

FOSCA RIZZO

STEFANO MOMENTÈ



LONGEVITÀ E SALUTE

CON RICETTE VELOCI, SANE, LIGHT E SENZA GLUTINE

altocihn
academy

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 saprofita, 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 essicate 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.

VEGANOK
AGENZIA N. 0370

può contenere 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.



| Valore Nutrizionale (valori medi) | | 100 gr |
|-----------------------------------|------|----------|
| Energia | Kcal | 355/1510 |
| Proteine | (g) | 4,1 |
| Carboidrati | (g) | 81,2 |
| Fibre | (g) | 73,8 |
| Grassi | (g) | 0,3 |
| Acqua | (g) | 0,1 |
| Altri | (g) | 0,1 |



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'ave-na, 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. Spegner 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 cucchiaino 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 cucchiaino di semi di canapa
1/2 tazza di prezzemolo
1/4 tazza di germogli

Salsa tahini:
2 cucchiaini di tahin
1 cucchiaino di miso
2 cucchiaini di radice di zenzero pelata
1 cucchiaino di tamari
1 cucchiaino 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 cucchiaini, finché ogni spaghetti sia ben condito. Tagliare l'avocado e unirlo agli altri ingredienti, lasciar marinare per un minuto e poi servire.

R&R DI BARBABIETOLA

Tra gli ingredienti della farcitura di questi ravioli troviamo le noci. Sono un seme oleoso ricco di grassi polinsaturi e sali minerali, quali lo zinco, il calcio, il potassio, il rame e il ferro. Contengono arginina, un aminoacido spesso ricercato da chi pratica sport proprio per la carica energetica che è in grado di donare grazie alla dilatazione dei vasi sanguigni che portano maggiori livelli di ossigeno e nutrienti alla muscolatura. La struttura chimica delle noci è simile a quella del colesterolo. Sono ricche di steroli vegetali, che contrastano il colesterolo stesso riducendone l'assorbimento a livello intestinale. Sono delle miniere di fibre, ricche di omega 3 e magnesio che permettono un buon controllo del ritmo cardiaco e agiscono con una funzione protettiva per le arterie migliorando anche l'elasticità dei vasi sanguigni.

2 barbabietole
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe
15 ml di olio extravergine d'oliva

per il ripieno:
30 gr di semi di girasole
30 gr di noci
30 gr di nocciole
1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
30 ml di olio extravergine d'oliva
sale q.b.
1 pizzico di peperoncino in polvere

per la salsa:
1/2 cipolla bianca
300 gr di carote
1 cucchiaino di curry
1 limone
50 ml di olio extravergine d'oliva
sale q.b.
per la decorazione:
sesamo nero

Pelare le barbabietole, poi tagliare a fette sottili al massimo un millimetro con la mandolina. Prendere 24 fette uguali tra loro, ungerle leggermente d'olio, aggiungere sale e pepe e metterle da parte. Preparare il ripieno mettendo in un mixer i semi di girasole, le noci, le nocciole, la scorza di mezzo limone e il succo di uno intero, il prezzemolo, il lievito, l'olio, il sale e il peperoncino. Tritare fino a ottenere un composto morbido ma granuloso. Farcire le fette di barbabietola mettendo al centro un cucchiaino scarso di ripieno, piegare poi le fette a mezzaluna, premendo qualche secondo il bordo con le dita per sigillarle. Mettere da parte. Per la salsa, pelare le carote e mezza cipolla e tagliarle a pezzi. Grattugiare la scorza del limone. Mettere in un frullatore il curry con un po' d'acqua, le carote, la cipolla, la scorza di limone e il sale e ridurre in crema. Se occorre aggiungere un po' d'acqua. Per servire, versare un cucchiaino abbondante di salsa sul fondo di ogni piatto, appoggiarvi 6 ravioli, decorare con i semi di sesamo nero.



INSALATA CALDA DI SORGO

Il protagonista di questa preparazione è il sorgo (Sorghum vulgare), il quinto cereale per importanza nell'economia agricola mondiale. Di lui esistono reperti archeologici che risalgono al 2200 a.C.. Il nome, dal latino surgo, rimanda alla sua rapidità a svilupparsi e fu una delle prime piante ad essere coltivate proprio per questo. La granella essiccata di sorgo contiene moltissima fibra, una dose di lipidi superiore a quella di grano e riso, un elevato contenuto di carboidrati, un basso livello di proteine, e un'importante quantità di sali minerali, quali ferro, calcio, potassio e vitamine del gruppo B ed E. La sua ricchezza di polifenoli lo rende un ottimo antiossidante.

700 gr di sorgo
10 zucchine tagliate a cubetti piccoli
2 limoni
olio extravergine d'oliva
1 mazzetto di menta, tritata o basilico a piacere con poco aglio se piace
due manciate di pinoli tostati

Cuocere il sorgo in una pentola d'acqua bollente salata fino a cottura quasi ultimata. Aggiungere le zucchine e continuare per altri 4 minuti. Fare un'emulsione con i limoni e 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Salare. Scolare il tutto e versarci sopra il condimento. Aggiungere il trito di menta o di basilico, infine guarnire con i pinoli tostati.

ZUPPA DI FINOCCHI

Questa ricetta è decisamente un'alleata del nostro apparato gastrointestinale e del fegato. Il finocchio, con le sue proprietà digestive e depurative, è uno degli ortaggi più presenti nelle tavole del Mediterraneo. Composto principalmente d'acqua, contiene potassio, vitamina A, C e alcune vitamine del gruppo B. Contiene anetolo, una sostanza in grado di agire sulle contrazioni addominali: come carminativo da sempre infatti lo si somministra, anche in forma di tisana (facendone bollire i semi), ai neonati, per ridurre la possibilità si manifestino coliche. È un ottimo galattogogo, un antiemetico, antinfiammatorio e tonico epatico.

1 kg di finocchi
1 lt di brodo vegetale
200 gr di pane raffermo senza glutine
prezzemolo
aglio
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

Mondare i finocchi, tenendo da parte i gambi più sottili e la barbetta, poi affettarli e rosolarli con uno spicchio di aglio e un filo di olio, per 4-5 minuti; salarli, bagnarli con il brodo e cuocerli per 20 minuti. Tagliare il pane a fettine, oliarle e tostarle in forno a 200-220 gradi per 10 minuti. Tritare un ciuffo di prezzemolo con la barbetta e i gambi di finocchio tenuti da parte. Servire la zuppa sui crostini di pane e completare con il trito di prezzemolo e finocchio e una macinata di pepe.

FINOCCHI IN VIAGGIO IN CATALOGNA

Questa ricetta si presta molto bene per chi deve drenare un po' di liquidi dall'organismo e depurarsi un pochino! I finocchi e la catalogna, infatti, svolgono un'importante azione diuretica, carminativa e disintossicante. La catalogna in particolare è un ortaggio noto anche col nome di cicoria asparago, decisamente ipocalorica (10 grammi ogni 100 di cicoria cruda). Nel Lazio i suoi teneri germogli sono conosciuti come puntarelle da consumare in pinzimonio crudi. Ottima anche cotta, se consumata cruda è un alimento fortemente rimineralizzante. Ci dona una preziosa scorta di sali minerali, vitamina A, C, calcio, potassio e fosforo. Stimola l'eliminazione della bile grazie alle sostanze amare che contiene ed è molto diuretica. Un piatto ideale per perdere qualche chilo di troppo!

3 finocchi
400 gr catalogna
8/10 capperi
1/2 arance
semi di finocchio
olio extravergine di oliva
sale

Pulire i finocchi, conservando un po' del loro verde, e tagliarli molto finemente con l'affettatrice o con una mandolina. Metterli poi a bagno in acqua e ghiaccio per circa 10 minuti. Pulire la catalogna e cuocerla in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poi raffreddarla in acqua e ghiaccio. Scolare la catalogna e frullarla nel robot da cucina con i capperi e 80 grammi d'olio. Pelare l'arancia, raccogliendone anche il succo e tagliare a cubetti gli spicchi. Disporre la salsa di catalogna nei piatti, aggiungere i finocchi e completare con il succo e i pezzetti di arancia, un po' del verde di finocchio e qualche seme di finocchio pestato.



