

GRUPPO PIONIERI DVD

# FIBROFOOD

RICETTARIO  
DI UN FIBROMIALGICO

a cura di  
**Giuseppina Generoso**





## ***RINGRAZIAMENTI***

Un grazie per il prezioso contributo a tutti coloro che hanno partecipato con le loro ricette alla raccolta di questo piccolo volume:

Grazie ad Alberto, Claudia, Elisa, Erminia, Fiorella, Gabriella, Gabriella A., Laura, Matteo, Maria Alba, Marika, Marta, Melania, Paola, Prisca, Sandra, Sara, Silvia, Sonia, Stefania, Vittoria.

Un grazie a Sonia, per la gentile revisione delle parti testuali, e un grazie a tutte le meravigliose amiche pioniere che hanno atteso con pazienza questa compilazione.

Un grazie di profonda riconoscenza soprattutto ad Eveyn Carr, per il suo immenso lavoro, il suo grande e costante impegno nella lotta alla fibromialgia, e per il suo quotidiano impagabile incoraggiamento per la certezza della guarigione. Evelyn è un faro nella tempesta.

## ***INTRODUZIONE***

Questo ricettario è stato preparato con amore e divertimento da un gruppo di persone affette da fibromialgia, in cammino sulla via della propria guarigione. Il gruppo si è formato intorno al lavoro della Signora Evelyn Carr, guarita dalla fibromialgia nel 2011, e sta seguendo la strategia da lei stessa adottata e diffusa, dopo anni di organizzazione e impegno intensivo, per uscire definitivamente dalla malattia.

Alcuni tra noi sono totalmente asintomatici e si trovano nella fase di mantenimento, altri hanno migliorato e stanno migliorando il proprio stato di salute giorno per giorno, impegnandosi attivamente ad acquisire e mantenere uno stile di vita idoneo al rispetto dei delicati equilibri biochimici del proprio corpo, ed un protocollo in grado di ripristinarne gradualmente il buon funzionamento. La strategia generale, messa in atto, sintetizzata e condivisa da Evelyn Carr, si basa su un protocollo che guarda alla persona ed alla malattia con un approccio a 360°. In questo protocollo la corretta e idonea alimentazione rappresenta solo il 20 % della strategia generale, è un aspetto relativo, ma è fondamentale per eliminare alcune delle sostanze che, insieme ad altri fattori non alimentari, scatenano o possono alimentare i sintomi. Facciamo riferimento cioè a quei cibi che producono dolore e infiammazione nel corpo, la cui assunzione contribuisce a mantenere alterato l'equilibrio biochimico di un fibromialgico e la sua funzionalità.

Parte delle ricette qui raccolte sono frutto della squisita capacità creativa di alcuni tra noi, altre vengono dalla più classica tradizione culinaria italiana, chiaramente riadattata al nostro specifico protocollo alimentare, e altre ancora sono state selezionate spulciando nel web o sfogliando testi sull'alimentazione naturale, sul crow food, sull'alimentazione antidolore, sull'alimentazione igienista, etc. Abbiamo cercato ricette e preparazioni che ci aiutassero a seguire una sana e corretta alimentazione, rispettando le nostre limitazioni e senza rinunciare al gusto. Non siamo medici, non siamo nutrizionisti, né esperti in preparazioni alimentari. Semplicemente, di fronte alle difficoltà in cucina, che molti di noi hanno incontrato adottando il protocollo, abbiamo capito che poteva essere utile mettere insieme le nostre esperienze ai fornelli, e condividerle a favore di tutti noi ed a favore di altre persone affette da fibromialgia, al fine di offrire un sostegno semplice, e speriamo efficace, per quei simpatici momenti in cui la frase che ci passa per la testa è "*Oddio e oggi che cucino?!!*". E così è nato **FIBROFOOD** 😊

## ***AVVERTENZE***

Vi sono due modi per affrontare il cambiamento nello stile di vita a tavola : con entusiasmo e fiducia, pensando che si sta agendo per il proprio bene e per la propria salute, oppure col disagio della privazione, che rende tutto molto più difficile e pesante. Scegli tu come vuoi procedere; io ti consiglio il primo approccio che ti facilita notevolmente nella gestione della tua nuova e corretta alimentazione.

In qualunque modo approcci il cambiamento, ti è indispensabile **capire bene** che seguire costantemente e correttamente una idonea alimentazione è fondamentale per ridurre i sintomi della malattia. Cominciare ad educarsi ad una nutrizione che rispetti, con **consapevolezza**, le necessità e le delicatezze del nostro organismo, è di una importanza strategica, in primis per smettere di infiammare il corpo col cibo. Ciò richiede costanza, determinazione e soprattutto una buona organizzazione iniziale. Ma via via che il nuovo regime alimentare verrà adottato e man mano che comincerà a dare i suoi risultati, diventerà sempre più naturale e semplice seguirlo e portarlo avanti, anzi come per noi, diventerà un piacere aver cura di se stessi a tavola.

Consapevolezza è una parola chiave in tutto il percorso di guarigione dalla fibromialgia. La consapevolezza è conoscenza di sé, e nasce dall'osservazione onesta e da un ascolto sincero di sé stessi. Una forma di ascolto e di osservazione del proprio

organismo, è cercare di capire quali alimenti ci sostengono e quali invece ci infiammano. Conoscere le proprie intolleranze è fondamentale. Potrebbero esservi, tra gli alimenti che troverai nelle ricette, cibi che tu non tolleri, poiché ciascuno di noi ha il suo organismo con le sue proprie sensibilità. Alcuni tra noi ad esempio non hanno problemi col latte vaccino, la maggior parte invece non lo tollerano, alcuni non tollerano il ghee o le uova e altri invece li mangiano senza problemi.

Questo è solo un esempio per farti capire che è importante che tu sappia quali alimenti possono farti male. A tal fine può essere molto utile tenere un diario alimentare, che è un buon metodo per prendere una misura della propria reattività agli alimenti e per conoscere le proprie reazioni all'assunzione di cibi piuttosto che altri. E' per questo che tra i primi consigli che la Signora Carr suggerisce a quanti si rivolgono a lei per iniziare il proprio percorso di guarigione, suggerimento ben spiegato anche nella collana dei 4 Dvd che contengono la strategia generale per uscire dalla malattia, c'è proprio quello di tenere quotidianamente un diario alimentare, e di portarlo avanti per un tempo di 4 mesi.

Il consiglio è di prendere nota giornalmente (al momento del pasto) di ciò che si mangia, ed alla fine della giornata annotare se ci sono stati dei sintomi di reazione. Cosa sento nel corpo quando mangio questi alimenti? Man mano nel tempo è possibile fare una correlazione tra gli alimenti assunti e le reazioni

osservate. Prendere nota dei cibi che si assumono e osservare ed annotare quelle che possono essere le reazioni ad essi, e i sintomi della giornata, è uno dei tanti metodi di monitoraggio e di "raccolta dati" su sé stessi, ed è parte di quell'atteggiamento più ampio che porta pian piano ad osservarsi, a conoscersi di più, e soprattutto a migliorare nella capacità di gestirsi nella malattia, per trovarne la via d'uscita.

*Ricordando a tutti noi che la piena salute è un nostro pieno diritto.*

*La curatrice  
Giuseppina Generoso*



# IDEE PER COLAZIONE E MERENDA



## CAFFE' DI CICORIA

### Ingredienti :

- 2 Cucchiaini di caffè di cicoria solubile o cicoria in grani
- Latte di cocco o di mandorla (facoltativo)

### Preparazione senza moca (con cicoria solubile)

Mettete 2 cucchiaini (da caffè) di cicoria solubile in una tazza e, mescolando, versatevi dell'acqua bollente. A piacere aggiungere del latte di cocco o di mandorle.

### Preparazione con moca (con cicoria in grani)

La preparazione è essenzialmente la stessa del caffè. Dopo aver messo l'acqua fredda, però, riempite il filtro con i grani di cicoria, solo fino a metà (poiché i grani tendono a gonfiarsi). Quindi, versate il 'caffè' di cicoria in una tazza. Anche in questo caso, potete aggiungere del latte di cocco o di mandorle, a piacere.

*Sonia*

## CREPES DI MANDORLE E COCCO

### Ingredienti :

- 1 Uovo
- 2 Cucchiaini abbondanti di farina di mandorle
- Cucchiaino abbondante di cocco grattugiato
- Poco latte di mandorla

### Preparazione:

Mescolare tutti gli ingredienti con una forchetta fino ad ottenere una pastella da versare in una padella antiaderente, far cuocere per qualche minuto da entrambe le parti. Cotta la crepes stendervi un cachi maturo o una banana schiacciata e arrotolare il tutto formando un bel fagottino.

*Prisca*

## MUFFIN ALLA RICOTTA

### Ingredienti :

- 2 etti di ricotta
- 1 uovo
- 1 banana
- Uvetta
- 1 mela renetta
- mandorle sgusciate

### Preparazione:

Separare la chiara d'uovo dal tuorlo e montarla a neve. In un contenitore mescolare la ricotta con la banana tagliata a fette, schiacciarle bene e unire il tuorlo, tagliare a pezzi la mela e aggiungere l'uvetta (preventivamente sbollentata e lasciata in acqua calda almeno un'ora). Aggiungere la chiara montata a neve e mescolare il tutto lentamente fino ad ottenere un composto omogeneo. A piacere si possono tostare delle mandorle a pezzettini ed aggiungerle al composto oppure usarle come guarnizione dei muffin. Mettere negli stampini ed infornare a 175°/180° per circa 30 minuti fino a che non si sarà formata sulla superficie dei muffin una crosticina dorata. Sfornare e fare raffreddare a temperatura ambiente.

*Claudia*

## MUFFIN ALLA RICOTTA E FRUTTA

### Ingredienti :

- 1 banana
- 1 vasetto di yogurt bianco
- 5/6 cucchiari di ricotta fresca
- 1 pera o mela
- un pizzico di cannella (facoltativa)

### Preparazione :

Schiacciare una banana e mescolarla con un vasetto di yogurt bianco e 5/6 cucchiari di ricotta (usare quella fresca, quella confezionata non da gli stessi risultati). Tagliare un frutto a piacere, preferibilmente pera o mele, ed aggiungerlo al composto. Se si desidera aggiungere della cannella. Mescolare tutto. Inserire l'impasto negli stampini per muffin e informare a 180° per 30/40minuti!!!

*Gabriella ed Elisa*

## MARMELLATA SENZA ZUCCHERO

Le marmellate senza zucchero sono buonissime e semplici da fare, basta tagliare la frutta ben matura e lasciarla cuocere come per fare la marmellata normale ma senza zucchero. A cottura ultimata il composto di frutta cotta va messo nei vasetti immediatamente e come nelle altre marmellate, il vasetto va chiuso e capovolto e subito coperto con un canovaccio, affinché col calore si produca il sottovuoto. Chiaramente, prive di zucchero queste marmellate hanno un tempo di conservazione molto breve. Una volta aperte vanno tenute in frigo e consumate entro 4/5 giorni. Il succo di mela naturale ed il limone possono essere utilizzati come conservanti naturali ed i composti di frutta possono essere aromatizzati con bacche di vaniglia, stecche di cannella, zenzero etc etc.

*Silvia*

## COMPOSTA DI ALBICOCCHE E MELE

### Ingredienti

- 12 Albicocche secche
- 4 mele
- 50 gr di datteri
- 2 cucchiaini di zenzero fresco
- ½ cucchiaino di cannella
- 8 albicocche fresche

### Preparazione:

Sanificare la frutta secca immergendola in acqua bollente per 10 secondi. Lasciare in ammollo le albicocche per 4 ore poi scolarle. Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti. Sbucciare e grattugiare lo zenzero fino ad ottenere i 2 cucchiaini. Frullare insieme : albicocche secche, mele, datteri, zenzero e cannella fino ad ottenere un composto omogeneo. Incorporare le albicocche fresche. Lasciar raffreddare per un ora in frigo prima di consumarla. Questa composta si conserva in frigo per 3 giorni in un contenitore ermetico.

*Giusi*

# MOUSSE DI MELA, PERA E CANNELLA

## Ingredienti

- 4 mele
- 2 pere
- Cannella
- Bacca di vaniglia

## Preparazione :

Fate bollire in poca acqua le mele e le pere precedentemente sbucciate e tagliate a fettine. Una volta che il tutto è diventato molto molle aggiungere cannella e vaniglia (che io compro in bacca e trito nel macina caffè). Frullare con il frullatore ad immersione, mettere nei vasetti e far bollire. Lasciar raffreddare e conservare in frigo.

Sulle crespelle con farina di mandorle questa mousse è buonissima.

*Gabriella M.A.*



# MERENDA GOLOSA

## Ingredienti

- 2 mele o 2 pere
- Pinoli q. b. oppure altra frutta secca (mandorle, noci)
- Uvetta q. b.
- Cannella in polvere

## Preparazione

Lavare, sbucciare e tagliare a cubetti le mele/pere. Metterle su un pentolino insieme ai pinoli, l'uvetta (precedentemente sbollentata per qualche secondo) e un po' di cannella in polvere. Cucinare a fuoco basso per una decina di minuti (se necessario aggiungere un po' di acqua).

Lasciar raffreddare e la merenda è pronta!

