

FOSCA RIZZO STEFANO MOMENTÈ

LONGEVITÀ E SALUTE

CON RICETTE VELOCI, SANE, LIGHT E SENZA GLUTINE

altrocibi
academy

GLI AUTORI

Stefano Momentè, vegano dal 1985, giornalista, mentore del veganismo in Italia, è l'autore più prolifico ad oggi in tema vegan, con alle spalle più di 20 libri. Sue le prime edizioni di ricette vegan e crudiste pubblicate in Italia, rispettivamente nel 2002 e nel 2007. Associato AIC (Associazione Cuochi Provincia di Venezia), aderente alla FIC (Federazione Italiana Cuochi), dal 2001 promuove la scelta vegana con conferenze, corsi, seminari, articoli ed eventi. Nel 2017 ha fondato Altrocibo Academy, facente parte dell'Associazione Altrocibo, nata per lo sviluppo di percorsi professionalizzanti e amatoriali.

Fosca Rizzo, associata AIC (Associazione Cuochi Provincia di Venezia), aderente alla FIC (Federazione Italiana Cuochi), cofondatrice nel 2017 di Altrocibo Academy. Vegana dal 2011, per anni si è dedicata a percorsi di sviluppo personale spirituale e di pubbliche relazioni. Consulente ristorativa ed esperta in cucina vegetale, etnica, free from e percorsi detossinanti, educatrice alimentare dall'estro particolarmente creativo..

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta degli Autori e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

PREFAZIONE

Perché nasce questo libro? In realtà un po' per caso e un po' perché di mangiar sano e senza crudeltà non se ne parla mai abbastanza. Nasce per darvi qualche semplice spunto per variare il menù delle vostre giornate, per incuriosirvi se non vi siete mai approcciati a una cucina prettamente vegetale, per fornirvi qualche idea per creare le vostre ricette preferite, per proporvi la possibilità di cambiare se non l'avete già fatto o per aggiungere nuovi stimoli se siete già avvezzi a questa cucina. Insomma, per questi e molti altri motivi, o semplicemente perché ci piace mangiar bene, con gusto, cercando il più possibile di non arrecare danno al regno animale, che da troppo tempo stiamo maltrattando col nostro modo di vivere sconsiderato e incosciente, sempre poco in armonia col Tutto.

La società moderna, presa dalla frenetica corsa quotidiana, in giornate sempre meno a dimensione umana e sempre più adatte a forgiare macchine da lavoro, ha creato forti cambiamenti allo stato di salute generale.

Senza nemmeno accorgercene, un po' per moda, un po' per pigrizia o per malinformazione, ci ritroviamo a seguire diete iperproteiche e spesso anche troppo ricche di zucchero, combinazione deleteria, in grado di far sviluppare una flora putrefatta nel nostro apparato enterico, il cui effetto più grave è la disbiosi intestinale, ovvero il sovvertimento della normale flora batterica buona, la saprofito, responsabile dell'assimilazione delle principali sostanze nutritive, a favore di una cattiva. Tutto ciò apre la strada a funghi e parassiti, con conseguenti stati infiammatori spesso cronici che portano allo sviluppo di gravi malattie.

Anche Arnold Ehret, nel suo testo più famoso, *Il sistema di guarigione della dieta senza muco*, chiariva quello che accade quando ci si allontana da un'alimentazione che sia il più possibile in equilibrio con la Natura.

«... Qualsiasi sintomo particolare è meramente un'ostruzione straordinaria causata dal muco in quella particolare area. I punti speciali di accumulazione del muco sono la lingua, lo stomaco e soprattutto l'intero tratto digestivo. (...) La malattia è uno sforzo del corpo per eliminare rifiuti, muco e tossine, e questo sistema aiuta la Natura nella maniera più perfetta e naturale. Non è la malattia che dobbiamo curare ma il corpo. Deve essere ripulito, liberato dai rifiuti e dal materiale estraneo, dal muco e dalle tossine accumulati fin dall'infanzia...».

Comunque sia, i cibi della longevità sono vegetali. Lo affermano gli studi più moderni. Colin Campbell, autore del famosissimo *The China Study*, frutto di oltre 50 anni di lavoro, arriva ad una sintesi perfetta: i cibi animali fanno male, i cibi vegetali fanno bene. Secondo Valter Longo per vivere a lungo servono poche proteine, carboidrati complessi provenienti dalle verdure, poca frutta, tanti legumi e olio extravergine d'oliva. Cibi che possono essere consumati senza preoccuparsi troppo delle quantità. Longo inserisce anche il pesce nella dieta, ma noi su questo dissentiamo, e non solo per motivazioni etiche, anzi.