ZUPPA DI CAVOLO NERO IN COMPAGNIA

Questa più che una zuppa è davvero un toccasana e una forma di prevenzione. Il cavolo nero, Brassica oleracea, è una brassicacea, presenta foglie lunghe e rugose con una parte coriacea centrale che solitamente si scarta.

I fitonutrienti glucosinolati del cavolo nero lo rendono un ortaggio ritenuto un valido alleato come nutrimento di prevenzione per forme tumorali dell'apparato gastrointestinale.

In esso possiamo trovare tutti gli aminoacidi essenziali al nostro organismo per la costruzione delle proteine (istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano, valina, cistina, tirosina, arginina, alanina, acido glutammico, acido aspartico, glicina, prolina e serina). Si tratta di un vegetale noto alla medicina tradizionale per la cura di infiammazioni osteoarticolari, ma anche contusioni e tumefazioni.

La tradizione contadina usava fare bendaggi di crusca (ottimo potere assorbente) e foglie di cavolo nero per accelerare le guarigioni di processi infiammatori.

Aggiungere all'insalata un po' di cavolo nero affettato sottilissimo con rucola e radicchio condito con olio e limone consente di avere un piatto depurativo per fegato e reni.

È un ortaggio ricco di calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, sodio, zinco, rame, manganese, zolfo, selenio e fluoro, vitamina A, complesso B, vitamina C (una manciata di foglie ne contiene di più di un'intera arancia) e K (importante per la salute delle ossa), beta-carotene, luteina e zeaxantina.

Una delle proprietà del cavolo nero è la quantità di grassi essenziali omega 3 (150 mg per ogni 100 di cavolo) che apportano diversi benefici al cervello sia dal punto di vista funzionale che della memoria e omega 6 estremamente antiossidanti.

700 gr di cavolo nero

500 gr di bietole)

310 gr di fagioli cannellini secchi

150 gr di verza

150 gr di verdure aromatiche (50 gr carota, 50 gr sedano, 50 gr cipolla)

pane casereccio

brodo vegetale

olio extravergine d'oliva

sale

pepe

Ammollare i fagioli in acqua per 12 ore, sciacquarli, scolarli e lessarli (partire da acqua fredda) facendoli sobbollire per 45 minuti. Tagliare in minuscoli dadini sedano, carota e cipolla; pulire le erbe dividendo le foglie dai gambi, poi tagliare entrambi finemente. Pulire il cavolo nero e la verza e tagliarli a striscioline. Mettere in una pentola di coccio 3-4 cucchiaini di olio, sedano, carota e cipolla e i gambi delle erbe; rosolare tutto insieme per 10 minuti finché le verdure non si ammorbidiscono, quindi unire le foglie delle erbe, il cavolo e la verza; farle insaporire bene nel soffritto per 10 minuti, poi coprire con il brodo e cuocere con il coperchio per 15-20 minuti. Aggiungere 4 mestoli dell'acqua di cottura dei fagioli, ricca di amidi, per legare un po' la zuppa. Frullare un terzo delle verdure in cottura insieme a metà dei fagioli, poi rimettere la crema ottenuta nella pentola di coccio, insieme con i fagioli rimasti.





GNOCCHI DI MIGLIO AL PESTO DI PISTACCHI

*Mangiando un buon piatto di gnocchi si possono avere capelli e unghie forti ? Certo, a patto che siano preparati col miglio! Il miglio, *Panicum miliaceum*, è un cereale ricchissimo di nutrienti e sali minerali. Il fosforo, il magnesio, l'acido silicico (che stimola la produzione di collagene), il ferro, il potassio, l'acido folico, le vitamine del gruppo B e i folati presenti in questo minuscolo cereale lo rendono una miniera di energia e di fibre. Il miglio è una vera carica di energia, essendo una fonte di carboidrati per il 70% della sua composizione, grazie all'impiego degli stessi nella glicolisi e nel ciclo di Krebs le molecole di glucosio sprigionate da questi processi metabolici ci consentono una rapida rigenerazione. Inoltre è ricco di triptofano, un aminoacido essenziale per produrre la serotonina, l'ormone responsabile del buonumore. Ecco perchè è l'ideale per studenti e per chi fa lavori mentalmente stancanti. Come antistress naturale infine il fosforo lo rende un ottimo alleato della memoria.*

Ha proprietà diuretiche, è ricco di proteine, molto di più che altri cereali, se decorticato è privo di glutine, pertanto adatto per celiaci e intolleranti. Ma sapete che fin dai tempi dell' Antica Roma e soprattutto nel Medioevo il miglio veniva mangiato al posto della carne? Che ne dite di fare un viaggio nel tempo?

200 gr di miglio
20 gr di farina di grano saraceno
400 ml d'acqua

Cuocere il miglio: lavarlo con abbondante acqua e lasciarlo in un colino ad asciugare almeno 15 minuti, poi tostare i chicchi in un padellino antiaderente per un paio di minuti e a questo punto versare una quantità di acqua bollente pari al doppio del volume del miglio, lessare a fuoco dolce con il coperchio semi chiuso fino a completo assorbimento dell'acqua (5/10 minuti), spegnere il fuoco, sgranare il miglio con una forchetta e lasciarlo coperto ancora 5 minuti. Una volta tiepido passarlo nel passaverdura e unite all'impasto così ottenuto la farina. Formare un composto morbido e non troppo appiccicoso impastando per bene con le mani, ricavare un filoncino e tagliare gli gnocchi delle dimensioni desiderate. Cuocere ora gli gnocchi in abbondante acqua bollente e quando vengono a galla sono pronti come dei comuni gnocchi di patate.

Per il pesto di pistacchi:
90 gr di pistacchi, tostati
45 gr di mandorle, tostate
qualche foglia di basilico
3 spicchi di aglio
1 limone
180 ml circa di olio extravergine d'oliva
sale q.b.
acqua q.b

Mettere i pistacchi e le mandorle in un mixer da cucina, poi frullare fino a ridurli in poltiglia. Aggiungere il succo di limone, il basilico, gli spicchi di aglio mondato e sale a piacere. Iniziare ad incorporare l'olio a filo e frullare, fino ad ottenere un composto cremoso, denso ed omogeneo. Se non risulta abbastanza cremoso aggiungere altro olio, ed eventualmente acqua. Scolare gli gnocchi con una schiumarola e condirli con il pesto di pistacchi. Servire con una spolverata di parmigiano vegan.

FRESH SORGO

Questo piatto presenta un elemento dalle origini asiatiche, le fave. Sì, nonostante da moltissimi anni siano diffusissime in Italia, la loro terra natia è proprio l'estremo Oriente. Sono state una preziosa risorsa alimentare fondamentale per le popolazioni più povere del mondo, oggi questi legumi vengono coltivati soprattutto nel Lazio e in Sardegna. Sono ricche di proteine e fibre vegetali, alleate dell'intestino e del controllo del colesterolo.

Presentano un alto valore energetico grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, apportano ferro, coadiuvano terapie contro il Parkinson grazie alla presenza di levodopa, un aminoacido utilizzato per contrastare questa patologia. Sono inoltre ricche di vitamina A, preziosa per la cura della pelle: un tempo veniva utilizzata la buccia interna del baccello per essere strofinata sul viso e ravvivarne il colorito.

Quella consumata sulle nostre tavole da primavera al tardo autunno è la fava major (favetta e favino sono destinate al foraggio), il suo baccello è ricoperto da una leggera peluria, al suo interno ben protetti troviamo dei semi piuttosto grandi e piatti che devono essere privati della cuticola esterna e dell'escrescenza posta lateralmente prima di essere consumati.

L'apporto di magnesio, ferro, potassio, rame e selenio le rende particolarmente remineralizzanti e di supporto contro l'anemia.

Spesso si sente parlare di questo legume per un'allergia piuttosto grave che può portare a crisi di anemia ad esso collegata: il favismo. Si tratta di un deficit di G6PD (glucosio 6 fosfato deidrogenasi), un enzima normalmente contenuto nei globuli rossi. Tale carenza può provocare distruzione massiccia dei globuli rossi causando forme molto gravi di anemia.

