

RICETTARIO ANTIINFAMMATORIO

PREMESSA

Caro lettore, cara lettrice,

alcune delle ricette che troverai di seguito sono state elaborate da me,
per altre ho preso ispirazione dai siti:

www.mipiacemifabene.it
www.vegolosi.it
www.karmaveg.it
www.vegan-in-italy.net

In tutti i casi, le ho formulate, scelte o modificate per coniugare:

- **varietà e gusto** a tavola,
- **velocità e semplicità** di preparazione (anche io, come molti di noi, arranco ogni giorno per tener testa a tutti gli impegni professionali, di casalinga e di mamma impegnata per la salute della propria famiglia...!)
- ma, soprattutto, sono preparazioni con **proprietà antinfiammatorie** e che **fanno bene alla salute!**

Cosa caratterizza le ricette antinfiammatorie?

- **Poco o niente zucchero (il peccato di gola senza peccato!)**
Se i dolci sono dolcificati in modo più naturale, la glicemia e l'insulina non si alzano troppo: così teniamo a bada l'infiammazione sistemica che, come è dimostrato, ci espone al rischio di gravi patologie (anche oncologiche).



- **Pochissimi grassi animali e possibilmente di buona qualità**
Invece della carne, poco pesce (azzurro) non di allevamento quindi ricco di grassi omega 3 antinfiammatori.
- **Niente latte animale (o suoi derivati)**
poiché il latte contiene fattori di crescita e promotori dell'infiammazione e inoltre ha lo spiacevole effetto di far funzionare male l'insulina.
Benvenuti latti vegetali e sostituti dei formaggi, gustosi, personalizzabili e prodotti velocemente (ed economicamente) a casa.
- **Niente farine raffinate (0 e 00) che hanno l'effetto di aumentare la glicemia, con essa l'insulina, e, quindi, l'infiammazione sistemica!**
Buonissime, invece, e tutte da riscoprire, le farine setacciate (tipo 1 e tipo 2, cosiddette semintegrali), ottime per i dolci e le preparazioni più delicate (dove una farina integrale potrebbe risultare troppo "rustica").
O, se possibile, la farina integrale vera e propria, ricca di sapore e di nutrienti.

Tutti gli ingredienti delle ricette sono facilmente reperibili in commercio.
Il cremor tartaro, lievito che si ricava dalle botti dopo la fermentazione del vino, si trova in tutti i negozi bio.

Spero che questa selezione di ricette sia di tuo gradimento!
Se ti fa piacere, mandami le foto delle tue ricette o condividile sulla mia pagina Facebook <https://www.facebook.com/dottssaMonicaMaragno/>.
E se hai dubbi o curiosità...sono a tua disposizione!

Buona cucina antinfiammatoria e...buon appetito!

Monica Maragno
www.monicamaragno.it
gennaio 2017



Parmigiano zero colesterolo

I consigli della nutrizionista

Ottimo nella dieta anti colesterolo, le mandorle sono anche una fonte di calcio ben assimilabile contro l'osteoporosi.



Ingredienti:

Lievito alimentare in fiocchi: 3 cucchiai

mandorle spellate: 3 cucchiai

sale: un pizzico

Procedimento:

Frullare gli ingredienti insieme. Da utilizzare al posto del parmigiano o del grana nella preparazione del pesto, della carbonara, per insaporire la lasagna.



Ricotta veg

I consigli della nutrizionista

L'assenza del latte vaccino è utile nella dieta anticancro perché questa ricotta non contiene i *fattori di crescita* presenti nel latte. Nella sua versione senza panna è leggera e utile in una dieta per dimagrire.

Ingredienti: per 150-200g di ricotta:



- Latte di soia al naturale e non zuccherato 500ml (deve avere il 2% di grassi minimo, marche adatte: Alpro, Soyasun, Bene sì COOP).
- aceto di mele (o succo di lime) 15 ml
- Panna di soia 40 ml (facoltativa, rende la ricotta più fluida e cremosa)
- Sale q.b.

Procedimento:

Riscaldare il latte quasi a bollore quindi spegnere il fuoco e MOLTO LENTAMENTE aggiungere l'aceto. Lascia riposare per circa 20 min coperto girando di tanto in tanto con un mestolo.

Trascorso il tempo raccogliere i fiocchi, salare ed aggiungere eventualmente la panna. Mettere il tutto a riposare in una fuscella da formaggio per almeno 12 ore.



