

ALIMENTAZIONE PER ANZIANI

Non si può definire in anni l'età in cui una persona diventa anziana. Ogni percorso di vita è individuale e molto diverso dagli altri. Chi si è tenuto per tutta la vita in forma con alimentazione equilibrata, attività fisica e stile di vita corretto diventerà anziano molto più tardi di chi invece per tutta la vita non si è curato della propria alimentazione né del proprio corpo. Queste pagine informative sono utili anche alle persone di media età come prevenzione.

LA FISILOGIA DEL CORPO IN ETÀ AVANZATA

Per tutta la storia dell'umanità non ci sono mai stati periodi in cui la popolazione era così longeva come adesso. Nella preistoria in media si moriva a 35-40 anni, ma anche dopo le cose non sono cambiate molto, l'età media di morte rimaneva sui 40-50. Ancora un secolo fa, i più vecchi avevano circa 60 anni. Da ciò deriva che il nostro organismo non è adattato per durare così tanto. Già dopo i 35 anni, il corpo smette di aumentare la massa muscolare e di rinforzare le ossa. Chi si tiene in movimento potrà mantenere la forma e godere a lungo delle strutture costruite durante la giovinezza, chi non lo fa si accorgerà presto del progressivo indebolimento di tutte le strutture, compreso il sistema digestivo. Dopo una certa età, che varia da persona a persona ma inizia al più tardi dopo i 65, l'intestino incomincia a non assorbire più bene i nutrienti e ciò può portare a carenze di minerali, oligoelementi, vitamine e altre sostanze essenziali. Anche lo stomaco a volte inizia a lavorare meno efficacemente e richiede più tempo per digerire, e il fegato fa più fatica ad eliminare le tossine e l'alcool e anche a digerire i grassi, con conseguenti squilibri metabolici.

Per contrastare questa tendenza, l'alimentazione dell'anziano deve essere molto ricca di nutrienti, però questo è spesso difficile da attuare perché più si invecchia e meno ci si muove, quindi il fabbisogno basale di calorie diminuisce. Solo le persone attive fino all'età avanzata riescono ad assumere tutti i necessari nutrienti dal cibo quotidiano, perché consumando di più, possono mangiare di più senza ingrassare. Chi invece non è molto attivo, come può fare ad assumere molti minerali, proteine e vitamine mangiando meno? La risposta è: tagliare via dal menù tutti i cibi con calorie "vuote", cioè poveri di nutrienti, come tutti i prodotti con farina di frumento, grassi, zuccheri, e aumentare la quantità di cibi con poche calorie ma molti nutrienti, come la verdura e i legumi.

PRIORITÀ ALIMENTARI

Come ho accennato nel paragrafo precedente, i cibi prioritari sono:

- ricchi di vitamine, minerali, oligoelementi
- con la giusta quantità di proteine, né troppe né troppo poche
- poveri in calorie, soprattutto poveri di grassi
- facilmente digeribili da stomaco e intestino
- privi di alcool e tossine

I CIBI IDEALI

Sì, tutti i giorni

Verdura fresca di stagione:

- zuppe di verdura
- zuppe di verdura con cereali e/o legumi
- verdura lessa
- succhi di verdura biologici
- insalate di stagione

Frutta di stagione:

- purè di mela
- frutta cotta
- spremuta di arancio
- frutta fresca, es. mela, kiwi (no banane)

Legumi molto ben cotti, ev. tritati

- zuppa di lenticchie o fagioli
- hummus
- purè di lenticchie o piselli
- fagioli al sugo
- piselli freschi o surgelati

Cereali integrali in piccole quantità:

- orzo, miglio o avena nella zuppa
- riso, 60-80g a porzione
- polenta, 60-80g a porzione
- pane integrale, 40-50g (1 fetta)
- pasta senza glutine, solo raramente, 40-50g
- quinoa, grano saraceno, 40-100g

I cibi “neutri” cioè che si possono mangiare ogni tanto, sono:

- pesce, 1-2 volte la settimana
- uova, 1 volta la settimana
- tofu e prodotti di soia, 2-3 volte la settimana (attenti ai grassi)
- patate, senza buccia e cotte con pochi grassi, 2-3 volte la settimana
- olio di oliva, di colza o altro olio vegetale, in piccole dosi, al massimo un cucchiaino a pasto
- avocado, da trattare come l'olio, massimo 2-3 fettine
- latte vegetale, anche ogni giorno ma al massimo 1 dl
- caffè e tè, secondo le abitudini ma cercando di limitare
- succhi di frutta, 2-3 volte la settimana al massimo 1 dl diluito
- marmellata senza zucchero

NO (o molto raramente)

Prodotti da farina di frumento:

- pane bianco
- pasta classica
- pizza
- torta salata
- treccia

Dolci:

- torte
- biscotti
- cornetti, brioches
- cappuccino
- budini, creme
- gelato
- marmellata con zucchero
- cioccolato, cioccolatini

Cibi intossicanti:

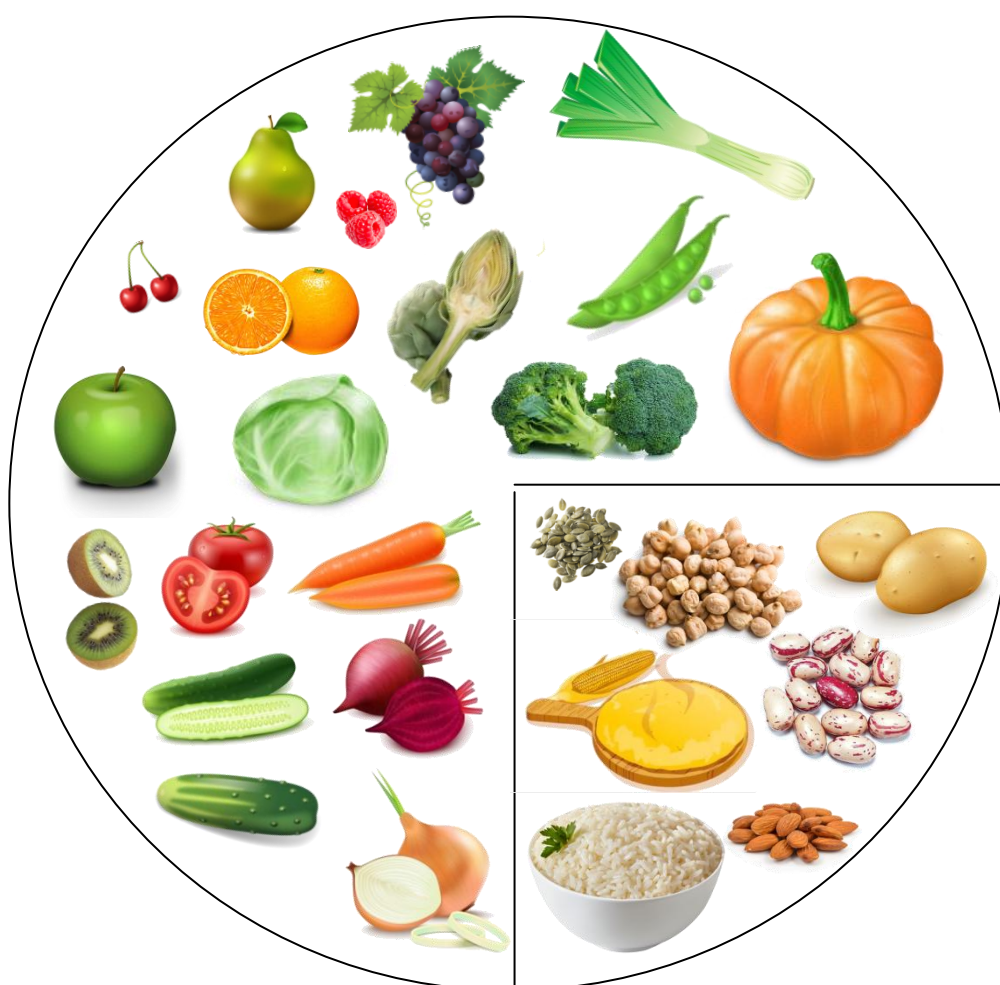
- carne, affettati, insaccati
- latte, yogurt
- formaggio
- burro
- alcolici
- cibi pronti, conservati

Come bevande sono adatti acqua di rubinetto, acqua minerale non gasata, tisane e infusi di erbe o frutta. Anche in età avanzata è importante bere a sufficienza, per mantenere sani i reni e per disintossicare l'organismo. La quantità di liquidi necessari rimane la stessa, cioè 0.03 volte il peso corporeo (es. peso 65 Kg x 0.03= 1.95 Litri)

Molto probabilmente oltre all'alimentazione sana è opportuno prendere integratori alimentari naturali con vitamine (soprattutto la D), minerali, oligoelementi e grassi essenziali Ω -3.

IL PIATTO IDEALE

Il piatto ideale per le persone in età avanzata contiene per $\frac{3}{4}$ cibi con poche calorie ma molte vitamine, minerali e oligoelementi, quali la verdura e la frutta, e soltanto circa $\frac{1}{4}$ del piatto dovrebbe contenere cibi a più alto contenuto calorico ma sempre comunque ricchi di nutrienti, come i cereali integrali e i legumi e ogni tanto un po' di noci e semi oleosi, uova o un po' di pesce. Chi ha problemi di digestione o la digestione lenta farebbe bene ad alternare i cereali, ricchi di carboidrati, e i legumi o i prodotti animali, ricchi di proteine, secondo il principio della dieta dissociata, la quale alleggerisce molto la digestione e il metabolismo e permette di assimilare meglio tutti i nutrienti. Vedi foglio informativo "la dieta dissociata" o chiedi a me in studio.



PREPARAZIONE

A volte le persone anziane fanno fatica a masticare, o non digeriscono bene i cibi interi, quindi è opportuno scegliere cibi tritati come zuppe di verdura, vellutate, creme, purè, che anche da tritati hanno comunque un buon gusto e offrono un'esperienza sensoriale appagante. In ogni caso i cibi tritati sono più digeribili e vengono assimilati meglio degli altri, quindi li consiglio a tutti. Anch'essi però vanno masticati, perché la digestione inizia in bocca.

Un altro problema può essere quello della preparazione faticosa: le persone deboli e stanche o con dolori articolari fanno fatica a cucinare e preparare i cibi e per questo spesso scelgono cibi pronti. Questo però è da evitare perché danneggia gravemente la salute. Forse si possono trovare dei modi veloci e non faticosi per preparare i cibi o dei compromessi con cibi pronti ma biologici e sani:

- un frullatore, anche piccolo, ma facile da lavare è indispensabile nella cucina di tutti gli anziani. In questo modo si può preparare ogni sera una zuppa di verdura o di legumi a piacere. Inoltre si possono preparare smoothies di frutta ricchi di vitamine, purè di mela eccetera.
- per i purè di verdura è utile anche lo schiacciapatate.
- nei supermercati si trovano sempre più cibi pronti o semipronti biologici, vegetali e senza additivi che possono essere adatti anche per anziani:
- hummus in diverse variazioni
- zuppe di verdura fresche già pronte nel reparto con pasta e gnocchi
- verdura cotta nel reparto gastronomia
- smoothies e succhi freschi
- purè di mela o di altra frutta
- insalate pronte di vario tipo, crauti, rape rosse già cotte e altri tipi di verdura pronta nel frigo del reparto verdura
- legumi già cotti nel vasetto
- pane integrale, crackers, cialde di riso (da consumare solo con misura)

QUANTI PASTI?