Vero è che, generalmente, l'alimentazione dei centenari si compone soprattutto di prodotti della terra con una preferenza significativa per ortaggi e frutta, grassi vegetali, cereali integrali, mentre le fonti proteiche sono rappresentate soprattutto dai legumi.

Popolazioni che vivono in piena salute anche fino a centoventi anni e più, seguono uno stile di vita e una dieta ben precisi. Gli Hunza, nel nord dell'India, gli abitanti del Caucaso, i Vilcabamba andini, le tribù delle isole Samoa, solo per fare qualche esempio. Hanno tutti in comune una vita a contatto con la natura e un'alimentazione ricca di vegetali, e sanno, a livello istintivo, che la salute è possibile solo rispettando l'equilibrio alimentare oltre a quello psicofisico.

Cosa possiamo fare noi allora? Amiamoci di più, prendiamoci maggiormente cura di noi, cerchiamo di sviluppare una visione più ampia del contesto in cui viviamo, e prendiamo consapevolezza che per un corretto mangiar sano servono alimenti coltivati su territori il più possibile integri. Serve una necessaria presa di coscienza anche della responsabilità di ognuno nell'esercizio del rispetto del territorio in cui vive, incrementando quella che si potrebbe definire un'attenta educazione ecologica, sviluppando sempre più la nostra intelligenza emotiva in grado di farci diventare maggiormente empatici con tutto l'ambiente circostante.

Mangiar sano comporta conoscenza e cultura, curiosità e ricerca, predisposizione al cambiamento e sufficiente elasticità mentale per comprendere che cambiare le nostre abitudini oggi è più che mai urgente per ritrovare un equilibrio a trecentosessanta gradi per la nostra salute e per quella dell'intero pianeta. Non può bastare una sana e corretta alimentazione, ma si dovrebbero curare anche la mente, i pensieri, il respiro, ritrovare l'ascolto del nostro corpo e saper identificare i segnali che ci invia quotidianamente in ogni singolo istante. Spesso ci si rassegna a piccoli o grandi fastidi, ci diciamo che siamo nati così o che abbiamo sempre avuto quel difetto, o quella predisposizione, o ancor peggio ci raccontiamo che è un marchio di famiglia, rassegnandoci ad un'ineluttabile impossibilità di uscire da uno schema vizioso e malsano, solo per pigrizia o per scarsa volontà di introspezione e analisi. Come ci poniamo nei confronti di tutto lo spettro dei viventi che ci circondano, dalle persone alla fauna e flora che popolano il nostro stesso habitat? Occorre in sintesi maturare una consapevolezza olistica del nostro abitare questo mondo, con uno sguardo curioso nei confronti della ricerca in ogni nuova scoperta, essere curiosi e al tempo stesso saper mettere in discussione ciò che ci viene raccontato per maturare sempre più un punto di vista lucido e desto.

Ed ecco perché abbiamo deciso di dare il nostro contributo con questo libro.



COLAZIONE

BUDINO DI SEMI DI CHIA ESOTICO

Questo budino si distingue per l'uso dei semi di chia. In azteco chia significa Forza, e infatti da millenni i semi di chia sono utilizzati in America centro-meridionale come base di molte pietanze, in virtù delle sorprendenti proprietà. I semi di chia, infatti, contengono un elevato dosaggio di calcio, 600 milligrammi per 100 grammi di semi, tanto da superare ampiamente quello del latte.

Ha un forte potere antiossidante naturale ed è ricca di aminoacidi essenziali quali cisteina, lisina e metionina, fondamentali per la formazione delle proteine.

Ottima fonte di minerali quali selenio, zinco, magnesio, ferro e potassio. Abbondante è pure la presenza della vitamina C, A, B6 e B12 (anche se non in forma biodisponibile) e di acidi grassi essenziali omega 3 per il 20 % del loro peso e omega 6.

100 grammi di chia apportano 486 calorie. Essendo molto saziante, la chia ha la capacità di assorbire liquidi fino a 10 volte il peso, quindi è utile in caso di diete dimagranti.

