

DENTRO *al* GUSCIO

TRA GUSTO
E SALUTE



con le ricette di *Marco Bianchi*

A cura di:



**Fondazione
Umberto Veronesi**
— per il progresso
delle scienze



GUSTO alla VITA



indice

Barchette di indivia	pag. 4
Bruschetta con pomodorini e mandorle	pag. 6
Orecchiette con salsa di noci	pag. 8
Insalatona con riso rosso	pag. 10
Lasagna con pesto di pistacchi	pag. 11
Orzo con pesto di rucola e mandorle	pag. 12
Pane al vapore con noci e uva	pag. 14
Riso nero con noci e lenticchie	pag. 16
Vellutata di zucca, carote e mandorle	pag. 18
Cantucci	pag. 20
Praline da Istanbul	pag. 22
Crumble	pag. 24
Pancake con nocciole	pag. 24
Biscotti allo zenzero mandorle	pag. 25
Muffin alle noci	pag. 25
Pink juice	pag. 26
Tisana allo zenzero	pag. 27
Granola	pag. 28
Cioccozenzero	pag. 30
Melaccio con pinoli	pag. 32

Frutta e verdura: fresca, surgelata, cruda, spadellata, in succo... secca e disidratata!
Le *Linee guida, nazionali ed internazionali*, ci consigliano di consumare 5 ricche e gustose porzioni di frutta e verdura quotidianamente, più o meno corrispondono ad un totale di 800g, oltre a questi, 30g, devono esser di frutta secca.

La frutta secca è vera alleata della nostra salute perchè considerata oramai a livello scientifico internazionale, famiglia che racchiude alimenti preziosi e indispensabili per fare prevenzione, veri e propri paladini ricchi di proprietà funzionali.

La frutta secca e quella disidratata è presente nelle mie giornate dalle colazioni, spuntini, primi piatti passando per secondi piatti ed ovviamente nei dolci!

Apporta vitamine, sali minerali e una quantità di altre sostanze essenziali per le reazioni metaboliche, la crescita e per mantenere efficiente il nostro organismo, ma soprattutto ci regala fibre, proteine, grassi buoni!

In quattro parole, possiamo definirla un insieme di "piccoli e gustosi integratori naturali".
Insieme agli amici di LIFE, con il supporto scientifico di Fondazione Umberto Veronesi, vi presento questa gustosa guida al consumo di frutta secca e disidratata con la speranza che non sia presente solo durante le festività natalizie! In questo ricettario, cari amici, troverete venti ricette, consigli "funzionali" e suggerimenti per gustarla e cucinarla al meglio, in ogni occasione e momento della giornata e settimana.

www.marcobianchi.blog

Marcobianchi



INTRODUZIONE

Viviamo in un'epoca in cui dieta, alimentazione e cucina si alternano fra mode, dubbi, correnti di pensiero, a volte estremizzazioni. La realtà è che nutrirsi in modo corretto sarebbe un'occasione in più per migliorare e mantenere il più a lungo possibile il nostro stato di salute, un'occasione che sarebbe un peccato farsi sfuggire.

Il nostro Paese tutto sommato ha attualmente buoni riscontri a livello sanitario, di qualità e prospettive di vita, ma al contempo ci si pongono urgenti questioni di sostenibilità, a fronte di una popolazione che invecchia e dell'aumento delle malattie croniche, condizioni che hanno un impatto importante sul piano umano, sociale ed economico. Siamo la patria della dieta mediterranea e l'aspettativa di vita è fra le più alte al mondo ma se consideriamo quanti di questi anni saranno vissuti in buona salute e senza disabilità in età avanzata, gli italiani scendono ai gradini più bassi della classifica. Mediamente, a 65 anni, 7 anni in salute per le donne e 8 anni per gli uomini. Ma quindi la nostra vecchia cara Dieta Mediterranea la seguiamo davvero? È ormai accertato che tra gli errori alimentari più frequenti a forte impatto sulla salute ci siano gli eccessi di grassi, zuccheri e sale, a cui si aggiunge la sedentarietà che sposta il bilancio energetico verso un surplus di calorie. La crisi in Italia ha portato a diminuire il consumo di carni ma allo stesso tempo a preferire alimenti con prezzo più basso (non sempre salutari), a scegliere più frequentemente i fast food e meno i ristoranti, a rinunciare alle attività sportive e alla palestra, a rinunciare a controlli medici preventivi ed in generale a subire maggiore stress per difficoltà lavorative e di reddito.

Questo rischia di tradursi in una maggiore incidenza di malattie, in una ridotta qualità della vita, in aumentati costi per la sanità pubblica. Come invertire la rotta, e con quali risorse?

Ad oggi la soluzione maggiormente sostenibile rimane quella della prevenzione primaria. L'Organizzazione Mondiale della Sanità asserisce che circa l'80% delle patologie cardiovascolari e del diabete, e almeno il 40% dei tumori, possono essere prevenuti cambiando in meglio gli stili di vita (abbandonare fumo e alcol, condurre una vita fisicamente attiva e nutrirsi in maniera equilibrata). Semplice, apparentemente. Ma per promuovere il cambiamento a livello individuale e collettivo, se si desiderano risultati durevoli, è necessario agire sulle leve profonde dei comportamenti sociali, sull'educazione e sulla consapevolezza a partire dai primi luoghi di socializzazione: le scuole e le famiglie. È per questo che Fondazione Umberto Veronesi, oltre a sostenere la ricerca scientifica, investe le proprie risorse nella divulgazione dei corretti stili di vita. Lo scopo è parlare di nutrizione in maniera intellettualmente onesta, evitando le comunicazioni sensazionalistiche su alimenti buoni o cattivi ma parlando dei risultati della scienza in maniera accessibile a tutti, puntando su una vera educazione al valore delle nostre scelte a tavola.

Questo quaderno si vuole focalizzare su una classe di alimenti chiave che caratterizzano la dieta mediterranea come alimentazione preventiva. È un invito a non pensare più alla frutta secca come “iper calorica” (impariamo a regolarci con le quantità!) ed esclusivamente associata al periodo natalizio (uno dei vantaggi di frutta a guscio ed essiccata è proprio quello di trovarlo tutto l’anno), ma a diventare protagonisti attivi per la difesa della nostra salute. Seguiamo dunque il più possibile le linee guida di un’alimentazione sana dando spazio alla creatività in cucina, perché gli alimenti salutarci possono e devono essere combinati senza trascurare il piacere di prepararli e consumarli.

Elena Dogliotti

Biologa Nutrizionista

Supervisore Scientifico Fondazione Umberto Veronesi

FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

IL PRIMO OBIETTIVO DELLA FONDAZIONE UMBERTO VERONESI È, FIN DALLA SUA NASCITA NEL 2003, PROMUOVERE IL PROGRESSO DELLE SCIENZE, RISORSA DEL BENESSERE DEL SINGOLO E DELLA CRESCITA ETICA, CIVILE E SOCIALE DELLA COLLETTIVITÀ.