È particolarmente diffuso nel sud Italia e in Sardegna, ma anche in Grecia, Africa e nell'Asia Meridionale. Delle analisi di laboratorio consentono di diagnosticare l'esistenza o meno di questa predisposizione. I soggetti affetti da favismo devono evitare anche il consumo di piselli pertanto questa ricetta non è adatta a loro.

400 gr di sorgo
50 gr di piselli
50 gr di fave fresche precedentemente sbollentate
8 carote
1 cipolla rossa
un mazzetto di menta fresca
un mazzetto di timo fresco
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Mondare menta e timo tenendo solo le foglie più belle. In una pentola cuocere il sorgo in acqua salata bollente. Quando sarà cotto bloccare la cottura sciacquandolo sotto l'acqua fredda, condirlo con due cucchiaini d'olio e tenerlo da parte in una terrina. Lavare le carote e tagliarle a rondelle, o a julienne se si preferisce, fare lo stesso con la cipolla. In una pentola versare circa uno o due cucchiaini d'olio e fare cuocere per alcuni minuti le carote, i piselli e le fave con la cipolla aggiungendo sale e pepe a piacere. Trasferire il sorgo nella padella e farlo insaporire a fiamma vivace mescolando regolarmente. Quando sarà pronto servire a temperatura ambiente guarnito con foglioline di menta e timo tritate finemente.



DULSALATA

Ebbene sì anche l'insalata può diventare una portata ricca e saporita! Il trucco, come sempre, sta nel dare un tocco di creatività e gusto. Noi per questa proposta abbiamo scelto di usare l'alga Dulse. Arriva dalle coste settentrionali dell'Oceano Pacifico e di quello Atlantico, dal sapore dolce e leggermente iodato, ed è ottima su tutte le verdure crude. Questa varietà di alga palmaria viene spesso fritta e servita a colazione per via del suo sapore molto simile al bacon. La si trova in commercio in pratici fiocchi, da sbriciolare su verdure, o da marinare con olio e limone per condire pinzimoni o altre pietanze.

È molto più ricca di fibre e proteine di altre alghe, contiene polifenoli, omega 3 in abbondanza, calcio, ferro, magnesio e potassio. Tutto ciò la rende benefica per mantenere la densità ossea e agire come vasodilatatore riducendo la pressione sanguigna. Una caratteristica particolare è quella di assorbire i metalli pesanti come piombo, nichel, rame, cadmio e zinco, quindi spesso viene associata a diete disintossicanti e di conseguenza antinfiammatorie.

Una curiosità: sapete che si ritiene che quest'alga si sia diffusa anche nelle acque artiche fino all'Irlanda, la Scozia e la Spagna circa 20.000 anni dopo l'ultima era glaciale? Un ingrediente dal passato nelle nostre insalate di oggi!

200 gr di valeriana

3 carote

5 ravanelli

50 gr di ribes

10 gr di alga dulse essicata in fiocchi

2 cucchiaini di olio di semi di lino spremuto a freddo

1 cucchiaino di acidulato di umeboshi

sale integrale o tamari

Ammorbidire le alghe immergendole in una ciotola con acqua per circa 3 minuti, poi scolarle. Lavare, asciugare e mondare l'insalata. Lavare il ribes e asciugarlo delicatamente. Pelare le carote, eliminare gli estremi e con il pelapatate ottenere delle striscioline sottili. Mondare e tagliare a fettine i ravanelli. Versare in una ciotola l'insalata, aggiungere le verdure, il ribes, le alghe e condite con l'olio e l'umeboshi a piacere tenendo presente che è molto saporito. Mescolare e assaggiare, se necessario aggiustare con qualche goccia di tamari.



MOUSSE PIZZAIOLA

Se dici pizzaiola dici origano! Questa magica erba perenne cresce spontanea in territori soleggiati fino a circa 2000 metri e appartiene alla famiglia delle Labiatae. Ma sapete da dove nasce il termine origano? Deriva dal greco oros e ganos ovvero Gioia della Montagna. Il suo inconfondibile e intenso aroma, lo rese il simbolo della felicità amorosa per gli antichi Greci e Romani. Un tempo si creavano ghirlande intrecciate con i suoi incantevoli fiori rosa in grado di consolare, ristorare, trovare pace e preservare da spiriti maligni.

Con l'origano gli antichi curavano ferite, punture d'insetto, cefalee, problemi di stomaco e di respiro. L'origano ha un'importante funzione stimolante sul sistema nervoso ed è un ottimo antidolorifico. Scaldando i fiori appena raccolti si può lenire i dolori da torcicollo, mentre gli infusi curano tosse, depressione, mal d'auto ed emicranie di origine nervosa.

Ciò che rende l'origano così antisettico, antispasmodico e fungicida sono i fenoli in esso contenuti, tra cui il timolo, il carvacrolo, un potente antisettico, e l'acido rosmarinico che svolge un'importante azione antisettica e antiossidante. Si pensi che l'olio essenziale d'origano è uno dei più potenti antisettici, antivirali, analgesici e antalgici conosciuti ad oggi ed è proprio in esso che sono concentrate tutte le sue sostanze bioattive.

Questa pianta ricca di acidi grassi omega 3 e fibre è di supporto per la secrezione della bile e contrasta l'accumulo di colesterolo nelle arterie. È una buona fonte di vitamina C ed A, di calcio, manganese e ferro.

600 gr di pomodori maturi
1 scalogno
1 mazzetto di origano
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale integrale
pepe

Pelare lo scalogno e affettarlo sottilmente. Lavare i pomodori tagliarli ed eliminare i semi e l'acqua in eccesso. Lavare e asciugare le erbe aromatiche lasciate in rametti. Frullare i pomodori insieme allo scalogno, con l'olio, sale e pepe a piacere. Versare la mousse ottenuta nei bicchieri, decorare con le erbe aromatiche e servire subito. Il pomodoro frullato con l'olio acquista una consistenza soffice ma compatta. Va servito subito.



SECONDI

CIOTOLINE DEI FOLLETTI

Questo piatto, in quanto crudista, ci permette di nutrirci di alimenti vitali e ricchi di nutrienti. Ma è fondamentale acquistare degli ingredienti biologici e freschissimi. In particolar modo i funghi champignon protagonisti di questa ricetta. Il loro nome è francese perché nell'Ottocento sono stati proprio loro i primi a commercialarlo in modo rilevante. Nei paesi anglosassoni veniva chiamato fungo botton o Portobello, forse perché veniva venduto nell'omonimo mercato londinese, anche se proprio a Londra erano conosciuti come funghi Romani, funghi Italiani o funghi cremi. Uno degli alimenti vegetali più ricchi di proteine, i funghi champignon sono poveri di grassi e ricchissimi di minerali quali potassio, zinco, selenio e fosforo, ma apportano soprattutto vitamine del gruppo B e la preziosa vitamina D.

10 champignon
1 manciata di mandorle
1 manciata di nocciole
1 cucchiaino di pasta di pomodori secchi
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di capperi
1 manciata di olive verdi denocciolate
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1/2 cucchiaino di origano
1/2 scalogno
tamari q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.
2 limoni spremuti
(2 cucchiaini di marinata)
1 pomodoro a pezzetti

Rimuovere il gambo ad una decina di funghi champignons e metterli a marinare in una ciotola con salsa tamari ed olio extravergine d'oliva.

Preparare il ripieno frullando i gambi con una manciata di mandorle ed una di nocciole, i capperi e le olive, un cucchiaino di pasta di pomodori secchi, uno spicchio d'aglio, un cucchiaio di prezzemolo, l'origano, un cucchiaio o due della marinata dei funghi, mezzo scalogno, il succo di limone ed un pomodoro a pezzetti.

Aggiustare di sale aggiungendo se necessario altra marinata. Farcire i funghi e servirli .