Ricordiamo che il gel che i semi sprigionano dopo un ammollo di almeno 1 o 2 ore è privo di glutine e molto benefico per l'intestino. Si consiglia comunque di non esagerare le dosi proprio per le proprietà lassative.

1 mango

1 banana

2 frutti della passione

300 ml di yogurt di cocco o latte (in alternativa bevanda di riso o mandorle non zuccherata)

6 cucchiaini di semi di chia

6 cucchiaini di cocco rapè

Sistemare i semi di chia nei bicchieri o ciotoline nelle quali si andrà a servire il budino.

Versare il latte vegetale, mescolare velocemente e mettere in frigo per almeno 2 ore, ma anche per tutta la notte se si preferisce una consistenza più gelificata. Dopo averli sbucciati, frullare insieme il mango e la banana. Prendere le ciotoline contenenti i semi di chia e versare sopra il frullato di frutta, cospargere di cocco rapè e della polpa del frutto della passione e gustare!

BUDWIG A MODO NOSTRO

Ispirata alla tradizionale Crema Budwig ideata dalla dottoressa Kousmine, questa nostra versione prevede una sferzata di energia data dall'aggiunta dell'alga spirulina e delle spezie quali lo zenzero e la cannella. La spirulina è un'alga verde-blu dalla forma stretta e allungata, tonalità che le viene data dalla presenza di clorofilla. Il suo nome deriva dalla forma che ricorda una spirale. Fu usata come fonte alimentare dagli antichi Aztechi ed è stata mangiata per secoli anche dal popolo del Ciad.

È un'incredibile fonte di proteine, la più alta fonte naturale al mondo: le sue proteine, predigerite dalla pianta stessa, sono particolarmente biodisponibili. Contiene quindi tutti gli aminoacidi essenziali.

La spirulina è inoltre utile per l'apporto di ferro, vitamine del gruppo A e B, acido folico, vitamina C, K, D e vitamina E.

Ha un forte potere antiossidante: grazie alle sue caratteristiche è in grado di proteggere dai radicali liberi, dai danni che causano all'organismo, invecchiamento precoce, malattie neurodegenerative, malattie aterosclerotiche.

Aiuta a controllare l'appetito: se assunta prima dei pasti accelera la comparsa del senso di sazietà ed è pertanto utile per il controllo del peso.

Infine, è una fonte ricchissima di sali minerali come ferro, fosforo, potassio, calcio, magnesio, selenio, rame, zinco, manganese e cromo.

Come integratore, si consiglia di assumerne a partire da 3 grammi al giorno la prima settimana per salire poi fino a 6 grammi.

4 cucchiaini di un frutto oleoso macinato (noci, mandorle, nocciole etc.)

2 cucchiaini di semi di lino macinati a polvere

1/2 limone spremuto

2 banane maturissime

200 gr di frutta di stagione possibilmente dolce

25 gr di yogurt vegetale oppure 70 gr di tofu vellutato

1/2 cucchiaino di cannella

1 cucchiaino e mezzo di spirulina in polvere

1/2 cucchiaino di zenzero in polvere

Usare un macinino per ridurre a polvere i semi di lino e i semi oleosi. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e farlo andare finché non si otterrà un composto omogeneo. Mangiare appena pronto per evitare l'ossidazione della frutta e delle spezie a contatto di luce e aria.



COPPA DI FRUTTI ROSSI CROCCANTI

Questa fresca ricetta contiene, oltre che ai preziosissimi frutti rossi, un ingrediente troppo spesso relegato ai periodi natalizi e per le feste di fine anno, il dattero. In realtà questo frutto, che nasce sulle palme nordafricane e del medioriente, ha notevoli proprietà antinfiammatorie ed emollienti. Il potassio in essi contenuto, insieme al magnesio, li rende utili per equilibrare i liquidi nell'organismo. Sono un alimento ad alto contenuto di zuccheri, ricco di vitamine e fosforo. Il dattero è ricco di vitamina A e vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6), K e J; presenta anche tracce di vitamine C ed E. Come aminoacidi contiene acido aspartico, acido glutammico, arginina, alanina, glicina, leucina, lisina, serina e valina.