MA IL PROGRESSO SCIENTIFICO DEVE DIVENTARE ANCHE PATRIMONIO DI TUTTI: PER QUESTO LA FONDAZIONE, OLTRE A DEDICARE ENERGIE E RISORSE A SOSTENERE LA RICERCA, SI OCCUPA IN MODO CONCRETO DI DIVULGAZIONE SCIENTIFICA.

DIFFONDERE LE BUONE REGOLE CHE POSSONO AIUTARE A VIVERE IN SALUTE, FAR CONOSCERE A UN PUBBLICO SEMPRE PIÙ AMPIO I CORRETTI STILI DI VITA, RACCONTARE COME GLI OBIETTIVI RAGGIUNTI IN QUESTI ULTIMI ANNI DALLA RICERCA HANNO CAMBIATO IN MEGLIO LA VITA DI MOLTISSIME PERSONE, È IL COMPITO DELLA FONDAZIONE, CHE SI CONCRETIZZA OGNI GIORNO NEI TANTI PROGETTI DELL'AREA DELLA DIVULGAZIONE.

TRA QUESTI, OLTRE ALLE PUBBLICAZIONI, ANCHE L'ORGANIZZAZIONE DI CONFERENZE DI LIVELLO INTERNAZIONALE, DI CONVEGNI SUI TEMI PIÙ ATTUALI DELLA SCIENZA, LA PROGETTAZIONE DI LEZIONI PER GLI STUDENTI, DI MOSTRE, D'INCONTRI CON GLI ESPERTI, AI QUALI SI AGGIUNGONO LE NUMEROSE ATTIVITÀ ONLINE SIA SUL PORTALE DELLA FONDAZIONE, SIA SUI PRINCIPALI SOCIAL NETWORK.

The image shows several small, boat-shaped pieces of bitter melon (indivia) filled with a white cream, topped with chopped green onions and toasted walnuts. The barchette are arranged on a dark surface, possibly a plate or tray. The background is slightly blurred, focusing attention on the food.

Barchette

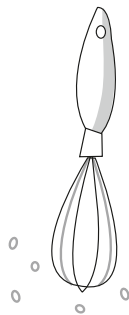
di indivia

LE NOCI

SIETE AFFLITTI DALLA CLASSICA SPOSSATEZZA DA CAMBIO DI STAGIONE? NESSUN PROBLEMA, MADRE NATURA ARRIVA IN NOSTRO AIUTO: VERE E PROPRIE BOMBE DI ENERGIA, LE NOCI, SONO RICCHE DI MAGNESIO, POTASSIO, FOSFORO E CONTENGONO ANCHE FERRO, CALCIO, FLUORO, RAME E ZINCO. INOLTRE, PER IL 60 PER CENTO SONO COMPOSTE DI GRASSI, QUASI TUTTI BUONI: ACIDO OLEICO, MA ANCHE OMEGA-3 E OMEGA-6. POSSONO AIUTARE A CONTRASTARE L'IPERCOLESTEROLEMIA, SONO RICCHE DI ANTIOSSIDANTI E DI VITAMINA E, OFFRONO UN AIUTO CONTRO L'INVECCHIAMENTO CELLULARE E DELLA PELLE. CONTENGONO INULINA, UNA FIBRA SOLUBILE CHE FACILITA LA DIGESTIONE E RIDUCE AL MINIMO I GAS INTESTINALI PRODOTTI, OLTRE AD ESSERE OTTIMO "CIBO" PER I BATTERI BUONI DEL NOSTRO INTESTINO. ANCORA NON VI BASTA? SE SOFFRITE DI INSONNIA, SAPPIATE CHE LE NOCI CONTENGONO TRIPTOFANO, UN AMINOACIDO NECESSARIO ALLA PRODUZIONE DI SEROTONINA, SOSTANZA IMPORTANTE PER FACILITARE E MANTENERE IL SONNO.

Ingredienti

2 mazzetti di Insalata indivia (belga)
80g di noci sgusciate
10 fili di erba cipollina
250g di feta
4 cucchiaini olio evo
1 limone
pepe nero



Procedimento

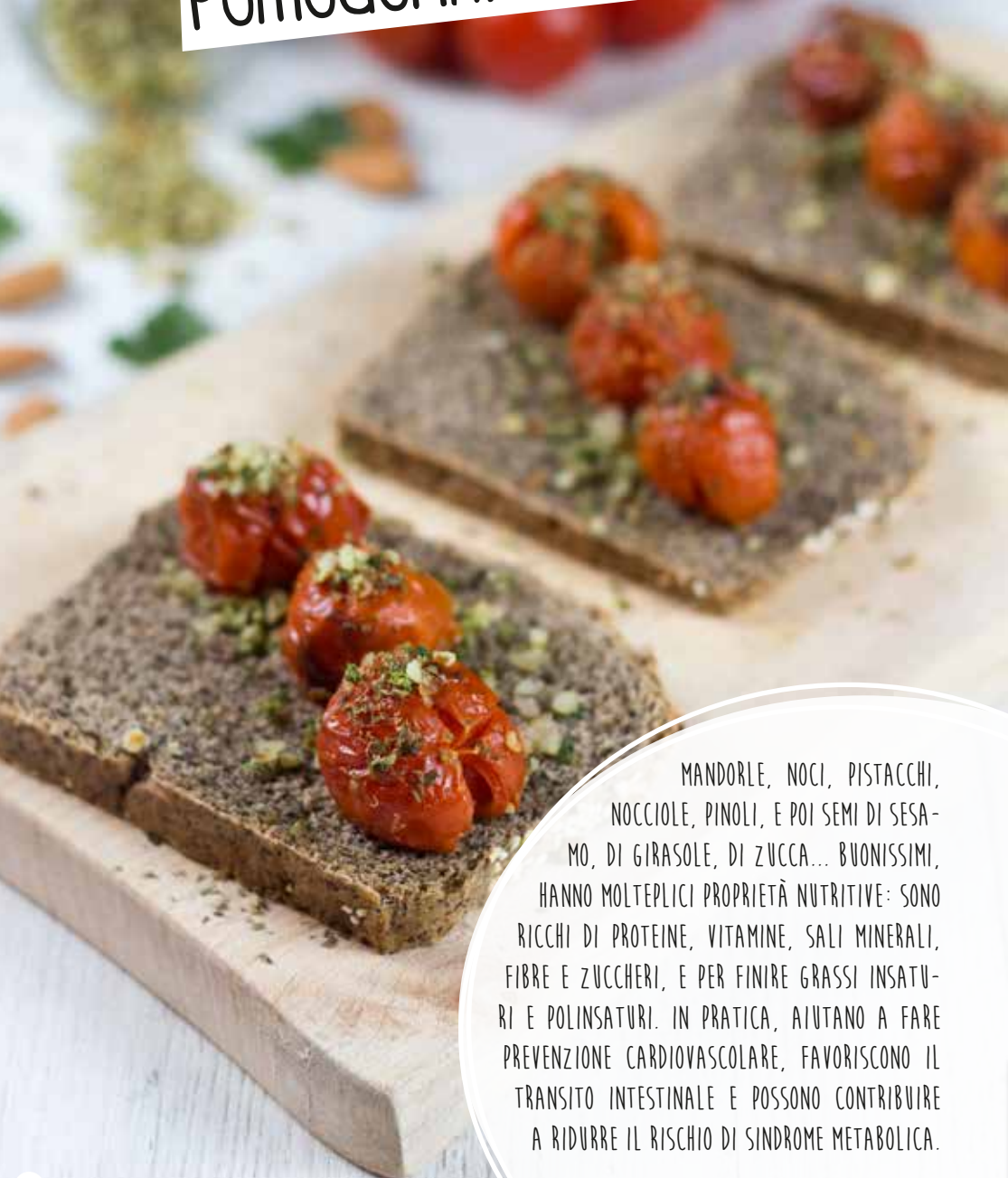
Preparare, come prima cosa, la mousse frullando la feta insieme al succo di mezzo limone e all'erba cipollina tritata finemente. Mentre si monta la crema, aggiungere a filo l'olio evo. Sfogliare l'insalata indivia conservando le foglie più interne e pulite. Adagiatele sul piatto e riempire le foglie con uno strato di crema di feta, noci sbriciolate e qualche goccia di limone e pepe.



