai di mirtilli rossi disidratati (o uvetta)
- 20 g di anacardi (o anacardi speziati, ricetta a p. 19)
- 1 cucchiaio di semi di canapa o di zucca
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO

V G





CICORIA E PATATE CON OLIO ANTI-AGING

Chi mi conosce bene lo sa: mangerei cicoria a colazione, pranzo, merenda e cena. Oltre a farmi benissimo, mi piace oltremodo e mi ricorda ogni volta l'amore di mia nonna, che la cucinava sempre.

Personalmente ho la fortuna di poter raccogliere la cicoria nella nostra proprietà e cuocerla subito. Per la maggioranza delle persone, invece, è necessario recarsi al supermercato o dal fruttivendolo, e non sempre è disponibile. In questa ricetta si può quindi sostituire con il tarassaco, la catalogna, le puntarelle, l'indivia riccia per ottenere bontà e proprietà simili.



5 minuti



12 minuti o

20 minuti

3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. In una pentola, scalda l'olio EVO e rosola l'aglio.
2. Aggiungi il pomodoro, le patate e la cicoria, il peperoncino tritato e il sale, mescola e versa l'acqua necessaria a coprire il tutto per circa 1 cm.
3. Cuoci in pentola a pressione per 12 minuti dal sibilo, abbassando il fuoco, o in pentola tradizionale per 20 minuti - o meno, sino a quando saranno morbide le patate.
4. Servi con pane, olio anti-aging e, se gradite, uova sode.



Se non tolleri, non ti piacciono o non hai le patate, puoi sostituirle con le patate americane.

In caso di diverticoli, trita finemente la cicoria per favorire la masticazione.

Nell'eventualità di reflusso, consuma i pasti liquidi entro il pranzo.

PER 4 PORZIONI

- 600 g di patate lavate e tagliate a dadini
- 600 g di cicoria lavata e tagliata
- 3 spicchi di aglio
- 1 peperoncino fresco (o secco o 1 cucchiaino macinato)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 3 cucchiai di olio EVO
- 300 ml di salsa (o polpa di pomodoro)
- Acqua q.b. a coprire

Facoltativi (per accompagnare):

- Crostini di pane
- Uova sode*
- Olio anti-aging (ricetta a p. 43)

C V G *P

INSALATA DI FINOCCHI CON ARANCIA, MELOGRANO E AVOCADO

Per preparare un'insalata ricca di vitamine, minerali, antiossidanti e grassi buoni, occorrono meno di 5 minuti. Spesso più che il tempo manca la fantasia in cucina: non bisogna mai avere timore di sperimentare nuove associazioni. Questa insalata è drenante, depurativa, antiossidante e super buona... non ti resta che provarla!

 5 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Lava e taglia i finocchi delle dimensioni che preferisci.
2. Dividi in due la melagrana, prelevane i chicchi, battendo con un mestolo sul dorso del frutto, e raccoglili facendoli cadere in una ciotola.
3. Sbuccia e taglia l'arancia a rondelle o separa gli spicchi.
4. Taglia l'avocado, rimuovi il seme e preleva la polpa con un cucchiaio, poi riducila a cubetti.
5. Unisci gli ingredienti in una ciotola e condisci con olio EVO, aceto di mele e gomasio alle erbe.



Per arricchire ancora di più di proprietà funzionali questa insalata, puoi aggiungere olive e capperi.

PER 2 PORZIONI

- 1 finocchio
- 1 arancia
- 1 melagrana
- 1/2 cucchiaino di gomasio alle erbe, ricetta a p. 33 (o erbe aromatiche a piacere)
- 1 avocado
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1/2 cucchiaio di aceto di mele non pastorizzato

V G C





PEPERONI DIGERIBILI

I peperoni sono buoni, ma spesso rimangono sullo stomaco per ore. Ecco perché mi sono adoperata per creare questa ricetta che li rende molto più digeribili grazie alle dritte sull'aglio e ai semi di finocchio, salvo particolari intolleranze alle solanacee.

A noi piace molto, te la condivido molto volentieri.

2 minuti

25-30 minuti + 30 minuti di riposo

2 settimane coperti da olio EVO

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
2. Lava i peperoni, dividili a metà e privali dei semi.
3. Posizionali su una teglia, con la parte tagliata rivolta verso il basso, e cuocili per 25-30 minuti, fino a quando la pelle non sarà annerita.
4. Sfornali e lasciali riposare in un contenitore chiuso per circa 30 minuti.
5. Rimuovi la pelle e tagliali a listarelle.
6. Mettili in una ciotola e condiscili con tutti gli ingredienti.
7. Servili o conservali aggiungendo olio EVO sulla superficie quando li riponi in frigorifero, in un barattolo di vetro.



Non abusare di solanacee come peperoni, melanzane, pomodori e patate, se hai un intestino molto sensibile. Evita, semmai, di associarli in un unico pasto.

Non usare l'aglio fresco perché rende i peperoni meno digeribili. Se non hai o non ti piace l'aglio fermentato o quello secco, prova quello nero, altrimenti omettilo.

PER 1 BARATTOLO DA 300 ml

- 2 peperoni rossi

Per il condimento

- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 10 rametti di prezzemolo fresco tritato al coltello
- 1 spicchio di aglio fermentato (ricetta a p. 250) spremuto o tritato (o 1 cucchiaino di aglio secco)
- 1/4 di cucchiaino di sale
- Olio EVO q.b. (per coprire i peperoni)

V G

PASTICCIO DI PATATE CON RAGÙ DI LENTICCHIE

Il pasticcio di patate è tipico della cultura contadina ed è una vera e propria delizia, con qualunque ingrediente di accompagnamento si scelga. In questa versione, ho utilizzato il ragù di lenticchie (ricetta a p. 312), ma puoi sostituirlo con ragù tradizionale o altre pezzature di carne oppure con verdure di vario tipo.



5 minuti



10-20 minuti (per le patate) + 25-30 minuti (per il pasticcio)



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava, taglia le patate - lascia la buccia, se è integra - e cuocile in abbondante acqua per 20 minuti o per 10 minuti se in pentola a pressione.
2. Accendi il forno a 190 °C, in modalità statico, o a 170 °C, se ventilato.
3. Scalda in un pentolino il brodo o la bevanda vegetale.
4. In una ciotola schiaccia le patate e aggiungi il brodo o la bevanda vegetale, i capperi, il sale e le erbe aromatiche. Mescola bene, fino a ottenere una purea.
5. Versa il ragù di lenticchie in una teglia da 23×14 cm circa.
6. Metti la purea di patate sopra il ragù di lenticchie, coprendolo in modo uniforme. Per un effetto croccante, fai scorrere la forchetta lungo la superficie delle patate.
7. Inforna per 25-30 minuti, fino a quando la superficie non sarà dorata.



Lasciare la buccia delle patate arricchisce il pasto di fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri e migliorano le funzioni intestinali.

Accompagna questo pasticcio di patate con un'insalata o con verdura saltata in padella per avere un piatto unico. Puoi realizzare la stessa ricetta con le patate dolci, arricchendola con la paprika.

PER 2-4 PORZIONI

- 600 g di patate
- 3 cucchiai di capperi
- 1/2 cucchiaino di sale
- 150 ml di brodo con dado vegetale, ricetta a p. 14 (o bevanda vegetale, ricetta a p. 322)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Erbe aromatiche a piacere q.b.
- Ragù di lenticchie q.b. (ricetta a p. 312)

C P G



TEGLIA DI PATATE AMERICANE, CAVOLFORE E CIPOLLA

Questa ricetta ultra semplice diventerà la base di partenza per la zuppa cremosa in forno (ricetta a p. 243) e per il riso con zuppa cremosa in forno (ricetta a p. 116).

Ti darà la spunto per realizzare tante altre tue idee con zero spreco, tanto gusto
e un bel po' di tempo libero a disposizione.

È una teglia ricca di fibre, saziente, saporita e gustosa.

 5 minuti  35 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Scalda il forno a 200 °C, in modalità statico, o a 180 °C, se ventilato.
2. lava e taglia il cavolfiore.
3. lava e taglia in cubetti le patate dolci americane, avendo cura di lasciare la buccia.
4. In una teglia o in una padella che vada anche in forno posiziona tutti gli ingredienti e amalgama il condimento.
5. Cuoci per 30-35 minuti e mescola quando sarai a metà cottura.
6. Servi o conserva oppure procedi con la zuppa cremosa in forno e, se ne hai d'avanzo il giorno dopo, puoi anche preparare il riso con zuppa cremosa in forno.



Puoi arricchire la teglia di verdure con semi di finocchio, che sono antigenfiore, e/o curcuma, pepe, peperoncino, zenzero, da aggiungere quasi a fine cottura per un'attività antinfiammatoria e anti-aging.

PER 4-6 PORZIONI

- 1 kg di cavolfiore giallo (o bianco, viola o un mix)
- 400 g di patate dolci arancioni
- 1 cipolla tagliata
- 2 spicchi di aglio tritati
- 2 cucchiai di olio EVO
- Sale q.b.

V C G





FINOCCHI CON SANTOREGGIA E LIMONE

Questa è una ricetta che è buona cruda ma anche cotta e potrai organizzarti per prepararla in base al tempo a disposizione e alle tue necessità.

Personalmente, se decido di cuocere la verdura in forno, ne approfitto prima di cena e, durante la cottura, mi alleno e/o faccio la doccia. Amo questa ricetta con la santoreggia per le sue proprietà, ma la puoi sostituire con timo, maggiorana o rosmarino per un risultato altrettanto gratificante e sano. Qui trovi tre opzioni per la ricetta (cruda, in forno e in padella): scegli quella che preferisci in base al tempo a disposizione.

5 minuti 20 minuti o 10 minuti 3 giorni

PROCEDIMENTO

Crudi

1. Taglia sottilmente i finocchi e lavalì.
2. In una ciotola condiscili con le foglie di santoreggia, la scorza e il succo di limone, il peperoncino tagliato, sale e olio EVO.

In forno

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
2. Procedi come per la ricetta dei finocchi crudi, quindi metti tutti gli ingredienti in una teglia (tranne il succo e la scorza di limone da utilizzare per condire una volta cotti) e inforna per 20 minuti.

In padella

1. Procedi come per la ricetta dei finocchi crudi, poi metti gli ingredienti in una padella (tranne il succo e la scorza di limone da utilizzare per condire una volta cotti) e cuoci con coperchio, a fuoco medio/basso, per circa 10 minuti, girando di tanto in tanto.



La santoreggia è una pianta aromatico coltivabile in vaso o a terra e ha moltissime proprietà. Sfregata sulle punture d'insetto, allevia il fastidio; è antitarme, utile come espettorante in caso di raffreddore e tosse, antinfiammatoria, antiossidante, digestiva, antispastica e antinausea. Usata cruda o in tisana oppure per condire, è un ottimo rimedio domestico da avere a disposizione in casa.

PER 2 PORZIONI

- 2 finocchi medi
- 3-4 rametti di santoreggia
- 1 peperoncino fresco (o secco)
- 1 pizzico di sale
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 2 cucchiai di olio EVO

V G

PATATE LESSE CON TRITO AROMATICO

Vade retro, patate!

“Le patate non si possono mangiare, fanno aumentare la glicemia e l’insulina!”.

Sai quante volte ho sentito queste affermazioni anche da parte di colleghi? Infinite.

Eppure, sono dettate dalla non conoscenza dell’alimentazione funzionale, dell’impatto degli alimenti sul corpo e del modo in cui poterli combinare per gustarli e beneficiarne.

A meno che tu non abbia un’allergia alle solanacee, puoi tranquillamente consumare le patate, rispettando accortezze di buon senso che valgono per tutti: 100 g di patate hanno circa 17-20 g di carboidrati, zero colesterolo e 2,2 g di fibre. E se pensi che in 100 g di pasta essiccata ci sono circa 75-80 g di carboidrati, da questi valori capisci immediatamente che ci sono tanti pregiudizi nei confronti delle patate.



5 minuti



10 minuti o



20 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava le patate e tagliale a cubetti, senza rimuovere la buccia.
2. Cuocile in poca acqua in pentola a pressione per 8-10 minuti dal sibilo o per 16-20 minuti dal bollore in una pentola piena d’acqua.
3. Nel frattempo, in un mortaio o in un frullatore prepara il trito con i restanti ingredienti.
4. Scola le patate e condiscile.



La buccia delle patate è ricca di selenio, utile per il buon funzionamento della tiroide.

Il trito aromatico è antinfiammatorio, favorisce la digestione e riduce il gonfiore addominale. Se non hai le erbe aromatiche indicate, sostituiscile con quelle che possiedi oppure anche con il tris o il mix anti-aging (ricette a p. 6 e a p. 9) o con qualsiasi tipo di gomasio (ricette da p. 31)

PER 2 PORZIONI

- 500 g di patate
- 2 rametti di rosmarino fresco (o 2 cucchiai, se secco)
- 10 foglie di salvia fresca (o 1 cucchiaio, se secca)
- 3-4 ciuffi di finocchietto (o 1 cucchiaiino, se secco)
- 2-3 spicchi di aglio sbucciati
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO
- Pepe macinato q.b.

C G





ZUCCHINE AL VAPORE CON ZENZERO E PREZZEMOLO

Le zucchine al vapore sono gustose, crocanti e al tempo stesso molto delicate e lenitive per il tratto digerente. Perfette in caso di reflusso, gastrite e colite, sono facili da preparare e costituiscono un ottimo accompagnamento di qualsiasi piatto. Personalmente le arricchisco con lo zenzero fresco, la scorza del limone e il prezzemolo per aumentare l'effetto antinfiammatorio e drenante.

 5 minuti  15 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Adagia le zucchine tagliate nella vaporiera – elettrica o sul fuoco – e attendi che diventino morbide, occorreranno circa 15 minuti, il tempo di cottura può variare a seconda dello spessore.
2. In una ciotola mescola i rimanenti ingredienti per creare una citronette speziata.
3. Impiatta le zucchine e condiscile.



La cottura al vapore permette di preservare tutte le proprietà nutrizionali degli alimenti: infatti, a differenza della bollitura, non vengono dispersi i sali minerali e i loro benefici nell'acqua di cottura.

Inoltre, le verdure risultano meno irritanti a livello intestinale e occuperanno meno volume nel lume a differenza delle verdure crude, da limitare in caso di colite importante o infiammazione cronica intestinale.

PER 2 PORZIONI

- 300 g di zucchine lavate e tagliate a listarelle
- 1 cm di zenzero fresco grattugiato
- 1 pizzico di sale
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Prezzemolo tritato q.b.

V G



PORRO ALLO ZAFFERANO CON CAPPERI E OLIVE NERE

Lo sapevi che il porro, in passato, era considerato il simbolo della forza dell'amore che non teme età? Sarà mica grazie alle sue proprietà che ci aiutano a stare in salute?

Il porro, che è imparentato con aglio e cipolla, contiene molti minerali, tra cui selenio, magnesio, potassio, rame, ferro, calcio nonché vitamine del gruppo B, C, E, K e acido folico. Ha proprietà antiossidanti, in particolare grazie a zeaxantina, luteina e betacarotene.

Aiuta a tenere in ordine l'intestino perché è carminativo, favorisce la digestione e consente di ridurre la produzione di gas. Ha un effetto antisettico, quindi è ottimo in caso di infiammazione e disbiosi intestinale, favorisce la peristalsi ed è lassativo, pertanto è utile nell'eventualità di stipsi. È efficace anche in caso di reumatismi, artralgie, gotta, influenza e ha, inoltre, un effetto diuretico e disintossicante.

 3 minuti  7 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Taglia i porri a rondelle, poi lavali e tamponali.
2. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi i porri, il sale e mescola. Copri con un coperchio e cuoci per 2 minuti.
3. Nel frattempo, scalda l'acqua in un pentolino e sciogli al suo interno lo zafferano.
4. Versa il liquido nella padella, mescola, aggiungi i capperi e le olive, copri con il coperchio e continua la cottura per 5-6 minuti.
5. Servi con una spolverata di pepe macinato al momento.



Lo zafferano aiuta a migliorare la stabilità dell'umore, a ridurre la tensione nervosa e a migliorare la memoria e l'apprendimento. È, inoltre, un valido supporto per ridurre le infiammazioni delle vie respiratorie, in particolare in caso di asma.

PER 4 PORZIONI

- 2 porri medio/grandi
- 2 cucchiai di capperi
- 2 cucchiai di olive nere
- 1 bustina di zafferano
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO
- 200 ml di acqua
- Pepe q.b.

V G

TEGLIA D'ESTATE

Non è estate se non si ha il coraggio di accendere il forno per una teglia di verdure e patate!

Questa ci piace tantissimo perché ci regala profumo, sapore intenso e una fantastica e dolcissima crema di aglio da consumare insieme a un bel boccone di verdure.

Sia ben chiaro, le verdure mantengono inalterate le vitamine se consumate crude; al contrario, quando le cotture sono lunghe, ne perdono una buona parte.

Ma la vita è fatta di compromessi: abbiamo anche bisogno di mangiare qualcosa di molto buono e che ci nuoccia il meno possibile.

 15 minuti  30-35 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
2. Lava e asciuga le patate. Tagliale a dadini, decidendo se lasciare o meno la buccia.
3. Lava i peperoni, rimuovi i semi e tagliali delle dimensioni che preferisci.
4. Lava le melanzane e tagliale a rondelle e/o a semilune.
5. Dividi a metà le teste di aglio, lasciando la buccia.
6. Posiziona tutto in una teglia, aggiungi la polvere di aglio, l'olio EVO, il sale e il rosmarino. Mescola bene in modo da avere un condimento uniforme.
7. Inforna per 30-35 minuti. Mescola un paio di volte durante la cottura.
8. Sforna e scopri la bontà e la cremosità dell'aglio cotto, spremendolo via dallo spicchio. Lo puoi utilizzare per condire la teglia, ma è anche buonissimo spalmato sul pane.



Puoi usare anche le zucchine: avendo un tempo di cottura inferiore, aggiungile dopo 15-20 minuti.

PER 4-6 PORZIONI

- 500 g di patate
- 2 melanzane lunghe e strette
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 2 teste di aglio
- 1 cucchiaino di aglio essiccato in polvere
- 2 rametti di rosmarino
- 1 cucchiaino raso di sale
- 4 cucchiai di olio EVO

V C G





PATATE SCHIACCiate IN PADELLA CON ERBE AROMATICHE

Le patate, a casa nostra, fanno capolino nei piatti sempre con la buccia e arricchite con erbe e spezie. Se le conosci bene e sai come usarle, saprai che le patate non sono caloriche, non fanno aumentare la glicemia e non sono proibite in caso di dieta dimagrante, iperinsulinemia e diabete. Noi le evitiamo sotto forma di purea bollente perché, in questo modo, rilasciano più amidi, ma non ce le facciamo mai mancare al forno, fritte, lesse consumate tiepide e schiacciate in padella.



5 minuti



12 minuti



+ 2-3 minuti



20-25 minuti



+ 2-3 minuti



3 giorni

PREPARAZIONE

1. Lava le patate senza rimuovere la buccia.
2. Cuocile in abbondante acqua per 25 minuti dal bollore oppure in pentola a pressione per 12 minuti dal sibilo.
3. Nel frattempo, prepara l'olio alle erbe: in un mortaio, metti l'aglio sbucciato e tritato, le erbe scelte, il sale e 3 cucchiaini di olio EVO. Pesta e mescola per farlo insaporire.
4. Una volta cotte le patate, disponile su un tagliere e schiacciale con una forchetta, rompendole leggermente, ma lasciandole compatte.
5. Scalda 1 cucchiaio di olio EVO in padella, aggiungi le patate e cuoci 1 minuto per lato.
6. Servi le patate condite con l'olio alle erbe aromatiche.



Non consumare le patate se la buccia è verde: vuol dire che hanno un'eccessiva presenza di solanina, protettiva per le patate, ma tossica per il nostro intestino.

PER 2 PORZIONI

- 500 g di patate medio/piccole
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 spicchi di aglio
- Un mazzetto di erbe aromatiche fresche e/o secche a piacere (rosmarino, timo, maggiorana, santoreggia, salvia, finocchietto)
- 4 cucchiaini di olio EVO

C G

PATATE HASSELBACK CON ERBE AROMATICHE E GOMASIO

Queste patate ci piacciono tantissimo! Non deludono mai: sono croccanti fuori, morbide dentro e ricche di aromi e profumi.

Noi le amiamo con un mix di erbe aromatiche in base alla stagione. È un piatto svedese, ma ormai è passato di Paese in Paese e di casa in casa e questa è al nostra versione.



10 minuti



40-50 minuti



2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 200 °C, in modalità ventilato.
2. Lava le patate. Infila con uno spiedino per la lunghezza, a circa 1 cm da uno dei bordi. Con la lama liscia di un coltello pratica dei tagli sulla superficie delle patate, a circa 2 mm di distanza l'uno dall'altro, sino ad arrivare allo spiedino.
3. Rimuovi lo spiedino.
4. In una ciotola spremi o trita gli spicchi di aglio, aggiungi le erbe aromatiche tritate finemente al coltello o frullate, il gomasio, il sale e l'olio EVO. Mescola per formare un olio aromatico.
5. Massaggia le patate con l'olio, facendo attenzione a riempire anche gli spazi tra un taglio e l'altro.
6. Inforna per 45-50 minuti. Se intorno ai 30 minuti tendono ad abbrustolare ma non sono cotte, abbassa la temperatura del forno a 180 °C e sposta la teglia verso il basso, continuando la cottura.
7. Sforna e servi.



Puoi aggiungere al condimento il lievito nutrizionale per un gusto al formaggio, lasciando la ricetta a base vegetale, oppure del parmigiano stagionato.

Se non tolleri le patate, puoi sostituirle con quelle arancioni americane.

PER 4-6 PORZIONI

- 6-8 patate medio/piccole
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 3-4 rametti di timo
- 5-6 foglie di salvia
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di sale alle erbe, ricetta a p. 21 (o 1 cucchiaino di sale)
- 1 cucchiaino di gomasio (ricetta a p. 31)
- 5 cucchiai di olio EVO

C G





PANINO CON CAVOLO VIOLA FERMENTATO E AVOCADO

Salta la pagina se non ti piacciono i panini perché questo è assolutamente strepitoso e per veri intenditori!

Ricco di colori vibranti, ti inonda di proprietà funzionali grazie agli antiossidanti e ai probiotici, regalandoti sazietà, energia e prevenzione. Io lo preparo molto spesso ed è sempre una garanzia di gusto!