Crumble:

1/2 tazza di farina di nocciole
1 tazza di farina di mandorle
5 datteri Medjoul
vaniglia in polvere

Crema di frutti rossi:

200 gr di fragole
50 gr lamponi
2 cucchiaini di semi di chia
2 cucchiaini di polvere di banana in scaglie

Frullare i datteri per ridurli in pasta, eventualmente aiutandosi con pochissima acqua. Mettere in una ciotola le farine, la pasta di datteri e la vaniglia e amalgamare il tutto. Far riposare in frigorifero per almeno un'ora. Frullare le fragole, i lamponi, la polvere di banana in scaglie con i semi di chia. Lasciare riposare in frigo per circa un'oretta. Versare dentro a delle coppette o tazze il composto di frutti rossi e sbriciolare sopra il preparato per il crumble che avete preparato all'inizio. Servire guarnendo con mirtilli o altra frutta



SUPERSPRINT BREAKFAST

Questa colazione è particolarmente ricca di cocco, sia in forma di fette essiccate che del suo olio. Il cocco contiene aminoacidi essenziali, molta vitamina B, B5, B6 e vitamina E.

L'olio in particolare è in grado di liberare il nostro intestino dalle infiammazioni, rallenta l'assorbimento degli zuccheri favorendo la perdita di peso. I suoi acidi grassi a catena media sono facilmente digeribili e vengono rapidamente convertiti dal fegato in energia.

L'acido laurico contenuto nell'olio di cocco riesce a innalzare il colesterolo buono rendendolo potenzialmente protettivo per i rischi cardiovascolari. Infine la presenza dell'acido caprilico ha un notevole effetto antinfiammatorio, antifungino e antimicotico.

Recenti studi stabiliscono la sua funzione di nutrire il cervello, prevenendone l'atrofia, rinnovando i neuroni e le funzioni nervose cerebrali.

Infine l'olio di cocco aiuta ad assimilare le vitamine liposolubili, il calcio e il magnesio.

200 gr di fette di cocco essiccato o cocco rapè

20 gr di more di gelso essiccate

20 gr bacche di goji

3 cucchiaini di semi di chia

2 cucchiaini di mesquite

2 cucchiaini di sciroppo di yacon

2 cucchiaini di cannella

2 cucchiaini di olio di cocco

1 pizzico di sale

succo di mela a piacere

1 banana

1 pera

Sminuzzare il cocco insieme alle more e alle bacche e tenerlo da parte. Creare una crema di pera, banana e olio di cocco con un frullatore ad immersione, aggiungere alla crema ottenuta i semi di chia. Versare in una ciotola e unire lo sciroppo di yacon, il mesquite con la cannella, il sale e il succo di mela, mescolare bene e lasciar riposare almeno un'ora. Servire guarnendo con il trito di cocco, more e bacche.

Gustovivo
 mangio crudo e mi rigenero

Proprietà, ricette e suggerimenti
 su www.gustovivo.bio
 Confezionato da: Corpex s.r.l.
 Laboratorio Natura Medica
 Via Cantinelli 2/C Faenza (Ra)

BANANA ROSSA IN POLVERE BIOLOGICA

250 gr



Ingredienti: 100% banana rossa cruda biologica.

Valore Nutrizionale (valori medi) 100 gr	
Energia (Kcal)	355/1510
Proteine (g)	4,1
Grassi (g)	81,2
Zuccheri (g)	73,8
	0,3
	0,1
	0,1

VEGANOK
 AZIENDA N. 0370



Non contiene tracce di frutta a guscio e sesamo.
 Conservare in un luogo fresco e riparato da luce e fonti di calore.
 Da consumarsi preferibilmente entro la data riportata sulla confezione.



ENERGY PORRIDGE

Ecco una versione della ricetta tradizionale anglosassone, il porridge. Questa zuppa d'avena è un'ottima fonte di proteine e tranquillità.

*Il betaglucano, una fibra solubile contenuta nell'avena, ha la peculiarità di depositarsi nell'intestino intrappolando il colesterolo derivante da alimenti in un gel non assorbibile, pertanto il colesterolo attraversa l'intestino stesso e viene evacuato. Da sempre in caso di depressione, insonnia, esaurimenti, l'avena è utile: favorisce la produzione di serotonina, quindi agisce da antistress. È un ottimo antinfiammatorio. Inoltre favorisce la proliferazione del microbioma, pertanto è un valido alleato come probiotico e d'aiuto al benessere mentale. L'avena tende a saziare molto pertanto è un ottimo alleato per il controllo del peso. A completare la preziosità di questo cereale è l'apporto di vitamine del gruppo B, acido pantotenico, enzimi e minerali quali calcio e fosforo e l'alcaloide avenina, che ha un effetto tonificante, energetico e riequilibrante per il sistema nervoso. L'aggiunta di uva nera essiccata aumenta l'apporto di polifenoli antiossidanti, minerali come calcio, ferro, manganese, magnesio, rame, zinco che regalano un tocco di istantanea energia. E la banana rossa in polvere, *musa acuminata*, è un'ottimo antiossidante, fonte di vitamina C e A, che rigenera e purifica i nostri tessuti.*