SE SCEGLIETE DI AGGIUNGERE QUALCHE GOCCIA DI LIMONE A QUESTA RICETTA, PERMETTERETE ANCHE DI ASSIMILARE IL FERRO CHE QUESTO ANTIPASTO GUSTOSO CONTIENE! ERBA CIPOLLINA E NOCI, INFATTI, SONO FONTI DI FERRO!



Bruschetta con pomodorini e mandorle



MANDORLE, NOCI, PISTACCHI, NOCCIOLE, PINOLI, E POI SEMI DI SESAMO, DI GIRASOLE, DI ZUCCA... BUONISSIMI, HANNO MOLTEPLICI PROPRIETÀ NUTRITIVE: SONO RICCHI DI PROTEINE, VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE E ZUCCHERI, E PER FINIRE GRASSI INSATURATI E POLINSATURATI. IN PRATICA, AIUTANO A FARE PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE, FAVORISCONO IL TRANSITO INTESTINALE E POSSONO CONTRIBUIRE A RIDURRE IL RISCHIO DI SINDROME METABOLICA.

Ingredienti

200g di pane integrale o multigrani o segale
300g di pomodorini ciliegino
70g di mandorle sgusciate
1 mazzetto di prezzemolo
70g di capperi sottaceto
6 cucchiaini di olio evo

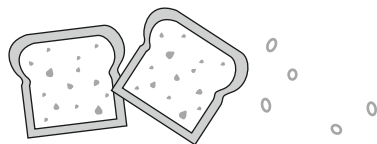
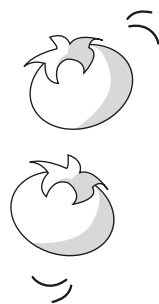


Procedimento

Pulire il prezzemolo e tritarlo insieme alle mandorle, potete scegliere di farlo a coltello o al tritatutto, basteranno pochi secondi alla massima velocità. Non aggiungete sale! Per la polvere di capperi basterà essiccare i capperi in forno per circa 20 minuti a 100 gradi oppure in una padellina antiaderente. Controllate non si carbonizzino! Dovranno essicarsi quindi perdere tutta la loro acqua (e aceto). Trasformateli in polvere con il tritatutto, una volta raffreddati. Lavate i pomodorini e quindi incideteli con un coltello in superficie. Poneteli su un teglia rivestita di carta forno e infornateli ungendone leggermente la superficie con un pennellino imbevuto di olio evo, spolverizzate con i capperi e le mandorle e prezzemolo tritati. Infornate per circa 20 minuti a 220 gradi.

Nel frattempo tostate il pane e fatelo raffreddare.

Servite la bruschetta con pomodorini leggermente schiacciati con una forchetta, olio evo ed ancora polvere di capperi e trito di mandorle e prezzemolo.



CALCIO, QUERCETINA, FIBRE, POLIFENOLI, CAROTENOIDI... ECCO GLI ALTRI INGREDIENTI (NASCOSTI)
NON PRESENTI NELLA LISTA SOPRAELENATA! UN MODO PER INIZIARE AL MEGLIO UN PRANZO O CENA TRA AMICI
O PERCHÈ NO, PER UN PICNIC ALL'APERTO; È POSSIBILE PREPARARE TUTTO IN ANTICIPO E POI "ALLESTIRE"
LA BRUSCHETTA ALL'ULTIMO MOMENTO!



A cura di:

orecchiette con salsa di noci



GLI OMEGA-3 E GLI OMEGA-6, CHE SI TROVANO NEL PESCE MA ANCHE NELLA FRUTTA SECCA, SONO ACIDI GRASSI ESSENZIALI PER IL NOSTRO ORGANISMO E, QUANDO SONO NEL GIUSTO RAPPORTO, SONO ANTINFIAMMATORI, AUMENTANO LA FLUIDITÀ DEL SANGUE E POSSONO CONCORRERE A PROTEGGERE LE CELLULE CEREBRALI E AD ABBASSARE I TRIGLICERIDI. LA FRUTTA SECCA NON CONTIENE COLESTEROLO! RICORDATEVELO!

Ingredienti

320g di orecchiette integrali
500 ml di latte senza lattosio e senza grassi
(oppure latte di soia senza zucchero aggiunto)
130g di noci
70g di ricotta dura
pepe
2 cucchiaini di pane integrale grattugiato
6 cucchiaini evo
sale
pepe nero
qualche foglia di prezzemolo



Procedimento

Cuocete le orecchiette in abbondante acqua leggermente salata, nel frattempo preparate la salsa di noci.

Frullate nel mixer tutti gli ingredienti insieme, prestando attenzione ad aggiungere il pane grattugiato con parsimonia, poco alla volta. Qualora fosse troppo densa rispetto ai vostri gusti, aggiungete un poco di acqua di cottura delle orecchiette, al contrario, pane grattugiato. Regolate di sale solo dopo aver frullato tutti gli ingredienti insieme! Conditte le orecchiette e servite con pepe, un filo di olio evo a crudo e qualche foglia di prezzemolo.

CERCATE SEMPRE QUALCHE INGREDIENTE CHE POSSA SOSTITUIRSI AL SALE: OGNI RICETTA HA UN SUO ANTI-SALE! FORMAGGIO GRATTUGIATO, SPEZIE, AROMI, POMODORI SECCHI, CAPPERI, ACCIUGHE... LA DOSE DI SALE CONSIGLIATA DALL'OMS! IMPIATTA! IN ITALIA SI SUPERA DI BEN OLTRE IL 50%.