*Sara*

# BUDINO DI LUPINO DOLCE E BANANA

## Ingredienti

- 2 banane mature
- 2 prugne denocciolate
- 2 datteri grandi
- 6 gr. di farina di lupino dolce (non dolcificata)
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- ½ cucchiaino di cannella macinata
- 1 pizzico di sale

## Preparazione

Sanificare le prugne e i datteri in acqua bollente (10 secondi usando un colino). Frullare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso. Far raffreddare in frigo per un ora o più e servire. Il budino si conserva in frigo per 3 giorni se tenuto in un contenitore ermetico.

*Giusi*

# MELE AL FORNO

## Ingredienti:

- Mele
- Pinoli
- Mandorle
- Cannella

## Preparazione

Tagliare le mele in fettine sottili con pelapatate, aggiungervi della cannella, i pinoli e le mandorle tritate, mescolare tutto per bene ed infornare per 10/15 minuti a 170 °

*Sandra*

# FRULLATI, CENTRIFUGATI ED ESTRATTI VEGETALI



# BENEFICI DEI SUCCHI

I succhi freschi, estratti da vegetali e frutta, rappresentano un ottimo mezzo attraverso il quale è possibile fornire alle cellule ed ai tessuti del nostro corpo vitamine, minerali ed enzimi nutrizionali importanti ed altamente benefici e funzionali. Oltre a dissetarci essi quindi possono rivelarsi grandi alleati per i nostri processi fisiologici. Le sostanze nutritive che possiamo assimilare in questo modo a differenza del cibo solido, riescono ad arrivare molto velocemente alle nostre cellule, poiché il succo liquido viene digerito in un tempo molto più rapido, e in pochi minuti possono fornirci di nutrienti e vitamine essenziali.

Quindi frullati, centrifugati ed estratti possono diventare validissimi componenti delle nostre colazioni o dei nostri spuntini. Ogni ortaggio, frutta o verdura ha le sue specifiche proprietà, ed il suo contenuto di vitamine oligoelementi e minerali, e per chi lo desidera sarà semplice trovare dei testi o dei riferimenti sul web, per approfondirne la conoscenza e l'utilizzo. In linea generale ci sembra utile qui ricordare che, attraverso i succhi **verdi**, si riesce ad assumere quel certo quantitativo di clorofilla che risulta essere un validissimo aiuto per disintossicare ed ossigenare l'organismo, ed altresì per migliorare la digestione. La clorofilla infatti, ha una struttura molecolare molto simile a quella del sangue, ed è in grado di stimolare l'attivazione del metabolismo cellulare, migliorando le difese immunitarie e la rigenerazione delle

cellule. Stessa importanza ed efficacia ha il succo puro di carota, interessante coadiuvante dei processi di depurazione e disintossicazione dell'organismo.

### **DIFFERENZA TRA FRULLATI E CENTRIFUGATI O ESTRATTI VEGETALI**

Centrifugati ed estratti ci consentono non solo di assimilare nutrienti vivi in breve tempo ma anche di limitare l'assunzione delle fibre, che vengono eliminate nel processo di estrazione (se si utilizza un estrattore) o di centrifugazione (se si utilizza una centrifuga). Ma dato che anche le fibre sono preziose in quanto servono a ripulire l'intestino, un posto d'onore diamolo anche ai frullati, coi quali possiamo più agevolmente assumere non solo vitamine ed enzimi, ma anche fibre di frutta e verdura non cotte, che risultano molto più efficaci, vitali e benefiche nel fare il loro lavoro di pulitori.

# FRULLATI

## MINERALI DI PRIMO MATTINO

### **Ingredienti :**

- 2 banane mature
- 250 gr di mirtilli
- 130 gr di cavolo nero o lattuga romana tagliuzzati
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 1 limone dolce tagliato a pezzetti

### **Preparazione:**

Frullare tutti gli ingredienti insieme fino ad ottenere un composto omogeneo. Se occorre aggiungere un pochino d'acqua per avere la consistenza desiderata. Consumare subito

## **RIGENERANTE**

### **Ingredienti :**

- 1 tuorlo d'uovo
- 1 banana
- 1 mela
- 1 cucchiaino di zenzero
- una manciata di mandorle
- una spolverata di curcuma in polvere

### **Preparazione**

Frullare tutti gli ingredienti insieme e consumare subito.

## **ALCALINIZZANTE**

### **Ingredienti :**

- 1 limone
- 1 pugno di spinaci
- 3 foglie di cavolo
- 1/2 bicchiere d'acqua

### **Preparazione**

Frullare tutto insieme e consumare subito dopo la preparazione, al mattino a digiuno.



## **ENERGETICO**

### **Ingredienti :**

- latte di mandorla
- banana
- pera
- mirtilli
- semi di girasole
- semi di lino
- semi di sesamo
- la buccia di un limone bio
- uvetta

### **Preparazione**

Frullare tutto con il mixer, avendo cura di passare precedentemente l'uvetta per qualche minuto in acqua bollente. Nel limone, la vitamina C è presente, in massima concentrazione, nella parte bianca sotto alla buccia, utilizzarla!

## **ENERGETICO 2**

### **Ingredienti :**

- Una manciata di spinaci
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 avocado
- 1 banana
- latte di mandorla o di cocco qb ( in alternativa un pò d'acqua)

### **Preparazione**

Frullare tutti gli ingredienti insieme fino ad ottenere un composto omogeneo, poi aggiungere la quantità di latte vegetale per ottenere la consistenza desiderata. Consumare subito

# CENTRIFUGATI ED ESTRATTI VEGETALI

## DETOSSINANTE

### **Ingredienti :**

- 1 limone
- 5 carote bio
- 80 gr di foglie di cavolo nero o di spinacini bio
- 1 cm di radice di zenzero
- 1 cucchiaio di olio di semi di canapa
- una spolverata di cannella

### **Preparazione:**

Alternare gli ingredienti inserendoli nell'estrattore, avendo cura di arrotolare le foglie di cavolo intorno ad un pezzo di limone oppure su se stesse per facilitare l'estrazione del succo. Alla fine inserire lo zenzero e nel succo ottenuto aggiungere l'olio di canapa. Servire con una spolverata di cannella. Et voilà!!

## **CENTRIFUGATO VERDE**

### **Ingredienti :**

- 200 gr cavolo nero
- ½ cespo di lattuga romana
- 1 cetriolo
- 1 mela
- 4 gambi di sedano
- 1 limone privato della scorza

### **Preparazione :**

Centrifuga tutti gli elementi insieme. Da consumare immediatamente

## **ENERGIA PURA**

### **Ingredienti :**

- 4/5 Carote
- ½ Limone
- 1 Mela
- 1 pezzo di cavolo cappuccio rosso
- 1 pezzo di radice di zenzero

### **Preparazione :**

Taglia tutto a pezzi e centrifuga tutti gli elementi insieme alternandoli. Da consumare immediatamente

## GINGER ALE

### **Ingredienti :**

- 3 cm radice di zenzero fresca
- 6 mele verdi
- acqua

### **Preparazione :**

Centrifuga o inserisci nell'estrattore tutti gli elementi insieme ed aggiungi un po' d'acqua con la macchina ancora in funzione. Da consumare immediatamente

## ROSSO INTENSO

### **Ingredienti :**

- 4 carote
- 2 cetrioli
- 2 gambi di sedano
- 1 rapa rossa
- 1 limone

### **Preparazione :**

Taglia tutto a pezzi e centrifuga tutti gli elementi insieme alternandoli. Da consumare immediatamente

## **MISTO 1**

### **Ingredienti :**

- 10 Carote
- 2 coste di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- un cespo di spinaci

### **Preparazione :**

Inserisci tutti gli elementi tagliati a pezzi alternandoli. Le foglie verdi è sempre utile inserirle arrotolate. Da consumare immediatamente.

## **MISTO 2**

### **Ingredienti :**

- Carote
- Mela Verde
- Sedano
- Finocchio

### **Preparazione :**

Centrifuga tutti gli elementi insieme. Da consumare immediatamente

## MISTO 3

### **Ingredienti :**

- 1 limone
- 1 mela
- 1 cm di zenzero
- 100 gr. di ribes nero
- 6/8 foglie medie di basilico fresco
- 1 cucchiaio di tè verde in polvere
- 1 cucchiaio di olio di lino

### **Preparazione:**

Sbuccia il limone e suddividilo in spicchi. Taglia la mela in 4 spicchi senza togliere la buccia. Inserisci nell'estrattore di succo gli spicchi di limone poi inserisci lo zenzero, il ribes e il basilico, completa il processo con gli spicchi di mela. Versa nell'estrattore di succo, mentre è in funzione, un pò d'acqua per recuperare il succo rimasto all'interno. Nel succo ottenuto sciogli il tè verde e in fine aggiungi il cucchiaio di olio di lino.

## **MISTO 4**

### **Ingredienti :**

- 10 Carote
- 1 Barbabietola rossa

### **Preparazione :**

Centrifuga tutti gli elementi insieme. Da consumare immediatamente



# BEVANDE VARIE



## COCKTAIL DI MELA E LIME ALLO ZENZERO

### **Ingredienti :**

- 2 kg di mele tagliate a spicchi
- 4 lime e ½ sbucciati
- Un cm di zenzero fresco

### **Preparazione :**

Centrifuga tutti gli ingredienti insieme. Bevi immediatamente.

## **DRINK ANTIFATICA ALLA BANANA**

### **Ingredienti :**

- 6 banane mature tagliate a pezzi
- 3 gambi di sedano affettati

### **Preparazione :**

Frullare banane e sedano fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere un po' d'acqua se vuoi un composto più liquido.

## **ACQUA DI CETRIOLI RINFRESCANTE**

### **Ingredienti :**

- ¼ di cetriolo
- 1 lt di acqua

### **Preparazione :**

Sbuccia il cetriolo, privalo dei semi e taglialo a pezzetti. Ponili poi in una caraffa con il litro d'acqua e tienila in frigo per un'ora. Puoi aggiungervi anche fiori commestibili di qualunque tipo, chiaramente coltivati o in giardini bio o raccolti in campi "puliti". In questa bevanda possono essere usati per aromatizzare fiori di angelica, basilico, borragine, camomilla, finocchio, gelsomino, lavanda, lilla, malvarosa, verbena o viola.

## LATTE DI MANDORLA

### **Ingredienti :**

- 150 gr mandorle
- 750 ml di acqua tiepida

### **Preparazione :**

Far ammorbidire le mandorle mettendole a bagno in acqua per 12 ore. Trascorso il tempo di ammollo passare le mandorle in un colino recuperando l'acqua di ammollo, poi alternare nell'estrattore manciate di mandorle e poco per volta 500 ml dell'acqua di ammollo. Con gli scarti ottenuti e i restanti 250 ml di acqua fare un secondo passaggio nell'estrattore.

## LATTE DI MANDORLE E ZUCCA

### **Ingredienti :**

- 150 gr mandorle
- 750 ml di acqua tiepida
- 150 gr di zucca
- 1 mela

### **Preparazione :**

Far ammorbidire le mandorle mettendole a bagno in acqua per 12 ore. Trascorso il tempo di ammollo passare

le mandorle in un colino recuperando l'acqua di ammollo, poi alternare nell'estrattore manciate di mandorle e poco per volta 500 ml dell'acqua di ammollo. Con gli scarti ottenuti e i restanti 250 ml di acqua fare un secondo passaggio nell'estrattore. A seguire inserire nell'estrattore la zucca e la mela tagliata a tocchetti e servire con una spolverata di cannella.

## **LATTE DI NOCI**

### **Ingredienti :**

- 200 gr noci sgusciate
- 750/1000 ml di acqua tiepida (a seconda della diluizione che preferisci)

### **Preparazione :**

Mettere in ammollo le noci per 12 ore. Trascorse le 12 ore togli le noci dall'acqua. L'acqua di ammollo non va utilizzata! Alterna nell'estrattore di succo le noci con i 750 ml (1000 se preferisci una diluizione più alta) di acqua pulita. Effettua una seconda estrazione ripassando gli avanzi direttamente nell'estrattore di succo.

Sia il latte di mandorla che il latte di noci possono essere conservati in frigo utilizzando una bottiglia a chiusura ermetica.

# CARNE E PESCE



# **POLLO IN VELLUTATA DI AVOCADO**

## **Ingredienti x 4 persone:**

- 3 Avocado
- 1 petto di pollo
- 1 lt di brodo di pollo
- ¼ panna o latte di mandorla (non dolce)
- 3 cucchiaini di farina di ceci
- Olio extravergine qb
- Sale qb.

## **Preparazione**

Tagliare a metà gli avocado ed estrarre con un cucchiaino la polpa, poi passarla al frullatore. Porta ad ebollizione il brodo ed aggiungervi il petto di pollo tagliato a piccoli pezzi. Unite poca panna al frullato di avocado e mescolare fino ad ottenere una crema vellutata. Aggiungetela al brodo e riscaldare senza far bollire. Salate e servite caldo con crackers di ceci.

***Giusi***

## **POLPETTONE SFIZIOSO**

### **Ingredienti x 3 persone:**

- 150 gr bresaola
- 300 gr macinato di pollo o tacchino
- 1 uovo
- 250 gr di ricotta
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- Olio evo
- Sale qb

### **Preparazione:**

In una ciotola mescolare il pollo (o tacchino) con la ricotta, l'uovo e la farina di ceci; aggiungere l'aglio a pezzettini, il prezzemolo e il sale. Stendere la bresaola sulla carta da forno in due file parallele ed unite; adagiare il composto sulla bresaola dando una forma cilindrica. Richiudere il composto con la bresaola e cospargere con un filo di olio. Infornare a circa 180° per 35 minuti a forno normale e per 5 minuti a forno ventilato (totale 40 minuti).