200 gr di fiocchi d'avena
1/2 lt di latte di miglio, avena, risomandorla o soia non zuccherato
1 pizzico di sale
50 gr uva nera passa
15 gr di mirtilli essiccati
1 banana molto matura
2 cucchiaini di semi di lino macinati a polvere
10 mandorle tritate grossolanamente
1 cucchiaio di banana rossa in polvere
1,5 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di zenzero
1 cucchiaio di cacao crudo

Far bollire il latte, inserire i fiocchi e il pizzico di sale e mescolare. Continuare la cottura finché il tutto addensa, mescolando energicamente con una frusta, serviranno da 6 a 10 minuti. Preparare in una ciotola l'uva nera e i mirtilli lavati. Spegnerne il fuoco, far intiepidire e inserire la cannella, lo zenzero, il cacao crudo, la banana rossa in polvere, le mandorle e la polvere di semi di lino. A questo punto versare in una o più ciotoline il porridge e unire la frutta secca.

SHAKE ENERGIA PURA

Questo frullato è una vera e propria bomba di superfood!

Il protagonista però è la polvere di Acai. Si tratta di un frutto amazzonico, particolarmente antiossidante essendo ricco di polifenoli e acidi omega 3. Sono una buona fonte di ferro, manganese, vitamine E, B1 e ferro. Il frutto è quasi per la totalità composto dal suo seme, dal quale si ricava l'olio.

I principi attivi rinvenibili in questo frutto rigenerano il fisico aiutandolo a combattere i segni dell'età avendo un buon range di vitamine e proprietà antiossidanti grazie alle antocianine contenute che aiutano il micro e macro circolo sanguigno.

Queste bacche possono aiutare il controllo del peso riducendo il senso di fame e regolando l'intestino, inoltre favoriscono il drenaggio e l'eliminazione dei liquidi in eccesso, in questo modo permettono di liberare il corpo dalle tossine.

Ma c'è un altro ingrediente prezioso in questo shake ed è la polvere di Mesquite.

I baccelli essiccati e ridotti in farina del Prosopis glandulosa - la pianta del Mesquite tipica del territorio del Messico e del Perù - ci donano una farina dolcificante dal sapore aromatico di caramello. La peculiarità di questa farina dolce è di avere un basso indice glicemico, in grado di stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue oltre ad essere un eccellente fonte di fibra solubile e di lisina, importante aminoacido per la produzione di proteine. È senza glutine, ottima fonte di calcio, manganese, zinco e potassio.

250 ml di latte di mandorla senza zucchero

1 cucchiaio di polvere di açai

1 cucchiaino di polvere di baobab

1 cucchiaino di polvere di lucuma

1 cucchiaino di mucuna

2 cucchiaini di mesquite

1 tazza di frutti di bosco

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore, azionarlo e servirlo subito!

SMOOTHIE RINFORZA OSSA

Perché abbiamo chiamato così questo frullato speciale? Per la presenza di un ingrediente noto per l'apporto di calcio: la tahin, ovvero una crema di semi di sesamo.

Un alimento ricco di acidi grassi insaturi, antiossidante, contenente zinco, magnesio, selenio, ferro, vitamine del gruppo B, ma soprattutto con un elevato contenuto di calcio (100 grammi di questa crema ne forniscono ben 426 mg!).

È usata spesso nella cucina mediorientale per la preparazione dell'hummus di ceci o per impreziosire la babagannoush, una deliziosa crema di melanzane.

In realtà è bene imparare ad utilizzarla tutti i giorni, spalmata sul pane tostato magari con un velo di sciroppo di riso, oppure come vi proponiamo noi qui, dentro un frullato per partire con brio al mattino!