Il numero dei pasti ideali per un anziano può variare da 1 a 5 ed è molto individuale perché si adatta ai disturbi e alle necessità fisiche oltre che al ritmo di vita. Di regola, 2, massimo 3 pasti sono sufficienti. Per chi è sottopeso però è meglio aumentare i pasti a 3 o 4. Chi invece è sovrappeso farà meglio a mangiare solo 1 o 2 volte.

Per concludere la parte teorica prima di proporvi le mie ricette vorrei ricordare al lettore che l'alimentazione dell'anziano varia molto da individuo ad individuo, in virtù del peso, la costituzione, lo stato di salute, stile di vita e anche del passato di ogni persona, quindi è necessaria una consulenza personale presso di me o un'altra brava nutrizionista. Il presente foglio informativo non sostituisce la nutrizionista ma serve alla medesima come strumento per riassumere e ricordare le più importanti linee guida.

Segue una piccola collezione di ricette adatte alle persone in età avanzata, ma non solo, anche a quelle di media età dai 35 in su. Alcune sono molto facili altre meno, così da offrire ad ogni lettore qualche spunto creativo, sia alla nonna supercuoca, che ha nutrito figli, nipoti e pronipoti per decenni e ora magari apprezza qualche ricetta senza grassi e senza prodotti animali per dimagrire e abbassare il tasso di colesterolo e/o la pressione, sia al vedovo che ormai da anni si nutre di pane e affettato perché non ha mai imparato a cucinare. E, naturalmente, tutti coloro che stanno nel mezzo. Buon appetito!

RICETTE

VERDURA

RAPA GIALLA ALL'INGLESE

1 rapa gialla grande

1 cu olio di oliva

1 pizzico sale

1 pizzico pepe

Cuocere intera in pentola a pressione circa un'ora finché è cotta anche dentro. Poi aspettare che si raffreddi, pelarla e schiacciarla con lo schiacciapatate.

condire e mescolare bene.

Si abbina a qualsiasi piatto invernale, in frigorifero in un contenitore chiuso dura anche 2-3 giorni.

VARIANTI: si può fare anche con il cavolo rapa, con il cavolfiore e molte altre verdure, viene sempre molto buono e molto sano.



PURÈ DI RAPE ROSSE E RAFANO

1	rapa rossa
1 CU	rafano in vasetto
1 pizzico	sale
1 cu	olio
1 cu	succo di limone

Cuocere intera in pentola a pressione circa un'ora finché è cotta anche dentro. Poi aspettare che si raffreddi, pelarla e tritarla con il minipimer assieme al resto.

Ottima come contorno o sul pane. In frigorifero in un contenitore chiuso dura anche 2-3 giorni.

VARIANTE: aggiungere anche una mela



CARPACCIO DI RAPE ROSSE

Le rape fatte così sono davvero buonissime e piacciono a tutti, e poi sono semplici e veloci da fare.

1 rapa grande cotta

1/2 limone

2 CU olio di oliva

q.b. sale

2 CU prezzemolo ed erba cipollina

Pelare e affettare finemente,
quindi adagiare su un piatto

mescolare in un bicchiere
poi versare sopra alle rape

tritare e spargere sopra alla fine

Se comperate la rapa cruda, va cotta in pentola a pressione per un'ora, a seconda della grandezza, poi prima di tagliarla bisogna aspettare almeno 1 altra ora. Se comperate la rapa già cotta, basta tirarla fuori dalla confezione.

La rapa va tagliata molto finemente con l'affettatrice manuale.



INSALATA DI RAPE ROSSE CRUDE

1	rapa rossa grande, tagliata a filetti grossi
1	mela verde piccola, tagliata allo stesso modo
2 CU	yoghurt di soia
2 CU	succo di limone
1 pizzico	sale
1 CU	olio di oliva o di colza

Mescolare tutti gli ingredienti, servire.



INSALATA DI CAPPUCCIO ROSSO

Questa versione del cappuccio è molto particolare e diversa dalla classica insalata di cappuccio, ogni tanto per cambiare è molto appetitosa.

2 foglie	alloro in polvere o tritato finemente con il coltello
1 spicchio	aglio spremuto
2 CU	olio di oliva
½	limone, succo
1 pizzico	sale
½	cappuccio rosso

Fare una vinaigrette
mescolando assieme gli
ingredienti

tagliare finemente, poi versare sulla vinaigrette
e mescolare



INSALATA DI FINOCCHIO E ARANCE

L'insalata di finocchio e arancia è per me un classico invernale. Quando la verdura fresca da insalata scarseggia sempre più, ma la voglia di vitamine aumenta, con il freddo persistente e le influenze dietro l'angolo, finocchi e arance dal caldo sud dell'Italia ci regalano vitamine e minerali che accogliamo molto volentieri.

1 finocchio

Tagliare a fette sottili

2 arance

sbucciare e tagliare a fette sottili e poi a quarti

½ limone
olio di oliva
sale



condire



VERDURA LESSA

Praticamente tutti i tipi di verdura si possono lessare, cioè cuocere in acqua o ancor meglio nel vapore. Questo metodo è ottimo per renderla digeribile, mantenerla leggera e preservare il più possibile i nutrienti.