ROLLINGRAWBALL

Queste polpette sono ricche di ingredienti con proprietà energizzanti, come le mandorle, le regine della frutta secca. Non tutti sanno che questo seme (la mandorla è il seme commestibile del mandorlo, pianta appartenente alla famiglia delle Rosaceae) è originario dell'Asia e fu importato dai Fenici dapprima in Sicilia e poi in tutto il Mediterraneo.

Secondo l'Ayurveda, contribuiscono alla longevità ed all'innalzamento del livello intellettuale. Questi semi oleosi racchiusi in un duro guscio sono un vero e proprio concentrato di nutraceutici benefici per cuore, ossa, arterie, grazie ai loro grassi polinsaturi da sempre noti per la capacità di abbassare i livelli di colesterolo (LDL) e dei trigliceridi. Le mandorle infatti contengono sia acido linoleico che acido linolenico, fondamentali per combattere gli stati infiammatori. Tra i principali nutrienti che ci regalano ci sono la vitamina A, le vitamine del gruppo B (b1, b2, b3, b5 e b6), vitamina E, betacarotene e luteina. Sono anche ottime fonti di magnesio, calcio, ferro e potassio, che aiuta a tenere bassi i livelli di pressione ematica. In dosi ridotte apportano anche rame, zinco, fosforo e manganese. Quando abbiamo bisogno di dare energia al corpo e rafforzarne le difese immunitarie sono l'alimento ideale. In tutti i casi di convalescenza, stress o mancanza di concentrazione oppure richiesta di prestazioni fisiche importanti per attività sportive, ma anche per la menopausa e la gravidanza, sono indispensabili. Il calcio e le fibre consentono di rafforzare le ossa, rinforzano i denti e aiutano a combattere l'anemia sideropenica grazie al buon contenuto di ferro.

1/2 tazza di semi di lino
1/2 tazza di grano saraceno
1/2 tazza di mandorle
1/2 tazza di anacardi
1/2 tazza di semi di zucca
2 zucchine
15 pomodori secchi
2 pomodori medi maturi
aglio in polvere
sale
olio extravergine d'oliva q.b.

Ridurre in farina gli anacardi, il grano saraceno, il lino e le mandorle. Frullare le zucchine, con i pomodori secchi e il pomodoro sino al raggiungimento di una crema. Unire alle farine tutti gli ingredienti secchi e amalgamare. Unire poi la crema di zucchine e creare un'impasto.

All'occorrenza aggiungere poca acqua al raggiungimento di un impasto compatto.

Creare delle palline e lasciarle in essiccatore a 42 gradi per almeno 24 ore.

Per la salsa: frullare tutti gli ingredienti sino al raggiungimento di una crema.

Servire le polpette con la loro salsa.





PIASTRANDO IL TEMPEH

*C'è un alimento originario dell'Indonesia, molto noto e usato, chiamato anche carne di soia, dall'aspetto di un panetto solido e biancastro. È il tempeh, e si ottiene dalla fermentazione della soia gialla grazie all'aggiunta delle spore del fungo *Rhizopus oligosporus*. La sua consistenza compatta dall'aroma di funghi e noci lo rende molto simile alla carne, da qui il suo secondo nome. Da sempre è noto come fonte essenziale di proteine vegetali: 100 grammi di questo alimento ne contengono ben 20 di proteine.*

Ha un elevatissimo valore nutritivo grazie all'utilizzo dell'intero germoglio di soia nella sua produzione, pertanto ha un alto apporto di fibre, ma grazie alla fermentazione gli enzimi e in particolar modo gli oligosaccaridi in esso contenuti rendono i carboidrati della soia molto digeribili. Inoltre la fermentazione consente di ridurre l'acido fitico rendendo maggiormente assimilabile il quantitativo di minerali (zinco, ferro e calcio) contenuto in questa saporitissima pietanza. Ma la fermentazione non dona solo questi aspetti al tempeh. Non solo produce un livello significativo di vitamine, in particolar modo la vitamina B12, ma la quantità di agenti antibiotici naturali lo hanno reso per gli indonesiani un alimento consumato regolarmente per proteggere l'intestino dalle sue più tipiche malattie, quali la dissenteria e le infiammazioni. È inoltre un'ottima fonte di manganese, rame, fosforo calcio e il tutto con un basso indice glicemico. Il consumo di tempeh è particolarmente indicato per rinforzare le ossa, grazie agli isoflavoni e le saponine, fitochimici utili a ridurre i rischi di disturbi alle coronarie e alcune patologie tumorali.

250 gr di tempeh

1/2 cipolla rossa grande tagliata a fettine sottili

125 ml di passata di pomodoro

100 ml di tamari

25 ml d'acqua

1/2 spicchio d'aglio

1 pezzetto di zenzero grattugiato

Tagliare il tempeh a cubetti di 3 cm, cuocerli a vapore per 15 minuti circa. Nel frattempo preparare la marinatura, mescolando in una ciotola il pomodoro, il tamari, l'acqua, l'aglio tritato e privato dell'anima e lo zenzero grattugiato. Disporre tempeh e cipolla a fettine in una ciotola e rovesciarci sopra la marinatura appena composta. Mescolare delicatamente e far riposare in frigorifero per almeno un'ora. Far quindi cuocere su una piastra o in forno a 180 gradi per 30 minuti prima del termine passare qualche minuto con il grill, finché il tempeh non sarà di colore dorato, durante la cottura utilizzare la marinatura per irrorare il tutto. Servire caldo.

BURGER GIALLONERI

100 gr di quinoa mista

270 gr di zucca da cruda (aggiungere rosmarino tritato fresco 1,5 gr per dose) oppure carote

farina di ceci circa 4 cucchiaini

4 pomodori secchi possibilmente conditi (semisecchi)

1 cucchiaino di polpa di zenzero fresca grattugiata

1 spicchio d'aglio

1 pizzico di peperoncino in polvere

1 pugno di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

sale integrale

2 cucchiaini di pane grattugiato senza glutine per ogni burger

volendo anche un po' di semi misti parzialmente macinati

Sciacquare bene la quinoa in un colino fitto e farla lessare con acqua e sale o brodo vegetale, scolarla e farla raffreddare. Sciacquare la zucca (o le carote). Nel caso di uso carote, cuocerle in acqua e sale, nel caso della zucca farla cuocere in forno a fette a 180 gradi fino a quando forma la crosticina. In un robot da cucina mettere le verdure e frullarle alla massima velocità fino a ridurle a purea. Unire la quinoa, lasciarne una parte non macinata, i pomodori secchi, l'aglio spellato, il peperoncino, il prezzemolo sciacquato, lo zenzero e frullate a intermittenza per non ridurre il composto ad una purea. Aggiungere la quinoa non frullata al resto del composto. Aggiungere farina di ceci quanto basta per rendere il composto lavorabile con le mani, insieme al pane grattugiato per ogni burger che si forma. Formare delle polpettine, adagiarle in una teglia, ungerle con un po' d'olio e cuocerle in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti (oppure cuocere in padella fino a completa doratura).





QUINTORTA

Ecco un ottimo piatto proteico, ricco di energia. La quinoa è un pseudo cereale. Originaria del sud America, è strettamente imparentata con gli spinaci, non è una graminacea e non contiene glutine, ma, soprattutto, è ricca di proteine, carboidrati e fibra alimentare. La lisina e la metionina sono due aminoacidi essenziali presenti nella quinoa, che aiutano il metabolismo dell'insulina, il che la rende perfetta per chi soffre di diabete e per chi segue diete dimagranti grazie anche al suo elevato potere saziante. Ma non solo, la lisina è un aminoacido in grado di agevolare la formazione del collagene, pertanto rende la quinoa preziosa per la riparazione dei tessuti, delle cartilagini e del connettivo. Se ne suggerisce il consumo anche per le ottime proprietà antinfiammatorie stimulate dalla presenza di due flavonoidi la quercetina e il kaempferolo. I semi di quinoa sono ricoperti di una sostanza amara, la saponina, che serve a proteggerla dall'attacco degli uccelli, per questo motivo deve essere lavata molto bene prima della cottura. Questi piccoli semini sono grandiosi alleati dell'intestino, dei muscoli, del sistema circolatorio essendo ricca di antiossidanti, flavonoidi e vitamina E, acido linoleico, sali minerali come ferro, magnesio, fosforo e calcio oltre a vitamina C e vitamina B2.