Tenerina di soia

I consigli della nutrizionista

In un'alimentazione sana, questa gustosa crema spalmabile aiuta la salute e il benessere del nostro intestino oltre ad essere adatta ad una dieta vegana bilanciata. La presenza della soia, diversamente da quanto si pensava in passato, è molto indicata in quelle donne affette da tumore al seno, ma anche da altre patologie legate agli estrogeni (endometriosi, mastopatia fibrocistica e fibromi dell'utero).

Ingredienti

Yogurt di soia 500g (al naturale tipo Soyasun)

Sale q.b.

Erba cipollina (o altre erbe e/o spezie a piacere)



Procedimento:

Prendere un imbuto e metterlo su una tazza alta, foderarlo con un panno di lino o una garza da formaggio e versarvi lo yogurt. Lasciar riposare in frigo per 24 ore durante le quali lo yogurt perderà parte del proprio liquido (svuotare il contenitore di raccolta se necessario). Al termine versare lo yogurt in una ciotola, aggiungere sale e aromatizzare con erbe fresche e/o spezie (erba cipollina, pepe, curry, paprica, aglio ecc. a piacere).



Paté di lenticchie alla senape

I consigli della nutrizionista

Ecco un secondo piatto (ma anche un antipasto, dipende dalle quantità) leggero, nutriente e versatile. Il ferro delle lenticchie è reso ben assimilabile dal succo di limone e la senape (dosabile secondo i propri gusti) gli dà una nota originale. Grazie al basso indice glicemico del legume questo piatto è consigliato anche alle persone dietiche. Da provare per accompagnare verdure crude come finocchi carote ravanelli ecc. (tipo pinzimonio...) o su crostini di pane. Piace tanto anche ai bambini.

Ingredienti

- 400 gr di lenticchie lesse (o nel barattolo, ben sciacquate)
- il succo di mezzo limone
- sale
- olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di senape
- un ciuffo di prezzemolo tritato

Procedimento:

Scolare le lenticchie dall'acqua di cottura oppure dal liquido di governo (se in scatola), lavarle sotto l'acqua e frullarle con gli altri ingredienti. Unire il prezzemolo tritato.





Spaghetti con salmone affumicato

I consigli della nutrizionista

Il salmone, un alimento antinfiammatorio grazie al suo contenuto in omega 3 e la scelta di una pasta integrale a basso indice glicemico sono utili in una dieta antinfiammatoria e per diabetici.

Ingredienti

Spaghetti semintegrali o integrali	350g
salmon affumicato	100g
succo di limone	mezzo limone
olio di oliva e.v.	2 cucchiali
prezzemolo, sale, pepe	q.b.

Procedimento:

Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata, nel frattempo in una terrina marinare il salmone spezzettato con un battuto di olio, limone prezzemolo e pepe. Terminato il tempo di cottura unire gli spaghetti amalgamando con cura.





Spaghetti al pesto di finocchio e nocciole

I consigli della nutrizionista

Un piatto gustoso, ricco, e bello da vedere, interessante anche per chi scelga un'alimentazione sana da proporre durante una cena tra amici.

Ingredienti per 4 persone



Spaghetti integrali	350g
finocchio	1
aglio	2 spicchi
nocciole con la buccia	3 cucchiai
acqua	
scorza di limone grattugiata un pizzico	
1 cucchiaio di succo di limone	
sale e pepe	q.b.
olio di oliva e.v.	4 cucchiai

Procedimento:

Affettare sottilmente il finocchio con una mandolina e farlo soffriggere per 5 minuti in una padella dal fondo spesso con l'aglio e un cucchiaio di olio. Salare poco, abbassare il fuoco e far cuocere coperto per 5 minuti.

Nel frattempo tostare le nocciole con un pizzico di sale e tritarle in un frullatore. quando il finocchio sarà cotto, frullarlo a immersione con la scorza e il succo del limone, tre cucchiai di olio e qualche cucchiaio di acqua, necessaria per ottenere una crema liscia e vellutata.

Lessare la pasta al dente in acqua leggermente salata. Condire con la salsa, impiattare e cospargere con le nocciole e aggiungere pepe appena macinato.



Crêpes di farina di lenticchie* e zucchine

I consigli della nutrizionista

Un piatto unico adatto ad una dieta mediterranea, ottime farcite con verdura cotta a piacere, queste crêpes sono un piatto completo e saziente. Fonte di proteine vegetali in quantità equilibrata sono perfette anche per una alimentazione vegana e anticancro.