A cura di:

insalatonna con riso rosso

Ingredienti

320g di riso rosso integrale
1 peperone rosso
250g di fagioli cannellini
50g di semi di zucca tostati
50g di albicocche disidratate
4 cucchiaini di olio evo
sale
pepe
limone biologico



Procedimento

Tagliare il peperone a listarelle e spadellarlo velocemente in padella a fiamma vivace insieme ai semi di zucca, sale, pepe e olio evo.
Dopo 5 minuti aggiungere fagioli cannellini e albicocche disidratate tagliate a julienne. Cuocere il riso e lasciare raffreddare sia riso, sia condimento.
Servire il riso accompagnato dal condimento con qualche goccia di limone ed una grattugiata della scorza.



IL RISO ROSSO, COME QUELLO NERO, CONTIENE ANTOCIANINE, PIGMENTI NATURALI AMICI DEL SISTEMA CARDIOVASCOLARE (E NON SOLO): SI RITROVANO AD ESEMPIO ANCHE IN MIRTILLI, MORE, RADICCHIO DI TREVISO, BUCCIA DELLA MELANZANA, BARBABIETOLA. QUESTA RICETTA È INOLTRE FONTE DI FERRO, NON DIMENTICARTI DUNQUE IL LIMONE, INGREDIENTE IMPORTANTE PER POTERLO RENDERE DISPONIBILE ALL'ORGANISMO!



Lasagna con Pesto di Pistacchi

Ingredienti

320 g di pasta per lasagna integrali
1 scalogno
600g di fagiolini
150 g di pistacchi sgusciati e non salati
1/2 spicchio di aglio
8 cucchiaini di olio evo
pepe nero
sale
300ml di besciamella vegetale

Procedimento

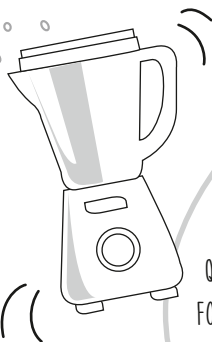
Cuocete in acqua i fagiolini e nella stessa lessate i fogli di lasagna, scolateli al dente e fateli raffreddare, asciugandoli su un panno asciutto. Nel frattempo tritate lo scalogno e stufatelo in padella con tre cucchiaini di acqua. Dopo pochi minuti unite i pistacchi, insaporite per un paio di minuti e quindi frullate il tutto aggiungendo mezzo spicchio d'aglio, l'olio, una manciata di fagiolini lessati e qualche cucchiaino di acqua. Regolate di pepe e sale (se proprio lo dovete fare). Tagliate i fagiolini avanzati e quindi assemblate la lasagna alternando strati di pasta, crema di pistacchi e fagiolini e cucchiaini di besciamella vegetale. Infornate a 200 gradi per circa 15 minuti.

PROVATE A PREPARARE
UNA CREMA SIMILE, UTILIZZANDO LE
NOCCIOLE, PER MANTECARE IL VOSTRO
RISOTTO! SARÀ UNA VERA
DELIZIA!



i Pistacchi

IDEALI ALL'APERITIVO, AMICI DELLA COLAZIONE DELLO SPORTIVO E ALLEATI DEL NOSTRO CUORE, I PISTACCHI PER DI PIÙ SONO RICCHI DI POLIFENOLI CHE SVOLGONO UN'AZIONE ANTIOSSIDANTE, ANTIBATTERICA E ANTI-FIAMMATORIA. RIGUARDO AL CONTENUTO DI FOSFORO, SI AVVICINANO ALLE MANDORLE (500 MILLIGRAMMI OGNI 100 GRAMMI DI PISTACCHI SGUSCIATI), MENTRE BATTONO QUALSIASI FRUTTO SECCO QUANTO A POTASSIO: BEN 972 MILLIGRAMMI; INOLTRE IL LORO FORZIERE SI ARRICCHISCE ANCHE DI FERRO, MAGNESIO E RAME; QUEST'ULTIMO MINERALE PUÒ ESSERE DI AIUTO NELL'ANEMIA, PERCHÉ FACILITA L'ASSORBIMENTO DEL FERRO.



A cura di:

ORZO CON PESTO di RUCOLA e mandorle



SI TENDE A PENSARE CHE I GRASSI SIANO «IL MALE»: NIENTE DI PIÙ ERRATO. I GRASSI SONO FONDAMENTALI: DANNO ENERGIA ALL'ORGANISMO, SONO IL VEICOLO PER MOLTE VITAMINE (A, D, E, K E H), COMPONENTI DELLE MEMBRANE CELLULARI E DI ALCUNI ORMONI, CI AIUTANO A MANTENERE IN SALUTE IL SISTEMA IMMUNITARIO E FLUIDO IL SANGUE... OVVIAMENTE NON TUTTI I GRASSI SONO UGUALI!

Ingredienti

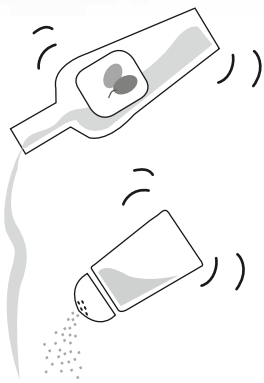
320g di orzo
200g di rucola
120g di feta
70g di mandorle
6 cucchiaini olio evo
pepe

POTRETE OPTARE PER UNA VERSIONE VEGANA AGGIUNGENDO TOFU AL POSTO DELLA FETA, QUINDI QUALCHE POMODORO SECCO ED UN CUCCHIAINO DI LIEVITO IN SCAGLIE ALIMENTARE.



Procedimento

Cuocere l'orzo in acqua poco salata, nel frattempo preparare il pesto frullando insieme rucola, feta, mandorle e olio evo. Aggiungere acqua fredda poco per volta. Una volta pronto il pesto e lessato l'orzo, è tempo di impiattare! Buon appetito.



IL 38 PER CENTO È LA PERCENTUALE DI ITALIANI AFFETTI DA IPERCOLESTEROLEMIA, CIOÈ DA UN ECCESSO DI COLESTEROLO NEL SANGUE. IL COLESTEROLO È UNA MOLECOLA CHE SVOLGE DIVERSE FUNZIONI IMPORTANTI. È COINVOLTO NEL PROCESSO DI FORMAZIONE DELLA BILE: PARTECIPA ALLA PRODUZIONE DI VITAMINA D; FAVORISCE LA COSTRUZIONE DELLA PARETE DELLE CELLULE; CONSENTE LA FORMAZIONE DI ORMONI. VIENE TRASPORTATO NEL NOSTRO SANGUE PER MEZZO DI SPECIALI "NAVETTE": LE LIPOPROTEINE. NE ESISTONO DIVERSI TIPI TRA CUI LE LDL E LE HDL. IL COLESTEROLO ASSOCIATO ALLE LDL È IL COSIDDETTO «COLESTEROLO CATTIVO», PERCHÉ SI DEPOSITA SULLE PARETI ARTERIOSE, PROVOCANDO UN AUMENTO DEL RISCHIO DI TROMBOSI, MALATTIE CARDIOVASCOLARI E ATROSCLEROSI. QUELLO ASSOCIATO ALLE HDL È "BUONO" PERCHÉ VIENE RIMOSSO DALLE PARETI DEI VASI E TRASPORTATO AL FEGATO.