Tra i benefici che ci dona la quinoa non dimentichiamo la capacità di diminuire l'acidità gastrica e tutti i disturbi correlati allo stomaco.

450 gr di quinoa

3 zucchine

1 melanzana(tagliata a fette, cosparse ognuna con sale grosso, pressate e fatte colare almeno 2 ore dal loro liquido)

1 peperone

60 gr di sedano

80 gr di carote

1 pezzo di zenzero

300 gr di erbe o cicoria o radicchio

150 gr di pinoli tostati

olio extravergine d'oliva q.b.

tamari q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

granella di nocciole tostate q.b.

Cuocere la quinoa in acqua salata per 10 minuti circa, scolarla se serve o farle assorbire bene tutta l'acqua a seconda del metodo di cottura scelto. Tagliare tutte le verdure a cubetti piccolissimi e saltarle in padella con un po' di olio extra vergine di oliva e del tamari. Non cuocere molto le verdure, devono restare croccanti. Pulire le erbe, il radicchio o la cicoria, lavarle e saltarle in padella, condirle con sale e pepe, poi frullarle con olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale e pepe. Una volta che tutti gli ingredienti sono pronti, unire le verdure con quinoa e zenzero, formare un tortino all'interno di una pirofila, far dorare in forno caldo a 160 gradi con la funzione grill per almeno 10 minuti.

Servire una porzione di tortino cosparsa di crema di cicoria e spolverare con granella di nocciole tostate o noci.

RED B-BALLS

Gli azuki, i fagioli rossi, tipici dei paesi orientali, vengono spesso usati nella cucina tradizionale giapponese e sono definiti il re dei fagioli per la moltitudine di proprietà benefiche che presentano. Hanno un sapore dolce simile a quello delle patate dolci o delle castagne, utili alla formazione di enzimi benefici per il fegato, hanno proprietà diuretiche e depurative, sono ricchi di vitamine del gruppo B, acido folico, fibre e proteine. Sono facilmente digeribili, poveri di grassi, contengono isoflavoni, minerali ed oligoelementi come potassio, zinco, molibdeno e ferro, e, grazie a quest'ultimo, si rivelano preziosi per chi soffre di anemia. Il loro contenuto proteico è molto alto - siamo a 1/4 del peso -, apportano un importante dosaggio di amido a lento rilascio il che li rende adatti a persone malate di diabete o affette da altri scompensi glicemici. Nei fagioli troviamo una buona fonte di vitamina C, antiossidante per eccellenza, che contribuisce a normalizzare la funzione del sistema immunitario, la formazione di collagene e aiuta il metabolismo energetico. Abbiamo anche la vitamina B9, fondamentale per la crescita dei tessuti e per ridurre l'affaticamento mentale. Le antocianine, che ne danno il pigmento rossastro, si trovano in elevate quantità nella pelle di questo legume.

Fondamentale prestare attenzione a non consumarli crudi: la fitoemoagglutinina è una lecitina tossica che per fortuna degrada durante la cottura. Ma anche l'acido fitico presente può compromettere l'assorbimento di vari minerali come il ferro e lo zinco, pertanto fondamentale sempre l'ammollo che ne riduce la quantità.

400 gr di azuki lessati e raffreddati
farina di mais
prezzemolo tritato
olio extravergine d'oliva
2 scalogni
sale
pepe

Tagliare sottilmente lo scalogno e farlo dorare in una padella con un filo d'olio e un goccino d'acqua se non si vuole friggerlo. Frullare in un mixer i fagioli. Aggiungere alla purea ottenuta lo scalogno, il sale e il pepe, un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e del prezzemolo (meglio se fresco) tritato. Amalgamare il tutto con tre o quattro cucchiaini di farina di mais per polenta, fino ad ottenere un composto ben lavorabile. Dare forma ai burger con l'aiuto delle mani. Far riposare l'impasto in frigorifero almeno due ore ma anche una notte se si riesce e non si ha fretta. Cuocere in padella per circa cinque minuti per lato, altrimenti disporli su di una teglia oliata o ricoperta di carta forno e cuocere per 20 minuti a 180 gradi.



FORMAGGIO DI NOCI

1 tazza di anacardi

3 capsule di probiotici senza lattosio (ovviamente solo la polvere, senza la capsula)

2/3 di tazza di acqua naturale

sale q.b.

facoltativo: 1/2 tazza di noci di macadamia o noci dell'Amazzonia

Mettere a bagno gli anacardi per una notte. Scolarli, frullare tutti gli ingredienti insieme all'acqua fino ad ottenere un impasto omogeneo ma non liquido. Aggiungete acqua solo se occorre. Sopra un recipiente, posizionate un colino con dentro un panno di lino o in assenza una o due garze di spessore doppio. Versate il composto e richiudete a fagottino con gli angoli del panno. Lasciare in un luogo caldo dalle 10 alle 14 ore (per la fermentazione). Trascorso uesto tempo, mettete il formaggio in un contenitore di vetro chiuso per 24 ore in frigo. Condirlo a piacere con sale, aglio in polvere o altri aromi o erbe.

MILLEFOGLIE NON TROPPO DOLCE

1 piccola barbabietola bio

2 zucchine

1 mela bio

6 cucchiaini di formaggio di noci (vedi ricetta)

mirtilli essiccati e freschi

ribes fresco

sale

olio extravergine d'oliva

prezzemolo

spinacini o valeriana

limone

acidulato di umeboshi

Preparare il formaggio il giorno prima. Tagliare le barbabietole e la frutta a fette molto sottili, magari aiutandosi con una mandolina. Sul fondo del piatto, mettere un pochino di olio evo, adagiarvi alcune fettine di barbabietole, sopra 2 o 3 foglie di valerina, poi sovrapporre qualche fettina di mela e di zuccina, salare leggermente, cospargere con uno strato di formaggio di noci, e continuare a formare la vostra millefoglie intervallando frutta e verdura. Prima di servire, spolverare di prezzemolo o erbe aromatiche fresche di stagione. Guarnire con il ribes e mirtilli essiccati e freschi. Condire con un'emulsione di limone, olio e acidulato di umeboshi. Aggiustare di sale se necessario e servire.



PINZIMONIO IN ROSSO

Questo ricetta è un modo veloce e saporito per apportare proteine e sali minerali al nostro organismo. L'hummus per realizzarla viene preparato con i ceci, un legume ricchissimo di proteine, ma anche di ferro, fosforo e potassio. Il loro nome scientifico è Cicer arietinum, e appartiene alla famiglia delle Fabaceae, una pianta annuale che non supera gli 80 cm di altezza ma con radici che possono diramarsi fino a 2 metri di profondità. I ceci pare fossero coltivati fin dall'età del bronzo. Si presume che in Turchia si siano originate le prime specie selvatiche, dai Greci agli Egizi il loro consumo era largamente diffuso proprio per l'altissimo valore proteico e il delicato sapore che si sposa con molti piatti. Le varietà più antiche di ceci sono di colore scuro, praticamente nero, e si trovano soprattutto nelle zone toscane e umbre. Se si vogliono mantenere in salute le ossa e migliorare la circolazione del sangue, si suggerisce di consumare regolarmente questo legume, essendo un'ottima fonte di minerali nella fattispecie di calcio.

400 gr di barbabietola precotta
230 gr di ceci cotti (oppure 1 confezione di ceci scolati)
2 cucchiaini di tahin
succo di 1 limone
1 pizzico di sale
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
olio extravergine di oliva
mix di verdure crude a piacere tagliate a bastoncino

Versare in un mixer i ceci, la barbabietola, il tahin, il sale, il succo del limone e il coriandolo. Frullare sino a ottenere una crema omogenea e, nel caso, aggiungere poco olio o un goccio di acqua per ammorbidire il tutto. Servire accompagnato dalle verdure lavate e tagliate a bastoncino.