Per cuocere la verdura al vapore è utile una pentola a pressione, oppure si può mettere la verdura a pezzetti in un pentolino con poca acqua e cuocerla con il coperchio a fuoco lento. La verdura lessa, se cotta bene, si può mangiare con il minimo sforzo, ed è anche buona, se è verdura di qualità, biologica e di stagione.

Si può condire con sale, pepe, spezie e un filo di olio.

Consiglio la verdura lessa a pranzo accompagnata da legumi e cereali, ad esempio un po' di risotto, polenta con lenticchie, patate, fagioli, pane e hummus eccetera. È importante variare quotidianamente il tipo di verdura, sempre all'interno della stagionalità.



ZUPPE, VELLUTATE E CREME

CREMA DI BROCCOLI

I broccoli sono un ottimo vegetale che merita di arricchire le nostre tavole molto spesso, in autunno e inverno. Contengono altissime quantità di vitamine, come ad esempio l'acido folico, una vitamina molto importante per la sintesi del DNA e quindi per moltissime cose come il sistema nervoso e il sangue, la Vitamina C che ci protegge dai raffreddori, il Betacarotene cioè Vitamina A, utile per gli occhi e non solo, e anche molto potassio, magnesio, manganese, calcio e ferro. È stato dichiarato l'alimento antitumorale per eccellenza, e anche in medicina cinese ha un posto di riguardo. Oltre a portarlo in tavola più volte alla settimana cotto al vapore, magari accompagnato da carote, ogni tanto si può cucinare anche così:

1	broccolo
2	patate farinose a pezzi
1	cipolla a pezzetti
1 L	acqua
1-2 sp.	aglio
1 mazzetto	prezzemolo fresco tritato
1 mazzetto	erba cipollina fresca tagliata
1 pizzico	noce moscata
1 CU	brodo vegetale
1 dl	latte vegetale

Cuocere in acqua per 15 minuti

aggiungere e frullare



ZUPPA DI AVENA E PORRO

Questa ricetta vegana non è senza glutine perché c'è l'avena, però è consigliata perché il glutine contenuto nell'avena normalmente non è dannoso. L'avena contiene molti minerali preziosi per il nostro organismo, tra i quali anche lo zinco che rinforza il sistema immunitario. Per questo è un cereale che in autunno non dovrebbe mai mancare. In particolare, l'avena viene consigliata ai bambini e agli anziani.

Il porro, come le cipolle e l'aglio, aiuta a combattere i raffreddori con il suo contenuto di acido solforico che esercita un'azione battericida, oltre ad avere a sua volta un alto contenuto di minerali come magnesio e potassio.

1	carota	}	Soffriggere
1	cipolla		
1 (ca. 300g)	porro	}	aggiungere e cuocere per 5 minuti
1 L	acqua		
100g	tritello di avena	}	aggiungere e cuocere altri 5-10 minuti
2 foglie	alloro		
1 cu	sale		

VARIANTI:

- Al posto del tritello di avena si può anche usare avena intera oppure fiocchi.
- Al soffritto si possono aggiungere grani di senape e alla zuppa in generale si possono aggiungere spezie a piacere.
- Variante più leggera: non soffriggere nulla, versare tutto direttamente nell'acqua.
- Variante senza glutine: si può usare tritello di riso, o anche riso intero da minestra.



PASSATO DI VERDURA

Il passato di verdura non è una zuppeta noiosa, sotto questo nome si cela un'infinità di zuppe diverse con gusti anche molto piacevoli. Inoltre il passato si può arricchire con tutta una serie di sfiziosi inserti: crostini, cipolle fritte, semi eccetera. Io qui lo vi propongo una ricetta inglese rivisitata in versione vegana.

Nonostante si chiami passato, non consiglio di passarlo a mano come una volta ma di usare il frullatore. In un minuto è tutto fatto, poi basta sciacquare subito bene il bicchiere del frullatore e lo strumento è già pulito, manca solo la pentola.

2-3	carote
½	rapa bianca
1 fetta	sedano rapa
½	finocchio (o uno piccolo)
2	patate (o una grande)
½	porro
1	cipolla
½ cu	salvia
½ cu	rosmarino
½ cu	maggiorana
2 foglie	alloro
q.b.	sale o brodo liofilizzato
1 CU	prezzemolo fresco
1 CU	basilico fresco
1 CU	spezie a piacere

Affettare tutto con il mixer o tagliare a mano a pezzi grossolani.
Cuocere in pentola a pressione con 1 L di acqua per circa 20 minuti.
Lasciar intiepidire.

frullare tutto assieme alla zuppa, nel frullatore

VARIANTI: ci sono moltissime varianti del passato di verdura. La verdura si può variare a piacere, ricordandosi però che il gusto della zuppa cambia molto. Dalla mia esperienza direi che non ci stanno bene i cavoli come verza e cavolfiore, mentre un piccolo pezzo di cavolo riccio ci può stare. Ci stanno molto bene tutti i tipi di rape, finocchio e altre verdure dal gusto fresco e delicato, oltre alle immancabili carote. Gli aromi sono molto importanti, e se avete erbe fresche, lo valorizzano moltissimo.