 5 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Scalda il pane in forno, nel tostapane o in padella per 2-3 minuti e condiscilo con l'olio EVO.
2. Preleva la polpa dall'avocado e, con una forchetta, schiacciala su un piatto, irrorandola con il succo di limone.
3. Su una fetta di pane spalma la polpa di avocado marinata, aggiungi il cavolo viola fermentato e copri con l'altra fetta. Il panino è pronto da gustare.



Il cavolo viola è una crucifera ricca di sulforafano, che è disintossicante per il fegato e aiuta a fare prevenzione, soprattutto per le problematiche estrogeno-dipendenti. Il colore è dato dalle antocianidine, che sono antiossidanti.

In caso di ipotiroidismo, associa il cavolo viola al sale iodato o al pesce.

PER 1 PANINO

- 70-120 g di pane a fette a lievitazione naturale (o il tipo preferito in quantità adeguate alle esigenze)
- 2 forchettate di cavolo viola fermentato, ricetta a p. 247 (o cavolo viola tagliato finemente)
- 1/2 avocado
- Il succo di 1 limone
- 1/2 cucchiaio di olio EVO

C V G

CAVOLO VIOLA AI SEMI DI FINOCCHIO

Il cavolo viola è bellissimo da vedere e saporitissimo da gustare. Ricco di antiossidanti e sulforafano, è un perfetto alleato per la salute ma, come tante crucifere, può tendere a causare gonfiore. Per ovviare e ridurre drasticamente questo effetto poco gradito, basta seguire due accorgimenti: non lessarlo e associargli i semi di finocchio.

 5 minutii  10 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Taglia al coltello o trita con un frullatore il cavolo, lavallo e tampona.
2. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi l'aglio tritato e rosola per 30 secondi.
3. Aggiungi il cavolo, il sale e i semi di finocchio. Mescola con cura, copri e cuoci a fuoco medio/basso per circa 10 minuti, girando un paio di volte. Se occorre, aggiungi poca acqua.
4. Servi caldo.



Puoi sostituire i semi di finocchio con il cumino o utilizzarli insieme.

In caso di diverticoli, ricordati di macinare i semi.

Se hai ipertiroidismo, consuma le crucifere molto spesso per favorire il rallentamento della funzione tiroidea.

PER 4 PORZIONI

- 1 cavolo viola medio
- 2 cucchiai di semi di finocchio
- 2 spicchi di aglio sbucciati e tritati
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO

V G





CUORE DI CARCIOFO CON SALSA ALLO ZENZERO

Il cuore del carciofo, tenero e delicato, può essere mangiato crudo: in questo modo non si perdono le proprietà funzionali di cui ti ho parlato a p. 258 ed è ultra digeribile.

Con la salsa allo zenzero aggiungiamo proprietà antinfiammatorie e antiossidanti: in pochi minuti, abbiamo un contorno disintossicante, soprattutto per il fegato, e delizioso.

 7 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne, le punte - tienile da parte per un brodo, le puoi anche congelare - e i baffi centrali.
2. Separa le foglie centrali, lavale e tagliale a striscioline.
3. In una ciotolina unisci i restanti ingredienti e mescola sino a ottenere un'emulsione cremosa.
4. Condisci i carciofi e gusta.



Puoi variare la salsa aggiungendo il tris anti-aging (ricetta a p. 6), il gomasio (ricetta a p. 31) o altre erbe aromatiche.

PER 2 PORZIONI

- 3 carciofi
- 2 cm di zenzero grattugiato
- 1 cucchiaio di burro di frutta oleosa, ricetta a p. 25 (anacardi, mandorle o tahina)
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 2 cucchiai di acqua calda
- Prezzemolo fresco tritato (o secco) q.b.

V G

INSALATA DI CAVOLO VIOLA VEGANA, VEGETARIANA E ONNIVORA

Bello da vedere, buono da mangiare, sia cotto sia crudo, il cavolo viola con questa ricetta super veloce mette d'accordo tutti, per ogni esigenza nutrizionale.

Considerala un esempio per vedere come, partendo da un ingrediente principale, si possano preparare tre ricette differenti in pochissimi istanti.

Consumando il cavolo viola crudo, potrai beneficiare degli antiossidanti carotenoidi, della vitamina C per il sistema immunitario, della vitamina A per la pelle, del selenio delle fibre per il transito intestinale e il microbiota e dei pigmenti fenolici, che aiutano a regolare il colesterolo. Ha proprietà analgesiche su ossa, muscoli e vie urinarie.

E un valido supporto anche per dormire, grazie alle sue proprietà sedative.

 5 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava il cavolo, asciugalo e taglialo sottilmente con il coltello, con una mandolina o con un affetta-verdure elettrico.
2. Mettilo in una ciotola, aggiungi tutti i condimenti e l'ingrediente dell'opzione scelta. Mescola e gusta.
3. Puoi conservare in un barattolo in frigorifero per i giorni seguenti.



In caso di ipotiroidismo, ricorda di associare pesce, alghe o sale iodato per ridurre l'effetto gozzigeno.

PER 2 PORZIONI

- 200 g di cavolo viola
- 5-6 noci sgusciate
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato

Per l'opzione vegana-vegetariana

- 200 g di ceci cotti*

Per l'opzione vegetariana-onnivora

- 2 uova sode (o cotte in acqua, ricetta a p. 256)**

Per l'opzione onnivora

- 100 g di petto di pollo (o tacchino avanzato o cotto alla piastra)***

V G o *C P o **P G o ***P



MISTICANZA CON LUPINI E MANDORLE SPEZIATE

I lupini, che spesso siamo abituati a considerare degli snack, sono dei fantastici alleati per la salute. Legumi versatili in cucina, sono ricchissimi di proteine e fibre. Ne esistono diverse specie: le più coltivate in Italia sono il lupino giallo e quello blu. Contengono circa 16 g di proteine, 21 g di carboidrati, 2 g di lipidi e 2,8 g di fibre per 100 g.

Sono utilissimi in caso di diabete, iperinsulinemia e lieve rialzo della glicemia perché hanno un effetto ipoglicemizzante grazie alle fibre solubili che rallentano l'assorbimento dei carboidrati, con riduzione dei picchi di glicemia e insulina. Contengono anche una proteina chiamata "conglutina-gamma", che sembrerebbe avere effetti simili all'insulina, con effetto ipoglicemizzante.

 5 minuti  2 giorni (senza condimento)

PROCEDIMENTO

1. Lava la mistanca, asciugala e mettila in una ciotola.
2. Aggiungi i lupini, le mandorle speziate tritate al coltello, il pepe, l'olio EVO e l'aceto.
3. Servi.



I lupini contengono acidi grassi essenziali Omega-3, utili per la prevenzione cardiovascolare e per l'assetto lipidico. Aiutano contro la pressione arteriosa alta grazie al potassio e a rinforzare le ossa per mezzo di calcio, magnesio e fosforo.

Li puoi consumare freschi in salamoia o secchi da mettere in ammollo per reidratarli, interi, frullati o sotto forma di farina.

PER 2 PORZIONI

- 200 g di mistanca (coltivata o di campo: rucola, songino, lattughino)
- 200 g di lupini in salamoia (sciacquati e sgusciati)
- 20 mandorle speziate (ricetta a p. 41)
- 2 cucchiai di olio EVO
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- Pepe macinato q.b.

C P V G





RICCIA IN PADELLA CON ZENZERO E OLIVE

L'indivia riccia è una verdura molto versatile. Spesso consumata cruda in insalata, è ottima anche cotta – in particolar modo se la cottura dura pochi minuti per consentire alle sue proprietà di rimanere inalterate.

Ha un'azione diuretica e depurativa, stimola il fegato e i reni, favorisce la digestione e aiuta contro l'anemia. È, inoltre, fonte di acido folico (vitamina B9), essenziale in gravidanza, è povera di sodio, ricca di acqua e di vitamine A e C.

 5 minuti  5 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava bene l'indivia riccia.
2. Scalda l'olio EVO in una padella, aggiungi l'aglio, lo zenzero e il peperoncino. Lascia cuocere per circa 30 secondi.
3. Versa il concentrato di pomodoro e l'acqua nella padella e mescola.
4. Aggiungi l'indivia riccia e il sale, copri con un coperchio e cuoci per circa 4 minuti.
5. Aggiungi le olive e i capperi, mescola e termina la cottura.
6. Servi ancora calda (ma è buona anche fredda).



L'indivia riccia è perfetta se associata a fonti proteiche di più lunga digestione, come carne e pesce molto cotti o uova sode: favorisce e migliora la diuresi e il transito intestinale.

PER 2 PORZIONI

- 400 g di indivia riccia
- 1 spicchio di aglio sbucciato e tritato
- 1 peperoncino fresco o secco tritato
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 pizzico di sale
- 20 olive nere
- 2 cm di zenzero fresco grattugiato (o 1 cucchianino di zenzero secco)
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 150 ml di acqua

V G



PATATE DOLCI E FINOCCHI ARROSTO

L'associazione delle patate dolci e dei finocchi è perfetta per avere un buon controllo sulla glicemia e per un effetto diuretico antiritenzione. E in più ha il vantaggio, tutt'altro che trascurabile, di essere buonissima!

Io preparo sempre dosi maggiori per il giorno dopo, sono ottimi in un'insalata con il riso o con la quinoa – la ricetta dell'insalata di quinoa e patate dolci è a p. 107 – o per tuffarli nel frullatore con il brodo di ossi (ricetta a p. 344) o con dado vegetale (ricetta a p. 14) e renderli una zuppa super cremosa, da condire con la granola salata (ricetta a p. 74).



5 minuti



30-35 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato, o a 190 °C, se statico.
2. lava e taglia a cubotti o spicchi le patate dolci, lasciando la buccia.
3. lava e taglia i finocchi, dividendoli in due, poi in quattro e, quindi, in otto parti.
4. sbuccia e taglia ciascuna cipolla in otto pezzi.
5. In una teglia unisci tutti gli ingredienti, a eccezione del basilico.
6. Cuoci per 30 minuti, controllando di tanto in tanto che non bruci. Servi, guarnendo con il basilico.



Le patate dolci sono ricche di fibre e la loro buccia contiene il cajeput, che aiuta a tenere più stabile la glicemia. I finocchi hanno effetto antigenfiore e drenante così come sono drenati le cipolle. Il basilico, inoltre, ha proprietà antinfiammatorie, se consumato crudo.

PER 4 PORZIONI

- 4 patate dolci medie
- 2 finocchi grandi (o 3 finocchi medi)
- 2 cipolle di Tropea
- 2 cucchiai di semi di finocchio
- 1/2 cucchiaino di sale
- 10 foglie di basilico fresco o congelato
- 3 cucchiai di olio EVO

Facoltativo:

- Pepe e peperoncino q.b.

C V G

ZUCCA SPEZIATA

La zucca è veramente versatile: soprattutto se la cucini in forno, potrai avere la base già pronta per tantissime ricette. Utilizzala con la buccia che è ricca di fibre e non gettare i semi che puoi tostare e sgranocchiare liberamente sul divano mentre guardi un bel film.

Per la zucca speziata uso tanta paprika che ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, è ricca di carotenoidi come la luteina e zeaxantina, che fanno bene agli occhi, e contiene anche ferro.

 10 minuti  30 minuti  5 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C in modalità ventilato.
2. Lava la zucca, dividila a metà, rimuovi i semi e tienili da parte.
3. Rimuovi il picciolo. Taglia la zucca a fette dello spessore che preferisci – circa 2 cm va bene, ma se troppo spesse i tempi di cottura aumenteranno.
4. Disponi le fette di zucca in una teglia, aggiungi la paprika, il sale, il timo, l'olio EVO e uniforma il condimento, aiutandoti con le mani.
5. Posiziona le mezze teste di aglio e inforna per 30 minuti. Controlla la cottura infilando i rebbi di una forchetta.
6. Sforna e servi o utilizza come base per altre ricette come l'insalata di zucca e cavolo nero con mirtilli e anacardi a p. 200.



La zucca contiene circa 7 g di carboidrati per 100 g: a seconda di quanta ne consumi, puoi considerarla una verdura o una fonte primaria di carboidrati.

PER 6 PORZIONI

- 1 zucca delica o mantovana
- 1 testa di aglio divisa in due
- 5-6 rametti di timo (o rosmarino o maggiorana o un mix)
- 2 cucchiai di paprika in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 3-4 cucchiai di olio EVO

C V G





ZUPPA CREMOSA IN FORNO CON CECI, CAVOLO NERO, CAVOLFOIORE, PATATE AMERICANE

La zuppa cremosa in forno è una ricetta che ti consente di trasformare una teglia di verdure in un pasto voluttuoso e confortante. La base di partenza è la teglia di patate americane, cavolfiore e cipolla - di cui trovi la ricetta a p. 210 - alla quale aggiungere legumi (in questo caso ho scelto i ceci) e qualche verdura a foglia verde. Puoi realizzare la zuppa anche con gli avanzi e, di volta in volta, aggiungere oppure omettere ingredienti in base a quello che offre il frigorifero o la dispensa. Ottima da portare il giorno dopo al lavoro, buona anche a temperatura ambiente o scaldata.



5 minuti



15-20 minuti + 35 minuti se devi preparare le verdure



3 giorni

PROCEDIMENTO

* Se devi preparare la teglia di verdure

1. Scalda il forno a 200 °C, in modalità statico, o a 180 °C, se ventilato.
2. lava e taglia in cubetti le patate, lasciando la buccia.
3. In una teglia o in una padella che va anche in forno posiziona tutti gli ingredienti e amalgama il condimento.
4. Cuoci per 30-35 minuti, mescolando quando sarai a metà cottura. Procedi con i punti sottostanti.

Se non devi preparare la teglia

1. Scalda il forno a 200 °C, in modalità statico, o a 180 °C, se ventilato.
2. In un frullatore unisci anacardi, il brodo o la bevanda vegetale, il lievito nutrizionale o il parmigiano e 2 cucchiali delle verdure in teglia. Frulla sino a ottenere una consistenza omogenea e cremosa.
3. Nella teglia di verdure aggiungi i ceci, il cavolo nero e mescola.
4. Aggiungi la crema sopra la teglia, mescola e cuoci per circa 15 minuti.
5. Sforna e servi.



Puoi aumentare la quota di proteine aggiungendo quasi a fine cottura delle uova e sfornare quando l'albumo sarà bianco, ma il tuorlo ancora liquido.

PER 4 PORZIONI

* Per la teglia di verdure (se non è già pronta)

- 1 kg di cavolfiore lavato e tagliato (bianco, giallo, viola o un mix)
- 400 g di patate dolci arancioni
- 1 cipolla tagliata
- 2 spicchi di aglio tritati
- 2 cucchiali di olio EVO
- Sale q.b.

Per la zuppa

- 400-600 g di ceci
- 100 g di cavolo nero lavato e tagliato (o riccio o cicoria o spinaci)
- 50 g di anacardi (o mandorle o nocciole)
- 3 cucchiali di lievito nutrizionale (o parmigiano)
- 500 ml di brodo vegetale caldo (o bevanda vegetale calda)

C P V G

VEGETALI FERMENTATI

I vegetali fermentati sono ricchi di microrganismi, soprattutto lattobacilli che vanno a popolare il nostro intestino arricchendo il microbiota intestinale. Ricorda che è proprio l'apparato digerente il luogo dove risiede la maggior parte del nostro sistema immunitario, che è strettamente influenzato dal microbiota.

Le verdure, in generale, sono fondamentali nella nostra alimentazione: per questo voglio proporti come preparare i vegetali fermentati in sicurezza, per unire l'effetto benefico delle verdure a quello dei microrganismi (altrettanto benefici), di cui moltissimi sono carenti a causa della disbiosi.

Nel momento in cui fermentiamo i vegetali, i batteri lattici – si parla, infatti, di una *fermentazione lattacida* – prendono il sopravvento sui batteri “cattivi” (patogeni) grazie alla produzione di antibiotici naturali, le batteriocine, e al fatto che la fermentazione renda il pH acido – si può misurare con un cartina tornasole e deve essere inferiore a 4,2 –, requisito fondamentale di sicurezza. I batteri di tipo lattico sono ideali per la conservazione e sono naturalmente presenti sulle verdure; con le procedure di fermentazione creiamo le condizioni per farli proliferare.

Personalmente adoro la fermentazione perché rende le verdure ricche di batteri lattici fondamentali per il benessere dell'intestino, del microbiota, del sistema immunitario ed endocrino. Nel cavolo fermentato per 15 giorni, per esempio, possiamo trovare fino a 2 miliardi di fermenti lattici vivi e di tantissimi ceppi, fondamentali per la diversificazione del microbiota affinché si stia in salute e si sviluppi resilienza. Gli integratori di fermenti contengono spesso pochi ceppi, possono essere utili







per correggere delle anomalie transitorie, e sarebbe meglio assumerli dietro consiglio medico, motivo per cui in automedicazione non sortiscono sempre l'effetto desiderato. L'utilizzo dei vegetali fermentati, invece, può diventare una pratica di routine nell'alimentazione di tutti, proprio per favorire il mantenimento del benessere generale.

La fermentazione lattica che si sviluppa durante la preparazione dei vegetali consente di rendere più assimilabili le vitamine, i minerali e le fibre, rendendoli digeribili anche per chi tende ad avere gonfiore in seguito all'ingestione di verdura. I vegetali fermentati si possono preparare in casa con pochissimi ingredienti, sono saporiti, sazianti, economici e si conservano per mesi in frigorifero. Consumarne una piccola porzione - circa 15-30 g - al giorno è un buon modo per assumere lattobacilli.

È possibile impiegarli per arricchire qualsiasi piatto, farcire panini, come antipasto o in un'insalata. L'importante è evitare di cuocerli per non uccidere i batteri buoni che abbiamo fatto crescere con tanta cura.

Per fermentare correttamente è indispensabile il sale - che è l'ingrediente che spaventa sempre tutti, soprattutto se si soffre di ipertensione. Utilizzare meno sale di quello che occorre non fa avvenire correttamente il miracolo biochimico della fermentazione lattica. Eppure ti assicuro che, se ne usi la quantità indicata, i vegetali non saranno salati. La regola è non scendere mai sotto il 2,5% di sale: questo - attenzione - non significa il 2,5% rispetto all'acqua utilizzata per la fermentazione, ma sul totale che viene impiegato, ovvero sale + acqua (se usata) + alimento. Il sale migliore per la fermentazione è quello marino integrale, non raffinato, non iodato. Il sale iodato, infatti, per la presenza dello iodio tende a inibire i batteri, anche quelli lattici.

Ci sono due modi di fermentare i vegetali:

- **a secco**, tecnicamente chiamato *fermentazione selvaggia*, utilizzando l'acqua di vegetazione delle verdure: per esempio, per il cavolo, la verza, le verdure grattugiate;
- **in salamoia**: per esempio, per le verdure che devono essere sommerse come le carote, le zucchine, i cetrioli, il cavolfiore, i peperoni.

Le verdure fermentate sono pronte dopo circa 14-21 giorni, il tempo varia anche in base alla temperatura e quindi alle stagioni. In tanti dicono che i fermentati possono essere pronti già dopo 7 giorni, ma consiglio sempre di verificare il pH, che deve essere inferiore a 4,2; di solito, dopo 7 giorni il processo di fermentazione non è completo, sebbene in estate possa essere accelerato.

Molte persone hanno paura di realizzare i vegetali fermentati in casa perché temono lo sviluppo del botulino, che invece è correlato al consumo di conserve sottolio e sottaceto. I fermentati non sono conserve. Il botulino si può sviluppare in assenza di ossigeno, con pH maggiore di 4,6 - ecco anche perché è importante il pH dei fermentati -, molta acqua libera e una fonte notevole di proteine.

CAVOLO VIOLA FERMENTATO E SEMI DI FINOCCHIO

PORRO FERMENTATO

CAVOLO CON MELA E CAROTE FERMENTATI

Qui trovi le mie combinazioni preferite di fermentazione selvaggia o a secco:
il cavolo viola con semi di finocchio, il cavolo con carote e mela, il porro che fermentato
diventa super delizioso. Il procedimento è il medesimo del cavolo fermentato e ricorda
sempre che, se vari le quantità, varia anche la percentuale di sale da utilizzare.

Tieniti sempre al 2,5% sul totale di prodotto finito.



20 minuti



6 mesi aperto



12 mesi chiuso

PROCEDIMENTO

1. Prepara tutti gli ingredienti, lavandoli e tagliandoli.
2. Posizionali in una ciotola e massaggiali con il sale per circa 2 minuti o sino a quando rilasceranno l'acqua di vegetazione. Lascia riposare per 5 minuti.
3. Posiziona nei barattoli puliti e pressa con l'aiuto di un pressello, assicurati che il liquido di vegetazione sia fino al bordo. Chiudi e lascia fermentare per 14-21 giorni, lontano dalla luce diretta e mettendo i barattoli in un recipiente per raccogliere eventuali fuoriuscite di liquido. Ogni 2-3 giorni apri il coperchio per far uscire il gas e richiudi.
4. Una volta pronti, conservali in dispensa e dopo averli aperti in frigorifero.



Puoi dimezzare le quantità o moltiplicarle per avere la certezza di utilizzare la quantità di sale corretta.



PER 1 kg DI PRODOTTO

Per il cavolo viola e semi di finocchio

- 1 kg di cavolo viola (senza gli scarti - foglie esterne e torsolo)
- 20 g di semi di finocchio
- 27 g di sale marino integrale

V

Per il porro

- 1 kg di porro (senza gli scarti)
- 26 g di sale marino integrale

V

Per il cavolo con mela e carote

- 600 g di cavolo (senza gli scarti - foglie esterne e torsolo)
- 200 g di carote grattugiate
- 200 g di fettine di mela
- 26 g di sale marino integrale

V C

CAVOLO FERMENTATO CON SEMI DI FINOCCHIO

Il cavolo fermentato è forse una delle ricette più facili da fare nella fermentazione e che ti fa capire subito la potenzialità della tecnica. Spesso viene venduto già pronto, ma fai attenzione se è pastorizzato o è stato aggiunto aceto, di lattobacilli ce ne saranno ben pochi. Al cavolo fermentato base aggiungo sempre i semi di finocchio e spesso anche le mele a fettine, perché gli conferiscono un quid in più di sapore e di benefici; ma per iniziare, se non li hai mai preparati, benché sia una tecnica antica, ti consiglio di partire dalle combinazioni più semplici.

20 minuti

6 mesi aperto

12 mesi al buio

PROCEDIMENTO

Attenzione: utilizza utensili e piano di lavoro puliti.