NOCI DI LENTICCHIE

Originarie della Mesopotamia, dalla marrone alla rossa, dalla verde alla bionda fino alla nera: parliamo delle lenticchie, o meglio Lens Culinaris, dei bacelli contenenti due semi dalla forma di lente di differenti colori e dimensioni. Questo piccolissimo legume, vede la sua produzione principale in India, Canada e Turchia, ciò nonostante le più pregiate sono coltivate in alcune regioni italiane. Ricordiamo infatti quelle di Castelluccio, di Norcia, le verdi di Altamura, Ustica, Colfiorito e Mormanno. Dal notevole contenuto proteico, pari a circa 1/4 del loro peso, sono spesso consumate da chi ha optato per una dieta esclusivamente vegetale. Ma il loro valore nutrizionale è dato anche dalla presenza di carboidrati. Come tutti i legumi, l'amido in esse contenuto è l'amilosio, definito a lento rilascio, meno digeribile e pertanto consente un minore e più graduale aumento di zuccheri nel sangue.

La presenza di fibre aiuta il transito intestinale: studi osservazionali del 2009 e una metanalisi del 2013 hanno collegato il consumo di legumi ad una minor possibilità di sviluppo di cancro al colon, grazie alle fibre, all'amido resistente degli alfa-galattosidi (prebiotici), che raggiungendo il colon vengono fermentati dai batteri benefici stimolandone la crescita, formando quindi produzione di butirrato, acetato e propionato che migliorano la salute del colon.

Sono indicate anche in caso di dieta, apportano infatti un veloce senso di sazietà. La vitamina C poi, le rende ottime nella sintesi di proteine e ormoni e contribuisce a proteggerci dallo stress ossidativo collaborando alla formazione di collagene nonché ad aumentare la biodisponibilità del ferro di cui sono ricche. Da ricordarsi, come per tutti i legumi, che l'ammollo riduce l'acido fitico in essi presente e che inibisce l'assorbimento di vari minerali tra cui il ferro e lo zinco.

2 lattine di lenticchie (o 400 gr di lenticchie cotte)
2 cucchiaini di succo di limone
150 gr di noci tritate
1 mazzetto di erbe miste (rosmarino, salvia, timo)
1 cipolla di tropea
1 carota
1 manciata di fiocchi d'avena (o di pangrattato senza glutine)
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cavolo cappuccio o lattuga

1 rapa rossa
senape
succo di limone
sale, pepe q.b.

Frullare le lenticchie ben scolate con la cipolla, la carota, le erbe miste e le noci, aggiungere olio extra vergine d'oliva, sale, pepe e metà dei fiocchi d'avena o del pangrattato. Aggiungere il succo di limone, mescolare e lasciare riposare in frigo per una mezz'ora almeno. Tolto il composto dal frigo, formare delle polpettine grandi come il palmo della mano. Aggiungere pangrattato se serve a compattarle o farina di mais. Si possono friggere in poco olio qualche minuto per parte, oppure cuocere al forno. Servirle con un'insalata di cavolo cappuccio tritato fine e una salsa di rapa rossa. Salsa: frullare una rapa rossa con olio extravergine d'oliva, sale, pepe, un cucchiaino di senape e succo di limone.





INDIAN SOUP

Direttamente dall'India, una ricetta delle più tradizionali e benefiche! Questa zuppa di lenticchie contiene una delle spezie più note a livello curativo, portata alla ribalta dalla moda del Golden Milk, in realtà nota da secoli per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e depurative per il fegato e la colecisti. Parliamo della Curcuma (Curcuma longa) una pianta che appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae, che comprende 80 specie tra le quali questa che è la più utilizzata. Il suo colore, che si mantiene inalterato nel tempo, l'ha resa largamente impiegata come colorante alimentare. In realtà, di questa pianta perenne che può raggiungere il metro di altezza, nasce spontanea in Asia Meridionale, in India e in Malesia e in tutte le regioni a clima tropicale, se ne usa la radice, che è un grosso rizoma cilindrico giallo arancio fortemente aromatico. Le radici vengono fatte bollire e poi essicate ed infine pressate fino ad ottenere la polvere oca che comunemente utilizziamo in cucina e che è l'ingrediente principale del curry. Da sempre utilizzata nella medicina ayurvedica, la curcuma è uno stimolante della produzione di bile, pertanto si definisce coleretica, nonché colagoga, perchè favorisce lo svuotamento della colecisti aumentando l'afflusso di bile nel duodeno e scongiurando la formazione di calcoli biliari. È altresì un epatoprotettore, un antiossidante e un fluidificante del sangue. Viene spesso impiegata anche per il trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi. L'ideale, perché venga assimilata la curcumina, il suo principio attivo più importante poiché antitumorale, è assumerla insieme a pepe nero, a zenzero oppure abbinata a qualche grasso vegetale.

250 gr di lenticchie rosse decorticate
1 cipolla
1 pezzo di zenzero grattugiato
4 spicchi d'aglio
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di semi di cumino
2 chiodi di garofano
1/2 litro d'acqua
olio extravergine d'oliva
sale
peperoncino tritato
semi di sesamo

Lavare molto bene le lenticchie e scolarle. Sbucciare e tritare l'aglio (eccetto uno spicchio) e cipolla, poi farli soffriggere in pochissimo olio e acqua; unire la curcuma, lo zenzero, mescolare e insaporire per qualche istante. Unire le lenticchie, i chiodi di garofano, insaporire con sale e peperoncino; bagnare con l'acqua fino a coprire bene il tutto e coprire con un coperchio, cuocere fino a quando le lenticchie si saranno ridotte in poltiglia. Preparare il condimento, scaldare l'olio, affettare lo spicchio d'aglio rimasto, farlo soffriggere con poco olio e acqua insieme ai semi di cumino; condire le lenticchie appena l'aglio si sarà imbrunito. Servire con un filo d'olio e i semi di sesamo tostati.

TOFU IN FILA INDIANA

400 gr di tofu compatto

4 zucchine

2 peperoni

4 carote lessate molto al dente

1 batata lessata al dente

cipolline borretane q.b. appena sbollentate per qualche minuto in acqua salata

bastoncini da spiedino

tamari, aglio, rosmarino, salvia, peperoncino

olio extravergine d'oliva

succo di 1/2 limone

Tagliare a cubetti abbastanza grandi il tofu. In una ciotola miscelare 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva con 5 d'acqua, 4 cucchiaini di tamari e il succo di limone. Unire ai liquidi un trito di rosmarino, salvia, aglio e peperoncino in quantità abbondante. Immergere il tofu nella marinatura e lasciar riposare al fresco per almeno un'ora o più. Nel frattempo preparare le verdure tagliate a cubetti. Trascorso il tempo di marinatura comporre gli spiedini infilzando il tofu intervallato dalle verdure, mettere in forno su una teglia foderata di carta da forno, versare la marinatura sopra tutti gli spiedini e cuocere a 180 gradi fino a doratura.

Servire accompagnata da una salsa verde al prezzemolo:

50 gr di capperi

100 gr di prezzemolo

100 ml di olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini di aceto di mele

50 gr di pane raffermo senza glutine

1 spicchio d'aglio

sale e pepe q.b.

Lavare e strizzare il prezzemolo usandone solo le foglie. Tritare prezzemolo, aglio pulito e capperi sciacquati dal sale. Mettere in ammollo nell'aceto il pane raffermo senza crosta. Con un frullatore a immersione tritare prezzemolo, aglio, capperi, il pane strizzato dall'aceto, con olio d'oliva a filo.



CARCIOFATA ANTIOSSIDANTE

2 carciofi grandi
1 piccolo sedano rapa
1 piccola barbabietola rossa
1 ciuffetto di prezzemolo
1 scalogno
aglio
succo di limone
tamari
olio extravergine d'oliva
semi di canapa
semi di sesamo
senape

Mondare i carciofi togliendo tutte le foglie dure e spinose. Tagliarli a fettine sottili e lasciarli marinare nel succo di limone, con tamari, olio, aglio e prezzemolo tritato. Aggiungere lo scalogno, la barbabietola e il sedano rapa tagliati finemente e condirli con olio, tamari e succo di limone. Unire al trito il carpaccio di carciofi e guarnire con i semi e un cucchiaino di senape.