Ingredienti per una persona

Farina di lenticchie	2 cucchiai
Farina di farro	1 cucchiaio
Farina di avena	½ cucchiaio
Zucchine	una
Acqua frizzante	q.b.
Olio di oliva e.v.	



Procedimento: In una terrina versare le farine, un pizzico di sale e olio, amalgamare aggiungendo acqua fino a ottenere una pastella molto fluida a cui mescolare la zucchina bollita e schiacciata. Mescolare e versare su una padella con fondo spesso già calda, lasciare cuocere girandola una sola volta.

*Farina di lenticchie Home Made con Bimby TM31™

Puoi produrre a casa la farina di lenticchie utilizzando 250 g di lenticchie secche e frullandole per 1 minuto a velocità 10.



Besciamella veg

I consigli della nutrizionista

Ecco la versione della famosa besciamella adatta a chi ha bisogno di una dieta anti colesterolo! Questa besciamella è una versione più leggera di quella classica e può essere utilizzata per condire le classiche lasagne o per le pizzette di cavolfiore al posto della mozzarella.

Il latte di soia, diversamente da quanto si pensava in passato, è molto indicato in quelle donne affette da tumore al seno, ma anche da altre patologie legate agli estrogeni (endometriosi, mastopatia fibrocistica e fibromi dell'utero).

Ingredienti

Olio di semi di girasole	mezzo bicchiere
Farina di grano tipo 1	due cucchiali
Latte di soia	600ml
Sale	q.b.
Noce moscata	q.b.

Procedimento:

In un tegame versare l'olio e la farina fino a creare una crema densa, aggiungere il sale e accendere il fuoco. Quando iniziano a vedersi delle bollicine versare il latte lentamente mescolando con una frusta. Portare ad ebollizione e continuare la cottura fino ad ottenere la consistenza desiderata. Spegnere il fuoco e grattugiare una presa di noce moscata.





Pizzette di cavolfiore

I consigli della nutrizionista

Ecco un modo nuovo per gustare i cavolfiori, un cibo antitumorale le cui proprietà sono ormai ben documentate. Apprezzatissimi anche dai bambini.

Ingredienti per tre

Cime di cavolfiore	400g
Farina semintegrale (tipo2)	70g
Cremortartaro	1 cucchiaino
Sale	mezzo cucchiaino
Olio di oliva e.v.	1 cucchiaino + altro per condire
Passata di pomodoro densa	q.b.
Origano	

Procedimento:



Frulla le cime di cavolfiore, la farina, il cremor tartaro, il sale, l'olio fino ad ottenere un impasto lavorabile (risulterà piuttosto umido). Forma delle palline grandi come un mandarino e disponile su un foglio di carta da forno ben distanziate, aggiungi un altro foglio di carta da forno e stendile con un mattarello fino allo spessore di 1,5 cm.

Mettile in una teglia da forno con il solo foglio di carta inferiore e cuocerle per 35 min a 180 gradi (statico). Trascorso questo tempo cospargile di salsa di pomodoro leggermente salata e spolvera con origano. Inforna per altri 15 min circa. Attendi che le pizzette si intiepidiscano e servirle con un filo di olio e altro origano.



Polpette di cannellini e quinoa (o miglio)

I consigli della nutrizionista

Si tratta di un ottimo piatto unico adatto a chi desidera dimagrire mangiando cibi gustosi e in linea con una alimentazione sana e corretta.

Ingredienti per 2 persone

quinoa	100g
fagioli cannellini lessati	240g (una scatola se usate quelli conservati)
pangrattato integrale	4 cucchiali
olive verdi denocciolate	a piacere
olio di oliva e.v.	2 cucchiali
sale	q.b.

Procedimento:



Raccogli i fagioli, le olive a pezzetti e il sale in un mixer e frulla per qualche minuto fino ad ottenere una crema densa; tieni da parte.

Lava accuratamente la quinoa e cuocila in 200ml di acqua per 25 minuti o finché l'acqua non si sia assorbita.

Lascia riposare coperto per 5 minuti.

Versa la quinoa (eventualmente scolata dell'acqua in eccesso) in una terrina e unisci la crema di fagioli

Forma delle piccole polpettine, passale nel pangrattato e lasciale riposare in frigorifero per 20 minuti (questo passaggio è molto importante perché evita che le polpette si rompano in cottura). Cuoci in una padella antiaderente oliata fino a doratura.