1. Lava il cavolo ed elimina le foglie più esterne - se rovinate - e il torsolo.
2. Taglia il cavolo più sottile possibile con il coltello, con una mandolina o con un affetta-verdure elettrico.
3. Metti il cavolo in una ciotola capiente, aggiungi il sale, i semi di finocchio e massaggia per almeno 2 minuti o sino a quando rilascerà acqua. Lascia riposare per 5 minuti.
4. Posiziona il cavolo nei barattoli e pressalo con l'aiuto di un pressello, facendo in modo che l'acqua di vegetazione lo ricopra. Chiudi con coperchio.
5. Metti a riposare il barattolo all'interno di un piattino o contenitore per raccogliere l'eventuale liquido che uscirà durante il processo di fermentazione. Sfiata il barattolo ogni 2-3 giorni.
6. Durante i giorni della fermentazione potresti sentire odore di zolfo, è normale.
7. Trascorsi 14-21 giorni, il cavolo sarà pronto. Per sicurezza, ricorda di misurare il pH prima di consumarlo, soprattutto se vuoi utilizzarlo prima dei 14 giorni: deve essere inferiore a 4,2.



Non ridurre la quantità di sale che è fondamentale per il corretto processo di fermentazione in sicurezza. Se soffri di ipertensione, ti basterà diminuire l'introito di sale nel pasto in cui consumi i fermentati.

Una quantità ottimale di utilizzo dei fermentati è 15-30 g.

PER 2 kg DI CAVOLO

- 2 kg di cavolo (esclusi gli scarti - foglie esterne e torsolo)
- 5 cucchiai di semi di finocchio
- 50 g di sale marino integrale

V



CAROTE FERMENTATE CON SCORZA DI LIMONE E TIMO

Le carote fermentate possono diventare il tuo snack preferito oppure le puoi aggiungere a qualsiasi portata, tra cui insalate, hummus, creme di legumi, ricotta.

A noi piacciono tantissimo, e anche al nostro gatto, che ne va ghiotto. Si preparano in salamoia e - mi raccomando - una volta terminate le carote, non la gettare, ma utilizzala per condire perché è ricchissima di lattobacilli: infatti nel tempo diventa lattiginosa.



15 minuti



6 mesi aperto



12 mesi chiuso

PROCEDIMENTO

1. Lava le carote, rimuovi l'estremità con il ciuffo, dividile a metà per la lunghezza e poi tagliale a bastoncini.
2. Lava il limone biologico, taglia e pesa la scorza.
3. Prepara il timo.
4. In una caraffa diluisci il sale nell'acqua e mescola per solubilizzare.
5. Riempì un barattolo prima con gli ingredienti solidi, poi aggiungi la salamoia. Usa un pressello per tenere le carote sommerse, chiudi e metti a fermentare per 14-21 giorni.
6. Utilizza a piacere.



Puoi aggiungere altri aromi a piacere, trovo ci stiano bene anche l'alloro e il pepe.

PER UN BARATTOLO DA 700 ml

- 180 g di carote
- 18 g di scorza di limone biologico
- 2 g di timo secco
- 17 g di sale marino integrale
- 450 ml di acqua filtrata o di bottiglia



AGLIO FERMENTATO

L'aglio fermentato è una prelibatezza che non dovrebbe mancare in nessuna casa. Ricco di probiotici benefici per l'intestino e per il sistema immunitario, ti consente di sfruttare appieno le proprietà dell'aglio senza l'antipatico ritorno di gusto. Sulle insalate, nelle zuppe, per condire pasta e cereali, arricchire salse e condimenti vari, ma anche schiacciato sul pane condito con olio, sarà sempre sorprendente. Prepararlo è facilissimo ed è economico quanto efficace nell'apportare benefici. Ricorda che è un antivirale e battericida naturale, aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a fare prevenzione cardiovascolare.

 10-15 minuti  12 mesi aperto  12 mesi chiuso

PROCEDIMENTO

1. Prepara un barattolo da 350 ml.
2. Sbuccia l'aglio.
3. Metti l'aglio e gli aromi nei barattoli.
4. In una caraffa sciogli il sale nell'acqua.
5. Ricopri l'aglio, assicurati che rimanga sommerso con un pressello e chiudi il barattolo.
6. Lascia fermentare per 14-21 giorni a temperatura ambiente, lontano dalla luce diretta, posizionando il barattolo in una ciotola perché, durante la fermentazione, potrebbe uscire del liquido. Vedere delle bollicine nel corso del processo è normale.
7. Passati i 14 giorni, puoi consumarlo. Fai una verifica controllando il pH, che deve essere inferiore a 4,2.
8. Una volta aperto il barattolo, conserva in frigorifero, altrimenti in dispensa.



Dopo qualche giorno, l'aglio virerà al colore verde così come il liquido di fermentazione: è normale, dipende dalla presenza di zolfo di cui è ricco, che aiuta anche la funzione epatica. Una volta consumato l'aglio, utilizza il liquido per condire al pari dell'aceto.

PER 1 BARATTOLO DA 350 ml

- 100 g di spicchi di aglio sbucciati
- 6 g di sale marino integrale
- 120 g di acqua filtrata (o di bottiglia)

Facoltativi:

- 10 g di pepe rosa (o nero o bianco)
- 5 g di timo secco o fresco





CARNE, PESCE
E UOVA

POLLO ALLA GRIGLIA CON CHIMICHURRI E RUCOLA

Questa ricetta è l'esempio di come trasformare un petto di pollo, che può essere poco saporito, in qualcosa di veramente speciale, gratificante e funzionale. Il chimichurri (ricetta a p. 26), infatti, facilita la digestione, aiuta a ridurre il gonfiore e, non meno importante, è assai buono.

 4 minuti  8-15 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Scalda la griglia (se è di ghisa, è meglio).
2. Cospargi il pollo con un cucchiaio di olio EVO e spolvera il pepe nero sulla sua superficie.
3. Cuoci il pollo sulla griglia prima da un lato e poi dall'altro per circa 8-15 minuti. Il tempo varia in base allo spessore del petto e, se è tagliato a fettine, la cottura si riduce.
4. Condisci con il chimichurri e accompagna con le foglie di rucola insaporite con il restante olio EVO e con l'aceto.



La rucola che è una crucifera, ma anche una pianta amara, facilita il lavoro dei reni e del fegato, aiutando a smaltire le scorie azotate e riducendo la ritenzione.

PER 2 PORZIONI

- 250-300 g di petto di pollo intero
- 200-250 g di rucola
- 1-2 cucchiai di chimichurri (ricetta a p. 26)
- 2 cucchiai di olio EVO
- 1 cucchiaio di aceto di mele non pastorizzato
- Pepe macinato q.b.

P V G



UOVA ALL'ACQUA CON ZAATAR

Le uova all'acqua sono una vera e propria svolta per la loro semplicità di realizzazione. Versione rustica delle uova in camicia, che richiedono un po' di destrezza e qualche minuto in più, queste si cuociono in padella in pochissimo tempo.

La prima volta le ho preparate per distrazione perché ho messo in padella l'acqua anziché l'olio: il risultato ci ha sorpresi tanto da portarci a cucinarle praticamente sempre così, variando erbe, spezie e aromi.



1 minuto



3-4 minuti



2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Versa 1-2 cm di acqua in un padella e accendi il fuoco. In pochi secondi inizierà a bollire.
2. Sguscia le uova e versale in padella senza romperle. Copri con un coperchio e cuoci per 2-3 minuti.
3. Condisci con lo zaatar o qualsiasi altra spezia o erba a tua scelta.



Le uova cotte in acqua e con il tuorlo morbido hanno tempi di digestione veloci, circa 45-90 minuti, e possono essere quindi consumate a cena, per rimanere leggeri o anche in caso di gastrite e reflusso. Le uova sode e le frittate hanno tempi di digestione più lunghi, 3-5 ore: utilizzale se hai necessità di contrastare la fame nervosa.

PER 2 PORZIONI

- 4 uova biologiche
- 1 cucchiaio di zaatar (ricetta a p. 3)
- Acqua q.b.

P G



UOVA AL GOMASIO CON CARCIOFI IN PADELLA

Le uova sono fantastiche, semplici, versatili e super nutrienti. Il tuorlo è ricco di vitamine, soprattutto K2, che aiuta a tenere pulite le arterie.

No, non fanno aumentare il colesterolo come dimostrato da tantissimi studi.

Noi le amiamo in ogni modo e associate ai carciofi, quando di stagione: sono proprio deliziose. I carciofi ti piacciono molto, ma ti creano gonfiore: lo so!

Ecco perché ti suggerisco di mangiarli crudi come nella ricetta a p. 231 oppure saltati in padella: in questo modo, facilitano la digestione senza particolare gonfiore e hanno un effetto depurativo per il fegato e l'intestino. Contengono molti minerali, mucillagini e antiossidanti, come la zeaxantina e la luteina, ma soprattutto la cinarina, che gli conferisce il sapore amarognolo, stimola la secrezione della bile e aiuta il fegato nei processi di detossicazione.

I carciofi sono quindi perfetti in caso di steatosi epatica, eccessi alimentari, sabbia biliare, sebbene possano causare coliche in caso di calcoli alla colecisti: se succede, sarebbe opportuno verificarne la presenza. Sono anche antiossidanti, diuretici e sazianti grazie alle fibre e aiutano a contrastare il colesterolo alto.

La presenza di potassio, poi, è un valido supporto per regolare la pressione.



5 minuti



12 minuti



(i carciofi) 3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava e pulisci i carciofi, eliminando le foglie più coriacee - non le gettare, vanno bene per fare il brodo - e i filamenti dal gambo.
2. Tagliali sottilmente e irrorali con il succo di limone.
3. Scalda l'olio EVO in una padella, aggiungi i carciofi e il sale, mescola e copri con un coperchio. Cuoci per 7-8 minuti, controllando di tanto in tanto. A cottura ultimata, mettili in un piatto.
4. Nella stessa padella o in un'altra, aggiungi circa 1/2 cm di acqua e porta a bollore.
5. Sguscia le uova nella padella e copri con un coperchio, lasciandole cuocere per 2-3 minuti.
6. Servi le uova con i carciofi, guarnendo con il gomasio.



Con i carciofi puoi fare anche una frittata, ma i tempi di digestione saranno molto più lunghi. Può essere una buona strategia se tendi ad avere fame molto spesso.

PER 2 PORZIONI

- 4 uova biologiche
- 2 carciofi
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di gomasio (nero, alle erbe, al finocchio e sumac, ricette da p. 31)
- Il succo di 1 limone
- 2 cucchiai di olio EVO

V P G





POLLO BALSAMICO CHEYENNE STYLE

Il nome di questa ricetta può suonare alquanto strano, ma nasce dalla ricerca di un piatto cheyenne originario di cui mi aveva parlato una cara zia. Non essendo riuscita a trovarne nessuna indicazione, l'ho reinterpretato sulla base dei suoi racconti: devo dire che il risultato ci ha talmente sorpresi che abbiamo deciso di condividerlo. Mangiamo di rado la carne e, quando lo facciamo, cerchiamo di arricchirla con spezie e verdure funzionali.



5 minuti



10-12 minuti



2 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola unisci la paprica, la senape, il sale, il peperoncino, un cucchiaio di aceto balsamico e uno di olio EVO, il concentrato di pomodoro, l'aglio e il rosmarino. Mescola il tutto fino a creare una crema omogenea.
2. Taglia a listarelle il petto di pollo, passalo nella crema e lascialo insaporire per qualche minuto (se hai tempo, anche 30 minuti in frigorifero, ma è opzionale).
3. Scalda un cucchiaio di olio EVO in padella, aggiungi il pollo e lascialo rosolare per circa un minuto; poi giralo, copri con un coperchio e lascia cuocere per 5 minuti circa.
4. Mescola, aggiungi il restante aceto balsamico per sfumare e completa la cottura mantenendo coperto.
5. Servi con rucola e la crema spalmabile resa liquida, emulsionandola con aceto e l'acqua necessaria.



Puoi utilizzare questo condimento anche per altri tagli di carne, apportando proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

PER 2 PORZIONI

- 250-300 g di petto di pollo a fette

Per il condimento

- 1 cucchiaio di paprica dolce o affumicata
- 1 cucchiaino di senape in polvere
- 1 cucchiaio di aghi di rosmarino fresco o secco
- 1 pizzico di sale
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 spicchio di aglio spremuto (o tritato)
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 3 cucchiali di aceto balsamico senza zucchero
- 2 cucchiali di olio EVO

Facoltativi

- 300 g di rucola
- Crema spalmabile vegetale (ricetta a p. 21)
- Aceto q.b.
- Acqua q.b.

P G V

PANE CON AVOCADO, SALMONE E SALE ALLE ERBE

Appartengo a tutti gli effetti al team colazione salata, quindi pane e olio sono sempre la mia prima scelta ma, talvolta, mi piace variare sul tema in modo funzionale. L'alternativa pane e avocado costituisce il passo successivo e, se aggiungi una fonte di proteine e delle spezie che mettono il turbo al piatto, il gioco è fatto: avrai ottenuto una combinazione che ti terrà lontano da cali di energia e fame ingiustificata. E dal momento che nessuno ti vieta di consumare questa combinazione anche a pranzo o cena, non ti resta che provare!

 5 minuti  2 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Tosta il pane in padella o in forno per un paio di minuti.
2. Taglia in due l'avocado e rimuovi il seme (senza gettarlo). Con una forchetta schiaccia la polpa in una ciotola o su un piatto e condiscila con il succo di mezzo limone.
3. Stendi le fette di salmone su un piatto e irrorale con il restante succo di limone.
4. Distribuisci la crema di avocado sul pane tostato, aggiungi il salmone, l'olio EVO e il sale alle erbe.



Il seme dell'avocado è commestibile. Ha un alto contenuto di vitamina E, antiossidanti e fibre. Può aiutare a ridurre il colesterolo LDL e quello totale, a migliorare la glicemia e la pressione, e sembrerebbe ridurre la crescita della *Candida albicans* intestinale.

PER 2 PORZIONI

- 170 g di pane
- 1 avocado
- 50-100 g di salmone selvaggio sottovuoto (in base al gusto e al fabbisogno proteico)
- 1 cucchiaino di sale alle erbe, ricetta a p. 21, (o un mix di erbe secche o fresche + un pizzico di sale)
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Il succo di un limone

C P G



SALSICCE E CICORIA IN PADELLA

Sì, lo so, la tradizione vuole che le salsicce si facciano con i broccoletti, e in proposito non ho nulla da obiettare, ma quando le proverai con la cicoria e, soprattutto, scoprirai perché sia un'associazione funzionale vincente, secondo me le preparerai in entrambi i modi.

La cicoria ha un effetto depurativo epatico, intestinale e renale: ti aiuterà a digerire con meno difficoltà e a smaltire a livello intestinale più velocemente la carne.

Cerca comunque di scegliere salsicce senza conservanti e additivi.

 5 minuti  20 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Incidi le salsicce con un coltello, cuocile in una padella con circa un dito di acqua sino a quando non saranno cotte (circa 10 minuti) e avranno rilasciato il loro grasso. Tienile da parte.
2. Nel frattempo, lava la cicoria.
3. Pulisci la padella e aggiungi l'olio EVO, l'aglio tritato, il peperoncino, la cicoria e il sale. Mescola accuratamente, in modo che i sapori si amalgamino, copri e cuoci per circa 7 minuti, girando di tanto in tanto.
4. Aggiungi le salsicce (se preferisci, tagliale), mescola e continua la cottura senza coperchio per 2-3 minuti. Servile ancora calde.



Le salsicce sono a tutti gli effetti un insaccato. Si tratta di una tipologia di carne che va consumata con parsimonia perché spesso addizionata con conservanti, quali nitrito di sodio e di potassio, che nello stomaco vengono trasformati in nitrosammime, le quali hanno un potenziale cancerogeno.

Per limitare tale effetto, ricordati di associare alimenti ricchi di vitamina C, tra cui limone, arance, albicocche e insalata cruda. La combinazione con la cicoria, poi, velocizzerà il transito intestinale, riducendo la permanenza di queste sostanze nel corpo.

PER 2 PORZIONI

- 300 g di salsicce di pollo (o tacchino, suino, miste)
- 400 g di cicoria
- 1 peperoncino fresco (o secco tritato)
- 2 spicchi di aglio
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO
- Acqua q.b.

P V G





FRITTATA DI CAVOLO NERO CON HOPE CRÊPE

Le frittate sono fantastiche, ti permettono di avere in pochi minuti un piatto saporito, saziente e nutriente. Se poi le utilizzi con avanzi di verdure in frigorifero, ancora meglio; e se le racchiudi in una crêpe, avrai un pasto da asporto gustosissimo.

Le crêpe o le piadine sono fantasticamente utili per pranzi e cene veloci. Io ne preparo sempre alcune in più, le conservo in frigorifero in un contenitore di vetro e le utilizzo il giorno seguente anche come base per una velocissima pizza, sottile e croccante.

Non hai Hope? Non ti preoccupare, nell'elenco degli ingredienti ci sono le sostituzioni.

 5 minuti  15-18 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

Per le crêpe

- Aggiungi un cucchiaio di olio EVO allo scarto di Hope e mescola. Se risulta troppo denso, aggiungi poca acqua alla volta.
- Scalda una padella da piadine e spennellala con un filo di olio EVO.
- Con un mestolo, versa il composto al centro e distribuiscilo bene, aiutandoti con una spatola, in modo da creare uno stato sottile. Sulla superficie metti il sale alle erbe e pochissimo olio EVO, a filo.
- Cuoci per circa 2 minuti, poi gira la crêpe e continua la cottura dall'altro lato. Proseguì seguendo la procedura indicata fino a terminare tutto il composto.

Per la frittata

- Sguscia le uova e sbattile in una ciotola.
- In una padella scalda l'olio EVO e rosola l'aglio, aggiungi il cavolo nero lavato e tagliato (se preferisci, puoi rimuovere la costa centrale e utilizzarla per fare un brodo o una zuppa), il sale, il peperoncino e cuoci il tutto per circa 6-8 minuti, coprendo con un coperchio e girando di tanto in tanto.
- Aggiungi le uova e distribuiscile uniformemente in padella, copri e cuoci a fuoco medio/basso, rompendo di tanto in tanto la frittata al centro per facilitare la cottura. Occorreranno 6-8 minuti.
- Dividi la frittata e farcisci le crêpe.



La frittata è ottima anche se di cicoria, broccoletti, zucchine, carciofi: basterà seguire lo stesso procedimento.

PER 2 PORZIONI

Per le crêpe

- 200-250 g di scarto di Hope + acqua q.b. per una consistenza cremosa (o 150-170 g di farina a scelta + acqua per la consistenza ideale + 1/2 cucchiaino di lievito per salati + 1 cucchiaio di olio EVO)
- 1 cucchiaino di sale alle erbe, ricetta a p. 21 (o 1 cucchiaino di erbe aromatiche secche a scelta)
- 2 cucchiai di olio EVO

Per la frittata

- 4 uova biologiche
- 3-5 foglie di cavolo nero
- 1 spicchio di aglio sbucciato e tritato
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Peperoncino macinato q.b.

C P V G

MERLUZZO CON CURCUMA, ZENZERO, CREMA DI AVOCADO E SENAPE ALL'ANTICA

Con questa ricetta potrai mettere in tavola in pochi minuti un secondo sfizioso e ricco di sostanze funzionali. Il merluzzo può essere utilizzato sia fresco sia congelato e la senape all'antica è l'ingrediente che fa la differenza sul sapore, ma puoi sostituirla anche con la mostarda.

Ricorda che l'avocado, in Italia, è di stagione fra ottobre e, al massimo, maggio per alcune varietà: è, infatti, un frutto invernale e non estivo, come si tende a pensare.

 5 minut  10 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una padella scalda l'olio EVO, aggiungi la curcuma, il peperoncino, il pepe e lo zenzero, mescola e lascia insaporire per qualche secondo.
2. Posiziona i filetti di merluzzo in padella e copri con un coperchio. Cuoci per circa 5 minuti.
3. Gira i filetti e continua la cottura sempre con coperchio.
4. Nel frattempo, dividi l'avocado e rimuovi il seme, preleva la polpa con un cucchiaio e schiacciala in una ciotola insieme al succo di limone e alla senape all'antica.
5. Impiatta il merluzzo e accompagnalo con la crema.



Puoi utilizzare la stessa ricetta anche con filetti di salmone per fare il pieno di acidi grassi Omega-3.

Dal momento che la senape è una crucifera, l'associazione con il pesce è voluta per consentire anche a chi soffre di ipotiroidismo di poterne beneficiare. Migliora la circolazione, è detossinante e digestiva, stimola la funzione intestinale, aiuta a ridurre i dolori reumatici, aumenta la produzione di HDL ed è di supporto per regolare la glicemia.

PER 2 PORZIONI

- 250-300 g di filetti di merluzzo
- 1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1/4 di cucchiaino di pepe macinato
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato
- 2 cm di zenzero fresco grattugiato o 1/2 cucchiaino di quello secco
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio EVO

Per la crema:

- 2 cucchiaini di senape all'antica
- 1 avocado maturo
- Il succo e la scorza di 1 limone

P G





UOVA FELICI

Ecco un piatto carico di energia perché ricco di nutrienti che ci aiutano a rimanere in forma e a fare prevenzione. Perché felici? Perché ci mettono di buon umore, sono vibranti, colorate, sorprendenti... e si preparano in un lampo.

 2 minuti  6-7 minuti  2 giorni

PREPARAZIONE

1. Scalda 1 cucchiaio di olio EVO in una padella e fai rosolare i 2 spicchi di aglio schiacciati - in questo modo, si attiverà l'allicina, il suo principio attivo.
2. Versa la salsa o la polpa di pomodoro e fai cuocere per circa 1 minuto.
3. Aggiungi le uova biologiche sgusciate.
4. Lava e togli il gambo ai fiori di zucchina, avendo cura di lasciare il pistillo. Aggiungi in padella.
5. Copri con un coperchio e fai cuocere per circa 2-3 minuti.
6. A cottura terminata, condisci con i capperi, le olive, il peperoncino e un filo di olio EVO.



I fiori di zucchina sono antiossidanti, se consumati con il pistillo, ecco perché ti ho segnalato di non gettarlo. L'aglio è antivirale, antibatterico e antiossidante. Il pomodoro è ricco di licopene, che è antitumorale. Se sei allergico al nichel, puoi scegliere la passata di pomodoro nichel free.

Le olive contengono grandi quantità di polifenoli e fanno bene al microbiota. I capperi, ricchi di queracetina e antiossidanti, sono ottimi per la prevenzione e risultano essere anti-aging. Il peperoncino è termogenico, quindi un attivatore metabolico.