VELLUTATA DI SEDANO E FINOCCHIO

Questa buonissima zuppa è una variante del passato di verdura leggera e depurativa, adatta ai giorni in cui si ha voglia di qualcosa di caldo ma non troppo pesante. Con il suo gusto fresco e vivace rompe la monotonia delle solite zuppe di verdura. Piace anche a chi non ama cipolle e porri perché non ne contiene nemmeno un po'.

1	finocchio
1	sedano da zuppa intero, o
1/3	sedano rapa e
1 pizzico	noce moscata macinata
1 cu	semi di finocchio
1 pizzico	sale

Tagliare tutto a pezzi e mettere in pentola con circa 1 L di acqua, cuocere finché verdura è morbida (in pentola a pressione 10 min.)

2 gambe	sedano verde
1 manciata	spinaci o valerianella o rucola
½	arancia, succo

frullare tutto assieme alla zuppa

VARIANTI: si può fare anche senza spinaci, se la si preferisce bianca. Se si usa solo il sedano verde, si può anche mettere tutto crudo anziché metà e metà.



CREMA DI CAVOLFIORE

Una moderna, raffinata e buonissima zuppa fresca, nutriente ma leggerissima e tanto piacevole da mangiare. Gli aromi, zenzero, coriandolo e cardamomo sono la chiave della bontà di questa zuppa, nella quale il cavolfiore non si sente affatto ma dà la piacevole consistenza, assieme alle noci che la rendono cremosa e la arricchiscono di proteine. La mela ci sta perfettamente, essendo una zuppa già di per sé dolce ed aromatica.

1	cavolfiore	}	Cuocere un pentolino con acqua, poi tenere quattro rosette per decorare
1	cipolla o porro		
1	mela a julienne	}	mescolare
1 CU	coriandolo fresco tritato		
1	succo di lime o limone		
1 dl	olio	}	tritare tutto assieme al cavolfiore e la cipolla. Nel caso la zuppa sia troppo densa aggiungere acqua.
1 manciata	anacardi		
1 CU	semi di canapa		
2-3	cardamomi verdi, semi		
1 pezzetto	zenzero		
½	limone, succo		
1 CU	brodo di verdura		

Mettere la zuppa nelle ciotoline, disporre al centro la mela, sopra il cavolfiore, servire. Ottima come antipasto prima di un'insalata o di un piatto principale. Servita con qualche sfizioso panino o altro prodotto da forno è ancora più invitante, anche con gli ospiti garantisce un successo.

VARIANTE: al posto della mela con il limone e il coriandolo si può usare il patè di rape rosse e rafano



CREMA DI PATATE E SPINACI

Questa zuppa è un ottimo pasto anche da sola, perché contiene già molti minerali e vitamine, ma la si può anche abbinare a molte cose, ad esempio polpette di cereali, riso, legumi, insalate.

2	cipolle	}	Soffriggere
2CU	olio di oliva		
1 cu	spezie		aggiungere, mescolare
4	patate a cubetti	}	aggiungere e cuocere 10 min
1 L	brodo		
200g	spinaci		aggiungere e continuare la cottura Per altri 5-10 min.
1 dl	latte di cocco		aggiungere alla fine e poi tritare.



ZUPPA DI CECI MEDIEVALE

Una delle più classiche ricette medievali! la zuppa di ceci si mangia in Italia fin dall'antichità, in diverse varianti, anche meno gustose. Questa invece è molto buona grazie alle spezie che, nel medioevo, arrivarono ai porti italiani dalla lontana Turchia e da quel momento vennero usate ovunque da chi poteva permetterselo. È molto medievale l'usanza di mettere la cannella anche nei cibi salati. In alcuni non ci sta, ma in questo piatto devo dire che ci sta benissimo, se dosata bene migliora il sapore del piatto.

200g ceci secchi
2 L acqua

3 foglie salvia fresca
1 rametto rosmarino fresco
1 pizzico cumino arabo
1 pizzico cannella
1/2 cu sale
1 CU pepe in grani

2 CU olio di oliva

} Mettere a bagno almeno 12 ore,
poi cuocere per 2-3 ore finché sono
morbidi e si schiacciano con le dita.

} aggiungere e frullare tutta la zuppa.

aggiungere nel piatto



ZUPPA INDIANA

Qui vi propongo la classica zuppa di “Dhal”, come gli indiani chiamano le loro usatissime lenticchie, una zuppa velocissima e facilissima da fare. Accompagnata da del pane e un’insalata diventa un velocissimo pasto completo per tutta la famiglia.

1.5 L	acqua
250g	lenticchie rosse indiane
½ cu	sale
1 CU	curry madras (piccante)
½	limone biologico a fette

} bollire
a fuoco medio-basso
per 10 minuti o più.

spegnere il fuoco e aggiungere.



ZUPPA EGIZIANA DI CIPOLLE E LENTICCHIE ROSSE

Di questa zuppa mi sono innamorata nel 1995 quando andai a Dahab, in Egitto, per la prima volta. È a base di lenticchie rosse, come la zuppa indiana, ma ha un gusto completamente diverso. La cucina egiziana e in generale quella del medio oriente ha aromi orientali ma anche gusti molto simili ai nostri, solitamente gli ingredienti usati sono gli stessi che in Europa, fatto salvo per le spezie delle quali hanno tradizione millenaria e che caratterizzano le loro pietanze. Non è facile trovare curry egiziani, quindi propongo di usare il Baharat, una spezia araba di origini persiane, che si adatta perfettamente a questa pietanza.