***Silvia***

## **POLLO AL CURRY**

**Ingredienti x 3 persone:**

- 300 gr di petto di pollo/tacchino
- farina di ceci
- olio extravergine qb
- una tazzina di latte
- curry qb
- un pizzico di sale.

**Preparazione :**

Tagliare il pollo/tacchino a tocchetti e infarinarlo nella farina di ceci, porlo in una teglia antiaderente in cui avrete precedentemente messo un filo di olio, salare e portare a cottura quasi totale rosolandolo e dorandolo in superficie. Aggiungere il curry precedentemente sciolto nella tazzina di latte. Completare la cottura.

Buon appetito!!

***Silvia***



## **POLLO ALLA GONZAGA**

**Ingredienti per 4-5 persone:**

- 2 petti di pollo
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 50 gr di uva passa
- La buccia grattugiata di mezzo limone
- Olio evo q.b.
- Sale qb

### **Preparazione**

Lessare lentamente il petto di pollo in acqua salata con le verdure. L'acqua deve coprire la carne. Mentre la carne cuoce sbollentare l'uvetta per 10 secondi in acqua bollente e porla in ammollo in acqua tiepida. Lessata la carne lasciarla raffreddare e poi tagliarla a listarelle sottili e porli in una terrina da insalata. Emulsionare a parte l'olio e sale e la buccia di limone grattugiata, versare l'emulsione sui petti sfilettati e sminuzzati e mescolare il tutto delicatamente. Lasciar riposare qualche ora prima di servire in modo che si insaporisca il tutto. Preferibilmente il piatto va preparato il giorno (24 ore) prima di essere consumato perché ne venga esaltato al meglio il sapore. Si può accompagnare ad insalata fresca e servire come piatto unico.

***Claudia***

# TACCHINO ARROSTO

## Ingredienti :

- 1 petto di tacchino
- 5 o 6 carote
- 1 costa di sedano
- olio di oliva extra vergine
- salvia e rosmarino
- brodo di pollo

## Preparazione :

Far scaldare l'olio in una casseruola ed aggiungervi la carota tagliata a rondelle e il sedano a pezzi piccoli. Aggiungere il petto di tacchino ed irrorare poco per volta con il brodo di pollo. Terminare la cottura facendo rosolare con salvia e rosmarino. Salare solo a fine cottura. A cottura ultimata tagliare l'arrosto a fette e servire accompagnato col sughetto di cottura e le verdure cotte.

Variante: tagliare l'arrosto a fette sottili servirlo freddo accompagnato da una maionese fatta con 2 uova limone e olio. (la ricetta della maionese la trovi nella sezione salse)

*Claudia*

## **PETTI DI TACCHINO PORRO E CECI**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 4 fette di tacchino
- un porro intero
- 1 scatola e mezza di ceci (io uso quelli cotti al vapore)
- semi di cumino
- zenzero
- limone a fette.

**Preparazione :**

Rosolare i petti di tacchino interi, a straccetti o a cubetti. In un'altra padella antiaderente cuocere i porri con i ceci e il cumino. Quando sono cotti far saltare insieme se il tacchino è a pezzi oppure servire le fette di tacchino con i ceci di contorno nello stesso piatto con fette di limone! piatto gustoso che piace anche ai bambini!!

***Fiorella***

## **STRACCETTI DI POLLO AI CARCIOFI**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 4 fette di petto di pollo
- 6 carciofi violetti
- aglio
- olive bianche dolci
- prezzemolo qb
- 4 foglie di alloro fresco
- sale qb

**Preparazione :**

Mondare i carciofi e tagliarli in 8 parti, lasciarli a bagno 10/15 minuti in acqua acidulata con limone. Tagliare l'aglio a fettine sottili e porlo in una casseruola con sufficiente olio extravergine di oliva, aggiungere i carciofi e pochissima acqua (meno di un dito in una tazzina), aggiungere le olive tagliuzzate, il pollo tagliato a striscioline grossolane e le foglie di alloro fresco, spolverare di prezzemolo tritato coprire e cuocere a fuoco lento rigirando di tanto in tanto.

***Giusi***

## SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

### Ingredienti per 4 persone :

- 4 fette di petto di pollo
- 5/6 cucchiaini di farina di lupino dolce
- aglio
- il succo di un generoso limone non trattato
- prezzemolo qb
- sale qb

### Preparazione :

Infarinare abbondantemente le fettine di pollo nella farina di lupino dolce. Schiacciare due becche d'aglio in camicia e porli in una padella antiaderente con olio extravergine di oliva, scaldare per un minuto poi adagiarvi le fette di pollo impanato e farle rosolare a fuoco dolcissimo da entrambe le parti, aggiungere dopo qualche minuto il succo di limone e coprire. Lasciar cuocere rigirando una volta le fettine di pollo, è pronto quando il succo di limone sarà diventato crema. E buon appetito!

*Giusi*

# **POLLO AL MELOGRANO**

## **Ingredienti:**

- un pollo a pezzi
- 2 melograni
- 2 foglie di alloro
- 1 scalogno
- zenzero in polvere
- olio evo

## **Preparazione :**

Rosolare ben bene il pollo con l'olio, aggiungere lo scalogno tritato con le foglie di alloro e lasciare insaporire qualche minuto. Aggiungere a piacere un pizzico di zenzero, il succo di un melograno spremuto e i chicchi sgranati dell'altro, coprire e portare a cottura, servire col suo intingolo.

***Paola***

# POLLO ALLE MANDORLE

## Ingredienti:

- 1 pollo tagliato a pezzi
- 100 gr di mandorle
- succo di 1 limone
- olio di oliva extravergine
- 1 bustina di zafferano
- Prezzemolo, salvia, rosmarino
- sale q.b.
- 1 sacchetto per cottura dietetica Cuki

## Preparazione :

Mettere il pollo in una ciotola e unite olio (poco), un trito di prezzemolo, rosmarino, salvia, alloro e aggiungere il succo di limone. Mescolare per bene e far marinare il pollo con gli aromi per 30 minuti. Prima di infornare aggiungere le mandorle e lo zafferano sciolto in un pò di brodo. Mescolate il tutto, poi inserite il pollo nel sacchetto e fatelo cuocere nel forno ventilato a 200°C per circa 50-60 minuti.

*Claudia*

## **FUSI DI POLLO AL LIMONE**

### **Ingredienti :**

- 2 fusi di pollo
- Succo di 2 limoni
- Salvia e Rosmarino
- Sale q.b.
- Olio Evo q.b.

### **Preparazione :**

Far macerare i fusi di pollo nel succo di limone con salvia e rosmarino per un paio d'ore. Dopo la marinatura infornare in una teglia rivestita di carta forno guarnendo con erbe aromatiche per arrosti e la buccia grattugiata di un limone. Cuocere per un ora circa a 180°- 200 °. Sfornare appena pronta la crosticina sui fusi sono cotti!

***Melania***



## **OSSOBUCO DI TACCHINO E ZUCCA ROSSA**

### **Ingredienti :**

- Ossobuco di tacchino (2 a persona)
- 500 gr di Zucca piacentina o mantovana (per 5/6 ossibuchi)
- 2 spicchi d'aglio in camicia
- Rosmarino e Salvia
- Olio evo

### **Preparazione :**

Marinare per un paio d'ore gli ossibuchi con olio evo salvia e rosmarino. Dopo la marinatura porre la carne in una teglia con carta forno, inserire la zucca tagliata a tocchi, l'aglio in camicia (intero ricoperto dalla sua pellicina) e salare. Infornare a 180 ° per 30/40 minuti

*Melania*

## INVOLTINI DI BRESAOLA

### Ingredienti :

- Bresaola
- Ricotta di capra o caprino
- Rucola
- Olio evo

### Preparazione :

In una ciotola mescolare la ricotta o il caprino e la rucola che avrete precedentemente tritata. Aggiungete l'olio e mescolate sino ad ottenere un composto omogeneo che andrete a porre nella fetta di bresaola. Arrotolare la fetta sul suo ripieno et voilà l'involtino è fatto. Guarnite il piatto con insalata mista, radicchio rosso e accompagnate con carote e/o zucchine grigliate.

*Claudia*

## **INVOLTINI DI BRESAOLA E CICORIA**

### **Ingredienti :**

- Bresaola
- Cicoria selvatica o coltivata
- Aglio
- Olio evo

### **Preparazione :**

Mondare la cicoria e cuocerla in acqua bollente. Una volta cotta, scolarla lasciarla raffreddare e strizzarla dall'acqua in eccesso. Ripassarla in una padella antiaderente in cui avrete fatto imbiondire appena due spicchi d'aglio tagliati a fettine con olio evo. Salare e lasciar insaporire. Quando la cicoria è pronta sistemarne una dose in ogni fetta di bresaola. Arrotolare la fetta sul suo ripieno e servire in tiepido. La cicoria di campo, o l'erba campagnola hanno un sapore molto più gustoso della cicoria coltivata, ma quest'ultima può essere in ogni caso un buon sostituto per questo piatto.

***Giusi***

## **SCALOPPINE DI TACCHINO, o FILETTI DI PESCE, AL LIMONE**

### **Ingredienti :**

- Bistecche di tacchino (o filetti di pesce bianco)
- Farina di ceci (buono anche con farina di lenticchie)
- Olio quanto basta
- Sale
- Succo di mezzo limone
- Salvia, rosmarino

### **Preparazione :**

Infarinare le bistecche con la farina di ceci (o di lenticchie). Porre le bistecche su una padella con un filo d'olio, salvia e rosmarino. Lasciare rosolare un minuto su entrambe i lati e salare. Diluire il succo di limone con un po' d'acqua (in tutto la quantità dovrà essere corrispondere a circa mezzo bicchiere) e versare sulle bistecche. Terminare la cottura lasciando evaporare il succo. La stessa ricetta si può fare con filetti di pesce bianco.

***Sara***

# PALLINE DI PESCE IN BRODO

## Ingredienti

- 150 gr di Filetti di pesce (tipo pescatrice o merluzzo o orata)
- 100 gr di pollo tritato
- 1 albume
- 1 cucchiaino di farina di ceci o lupino dolce
- 1 cipollina fresca
- 100 gr di spinaci freschi
- 1 lt di brodo
- Sale qb
- Maggiorana fresca

## Preparazione :

Passare i filetti di pesce nel frullatore così da ridurli ad un composto omogeneo. Unite la carne di pollo tritata, l'albume, un cucchiaino di farina di lupino dolce o di ceci, il sale e un cucchiaino di brodo. Tritate finemente la cipolla ed unirla al composto. Usando le mani formare delle palline di circa 2 cm di diametro. Mondare e lavare gli spinaci. Far bollire il brodo e tuffatevi dentro le palline, la maggiorana e gli spinaci sgocciolati. Il tutto deve sobbollire a fuoco dolce per circa dieci minuti. Aggiustare di sale e servire caldo.

*Giusi*

# **MERLUZZO A VAPORE SU CREMA DI FINOCCHI**

## **Ingredienti**

- 5/6 filetti di merluzzo
- 3 finocchi di media grandezza
- Aneto
- Sale qb
- Olio Evo

## **Preparazione :**

Lessare i finocchi o cuocerli a vapore, frullarli e creare una crema, cuocere a vapore i filetti di merluzzo e adagiarli sulla crema di finocchio, aggiungere un ciuffetto di aneto, un filo d'olio e salare. Servire ben caldo.

***Sandra***

# FILETTI DI BRANZINO E PORRI GRATINATI

## Ingredienti

- filetti di branzino
- porri
- semi di sesamo e papavero
- olio evo
- sale qb

## Preparazione:

Mondare e tagliare i porri e farli cuocere con un filo d'olio e un poca acqua, scottare i branzini su una pentola antiaderente e privarli della pelle. Stendere i porri su una piastra da forno e adagiare sopra i filetti di branzino. Guarnire i filetti con altro porro a fettine, cospargere di semi di sesamo e papavero ed un filo d'olio. Infornare per terminare la cottura finchè saranno gratinati.

*Sandra*

# FILETTI DI ORATA IN CROSTA DI ZUCCHINE

## Ingredienti:

- Due filetti di orata
- 150 gr di zucchine
- 50 ml di yogurt bianco
- Sale
- Olio evo
- Curcuma o altra spezia a piacere

## **Preparazione:**

Lavare le zucchine, grattugiarle con una grattugia a fori larghi e aggiungerci il sale e l'olio. Mescolare lo yogurt con la curcuma o altra spezia. Mettere i filetti di orata su una teglia con carta forno, unta con un po' d'olio, e con la loro pelle a contatto con la teglia. Spennellare lo yogurt sui filetti e ricoprirli con le zucchine. Aggiungere un filo di olio e cuocere in forno preriscaldato statico a 180° per circa 15 minuti. Buon appetito!

***Maria Alba***



## **SOGLIOLE IN PADELLA**

### **Ingredienti :**

- filetti di sogliola
- prezzemolo tritato
- succo di limone
- olio evo o di girasole
- sale qb

### **Preparazione :**

Arrotolare i filetti di sogliola su se stessi e se occorre fermarli con uno stecchino, inserirli in una padella anti aderente con un filo d'olio, una spruzzata di limone, il prezzemolo tritato e un po' di sale. Pochi minuti di cottura rigirandoli et voilà!