Il tuorlo contiene vitamina K2, utile per tenere pulite le arterie e per aiutare la vitamina D a fissare il calcio. Se sei allergico alle uova o non le consumi, sostituiscile con pollo, tacchino, pesce o lenticchie già cotte: il tuo piatto risulterà delizioso!

PER 2 PORZIONI

- 4 uova biologiche
- 6-8 fiori di zucchina
- 2 spicchi di aglio
- 20 olive verdi o nere
- 1 cucchiaio di capperi
- 150-200 ml di salsa o polpa di pomodoro
- 2 cucchiai di olio EVO
- Peperoncino q.b.

P G V



UOVA ALLA VERZA CON POMODORO PICCANTE E ZENZERO

Essendo grandi fan delle uova, a casa nostra quelle uraniane (ricetta a p. 280) si fanno praticamente tutte le settimane, ma io sono sempre alla ricerca di modi veloci per cucinare le verdure e renderle deliziose in ogni pasto, tutti i giorni, realizzando ricette velocissime e facilmente replicabili.

Questo è uno dei piatti più sorprendenti per la particolarità delle sue associazioni funzionali: aiutano il fegato a funzionare meglio grazie alla verza e consentono al nostro corpo di sfiammarsi per mezzo dello zenzero, a fare il pieno di antiossidanti grazie al pomodoro e ad accendere il metabolismo attraverso il peperoncino.

 5 minuti  10 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Taglia e lava la verza.
2. In un tegame scalda l'olio EVO, aggiungi il soffritto speziato, mescola e lascia rosolare per circa 1 minuto. Versa il pomodoro e rimesta, dandogli il tempo per insaporirsi, poi inserisci la verza, l'acqua e il sale. Chiudi con un coperchio e lascia cuocere per 3-5 minuti.
3. Solleva il coperchio e mescola bene, in modo da far ben amalgamare i sapori.
4. Dopo un paio di minuti, con un mestolo crea lo spazio per le uova, sgusciale e versale nel tegame. Copri e cuoci per 2-3 minuti.
5. Servi con una spolverata di pepe, peperoncino ed erbe aromatiche a piacere.



Per un tocco funzionale antinfiammatorio in più, aggiungi altro zenzero grattugiato a fine cottura. In caso di allergia al nichel, scegli pomodori che ne siano privi e riportino la dicitura "nickel free".

PER 2 PORZIONI

- 4 uova biologiche
- 2 cucchiai di soffritto speziato, ricetta a p. 46 (o 3 spicchi di aglio tritati + 1 cucchiaino di peperoncino macinato + 2 cm di zenzero fresco tagliato a listarelle)
- 1/4 di verza (circa 400 g)
- 1 pizzico di sale
- 200 ml di passata di pomodoro (o polpa)
- 200-300 ml di acqua
- 2 cucchiai di olio EVO
- Pepe q.b.
- Erbe aromatiche fresche a piacere

P V G

SALMONE AL FORNO CON ARANCE, FINOCCHI, OLIVE E PEPE ROSA

Inforna questa ricetta e prenditi del tempo per te, perché fa tutto da sola. Puoi variare la verdura in base alla stagione, ma il procedimento è il medesimo: ti basterà sostituire le arance con i limoni e, per esempio, i finocchi con le zucchine. Assicurati di acquistare salmone selvatico, perché più ricco di acidi grassi essenziali Omega-3.

 5 minuti  20 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
2. Lava e taglia a fettine il finocchio.
3. Lava le arance, di una spremi il succo, l'altra tagliala a rondelle.
4. In una teglia adagia i filetti di salmone, i finocchi e le rondelle di arancia. Irrora con il succo. Aggiungi il sale, condisci con l'olio EVO, il pepe rosa e le olive nere.
5. Inforna per 20 minuti, controllando che le arance e i finocchi non brucino.
6. Servi ben caldi.



Il pepe rosa, che è tonico e stimolante, favorisce la digestione, è diuretico e utile anche per dolori reumatici e dolori pelvici.

PER 2 PORZIONI

- 350-400 g di filetti di salmone selvatico, fresco o congelato
- 1 finocchio
- 2 arance biologiche
- 2 cucchiai di pepe rosa
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olive nere
- 2 cucchiai di olio EVO

P V G





FRITTATA CON SPINACI, POMODORINI, TRIS ANTI-AGING E AGLIO FERMENTATO

Le frittate sono veramente veloci da preparare e spesso ci consentono di svuotare il frigo portando in tavola qualcosa di sfizioso e, allo stesso tempo, saziente senza pensare troppo alle grammature.

Questa frittata è di un giallo sgargiante grazie al tris anti-aging (ricetta a p. 6) che, a casa nostra, utilizziamo praticamente ovunque: ci permette di condire e arricchire di proprietà le pietanze aprendo un solo barattolo.

Un'altra chicca è l'aglio fermentato (ricetta a p. 250) che aggiunge probiotici utili per l'intestino e risulta essere molto più digeribile di quello fresco – che puoi comunque usare in sostituzione oppure omettere del tutto.



3 minuti



9-12 minuti



2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava gli spinaci.
2. Sguscia le uova in una ciotola e aggiungi il tris anti-aging, sbatti il composto insieme sino a ottenere una consistenza omogenea.
3. Scalda l'olio EVO in una padella di adeguate dimensioni. Aggiungi gli spinaci, il sale e cuoci con il coperchio, a fuoco medio/basso per 2 minuti.
4. Aggiungi il composto di uova e tris anti-aging e distribuiscilo sugli spinaci, posiziona i pomodori tagliati, copri con il coperchio e cuoci per circa 5-7 minuti, rompendo leggermente con un mestolo la frittata al centro ogni 2 minuti, in modo da facilitare la cottura.
5. Guarnisci con l'aglio fermentato tagliato sottilmente e servi ancora calda.



Io evito di girare la frittata durante la cottura e utilizzo un coperchio bombato affinché il vapore mi aiuti ad avere un risultato più voluminoso. Puoi comunque decidere, a metà cottura, di girarla.

PER 2 PORZIONI

- 4 uova biologiche
- 2 manciate di spinaci (o altra verdura a scelta)
- 5-6 pomodori freschi (o sott'olio, sgocciolati e asciugati, oppure secchi, reidratati in acqua)
- 2 spicchi di aglio fermentato o fresco
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di tris anti-aging (o curcuma, pepe e peperoncino, a piacere)
- 1 cucchiaio di olio EVO

P V G



BACCALÀ CON PATATE IN UMIDO

Il baccalà è il merluzzo preparato per la conservazione tramite il processo di salagione e stagionamento, metodi che i nostri avi avevano imparato ad adoperare per preservare il pesce, ma anche la carne, dal deterioramento.

Si può acquistare sotto sale - e, in tal caso, va dissalato e reidratato - oppure già dissalato, la soluzione che adotto io quando ho voglia di cucinarlo. Lo trovo più tenero e succoso del merluzzo e poi mi ricorda tanto le ricette di mia nonna.

Questa con le patate, infatti, è proprio la sua, recuperata attraverso le memorie di famiglia.

 5 minuti  30 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava e taglia a cubetti le patate (personalmente lascio la buccia).
2. In un tegame, scalda l'olio EVO, aggiungi la cipolla e il sale e mescola per amalgamare il tutto. Copri con un coperchio e lascia cuocere per 2 minuti circa.
3. Aggiungi la polpa di pomodoro e il peperoncino, i filetti di baccalà e le patate a cubetti. Copri nuovamente e cuoci a fiamma medio/bassa per circa 25-30 minuti, controllando di tanto in tanto che il baccalà non si attacchi.
4. Quando le patate saranno morbide e i filetti tenderanno a rompersi, il baccalà in umido sarà pronto.
5. Guarnisci con prezzemolo fresco e servi ancora caldo.



Il baccalà è un pesce ricco di acidi grassi essenziali Omega-3, che hanno un effetto antinfiammatorio sistemico, proteggono il cuore e il cervello, migliorano la memoria e la concentrazione.

PER 4 PORZIONI

- 400-500 g di filetti di baccalà dissalato
- 400 g di patate
- 1 barattolo di polpa di pomodoro (o passata)
- 2 cipolle bianche tagliate finemente
- 1 peperoncino fresco tritato (o secco)
- 1 pizzico di sale
- 3 cucchiai di olio EVO
- Prezzemolo fresco q.b. (per guarnire)

P C G

UOVA URANIANE

Questa è una super ricetta che prepariamo almeno una volta a settimana, sia in estate sia in inverno, variando le erbe aromatiche in base alla stagione - la ricetta base, ci teniamo a precisarlo, è nata dalle alchimie di mio marito in cucina. Tanti pensano, quando vedono le uova con il pomodoro, alle classiche uova in Purgatorio: queste, invece, sono tutt'altra cosa, ricche di sostanze funzionali come la querbetina, i polifenoli, il licopene, la capsaina, che aiutano a fare prevenzione cardiovascolare e metabolica, a mantenere in salute il microbiota intestinale, a tenere alto il metabolismo contro i radicali liberi e l'invecchiamento, con il vantaggio che sono anche strepitose!

 2 minuti  8-10 minuti  1 giorno

PREPARAZIONE

1. Metti l'olio EVO in una padella e fai scaldare. Aggiungi l'aglio tritato.
2. Aggiungi la salsa di pomodoro e scalda a fuoco basso per 1 minuto senza far bollire (è un segreto anti-aging).
3. Versa le uova e copri con coperchio. Cuoci per circa 3-5 minuti, in base a quanto vuoi far ritirare il pomodoro.
4. A cottura ultimata, aggiungi capperi, olive, sale (se desiderato), pomodori sott'olio (interi o a pezzetti) e copri con un coperchio per 1 minuto.
5. Guarnisci con erbe aromatiche fresche, peperoncino e pepe.



Riduci le cotture a fuoco troppo alto per evitare la produzione di radicali liberi: questa è una regola generale da tenere a mente per fare un lavoro in cronico sulla propria salute. Le eccezioni, se mantieni il tuo equilibrio, saranno ben tollerate dal corpo che avrà i mezzi per ripararsi.

PER 2 PORZIONI

- 4-6 uova biologiche
- 20 olive verdi o nere denocciolate
- 1 spicchio di aglio tritato
- 3 cucchiai di capperi
- Peperoncino
- 6-10 pomodori sott'olio
- 1 pizzico di sale integrale, se desiderato
- 300 ml di polpa o salsa di pomodoro biologico
- 3 cucchiai di olio EVO
- Erbe aromatiche a scelta

Facoltativi

- Pepe macinato al momento q.b.
- Pane (per non rinunciare alla scarpetta)

P G (C)





LEGUMI

PATATE DOLCI RIPIENE DI FAGIOLI ROSSI CON CACAO E PAPRIKA

Le patate dolci o le ami o le odi. A me piacciono molto, a mio marito meno, e dal momento che sono una buona fonte di carboidrati complessi e fibre, cerco sempre di proporre ricette speziate che incontrino anche il suo gusto.

Quando gli ho detto che in questa ricetta c'era il cacao, non voleva crederci, ma è proprio così, e l'effetto finale è veramente sorprendente, nonché arricchito di antiossidanti, grazie ai polifenoli e alla teobromina, che è termogenica. Questo è un piatto che si può assemblare anche con ingredienti cotti in precedenza o acquistati già cotti, come nel caso dei fagioli.



5 minuti



15 minuti



35-40 minuti



30 minuti



3-5 giorni

PROCEDIMENTO

* Per i fagioli hai due opzioni: li compri già cotti oppure li acquisti secchi, ne metti in ammollo 200-250 g per 12-24 ore e poi li cuoci in pentola con abbondante acqua e 2 foglie di alloro, per 50-60 minuti, oppure in pentola a pressione per 30-35 minuti.

1. In una pentola di adeguate dimensioni scalda l'olio EVO, aggiungi il soffritto furbo e il concentrato di pomodoro e mescola. Cuoci per 1 minuto.
2. Aggiungi cacao, paprika e peperoncino e rimesta, poi i fagioli rossi, l'acqua o il brodo e il sale. Lascia cuocere, mescolando, sino a far ritirare e rendere cremoso il liquido.
3. Assaggia e aggiusta di sale.
4. Lava le patate dolci e cuocile in forno a 180 °C, in modalità statico, 35-40 minuti o per 30 minuti dal bollore in pentola oppure in pentola a pressione per 15 minuti dal sibilo.
5. Servi le patate dolci aprendole per la lunghezza e riempiendole con i fagioli.
6. Guarnisci con erbe aromatiche a scelta.



Puoi farcire le patate dolci anche con uova in camicia, rucola e avocado, per una versione fresca oppure con salmone e avocado o ricotta con erbe aromatiche. Dai libero sfogo alla fantasia in modo consapevole e funzionale. Il segreto è sperimentare sapendo quali sono le proprietà degli alimenti, scoprendo associazioni anche inusuali per mettere il turbo alla tua salute.

PER 2 PORZIONI

- 2 patate dolci medie
- 400-500 g di fagioli rossi*
- 1 cucchiaino di soffritto furbo (ricetta a p. 46)
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di cacao
- 1 cucchiaino di paprika
- 1/2 cucchiaino di peperoncino macinato
- 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche o secche, a piacere
- 3 cucchiali di olio EVO
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 400-500 ml di acqua o brodo con dado vegetale (ricetta a p. 14)

C P G

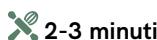




ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE SPEZIATE CON YOGURT GRECO E MELAGRANA

Quanto sono buone le zuppe? Se sono ricche di antiossidanti, poi, ancora meglio!

La mia è una vera delizia che può soddisfare anche le pance più sensibili, perché preparata con le lenticchie rosse decorticcate. La melagrana utilizzata per guarnire aggiunge proprietà diuretiche, rinfrescanti per le mucose e gastroprotettrici.



20-25 minuti



3 giorni



3 mesi (senza melagrana né yogurt)

PROCEDIMENTO

- Scalda l'olio EVO in una pentola, rosola l'aglio e lascia cuocere la cipolla.
- Aggiungi il concentrato di pomodoro, la paprika, la polpa di pomodoro e il sale, lasciando cuocere per 2 minuti.
- Versa le lenticchie e l'acqua e cuoci con il coperchio per circa 15-20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Servi con yogurt greco, melagrana, erbe aromatiche, succo e scorza di limone – tieni presente che è buonissima con tantissimi altri abbinamenti e anche fredda.



Le lenticchie rosse contengono 59 g di carboidrati, 10 g di fibre e 25 g di proteine per 100 g: aggiungi una porzione di verdure e avrai un pasto completo.

Hanno la caratteristica di generare un effetto stimolante sulla peristalsi intestinale.

Puoi omettere la melagrana e lo yogurt per avere comunque a disposizione una zuppa saporita a cui abbinare qualsiasi verdura.

PER 4-6 PORZIONI

- 250 g di lenticchie rosse
- 3 spicchi di aglio sbucciati
- 1 cipolla sbucciata e tritata
- 1 cucchiaiino di paprika dolce
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 barattolo di polpa di pomodoro
- 2 cucchiai d'olio EVO (o di ghee)
- 300-400 ml di acqua

Per guarnire

- 1 yogurt greco (o ricotta)
- Chicchi di melagrana
- Erbe aromatiche fresche
- Succo e scorza di 1 limone

C P G

CRÊPE DI LENTICCHIE E PISELLI

Le crêpe di legumi sono veramente facili da preparare e, farcite con una verdura, diventano un piatto completo. Senza contare che ne puoi preparare in più per i giorni a seguire.

Ricordati sempre di sciacquare abbondantemente i legumi per rimuovere il più possibile le lectine, che possono essere le responsabili del gonfiore.



10 minuti + 2 ore per l'ammollo



15 minuti



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava le lenticchie o i piselli abbondantemente, fino a che l'acqua non risulti limpida.
2. Metti le lenticchie nella caraffa di un frullatore, aggiungi l'acqua e il sale. Lascia riposare per 2 ore. Se non hai tempo, utilizza acqua calda.
3. Frulla sino a ottenere un composto denso e omogeneo.
4. Versa in una ciotola: ti sarà utile per poter amalgamare il composto man mano che si cuociono le crêpe, perché tende a separarsi.
5. Scalda una padella e ungila leggermente con olio EVO.
6. Versa con un mestolo una piccola quantità di composto e distribuisci uniformemente sul fondo della padella.
7. Cuoci per 3-4 minuti, poi gira la crêpe con delicatezza e continua la cottura dall'altro lato.
8. Ripeti sino a finire il composto.
9. Servi le crêpe farcendole in base al gusto.



Puoi utilizzare anche la farina di ceci oppure rendere farina le lenticchie e i piselli per accelerare i tempi di ammollo perdendo però la fase di attivazione ed eliminazione delle lectine.

Puoi tagliare le crêpe in triangoli e tostarle in padella o in forno per ottenere delle chips da utilizzare come snack o per gli aperitivi, da intingere nelle creme o per accompagnare un pasto.

PER 4 PORZIONI

- 200 g di lenticchie rosse decorticcate (o lenticchie gialle o piselli decorticati)
- 1 pizzico di sale
- 460 g di acqua
- Olio EVO q.b. per ungere la padella

C P



HUMMUS CON PATATE DOLCI E GOMASIO NERO

Sorprendentemente delicato, ma anche saporito, questo hummus colpisce per quanto sia saziante e confortante. Ti salva una cena all'ultimo minuto e va bene anche come snack o per un aperitivo tra amici.

Io cucino le patate dolci - o batate - in anticipo, magari la domenica, e preparo l'hummus per portarlo al lavoro il giorno seguente. Mi raccomando, non rimuovere la buccia perché contiene il cajeput, sostanza utile per il controllo della glicemia.



5 minuti



o



o



variabile, da 0 a 35 minuti*



7 giorni

PROCEDIMENTO

- * Se devi cuocere le patate dolci, puoi farlo in forno per 35-40 minuti a 180 °C, in modalità statico, o per 15 minuti in pentola a pressione oppure per 20 minuti a vapore.
- Metti tutti gli ingredienti, fatta eccezione per l'olio EVO e per il gomasio nero, in un frullatore e aziona le lame sino a ottenere una crema dalla consistenza morbida. Aggiungi acqua, se occorre.
- Servi l'hummus, condendolo con olio EVO e gomasio nero, oppure conserva in frigorifero.



In caso di colite e gonfiore addominale, rimuovi la cuticola dei ceci mentre li tieni in ammollo in acqua tiepida oppure, anziché frullarli, passali con il passaverdura.

Se non ti piacciono i ceci o non ne hai, puoi realizzare la ricetta anche con le lenticchie rosse o gialle decorticcate: è buonissima e risulta più delicata per l'intestino.

PER 2 PORZIONI

- 400-450 g di ceci già cotti
- 2 patate dolci piccole (o 1 media)
- 1 spicchio di aglio pelato
- 1 cucchiaino di mix anti-aging (ricetta a p. 9)
- 1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata
- 1/2 cucchiaino di sale
- 2 cucchiaini di gomasio nero, ricetta a p. 34 (o gomasio anti-aging, ricetta a p. 31, oppure gomasio, ricetta a p. 31)
- 1 cucchiaio di tahina (o burro di mandorle, ricetta a p. 25)
- 100-150 ml di acqua
- 2 cucchiai di olio EVO
- Il succo di 1 limone

Facoltativi (per servire):

- Verdure e ortaggi di stagione
- Crostini di pane e olio EVO

C G P





CREMA DI CANNELLINI CON PAPRIKA E SESAMO NERO

Le creme di legumi sono ideali per chi va sempre di fretta, vuole preparare il pranzo per il giorno dopo e se arrivano ospiti all'improvviso. Mettono d'accordo quasi tutti, soprattutto quando ci sono commensali che non consumano prodotti di origine animale e/o sono intolleranti al lattosio. Le puoi arricchire in tantissimi modi e questo è uno dei nostri preferiti.

 5 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Versa tutti gli ingredienti in un frullatore, tranne l'olio EVO e i semi di sesamo. Aziona le lame fino a ottenere la densità di una crema.
2. Poco prima di servire, guarnisci con l'olio EVO e i semi di sesamo.
3. Consuma la crema associandola con tutto ciò che preferisci: a noi piace con verdure e crêpe improvvisata con lo scarto di Hope, tagliata e tostata.



Se i fagioli – o i legumi in generale – ti creano gonfiore, utilizzali decorticati o passali con il passaverdura anziché frullarli, in modo da rimuoverne la cuticola.

Se hai i diverticoli, macina i semi oleosi.

Questa ricetta è buonissima anche con la granola salata di grano saraceno (ricetta a p. 74) o con lo zaatar (ricetta a p. 3).

PER 2-4 PORZIONI

- 400 g di fagioli cannellini cotti e sciacquati
- 2 spicchi di aglio (se non piace, ometterlo)
- 2 cucchiai di tahina (o burro di mandorle, ricetta a p. 25)
- 2 cucchiai di paprika dolce o affumicata
- 1/2 cucchiai di senape in polvere
- 1 cucchiaio di sesamo nero
- 1 pizzico di sale
- Il succo e la polpa di 1 limone senza semi
- 2-3 cucchiai di acqua
- 2 cucchiai di olio EVO

C P G

CREMA DI CANNELLINI ALLE ERBE AROMATICHE

Questa è una di quelle ricette veloci che puoi preparare in pochi minuti sia in versione fredda sia calda e che, oltre a essere super saziente e confortevole, piace praticamente a tutti. È talmente versatile che, una volta imparata, la farai a occhi chiusi.



5 minuti



2 minuti (se calda)



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore, fatta eccezione per 2 cucchiai di olio EVO e una parte della scorza del limone.
2. Aziona le lame e frulla sino a ottenere la consistenza desiderata - aggiungi acqua, se occorre.
3. Versa in una ciotola o in un contenitore, aggiungi l'olio EVO e la scorza rimanenti in superficie.
4. Puoi consumare la crema a temperatura ambiente o scaldata in un pentolino.



Per aumentare la quota vegetale, puoi aggiungere nel frullatore spinaci, cavolo nero, cavolo riccio e simili. La crema è buona anche per condire una pasta o per farcire una torta salata.

PER 2-6 PORZIONI

(a seconda dei momenti di utilizzo: pasto, snack, aperitivo)

- 400 g di fagioli cannellini già cotti
- 2 rametti di rosmarino fresco (da cui prelevare gli aghi)
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiai di timo fresco o secco
- 1 manciata di foglie di basilico fresco o congelato (in base alla stagione)
- 1/2 cucchiai di sale
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di tahina (o burro di mandorle, ricetta a p. 25)
- 2 cucchiai di acqua (o 2 cubetti di ghiaccio)
- 4 cucchiai di olio EVO
- Il succo e la scorza di 1 limone

C P V G





PASTA E CECI IN PADELLA

Che buona pasta e ceci!