2 cu	olio	}	Soffriggere
2	cipolle tritate		
2	carote tritate		
4 spicchi	aglio	}	aggiungere, soffriggere ancora per poco tempo, mescolare bene
1 cu	cumino arabo		
½	chili a pezzetti		
200g	polpa di pomodoro	}	aggiungere e cuocere per mezz'ora, poi frullare.
200g	lenticchie rosse		
1 L	brodo vegetale		



ZUPPA DI PISELLI E CIPOLLE

Questa è un'antica ricetta medievale francese. Riporto le dosi della ricetta originale, con le mie indicazioni tra parentesi.

1 tazza (500g)	piselli secchi	} Cuocere per un'ora mescolando ogni tanto
6 tazze (2L)	brodo di verdura	
4 (40g)	cipolle a pezzetti burro (o olio)	} soffriggere, poi versare nei piselli, cuocere ancora mescolando
(2 bustine)	zafferano	
½ tazza (1 CU) (1 pizzico) (1/2 cu)	prezzemolo noce moscata sale, pepe	} aggiungere alla fine

È preferibile ma non necessario mettere a bagno i piselli precedentemente. Io non metto mai l'aceto.

La ricetta originaria dice di mescolare parecchio. Infatti è importante, intanto perché non si attacchi al fondo della pentola e poi perché venga bella cremosa.



MINESTRA DI VERDURA

Una zuppa leggera e colorata, con tanta bella verdura fresca. La metto per ultima perché una delle zuppe più scontate che di solito sanno fare tutti, ma c'è anche chi non la conosce ancora o non sa bene come farla.

4 carote a fette
 1 porro intero a fette
 1 gambasedano a fette oppure
 una fetta di sedano rapa a cubetti
 ¼ verza a fette
 2 foglie alloro
 1 CU brodo vegetale
 1-2 CU spezie a piacere
 (santoreggia, rosmarino, paprika)

Mettere tutto in una pentola con 1 litro di acqua e cuocere a fuoco medio/lento per almeno mezz'ora. Ogni tanto controllare l'acqua, eventualmente aggiungerne.

A piacere si possono aggiungere piccole quantità di altra verdura come gambi di broccoli, rape rosse o bianche, cavolo rapa, finocchio, zucchine, pomodori.

Questa minestra è la base di ogni zuppa di verdura. Si può mangiare così, o aggiungere:
 -patate, 1-2, aggiungere assieme alla verdura, aggiungere anche un po' di cumino.
 -miglio intero o tritello di avena o di altri cereali, 2 CU, aggiungere assieme alla verdura
 -lenticchie, aggiungere all'inizio, meglio se precedentemente messe a bagno.



ZUPPA D'ORZO DEI GRIGIONI



Questa è una ricetta molto antica, che proviene dal cantone dei Grigioni. Grazie al suo delizioso gusto è ancor oggi usatissima, non solo in tutta la Svizzera ma anche in Austria e nell'Alto Adige. Scalda e rinforza tutto l'organismo, è adatta anche durante le malattie e per gli anemici.

Originariamente, la zuppa dei Grigioni è tutt'altro che vegana: prevede sia della carne affumicata che la panna alla fine. Da molto tempo però girano versioni vegane in molti libri di cucina, perché è buonissima anche così, ed è anche molto più leggera e adatta anche ad un regime con poche calorie.

100g	orzo intero
200g	lenticchie marroni
300g	sedano rapa
2	carote
1	porro (oppure 2 cipolle)
1 foglia	alloro
1 CU	sale
1cu	paprika
1cu	erbe aromatiche: santoreggia, rosmarino, timo, maggiorana
2 L	acqua

Mettere a bagno un'ora
mettere a bagno un'ora
tagliare a dadini
tagliare a fette
tagliare a fette

Mettere tutto nella pentola e cuocere per 1 ora o più, aggiungendo acqua se necessario, oppure cuocere in pentola a pressione per 20-30 minuti. Si abbina molto bene al pane di segale.



LEGUMI

PURÈ DI LENTICCHIE MEDIEVALE

La riscoperta delle antiche ricette medievali è molto interessante, perché ci fa capire come si nutrivano i nostri avi. La cucina di una volta era povera, ridotta all'essenziale, si usavano gli ingredienti che c'erano in casa al momento. Solo i ricchi potevano permettersi di cucinare con l'aggiunta di spezie, carne ed altri ingredienti costosi. Le ricette tramandate per iscritto infatti provengono dai ceti più alti, ma nonostante ciò a noi sembrano ricette molto povere, a volte anche un po' strane, di un gusto non abituale. Però per capire veramente bisogna provare a farle e sentirne il gusto, che difficilmente ci si riesce ad immaginare leggendo solo la ricetta. Le lenticchie erano una pietanza largamente usata da tutti gli strati sociali dell'Italia medievale, essendo un cibo economico, facilmente reperibile e conservabile per tutto l'anno e oltre.

500g lenticchie marroni
1 bustina zafferano

} Cuocere finché sono molle

1 mazzetto di odori: prezzemolo, salvia,
rosmarino, timo e basilico.
3 CU olio di oliva

} aggiungere e tritare o passare al setaccio

6 CU grana padano
4 uova sbattute
1 pizzico sale

} aggiungere e mescolare bene



PURÈ DI PISELLI MEDIEVALE

Adoro il purè di piselli, come adoro anche la zuppa di piselli e cipolle medievale. I piselli secchi hanno un gusto tanto diverso dai piselli freschi o surgelati, molto intenso, caldo e dolce. Questo purè poi, alla medievale con miele e senza sale è proprio una goduria. Lo si serve da solo, ha un gusto particolare e quindi si mangia indipendentemente dal resto, senza pane, al massimo con del riso, verso la fine del pasto, del quale innalza sia il valore nutritivo che il piacere.