***Fiorella***

# POLPETTONE DI TACCHINO E VERDURE

## Ingredienti:

- 400 gr di tacchino
- 2 zucchine
- 3 carote
- 300 gr piselli sgranati
- 1 uovo
- 1 cipollotto fresco
- Sale qb
- Olio evo

## Preparazione:

Tritare la carne di tacchino, frullare una zuccina fino a renderla cremosa e mescolarla alla carne aggiungendo l' uovo, tritare più grossolanamente carota e zuccina e aggiungere all'impasto, salare e cuocere in forno, in una pirofila a 180 gr per 25/30 minuti. A parte far saltare i piselli in padella con un po' d'olio e cipollotto, servire i piselli con le fettine di polpettone.

*Sandra*

## **PETTO DI TACCHINO o POLLO CON VERDURE**

### **Ingredienti:**

- 1 petto di tacchino
- 3 carote
- 3 zucchine
- 150 gr piselli
- Una costa di sedano
- 1 porro
- 1 cipollotto
- 1 pezzetto di radice di zenzero
- Curcuma
- olio evo

### **Preparazione:**

Tagliare sedano, porro e cipollotto a pezzetti, carote e zucchine julienne, lo zenzero fresco a fettine sottili e far saltare tutto in una padella con un po' d'olio, aggiungendo i piselli e la curcuma. Tagliare il tacchino a striscioline aggiungerlo alle verdure e finire la cottura a fuoco vivace,aggiungendo un filo d'acqua se necessario. Salare a fine cottura e servire.

*Sandra*

# **POLLO ARROSTO CON LIMONE E MANDORLE**

## **Ingredienti:**

- pollo in pezzi o bocconcini
- 2 limoni
- Mandorle pelate
- rosmarino
- salvia
- sale q.b.

## **Preparazione:**

Mettere a marinare il pollo con limone e gli aromi per almeno una mezz'ora, dopodiché farlo saltare in una padella antiaderente, aggiungere il succo di limone, le mandorle pelate, un'altra manciata di aromi e un po' d'acqua, salare e portare a cottura coperto, quando è cotto lasciarlo rosolare un po' senza coperchio.

***Sandra***

# STRACCETTI DI POLLO ARROSTITI

## Ingredienti :

- straccetti di petto di pollo
- cipolla
- residui dei centrifugati di sedano, carota, mela e kiwi
- olio evo
- erbe aromatiche
- sale

## Preparazione :

Arrostire in padella antiaderente gli straccetti di pollo aggiungere poi olio, cipolla e le fibre rimaste dei centrifugati di carote sedano mela e kiwi. Aggiungere un mix di erbe e mezzo bicchiere di acqua. Lasciar bollire per 20 minuti a fuoco lento, aggiungendo a poco a poco acqua se si asciuga troppo. Viene una crema buonissima!

*Stefania*

# VERDURE E ORTAGGI



## HAMBURGER DI ZUCCHINE E CIPOLLA

### Ingredienti per 4 persone:

- 3 zucchine
- 1 cipolla bianca o dorata
- 2 uova
- spezie preferite
- olio evo
- sale fino q.b.

### Preparazione :

Tagliare a julienne le zucchine spuntate e ben lavate. Affettare sottilmente la cipolla bianca. Mescolare bene insieme zucchine e cipolla aggiustando di sale. Sbattere le uova in un piatto, poi versarle nella ciotola con le zucchine e la cipolla, impastare per bene il composto e formare dei burger lavorando con le mani l'impasto di uova e verdure. Sistemare i burger su una placca rivestita di carta da forno. Potete dargli una forma più carina usando un bicchiere rovesciato a mo' di stampino. In alternativa, potete usare degli stampi in silicone. Dare un giro di olio extra vergine di oliva e infornare a 180° per un quarto d'ora circa, finché i burger non saranno croccanti e l'uovo ben cotto. Buon appetito!

*Fiorella*

## SFORMATO PORRO E ZUCCHINE

### Ingredienti :

- 3 / 4 zucchine
- 1 porro grande
- 2 uova
- 1 etto stracchino (se non intolleranti)
- Mozzarella (se non intolleranti)
- Aglio
- Erba cipollina
- Sale

### Preparazione :

Tagliare le zucchine in piccoli pezzetti e farle cuocere per 10 o 15 minuti in padella con aglio ed erba cipollina tritata. Aggiungere il porro tagliato a rondelle e far insaporire. In una terrina rompere le 2 uova, unirvi le verdure cotte ed aggiungere sale e mescolare bene il tutto. Foderare uno stampo da forno con i bordi alti con carta forno e coprire il fondo con la mozzarella precedentemente tagliata a fettine, versare l'impasto di uova e verdure sulla mozzarella e infornare per 30 / 40 minuti a 180 gradi.

*Erminia*



## **COSTE DI BIETOLA IN CREMA**

### **Ingredienti :**

- Bietola a coste grandi
- Ghee (burro chiarificato)
- Zenzero in polvere
- Latte di mandorla
- Olio Evo
- Sale q.b.

### **Preparazione :**

Lavare le coste di bietola, tagliarne il gambo a pezzetti e togliere gli eventuali filamenti più grossi. Lessarle in acqua bollente, poi ripassarle in padella con un pò di ghee ed un filo d'olio extravergine. Aggiungere un pizzico di zenzero in polvere, salare e coprire con latte di mandorla. Cuocere a fuoco medio fino a che il latte non si sia condensato in crema. Buonissime!

*Paola*

## SEDANO SALTATO

### Ingredienti :

- 400 gr di coste di sedano
- 1 cipolla
- Latte di mandorla o cocco (o brodo vegetale)
- Olio Evo o di cocco
- Olio di sesamo
- Sale q.b.

### Preparazione :

Pulire i gambi di sedano tagliare le estremità e togliere il filo e le fibre più dure. Lavarli ed asciugarli per bene. Tagliarlo a pezzetti di circa tre centimetri e poi a bastoncini. Nel wok o in una padella antiaderente scaldare un po' d'olio. Tritare finemente aglio e cipolla e rosolarli leggermente nel wok, unire i bastoncini di sedano e cuocere a fuoco vivo mescolando bene. Aggiungere un po' di latte di mandorla o di brodo vegetale o acqua a seconda del gusto e salare. Abbassare la fiamma e cuocere ancora per un paio di minuti circa, poi spruzzare con olio di sedano. Servire subito. In alternativa all'olio di sesamo, si può aromatizzare con le spezie preferite. Es. curcuma o zenzero.

*Giusi*

## CAROTE LESSE SAPORITE

### Ingredienti :

- Carote
- Ghee (burro chiarificato)
- Latte di mandorla o cocco
- Noce Moscata
- Olio Evo
- Sale q.b.

### Preparazione :

Lessare le carote in acqua bollente oppure cuocerle a vapore dolce. Ripassarle in padella con un pò di ghee (burro chiarificato) ed olio extravergine. Coprire con latte di mandorla o di cocco ed un pizzico di sale e noce moscata. Far cuocere fino a riduzione in crema del latte.

*Paola*

# FINOCCHIO IN PADELLA

## Ingredienti:

- Finocchio
- Ghee (Burro chiarificato)
- Latte
- Sale qb

## Preparazione :

Cuocere il finocchio al vapore. Mettere in padella il burro e il latte e quando sono caldi aggiungere il finocchio e fare ripassare sino a far addensare in crema il latte, aggiungere latte poco per volta fino a che il finocchio non sarà ben dorato.

*Claudia*

# RADICCHIO AL FORNO

## Ingredienti:

- Radicchio trevigiano
- Olio extravergine di oliva
- Sale

## Preparazione :

Tagliare a spicchi il radicchio, lavarlo e asciugarlo, metterlo in una pirofila da forno in cui avrete precedentemente messo l'olio, aggiungere un filo di olio anche sul radicchio e cuocere per circa 20 minuti a 175°/180° a seconda del forno. Servite aggiungendo il sale e ancora olio a piacere.

*Claudia*

## SFORMATO DI ZUCCHINE E CAROTE

### Ingredienti:

- 5 uova intere
- 2 etti e 1/2 di ricotta di pecora o mista
- poca feta
- panna per dolci un po' più di un ¼ del contenuto
- 3 zucchine
- 4 carote
- sale

### Preparazione :

Frullare le uova con la panna, aggiungere la ricotta e frullare ancora, aggiungere la feta e dare ancora un giro di frullatore, aggiungere le zucchine, le carote e il sale. Inserire il composto in una tortiera (piccola) a cerniera con carta da forno e cuocere in forno a 180° sino a che vedrete un colore dorato sulla superficie. Questo sformato potrete farlo con le verdure che più vi piacciono o anche con i piselli.

*Claudia*

## SFORMATO DI ZUCCHINE

### Ingredienti :

- 6 uova intere
- 2 etti di stracchino fresco
- feta (formaggio greco)
- 6 zucchine (a seconda della misura)-
- sale

### Preparazione :

Frullare le uova con i formaggi, aggiungere le zucchine tagliate a piacere e salare. Mettere il composto in una tortiera (piccola) a cerniera con carta da forno cuocere sino a che vedrete un colore dorato sulla superficie.

*Claudia*

# SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL PESTO

**Ingredienti per due persone:**

- 4 zucchine
- Porro
- olio di cocco
- pesto di basilico e mandorle (vedi ricetta PAG. 111)

**Preparazione:**

Tagliare tre zucchine a striscioline fini. Farle saltare in padella con dell'olio di cocco a fuoco medio alto, per qualche minuto, fino alla doratura. Verso fine cottura, aggiungere un po' di porro tagliato a rondelle fini fini e sale q.b. Servire in tavola con del pesto...

*Sonia*



## FAGIOLINI SALTATI

### Ingredienti :

- 250 gr di fagiolini freschi
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cipolline fresche
- Olio evo o di cocco
- Olio di sesamo
- 2 cucchiaini di brodo di pollo o vegetale o acqua
- Sale qb

### Preparazione :

Lavate i fagiolini, spuntateli alle estremità e privateli dell'eventuale filo. Tagliateli a pezzetti di 3 o 4 cm e cuoceteli a vapore oppure lessateli in acqua lasciandoli al dente. Tritate aglio e cipolla molto finemente e nel wok, o in una padella adatta, scaldate l'olio e rosolatevi appena l'aglio senza che prenda colore; poi fatevi saltare rapidamente anche i fagiolini mescolando di continuo. Unire il brodo di pollo o vegetale, o in mancanza due cucchiaini d'acqua, salare e continuare la cottura mescolando per un minuto. Spruzzare con olio di sesamo e servire i fagiolini come contorno ben caldi.

*Giusi*

# ZUCCHINE ALLO YOGURT

## Ingredienti :

- 400 gr di Zucchine
- 1 cipolla
- 3 dl Yogurt naturale
- 3 cucchiaini di Olio di semi
- 3 cucchiaini di semi di senape nera
- Sale.

## Preparazione :

Spuntate e lavate le zucchine, grattugiatele grossolanamente, salatele e fatele riposare per mezz'ora. Trascorso il tempo strizzatele per bene. Sbucciate ed affettate finemente la cipolla. Tostate nell'olio i semi di senape, unite la cipolla e fate scaldare per un paio di minuti mescolando con un mestolo di legno. Aggiungete le zucchine e cuocete ancora per 3 minuti. Togliete dal fuoco e incorporatevi lo yogurt a temperatura ambiente, aggiustate di sale e servite!

*Giusi*

## TOPINANBUR AL FORNO

### Ingredienti :

- Topinambur
- Curcuma in polvere
- Mandorle tritate
- Sale q.b.

### Preparazione :

Lavare e sbucciare il topinambur e tagliarlo a piacere o in cubetti o in fettine sottili. Metterlo in una teglia da forno con olio sale curcuma e una spolverata di mandorle tritate. Infornare a 190 gradi per un quarto d'ora. Servire caldo.

*Melania*

## ZUPPA DI ZUCCA E COCCO

### Ingredienti :

- 600 gr di zucca
- 300 cc di latte in cocco in scatola (non dolce)
- 2 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di curry
- olio evo qb
- brodo vegetale circa 1/2 litro
- sale qb

### Preparazione :

Pulire e tritare gli scalogni, pulire e tagliare la zucca pezzi non grossi. Pulire l'aglio e lo zenzero e tagliarli a fettine sottili. In una pentola far soffriggere dolcemente lo scalogno con un po' d'olio evo. Aggiungere l'aglio e lo zenzero e far insaporire per un minuto. Aggiungere curry e paprika e mescolare, poi aggiungere la zucca e far insaporire mescolando per qualche minuto. Aggiungere il latte di cocco e il brodo necessario a coprire a filo la zucca. Cuocere dolcemente per 20 minuti. A cottura ultimata frullare

con il minipimer regolare di sale e servire con una spruzzata di paprika dolce o curcuma.

### *2° versione*

Tritare cipolla e l'aglio, pulire e tagliate a pezzetti la zucca. Far soffriggere brevemente in olio evo e aggiungere il brodo. Cuocere finché la zucca si è ammorbidita, poi aggiungere il latte di cocco, il sale e il curry. Con un minipimer frullare il tutto e aggiustare la densità con il latte di cocco, o se preferite con il brodo. Versare la zuppa nei piatti e servire.