POLPETTE AL RADICCHIO

450 gr di teff
3/4 di litro circa d'acqua salata
2 cespi di radicchio rosso allungato
2 manciate di spinacini
2 scalogni piccoli
1 spicchio d'aglio
pane grattugiato senza glutine
sale
pepe
1 cucchiaino d'aglio in polvere
olio extravergine d'oliva
tamari

Dopo aver lavato il teff con un colino molto fine, tostarlo in una pentola con un filo d'olio. Terminata la tostatura, aggiungere abbondante acqua calda, un pizzico di sale e cuocere a fiamma bassa fino a completo assorbimento dell'acqua. Nel frattempo, fare stufare con poco olio e acqua gli scalogni tagliati sottilissimi, aggiungere il radicchio tagliato anch'esso a fettine sottili, gli spinaci e cuocere il tutto con un'abbondante spruzzata di tamari e aglio in polvere. Quando le verdure saranno ben cotte amalgamare insieme al teff, insaporire con ulteriore tamari e frullare il tutto. Unire un po' per volta il pangrattato senza glutine finchè si otterrà un composto adatto a formare delle polpettine. A piacere si possono impreziosire rotolandole su un letto di semi di sesamo. Cuocere in padella con un filo d'olio e rosolare bene. Se si preferisce si possono cuocere in forno per una ventina di minuti a temperatura media.





SORRISI AI CARCIOFI

Il carciofo, insieme al tarassaco e al cardo mariano, è uno degli alimenti più efficaci per le sue funzioni depurative, diuretiche e anti colesterolo. Abbassa il livello dei trigliceridi nel sangue e compie un'azione diuretica grazie al potassio e a l'inulina, uno zucchero non digeribile che funge da prebiotico. Poco calorico e ricco di fibre, può aiutare l'organismo nella perdita di peso.

20 gr farina di grano saraceno
20 gr farina di ceci
20 gr farina di riso integrale
130 gr di latte vegetale non zuccherato
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale marino integrale q.b.
noce moscata q.b.

per il ripieno:

200 gr di carciofi tagliati sottilissimi e spadellati con uno spicchio d'aglio, sale e peperoncino
1 vasetto di patè ai carciofi biologico pronto
100 gr formaggio alle noci o altro formaggio vegetale al piacere
lievito alimentare in scaglie

Miscelare insieme le farine, aggiungere il latte vegetale un po' per volta, salare, inserire una bella grattugiata di noce moscata e il peperoncino.

Lasciare riposare almeno 15 minuti in frigorifero. In un padellino da crepes versare un goccio d'olio extravergine di oliva e un mestolino di impasto. Lasciare cuocere a fuoco medio qualche minuto da una parte e poi girare e continuare la cottura. Dopo che saranno state preparate tutte le crepes, iniziare a farcirle disponendo su metà il patè di carciofi, un po' di carciofi spadellati e una cucchiata di formaggio vegetale. Chiudere il disco di crepes e, prima di servire, spolverare con un mix di semi a piacere.

CASHEW CHEESE

3/4 di tazza di anacardi
1/2 tazza d'acqua
2 cucchiaini di succo di limone
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di lievito in scaglie

Frullare il tutto possibilmente dopo aver ammollato gli anacardi per qualche ora.



DOLCI

PLUMCAKE FREEFROM

100 gr di farina di riso integrale
50 gr di farina di grano saraceno
50 gr di farina di miglio
70 gr di fecola di patate
30 gr di amido di mais
90 gr di zucchero di canna
150 gr di yogurt di soia alla vaniglia
90 gr di olio di riso
150 gr di latte di soia non zuccherato
1 bustina di lievito
1 pizzico di sale
1 pizzico di vaniglia
50 gr di mirtilli rossi disidratati

In una terrina setacciare le farine, lo zucchero, il lievito e il pizzico di sale.

In un altro contenitore miscelare insieme il latte di soia, l'olio, lo yogurt, e, per finire, i mirtilli disidratati. Ora unire il liquido alle farine, mescolare bene con una frusta evitando che si formino grumi.

Trasferire in uno stampo da plumcake foderato di carta da forno o imburrato e infarinato, cuocere in forno a 180 gradi per 50 minuti, controllando con la prova stecchino.

PERLE DI FELICITÀ

1/3 di tazza di burro di cocco (o olio di cocco)
1/4 di tazza + 2 cucchiaini di sciroppo di riso o sciroppo d'acero
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino di estratto di mandorla o di vaniglia
1 tazza e 1/2 di farina di mandorle
1/4 tazza di farina di cocco
la buccia grattugiata di un limone
2 cucchiaini di semi di chia
1 presa di sale

Mescolare il burro di cocco sciolto, lo sciroppo di riso, il succo di limone e l'estratto di vaniglia in una ciotola. Aggiungere poi tutti gli ingredienti secchi e amalgamarli bene. L'impasto dovrebbe rimanere compatto quando lo si arrotola con le mani. Se l'impasto risulta troppo friabile unire un po' di burro di cocco fuso e sciroppo di riso. Usare un cucchiaio per aiutarsi a formare le palline con le mani. Porle nel frigo per farle rassodare almeno un'ora prima di servirle. Se ci sono problemi a formare le palline, si può aggiungere un cucchiaio di latte di mandorla o d'acqua all'impasto. Aggiungere anche un pizzico di curcuma per rendere le palline più colorate.





MUFFIN AGRUMATI

3/4 tazza di farina di farro

1/2 tazza di zucchero di cocco

1 cucchiaino di cremor tartaro

3/4 cucchiaino di bicarbonato

1/4 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di scorza grattugiata di limone

1 cucchiaio di scorza grattugiata di arancia

2 cucchiaini di semi di chia

1 tazza di yogurt di soia senza zucchero

1/3 di tazza di succo di limone e arancia

2 cucchiaini di farina di ceci oppure 3 cucchiaini di farina di semi di lino miscelati in 3 cucchiaini d'acqua

1/3 di tazza di burro di cocco o margarina di soia

1 cucchiaino di vaniglia

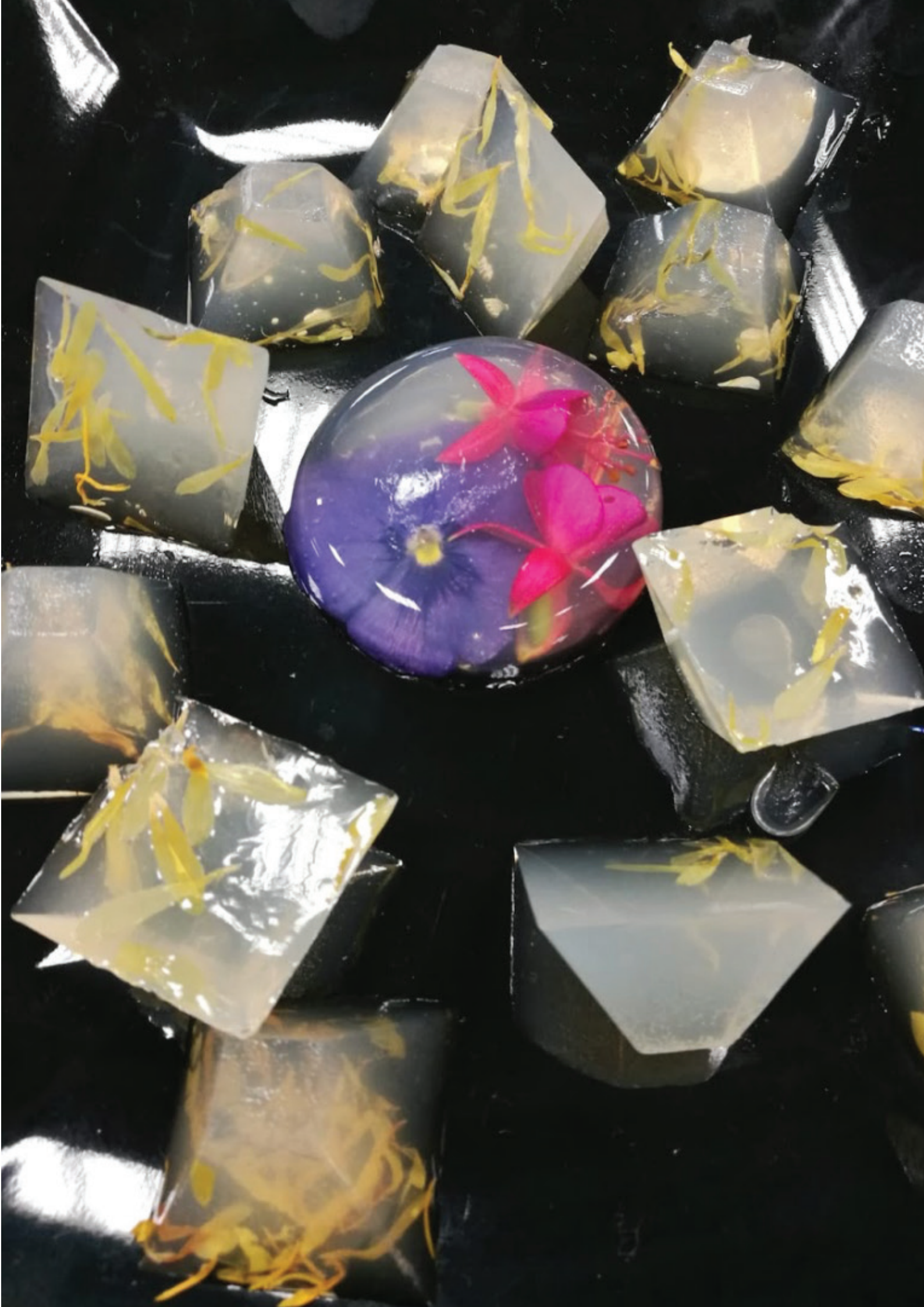
Preriscaldare il forno a 200 gradi e preparare una teglia di stampi per muffin con all'interno gli appositi pirottini di carta. Miscelare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola e in un'altra tutti gli ingredienti liquidi. Unire il tutto e versare un po' di impasto in ogni formina da muffin. Cuocere per 15/20 minuti finché la prova stecchino risulterà asciutta.