350g piselli verdi secchi

1 bustina zafferano

1 cu miele

Mettere a bagno per almeno 1 ora
poi bollire nella stessa acqua finché sono
molto morbidi

aggiungere, mescolare, spegnere il fuoco
e lasciar intiepidire.

aggiungere e tritare tutto (se necessario).



PATÈ DI LENTICCHIE BELUGA

Un paté dal gusto tradizionale e il colore scuro che si abbina bene ad altri paté o pietanze di colore diverso. Ottimo per panini da portare via, assieme ad insalata e pomodori. Si accoppia molto bene con il relish di pomodori e cipolle, o con un'insalata di pomodori. Le lenticchie sono una delle migliori fonti di proteine, ferro e vitamina B.

100g lenticchie Beluga
1 carota piccola



Cuocere in acqua per mezz'ora

2 CU olio
1 spicchio aglio
1 cipolla tagliata finemente



soffriggere, poi aggiungere le lenticchie e consumare l'acqua in eccesso. Tritare tutto oppure solo una parte.



HUMMUS TAHINI

Questa è una ricetta originaria del medio oriente, dove, così come in india, i ceci vengono usati per svariate preparazioni. Negli ultimi decenni la Hummus Tahini anche erroneamente chiamata solo Hummus (che vuol dire lo stesso piatto ma senza sesamo), ha conquistato tutto il mondo. Oggi quasi tutti la conoscono e la apprezzano, non solo per la sua bontà, ma anche per la facilità di preparazione.

Questa ghiotta mousse è fatta di ceci e sesamo e viene usata da antipasto assieme al pane arabo. Si può anche mangiare con la verdura fresca da intingere, come bastoncini di carota, sedano, foglie di belga, rapanelli ecc.. È un ottimo piatto per un buffet o per una grigliata con gli amici, ma anche a cena o come sano e gustoso antipasto, a colazione sopra il pane o anche da portare in ufficio. In ogni caso è un piatto molto sano che apporta molti minerali ed oligoelementi, per i quali vengono sempre lodati sia i ceci che il sesamo, molta vitamina B, vitamina E e un po' di C nel limone, grassi polinsaturi e proteine. La Hummus Tahini è facile da digerire ed è adatta anche per i bambini.

Per chi non ha la forza o il tempo di farla: la Hummus si trova in tutti i supermercati, già pronta e in tante gustose varianti!

200g	ceci cotti
30g	pasta di sesamo
1	limone o lime spremuto
1/2	spicchio di aglio schiacciato
2 CU	olio di oliva
q.b.	sale

Tritare tutto con il mixer, compresi i ceci e la loro acqua di cottura, ridotta a circa 1-2 dl. Eventualmente aggiungere acqua se viene troppo densa



VARIANTI:

Dato che ha fatto il giro del mondo, non ci stupisce che ne esistano molte versioni. La ricetta di base è rimasta più o meno invariata, perché semplice e poco versatile, però alle aggiunte non ci sono limiti: la Hummus si può arricchire con moltissime cose.

HUMMUS ALLA RAPA ROSSA

Aggiungere alla Hummus Tahini preparata come da ricetta sopra della rapa rossa cotta e tritata e delle erbe fresche: rosmarino in inverno e menta in estate, oppure entrambe nelle mezze stagioni. Viene una Hummus leggera e fresca, più dolce e meno secca, il sesamo si sente poco. Si può anche mangiare così, senza nient'altro, ottima anche per i bambini.

HUMMUS AL CORIANDOLO

Aggiungere alla Hummus Tahini preparata come sopra una buona manciata di foglie di coriandolo freschissime, una manciata di spinacino fresco e un po' di rucola. Eventualmente si può aggiungere anche un po' di prezzemolo, oppure, per chi non ha il coriandolo o non ne ama il gusto, sostituire completamente il coriandolo con prezzemolo. Questa versione non è una nuova invenzione, la Hummus al coriandolo si mangia nei paesi d'origine già da secoli, io ho aggiunto gli spinaci e la rucola. Fatta un po' più liquida si può usare come salsa per polpette, patate o altri cibi.

HUMMUS ALLE PATATE DOLCI

Questa è una Hummus molto particolare, perché la patata dolce ha un gusto non molto diverso da quello dei ceci, quindi armonizza bene con la Hummus, però è più dolce. Aggiungere due patate dolci alla Hummus preparata come sopra. Si consiglia anche di aromatizzarla con la senape nera: in una padella far scoppiare un cucchiaio abbondante di senape nera con un po' di olio di sesamo, versare nella Hummus pronta e mescolare. Si può anche mangiare da sola.

HUMMUS AL POMODORO E BASILICO

Gli amanti della cucina italiana apprezzeranno questa versione. Nel fare la Hummus pronta, non mettere la Tahin ma olio di oliva e mettere il doppio dell'aglio. Poi aggiungere del pomodoro fresco tritato, delle foglie di basilico fresco, oppure origano per chi preferisce un gusto più simile alla pizza che alla pasta, del peperoncino o un chili e delle olive nere intere o a pezzi. In stagione ci stanno bene anche dei peperoni rossi cotti al posto del pomodoro. Ottima sul pane.