A cura di:

pane al vapore con noci e uva

L'uva

UNO STUDIO PUBBLICATO SUL «JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORT NUTRITION» HA MOSTRATO CHE GIOVANI CORRIDORI DI ETÀ COMPRESA TRA I VENTI E I TRENT'ANNI OTTENGONO LE MEDESIME PRESTAZIONI IN PISTA, CHE SI AFFIDINO PER L'INTEGRAZIONE ALLE BARRETTE ENERGETICHE O ALL'UVETTA. QUESTO PERCHÉ L'UVETTA È ENERGIA ALLO STATO PURO. L'UVETTA NON SOLO È UN VERO E PROPRIO CONCENTRATO DI ZUCCHERI, MA CONTIENE ANCHE FIBRE, CALCIO E ACIDO OLEANOLICO (UN POTENTE ANTINFIAMMATORIO) OLTRE CHE POTASSIO, CALCIO E FOSFORO. GRAZIE AI FITONUTRIENTI POSSIÈDE UN POTENZIALE ANTINFIAMMATORIO E ANTIOSSIDANTE.

Ingredienti

250g di farina di tipo 1
50g di farina di grano saraceno
1 cubetto di lievito
circa 200ml di acqua
100g di uva disidratata
150g di noci
sale
olio evo



Procedimento

Mescolare insieme le due farine quindi aggiungere sale e l'acqua con il lievito disciolto. Aggiungere 3 cucchiai di olio e quindi impastare bene. Lasciare riposare l'impasto ottenuto per circa 20 minuti in luogo caldo e umido. Tritare le noci a coltello quindi unirle all'uvetta e, terminato il tempo di riposo dell'impasto, aggiungerle impastando in continuazione. Dividere l'impasto in una decina di palline e quindi far lievitare per circa 2 ore in un luogo umido e con temperatura costante, preferibilmente direttamente sulla teglia del forno. Cuocere in forno a vapore (100 gradi) o all'interno dei cestelli di bamboo per circa 10 minuti. Servire caldi, magari accompagnandoli a formaggi freschi di capra.

VIA LIBERA ALLA FANTASIA:
PRUGNE DISIDRATATE E GOCCE DI CIOCCOLATO, NOCI
E PEZZETTI DI PERA, LATTE AL POSTO DELL'ACQUA,
ALBICOCCHE DISIDRATATE E COCCO GRATTUGIATO....
SONO TUTTE PROPOSTE PER RENDERE MOMENTI A
TAVOLA, APPETITOSI E RICCHI DI GUSTO!



Riso nero con noci E LENTICCHIE



LA FRUTTA SECCA SVOLGE AZIONE DI PREVENZIONE NEI CONFRONTI DI CARDIOPATIE E ATROSCLEROSI GRAZIE ALL'ARGININA, UN AMINOACIDO ESSENZIALE PER IL FUNZIONAMENTO DELL'ENDOTELIO VASCOLARE.

Ingredienti

320g di riso nero
150g di noci
1 limone biologico
150g di lenticchie secche piccole
6 cucchiaini di olio evo
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino
sale
pepe



Procedimento

Lessare le lenticchie in acqua e alloro, ci vorranno circa 20 minuti. Raffreddarle e scolarle. Nel frattempo cuocere il riso nero nel doppio del suo volume di acqua con un rametto di rosmarino. Per circa 320g di riso occorrono 600ml di acqua. Tritare le noci a coltello quindi unirle alle lenticchie lessate, condire con olio evo, sale, pepe, succo e scorza di limone grattugiata. Condire il riso con quanto preparato e completare il piatto con altra scorza di limone.



VOLETE IMPLEMENTARE
LA QUOTA PROTEICA, ELIMINARE IL SALE
AGGIUNTO? SEMPLICE: FETA SBRICCIOLATA,
RICOTTA DURA OPPURE UN TRITO DI POMODORI
SECCHI E CAPPERI.



A cura di:

vellutata di zucca, carote e mandorle



PER ASSIMILARE ALCUNE VITAMINE E I PIGMENTI ANTIOSSIDANTI COME I CAROTENOIDI SONO NECESSARI I GRASSI: ECCO DUNQUE IL BINOMIO PERFETTO IN QUESTA RICETTA, CAROTENOIDI DI ZUCCA, CAROTE E ZAFFERANO E GRASSI "BUONI" DI OLIO EVO E MANDORLE.

Ingredienti

500g di zucca
200g di carote
½ cipolla
80g di mandorle sgusciate
200ml di latte senza lattosio o soia senza zucchero
un pizzico di zafferano
6 cucchiaini olio evo
sale
pepe



Procedimento

Cuocere in 300ml di acqua, cipolla, carote e zucca mondate e tagliate a pezzetti. Mettere in ammollo le mandorle in acqua per circa 20 minuti. Quando carote, cipolla e zucca saranno morbide, frullarle insieme alle mandorle ammolate, unire latte, olio e zafferano. Regolare di sale e pepe soltanto dopo aver ottenuto una crema liscia e vellutata. Servire con olio evo e scaglie di mandorle.