*Sonia*

## VELLUTATA DI ZUCCA E MANDORLE

### Ingredienti :

- una zucca
- 1 scalogno
- 1 porro
- 2 carote
- 1 spicchio d'aglio
- zenzero q.b.
- sale qb
- mandorle (o nocciole) tritate

### Preparazione:

Tagliare a cubotti la zucca, lo scalogno, il porro e le carote. Mettere il tutto in una pentola, insieme all'aglio. Aggiungere acqua fino a coprire a filo i cubotti di verdure e lasciare a fuoco basso per un'oretta. Togliere dal fuoco e frullare tutto col minipimer. Aggiustare di sale ed aggiungere una grattatina di zenzero fresco. Servire sul piatto con una manciata di mandorle tritate (a mo' di formaggio). Pronta..!

*Sonia*

## TAGLIATELLE DI ZUCCHINE CON PESTO DI AVOCADO

### Ingredienti :

- 100 gr di basilico
- 2 cucchiaini di mandorle
- 1 cucchiaino di olio
- Sale
- 1 avocado maturo

### Preparazione:

Lavate e asciugate le foglie di basilico e passatele al frullatore insieme alle mandorle ed il sale, dopodiché aggiungete un filo di olio evo e la polpa dell'avocado che renderà il pesto una crema. Tagliare le zucchine a julienne oppure usate uno spiraliatore per verdure per ottenere le tagliatelle, scottarle qualche minuto in padella per ammorbidirle un po' e condirle con la crema di basilico, a piacere spolverarle con semi di sesamo salati e saltati in padella.

*Sandra*

# **RADICCHIO ROSSO TARDIVO CON OLIVE TAGGIASCHE E STRACCHINO**

## **Ingredienti :**

- Stracchino
- Radicchio rosso tardivo(quello lungo e sottile che è dolce)
- Olive taggiasche
- Olio evo

## **Preparazione:**

schacciare un po' con la forchetta lo stracchino, aggiungere il radicchio tagliato a piccoli pezzetti , le olive taggiasche e un filo d'olio

*Sandra*



## SFORMATINO DI CAVOLFIORE

### Ingredienti :

- Cavolfiore media grandezza
- Provola 200 gr
- stracchino 100 gr circa
- 1 uovo
- Aglio ed erba cipollina
- Sale q.b.

### *Preparazione :*

Cuocere il cavolfiore a vapore. Ripassarlo in padella con olio aglio erba cipollina sale. Metterne più della metà nel mixer con stracchino e 1 uovo. Foderare con carta forno uno stampo per semifreddi e inserire uno strato di crema di cavolfiore e uno strato di cavolfiore a pezzetti e provola. Copri con un ultimo strato di crema di Cavolfiore mixato. Cuocere in forno a 180 gradi per 40 minuti circa.

### *Erminia*

## FINOCCHI GRATINATI CON MANDORLE

### Ingredienti:

- Finocchi
- Mandorle
- Olio evo
- Sale q.b

### Preparazione:

Tagliare i finocchi a spicchi e farli lessare in acqua salata oppure cuocerli a vapore, poi metterli in una teglia con un filo d'olio, salare e cospargerli di mandorle ben tritate. Infornare, in forno già caldo per una decina di minuti a 180° farli gratinare, controllando la cottura.

*Sandra*

# ZUCCA ARROSTO

## Ingredienti:

- Zucca
- Olio evo
- Sale
- Origano o altre spezie

## Preparazione:

Tagliare la zucca a fettine alte 1 cm circa e metterle a cuocere sulla griglia, farle cuocere qualche minuto con un coperchio e poi grigliare. Condire calde con sale, olio ed origano o altra spezia a piacere.

*Sandra*

## VELLUTATA DI ZUCCA

### Ingredienti :

- 500 gr. Zucca
- 1 porro
- 1 gambo di sedano
- 1 finocchio
- 1 pezzetto di radice di zenzero di circa 1 cm o 2 a seconda del gusto personale.

### Preparazione :

Monda le verdure, tagliale a pezzi e lessa tutto insieme con poca acqua oppure al vapore. Una volta cotto frullare il tutto e aggiustare di sale. Una delizia!

*Fiorella*

# ZUCCHINE AL FORNO

## Ingredienti :

- zucchine
- sale rosa
- farina di canapa
- farina di lino
- olio evo

## Preparazione :

Tagliate a rondelle sottili sottili le zucchine e mettetele a perdere acqua in un colapasta con del sale rosa per 20-30'. Passato il tempo strizzatele con le mani per eliminare l'acqua residua e infarinatele con un mix di farina di canapa e di lino. Scuotete l'eccesso di farine mettendo le zucchine in un setaccio grande (va bene anche un colapasta). Dopodiché mettetele in una teglia precedentemente unta di olio evo facendo attenzione a farne uno strato sottilissimo e irrorate con altro olio. Infornate a 180/200° x circa 15'. Devono risultare croccanti croccanti. Non fermatevi all'aspetto che sembra bruciato è dato dalle farine.

*Paola*

# ZUPPA DI MELA E CAVOLO NERO

## Ingredienti :

- 120 ml di acqua
- 30-40 gr di semi di girasole
- 500 gr di foglie di cavolo nero
- ½ mela tagliata a pezzetti
- ½ cipollotto tagliato a pezzetti (facoltativo)
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 1 pizzico di paprika dolce (facoltativo)
- 2 cucchiari di semi di zucca
- 1 limone

## Preparazione :

Frulla insieme il limone sbucciato, tagliato a pezzi e privato dei semi con l'acqua ed i semi di girasole, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il cavolo nero, i dadini di mela, il mezzo cipollotto (facoltativo), l'aglio, un pizzico di paprika. Frulla ancora fino a quando il composto diventa denso e cremoso. Versa il composto in piatti fondi e guarnisci con i semi di zucca.

*Giusi*

# VERZA CRUDA ALLA MESSICANA

## Ingredienti :

- 180 gr di verza tagliata a striscioline
- 100 gr di piselli freschi sgusciati
- 1 cipollotto affettato
- 1 cucchiaio di olio evo
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- ½ cucchiaino di cipolla in polvere
- ½ spicchio d'aglio schiacciato
- Sale qb
- ½ cucchiaino di curcuma o paprika dolce

## Preparazione :

Metti la verza in un robot da cucina munito di lama ad S ed azionalo ad impulsi finché il composto raggiunge la consistenza del riso. Trasferisci in una grande ciotola e aggiungi i piselli, le fettine di cipollotto, la curcuma o paprika, l'olio, il sale e la cipolla in polvere, il cumino e l'aglio e mescola leggermente. Servi subito in una foglia di lattuga (facoltativo)

*Giusi*

## **COUS COUS VEGETARIANO NO CARBO**

### **Ingredienti :**

- 1 cavolfiore
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 bel cipollotto
- Una manciata di mandorle
- Una manciata di uvetta
- ½ limone
- Curry dolce (se puoi mangiarlo) o curcuma in polvere
- Prezzemolo
- Olio evo
- Sale qb

### **Preparazione :**

Metti il cavolfiore ben lavato e sgrondato dell'acqua in un robot da cucina munito di lama ad S. Fai andare il robot fino ad ottenere la consistenza del cous cous. Taglia tutte le verdure in pezzetti, trita le mandorle e sminuzza il prezzemolo. Amalgama tutto aggiungendo l'uvetta, il limone, le spezie, l'olio e il sale. Servire subito.

***Giusi***



## ZUPPA DI SCAROLA E FAGIOLI

### Ingredienti :

- 1 cespo grande di scarola liscia
- 200 gr di fagioli cannellini
- 1 spicchio d'aglio
- Olio evo
- Sale qb

### Preparazione :

Dopo aver tenuto a bagno i fagioli per il tempo necessario cuocili in una pentola di coccio, o se non ce l'hai in una comune pentola. Lava per bene la scarola ed immergila grondante d'acqua in una casseruola molto capiente dove avrai fatto prima insaporire l'olio con l'aglio. Tieni alta la fiamma ma fa attenzione che le scarole non brucino quindi rigirale da subito. Appena cominciano ad "abbassarsi" abbassa la fiamma aggiungi il sale e coprile lasciando uno sfiato al vapore. Quando le scarole sono cotte aggiungi i fagioli cotti con un po' del loro liquido di cottura, aggiusta di sale e lascia insaporire ancora un po'. Servire ben calda

*Giusi*

# ZUCCA E PORRO AL FORNO

## Ingredienti :

- 1 zucca di media grandezza (farinosa tipo piacentina o mantovana - non acquosa!)
- 1 porro grande
- 4/5 foglie di alloro fresco
- Olio evo
- Sale qb

## Preparazione :

Monda e taglia la zucca ed il porro in pezzi medio grandi. Mettiti a cuocere in pentola a pressione o in una vaporiera nella cui acqua di fondo avrai messo 3 foglie di alloro. La cottura a vapore deve essere brevissima e lasciare le due verdure semicotte. Lasciale freddare poi trasferiscile in una pirofila foderata con carta forno e unta con un pochino d'olio, aggiungi il sale e dai un giro d'olio, ancora qualche foglia di alloro fresco qua e là. Infornare a 180 ° per almeno 30/40 minuti. In alternativa è possibile anche ripassare in padella coperta con uno spicchio d'aglio. Buonissima!

*Giusi*

## ENSEMBLE DI VERDURE IN WOK

### Ingredienti :

- ½ cavolo nero
- ½ cavolo romanesco
- 7/8 foglie di verza a striscioline
- 2/3 zucchine
- 2 cipollotti
- 1 costa di sedano
- 1 rapa dal colletto rosa
- Pinoli
- 2 Datteri o uvetta
- Capperi dissalati
- Olio evo
- Sale qb
- Origano (facoltativo)
- Curcuma e Zenzero (facoltativi)

### Preparazione :

Mondare e tagliare tutte le verdure, quelle a foglia in striscioline le altre a pezzetti. Inserirle nella wok con mezza tazzina d'acqua e coprire. Rigerare spesso, la cottura in wok è una cottura veloce "da non perdere di vista". Durante la cottura se necessita aggiungere un goccio d'acqua. Dopo 10/15 minuti togliere il coperchio, aggiungere i capperi ed i datteri, mescolare e portare a cottura. Le verdure devono restare al dente. Fuori dal

fuoco condire con olio aromatizzato con i capperi sminuzzati, il sale e l'origano. A piacere spolverare appena con un po' di curcuma e zenzero.

*Giusi*

## **BURGER DI LENTICCHIE AI SEMI DI SESAMO**

### **Ingredienti :**

- 250 gr di lenticchie secche
- Semi di sesamo qb
- Sale qb
- Olio evo
- Acqua
- 1 spicchio d'aglio

### **Preparazione :**

Mettere le lenticchie in una pentola con abbondante acqua, salare, portare ad ebollizione e cuocere per 10-15 minuti a fuoco medio. Nel frattempo tritare una dose di semi di sesamo finemente, e un'altra in maniera grossolana. Cotte le lenticchie togliere l'acqua in eccesso e frullarle in un mixer con aggiunta di qualche cucchiaino di olio, uno spicchio d'aglio, dopodiché inserire i semi di sesamo tritati finemente. Realizzare col composto gli hamburger. Se il composto è troppo morbido per essere

lavorato aggiungere altri semi tritati. Una volta realizzati i burger, ricoprirli di semi tritati in maniera grossolana, come se fosse una sorta di panatura. Infine disporli in una teglia precedentemente unta con un po' di olio, dare un giro d'olio sui burger e infornare per circa 5 – 10 minuti, finchè i semi non diventeranno tostati. E' consigliabile girare i burger per far tostare entrambe le superfici ma in maniera delicata per evitare che si spezzino. Si può provare a realizzarli anche con altri legumi!

*MariaAlba*

# INSALATE



# INSALATA DI LATTUGA E GERMOGLI

## Ingredienti :

- 100 gr di spinaci freschi sminuzzati
- 1 cespo di lattuga
- 1 cetriolo
- 1 carota
- 50 gr di germogli di fagiolini
- 50 gr di germogli di lenticchie
- 1 cucchiaio di olio di lino
- 1 spicchio d'aglio
- Olio evo qb
- Succo di limone
- 1 cucchiaio di succo di carota o melograno (facoltativo)

## Preparazione

Preparare un intingolo con l'olio di lino, l'aglio, il limone, sale ed olio evo. Lavare e asciugare accuratamente spinaci e lattuga. Unirle in una insalatiera ed aggiungervi il cetriolo tritato finemente, la carota tagliata a julienne ed il tris di germogli. Versare sulle verdure il condimento preparato e mescolare velocemente. Servire fresca.

*Giusi*

# INSALATA DI CAVOLO

## Ingredienti :

- ¼ di cavolo cappuccio bianco
- ¼ di cavolo cappuccio rosso
- 6 noci
- 10 fragole
- 4 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di succo di limone

## Preparazione

Pulire, lavare, asciugare ed affettare i due tipi di cavolo tenendoli separati. Tritare grossolanamente le noci, pulire le fragole e tagliarle a metà. Preparare il condimento mescolando l'olio, il sale e il succo di limone. Sistemare il cavolo bianco e rosso su un piatto di portata, cospargere coi gherigli di noce e le fragole e irrorare per bene con il condimento preparato.

*Giusi*



# INSALATA DI SPINACI

## Ingredienti :

- Spinaci
- Uvetta sanificata (con un colino in acqua bollente per 10 secondi )
- Noci
- Succo di limone
- Olio evo
- Sale qb

## Preparazione :

Preparare il condimento mescolando l'olio, il sale e il succo di limone. Lavare gli spinaci e sgrondarli bene dall'acqua residua, porli in una terrina e aggiungere le noci sminuzzate e l'uvetta.