CRISTALLI DI PESCHE

Il kanten nasce in Giappone da almeno un centinaio d'anni. È una gelatina solitamente di frutta, fresca e piacevole, il cui agente gelificante è l'agar agar, ovvero un'alga insapore lubrificante per l'intestino. Può essere consumata anche tutti i giorni. L'agar è un'alga ricca di minerali, fosforo, calcio e ferro nonché di vitamine del complesso B. Una delle sue caratteristiche è avere proprietà chelanti, permette cioè di legare a sé sostanze tossiche all'interno del nostro stomaco e intestino e di evacuarle.

1 litro di succo di mela
2 cucchiaini di agar-agar in polvere
1 pizzico di sale
300 gr di pesche
fiori eduli q.b.
3 cucchiaini di malto di riso

Preparare la frutta a pezzetti e inserirla in delle coppette o stampini in silicone. Sciogliere l'agar in poca acqua e portarla ad ebollizione. Nel frattempo scaldare anche il succo di mela con sale e malto fino a circa 40 gradi. Quando l'acqua con l'agar avrà raggiunto l'ebollizione, aggiungerla al succo scaldato. Mescolare per qualche minuto. Versare il liquido negli stampini o nelle ciotoline con la frutta. Se si preferisce si può unire la frutta direttamente nella pentola con il liquido, mescolare bene e versare direttamente in una pirofila da far raffreddare. Una volta raffreddato, lasciare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire, guarnendo con pezzi di frutta fresca. Il risultato sarà una gelatina dolce.





SERENA ALBA D'ORIENTE

Tra gli ingredienti di questa ricetta c'è il grano saraceno. È un'ottima fonte di fibre e minerali, ricco di fosforo, calcio, ferro, rame, magnesio, manganese e potassio. Il grano saraceno è una poligonacea, ha un elevatissimo valore biologico essendo ricco di proteine (14,1% rispetto al 9,2% del frumento). Contiene otto aminoacidi essenziali e una percentuale molto alta di lisina (più di un uovo), un altro aminoacido essenziale. È privo di glutine, pertanto perfetto per celiaci, ed essendo abbondante di amido si rivela particolarmente indicato nella dieta dei diabetici. Contiene anche importanti vitamine come quelle del gruppo B (B1, B2, PP, B5). A rendere preziosa e nutriente questa ricetta c'è, inoltre, la pasta di cacao cruda, ottenuta dalla macinazione delle fave di cacao crude. Ciò permette di mantenere inalterati i valori di proteine, vitamine, sali minerali, flavonoidi ed antiossidanti. Il cacao crudo è naturalmente ricco di magnesio, ferro, vitamina C, vitamine del gruppo B, nonché di oligoelementi quali in rame, lo zinco e il selenio. Ottimismo e serenità poi sono garantiti grazie alla grande quantità di teobromina, uno stimolante con effetto prolungato.

130 gr di farina di mandorle
100 gr di farina di nocciole
3 cucchiaini di semi di chia
135 gr di grano saraceno germogliato essiccato
1 pizzico di sale marino integrale
1/4 di tazza di agave o malto di riso
3 cucchiaini di olio di cocco
70 gr di pasta di cacao crudo
acqua q.b. per ammorbidire l'impasto
1 cucchiaino di cannella di Ceylon in polvere
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 cucchiaino di cardamomo in polvere
1 pizzico di peperoncino
granella di pistacchi o di nocciole

Ammollare in acqua il grano saraceno per due ore. Al termine scolarlo, risciacquarlo, versarlo in una ciotola e coprire con un telo e lasciarlo almento per 2 giorni. Ogni tanto durante il giorno sciacquarlo nuovamente. Solitamente dopo 48 ore nascono dei germogli. A questo punto si può trasferire il grano germogliato nell'essiccatore e lasciarlo andare per almeno 12 ore a 42 gradi. Trascorso questo tempo, macinare a farina il grano essiccato. A questo punto si può procedere con la preparazione dei biscotti. Sciogliere a bagnomaria con fuoco al minimo la pasta di cacao e l'olio di cocco. Mescolare bene tutti gli ingredienti secchi, prima di aggiungere l'estratto di agave o il malto di riso, la pasta di cacao e l'olio di cocco sciolti a bagnomaria. L'impasto deve risultare malleabile e non troppo appiccicoso quindi dosate eventuali aggiunte di semi di chia o di farina di grano, in caso contrario aggiungete qualche goccio d'acqua. Cospargere un foglio di carta da forno con un velo di farina di mandorle o grano saraceno ed adagiarvi l'impasto sopra, ricoprirlo con un altro strato di carta da forno, e aiutandosi con un mattarello, stendere bene l'impasto su 6 mm. Aggiungere sopra l'impasto la granella di pistacchio o di nocciole e pressare col mattarello per farla penetrare nell'impasto. Ritagliare con delle formine e mettere in essiccatore per circa 3 ore a 42 gradi.

BUDINO DI TOFU

1 litro di latte di soia
2 cucchiaini rasi di agar agar
2 cucchiiai di sciroppo d'agave
200 gr di tofu vellutato
per la guarnizione
250 gr di malto di riso
150 gr di arachidi
1/2 cucchiaino di cannella in polvere
acqua

In una pentola mettere il tofu vellutato, 3/4 del latte con l'agar agar e lo sciroppo d'agave. Mettere sul fornello e mescolare in modo che gli ingredienti di sciolgano perfettamente senza formare grumi. Togliere dal fuoco, aggiungere il restante latte di soia e continuare a mescolare. Trasferire in un contenitore e lasciare raffreddare. Mettere in frigorifero a rassodare. Per la guarnizione radunare in una padella antiaderente dai bordi alti 3 cucchiiai di acqua, il malto e la cannella. Cuocere a fuoco medio per alcuni minuti, quindi unire le arachidi e continuare a cuocere girando sempre con un mestolo di legno per amalgamare uniformemente il composto. Quando saranno caramellate togliere dal fuoco, versare su un piano di lavoro e separarle una dall'altra. Servire il budino con malto di riso e le arachidi.