2 tazze di acqua

3 pere mature sbucciate

3 cucchiaini di crema di tahin

5 fichi secchi ammorbiditi qualche minuto in acqua (oppure 5 datteri Medjoul)

un cucchiaino di cannella

cardamomo in polvere q.b.

pepe un pizzico

vaniglia in polvere q.b.

1/2 cucchiaino (o 1 cucchiaino se siete già abituati ad usarla) di spirulina in polvere

Frullare tutti gli ingredienti e servire.



MUFFIN DI SHARAZAD

Questi muffin sono davvero un trattamento di bellezza. Si perchè contengono una dose importante di Batata! No, non patata ma BATATA, uno degli alimenti più salutari al mondo!

Questo tubero, che si può consumare anche crudo al contrario di altri, è ricchissimo di flavonoidi e antociani che lo rendono un potente antiossidante, quindi con un forte potere anti-aging. Nasce nel sud America, è ricco di fibre, vitamine del gruppo A, C, B ed E, contiene proteine, potassio, magnesio, ferro e calcio. Agisce egregiamente nella riduzione del colesterolo e della glicemia, si raccomanda ove possibile di consumare anche la buccia, ricca di una sostanza nota col nome di cajapo che ne favorisce esattamente queste qualità.

200 gr di farina integrale d'avena
100 gr farina di riso
120 gr farina di mandorle
2 banane mature medie frullate
900 gr di purea di batata cotta e raffreddata
120 ml di sciroppo d'agave o acero o yacon
2 cucchiaini di vaniglia
1 pizzico di bicarbonato
1 bustina di lievito per dolci
1/2 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di cannella in polvere
1 cucchiaino di noce moscata in polvere
1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
200 gr di lamponi o mirtilli (o marmellata di lamponi)
zucchero a velo facoltativo

Preriscaldare il forno a 180 gradi. Frullare insieme la banana schiacciata, la purea di batata, lo sciroppo d'agave e la vaniglia. In una terrina setacciate le farine, il bicarbonato, il lievito, il sale, la cannella, la noce moscata e lo zenzero. Unire alle farine la purea di banana e batata e miscelare delicatamente finchè gli ingredienti non si saranno ben amalgamati. Incorporare i lamponi o i mirtilli. Con un cucchiaio distribuire il composto negli stampini da muffin e cuocere per circa 30 minuti o comunque finchè non saranno dorati e cotti. Una volta sfornati si possono farcire con un goccio di marmellata inserita con una sac à poche e spolverare di zucchero a velo se si desidera.



IDEE PER PRANZO

MANGO DRESSING

Chi ha detto che l'insalata si può condire sempre e solo con un filo d'olio? Ecco una proposta fresca e dalle spiccate note fruttate. Per questo condimento vi proponiamo l'uso dell'avocado, raccomandandoci che sia maturo, cosa che potete verificare se risulta morbido ad una leggera pressione delle dita. Questo frutto, ricchissimo di vitamine A, B1, B2, D, E, K, H, PP è una preziosa fonte di calcio e potassio, di fibre e grassi monoinsaturi, molto utili per proteggere il cuore. Il suo grasso vegetale riduce la permanenza di colesterolo nel sangue, pertanto agevola il benessere di tutto l'apparato cardiocircolatorio. Infine, non dimentichiamo che mezzo frutto contiene 57 milligrammi di acido folico, pari al 14% del fabbisogno medio giornaliero.

Ora, per iniziare, prepara il condimento per la tua insalata frullando i seguenti ingredienti:

- 1 mango oppure 2 pesche mature sbucciate
- 2 avocado maturissimi
- 1 spicchio d'aglio
- succo di 1 limone
- 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata di limone
- 2 cucchiaini di succo d'agave
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele o acidulato di umeboshi

Preparare un'abbondante insalata mista di stagione con radicchio, lattuga, pomodori, finocchi o qualsiasi altro mix di vegetali, a foglia e non, che vi piaccia.

Prediligere sempre verdura di stagione e, perché no, anche tante erbe di campo stagionali. Abbondare sempre con radicchi e altre insalatine da taglio.

Dopo aver lavato, mondato e asciugato bene le verdure crude scelte, versarle in una ciotola molto capiente e condire con la salsa preparata in precedenza.