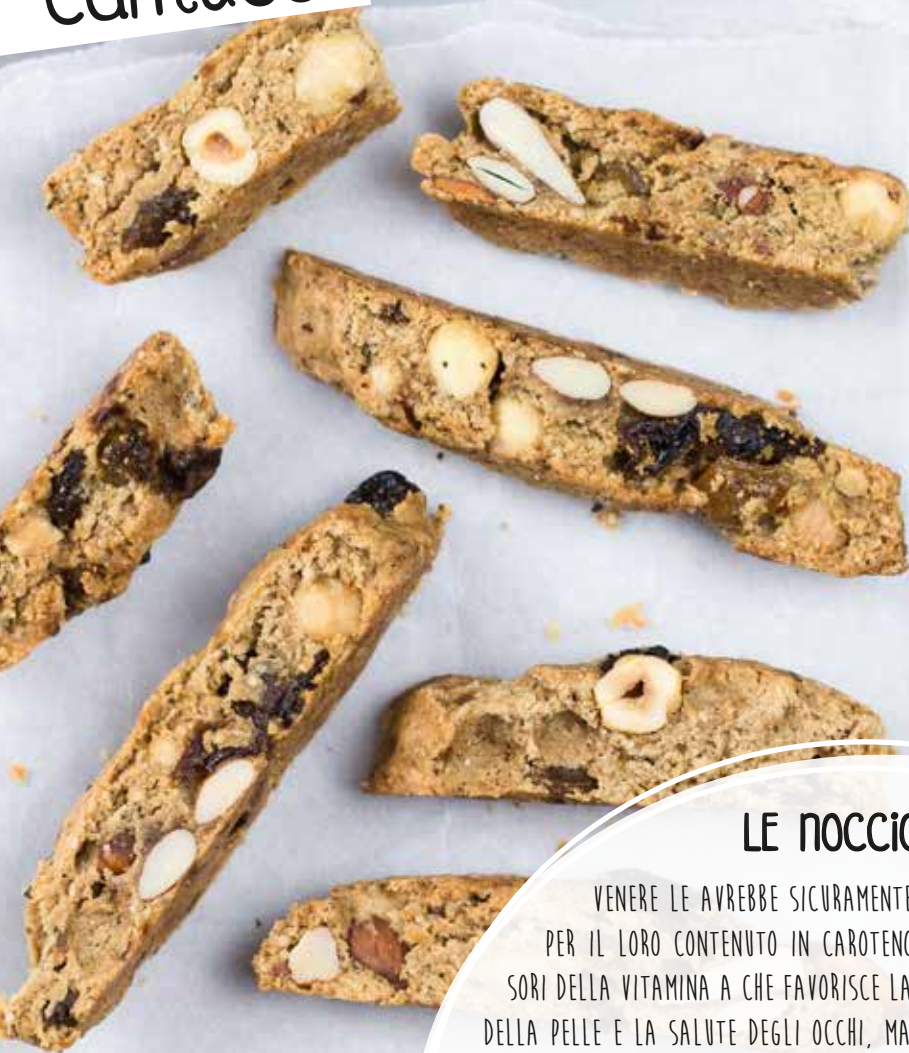


VOLETE IMPREZIOSIRE QUESTA GUSTOSA VELLUTATA? DILVITE UN PO' DI FORMAGGIO CAPRINO FRESCO CON ACQUA TIEPIDA E VERSATENE QUALCHE GOCCIA SULLA SUPERFICIE. IN ALTERNATIVA ARRICCHITE CON ERBA CIPOLLINA TRITATA, PREZZEMOLO, CUMINO OPPURE CANNELLA: UN ACCOSTAMENTO INSOLITO CHE VI STUPIRÀ E NON VI LASCERÀ PIÙ!



A cura di:

cantucci



LE NOCCIOLE

VENERE LE AVREBBE SICURAMENTE APPREZZATE PER IL LORO CONTENUTO IN CAROTENOIDI, PRECURSORI DELLA VITAMINA A CHE FAVORISCE LA LUCENTEZZA DELLA PELLE E LA SALUTE DEGLI OCCHI, MA LE NOCCIOLE SONO «DIVINE» ANCHE PER BEN ALTRI MOTIVI. INNANZITUTTO, SONO RICCHE DI FITOSTEROLI E DI GRASSI BUONI, OMEGA-6 E OMEGA-3 E CI AIUTANO A PREVENIRE L'INSORGENZA DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI. FONTI DI SELENIO, CALCIO, FOSFORO, MAGNESIO, VITAMINA E (TRA GLI ANTIOSSIDANTI PER ECCELLENZA) E DI FLAVONOIDI, MOLECOLE AD AZIONE ANTINFIAMMATOIA E ANTIVIRALE.

Ingredienti

150 g di uvetta
100 g di mandorle
100 g di nocciole
350 g di farina di tipo 1
50g di farina di grano saraceno
90 g di zucchero di canna
50-70 ml di latte di mandorla
80ml di olio di mais
4 cucchiaini d'acqua circa
1/2 bustina di lievito per dolci



Procedimento

Innanzitutto, ammorbidite l'uvetta in poca acqua. Basteranno 20 minuti. Prima di utilizzarla, strizzatela bene. Incorporate quindi tutti gli ingredienti, lavorandoli bene con le mani. Unite l'acqua un cucchiaino per volta. Terminato di impastare, dividete l'impasto in parti uguali, con le quali formerete dei salamini del diametro di circa 3 cm. Adagiateli su una teglia foderata di carta da forno ben distanziati tra loro e schiacciateli leggermente. Infornate per circa 20 minuti a 160 gradi: i cantucci dovranno essere dorati. Sfornateli e, facendo attenzione a non scottarvi, tagliate i salamini in diagonale, realizzando la classica forma di questi biscotti. Infornate nuovamente per circa 10 minuti. Sfornateli e serviteli freddi, quando si saranno ben induriti!

QUANDO CI SENTIREMO PRONTI
A VOLERCI PIÙ BENE, ELIMINEREMO LO ZUCCHERO E GODREMO
SOLO DEL BUON SAPORE DELLA NOSTRA AMATA E AMICA UVA,
OTTIMA ALTERNATIVA ALLO ZUCCHERO "AGGIUNTO" NEI DOLCI!
QUANDO È POSSIBILE, INFATTI, SAREBBE OTTIMALE SOSTITUIRE
LO ZUCCHERO AGGIUNTO CON LA FRUTTA CHE GIÀ
NE CONTIENE NATURALMENTE.





praline

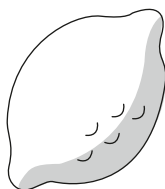
da Instambul

I datteri

DEFICIT DI ENERGIA? MAI PENSATO DI GUSTARE UN BUON DATTERO? BOMBE DI ZUCCHERI, POTASSIO, CALCIO, FOSFORO, I DATTERI SONO UNO DEI FRUTTI PIÙ ENERGETICI CHE LA NATURA CI OFFRE. OTTIMI PER CHI FA SPORT.

Ingredienti

50g di mandorle sgusciate
50 g di nocciole sgusciate
140g di datteri freschi non glassati
la scorza e il succo di un limone
2 cucchiaini di cocco grattugiato
1 cucchiaino di cacao in polvere



Procedimento

Frullare insieme tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo, non necessariamente tritato fine (è in base ai gusti e all'età dei commensali!). Aiutandovi con un servigelo preparate tante piccole sfere che ripasserete nel cocco grattugiato e quindi riporrete in frigorifero per circa 5 ore prima di servirle!



30 GRAMMI DI NOCCIOLE CONTENGONO UNA QUANTITÀ 3 VOLTE SUPERIORE DI ACIDI GRASSI MONOINSATURATI DI UNA PORZIONE DI SGOMBRIO MA NIENTE SODIO. UNA PICCOLA MANCIATA DI NOCCIOLE CI AIUTA DUNQUE A PROTEGGERE L'APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO FAVORENDO LA FLUIDITÀ DEL SANGUE E IL CONTROLLO DEL COLESTEROLO CATTIVO (LDL). NOCCIOLE CERTIFICATE PIEMONTE IGP, VARIETÀ TONDA GENTILE TRILOBATA, UNA DELLE PIÙ PREGIATE AL MONDO PER QUALITÀ NUTRIZIONALI ED ORGANOLETTICHE. SGUSCIATE E TOSTATE,



A cura di:

Crumble

Ingredienti

200g farina tipo 2	120g nocciole sgusciate
60g zucchero mascobado	100g di albicocche disidratate
15g miele	un pizzico di lievito per dolci
60ml olio girasole	3 mele

5 ALBICOCHE
DISIDRATATE CONTENGONO UNA
QUANTITÀ MAGGIORE DI POTASSIO RISPETTO
A 2 FETTE DI MELONE E, GRAZIE ALL'ALTO
CONTENUTO DI BETA-CAROTENE, FORNISCONO
UNA QUANTITÀ DOPPIA DI VITAMINA A
RISPETTO A UN UOVO.