Cucinata in padella è ancora più veloce e ha un grandissimo vantaggio: un indice glicemico e insulinico più basso perché, separando la cottura della pasta e dei ceci - che puoi anche utilizzare per condire altro, se ne prepari di più -, si riduce l'amido della pasta dal momento che viene scolata.

L'aggiunta del tris anti-aging e del burro di frutta oleosa per mantecare al posto dell'acqua di cottura, le dà una marcia funzionale in più.



2 minuti



8-10 minuti (in base al formato di pasta)



2 giorni, (ceci) 5 giorni

PROCEDIMENTO

1. Cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione.
2. In una padella scalda 2 cucchiai di olio EVO, aggiungi l'aglio tritato, il tris anti-aging e lo zenzero; mescola e lascia insaporire per circa 30 secondi.
3. Aggiungi i ceci scolati, il rosmarino, il dado vegetale, l'acqua e mescola. Fai cuocere per 4-5 minuti.
4. Aggiungi il burro di frutta oleosa e amalgamalo bene.
5. Scola la pasta, aggiungila in padella e manteca per far insaporire.
6. Servi con il restante olio EVO e con una spolverata di pepe.



Evita di salare l'acqua che userai per la pasta, punta invece sulle spezie e le erbe aromatiche nei condimenti per dare sapore e sapidità. Le erbe sono ricche di sali e ti aiuteranno a soddisfare il palato senza eccedere con il sale.

PER 2 PORZIONI

- 150 g di tagliatelle spezzate o altra pasta (riso integrale, avena, grano saraceno, farro)
- 230-250 g di ceci cotti (sciacquati, se in barattolo)
- 2 spicchi di aglio sbucciati
- 1 rametto di rosmarino (o 1 cucchiaino di rosmarino secco)
- 1 cucchiaino di tris anti-aging, ricetta a p. 6 (o curcuma, pepe, peperoncino, a piacere)
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere (o 1 cm fresco grattugiato)
- 1 cucchiaino di burro di frutta oleosa, ricetta a p. 25 (mandorle, nocciole, anacardi)
- 1/2 cucchiaino di dado vegetale, ricetta a p. 14 (o brodo già pronto)
- 3 cucchiai di olio EVO
- 400 ml di acqua
- Pepe macinato q.b.

C P G

CREMA DI PISELLI CON ZENZERO E GRANOLA SALATA

Le creme con i legumi hanno un vantaggio: sono buone sia calde sia fredde, riscaldate o surgelate e forniscono energia senza appesantire. Molte persone, tuttavia, le evitano perché i legumi tendono a causare gonfiore e, in caso di colite, questa potrebbe peggiorare. Scegliendoli decorticati e associandoli ad alimenti antinfiammatori, diventano molto più tollerabili.

Altri vantaggi dei legumi risiedono nell'essere estremamente economici e nel saziare veramente a lungo.

Questa ricetta è semplicissima e praticamente si fa da sola.



5 minuti



35-40 minuti o



18-20 minuti



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Sciacqua i piselli fino a quando non rilasceranno più schiuma.
2. Lava le patate e tagliale a dadini, lasciando la buccia.
3. In una pentola scalda l'olio EVO e rosola la cipolla per 2 minuti.
4. Aggiungi le patate, i piselli, il sale, lo zenzero grattugiato e il brodo. Copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio/basso per circa 35 minuti, mescolando almeno ogni 5 minuti, oppure in pentola a pressione per 18 minuti.
5. A cottura ultimata, impiatta e guarnisci con succo di limone, zenzero, olio EVO e granola salata - che resta opzionale.



Puoi realizzare la stessa ricetta con le lenticchie rosse decorticate, dimezzando i tempi di cottura.

È fondamentale sciacquare i legumi anche secchi per rimuovere la schiuma che è data dalle lectine, proteine irritanti per l'intestino.

PER 2 PORZIONI

- 200 g di piselli secchi decorticati
- 300 g di patate
- 1 cipolla grande tritata
- 1 pizzico di sale
- 4 cm di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiai di olio EVO
- 650 ml di brodo vegetale (o 1 cucchiaio di dado vegetale, ricetta a p. 14 + 650 ml di acqua)

Per guarnire

- 2 cm di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiai di olio EVO
- Il succo di 1 limone

Facoltativa:

- 2 cucchiai di granola salata (ricetta a p. 74)

C P G





FAGIOLI TONDINI CON CICORIA E ZAATAR

Sono una di quelle persone che ama follemente la cicoria e tutte le verdure amare. Mi fanno sentire bene, e sapere che hanno proprietà funzionali eccezionali che favoriscono la depurazione del fegato, della colecisti e dell'intestino – e che tutto ciò si riflette sulla salute in generale – me le fa amare ancora di più. C'è, tuttavia, un "ma": mio marito non le gradisce affatto, come tantissime altre persone. Ecco perché cerco sempre modi semplici, ma efficaci per proporle, puntando su alimenti che ne mitighino il retrogusto amaro. I fagioli tondini, e anche i cannellini, sono cremosi e hanno un sapore dolce, quindi sono perfetti compagni per tutte le verdure amarognole.

 5 minuti  10 minuti  3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Lava accuratamente la cicoria.
2. In una padella scalda l'olio EVO e poi aggiungi l'aglio tritato, il peperoncino e la polpa di pomodoro. Cuoci per circa 1 minuto.
3. Aggiungi la cicoria e il sale, mescola per amalgamare e copri con un coperchio a cupola. Prosegui, quindi, nella cottura per circa 6 minuti, girando di tanto in tanto.
4. Nel frattempo, scola e sciacqua i fagioli tondini, se sono in barattolo.
5. Aggiungi i fagioli nella padella con la cicoria, mescola e cuoci per circa 3 minuti.
6. Servi ancora caldi, aggiungendo lo zaatar.



Puoi utilizzare la stessa ricetta con le uova, la carne e il pesce o qualsiasi altro legume.

PER 2 PORZIONI

- 500 g di cicoria (più è piccola, meno è amara)
- 450 g di fagioli tondini (già lessati o in barattolo)
- 2 spicchi di aglio sbucciati
- 2 pizzichi di sale
- 1 cucchiaio di zaatar (ricetta a p. 3)
- 3 cucchiai di olio EVO
- 200 ml di polpa o salsa di pomodoro (oppure 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro e 150 ml di acqua)
- Peperoncino macinato q.b.

C V P

FAGIOLI DALL'OCCHIO CON SOFFRITTO SPEZIATO E SALVIA

I fagioli non sono tutti uguali e questi sono sicuramente speciali, facili da digerire e ricchi di proteine. Sono buoni sia freddi in insalate colorate sia nelle zuppe o appena saltati in padella con aromi.

Questa ricetta è una rivisitazione dei fagioli all'uccelletto: è arricchita con zenzero e peperoncino, che aggiungono proprietà antinfiammatorie e digestive. Dovrai solo organizzarti e mettere in ammollo i fagioli la sera prima per il giorno seguente o la mattina per la sera.

5 minuti + 10-12 ore di ammollo 25 minuti + 4 minuti
 o 50 minuti + 4 minuti 5 giorni 6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo i fagioli per 10-12 ore in una ciotola che abbia una capienza sufficiente.
2. Risciacqua e versa i fagioli in una pentola con abbondante acqua, sino a coprirli per circa il doppio. Aggiungi anche le foglie di alloro.
3. Cuoci per 25 minuti dal sibilo, se scegli la pentola a pressione, o per 50 minuti in pentola tradizionale.
4. A cottura terminata, scola i fagioli e tieni da parte.
5. In un tegame scalda l'olio EVO e aggiungi il soffritto speziato e la salvia, lascia rosolare per circa 1 minuto e versa anche i fagioli. Mescola di tanto in tanto per un paio di minuti e servi.



I fagioli dall'occhio contengono 50 g di carboidrati e circa 22 g di proteine per 100 g di prodotto secco: associati a verdura cruda, cotta o fermentata, diventano un ottimo piatto unico.

La stessa ricetta è buonissima anche con altri legumi, ma ricorda che non hanno tutti la stessa quantità di proteine.

PER 5-6 PORZIONI

- 500 g fagioli dall'occhio
- 2 foglie di alloro
- 3 cucchiai di soffritto speziato, ricetta a p. 46 (o 3 spicchi di aglio + 1 peperoncino medio + 3 cm di zenzero tritati)
- 7-10 foglie di salvia fresca
- 1 cucchiaino di sale
- 4 cucchiai di olio EVO

C P G





AZUKI ROSSI CON TRITO DI SALVIA, FINOCCHIETTO E ROSMARINO

I fagioli azuki rossi sono piccoli, ma hanno tante proprietà. Contengono circa 20 g di proteine e 50 g di carboidrati per 100 g di prodotto secco. Il ferro è uno dei minerali principali presenti, hanno un sapore dolce e sono buoni sia caldi sia freddi, in zuppe e resi cremosi. A noi piacciono in ogni modo e talvolta li cucino con cacao e paprika, come nella ricetta delle patate dolci con fagioli rossi a p. 284.



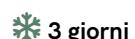
5 minuti + 12 ore di ammolto



20 minuti o



40 minuti



3 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammolto i fagioli azuki rossi per 12 ore.
2. Una volta trascorso il tempo indicato, cuocili in abbondante acqua con l'alloro per 20 minuti dal sibilo in pentola a pressione o per 40-45 minuti, se usi una pentola sul fuoco. A fine cottura, rimuovi l'alloro e scola l'acqua.
3. In un mortaio o in un frullatore inserisci l'aglio, le erbe aromatiche, l'olio EVO, il sale, il pepe e prepara il trito.
4. Condisci i fagioli e servi ben caldi.



Se vuoi congelare i legumi o metterli sottovuoto in barattoli di vetro, ricordati di condirli con il sale prima di farlo: in questo modo, ne ottimizzerai la conservazione.

PER 5-6 PORZIONI

- 500 g di fagioli azuki rossi
- 2 foglie di alloro
- 2 spicchi di aglio sbucciati
- 2 rametti di rosmarino
- 20 foglie di salvia
- 5-6 ciuffi di finocchietto
- 1/2 cucchiaino di sale
- 5 cucchiai di olio EVO
- Pepe macinato q.b.

C P G



CREMA DI AZUKI ROSSI E NOCCIOLE

Questa crema dal sapore avvolgente, con un retrogusto di nocciole, ti fa dimenticare che stai mangiando i legumi: da soli, sono spesso piuttosto insipidi e hanno sempre bisogno di essere accompagnati da sapori e colori.

Ho provato questa ricetta anche con i ceci e i fagioli cannellini ed è ugualmente soddisfacente.



5 minuti + 12 ore di ammollo



20 minuti o



40-45 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo i fagioli azuki rossi per 12 ore.
2. Cuoci in abbondante acqua con alloro per 20 minuti dal sibilo in pentola a pressione o per 40-45 minuti sul fuoco. A fine cottura, rimuovi l'alloro e scola l'acqua.
3. Versa tutti gli ingredienti nella caraffa di un frullatore, a eccezione delle nocciole tritate, e aziona le lame sino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungi acqua, se occorre.
4. Servi con le nocciole tritate e la verdura, io ho scelto il cavolo viola fermentato e il sedano.



Puoi congelare la crema di fagioli azuki rossi in contenitori monoporzione e scaldarla all'occorrenza. È ottima su piadine, crêpe, pane, ma anche per condire una pasta: ricorda che i fagioli azuki rossi contengono carboidrati, quindi regolati di conseguenza con le quantità se associ un'altra fonte di questi nutrienti.

PER 5-6 PORZIONI

- 500 g di fagioli azuki rossi
- 2 foglie di alloro
- 30 nocciole tritate
- 1 cucchiaino di burro di nocciole, ricetta a p. 25 (o 20 nocciole tostate e tritate grossolanamente)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Il succo di 1 limone
- Acqua per la cottura q.b.

Facoltativi (per accompagnare):

- Sedano
- Cavolo viola fermentato (ricetta a p. 247)

C P G (V)

CREMA DI AZUKI VERDI CON AGLIO FERMENTATO E POMODORI SECCHI

Le creme di legumi sono un ottimo modo di servirli, dal momento che riducono drasticamente il gonfiore che possono causare. Arricchendole con ingredienti saporiti e funzionali, di solito, piacciono proprio a tutti.

Ti basterà cucinare i legumi scelti in abbondanza, conservarli in frigorifero fino a 3 giorni e utilizzarli all'occorrenza.



5 minuti + 12 ore di ammollo



20 minuti o



40-45 minuti



3 giorni

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo i fagioli azuki verdi per 12 ore.
2. Cuoci in abbondante acqua con l'alloro per 20 minuti dal sibilo, se scegli la pentola a pressione, o per 40-45 minuti in una tradizionale pentola sul fuoco. A fine cottura, rimuovi l'alloro e scola l'acqua.
3. Metti i fagioli cotti nella caraffa del frullatore, aggiungi i pomodori secchi, 4 spicchi di aglio fermentato, 1 cucchiaio di capperi, 20 olive, l'olio EVO e il burro.
4. Frulla sino a ottenere un composto omogeneo. Se occorre, aggiungi poca acqua per amalgamare.
5. Servi con i restanti capperi, le olive e l'aglio fermentato tagliato a fettine.



Puoi sostituire l'aglio fermentato con quello fresco o disidratato. Tieni, tuttavia, a mente che è ricco di batteri buoni per l'intestino e anche più digeribile.

PER 5-6 PORZIONI

- 500 g di fagioli azuki verdi
- 2 foglie di alloro
- 8 pomodori secchi (se sott'olio, sgocciolati e asciugati)
- 5-6 spicchi di aglio fermentato (ricetta a p. 250)
- 2 cucchiai di capperi (se in salamoia, sciacquati e sgocciolati)
- 40 olive verdi
- 1 cucchiaio di burro di frutta oleosa (mandorle o nocciole o anacardi o tahina, ricetta a p. 25)
- 5 cucchiai di olio EVO
- Acqua per la cottura q.b.

C P G





LASAGNA PROTEICA VEGETARIANA CON POMODORI SECCHI

Ogni famiglia ha la ricetta della lasagna perfetta. Noi ne abbiamo due, una è la "Lasagna della fortezza" che trovi nel nostro libro *Tiroide e metabolismo, le ricette*; l'altra è questa: ci piace tantissimo, sa di festa, ci lascia sazi ma leggeri si prepara in un lampo. Arricchita con i pomodori secchi, ricchi di licopene – un super antiossidante –, è un piatto unico.



20 minuti



35 minuti



2 giorni



3 mesi

PROCEDIMENTO

Per la salsa

1. In un pentola scalda l'olio EVO e aggiungi il soffritto furbo. Rosola per circa 1 minuto.
2. Aggiungi 10 pomodori secchi tagliati e cuoci, mescolando per 1 minuto. Versa la salsa di pomodoro e il sale, mescola, copri con un coperchio e lascia cuocere per circa 5 minuti a fuoco molto basso.

Per la besciamella

1. In una pentola scalda l'olio EVO, aggiungi la farina e tostala, mescolando con la frusta per circa 1 minuto.
2. Versa la bevanda vegetale, la noce moscata e il pepe e porta a bollire, mescolando.
3. Abbassa il fuoco e cuoci per circa 7-8 minuti sino alla consistenza desiderata. Personalmente la lascio molto liquida perché, utilizzando la lasagna secca, c'è bisogno di una buona quota di liquido che vada a idratarla.

Per la lasagna

1. Accendi il forno a 180 °C.
2. Trita la mozzarella di bufala – che è a basso tenore di lattosio – e mettila in una ciotola.
3. Ricopri con la salsa il fondo di una teglia di adeguate dimensioni, disponi i fogli di lasagna, ricoprili con la besciamella, la salsa e la mozzarella.
4. Ripeti gli strati sino a terminarli.
5. Guarnisci con i restanti pomodori secchi.
6. Inforna per 20 minuti nella parte centrale del forno, poi sposta la teglia in basso per i restanti 15 minuti, in modo da evitare che brucino i pomodorini. Sforna e servi dopo qualche minuto.



La lasagna si mangia senza sensi di colpa!

PER 4 PORZIONI

Per la lasagna

- 250 g di lasagne secche con farina di lenticchie gialle (o della farina che preferisci)

Per la salsa e il condimento

- 2 cucchiai di soffritto furbo, ricetta a p. 46 (o 1 carota + 1 costa di sedano + 1 cipolla tritati)
- 12-13 pomodori secchi tagliati a striscioline (se sottolio, sgocciolati e asciugati)
- 200 g di mozzarella di bufala
- 1 pizzico di sale
- 800 ml di salsa di pomodoro
- 2 cucchiai di olio EVO

Per la besciamella

- 1/2 cucchiaino di noce moscata in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe macinato
- 1 pizzico di sale
- 500 g di bevanda vegetale a scelta (ricetta a p. 322)
- 2 cucchiai di olio EVO

C P G

RAGÙ DI LENTICCHIE

Le lenticchie sono un legume veramente comodo, non necessitano di ammollo e cuociono velocemente.

Quando faccio il ragù di lenticchie, ne preparo in eccedenza, lo metto sottovuoto e lo congelo per averne sempre a disposizione, soprattutto per quei giorni in cui andiamo di fretta o torniamo tardi a casa e desideriamo qualcosa di confortevole.



5 minuti



50 minuti o



25 minuti



5 giorni



6 mesi



6 mesi o



6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava e sciacqua le lenticchie e procedi con il controllo visivo.
2. In una pentola scalda l'olio EVO e fai rosolare l'aglio, il rosmarino e l'alloro.
3. Aggiungi il preparato per il soffritto e mescola, lasciando cuocere per 1 minuto.
4. Versa la passata di pomodoro e le lenticchie, aggiungi l'acqua e fai cuocere con coperchio, lasciando un mestolo di legno con la punta sul fondo (è un trucchetto che serve per non farle attaccare).
5. Cuoci per 50 minuti in pentola tradizionale sul fuoco o fornelletto a induzione; per 25 minuti a partire dal sibilo in pentola a pressione.
6. Mescola di tanto in tanto. A cottura quasi ultimata, aggiungi il sale e fai ritirare la salsa, se necessario.
7. Il ragù di lenticchie è pronto.



Se non tolleri le lenticchie con la cuticola, puoi utilizzare quelle rosse decorticate, riducendo di 1/3 i tempi di cottura – anche in pentola a pressione.

Le lenticchie contengono circa 22 g di proteine e 50 g di carboidrati per 100 g: se le volessi associare a un cereale, ricordati di non eccedere in quantità per non aumentare troppo la quota di carboidrati.

PER 6-8 PORZIONI

- 500 g di lenticchie secche
- 2 spicchi di aglio
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 3 cucchiai di soffritto furbo, ricetta a p. 46
(o 1 carota + 2 coste di sedano + 1 cipolla media tritati)
- 700 ml di passata di pomodoro
- 1,7 l di acqua
- 3 cucchiai di olio EVO

C P G





DA BERE

FRULLATO GREEN ANTIGONFIORE E ANTICELLULITE

I frullati sono sempre apprezzati, se fanno bene, è anche meglio! Questo aiuta a contrastare gonfiore e mancati appuntamenti in bagno, oltre a ridurre l'infiammazione e la cellulite. Sono sicura, quindi, che lo proverai. Si può fare sia caldo sia freddo, in base alla stagione.

 5 minuti

 1 minuto (in inverno)

 1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Versa tutti gli ingredienti in un frullatore e aziona le lame per circa 1 minuto.
2. Travasa il frullato in una tazza o in un bicchiere e gusta.
3. In inverno, puoi scaldare la bevanda vegetale, in modo da ottenere un frullato caldo.



Puoi sostituire la rucola con il songino in caso non la gradissi o non fosse disponibile.

PER 1 PORZIONE

- 1-2 coste di sedano con le foglie
- 6-7 foglie di basilico fresco (o congelato)
- 1 mazzetto di rucola
- 1 cm di zenzero fresco grattugiato (o 1/4 di cucchiaino secco)
- 4 datteri denocciolati (o 2 fichi secchi o 2 prugne secche)
- 200 ml di bevanda di mandorle (o cocco, ricetta a p. 325)
- Il succo di 1/2 limone

Facoltative*:

- 30 g di proteine in polvere del siero di latte delattosate (o vegane)

V G P* C





INFUSO DIGESTIVO ANTIGONFIORE

Può capitare a chiunque di sentirsi un po' appesantiti, gonfi e di avere difficoltà a digerire. Il nostro infuso digestivo è dedicato a quelle volte in cui succede anche a noi, ma è talmente buono che lo prepariamo frequentemente, sia d'estate, lasciandolo raffreddare, sia d'inverno, per una coccola post cena mentre guardiamo un film.

 2 minuti  10 minuti  2 giorni (filtrato)

PROCEDIMENTO

1. In un pentolino versa l'acqua e tutti gli ingredienti e copri con un coperchio. Porta a bollore, quindi spegni il fuoco e lascia in infusione per 7-10 minuti.
2. Filtra e bevi. Puoi riutilizzare gli ingredienti per altre 2 volte, aumentando i tempi di infusione a 15-20 minuti.



Se il disturbo digestivo è importante, puoi aggiungere 2 foglie di alloro.

Evita di zuccherare per non aumentare l'infiammazione, se è necessario dolcificare, utilizza l'eritritolo.

PER 2 TAZZE

- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 2 cm di zenzero sbucciato e tagliato a fettine
- 2-3 ciuffi di finocchietto (o le cime dei finocchi)
- Scoria di 1 limone
- Scoria di 1 arancio (quando è di stagione)
- 500 ml di acqua



TISANA ALLA MALVA

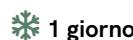
La malva, fresca o secca che sia, ha proprietà lenitive per le mucose ed è anche emolliente. Risulta ottima, quindi, in caso di infiammazioni del cavo orale, gengiviti, afte, ma anche nell'eventualità di gastrite e colite. Facilita la pulizia intestinale e la consiglio sempre quando è necessario lenire e calmare un intestino irritato e dolente, oltre che per favorire supporto in caso di stipsi.



2 minuti



10 minuti



1 giorno



1 giorno sotto forma di ghiaccio o cubetti

PROCEDIMENTO

1. Lava la malva, nel caso in cui sia fresca.
2. Mettila in un pentolino insieme all'acqua, porta a bollore e lascia in infusione per 10 minuti.
3. Bevi e, una volta terminato il liquido, consuma anche le foglie.