CONDIMENTO BRIOSO

Lo zenzero contenuto in questo condimento rende particolarmente stimolante quest'insalata. Originario dell'India e della Malesia, lo zenzero per crescere necessita di un clima caldo umido. Fu Alessandro Magno a importarlo in occidente. In cucina o come rimedio naturale si utilizza il rizoma, ovvero il fusto che si trova sottoterra. Viene utilizzato sia fresco che in polvere. Dal sapore pungente e piccante, le sue proprietà sono molteplici. La gingerina in esso contenuta ha un effetto stimolante, stimola infatti il rilascio della bile dalla cistifellea (questo non lo rende adatto a chi soffre di calcoli biliari), ed è anti-reumatico.

Il regolare consumo di zenzero ha un benefico effetto antiossidante, anti influenzale, contrasta le nausee da viaggio e gravidiche, ottimo battericida.

Digestivo per eccellenza aiuta a rilassare i muscoli dell'apparato gastrointestinale: il suo effetto carminativo previene gonfiori dopo il pasto. Secondo la medicina tradizionale cinese il consumo di zenzero aiuta a sciogliere il muco. Perfetto per la gola come antidolorifico, inoltre, anche le più recenti scoperte in campo medico tradizionale ne hanno evidenziato la capacità antitumorale per l'apparato intestinale. Insomma questa radice non può mancare nella vita di tutti i giorni.

Preparare una grande insalata mista composta da radicchi, lattuga, finocchio e quant'altro di stagione.

Preparare il condimento frullando i seguenti ingredienti:

1/2 cipolla
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
13 cucchiaini di aceto di mele (regolarsi a piacere)
2 cucchiaini di acqua
3 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
1 pezzetto di sedano
1/2 pomodoro
2 cucchiaini di sciroppo di agave
1 spicchio d'aglio
sale e pepe q.b.

Unire il condimento all'insalata e servire subito.



A PRANZO IN UCRAINA (RAW)

Ecco una versione crudista del tipico borsch, una minestra a base di barbabietole rosse tipica dei paesi dell'Est Europa.

In questa nostra versione si potranno beneficiare di tutte le proprietà nutritive delle rosse radici della Beta Vulgaris, conosciuta appunto come barbabietola rossa.

Questa pianta è davvero uno scrigno di proprietà salutari.

È un ottimo depurativo per il fegato, stimola il sistema linfatico ed è un prezioso rimineralizzante. È ricchissima di sali minerali, acqua, proteine, fibre ma soprattutto di vitamina A (ottima per la vista), vitamina C e del gruppo B (tra cui la B9, ovvero l'acido folico particolarmente utile in gravidanza) e di sali minerali quali potassio, sodio, calcio, magnesio, ferro e fosforo. Ricca di flavonoidi, in particolare di antociani in grado di combattere i radicali liberi, recenti studi reputano utile l'utilizzo del succo di barbabietola come prevenzione dei disturbi cardiovascolari aiutando la ricostruzione dei globuli rossi e prevenzione di patologie tumorali. Ottima per rinforzare i capillari e migliorare la circolazione sanguigna.

Inoltre, aggiungendo limone al suo succo, si favorisce l'assorbimento del ferro in esso contenuto. Essendo un ortaggio ricco di acqua e fibre, non è particolarmente calorico, pensate che da cotta contiene circa 43 calorie ogni 100 grammi, è ottima quindi per le diete dimagranti.

1 barbabietola rossa cruda
230 gr di sedano
100 gr di pomodorini
3 carote
1 spicchio d'aglio
1 pezzetto di zenzero fresco
olio extravergine
un pizzico di peperoncino in polvere
sale

Guarnizione: 4 cucchiaini di yogurt di soia non zuccherato fatto riposare per almeno 10 minuti con succo di limone a piacere

Frullare tutti gli ingredienti e servire con lo yogurt.

QUANDO L'ESTATE SI FA AFOSA UN GAZPACHO NON PUÒ MANCARE

Il gazpacho è una ricetta tipica estiva, il cui protagonista indiscusso è il pomodoro, uno degli ortaggi più coltivati al mondo dopo la patata.

Originaria del Sud America, la pianta di pomodoro fa parte della famiglia delle solanacee, come i peperoni, le patate e le melanzane, sarebbe pertanto preferibile consumarne solo in stagione. I pomodori sono per lo più costituiti da acqua e da numerosi nutrienti preziosi per il nostro organismo: dal potassio al fosforo, dalla vitamina C e K ai folati. I pomodori sono inoltre ricchi di licopene, un carotenoide antiossidante che conferisce loro il tipico colore rosso, questo, insieme alla luteina e zeaxantina, li rende un antiossidante d'eccezione.