Procedimento

Mettere in ammollo 30 minuti le nocciole in acqua. Tritare a coltello le albicocche. Frullare quindi le nocciole dopo averle scolate. Mescolare insieme alle nocciole tritate i restanti ingredienti, eccetto le albicocche.

L'impasto dovrà risultare piuttosto grossolano, irregolare e non compatto, non legherà. Sarà molto sabbioso nel suo aspetto. Tagliare le mele a cubetti quindi spadellarle velocemente: bisogna semplicemente ammorbidirle, non sfaldarele e renderle purea! Una volta ammorbidite, mescolarle alle albicocche tritate e depositare sulla base della pirofila; cospargere di crumble ed infornare tutto per 20' a 180 gradi.

Pancake con nocciole

Ingredienti

350g di latte di soia	3 cucchiaini di olio di mais
220g di farina di farro	100g di nocciole
30g di zucchero a velo	80g di cioccolato fondente 72%
½ bustina di lievito per dolci	



Procedimento

Tritare le nocciole con un mixer fino a ridurle granella. Sbattere con una frusta la farina insieme allo zucchero e al latte ottenendo una pastella morbida e vellutata, senza grumi. Riscaldare una padellina a bordi bassi, antiaderente e oliarla leggermente. Versare qualche cucchiaino di pastella nella padella e attendere cottura di un primo lato, quindi girare!

Preparare i pancake e impilarli distribuendo ad ogni strato granella di nocciole e cioccolato grattugiato al momento. Tutto si scioglierà creando un matrimonio (unico) di gusto e salute!

BISCOTTI ALLO ZENZERO

Ingredienti

120 g di farina di tipo 1	50 g di zucchero integrale di canna
80 g di farina integrale	150g di zenzero disidratato
20 g di frumina	80ml di olio di mais
80 g di mandorle sgusciate	40/60ml di latte di soia



Procedimento

Tritate le mandorle e lo zenzero candito. Potete scegliere di farlo sia con un coltello sia con un piccolo tritatutto (Attenzione a non creare una poltiglia, basteranno pochi colpi a intermittenza). Meschiate tutti gli ingredienti secchi in una ciotola capiente (farine, frumina, mandorle, zenzero, zucchero). Unite l'olio e il latte e lavorate energicamente il composto. Quando sarà omogeneo e compatto, dategli la forma di una palla, avvolgetelo con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare al fresco per 30 minuti circa. Non deve esser morbido quindi regolatevi con il latte: aggiungetelo poco per volta (ogni farina integrale ha un assorbimento differente in base alla crusca che contiene!). Trascorso questo tempo, stendete la pasta allo spessore di circa 0,5 cm (non meno) e, con dei coppapasta, ritagliate i biscotti. Disponeteli su una teglia foderata con carta forno e infornateli a 170° per circa 15-20 minuti.

muffin ALLE NOCI

Ingredienti

370g di farina di tipo 1	500ml di latte di soia
30g di fecola di patate	80g di olio di girasole
20g di cocco grattugiato	80g di zucchero integrale di canna
150g di noci sgusciate	1 bustina di lievito



Procedimento

Tritare le noci in modo grossolano. Riunire tutti gli ingredienti insieme e mescolare per bene. Il composto ottenuto è omogeneo e senza grumi? Allora siete pronti ad infornare in forno preriscaldato. Cuocete per 30 minuti a 180 gradi.

Pink Juice

LE mandorle

LE ADORO: TOSTATE, LEGGERMENTE CARAMELLATE, TRITATE, IN RICETTE DOLCI E SALATE. RAPPRESENTANO UNA SOTTOVALUTATA FONTE DI CALCIO: NE CONTENGONO BEN 240 MILLIGRAMMI OGNI 100 GRAMMI DI FRUTTI PULITI. POTASSIO? BEN 780 MG/100G, A PARITÀ DI PESO PIÙ DEL DOPIO DELLE BANANE. PER QUANTO RIGUARDA IL FOSFORO BEN 550MG OGNI 100G CONTRO I 264MG DELLA STESSA QUANTITÀ DI SGOMBRO. RICCHE ANCHE DI FIBRE, FAVORISCONO IL TRANSITO INTESTINALE E COMBATTONO LA STITICHEZZA. CONTENGONO INOLTRE AMINOACIDI CHE CI AIUTANO IN CASO DI ANSIA E INSONNIA E CONTRIBUISCONO A MIGLIORARE IL TONO DELL'UMORE.

Ingredienti

2 banane
200g di lamponi
50g di mandorle
150ml di yogurt Greco senza lattosio

30 GRAMMI DI MANDORLE
UNITE A 200 GRAMMI DI YOGURT GRECO
FORNISCONO PIÙ CALCIO DI 30 GRAMMI DI
GRANA MA MINOR APPORTO DI SALE.

Procedimento

Frullate alla massima velocità tutti gli ingredienti e quindi servite.
Se desiderate preparare un "sorbetto" non farete altro che congelare banana a pezzetti e lamponi e quindi procedere come già descritto.

È DIMOSTRATO CHE LA FRUTTA
SECCA, E IN PARTICOLARE LE MANDORLE, SE
CONSUMATA A METÀ POMERIGGIO COME SPUNTINO AIUTA
A RIDURRE IL SENSO DI FAME PRIMA DI CENA! OPPURE,
ALMENO DUE SOSTANZIOSE AGGIUNTE AI PIATTI UNICI
CHE PROONGO (UNA SPOLVERATA A PRANZO E UNA
MANCIATA A CENA): BUONO A SAPERSI!



UN RIMEDIO AD AZIONE
ANTINFIAMMATORIA, DIGESTIVA,
CALMANTE DELLO STOMACO, CONTRO
GASTRITE E NAUSEA. PROVARE
PER CREDERE!

Tisana ALLO zenzero

Ingredienti

50g di zenzero disidratato
500ml di acqua
2 cucchiaini di miele
un pizzico di curcuma

Procedimento

Far sobbollire l'acqua con zenzero e curcuma per circa 10 minuti; far intiepidire e dolcificare a piacere con miele.



A cura di:

A clear glass jar is tipped on its side, spilling a golden-brown granola mixture onto a white surface. The granola consists of various textures, including what appears to be almond slices and other nuts. The background is a light-colored wooden surface.