*Laura*

## INSALATONA MISTA

### Ingredienti :

- ½ cespo di lattuga
- Indivia o scarola riccia
- Songino
- Spinaci
- 3 foglie di borragine
- 1 ciuffo di cicoria selvatica
- Topinambur
- Germogli di erba medica
- 1 Finocchio a fettine
- Aglio fresco
- Semi di chia e di sesamo
- Olio evo
- Sale qb

### Preparazione :

Lavare tutte le verdure, asciugarle nella centrifuga da insalata e porle nell'insalatiera. Lavare e sbucciare il topinambur ed il finocchio e tagliarli a fettine. Pulire l'aglio fresco e sminuzzarlo su un tagliere. Sciacquare sotto l'acqua corrente i germogli e sgrondarli per bene dall'acqua. Aggiungere tutto alle verdure, spolverare con i semi di chia e di sesamo e condire con olio e sale.

*Giusi*

## INSALATA DI CAVOLO NERO

### Ingredienti :

- 250 gr di cavolo nero
- 150 gr di verza
- 1 cipolla rossa
- 2 cucchiaini di olio di semi di lino
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 1 pizzico di senape in polvere
- 65 gr di germogli di lenticchie o fagioli mungo

### Preparazione :

Lavare e asciugare il cavolo nero e la verza e tagliarli a striscioline. Tagliare a fettine sottili la cipolla. Preparare il condimento : schiacciare l'aglio porlo in una ciotola ed aggiungervi l' olio di semi di lino, il cucchiaino di cipolla in polvere, il succo di limone, la senape in polvere (poca) ed i semi di lino macinati. Mescolare bene e lasciar insaporire qualche minuti. Aggiungere le striscioline di cavolo nero e rigirare per bene in modo che le foglie di cavolo si ammorbidiscano nel condimento. Aggiungere poi la verza, i germogli, la cipolla a fettine, salare e mescolare. Pronta!

*Giusi*

## CRUDITES

### Ingredienti per 4 porzioni :

- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 finocchio
- 250 gr di piselli dolci
- 1 cetriolo

### Preparazione :

Mondare e lavare le verdure. Tagliare carote e cetriolo diagonalmente in fettine di circa 5 mm di spessore. Tagliare il sedano a metà nel senso della lunghezza e poi a bastoncini lunghi 8-10 cm. Tagliare il finocchio verticalmente in bastoncini. Disporre tutto in bella vista in un piatto da portata e servire con humus di ceci, oppure pinzimonio o con altra salsa a scelta.

*Giusi*

# INSALATA DI MELE, NOCI E VERDURE

## Igredienti :

- 1 mela rossa e ½
- 25 gr di noci
- 60 gr di sedano
- 220 gr di lattughino
- 30 gr di semi di melagrana
- 1 cucchiaino di scorza di limone non trattato
- succo di limone
- 2 cucchiari di succo di carota
- 1 cucchiaio di olio di semi di lino
- ½ cucchiaino di semi di papavero
- Sale

## Preparazione :

In una ciotola mescola succo di limone, buccia di limone a fettine sottili, olio di semi di lino, i semi di papavero, un pizzico di sale, il succo di carota e mescola per amalgamare bene. Taglia le mele a dadini, affetta sottilmente il sedano, e lava il lattughino. Inserisci le mele ed il sedano nella ciotola con il condimento e mescola per bene. In un piatto da portata disponi opportunamente il lattughino e versa il condimento alle mele. Servire immediatamente.

*Giusi*

# INSALATA DI SPINACI , PINOLI E FRAGOLE

## Igredienti :

- Spinaci
- 25 gr di pinoli
- 2 Datteri
- Capperi di Pantelleria
- 1 Avocado non troppo maturo
- 1 Cipollina fresca
- Semi di chia
- Fragole
- Olio evo
- Origano
- Sale

## Preparazione :

Lava gli spinaci, taglia a pezzetti l'avocado, le fragole ed i due datteri sanificati in acqua bollente per 10 secondi. Taglia sottilmente la cipollina e poni tutto in una ciotola. Aggiungi i pinoli. In una tazzina prepara il condimento mescolando per bene i capperi ben dissalati e sminuzzati, l'olio evo e l'origano. Aggiungi all'insalata, spolvera con semi di chia e buon appetito!

*Giusi*

# PREPARAZIONI CON FARINE DI LEGUMI



# FIBRO CRACKERS

## Ingredienti:

- 100 grammi di farina di ceci
- un pizzico di sale (due se li vuoi salati in superficie)
- 50 grammi di acqua
- semi diversi a piacere (opzionali)

## Preparazione :

Porre la farina in una terrina, aggiungere un pizzico di sale e gradualmente l'acqua, mescolando con una forchetta. La giusta quantità d'acqua dipende dalla tipologia di farina. Mescolare per 10 minuti amalgamando il tutto fino ad ottenere un impasto morbido ed elastico, non troppo umido (non deve attaccarsi alle mani). Lasciar riposare il panetto, avvolto nella pellicola trasparente, per 20 minuti. Passato il tempo di riposo dell'impasto tagliare una fetta dello spessore di 2 centimetri dal panetto, ricoprirlo di farina di ceci e appiattirlo col palmo della mano. Passare questa sfoglia nella macchina per la pasta (cilindri lisci con lo spessore maggiore). Se l'impasto si attacca, aggiungere sulla superficie dello stesso della farina e ripassare la sfoglia nella macchina più volte diminuendo lo spessore dello spazio tra i cilindri lisci. Lavorare fin quando la sfoglia è dello spessore di circa 1-2 millimetri. Porre l'intera sfoglia



appena lavorata e tagliata alla giusta misura, su un foglio di carta da forno della misura della placca del tuo forno. Tagliare la pasta a poligoni regolari (quadrati, rettangoli, rombi) o irregolari con la rotella e a piacere, bucherellare ogni cracker con i rebbi della forchetta. E' possibile distribuire sale e/o semi diversi sulla superficie dei crackers prima di infornarli. Infornare in forno precedentemente riscaldato a 180°C per circa 4 minuti. Estrarre dal forno quando il colore della sfoglia è di un giallo appena arrostito (altrimenti si seccano troppo...tanto si asciugheranno ulteriormente raffreddandosi) Con la seconda o terza sfornata avrai trovato il tuo standard.....buon appetito!

*Alberto e Claudia*

# CRESPELLE CON LA FARINA DI CECI

## Ingredienti :

- gr.80 farina di ceci
- gr.250 acqua
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiari di olio Sale

## Preparazione :

Mescolare gli ingredienti ottenendo una pastella piuttosto liquida. In una pentola anti aderente fare delle sottili crespelle. Farcire a piacere. Un buon connubio è utilizzare ricotta e radicchio precedentemente saltato in padella. Molto buone anche con spinaci e carciofi!

*Vittoria*

## CRACKER DI CECI 2

### Ingredienti:

- 500 gr di farina di ceci
- una tazzina da caffè di olio evo
- un bicchiere d'acqua fredda
- sale qb
- rosmarino o semi di sesamo q.b.

### Preparazione:

Mescolare tutto a mano o nella planetaria fino a formare una palla di pasta che metterete a riposare in frigo avvolta nella pellicola in modo che non prenda aria. Al bisogno tagliarne un pezzo, stenderla col mattarello tra due fogli di carta forno, segnare le striscioline di pasta con la rotella tagliente e infornare x 5 minuti col grill al massimo, poi dipende da forno a forno.

N.B. Attenzione a non perderli di vista durante la cottura perché bruciano in un attimo!

*Marika*

# PANISSA LIGURE

## Ingredienti:

- 250 gr di farina di ceci
- 1 litro di acqua
- sale qb
- olio qb

## Preparazione :

Scaldare l'acqua in una casseruola sul fuoco, regolare di sale e prima che arrivi a bollore spostare dal fuoco e incorporare a pioggia mescolando con una frusta la farina di ceci, facendo in modo che non si formino grumi, se necessario frullare il tutto con un frullatore a immersione. Cuocere a fuoco basso per circa un'ora, mescolando continuamente, per evitare che il composto si attacchi al fondo della pentola.(È come fare una polenta, per intenderci... Ottimo per chi ha un paiolo elettrico o un marito prestante in casa...!). Capirete che la panissa è cotta, quando si staccherà dai bordi della pentola. Versatela in una teglia bassa e larga, unta d'olio e fatela raffreddare, poi fatela saltare in padella con cipollotti freschi, oppure servitela tiepida, tagliata a strisce con cipollotti crudi affettati, sale, pepe e olio extravergine.

*Sonia*

# FARINATA DI CECI

## Ingredienti:

- 300gr farina di ceci
- 900ml acqua;
- ½ bicchiere olio di oliva
- q.b. sale
- rosmarino e/o porro (facoltativi)

## Preparazione :

Mettete in una terrina la farina di ceci nella classica forma a fontana e versate l'acqua, al centro, un po' alla volta. Mescolate il tutto facendo attenzione ai grumi, fino ad ottenere un composto liquido e omogeneo. Lasciate riposare mescolando di tanto in tanto, dalle 4 alle 5 ore, fino ad arrivare alle 10 ore, coperto con un coperchio e fuori dal frigorifero. Se si formerà della schiuma in superficie: toglietela con un mestolo forato. Aggiungete al composto il sale e mezzo bicchiere di olio. Versate il restante olio in una teglia antiaderente coprendone tutto il fondo. Versate dentro la teglia il composto di ceci. Se volete, potete cospargervi sopra del rosmarino tritato e dei porri tagliati a rondelle fini. Fate cuocere in forno preriscaldato a 220° per circa mezz'ora/tre quarti d'ora, fino a quando la farinata non risulterà di un bel colore dorato. Quando sarà cotta, sfornate la farinata, cospargetela di sale e tagliatela a quadrati e servitela ancora calda.

*Sonia*

# FARINATA DI LENTICCHIE

## Ingredienti :

- 250 gr di farina di lenticchie
- 500 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino di sale
- 30 gr di prezzemolo fresco
- 2 cucchiai d'olio evo
- 2 spicchi d'aglio grattugiato o 1 cucchiaino di pasta d'aglio
- Olive bianche denocciolate

## Preparazione:

In una ciotola capiente mettere la farina di lenticchie, il sale, la pasta d'aglio o i due spicchi grattugiati, l'olio evo, l'acqua tiepida e, mescolando bene con una frusta, fare una pastella abbastanza densa. Lasciarla riposare coperta per 1 ora prima di procedere. Se in questo tempo si è addensata troppo, aggiungere a filo 1 altro goccino d'acqua. Scaldare il forno a 220°, mettere la carta forno sulla teglia ed ungerla con un po' d'olio. Versare il composto nella teglia e livellare con un cucchiaio, poi stendervi le olive sbriciolate. Spolverare con prezzemolo e infornare per circa 20 minuti, in base al forno che abbiamo a casa, dopo circa 5/8 minuti abbassare la temperatura. Quando i bordi sono croccantini e un po' più scuri è cotta.

*Giusi*

# FOCACCIA CON FARINA DI LENTICCHIE

## Ingredienti :

- 100 gr farina di lenticchie
- 100 gr farina di mandorle
- 50 gr farina di ceci
- 20 gr semi di sesamo tostati e un po' per la finitura
- 30 gr semi di girasole tostati, e un po' per la finitura
- 300 ml latte di mandorla
- 1 uovo
- 2 cucchiari di olio EVO + un po' per la finitura
- Erba cipollina – per la finitura
- Sale

## Preparazione:

In una ciotola capiente mescolare bene tutti gli ingredienti secchi, poi aggiungere quelli liquidi, latte di mandorla, uovo e olio, se il composto risultasse troppo denso aggiungere a filo un po' d'acqua Rovesciate l'impasto su una placca da forno coperta di carta da forno. Fate un giro di olio sulla superficie, cospargete di semi di sesamo e di girasole e di una spolverata di erba cipollina. Mettete in forno preriscaldato a 220 gradi per 20 minuti.

*Giusi*

## FOCACCIA ALLE SPEZIE

### Ingredienti:

- 150 gr di farina di ceci o di lupini dolci
- 100 gr di piselli sgusciati
- 2 cucchiaini di coriandolo
- 2 cipolline
- 1 cucchiaio di burro di cocco o di ghee
- 1 punta di curcuma
- sale qb

### Preparazione :

Macinare finemente i piselli sgusciati e il coriandolo ed unirvi la farina di ceci o di lupino dolce. Tagliate a pezzetti sottili le cipolline e fatele rosolare nel burro caldo. Aggiungere agli ingredienti appena macinati le cipolline, il sale e la curcuma e gradualmente dell'acqua calda impastando bene. Aggiungere l'acqua calda poco per volta fin quando riuscirete a formare un impasto compatto. Lasciar riposare per 30 minuti l'impasto ben coperto. Trascorso il tempo stendere la pasta e ricavarne 4 focacce rotonde, metterle su carta forno e spennellare con acqua calda. Infornare a 190° per 20-25 minuti.

*Giusi!*



# SALSE E CONDIMENTI



# SALSA DI AVOCADO PER VERDURE, CARNE, PESCE

## Ingredienti

- Mezzo avocado maturo
- Un pizzico di sale
- Olio quanto basta (io di solito uso 4-5 cucchiaini)
- Succo di mezzo limone
- 2/3 cucchiaini di yogurt (facoltativo)

## *Preparazione*

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere una salsa densa e vellutata. La quantità di olio, limone, yogurt si può regolare in base ai propri gusti personali. La salsa si può utilizzare per condire un'insalata di verdure miste e cubetti di pollo (buonissima!!), oppure per condire del pesce bianco cotto a vapore o alla griglia, o ancora si può spalmare sopra i crackers di farina di ceci.