Con il caldo estivo l'integrazione di potassio è fondamentale per ridurre la pressione arteriosa e regolare le contrazioni muscolari e i pomodori ne sono una buona fonte naturale. Consumati ben maturi, sono fonte di fosforo, molto utile per aiutare la riparazione cellulare e la regolazione del ph, di acido ascorbico (vitamina C), antiossidante che stimola il corretto funzionamento del sistema immunitario, fondamentale per la produzione di collagene e l'assorbimento del ferro. Per la protezione delle ossa, la regolazione dei processi infiammatori e come antiemorragico, la vitamina k in essi contenuta, rende i pomodori validi alleati delle donne. La ricchezza di sostanze antiossidanti rende i pomodori preziosi nello svolgere una buona azione preventiva per il cancro, per i rischi legati alla pressione arteriosa e, grazie alle fibre, in relazione ai problemi gastrointestinali.

Buon appetito e lunga vita!

2 spicchi d'aglio
1 cipolla grande
1 gambo di sedano
800 gr polpa di pomodoro
4 cucchiaini olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di aceto di mele
*1 cetriolo
*1 peperone rosso
*1 cucchiaio di menta fresca tritata
1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
spicchi di limone per servire
sale e pepe

*tritati a parte e aggiunti al frullato prima di servire.

Frullare tutti gli ingredienti tranne quelli che vanno tritati. Tritare a parte cetriolo, peperone e menta. Versare in una ciotola la vellutata e unirvi all'interno i cubetti di peperone e cetriolo e la menta. Aggiustare di sale e pepe.





SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL TAHIN E ZENZERO

Per noi italiani gli spaghetti, si sa, sono solo quelli cotti in abbondante acqua bollente, ma vi assicuriamo che anche questa versione non vi deluderà! Si tratta di spaghetti preparati con zucchine e conditi con una salsina molto saporita e gustosa.

*Tra gli ingredienti del condimento troviamo il miso. Alimento usato come condimento nella tradizione giapponese, vitale per la conservazione dei cibi durante i mesi più caldi, il miso è prodotto dalla fermentazione della soia gialla, del sale marino e a volte anche da orzo e riso, lunga fino a due anni operata dal fungo *Aspergillus oryzae*.*

Si presenta come una pasta marrone il cui profumo ricorda il classico dado vegetale. Se composto di sola soia il suo nome sarà Hacho miso, se soia e orzo Mugi miso se di riso e soia Kome miso. Le sue origini sono molto antiche: pare sia arrivato in Giappone tramite dei monaci buddisti durante il VII secolo.

La fermentazione lunga fino a 24 mesi avviene sotto pressione in botti di legno di cedro, ben riparate dall'aria, che consentono di ottenere un alimento con circa il 14% di proteine parzialmente digerite, pertanto ben assimilabili.

La pasta di miso è ricca di elementi vitali di cui l'alimentazione moderna è piuttosto carente, ricco di aminoacidi (tutti gli otto essenziali), peptidi, sali minerali alcalinizzanti, aiuta a pulire i vasi sanguigni dal colesterolo grazie all'acido linoleico, apporta calcio e magnesio, ma soprattutto è ricco di fermenti vivi in grado di rafforzare le difese dell'organismo.

Pertanto non ci resta che assaporare questi spaghettoni ricchi di vitalità, il cui condimento aiuta a ripulire con vigore il nostro apparato gastrointestinale e a nutrirlo a fondo!

2 zucchine
1/2 avocado
una manciata di olive
1 cucchiaio di semi di canapa
1/2 tazza di prezzemolo
1/4 tazza di germogli

Salsa tahini:
2 cucchiaini di tahin
1 cucchiaio di miso
2 cucchiaini di radice di zenzero pelata
1 cucchiaio di tamari
1 cucchiaio di agave
1/8 di tazza di acqua

Per fare la salsa: frullare tutti gli ingredienti finché diventa una crema vellutata, aggiungere acqua all'occorrenza. Mettere da parte. Per fare la pasta: tagliare le zucchine con lo spiralizzatore o la mandolina. Porle in una ciotola e mettere sopra la salsa, mescolare con le mani o con un paio di cucchiai, finché ogni spaghetti sia ben condito. Tagliare l'avocado e unirlo agli altri ingredienti, lasciar marinare per un minuto e poi servire.