Le foglie di malva fresca possono essere consumate sia crude sia cotte, in insalata o in zuppe e vellutate oppure insieme ad altre verdure in padella.

La malva secca può essere aggiunta agli ingredienti di altre ricette.

Dal momento che la malva rilascia mucillagini lenitive per le mucose, la tisana assume una consistenza semi gelatinosa.

PER 1 PORZIONE

- 5-6 foglie di malva fresca (o 1 cucchiaino secca)
- 300 ml di acqua

V (se si consuma la malva)

BEVANDE VEGETALI

Le bevande vegetali sono sempre di più largo consumo. Vengono chiamate anche "latte vegetale" e quelle confezionate sono spesso addizionate con sale, zucchero, oli vari e addensanti, a volte non sani, per non parlare del fatto che sono abbastanza costose.

La maggior parte delle persone, inoltre, le considera equivalenti nutrizionali del latte vaccino. E non è affatto così: possono sicuramente sostituire la sua consistenza nelle ricette, ma ciò che contengono differisce anche tra bevanda e bevanda.

Il latte vaccino ha al suo interno acqua, grassi, proteine e carboidrati sotto forma di lattosio, a cui tantissime persone sono intolleranti. Le bevande vegetali, invece, in base all'alimento da cui vengono ricavate presentano macronutrienti differenti.

 da 20 secondi a 5 minuti (a seconda di bevanda e metodo) + 8-12 ore per l'eventuale ammollo

 5-12 minuti, se di riso, quinoa, miglio, avena, farro  3 giorni

I MACRONUTRIENTI DELLE BEVANDE VEGETALI:

- **le bevande a base di frutta oleosa e/o semi** – come le mandorle, le nocciole, gli anacardi, la canapa, il sesamo – contengono prevalentemente grassi e proteine e una piccola quota di carboidrati;
- **le bevande a base di cocco** contengono grassi, poche proteine e carboidrati;
- **le bevande a base di cereali** – come riso e avena – contengono carboidrati;
- **le bevande a base di legumi** – come la soia – contengono proteine e carboidrati.

Tutti i macronutrienti elencati sono presenti in quantità variabili, a seconda di quanto alimento in percentuale venga utilizzato per 1 litro di prodotto finito.

Preparare le bevande vegetali in casa è facile, veloce ed estremamente più economico che acquistarle già pronte. Favorisce la riduzione degli sprechi perché si possono anche realizzare al momento e nella quantità che effettivamente occorre.

Molte volte, quando si acquistano le bevande vegetali, restano dimenticate in frigorifero e si finisce per doverne gettare una parte, soprattutto se non ci si ricorda da quanto tempo sono state aperte.

Noi tendenzialmente le preparamo in casa, in modo basico o con qualche variante funzionale che troverai più avanti. In particolare, utilizziamo vari modi per realizzarle e te li racconteremo tutti.

Potrai usare le bevande vegetali da bere, per i frullati, per cucinare e cambiando consistenza e sapore in base agli ingredienti facoltativi associati.



Per realizzare una crema o una sorta di besciamella con le bevande vegetali, puoi ridurre anche a 1/3 l'acqua per realizzarle oppure, con la bevanda già pronta, aggiungi 1-2 cucchiai di farina e porta a bollore, mescolando.



BEVANDA A BASE DI FRUTTA OLEOSA E/O SEMI OLEOSI

Con frutta oleosa e/o semi oleosi

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo per 8-12 ore la frutta oleosa e/o i semi - il passaggio si può omettere attivando e ammorbidente in acqua calda per qualche minuto.
2. Scola e inserisci in un frullatore tutti gli ingredienti e aziona le lame per 1-2 minuti.
3. La bevanda è pronta. Puoi versarla in una bottiglia di vetro, utilizzarla o conservarla in frigorifero.
4. Se preferisci, puoi filtrarla con un colino e/o una mussolina per rimuovere le particelle - noi non lo facciamo, basta agitare la bevanda prima di consumarla se le componenti si sono separate durante la permanenza in frigo.

Con la farina di frutta oleosa e/o semi oleosi

PROCEDIMENTO

1. Versa in un frullatore tutti gli ingredienti e aziona le lame per 1-2 minuti.
2. La bevanda è pronta. Puoi versarla in una bottiglia di vetro, utilizzarla o conservarla in frigorifero.
3. Se preferisci, puoi filtrarla con un colino e/o una mussolina per rimuovere le particelle - noi non lo facciamo, basta agitare la bevanda prima di consumarla se le componenti si sono separate durante la permanenza in frigo.

Con il burro di frutta oleosa

PROCEDIMENTO

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e aziona le lame per 20 secondi, in modo da avere un'emulsione omogenea, o fino a 1 minuto se utilizzi il dattero.
2. La bevanda è pronta.

PER 500 ml - 1 l

- 100 g di frutta oleosa o semi oleosi (mandorle, nocciole, anacardi, pistacchi, noci, sesamo, canapa, mix tra frutta oleosa e/o semi)
- 900 g di acqua + quella per l'ammollo

Facoltativi:

- 2 datteri
- Un pizzico di sale
- Spezie (cannella, vaniglia, zenzero, cacao)

G (P)

PER 500 ml - 1 l

- 100 g di farina di frutta oleosa o semi oleosi (mandorle, nocciole, anacardi, pistacchi, noci, sesamo, canapa, mix tra frutta oleosa e/o semi)
- 900 g di acqua

Facoltativi:

- 2 datteri
- Un pizzico di sale
- Spezie (cannella, vaniglia, zenzero, cacao)

G (P)

PER 500 ml - 1 l

- 2 cucchiai di qualsiasi burro di frutta oleosa e/o semi oleosi
- 500 ml di acqua

Facoltativi:

- 1 dattero
- Un pizzico di sale
- Spezie (cannella, vaniglia, zenzero, cacao)

G (P)

BEVANDA A BASE DI CEREALI E PSEUDOCEREALI

PROCEDIMENTO

1. Cuoci in abbondante acqua il cereale o lo pseudocereale scelto per i tempi indicati sulla confezione - per l'avena, puoi utilizzare i chicchi o i fiocchi, che cuociono per 2-5 minuti.
2. Una volta terminata la cottura, scola il cereale o lo pseudocereale in modo da rimuovere una buona parte dell'amido - a eccezione dei fiocchi di avena che cuociono per assorbimento.
3. Metti il cereale o lo pseudocereale cotto nella caraffa di un frullatore, aggiungi l'acqua, gli ingredienti facoltativi se desiderati, e aziona le lame per 2 minuti.
4. La bevanda è pronta.
5. Se vuoi, puoi filtrare con un colino e/o una mussolina per rimuovere le particelle che si creano o ti basta agitare e si rimescoleranno.

PER 500 ml - 1 l

- 100 g di riso, quinoa, avena (in chicchi o fiocchi), miglio, farro
- 900 ml di acqua

Facoltativi:

- Un pizzico di sale
- 1 dattero
- Spezie (cannella, vaniglia, zenzero, cacao)

C

BEVANDA A BASE DI COCCO

PROCEDIMENTO

1. Scalda l'acqua a 70 °C.
2. Metti l'acqua e il cocco in un frullatore e aziona le lame per 2-5 minuti, a seconda del tipo di cocco utilizzato. Il tempo maggiore è per il rapè.
3. La bevanda è pronta per essere utilizzata o conservata in frigorifero.



La bevanda a base di cocco: contiene prevalentemente grassi, carboidrati, acido laurico, MTC. Utile in caso di candida, gonfiore addominale, infiammazione e sovrappeso. Attenzione nell'eventualità di allergia al nichel.

PER 500 ml - 1 l

- 50-200 g di cocco rapè (o farina di cocco oppure cocco in polvere, a seconda della densità che desiderata)
- 950-800 ml di acqua

G

MATCHA LATTE

Il matcha latte è una bevanda preziosa per la salute grazie alle proprietà antiossidanti, anti-aging e termogeniche del tè matcha. Se lo bevi prima di un allenamento, ti aiuterà ad aumentare il dispendio energetico, ma è perfetto anche a colazione, per mettere il turbo alla giornata con equilibrio: contiene, infatti, sia teina, che è stimolante, sia teanina, che è riequilibrante adattogena.

Si prepara in pochi istanti e puoi variare le proprietà nutrizionali in modo consapevole in base alla bevanda vegetale che utilizzerai.

 1 minuto  3-5 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. Scalda la bevanda vegetale in un pentolino e montala con un montalatte – puoi omettere questo passaggio se soffri di aerofagia o gonfiore.
2. Metti il tè matcha sul fondo di una ciotola da tè o in una tazza, versaci sopra poca bevanda vegetale e mescola la polvere con un cucchiaino – meglio se di legno – o con lo specifico frustino in bambù, il chasen.
3. Una volta creata la crema, aggiungi la restante bevanda. Il matcha latte è pronto.



In base alla bevanda vegetale/latte che sceglierai considera le caratteristiche:

- latte vaccino o di capra: contiene zuccheri, proteine, grassi in percentuale variabile. Attenzione in caso di intolleranza al lattosio, infiammazione intestinale e infiammazione generale;
- bevanda a base di mandorle/nocciole/anacardi: contiene grassi, proteine e minerali, compreso il calcio. Utile in caso di sindrome premestruale, menopausa, osteoporosi, reflusso, stipsi. Attenzione se c'è allergia al nichel;
- bevanda a base di avena: contiene carboidrati e fibre utili per il transito intestinale. Attenzione in caso di dominanza estrogenica ed endometriosi, perché contiene fitoestrogeni;
- bevanda a base di soia: contiene carboidrati e proteine. Attenzione in caso di ipotiroidismo, tiroidite, noduli tiroidei perché rallenta la tiroide, e in caso di fibromi, adenomi, polipi estrogeno-dipendenti, endometriosi poiché sono presenti fitoestrogeni.

PER 1 PORZIONE

- 1/2 cucchiaino di tè matcha
- 150-200 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322)

MACRONUTRIENTI

Variano in base alla bevanda scelta



INFUSO AL ROSMARINO E ZENZERO

Nel caso tu abbia desiderio di una tisana calda o un po' di raffreddore, tosse, asma, cattiva digestione e la pancia leggermente disturbata, questo infuso fa per te.

Si prepara molto velocemente e si può conservare in frigorifero per 2 giorni, bere a temperatura ambiente o riscaldare.

 1 minuto  10-15 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. In una pentola versa tutti gli ingredienti e copri con un coperchio.
2. Porta a bollore e poi spegni il fuoco.
3. Lascia in infusione fino a 15 minuti.
4. Bevi. Una volta terminato il liquido, puoi consumare gli aghi di rosmarino e lo zenzero.



Il rosmarino ha proprietà antisettiche, è lenitivo per l'apparato respiratorio in caso di tosse, asma, raffreddore, influenza, dolenzia articolare e muscolare. Stimola la secrezione biliare e la digestione.

Lo zenzero ha proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche.

PER 1 l

- 4 rametti di rosmarino fresco
- 3-4 cm di zenzero fresco a pezzetti
- 1 l di acqua





FRULLATO PER LA PELLE D'ESTATE

La pelle abbronzata, con le più svariate sfumature in base al fototipo, ci fa sentire meglio grazie anche a una maggiore sintesi di vitamina D e soprattutto ci dà quell'aria di vacanza e spensieratezza di cui abbiamo sempre bisogno. Ma – sì, c'è un ma – l'abbronzatura è una risposta allo stress della pelle sottoposta ai raggi ultravioletti. Questo stress comporta che i melanociti producano melanina, il pigmento della pelle per difenderci. L'esposizione al sole senza rispetto del proprio fototipo e i giusti tempi di riposo dall'esposizione può portare a scottature più o meno evidenti, eritemi, disidratazione, qualche rughetta in più e invecchiamento precoce, alterazione dei nei e macchie cutanee. Oltre alla corretta protezione, possiamo allora difenderci anche dall'interno, con l'impiego di alimenti funzionali che facilitano l'abbronzatura, la riduzione dei radicali liberi e quindi dell'infiammazione della pelle.

Il betacarotene, presente in carote, pesche e albicocche, è il precursore della vitamina A che protegge la pelle; la tirosina, nei pistacchi, è l'aminoacido che, sotto l'effetto della luce, del calore e dell'ossigeno, si trasforma in melanina.

Lo zenzero aiuta a ridurre l'infiammazione, mentre il succo di limone contiene vitamina C, che fa bene alla pelle e riduce l'ossidazione del frullato, che manterrà, così, il suo colore vibrante.

 5 minuti  1 giorno  3 mesi

PROCEDIMENTO

1. lava la frutta e la carota, sbucciale se preferisci.
2. Inserisci tutti gli ingredienti nella caraffa di un frullatore e aziona le lame sino a raggiungere la consistenza desiderata.
3. Bevi subito oppure versa in un barattolo e porta con te al lavoro, in spiaggia o quando fai sport all'aperto.
4. Puoi conservarlo in frigo fino a 24 ore o anche congelare negli stampini dei ghiaccioli.



Il frullato funzionale per la pelle d'estate lo potrai consumare ogni volta che lo riterrai opportuno, anche tutti i giorni nella stagione estiva. È una fonte di carboidrati, grassi, acqua, fibre, sali minerali, vitamine, antiossidanti e antinfiammatori.

PER 1 PORZIONE

- 1 carota media
- 1 pesca
- 2 albicocche
- 15 pistacchi non salati
- 1 cm di zenzero fresco (o 1/4 di cucchiaino secco)
- Il succo di mezzo limone biologico
- 220 ml di acqua

Facoltativo:

- 2 datteri (o 1 cucchiaino di miele o acero oppure un altro dolcificante a piacere)

C G

LATTE D'ORO

Il latte d'oro è una delle nostre bevande preferite: è confortante, antinfiammatorio e ti rimette al mondo dopo una giornata faticosa o in caso di malanni di stagione e ti dà anche la carica se il risveglio è lento.

Puoi prepararlo con il latte o con la bevanda vegetale che preferisci (ricetta a p. 322) e aumentare o diminuire le spezie in base al tuo gusto. Per noi è perfetto così, sia caldo sia a temperatura ambiente.

 2 minuti  3 minuti  1 giorno

PROCEDIMENTO

1. In un pentolino scalda la bevanda vegetale.
2. Aggiungi i restanti ingredienti e mescola per circa 1 minuto.
3. Servi caldo o attendi che si raffreddi.



Se hai raffreddore, influenza e disturbi digestivi, utilizza il miele di manuka per un effetto antibatterico potenziato.

PER 2 PORZIONI

- 2 cucchiaini di curcuma in polvere (o 2 cm fresca grattugiata)
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere (o 1 cm fresco grattugiato)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 cucchiaino di miele (o sciroppo d'acero)
- 500 ml di bevanda vegetale

MACRONUTRIENTI

Variano in base alla bevanda scelta





TÈ FUNZIONALE, ENERGIZZANTE E DRENANTE

Arricchire il tè con alimenti funzionali è un buon modo per bere di più in estate, ma anche in inverno e approfittare dei benefici che si possono ottenere in termini di energia, riduzione dell'infiammazione, stimolazione del metabolismo e della diuresi.



5 minuti + 30 minuti di infusione



3 minuti in bollitore



2 giorni

PROCEDIMENTO

- Versa l'acqua in un bollitore, metti sul fuoco e portala a 70 °C. Lascia riposare per 5 minuti.

In estate

- Versa il succo e le fettine di limone (per la funzione antiossidante) e lascia raffreddare per almeno 5 minuti a temperatura ambiente, poi aggiungi i restanti ingredienti.
- Mescola, lascia in infusione per almeno 30 minuti e consuma. In alternativa, conservalo in frigorifero.
- Terminato il liquido, puoi mangiare tutto.

In inverno

- Procedi come in estate, ma fai l'infusione direttamente in un thermos, in modo da mantenere caldo il tè funzionale.



Se usi tè tradizionale, avrai un effetto energizzante e tonico, con il verde aumenterà la termogenesi, consumando più calorie, soprattutto se bevuto prima di un allenamento.

La pesca è drenante, la mela antiossidante, saziente e regolatrice intestinale; zenzero e basilico sono antinfiammatori e il limone antiossidante.

PER 1 l

- 2 bustine di tè tradizionale (o 2 cucchiai di foglie di tè verde)
- 1 limone (il succo di metà e le fettine della rimanente metà)
- 6 foglie di basilico fresco congelato (o secco in inverno)
- 1-2 cm di zenzero fresco grattugiato
- 1 pesca sbucciata e tagliata (oppure 1 mela in inverno o se preferita)
- 1 l di acqua

(C)

ACQUA FUNZIONALE

Prova la mia acqua funzionale drenante, antinfiammatoria, ultradissettante d'estate, ma perfetta anche d'inverno.

Gli ingredienti segreti sono il succo di limone, che possiede proprietà disinfettanti, dissetanti e rinfrescanti; il cetriolo - d'estate -, che è ricco di acqua e potassio, quindi un ottimo alleato per l'idratazione del corpo, per contrastare la ritenzione idrica e regalare un effetto dissetante, da sostituire con il cuore di carciofo in inverno che ha un effetto depurativo; e il basilico - congelato, in inverno -, un tripudio di vitamina A e C, e questo gli permette di essere un alleato per il sistema immunitario, ma anche di acido boswelllico, forte antinfiammatorio, proprio come lo zenzero.



5 minuti + 30 minuti di infusione



5 minuti in bollitore



2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Versa l'acqua in un bollitore, metti sul fuoco e portala a 70 °C.
2. Aggiungi all'acqua gli altri ingredienti, lasciandoli in infusione per 30 minuti (in un thermos in inverno).
3. Consuma durante la giornata.
4. Una volta terminata la quantità del contenitore, puoi riempire nuovamente il thermos con acqua a 70 °C o a temperatura ambiente d'estate.
5. Quando sarà finita, consuma gli ingredienti.



Puoi aggiungere o sostituire il basilico con il rosmarino fresco, che ha proprietà antisettiche, aiuta in caso di raffreddore e influenza, asma e tosse, facilita la digestione e la peristalsi intestinale.

PER 1 l

- 1 limone biologico (il succo di metà e le fettine della rimanente metà)
- 6-8 foglie di basilico fresco o congelato
- 2 cm di zenzero fresco, sbucciato e tagliato
- 1 cetriolo a fettine, sbucciato perché sia più digeribile (o 2 cuori di carciofo)
- 1 l di acqua

C V



LATTE SPEZIATO

Caldo d'inverno, nelle giornate piovose, sotto una coperta sul divano o in un thermos sul luogo di lavoro, oppure fresco d'estate, durante una pausa pomeridiana, questo latte speziato è una coccola per la mente e per il corpo.

Placa il desiderio di dolci e aiuta a controllare glicemia e peso, facilita la digestione e riduce il gonfiore addominale grazie alla cannella, al cardamomo e allo zenzero.

Non potrai più farne a meno!

 2 minuti  2 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Su una superficie solida schiaccia i bacelli del cardamomo e prelevane i semi.
2. In un pentolino versa la bevanda vegetale, i semi di cardamomo, la cannella e le fettine di zenzero.
3. Porta a bollire e spegni.
4. Lascia riposare per un paio di minuti e sorseggia, senza scartare i semi e lo zenzero, che può essere consumato, oppure conserva in frigorifero una volta intiepidito.



Per avere lo zenzero sempre fresco, conservalo in freezer e preleva la quantità che ti occorre di volta in volta.

PER 1 TAZZA

- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 3 fettine di zenzero fresco
- 4-5 bacelli di cardamomo
- 200 ml di bevanda vegetale, ricetta a p. 322 (mandorle, nocciole, avena, riso)

G o C

(a seconda del tipo di latte)





BEVANDA DI NOCCIOLE E CACAO

Fredda, a temperatura ambiente o calda, questa bevanda ti conquisterà. Si prepara in 20 secondi ed è ottima a colazione con la granola al grano saraceno e cacao (ricetta a p. 60) o con la granola in padella (ricetta a p. 73), come snack oppure per una coccola serale, per preparare dolci e qualsiasi altra ricetta che sprigiona la tua fantasia.

 20 secondi  3-5 giorni

PROCEDIMENTO

1. Metti la crema di nocciole e cacao nella caraffa di un frullatore e poi versa l'acqua.
2. Aziona le lame e frulla per 20 secondi.



Questa bevanda vegetale è priva di zuccheri, addensanti, coloranti e oli vegetali, che può succedere di trovare nei prodotti confezionati: ricordati quanto è facile prepararla in casa quando vorrai acquistarla già pronta – e magari anche senza leggere gli ingredienti in etichetta.

PER 500 ml

- 1 cucchiaino di crema di nocciole e cacao (ricetta a p. 38)
- 500 ml di acqua

(G)



CIOCCOLATA CREMOSA ALLA CANNELLA E VANIGLIA

Una coccola per la mente che fa bene al corpo. Perché rinunciarci quando arrivano le giornate fredde? In pochi minuti potrai tuffarti in un mondo tutto tuo, scaldandoti le mani con una tazza fumante che profuma di bontà!

 2 minuti  5 minuti  2 giorni

PROCEDIMENTO

1. Mettere tutti gli ingredienti nella caraffa di un frullatore e azionare le lame per circa 1 minuto.
2. Versare in un pentolino e portare a bollore, mescolando spesso per evitare che si formino dei grumi.
3. Quando sarà della densità desiderata, versare in una tazza e gustare.



CONSIGLIO

Puoi sostituire lo zucchero di cocco con zucchero di canna o con miele oppure con lo sciroppo d'acero o di riso o, ancora, con l'eritritolo, in base alle tue esigenze. In caso di diabete o insulinoresistenza, prediligi l'eritritolo oppure consuma la cioccolata con gli altri dolcificanti prima di un'attività sportiva.

PER 2 PORZIONI

- 2 cucchiai di cacao amaro
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino di semi di vaniglia
- 2 cucchiaini di zucchero di cocco o 2 datteri denocciolati
- 1 cucchiaio di farina di riso (o di fiocchi di avena o farina di avena)
- 10 mandorle (o nocciole o 2 cucchiaini di burro di mandorle o nocciole o di farina di mandorle)
- 500 ml di acqua

(Al posto di acqua e mandorle si può utilizzare una bevanda vegetale, ricetta a p. 322)

G C

BRODO DI OSSI

Se non consumi prodotti di origine animale, salta questa ricetta.