*Sara*

# PARMIGIANO VEGANO

## Ingredienti

- Semi di : zucca – girasole – mandorle –sesamo
- Sale QB

## Preparazione:

Mettete in un frullatore delle mandorle, i semi di girasole e i semi di sesamo che avrete tostato per qualche secondo. Aggiungete un pizzico di sale e tritate per pochi secondi in modo da ottenere un composto omogeneo e granuloso

*Sandra*

# MAIONESE

## Ingredienti

- 2 uova
- Olio d'oliva o di girasole
- 1 limone
- Sale QB

## Preparazione:

Separare i tuorli e metterli in una terrina, aggiungere un pizzico di sale azionare le fruste e iniziare a montarli, aggiungere l'olio a filo poco alla volta continuando a montare. Quando il composto inizia ad aumentare di consistenza aggiungere a filo il succo di limone continuando a mescolare. Controllare la consistenza quando la miscela ritorna morbida, aggiungere ancora olio a filo ripetere l'operazione due o tre volte.

*Claudia*

# CREMA DI CECI GERMOGLIATI

## Ingredienti

- 180 gr di ceci germogliati
- 180 gr di zucchine sbucciate e tagliuzzate
- 2 cucchiaini e ½ di succo di limone appena premuto
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 cucchiaino di sale himalayano
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- 6 cucchiaini di crema di sesamo o tahini
- Lattuga romana
- 130 gr di germogli di alfalfa (erba medica)

## Preparazione:

Frullare insieme ceci germogliati, zucchine, succo di limone, cumino, aglio, sale fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere una piccola quantità di acqua se necessario per facilitare la lavorazione e muovere l'impasto. Aggiungere poi il tahini e frullare ancora fino ad ottenere una bella crema. Servire su foglie di lattuga con germogli di alfalfa ed un filo di olio evo.

*Giusi*

# PESTO DI BASILICO E MANDORLE

## Ingredienti :

- 40gr di basilico
- 40gr di mandorle sgusciate
- 80ml di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- un pizzico di sale

## Preparazione :

Lavare ed asciugare il basilico. Inserire tutti gli ingredienti in un mortaio e tritare oppure usare il minipimer per qualche secondo (molto meno faticoso e ugualmente efficace). Pronto.

*Sonia*

# PESTO DI ZUCCHINE E NOCI

## Ingredienti

- 250 gr di zucchine tagliate a pezzetti
- 40 gr di foglie di basilico fresco
- 2 cucchiaini di olio di semi di lino
- 2 spicchi di aglio schiacciati
- 50 gr di noci
- ¼ di cucchiaino di sale

## Preparazione:

In un robot da cucina con lama ad S frullare le zucchine fino a ridurle in crema. Aggiungere basilico, olio, aglio, sale, e azionare il robot a impulsi per tritare il basilico grossolanamente. Aggiungere le noci e azionare di nuovo fino ad ottenere la consistenza desiderata. Non eccedere con la lavorazione altrimenti l'impasto risulterà troppo oleoso. I pezzetti di noce dovrebbero restare visibili. Si conserva in frigo fino a 4 giorni se in contenitore ermetico.

*Giusi*

# CREMA DI CANAPA

## Ingredienti

- 120 ml di limone appena spremuto
- 120 gr di sedano a pezzetti
- 60 ml di olio di semi di lino
- 40 gr di semi di canapa
- 60 ml di acqua
- 2 cucchiaini di basilico fresco tritato oppure di aneto fresco tritato
- 2 cucchiaini di cipolla tagliata a pezzi

## Preparazione:

Frullare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e utilizzare a piacimento per condire insalate o carni. Si conserva in frigo fino a settimane se mantenuta in un contenitore ermetico in vetro.

*Giusi*



# HUMMUS SUM

## Ingredienti :

- 300gr di ceci
- Un po' d'acqua di cottura dei ceci (per frullare)
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiari di Tahin (pasta di sesamo)
- 2 cucchiari d'olio d'oliva
- Sale q.b.
- Succo di ½ limone
- Del prezzemolo tritato (per la guarnizione finale)

## Preparazione:

Mettete in ammollo i ceci per 24 ore, utilizzando un recipiente che possa contenere il doppio del loro volume di acqua. Quindi, scolate i ceci e sciacquateli molto bene. Metteteli a cuocere in una pentola a pressione con abbondante acqua per circa 20 minuti (oppure in pentola normale, sempre coperti con dell'acqua, per circa due ore) fino a che non diventeranno teneri. Scolateli e teneteli da parte. Mettete nel frullatore (o nel minipimer): i ceci ammollati e un pochino d'acqua di cottura dei ceci, il succo di limone, lo spicchio d'aglio pestato, l'olio e il sale. Frullare a bassa velocità per 30 secondi, fino ad ottenere un composto omogeneo abbastanza denso. Servire in una ciotola comune e decorare con del prezzemolo tritato. L'Hummus può essere spalmato sui cracker di ceci; oppure

'pucciato' a mo' di pinzimonio, con delle verdure crude;  
oppure mangiato così...

*Sonia*

# PATE' DI LENTICCHIE GERMOGLIATE

## Ingredienti

- 180 gr di lenticchie germogliate
- 3 cucchiaini di succo di limone appena premuto
- 3 cucchiaini di acqua
- 2 cucchiaini di cipolla rossa finemente tagliuzzata
- 2 cucchiaini di basilico fresco tritato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- ½ cucchiaino di mix aromatico in polvere (basilico, timo, origano, rosmarino, aglio, cipolla)
- 1 pizzico di sale

## Preparazione:

Mettere le lenticchie germogliate in un robot da cucina munito di lama ad S, e azionarlo fino ad ottenere un composto omogeneo. Trasferisci l'impasto in una ciotola di medie dimensioni e aggiungi gli altri ingredienti e mescola bene. Si conserva in frigo fino a 4 giorni se mantenuta in un contenitore ermetico in vetro. Può essere servito come snack o per accompagnare le verdure in crudité.

*Giusi*

# I NOSTRI DOLCI



## TORTA BOWIE

### Ingredienti :

- 8 albumi
- 250 gr di mandorle grezze ridotte a farina
- un pizzico di sale
- 150 gr di uvetta.

### Preparazione:

Tritate finemente le mandorle. Mettete la carta forno in una teglia da 24 cm. Montate gli albumi a neve ferma con il solito pizzichino di sale e unirli delicatamente e poco per volta alle polveri, mescolando dal basso verso l'alto, aggiungete alla fine anche l'uvetta precedentemente sbollentata per 10 secondi. Versate l'impasto nella teglia. Infornate a 165° per  $\frac{3}{4}$  d'ora. Potrebbe volerci anche meno, controllare che sopra si "abbronzi".

*Sonia*

## SWEET ICE BANANA

### Ingredienti (per 2 coppette):

- 3 banane semimature

### Preparazione:

Sbucciate le banane. Affettatele in piccole rondelle. Sistematele in un recipiente. Mettetele in freezer a congelare per 2 ore. Trascorso il tempo toglietele dal freezer e sistematele nel frullatore. Frullate fino ad ottenere una crema corposa dalla consistenza di un vero gelato. Il gelato è pronto...!

*Sonia*

## MUFFIN ALLA RICOTTA E FRUTTA

### Ingredienti :

- 1 vasetto di yogurt bianco
- 5/6 cucchiari di ricotta fresca (non confezionata, non industriale)
- 1 pera o una mela
- 1 banana
- cannella in polvere qb

### Preparazione :

Schiacciare bene la banana, aggiungere lo yogurt e la ricotta. Aggiungere un frutto a piacere tagliato a pezzetti (pera o mela) ed una spolverata di cannella. Mescolare tutto e porre negli stampini da forno. Informare a 180° per 30/40minuti.

*Gabriella ed Elisa*

## MUFFIN FANTASIOSI

### Ingredienti :

- 2 etti di ricotta
- 1 uovo
- 1 banana
- 3 prugne secche
- mandorle

### Preparazione :

Separare la chiara d'uovo dal tuorlo e montarla a neve. A parte in un contenitore mischiare la ricotta con la banana a fette, schiacciando e mescolando bene i due ingredienti. Tagliare le prugne (precedentemente sanificate in acqua bollente )a pezzetti piccoli e unirle al tuorlo. Aggiungere il chiaro montato e neve e girare il tutto piano dal basso verso l'alto fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettere l'impasto così preparato negli stampini, guarnire con pezzettini di mandorle ed infornare in forno preriscaldato a 175° per i primi 20 minuti e a 160° per altri 10/15 minuti, fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata. Sfornare e far raffreddare a temperatura ambiente.

*Gabriella ed Elisa*



## BACIO PERUGINA IN COLLANA DI FERRERO ROCHER

### Ingredienti :

- albicocche secche bio
- nocciole IGP di Giffoni

### Preparazione :

Scottare le albicocche in acqua bollente ed asciugarle con carta da cucina. Scegliere le 10-15 nocciole più belle e grosse per fare il "cuore" del cioccolatino. Macinare finemente la metà delle nocciole e porle in un piatto pronte per la pralinatura. Macinare le restanti nocciole meno finemente delle precedenti ed aggiungere le albicocche sempre macinando fino ad ottenere quasi una crema. Con le nocciole lasciate intere cominciare a creare delle palline avvolgendo ogni nocciola con l'impasto cremoso di albicocche e nocciole tritate, fatta la pallina passarla nel piatto con la granella e la farla "girellare" con le dita finche non si ricopre di nocciole.

*Alberto*

## BON BON AI FIOCCHI DI COCCO

### Ingredienti :

- 200 gr di fiocchi di cocco
- 100 ml succo di mirtilli
- 40 gr semi di canapa decorticati
- 20 ml olio di cocco
- 50 gr di uvetta
- farina di cocco qb o cocco rapè

### Preparazione :

Sanificare 50 gr. di uvetta sbollentandola per 10 secondi in acqua bollente, poi metterla in ammollo in un bicchiere d'acqua per circa 15 minuti. Versare i fiocchi di cocco in un recipiente ed aggiungervi il succo di mirtilli. Mescolare bene con un cucchiaio per amalgamare i due ingredienti. Far riposare l'impasto ottenuto per 10 – 15 minuti. Scolare l'uvetta e strizzarla per eliminare l'acqua in eccesso. Aggiungerla all'impasto di fiocchi di cocco insieme ai semi di canapa e l'olio di cocco (liquido). Mescolare a mano fino ad ottenere un impasto omogeneo, poi formare delle palline della dimensione di una noce. Con le mani inumidite formare delle palline della dimensione di una noce, rotolarle nella farina di cocco e porle in frigorifero. Tirarle fuori 10 minuti prima di servire.

*Giusi*

## STUZZICHINI DOLCI DI RICOTTA

### Ingredienti :

- ricotta fresca
- noci
- nocciole
- mandorle
- uvetta
- pera

### Preparazione :

Tritare noci, nocciole e mandorle (ognuna separatamente) e tenerle da parte. Cuocere la pera e tagliata a dadini. Bollire l'uvetta e farla asciugare. Poi creare delle palline prendendo un pò di ricotta e mescolandola con uvetta e mandorle tritate. Ripassare le palline fatte "infarinandole" nelle mandorle tritate. Procedere poi nello stesso modo per la preparazione di altre palline mescolando ricotta, pezzetti di pera e noci, e infarinando la pallina fatta nelle noci ben tritate. Poi ancora mescolando ricotta con nocciole e uvetta, e infarinando nelle nocciole tritate. La ricotta non deve essere troppo liquida perché altrimenti non si riesce a compattarla, aggiungere la frutta secca tritata fino a quando il composto si compatta e permette di creare le palline.

*Marika*

## DOLCI DI FRUTTA SECCA

### Ingredienti:

- Albicocche secche bio
- mandorle senza buccia
- Buccia di limone (facoltativa)

### Preparazione :

Tritare tutto insieme e se piace aggiungere la buccia di limone grattugiata, stendere l'impasto su carta da forno e ricoprirlo con un secondo foglio di carta forno in modo da poterlo agevolmente appiattire con un mattarello, stendere sino a farlo diventare di mezzo centimetro di altezza, poi metterlo in una pirofila e lasciarlo in frigo. Dopo qualche ora tagliarlo a quadretti. Stessa cosa si può fare con i datteri (ma senza limone).

*Claudia*

# GELATO

## Ingredienti :

- Banane
- Fragole
- Pesche
- Lamponi

## Preparazione :

Mettere pezzi di banane mature in freezer la sera prima ed il giorno dopo con un frullatore potente, frullare le pesche o le fragole o i lamponi freschi ed aggiungere le banane surgelate. Il tutto diventa come un gelato. Questa crema gelato può essere usata anche per la preparazione di una torta (VEDI RICETTA SEGUENTE)

*Claudia*

## TORTA DI FRUTTA SECCA

### Ingredienti:

- Albicocche secche bio
- mandorle senza buccia
- Buccia di limone (facoltativa)

### Preparazione :

Tritare tutto insieme ed aggiungere la buccia di limone grattugiata, stendere l'impasto su carta da forno e ricoprirlo con un secondo foglio di carta forno in modo da poterlo agevolmente appiattire con un mattarello, stendere in forma tonda sino a farlo diventare di mezzo centimetro di altezza, e lasciarlo in una tortiera a cerniera in frigo per qualche ora. Estratto dal frigo mettere sulla base la crema fatta con banane e pesche o banane e fragole o banane e lamponi, a seconda del vostro gusto. Potreste realizzare anche torte più alte preparando più basi ed alternando tra esse le diverse creme. Composta la torta inserirla in freezer per qualche ora. Prima di servire guarnire con la frutta fresca a fettine. Ricordare di fare la guarnizione solo quando estrarrete la torta dal freezer con pesche o fragole o lamponi freschi a fettine.