Cotolette cannellini e rosmarino

I consigli della nutrizionista:

Ecco un tipico secondo della dieta mediterranea ma rivisitato nella forma. Accompagnato da buon pane integrale e abbondante verdura cotta o cruda diventa un pasto completo e digeribile, le proprietà del rosmarino e l'assenza di derivati animali lo rendono utile anche nelle diete anti colesterolo. Attenzione solo in chi soffre di epilessia dove il rosmarino (in dosi eccessive) può esacerbare i sintomi.

Ingredienti per due persone:

cannellini già lessati	1 scatola
pangrattato	3 cucchiali
farina integrale (facoltativo)	1 cucchiaio
olio di oliva e.v.	1 cucchiaio
rosmarino fresco, peperoncino e sale q.b.	

Procedimento:



Scola bene i fagioli, sciacquali con cura, versali in un mixer e frullali. Trasferiscili in una terrina, aggiungi il pangrattato, la farina, il sale, il rosmarino lavato e ridotto in pezzettini ed amalgama.

Crea delle cotolette e falle riposare in frigo per 40 minuti

Cuoci in una padella antiaderente con il cucchiaio di olio oppure in forno a 180° per 20 minuti. Possono essere accompagnati con una salsa al pomodoro e peperone con un pizzico di peperoncino.



Polpette di cous cous e lenticchie con maionese VEG

I consigli della nutrizionista

Tipica ricetta della dieta mediterranea, la nostra pasta e fagioli, rivisitata per renderla sempre diversa e gustosa! Qui il pepe nero potenzia le proprietà antitumorali della curcuma. Questo piatto è adattissimo a chiunque desideri fare il pieno di antinfiammatori naturali e voglia seguire una alimentazione per la prevenzione dei tumori.

Ingredienti per due persone

Cous Cous	160 gr
Lenticchie rosse	100 gr
Acqua	160 ml
Olio di semi	1 cucchiaino
Pepe nero, curcuma, sale	q.b.

Procedimento:



www.monicamaragno.it

Lessa in abbondante acqua salata le lenticchie per 30 minuti fino a ottenere una purea. In un piatto sgranare il cous cous con l'olio di semi.

Porta a bollore l'acqua, versa il cous cous e mescolare.

Fai riposare per 10 minuti coprendo con un coperchio.

In una terrina unisci lenticchie e cous cous e crea delle polpettine schiacciate.

Fai riposare in frigo per 20 minuti. Inforna a 180° per 20 minuti.



Maionese VEG

I consigli della nutrizionista

Senza uova, questa maionese è adatta a chi segue una dieta anti colesterolo.

Ingredienti:

latte di soia	50	ml
olio di semi di girasole	80	ml
succo di limone	10	ml
senape dolce 2 cucchiai		
curcuma	un	pizzico
sale fino	q.b.	

Procedimento:

Versa gli ingredienti in un contenitore in plastica alto.

Frulla utilizzando un mixer ad immersione con movimenti dall'alto verso il basso.

Una cosa importante; questa maionese riesce sempre perché non può impazzire! Più olio si aggiunge più diventa densa e, inevitabilmente, più calorica.



Cotolette di lupini

I consigli della nutrizionista

Un piatto completo per la presenza contemporanea di un legume tipico della dieta mediterranea e un cereale come l'avena. I lupini sono indicati in una dieta anticolesterolo. Questo piatto ha un buon effetto protettivo sull'apparato cardio-circolatorio. Un piatto di sicuro successo che i bambini adoreranno!

Ingredienti per 4 persone

fiocchi di avena (o di orzo)	100g
brodo vegetale	120ml
lupini in salamoia sbucciati	90g (corrispondenti a 120g da sbucciare)
succo di limone	1 cucchiaio
capperi sotto sale	1 cucchiaio
olio di oliva e.v.	2 cucchiali più altro per la cottura
erba cipollina fresca tritata	1 cucchiaio
pangrattato integrale	40 g più altro per la panatura

Procedimento:



Versa i fiocchi nel brodo bollente, copri e attendi per 30 minuti.