Il brodo di ossi viene ricavato dalla cottura delle carcasse e degli ossi di manzo, pollo, tacchino: utilizzando ciò che generalmente si getta, si può ottenere un concentrato di sostanze funzionali. È ricco di collagene e glicina, i mattoni dei tessuti, di glicosaminoglicani (GAG), di glucosamina, di acido ialuronico, di condroitina solfato, di sali minerali e aminoacidi. Il brodo di ossi, grazie ai suoi costituenti, favorisce la distensione dei tessuti e, come primo effetto, genera una diminuzione delle rughe.

Aiuta, poi, a riequilibrare il microbiota e a ridurre l'infiammazione intestinale.

Risulta un vero e proprio superfood: per la digestione è lenitivo e consente di ridurre velocemente problemi gastrointestinali come il reflusso acido - se consumato di giorno -, il gonfiore, il meteorismo, la sindrome del colon irritabile, la permeabilità intestinale, la disbiosi. Può favorire la riduzione dell'endotossiemia, causa di infiammazione, obesità, malattie metaboliche e croniche.



5 minuti

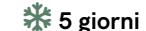


90 minuti dal sibilo;



6 ore dal bollire (aggiungere via via acqua)

oppure con Slow Cooker 12-18 ore



5 giorni



6 mesi

PROCEDIMENTO

1. Lava le carote e spezzale grossolanamente.
2. Taglia le cipolle.
3. Metti tutti gli ingredienti in una pentola capiente, copri con acqua e cuoci con la modalità preferita.
4. A fine cottura, filtra, separa la carne da utilizzare successivamente (se è stata usata), fai raffreddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero per almeno 4 ore.
5. Sgrassa in superficie, rimuovendo la patina bianca-gialla.
6. Il brodo è pronto: lo puoi utilizzare, conservare in frigo o congelare.



Insaporisci e potenzia con le spezie come la curcuma, lo zenzero, il peperoncino, la cannella. Il brodo di ossi ben riuscito risulta gelatinoso. Quando viene riscaldato, torna liquido. Utilizzalo da bere o per cucinare verdure, zuppe, cereali e pseudocereali.

Nota per vegetariani e vegani: è possibile sostituire il brodo di ossi con brodo vegetale e integratori a base di collagene, glicina, glicosaminoglicani (GAG), glucosamina, acido ialuronico, condroitina solfato, sali minerali. In questo modo si evita un alimento di origine animale.

PER 3-4 L

- 500 g - 1 kg di ossi biologici di pollo e/o tacchino e/o manzo (o carcasse del pollo cotto al forno oppure ginocchia di manzo o zampe di gallina)
- 2 cipolle
- 4 carote
- 4 coste di sedano
- 2 spicchi di aglio
- 2 foglie di alloro
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1 cucchiaio di aceto di mele non pastorizzato
- 1 cucchiaiolo di sale
- Una manciata di pepe in grani
- Acqua q.b. per coprire

Facoltativi:

- Cosce e/o ali di pollo o pezzi di manzo con ossi
- 1 cucchiaio di bacche di ginepro
- Succo e scorza di 1 limone

P



FRULLATO VIOLA PER PANCIA E MICROCIRCOLO

Pancia felice e gambe in salute: alzi la mano chi non le desidera!

Questo frullato fa sentire sazi, ma leggeri, aiuta a prendersi cura della circolazione e della pancia. Ho utilizzato ingredienti semplici e funzionali, con tantissime proprietà: i mirtilli, le more e i lamponi hanno la capacità di aumentare la produzione di adiponectina a livello del tessuto adiposo bianco, ormone coinvolto nel metabolismo dei carboidrati e dei grassi, sono ricchi di vitamina C e antiossidanti e aiutano il microcircolo degli arti, degli occhi e del cervello. I semi di lino contengono Omega-3 sotto forma di ALA – acido alfa linoleico –, utile per la prevenzione cardiovascolare.

Dunque, non ti resta che prepararlo!

 2 minuti  1 giorno

PREPARAZIONE

1. Metti tutti gli ingredienti nella caraffa di un frullatore e aziona le lame per circa 30 secondi, in modo da ottenere una consistenza cremosa.
2. Consuma o versa in un barattolo e conserva in frigo sino a 24 ore. Puoi fare come me e prepararlo in anticipo per una colazione o un pranzo fresco e veloce del giorno dopo.



Se hai allergia ai frutti di bosco, per un effetto simile sostituiscili con la mela e/o la pesca.

Puoi omettere la quota proteica, ma in questo caso non sarà un pasto sostitutivo.

Per informazioni sull'eritritolo vai a p. 38

PER 1 PORZIONE

- 150 g tra more, mirtilli e lamponi lavati (puoi decidere di utilizzarne solo un tipo)
- 2 datteri denocciolati (per le fibre e come dolcificante, puoi omettere o sostituire con miele, acero, stevia, eritritolo, quantità in base al gusto)
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 30 g di proteine in polvere del siero di latte senza edulcoranti (o vegane oppure 1 yogurt greco)
- 200 ml di bevanda vegetale a base lipidica (mandorle, cocco, nocciole, anacardi, ricette da p. 322)

P C G





DOLCI E SNACK

CIAMBELLONE ALL'ARANCIA CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO

Questo ciambellone è una vera coccola per il cuore e, grazie agli ingredienti scelti, è una delizia che puoi consumare in modo abitudinario, per esempio a colazione, come snack o al posto di una fonte di carboidrati nei pasti principali. Associato a una fonte proteica come lo yogurt, la ricotta o le uova, diventa un pasto completo.



10 minuti



35 minuti



7 giorni



a fette, 3 mesi

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 170 °C, in modalità ventilato, o a 180 °C, se statico.
- Trita al coltello il cioccolato fondente.
- Grattugia la scorza delle arance e spremine il succo.
- In una ciotola sguscia le uova e gli albumi e sbattili con una frusta elettrica.
- Aggiungi lo zucchero e monta sino a ottenere una consistenza cremosa.
- Incorpora la scorza e il succo delle arance.
- Frulla e versa l'olio, poi aggiungi la farina poco alla volta e continua a frullare.
- Versa il lievito e amalgama bene.
- Incorpora, infine, le scaglie di cioccolato con una spatola.
- Versa il composto in una teglia da ciambella imburrata e infarinata.
- Cuoci per 35 minuti. Controlla con uno stecchino la cottura.
- Sforna, lascia raffreddare, capovolgi lo stampo e gusta.



Le uova si possono sostituire con 250 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322).

PER 14-16 PORZIONI

- 2 uova biologiche
- 150 ml di albumi biologici (o altre 2 uova biologiche)
- 150 g di zucchero di canna (o di cocco)
- 350 g di farina di riso (o di grano saraceno o un mix)
- 1 bustina di lievito per dolci (circa 16 g)
- 50 g di cioccolato fondente al 75%
- 100 ml di olio di riso (o EVO)
- La scorza e il succo (circa 180 ml) di 2 arance

C G (P)





FROLLA DOLCE, AL CACAO E SALATA

Qui trovi la mia ricetta base per la frolla dolce, al cacao e salata.
La puoi preparare in anticipo, conservare in frigorifero per un paio di giorni
o congelare già stesa nello stampo.

Ti suggerisco alcune varianti che ho testato personalmente tra gli ingredienti.
La puoi utilizzare per fare crostate, galette, biscotti e cracker
(se aggiungi erbe aromatiche).



10 minuti



12-40 minuti



3 giorni non cotta



6 mesi già stesa

INGREDIENTI

Per la frolla dolce

- 240 g di farina di riso integrale (o grano saraceno, avena, farro, farina integrale o un mix)
- 70 g di zucchero integrale (o di cocco)
- 1,5 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di semi di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo sgusciato (o 1 cucchiaio in più di burro di nocciola o di olio EVO)
- La scorza di 1 limone o di 1 arancio
- 40 g di burro di nocciola (ricetta a p. 25)

- 40 ml di olio EVO (o 40 g di burro chiarificato)
- 50 ml di acqua fredda (quando si utilizzano farine senza glutine come riso, grano saraceno, avena, gluten free)

Per la frolla dolce al cacao

- Ingredienti della frolla dolce
- 50 g di cacao amaro

Per la frolla salata

- 240 g di farina di riso integrale (o grano saraceno, avena, farro, farina integrale o un mix)
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo per salati (o 3/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio + 1 cucchiaino di succo di limone)

- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 uovo sgusciato (o 1 cucchiaio in più di olio EVO)
- 70 ml di olio EVO (o 70 g di burro chiarificato)
- 50 ml di acqua fredda (quando si utilizzano farine senza glutine come riso, grano saraceno, avena, gluten free)

Facoltativi:

- Curcuma
- Paprika
- Concentrato di pomodoro
- Erbe aromatiche

C G

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi, aggiungi quelli liquidi (tranne l'acqua) e gli aromi, mescola e poi lavora il composto con le mani, sino a formare un panetto morbido e liscio - aggiungendo l'acqua solo se occorre.
2. Puoi stendere la frolla direttamente oppure farla riposare in frigorifero in un contenitore chiuso.
3. I tempi di cottura variano in base all'utilizzo:
 - a. 10-12 minuti per i biscotti;
 - b. 25 minuti per la cottura della base prima della farcitura;
 - c. 30-40 minuti con farcitura.

CROSTATA AL CACAO CON MARMELLATA DI ALBICOCCHE

Profumata, friabile, avvolgente: è lei, la crostata al cacao che si prepara in pochissimi minuti. E il successo è sempre garantito. La marmellata di albicocche ne esalta il sapore ed è perfetta se preparata con i frutti maturi e appena frullati. Puoi sfornare anche monoporzioni per avere una colazione e uno snack da portar via, regolandoti con i tempi di cottura.

 5 minuti  30-35 minuti  7 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità statico.
2. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi, aggiungi quelli liquidi (tranne l'acqua) e gli aromi, mescola e poi lavora il composto con le mani, sino a formare un panetto morbido e liscio - aggiungendo l'acqua solo se occorre.
3. Metti la frolla tra due fogli di carta da forno e stendila con l'aiuto di un matterello, fino a ottenere uno spessore di 4-5 mm.
4. Disponi la frolla in una teglia direttamente con la carta da forno e pressala alla base per farla aderire ai bordi.
5. Buca la frolla in più punti con i rebbi di una forchetta e poi modellane i bordi, appiattendoli.
6. Stendi la marmellata sulla base, livellandola con il dorso di un cucchiaino.
7. Inforna per 30-35 minuti o fino a quando non risulti dorata.



Questa crostata è deliziosa anche con la marmellata di visciole, arance o mirtilli.

Puoi scegliere marmellata senza zucchero aggiunto, ma comunque la porzione è adeguata per una colazione o al posto di un'altra fonte di carboidrati a pranzo e cena ed è ben bilanciata dai grassi, che riducono il picco glicemico.

PER 10 PORZIONI

- 240 g di farina di riso integrale (o grano saraceno, avena, farro, farina integrale o un mix)
- 70 g di zucchero integrale (o di cocco)
- 1 cucchiaino e 1/2 di lievito per dolci
- 50 g di cacao amaro
- 1 cucchiaino di semi di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo sgusciato (o 1 cucchiaino in più di burro di nocciole o di olio EVO)
- La scorza di 1 limone o di 1 arancia
- 40 g di burro di nocciole (ricetta a p. 25)
- 150-200 g di marmellata di albicocche
- 40 ml di olio EVO (o 40 g di burro chiarificato)
- 50 ml di acqua fredda (quando si utilizzano farine senza glutine come riso, grano saraceno, avena, gluten free)

C G





BANANA BREAD CON AVENA E MANDORLE

Il banana bread è uno dei dolci più facili da preparare e si presta a tante varianti. Perfetto a colazione insieme a una quota proteica o come sputino anche per i bambini prima o dopo l'attività sportiva, non delude mai e piace sempre a tutti. La mia versione è ricca di fibre delicate per l'intestino, grazie all'avena, e di minerali come il magnesio, utilissimo per il benessere generale. Le banane - da cui il nome della ricetta - contengono sia serotonina sia dopamina, neurotrasmettitori fondamentali per il buonumore.



10 minuti



45-50 minuti



7 giorni



3 mesi a fette

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 170 °C, in modalità ventilato.
- Rivesti uno stampo da plumcake da 22 cm con carta da forno.
- Sbuccia le banane, mettine due in una ciotola e schiacciale con la forchetta.
- Aggiungi la scorza e il succo del limone, la cannella e mescola sino a che il composto non risulti cremoso.
- Inserisci le farine, il lievito e il sale e mescola fino a quando i grumi non saranno scomparsi.
- Aggiungi lo sciroppo d'acero e l'aceto e mescola bene, in modo da ottenere un composto cremoso.
- Versa nello stampo, ricopri la superficie con le mandorle tagliate al coltello, taglia in due per la lunghezza la banana messa da parte e posizionala sul composto.
- Inforna per 45-50 minuti. Controlla la cottura infilando la lama di un coltello nel centro: se esce pulita, è pronto. In caso contrario, prosegui la cottura.
- Sforna, lascia raffreddare e servi.
- Puoi congelarlo tagliato a fette e scaldarlo in forno all'occorrenza.



Puoi sostituire la farina d'avena con quella di grano saraceno, ricca di rutina, che favorisce il microcircolo venoso.

Puoi realizzare in casa la farina di mandorle e d'avena frullando le mandorle e l'avena, separatamente o insieme.

PER 6-8 PORZIONI

- 3 banane mature
- 1 cucchiaio di cannella in polvere
- 100 g di farina di mandorle
- 120 g di farina di avena
- 5 g di polvere lievitante per dolci
- 1 pizzico di sale
- 20 g di mandorle tagliate al coltello
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 130 ml di sciroppo d'acero (o miele liquido)
- 1 cucchiaio di aceto di mele non pastorizzato

C G

TORTA DI MELE “FRULLATA”

Questa torta è semplicissima da preparare, ti basterà avere a disposizione un frullatore, senza dover sporcare ciotole, fruste e nient’altro.

Risulta essere molto morbida e, a seconda di quanto frulli, lieviterà di più o di meno. Io la preparo quasi sempre con le mele, ma è ottima anche con le pere e, d'estate, con le pesche e le albicocche.

Va benissimo a colazione, accompagnata anche a yogurt o ricotta, come snack prima o dopo l'attività fisica oppure al posto della porzione di carboidrati a pranzo o a cena.



10 minuti



40-50 minuti



7 giorni (coperta)

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità statico.
2. Lava e taglia a dadini le mele e mettile subito nella caraffa del frullatore insieme al succo e alla scorza di limone.
3. Frulla per 1 minuto, raccogli le mele dai bordi con una spatola e portale sul fondo.
4. Versa le uova sgusciate e l'olio EVO e frulla per 2 minuti.
5. Aggiungi la farina, lo zucchero, la cannella, la vaniglia, il lievito e il sale e frulla per 2 minuti.
Assicurati che tutti i componenti siano ben amalgamati.
6. Frulla per altri 2 minuti o di più per rendere il composto spumoso.
7. Rivesti con carta da forno una teglia da 20-22 cm di diametro. Versa il composto all'interno e inforna.
8. Dopo 20 minuti, passa alla modalità ventilato, mantenendo la temperatura costante a 180 °C, e cuoci per 20-30 minuti. Controlla che non bruci e fai la prova con lo stecchino per verificare la cottura.
9. Sforna, lascia raffreddare e servi.



Puoi sostituire le uova con altre due mele, ma ricorda che in questo modo si ridurrà la quota di proteine e aumenterà quella di carboidrati. Per informazioni sull'eritritolo vai a p. 38.

PER 8-10 PORZIONI

- 85 g di zucchero di cocco (o mascobado o 100 g di eritritolo)
- 220 g di farina di riso integrale (o di grano saraceno)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di semi di vaniglia
- 15 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 2 mele rosse biologiche
- 2 uova biologiche
- Il succo e la scorza di 1 limone
- 75 ml di olio EVO

C G (P)



GALETTE ALLE ARANCE

Mentre un profumo crescente pervade la cucina e si diffonde via via in ogni angolo della casa, puntualmente, ogni volta, mio marito arriva seguito da Mirino, il nostro gatto, a sbirciare davanti al forno per essere sicuro che sia proprio lei, la galette alle arance - che diventa di pesche o di albicocche in estate, così come di fragole, mirtilli, lamponi, mele -, ad attirarlo come il polline per le api. E io riesco a malapena ad assaggiarla, perché lui la adora e condivide le briciole con il gatto:
ma li guardo e sono felice!

Cucinare senza considerarlo un peso, bensì un privilegio che non tutti hanno,
mi fa attribuire al cibo un valore immenso.

 5 minuti  35 minuti  5 giorni

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità statico.
2. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi, aggiungi quelli liquidi (tranne l'acqua) e gli aromi, mescola e poi lavora il composto con le mani, sino a formare un panetto morbido e liscio - aggiungendo l'acqua solo se occorre.
3. Metti la frolla tra due fogli di carta da forno e stendila con l'aiuto di un matterello, fino a ottenere uno spessore di 4-5 mm.
4. Disponi la frolla in una teglia direttamente con la carta da forno.
5. Buca la frolla in più punti con i rebbi di una forchetta.
6. Stendi la marmellata sulla base, livellandola con il dorso di un cucchiaio, e poi disponi le arance tagliate a rondelle.
7. Ripiega i bordi verso il centro della galette e cospargi con un po' di zucchero.
8. Cuoci in forno per 30-35 minuti.
9. Lascia che si raffreddi e servi.



Il quantitativo di carboidrati per porzione, se ne consideriamo 8, è di circa 54 g: va benissimo, dunque, a colazione e sarebbe opportuno aggiungere una fonte di proteine oppure è ottima al posto di una porzione di carboidrati a pranzo o cena ovvero prima di un'attività sportiva.

Per ridurre ulteriormente il contenuto di zuccheri, puoi utilizzare la marmellata senza zucchero e/o l'eritritolo.

PER 6-8 PORZIONI

- 240 g di farina di riso integrale (o grano saraceno, avena, farro, farina integrale o un mix)
- 70 g di zucchero integrale (o di cocco) + 1 cucchiaio (per decorare)
- 1,5 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di semi di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo sgusciato (o 1 cucchiaio in più di burro di nocciola o di olio EVO)
- 2 arance (sbucciate e tagliate a rondelle)
- La scorza di 1 arancia
- 40 g di burro di nocciola (ricetta a p. 25)
- 150 g di marmellata di arance
- 40 ml di olio EVO (o 40 g di burro chiarificato)
- 50 ml di acqua fredda (quando si utilizzano farine senza glutine come riso, grano saraceno, avena, gluten free)

C G





FRAMMENTI DI CIOCCOLATO FUNZIONALE

Rendi la tua pausa memorabile con questi fantastici frammenti di cioccolato funzionale: sono sazianti e gratificanti. Arricchiti con frutta oleosa, semi e scorza, risultano antiossidanti grazie agli agrumi. Aiutano, inoltre, a migliorare l'umore, facendo aumentare la serotonina, e a contrastare la fame nervosa con uno snack desiderabile e mai noioso.



PROCEDIMENTO

1. Sciogli il cioccolato e il burro di cacao a bagnomaria, separatamente, oppure in forno a 70 °C per qualche minuto - un'ottima idea quando l'hai già usato e si sta raffreddando -, direttamente adagiati su una leccarda rivestita con carta da forno ecologica.
2. Stendi il cioccolato fuso su un foglio di carta da forno, crea disegni con il burro di cacao e guarnisci a piacere con i restanti ingredienti.
3. Lascia raffreddare in frigo per almeno 30 minuti, poi spezza e... buono snack!



Utilizza una porzione come snack mattutino o pomeridiano, per rendere più sfiziosa la colazione e, perché no, anche dopo cena. In questo caso, ricordati di ridurre di poco la quota di carboidrati e grassi in quel pasto.

Le chips di cocco contengono MTC – Medium Chain Triglycerides, grassi a catena media -, che sono sazianti e aiutano ad attivare il metabolismo.

PER 10 PORZIONI

- 200 g di cioccolato fondente

Facoltativo:

- 40 g di burro di cacao (o cioccolato bianco, senza lattosio, se intollerante)

Per guarnire:

- 50 g di pistacchi tritati grossolanamente
- 20 g di semi di zucca
- 30 g di chips di cocco
- 2 pizzichi di sale in fiocchi
- Scoria di agrumi (in base alla stagione)

C G

BISCOTTI CON TAHINA E CIOCCOLATO

Che tipo di biscotti comprare? E quali fare? C'è sempre il dilemma della scelta dei biscotti da mangiare perché fanno veramente parte della nostra cultura. I più informati sanno quali ingredienti evitare ma, molto spesso, si finisce per non trovare biscotti sani e anche buoni, ripiegando sulle versioni senza un ingrediente piuttosto che un altro, e col consumarne un pacco light perché sono gratificanti per poi tuffarsi in quelli super dolci – con i relativi sensi di colpa.

Niente paura! Questi biscotti possono essere la base per tante varianti, qui con il cioccolato, ma sono deliziosi anche con mirtilli, uvetta, albicocche, datteri o fichi.



10 minuti



20-25 minuti



7 giorni

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato, o a 190 °C, se statico.
- Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola, fatta eccezione per l'acqua, e amalgamali con le mani, impastando con cura. Se ti rendi conto di aver bisogno di liquido, aggiungi l'acqua dosandola per quanta te ne serve.
- Forma un composto lavorabile, crea delle palline tra le mani e disponile su una teglia rivestita con carta da forno.
- Schiaccia i biscotti con il fondo di un bicchiere per dare loro la forma di piccoli dischetti.
- Inserisci sui biscotti un pezzetto di cioccolato, pressandolo bene.
- Inforna e cuoci per 20-25 minuti, sino a doratura.



Puoi sostituire la tahina con il burro di frutta oleosa (ricetta a p. 25).

I semi di sesamo di cui è fatta la tahina sono ricchi di minerali, utili contro l'osteoporosi, per la prevenzione cardiovascolare, per i disturbi del ciclo e per la policistosi ovarica.

Consumare 4-5 biscotti a colazione o un paio come snack è perfetto, soprattutto se associati a una tisana calda o a una bevanda vegetale. A colazione si rivela utile combinarli con una quota proteica.

PER 22-24 BISCOTTI

- 180 g di fiocchi di avena (o grano saraceno)
- 100 g di farina di riso integrale (o grano saraceno)
- 70 g di farina di mandorle (ottenuta frullando mandorle intere)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 30-40 g di cioccolato fondente spezzettato
- 2 cucchiaini di tahina
- 3 cucchiaini di burro chiarificato sciolto in un pentolino (oppure olio di cocco)
- 8 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 3-5 cucchiaini di acqua, se occorre

C G (P)





ENERGY BALL AI DATTERI E CACAO

Noi le adoriamo, si preparano in un lampo e ce le portiamo spesso in studio da consumare come snack: sono altamente soddisfacenti ed energizzanti. Ne bastano un paio come ottimo spezza fame e forniscono energia anche per l'attività fisica di media intensità, variando le quantità in base alle personali necessità. Piacciono tanto anche ai bambini, sono compatte ma morbide, al punto da poter essere spalmate su una fetta di pane per avere una porzione corretta di crema al cacao.