*Claudia*

# STRUDEL DI MELE CON FARINA DI MANDORLE

## Ingredienti :

### Per la pasta frolla

- 280g di farina di mandorle
- 2 uova
- Un pizzico di sale
- Centrifugato di mela/succo di mela senza zucchero
- 5 datteri

### Per il ripieno

- 500g di mele
- 30 gr di burro
- Pinoli (quanto basta)
- Uvetta (quanto basta)
- Cannella in polvere

## Preparazione :

### Ripieno

Lavare, sbucciare e tagliare a cubetti tutte le mele. Porre in un recipiente insieme ai pinoli, l'uvetta (precedentemente sbollentata per qualche secondo) , il burro fuso e un po' di cannella in polvere. Lasciar macerare il ripieno nel tempo di preparazione della pasta.

## La pasta frolla

Frullare i datteri (precedentemente sbollentati per qualche secondo) con mezzo bicchiere di centrifugato/succo di mela senza zucchero. Unire questo composto alla farina di mandorle, due uova e un pizzico di sale. Mescolare con un robot da cucina oppure con le mani fino ad ottenere una palla compatta.

Stendere l'impasto ottenuto tra due fogli di carta da forno e aiutandosi con un mattarello di legno. La pasta frolla è pronta! Distribuire il ripieno delle mele sopra la pasta frolla e arrotolare la pasta delicatamente, per formare uno strudel. Infornare a 170°C per 20 minuti (oppure finché la pasta non diventa dorata). Spegnerne il forno e lasciare riposare lo strudel per altri 20 minuti.

*Sara*



## BACI DI DAMA

### Ingredienti :

- 250 gr mandorle
- 250 gr mele Golden
- 50 gr semi di sesamo
- 1 gr sale

### Preparazione :

Frullare le mandorle fino a ridurle in polvere, sbucciare le mele e tagliarle a tocchetti, dopodiché cuocerle a vapore con il sale fino a renderle morbide. Quando si saranno fredde frullarle ed aggiungere alla purea di mela la farina di mandorle. Impastare con le mani e formare delle palline che rotolerete nei semi di sesamo. Cuocerli in forno caldo preriscaldato a 180 per circa 15 minuti.

*Melania*

## LA TORTAMELLA

### Ingredienti (per la pasta):

- 400 gr di farina di mandorle
- 1 uovo
- acqua q.b.

### Ingredienti (per la farcitura):

- 6 mele tagliate a spicchi
- ½ litro di latte di mandorle
- 37 gr di olio di oliva
- 37 gr di farina di mandorle
- 100 gr di noci
- 100 gr di nocciole

### Preparazione:

Mettere la farina di mandorle in una terrina con l'acqua e impastate, aggiungendo un uovo che servirà per 'legare' l'impasto. Fate una palla di pasta. Avvolgetela nel cellofan e mettetela in frigorifero a riposare, anche tutta la notte.

Stendete l'impasto su un foglio di carta forno e copritelo con un secondo foglio di carta forno, in questo modo sarà più semplice stenderla col

mattarello evitando che la pasta si attacchi allo stesso. Spianate l'impasto fino ad ottenere pochi millimetri (5ml circa) di spessore. Stendetela sopra una teglia (quella bassa e quadrata del forno), facendo un piccolo bordino tutt'intorno. Riponetevi sopra gli spicchi di mele, appoggiati l'un l'altro (come per fare la classica torta di mele)

### **Preparazione della besciamella:**

Fate bollire il mezzo litro di latte di mandorle. Raggiunta l'ebollizione, togliere il pentolino dal fuoco e versate nel latte l'olio, mescolando con una frusta. Versate la farina di mandorle molto lentamente, sempre mescolando con la frusta, evitando accuratamente la formazione di grumi. Quando la besciamella sarà bella densa, aggiungete le noci e le nocciole tritate. Versate la crema ottenuta sulle mele con un cucchiaio e infornate a 160° per 20min, poi abbassate la temperatura a 120° per altri 60min circa. (Tenere sott'occhio la cottura...) Quando la superficie apparirà dorata, sarà pronta. Tagliatela in tranci e buon appetito...!

*Sonia*

## DOLCETTI DI DATTERI E RICOTTA

### Ingredienti:

- Datteri
- Ricotta
- Cannella
- mandorle

### Procedimento:

Sanificare i datteri scottandoli in acqua bollente per 10 secondi. Asciugarli, aprirli e togliere il nocciolo, lavorare la ricotta con un po' di cannella e mettere un cucchiaino di ricotta dentro il dattero e una mandorla al posto del nocciolo.

*Sandra*

# CROSTATA DI BANANA E MANGO

## Ingredienti:

- 280 gr di farina di mandorle
- 3 cucchiaini di ghee
- 2/3 datteri sbollentati
- 2 tuorli d'uovo
- 3 Banane
- 2 Mango maturo
- Vaniglia

## Procedimento:

Sanificare i datteri scottandoli in acqua bollente per 10 secondi, poi tritarli. Inserire nel frullatore la farina, il ghee, i datteri e i due tuorli e azionare per emulsionare bene gli ingredienti. Foderare uno stampo da forno di 26 cm inserirvi l'impasto ed infornare per 20 minuti a 180°. Estrarre dal forno e lasciar raffreddare. A freddo aggiungere una crema fatta con banane e mango e un po' di vaniglia, guarnire con fragole!

*Paola e Marta*

# TORTA DI PERE

## Ingredienti:

- 3 uova
- 2 cucchiaini di ghee (burro chiarificato)
- 2 pere
- 2 cucchiaini di farina di carruba
- Farina di mandorle qb

## Procedimento:

Foderare una tortiera da 22 cm con carta forno. Stendervi su una pera tagliata a fettine e un paio di fiocchetti di ghee. A parte sbattere i tuorli con i due cucchiaini di ghee freddo di frigo, aggiungervi i due cucchiaini di farina di carruba, l'altra pera tagliata a pezzetti e un po' di farina di mandorle per rendere l'impasto più consistente ma non duro. Montare a neve gli albumi e aggiungerli delicatamente al composto. Versare nello stampo e cuocere a 170° per 40 minuti. Dopo i primi 25 minuti coprire la torta con una stagnola per evitare che scurisca troppo. Sfornare e ribaltare.

# MOUSSE DI PERA, MELA E CANNELLA

## Ingredienti:

- 4 mele
- 2 pere
- Cannella in polvere
- Bacca di vaniglia

## Procedimento:

Sbucciare e tagliare a fettine la frutta, poi farla cuocere in poca acqua a fiamma bassa fin quando non sarà diventata molto morbida. Togliere dal fuoco ed aggiungere la cannella e la bacca di vaniglia precedentemente tritata e frullare il tutto con il frullatore ad immersione. Invasettare e far bollire come per le conserve e una volta raffreddati i vasetti conservare in frigorifero. Ottima per le crespelle di farina di mandorle.

## LA FINTA TORTA

### Ingredienti:

- 3 mele
- 2 banane
- Lamponi o mirtilli
- Panna di cocco
- Latte di mandorla
- Mandorle tritate
- 2 cucchiaini di ghee

### Procedimento:

Imburrare una teglia con un cucchiaino di ghee. Inserirvi le mele e le banane tagliate a fettine, lamponi o mirtilli, irrorare con panna di cocco e un po' di latte di mandorla. Spolverare di mandorle tritate molto finemente e mettere qualche fiocchetto di ghee qua e là. Cuocere in forno per 15-20 minuti a 200°. Buonissimo!



# INDICE

Ringraziamenti .....	3
Introduzione.....	4
Avvertenze .....	6
<b>COLAZIONE E MERENDA</b> .....	9
Caffè di cicoria .....	10
Crepes di mandorle e cocco.....	11
Muffin alla ricotta .....	12
Marmellata senza zucchero.....	13
Composta di albicocche e mele .....	14
Mousse di mela, pera e cannella.....	15
Merenda Golosa.....	16
Budino di Lupino dolce e Banana.....	17
Mele al forno .....	18
Merenda Golosa.....	19
<b>FRULLATI, CENTRIFUGATI ED ESTRATTI</b>	
<b>VEGETALI</b> .....	20
Minerali di primo mattino.....	23
Rigenerante.....	24
Alcalinizzante.....	24
Energetico .....	25
Energetico 2 .....	26
Detossinante .....	27

Centrifugato Verde .....	28
Energia pura.....	28
Ginger ale.....	29
Rosso Intenso .....	29
Misto 1.....	30
Misto 2.....	30
Misto 3.....	31
Misto 4.....	32
Cocktail di mela e lime allo zenzero .....	33
Drink antifatica alla banana.....	33
Acqua di cetrioli .....	34
Latte di mandorla .....	34
Latte di mandorla e zucca.....	35
Latte di noci.....	36
<b>CARNE E PESCE</b> .....	37
Pollo in vellutata di avocado.....	38
Polpettone sfizioso.....	39
Pollo al Curry .....	40
Pollo alla Gonzaga.....	41
Polpettone sfizioso.....	42
Petti di tacchino porro e ceci.....	43
Straccetti di pollo ai carciofi.....	44
Scaloppine di pollo al limone .....	45
Pollo al melograno .....	46

Pollo alle mandorle.....	47
Fusi di pollo al limone.....	48
Ossobuco di tacchino e zucca rossa.....	49
Involtini di bresaola .....	50
Involtini di bresaola e cicoria.....	51
Scaloppine di tacchino al limone.....	52
Filetti di pesce al limone.....	52
Palline di pesce.....	53
Merluzzo al vapore sui crema di finocchi.....	54
Filetti di branzino e porri gratinati .....	55
Filetti di orata in crosta di zucchine.....	56
Sogliole in padella.....	57
Polpettone di tacchino con verdure.....	58
Petto di tacchino o pollo con verdure.....	59
Pollo arrosto con limone e mandorle .....	60
Straccetti di pollo arrostiti.....	61
<b>VERDURE E ORTAGGI</b> .....	62
Hamburger di zucchine e cipolla .....	63
Sformato porro e zucchine.....	64
Coste di bietola in crema .....	65
Sedano saltato .....	66
Carote lesse saporite.....	67
Finocchio in padella.....	68
Radicchio al forno.....	69

Sformato di zucchine e carote .....	70
Sformato di zucchine .....	71
Spaghetti di zucchine al pesto .....	72
Fagiolini saltati .....	73
Zucchine allo yogurt.....	74
Topinambur al forno .....	75
Zuppa di zucca e cocco.....	76
Vellutata di zucca e mandorle.....	78
Tagliatelle di zucchine con pesto di avocado.....	79
Radicchio rosso con olive taggiasche e stracchino.....	80
Sformatino di cavolfiore .....	81
Finocchi gratinati con mandorle .....	82
Zucca arrosto.....	83
Vellutata di zucca.....	84
Zucchine al forno .....	85
Zuppa di mela e cavolo nero.....	86
Verza cruda alla messicana.....	87
Cous cous vegetariano .....	88
Zuppa di scarole e fagioli.....	89
Zucca e porri al forno.....	90
Ensemble di verdure in wok.....	91
Ensemble di verdure in wok.....	91
Burger di lenticchie ai semi di sesamo .....	92
<b>INSALATE</b> .....	93
Insalata di lattuga e germogli .....	94

Insalata di cavolo .....	96
Insalata di spinaci .....	97
Insalatona mista .....	98
Insalata di cavolo nero .....	99
Crudités.....	100
Insalata di mele, noci e verdure.....	101
Insalata di spinaci, pinoli e fragole.....	102
<b>PREPARAZIONI DI FARINE DI LEGUMI....</b>	<b>103</b>
Fibro crackers .....	104
Crespelle con farina di ceci.....	106
Crackers di ceci 2 .....	107
Panissa ligure.....	108
Farinata di ceci .....	109
Farinata di Lenticchie .....	110
Focaccia con farina di lenticchie .....	111
Focaccia alle spezie.....	112
<b>SALSE E CONDIMENTI.....</b>	<b>113</b>
Salsa di avocado.....	114
Parmigiano vegano.....	115
Maionese .....	116
Crema di ceci germogliati.....	117
Pesto di basilico e mandorle.....	118
Pesto zucchine e noci .....	119
Crema di Canapa.....	120
Hummus sum .....	121

Patè di lenticchie germogliate .....	123
<b>I NOSTRI DOLCI</b> .....	124
Torta Bowie .....	125
Sweet Ice Banana .....	126
Muffin Ricotta e frutta .....	127
Muffin Fantasiosi.....	128
Bacio Perugina .....	129
Bon bon ai fiocchi di cocco .....	130
Stuzzichini dolci di ricotta .....	132
Dolci di frutta secca .....	132
Gelato .....	133
Torta di Frutta secca .....	134
Strudel di mele con farina di mandorle .....	135
Baci di Dama .....	137
La tortamella .....	138
Dolcetti di datteri e ricotta .....	140
Crostata di banana e mango .....	141
Torta di pere .....	142
Mousse di pera, mela e cannella .....	143
La finta Torta.....	144
Indice.....	145