Unisci i lupini, il succo di limone, i capperi e l'olio; trita finemente il tutto in un frullatore fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il pangrattato, l'erba cipollina e impasta (elimina la lama). Forma delle piccole cotolette tra due fogli di carta da forno leggermente oleati e cospargile con pangrattato e cuocile in una padella antiaderente con un filo di olio fino a quando risulteranno dorate. Servile con del limone.



Pancake salati

I consigli della nutrizionista

Gli ingredienti della dieta mediterranea sono di nuovo insieme per creare una gustosa alternativa al classico piatto di pasta. Farciti con verdura cotta o grigliata sono graditi anche ai bambini.

Ingredienti per 4 pancake

Farina semintegrale	150 g
sale marino integrale	½ cucchiaino
bicarbonato	1 cucchiaino
1 scalogno (o un pezzo di porro) tagliato fine	
acqua tiepida	250 ml
olio di oliva e.v.	1 cucchiaio
pomodori secchi a pezzetti	q.b.
basilico, peperoncino o altra erba aromatiche a piacere	

Procedimento:



Mischia farina, sale, bicarbonato, scalogno e pomodori secchi in una terrina, aggiungi l'olio e l'acqua e mescola con le fruste per ottenere un impasto liscio. Scalda una pentola antiaderente (ma va bene anche la piastra per i waffel così non li devi neanche girare!) unghia leggermente e versa un paio di cucchiai per volta di impasto (per ottenere una forma regolare puoi usare dei coppapasta). Cuoci su entrambi i lati per 1-2 minuti ed il gioco è fatto! Sono ottimi farciti con verdure cotte o con verdure grigliate o una ratatouille o con dei funghi in padella. Nell'impasto al posto dei pomodori secchi si possono mettere olive o un trito di capperi.



Plumcake al mandarino

I consigli della nutrizionista

Un dolce che può far parte a pieno titolo di una dieta anticancro grazie alla presenza della farina semintegrale e all'assenza di zucchero. L'uva secca inoltre ha dimostrato di essere un alimento antinfiammatorio naturale.

Ingredienti

farina semintegrale tipo 1	250g
cremor tartaro	1 bustina
sale marino integrale	1 pizzico
vaniglia in polvere	½ cucchiaino
bicarbonato	1 pizzico
uvetta	70g
olio di girasole	50 ml
succo di mandarino	70 ml
latte di riso integrale	200 ml
cioccolato fondente 70% cacao min.	80 g
scorza grattugiata di mandarini	2 cucchiaini

Procedimento:

Setaccia in una ciotola la farina e unisci cremortartaro, sale vaniglia e bicarbonato e miscela bene il tutto. Aggiungi l'uvetta, l'olio, il succo di mandarino, il latte di riso e frulla a immersione. Completa con la scorza di mandarino (dovrà essere non trattata) e mescola.

Dividi l'impasto in due parti leggermente disuguali; nella parte più scarsa aggiungi il cioccolato sciolto a bagnomaria e mescola bene. Ora avrai due pastelle di colore diverso.



prendi uno stampo da plumcake piccolo (max 25 x 8 cm), versaci prima 4 cucchiaini di pastella chiara e poi 4 di pastella scura (che rimarrà meno fluida ma è normale) e procedi a strati.

Informa a 180 °C per 45 minuti circa in modalità statico; fai la prova dello stecchino per verificare la cottura.

Se non hai uno stampo da plumcake piccolo puoi usare degli stampini da muffin e alternare un cucchiaio di pastella chiara a uno di pastella scura.





Crema di cioccolato e nocciole (con Bimby Tm31™)

I consigli della nutrizionista

Ecco una cioccolata spalmabile che può far parte tranquillamente di una dieta anticolesterolo e che possiamo dare con serenità anche ai nostri bambini per una colazione o una merenda sane e nutrienti, spalmata su una fetta di pane integrale leggermente tostata.

Ingredienti

Nocciole tostate	120 g
zucchero integrale di canna (facoltativo)	40 g
cioccolato fondente 70% cacao	200 g
latte vegetale non zuccherato	200 g
olio di girasole	45 g

Procedimento:

Nel boccale metti le nocciole con lo zucchero e frulla a velocità Turbo per 20 secondi. Aggiungi il cioccolato a pezzi velocità 8 per 20 secondi. Unisci il latte e l'olio e manda a 50°C per 6 minuti a velocità 3. Trasferisci in un barattolo e riponi in frigo per almeno 6 ore. Si conserva in frigorifero anche per 10-15 giorni.