 10-15 minuti  15 giorni

PROCEDIMENTO

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore – fatta eccezione per 1 cucchiaio di cocco rapè* da conservare per guarnire – e aziona le lame per circa 1 minuto. Controlla che il composto sia lavorabile e omogeneo; in caso contrario, frulla ancora.
2. Forma le energy ball lavorando il composto tra le mani.
3. Metti il cucchiaio di cocco rapè rimasto in una ciotolina e facci rotolare le energy ball una a una per guarnirle.
4. Disponile in un contenitore di vetro a chiusura ermetica e lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti prima di consumare.



* Per renderle proteiche, puoi sostituire 1 cucchiaio di cocco rapè con 30 g di proteine in polvere.

PER 18 ENERGY BALL

- 8 datteri denocciolati
- 1 cucchiaio di cacao
- 1/2 cucchianino di semi di vaniglia
- 2 cucchiai di cocco rapè (o fiocchi di avena o grano saraceno macinati)
- 2 cucchiai di burro di frutta oleosa, ricetta a p. 25 (mandorle, anacardi, nocciole)

C G (*P)

TORTA AL CIOCCOLATO “SENZA PECCATO” CON VANIGLIA, CANNELLA E CARDAMOMO

Questa torta si descrive con un solo aggettivo: fantastica!

Per prepararla sporchi soltanto una pentola e una teglia e avrai in cambio una delle torte più buone che tu abbia mai mangiato. Ricca di cioccolato fondente, metterà il turbo all’umore, ti darà una carica duratura e soprattutto non ti farà sentire in colpa: ne basterà una porzione per gratificarti e non vedrai l’ora di integrarla nella tua alimentazione abituale. Perfetta a colazione, ma anche come snack, non disdegnarla come dolce in un pranzo o in una cena fatti con una fonte di proteine e di verdura.



5 minuti



25 minuti



7 giorni



3 mesi (monoporzione)

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 180 °C, in modalità ventilato.
- In una pentola fai sciogliere il cioccolato, il burro e l’acqua a fuoco medio/basso.
- Togli dal fuoco e aggiungi la farina, lo zucchero, il lievito, la cannella, la vaniglia e il cardamomo.
- Mescola e versa le uova sgusciate.
- Con una spatola o una frusta amalgama il composto sino a renderlo cremoso.
- Versa in una teglia rivestita con carta da forno – con diametro da 24 cm per una torta bassa, da 20 cm per una torta più alta.
- Cuoci per 25 minuti o in base al tuo forno.
- Sforna, lascia raffreddare e, se gradisci, spolvera con zucchero a velo o eritritolo.



Puoi aggiungere succo di arancia e la sua scorza o succo di mela al posto dell’acqua, oltre a variare le spezie in quantità e qualità in base al gusto. Per informazioni sull’eritritolo vai a p. 38.

PER 10-12 PORZIONI

- 3 cucchiai di farina di riso (o altra farina a scelta)
- 50 g di zucchero di cocco (o mascobado o 70 g di eritritolo)
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 1 cucchiaio di cannella
- 1 cucchiaino di semi di vaniglia
- 1 cucchiaino di semi di cardamomo macinati
- 150 g di cioccolato fondente diviso in quadretti (meglio se all’arancia)
- 3 uova
- 70 g di burro chiarificato (o burro di cocco)
- 3 cucchiai di acqua

Facoltativo:

- Zucchero a velo (o eritritolo)

G C P





PLUM-CAKE CON PERE E CIOCCOLATO

Profumato, delizioso, versatile, comodo per la colazione e la merenda, il plum-cake dovrebbe, a pieno titolo, sostituire le merendine piene di zuccheri e grassi idrogenati che troppo spesso si danno ai bambini e che mangiano – ahimè – anche adulti consapevoli.

Questo plum-cake si prepara in una manciata di minuti, molto meno del tempo che si impiega al supermercato a scegliere merendine non proprio sane.



5 minuti



55-60 minuti



7 giorni



3 mesi a fette

PROCEDIMENTO

1. Accendi il forno a 180 °C, in modalità statico.
2. In una ciotola o nella caraffa di un frullatore a immersione unisci 2 pere lavate e tagliate – non rimuoverne la buccia, a meno che non sia rovinata –, le uova sgusciate, l'olio EVO e la bevanda vegetale.
3. Mescola con una frusta o aziona le lame del frullatore a immersione.
4. Posiziona un colino su una ciotola grande e setaccia la farina, il cacao e il lievito. Poi aggiungi il sale, lo zucchero e 20 g di cioccolato fondente ridotto in scaglie.
5. Versa il composto liquido in quello secco e con una spatola amalgama il tutto in modo omogeneo.
6. Rivesti con carta da forno uno stampo da plum-cake di circa 22-23 cm di lunghezza, versa il composto e guarnisci con la restante pera tagliata a fettine e i rimanenti 10 g di cioccolato fondente in scaglie.
7. Cuoci per 55-60 minuti.
8. Sforna, lascia raffreddare e servi.



Puoi aumentare la quota proteica sostituendo 100 ml di bevanda vegetale con 100 ml di albumi.

Al posto delle pere puoi usare 3 mele, 6 albicocche, 3 pesche mature per un plum-cake quattro stagioni.

PER 6-8 PORZIONI

- 3 pere mature
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 10 g di lievito per dolci (o 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio + 1 cucchiaino di succo di limone)
- 200 g di farina di riso integrale (o grano saraceno, avena, farro)
- 70 g di cacao amaro in polvere
- 50 g di zucchero di cocco (o mascobado)
- 1 pizzico di sale
- 30 g di cioccolato fondente al 75% (o superiore)
- 2 uova biologiche
- 50 g di olio EVO
- 200 ml di bevanda vegetale (ricetta a p. 322)

C G (P)

TORTA ALL'ACQUA DI NONNA VERA

Alzi la mano chi non ha qualche ricetta di famiglia tramandata per generazioni. Se non ne hai, ti passo la mia, perché è una di quelle che scalda il cuore, piena di ricordi, recuperata grazie a un lavoro di squadra.

In ogni libro di ricette che ho scritto ne ho sempre riportata qualcuna di mia nonna Vera, in passato chiedendo a lei direttamente, poi recuperandole con la memoria e consultandomi con zio Leonardo, l'altro depositario delle sue prelibatezze.

Questa è arrivata in un momento in cui ne avevo bisogno, tramite una foto sul telefono inviata proprio da lui che, con l'aiuto di zia Luciana, sua moglie, ha recuperato ricette che nonna scriveva. È stata una gioia immensa, un tuffo nel passato, nei pomeriggi trascorsi con lei, davanti alla stufa a sentire i suoi racconti sulla guerra e su come viveva con poco con la sua famiglia.

Proprio per questo, nonostante la spropositata quantità di zucchero che contiene rispetto ai miei soliti dolci, ho voluto condividerla, approfittandone per poterti raccontare, nei consigli qui sotto, come goderti un buon dolce senza sensi di colpa né danni per la salute. Nella ricetta, troverai tra parentesi le possibili sostituzioni testate, ma ho lasciato l'originale elenco di ingredienti, comprese le dosi con il cucchiaio, perché nonna faceva proprio così.

 5 minuti  50-60 minuti  7 giorni

PROCEDIMENTO

- Accendi il forno a 180 °C, in modalità statico.
- Rompi le uova in una ciotola di adeguate dimensioni per contenere tutto l'impasto – io utilizzo la planetaria, ma va bene anche usare la frusta elettrica o la frusta a mano.
- Aggiungi lo zucchero e monta per circa 1 minuto.
- Versa il sale, la scorza di limone, l'acqua, l'olio EVO, il liquore e monta per 1 minuto.
- Aggiungi la farina setacciata con il lievito e frulla sino a ottenere un composto listo e omogeneo.
- Versa il composto in una teglia di 22 cm di diametro, imburrata e infarinata.
- Cuoci per 50-60 minuti, controllando che non bruci e facendo la prova dello stecchino per verificare quando è cotta.
- Lascia raffreddare prima di servire. Spolvera, infine, con zucchero a velo o eritritolo oppure stevia – ma è buona anche senza.

PER 12-16 PORZIONI

- 4 uova biologiche
- 325 g di zucchero bianco (o mascobado o di cocco)
- 325 g di farina di riso integrale (o farro, grano saraceno oppure un mix)
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina e 1/2 di lievito per dolci (circa 20 g)
- La scorza grattugiata di 1 limone
- 13,5 cucchiaini di acqua
- 9 cucchiaini di olio EVO
- 1 bicchierino da caffè di liquore (limoncello o rum, a piacere)

Facoltativo:

- Zucchero a velo (o eritritolo o stevia)

C G (P)







Il momento migliore della giornata per consumare un dolce che contiene molti zuccheri è la mattina a colazione, associandolo a una fonte di proteine, per esempio, ricotta, yogurt greco, proteine in polvere, uova; oppure anche prima di un'attività sportiva intensa, che richieda una buona scorta di carburante. Ma se hai bisogno di un dolce dopo cena, salta la tua quota di carboidrati come pasta, pane, pizza, patate e concediti una fetta di torta alla fine del pasto, che sarebbe bene iniziare con una verdura – meglio se cruda e condita con olio EVO e aceto di mele –, a cui far seguire una fonte di proteine e poi il dolce. Questo vale per qualsiasi tipo di dolce.

Per quanto possa sembrare ricca di zuccheri, se dividi questa torta in 10 fette, ciascuna di esse contiene circa 63 g di carboidrati, che a colazione può andare bene per la maggior parte delle persone e che si può dimezzare per una merenda.

E se hai iperinsulinemia, diabete, policistosi ovarica, candida, sovrappeso, con gli zuccheri come ti devi comportare? La risposta è che puoi imparare a consumarli seguendo le indicazioni fornite e senza esagerare con la frequenza e le quantità. È più stressante e meno fruttuoso privarsi di tutto: il trucco è imparare a conoscere gli alimenti e saperli utilizzare in modo funzionale. Applica questi concetti anche ai dolci per le feste o a quelli realizzati con più zuccheri! Per informazioni sull'eritritolo vai a p. 38.





Ringraziamenti

Grazie per aver portato il nostro libro nella tua vita.

Curiosità, serenità, spensieratezza e consapevolezza rendono il cibo migliore, siamo felici di averti dato tantissime ricette e spunti per creare la tua *Serena Cucina*.

Ci auguriamo di aiutarti a trasformare la tua cucina in luogo d'amore, dove entrare sapendo già cosa preparare e non sbuffando perché devi cucinare.

Questo è il nostro tredicesimo libro e ogni volta che scriviamo i ringraziamenti ci emozioniamo, perché entriamo nelle case delle persone in punta di piedi, pagina dopo pagina, diventando parte di un nuovo ambiente, con la speranza di essere quel granello in più che possa aiutare ad amplificare l'effetto epigenetico attivo.

Condividi con noi le ricette che realizzerai e quelle che ti verranno in mente prendendo spunto dalle nostre. Ti aspettiamo sui nostri profili social.

Ci ringraziamo anche a vicenda, perché ci supportiamo ogni giorno, dandoci forza, sostegno, rispetto e stima, che sono ingredienti essenziali per le ricette d'amore.

Grazie a tutti coloro che in modo diretto e indiretto hanno partecipato alla realizzazione di *Serena Cucina*.

Serena e Alessandro

Gli autori

SERENA MISSORI. Medico chirurgo, endocrinologa, diabetologa, esperta in nutrigenomica ed epigenetica, specialista in cefalée, medicina funzionale rigenerativa e potenziativa, medicina anti-aging e anti-stress, ideatrice del Metodo Missori-Gelli® e della nutrizione biotipizzata. Già docente nei corsi di Alta Formazione in Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress presso “Sapienza” Università di Roma e autrice di libri di salute e benessere. Blogger e autrice di articoli per testate giornalistiche e agenzie di stampa, tiene corsi di aggiornamento per professionisti del settore ed è divulgatrice scientifica sui social media e sul web.

Per Edizioni LSWR ha già pubblicato i best-seller *La dieta dei biotipi*, *La dieta della pancia*, *La dieta della tiroide*, *Il Reset Ormonale* e il ricettario *Tiroide e metabolismo*.

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, è coautore e autore di numerosi libri tra cui *Vincere la Stanchezza, lo Stress e la Fatica* (LSWR 2020).

Ci trovi sui nostri profili social e web:

- **Instagram:** @dott.serenamissori, @dottalessandrogelli
- **Facebook:** Serena Missori, Dott. Alessandro Gelli
- **TikTok:** @dott.serenamissori
- **Sito web:** www.serenamissori.it

Per entrare in contatto con noi, usa anche i tag:

- #serenacucina
- #serenamissori
- #dottserenamissori
- #dottalessandrogelli



Indice alfabetico delle ricette

FATTO DA TE: CONDIMENTI, SPEZIE, BURRI	1
Anacardi speziati	19
Babaganoush a modo mio	16
Burro di frutta oleosa e semi	25
Chimichurri	26
Confettura extra di limoni e mele rosse	36
Crema all'aglio nero	50
Crema di fiori di zucchina	22
Crema spalmabile di nocciole e cacao	38
Crema spalmabile vegetale con anacardi e sale alle erbe	21
Dado vegetale	14
Dukkah	4
Ghee anti-aging	10
Gomasio alle erbe e al finocchio e sumac	33
Gomasio e gomasio anti-aging	31
Gomasio nero	34
Mandorle speziate	41
Mix anti-aging	9
Olio anti-aging e super anti-aging	43
Olio aromatico al rosmarino, aglio e peperoncino	44
Pangrattato anti-aging	13
Pesto alla salvia e allo zafferano	29
Pesto di basilico e pomodori secchi	49
Soffritti	46

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE

Tris anti-aging	6
Zaatar	3
COLAZIONE E BRUNCH	53
Bevanda vegetale montata con granola di grano saraceno e cacao	66
Crêpe di grano saraceno alla crema di nocciole, cacao e panna	54
Crumble alla frutta con nocciole	59
Crumble alle more	79
Frullato caldo con mela, cardamomo e cannella	76
Granola di grano saraceno al cacao	60
Granola in padella alla marmellata	73
Granola salata di grano saraceno	74
Hope crêpe con gorgonzola, radicchio e noci	68
Pancake con frutta e acero	62
Pane con avocado pontenziato	80
Pane con burro di nocciole, cannella e cioccolato	71
Porridge con mela e nocciole	65
Porridge proteico caldo o freddo	56
PASTA, CEREALI E PSEUDOCEREALI	83
Avenotto con zucca al profumo di timo	94
Bowl in anticipo	122
Casarecce con ragù di funghi e tris anti-aging	98
Grano saraceno con pomodori secchi e tris anti-aging	120
Granola salata con fiocchi di avena e mandorle	119
Insalata di miglio, lenticchie, barbabietola rossa e anacardi speziati	109
Insalata di quinoa con patate dolci, finocchi e nocciole	107
Insalata di riso rosso	104
Pasta al limone	93
Pasta alla puttanesca con tris anti-aging	84
Pasta alla spirulina con barbabietola e cicoria	115
Pasta con crema di spinaci, basilico e anacardi	125
Pasta con soffritto e crema allo zafferano	90
Pasta di grano saraceno al forno con funghi e cavolfiore	111
Pasta rigenerante	88
Polenta di grano saraceno con sugo ai funghi	103
Quinoa piccante con olive nere	101

Rigatoni con besciamella di cavolfiore	87
Riso con zuppa in forno	116
Riso venere risvegliato con pomodori e capperi	113
Risotto al porro e zafferano	126
Tortino di miglio e spinaci	97
LIEVITATI, FARINATA E CRACKER	129
Baguette ai semi	145
Cracker ai semi di sesamo nero e paprika	159
Cracker al rosmarino, finocchio e peperoncino	162
Cracker alla pizza	161
Crêpe alla curcuma e sale alle erbe	155
Farinata di ceci con gomasio, olive e cipolla	156
Focaccia "dimenticata" al rosmarino	149
Focaccia con pomodorini, olive e capperi	147
Hope	134
Pane di grano saraceno a lievitazione spontanea	142
Pane Hope	138
Pane in pentola di ghisa con lunga lievitazione	130
Pinsa romana	153
Pizza velocissima	150
VERDURE, ORTAGGI E PATATE	165
Aglio fermentato	250
Bietola speziata	179
Broccolo romano e carote in forno con gomasio	195
Carote fermentate con scorza di limone e timo	249
Cavoletti di Bruxelles con patate americane, uvetta, nocciole e melagrana	189
Cavolo con mela e carote fermentati	247
Cavolo fermentato con semi di finocchio	248
Cavolo speziato	174
Cavolo viola ai semi di finocchio	228
Cavolo viola fermentato e semi di finocchio	247
Chips di cavolo nero al sapore di formaggio, senza formaggio	182
Cicoria e patate con olio anti-aging	203
Cicoria in padella con pomodoro	199
Cicoria piccante	186
Crumble con patate, porro e cavolfiore	171

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE

Cuore di carciofo con salsa allo zenzero	231
Finocchi con santoreggia e limone	213
Insalata di cavolo viola vegana, vegetariana e onnivora	232
Insalata di finocchi con arancia, melograno e avocado	204
Insalata di pomodori, ceci e cetrioli	192
Insalata di zucca e cavolo nero con mirtilli rossi e anacardi	200
Insalata funzionale	196
Misticanza con lupini e mandorle speziate	234
Panino con cavolo viola fermentato e avocado	227
Parmigiana al profumo di timo	191
Pasticcio di patate con ragù di lenticchie	208
Patate della fortezza	166
Patate dolci e finocchi arrosto	239
Patate Hasselback con erbe aromatiche e gomasio	224
Patate lesse con trito aromatico	214
Patate schiacciate in padella con erbe aromatiche	223
Peperoni digeribili	207
Porro allo zafferano con capperi e olive nere	219
Porro fermentato	247
Ribollita, ma non troppo	168
Riccia in padella con zenzero e olive	237
Teglia d'estate	220
Teglia di patate americane, cavolfiore e cipolla	210
Vegetali fermentati	244
Zucca speziata	240
Zucchine al sole con vinaigrette alla mentuccia	181
Zucchine al vapore con zenzero e prezzemolo	217
Zucchine fritte	185
Zucchine in padella con capperi e semi di finocchio	177
Zuppa "di quel che c'è"	173
Zuppa cremosa in forno con ceci, cavolo nero, cavolfiore, patate americane	243
CARNE, PESCE E UOVA	253
Baccalà con patate in umido	279
Frittata con spinaci, pomodorini, tris anti-aging e aglio fermentato	277
Frittata di cavolo nero con Hope crêpe	267
Merluzzo con curcuma, zenzero, crema di avocado e senape all'antica	268

Pane con avocado, salmone e sale alle erbe	262
Pollo alla griglia con chimichurri e rucola	254
Pollo balsamico Cheyenne style	261
Salmone al forno con arance, finocchi, olive e pepe rosa	274
Salsicce e cicoria in padella	264
Uova al gomasio con carciofi in padella	258
Uova all'acqua con zaatar	256
Uova alla verza con pomodoro piccante e zenzero	273
Uova felici	271
Uova Uraniane	280
LEGUMI	283
Azuki rossi con trito di salvia, finocchietto e rosmarino	305
Crema di azuki rossi e nocciole	307
Crema di azuki verdi con aglio fermentato e pomodori secchi	308
Crema di cannellini alle erbe aromatiche	294
Crema di cannellini con paprika e sesamo nero	293
Crema di piselli con zenzero e granola salata	298
Crêpe di lenticchie e piselli	288
Fagioli dall'occhio con soffritto speziato e salvia	302
Fagioli tondini con cicoria e zaatar	301
Hummus con patate dolci e gomasio nero	290
Lasagna proteica vegetariana con pomodori secchi	311
Pasta e ceci in padella	297
Patate dolci ripiene di fagioli rossi con cacao e paprika	284
Ragù di lenticchie	312
Zuppa di lenticchie rosse speziate con yogurt greco e melagrana	287
DA BERE	315
Acqua funzionale	336
Bevanda di nocciole e cacao	341
Bevande vegetali	322
Bevanda a base di cereali e pseudocereali	325
Bevanda a base di cocco	325
Bevanda a base di frutta oleosa e/o semi oleosi	324
Brodo di ossi	344
Cioccolata cremosa alla cannella e vaniglia	343
Frullato green antigonfiore e anticellulite	316

INDICE ALFABETICO DELLE RICETTE

Frullato per la pelle d'estate	331
Frullato viola per pancia e microcircolo	346
Infuso al rosmarino e zenzero	328
Infuso digestivo antigenfiore	319
Latte d'oro	332
Latte speziato	338
Matcha latte	326
Tè funzionale, energizzante e drenante	335
Tisana alla malva	321

DOLCI E SNACK **349**

Banana bread con avena e mandorle	357
Biscotti con tahina e cioccolato	364
Ciambellone all'arancia con scaglie di cioccolato	350
Crostata al cacao con marmellata di albicocche	354
Energy ball ai datteri e cacao	367
Frammenti di cioccolato funzionale	363
Frolla dolce, al cacao e salata	353
Galette alle arance	360
Plum-cake con pere e cioccolato	371
Torta al cioccolato "senza peccato" con vaniglia, cannella e cardamomo	368
Torta all'acqua di nonna Vera	372
Torta di mele "frullata"	358



Serena Missori
IL RESET ORMONALE
 328 pp. - Euro 19,90
 ISBN 978-88-6895-334-8



Serena Missori, Alessandro Gelli
LA DIETA DELLA TIROIDE BIOTIPIZZATA
 seconda edizione
 528 pp. - Euro 20,90
 ISBN 978-88-6895-940-1

Serena Missori, Alessandro Gelli
TIROIDE E METABOLISMO LE RICETTE
 272 pp. - Euro 19,90
 ISBN 978-88-6895-834-3



Serena Missori, Alessandro Gelli
LA DIETA DELLA PANCIA
 416 pp. - Euro 18,90
 ISBN 978-88-6895-727-8



Serena Missori, Alessandro Gelli
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



Alessandro Gelli
VINCERE LA STANCHEZZA LO STRESS E LA FATICA
 480 pp. - Euro 19,90
 ISBN 978-88-6895-741-4