Granola

Le albicocche

LE ALBICOCHE DISIDRATATE SONO UNA FONTE IMPORTANTE DI POTASSIO MA CONTENGONO ANCHE FOSFORO, CALCIO E FERRO. SONO ANCHE RICCHISSIME DI CAROTENIDI PRECURSORI DELLA VITAMINA A (CHE PROTEGGE LA VISTA) E DI FIBRE, CHE AIUTANO IL TRANSITO INTESTINALE E COMBATTONO LA STITICHEZZA. ALBICOCHE MARRONI E NON ARANCIONI? SARANNO MENO BELLE MA PIÙ SALUTARI PERCHÉ NON CONTENGONO ADDITIVI.

Ingredienti

400g di fiocchi di avena
40g di mandorle sgusciate
40g di nocciole sgusciate
40g di noci sgusciate
40g di semi di girasole
40g di uva disidratata
30g di albicocche disidratate
70g di cocco grattugiato
un pizzico di sale
4 cucchiaini di olio di mais
130g di sciroppo di acero
130g di miele
qualche cucchiaino di acqua

SEMI E FRUTTA SECCA
E DISIDRATATA IN UN'UNICA RICETTA! IDEALE
PER LA COLAZIONE DI TUTTI I GIORNI OPPURE COME
SPUNTINO PRE ALLENAMENTO, MAGARI IN
ABBINAMENTO A YOGURT GRECO MAGRO!



Procedimento

Tritare a coltello uvetta e albicocche, in modo grossolano. Miscelare dunque tutti gli ingredienti secchi quindi aggiungere miele, olio e sciroppo d'acero. Aggiungere un paio di cucchiaini di acqua e lavorate con una spatola o con le mani questo impasto e distribuitelo, appiattendolo, su una teglia rivestita con carta forno.

Cuocete per 20 minuti a 170 gradi, trascorso questo tempo aprite il forno e mescolate la granola, richiudete e proseguite la cottura per altri 10 minuti.

Diventerà croccante quando si raffredderà, quindi rompetela grossolanamente e conservatela in un barattolo con chiusura ermetica.



I SEMI DI GIRASOLE CONTENGONO FERRO CHE FAVORISCE LA PRODUZIONE DI EMOGLOBINA E GLOBULI ROSSI
NEL SANGUE E STIMOLA LE FUNZIONI DEL FEGATO, DELLA MILZA, DELL'INTESTINO E DEL MIDOLLO OSSEO.
CONTENGONO ANCHE OMEGA 3, VITAMINA E, ACIDO FOLICO, MAGNESIO, ZINCO, SELENIO.

cioccozenzero



LO ZENZERO

È CONSIDERATO UN VERO SUPER FOOD: IL GINGEROLO È IL SUO PRINCIPIO ATTIVO. HA AZIONE ANTINFIAMMATORIA, DIGESTIVA E ANTI NAUSEA. AMICO DELLA NOSTRA CIRCOLAZIONE, PUÒ AVERE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI, VASODILATatorie E ANTIAGGREGANTI SULLE PIASTRINE, FUNZIONI CHE AIUTANO SUL CONTROLLO DELLA PRESSIONE SANGUIGNA.

Ingredienti

350 g di cioccolato fondente al 72%
600 ml circa di latte di soia
50g di zenzero disidratato
3 pere (o mele)
70g di zucchero mascobado
4 cucchiai di olio di mais
250g di farina di tipo 1
1 bustina di lievito



Procedimento

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato con circa 200 ml di latte vegetale. Nel frattempo tagliare le pere/mele a cubetti. Mettere in ammollo lo zenzero, in acqua. Miscelare alla farina il lievito, il restante latte vegetale e il cioccolato fuso: mescolare per bene, quindi aggiungere l'olio, lo zenzero e la pera/mela cubettata. Quando il composto sarà omogeneo, trasferirlo in una tortiera del diametro di circa 23 cm foderata con carta forno. Infornare a 180° per 45 minuti, bagnando la superficie con un paio di cucchiai d'acqua.



IL DOTTOR MICHELE CARRUBA, NUTRIZIONISTA DELL'UNIVERSITÀ DI MILANO, CITANDO UNO STUDIO SVOLTO SU PIÙ DI TRENTAMILA PERSONE DI RAZZA CAUCASICA, HA SPIEGATO CHE CHI, DOPO 6 MESI, AVEVA CONSUMATO FRUTTA SECCA CINQUE O PIÙ VOLTE A SETTIMANA IN MANIERA REGOLARE PRESENTAVA UN RISCHIO MINORE DI ATTACCO MIocardICO NON FATALE (51 PER CENTO IN MENO RISPETTO AI NON CONSUMATORI) E UN MINOR RISCHIO DI MALATTIA CARDIOVASCOLARE MORTALE (48 PER CENTO IN MENO RISPETTO AI NON CONSUMATORI).

A cura di:

MELACCIO CON PINOLI

Ingredienti

800 g di mele	180g di farina di tipo 1
150g di noci sgusciate	50 g di zucchero di canna
40g di pinoli sgusciati	320 g di yogurt bianco di soia
100g di albicocche	5 cucchiari di olio di semi di mais
100g di prugne	1 bustina di lievito
1 limone	



Procedimento

Lavare le mele, tagliarle a pezzetti e porle in una ciotola.

Grattugiare la scorza di limone, quindi unirla insieme al succo, alle mele. Tritare noci, prugne e albicocche grossolanamente, con un coltello, su un tagliere pulito.

Aggiungere alla farina il lievito, lo zucchero, i pinoli, lo yogurt e quindi la frutta secca tagliata. Mescolare e aggiungere quindi l'olio di semi di mais. Infine, incorporare le mele.

Trasferire l'impasto in una teglia foderata con carta da forno, cercando di uniformare la superficie il più possibile, e infornare per circa 1 ora a 200 gradi.

Servire una volta raffreddato: è normale sia umido, avrà l'aspetto di un castagnaccio ma con le mele!



i Pinoli

PICCOLI MA RICCHI DI GRASSI BUONI, PROTEINE E MINERALI. VINCONO PER QUANTITÀ DI FOSFORO: 50G CONTENGONO LA STESSA QUANTITÀ DI FOSFORO DI 100G DI SGOMBRO, INSOMMA RAPPRESENTANO UN GUSTOSO INTEGRATORE DA TENERE IN DISPENSA, IDEALE SIA PER RICETTE DOLCI CHE SALATE.

LINKOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA
www.fondazioneveronesi.it
Io mi voglio bene, Marco Bianchi, Mondadori

FOTO CREDITI

Ricette e copertina:
Stefano Cavada
www.stefanocavada.it [youtube.com/stefanocavada](https://www.youtube.com/stefanocavada)

Marco Bianchi:
Federico Riva
www.federicoriva.com

IMPAGINAZIONE E PROGETTO GRAFICO
sKaKo sas
info.skako@gmail.com

LIFE collabora con Fondazione Umberto Veronesi con l'obiettivo di diffondere la cultura del mangiar sano e sostenere la ricerca d'avanguardia in ambito di nutrizione, genomica e prevenzione delle malattie croniche.

www.fondazioneveronesi.it
lifestyle.lifeitalia.it