Foto prossima pagina: in alto, Hummus Tahini al naturale. Foto in basso: Hummus al naturale, alle patate dolci, alla rapa rossa, al coriandolo, al pomodoro. (nel mezzo, paté di pratoline)



CURRY DI LENTICCHIE INDIANE

Chiamato anche Dhal o Dal Curry, uno dei piatti più comuni in India e dintorni. È un piatto vegano e molto sano, preparato con legumi e spezie che aiutano la digestione, e anche molto facile e veloce da fare, oltre che molto economico e di un gusto particolarmente invitante. Per prepararlo sono necessarie e non sostituibili le lenticchie indiane: le più comuni sono quelle rosse, che si trovano anche nei supermercati comuni, per variare si possono provare quelle gialle, nei negozi indiani, che però necessitano di una cottura più lunga (20 minuti).

500g lenticchie indiane rosse
2 CU spezie per curry,
preferibilmente Madras Hot Curry

} Bollire per 5-10 minuti
senza sale

2 cipolle, tagliate a pezzetti
1-2 CU semi di senape nera
2 CU olio
1 Chili piccolo a pezzetti
1 spicchio aglio schiacciato

} rosolare tutto in padella
poi unire alle lenticchie
e continuare a cuocere 5-10
minuti

350 ml latte di cocco
1 mazzetto coriandolo fresco, a pezzetti
1 pizzico sale

} aggiungere, mescolare

Servire con riso Basmati e con verdure a piacere, o anche con un curry di verdura.



CEREALI

ANELLO DI MIGLIO

Il miglio è il cereale ideale della primavera, perché senza glutine e quindi leggero, però molto ricco di minerali e vitamina B, per rinforzare e ricostituire l'organismo sciupato dall'inverno.

Questa facilissima ricetta latteovegetariana si può anche trasformare in vegana semplicemente sostituendo il parmigiano con fiocchi di lievito.

È priva di uova e di altri prodotti animali, ma non priva di gusto! Infatti il miglio è un ottimo cereale, ricco di nutrienti con un gusto forte che si abbina molto bene al prezzemolo e alle verdure, oltre che al parmigiano. Piace a grandi e piccini e fortifica tutto l'organismo senza appesantire minimamente la digestione.

Con tutti i piselli attorno, questo piatto è già completo di carboidrati e proteine nella giusta proporzione. Ci manca solo la verdura, da abbinare per esempio sotto forma di una bella insalata primaverile fresca e colorata.

1 tazza	miglio giallo intero
2 tazze	acqua
1 foglia	alloro
1 CU	brodo vegetale

} Cuocere finché l'acqua è consumata, circa 10 minuti, poi lasciar riposare altri 10 min.

100-150g	parmigiano
1 manciata	prezzemolo tritato
1 CU	olio di oliva o burro

} aggiungere al miglio e mescolare, poi mettere in una forma oliata e infornare a 160° per 10-15 minuti.

500g	piselli
5	carote a fette
1	cipolla a pezzetti

} cuocere tutto assieme con un dito d'acqua finché l'acqua è consumata.

1 pizzico	sale
½ cu	maggiorana

} condire la verdura

Rovesciare l'anello di miglio su un piatto da portata e distribuire attorno la verdura.

VARIANTE: È buonissimo anche con degli spinaci nel miglio. Il miglio si può mescolare con la quinoa, così viene più gustoso e anche migliore di consistenza.



RISO INTEGRALE CON CAVOLO RICCIO E FUNGHI

Quando si ha voglia di sapori forti e cibi nutrienti questo riso è perfetto. Il cavolo riccio è molto ricco di vitamine e minerali, tra le verdure è una delle più sane. Se fatto con porcini o funghi di bosco, questo piatto è ancora più buono, ma è buonissimo anche con i champignons, che devono essere rosolati bene all'ultimo momento.

Servire ben caldo, accompagnato da un'insalata di qualsiasi tipo, ad esempio di rape rosse e mela, che per il suo gusto dolce offre un interessantissimo contrasto. Chi invece non ama i contrasti può scegliere un'insalata di carote.

1 tazza	riso integrale a chicco lungo	}	Cuocere nel cuociriso o in una pentola con il coperchio a fuoco lento
3 tazze	acqua		
1 CU	brodo vegetale		
2 CU	lenticchie marroni o verdi		
150g	cavolo riccio		tagliare a pezzetti e cuocere a parte in acqua
200g	champignons o funghi di bosco	}	saltare in padella, poi aggiungere il cavolo riccio cotto
1	cipolla grande		
2	spicchi di aglio		
2 CU	salsa di soia		condire
2 CU	prezzemolo fresco	}	usare per guarnire in tavola
2-3 CU	panna acida vegana		

A scelta si può servire il riso nel piatto e la verdura sopra, oppure mescolare tutto assieme nella padella. Entrambe le versioni sono belle da vedere, forse la versione già mescolata è più buona di gusto.



QUINOA ROSSA CON VERDURA

1 tazza	quinoa rossa (o tricolore)	}	Cuocere. La quantità di acqua necessaria può variare secondo la temperatura di cottura e la quantità di quinoa.
2.5 tazze	acqua		
1 cu	sale		
1	cipolla a pezzetti	}	rosolare in padella
3 CU	olio		
1 cu	garam masala o altre spezie		
2	carote a fette	}	aggiungere e cuocere per 15-20 minuti
½	cavolo rapa a cubetti		
1-2 foglie	cavolo riccio o verza a pezzetti		
1 dl	succo di mela		
50g	tofu a cubetti	}	rosolare lievemente in padella e spargere sopra
2 CU	semi oleosi misti		

VARIANTI: La verdura si può variare a piacere o a seconda della stagione. Una fettina di limone nella verdura mentre si cuoce le dona un aroma molto gradevole che si abbina benissimo alla quinoa rossa.

Il tofu e i semi sono facoltativi, si può omettere il tofu e aumentare i semi, oppure chi vuole restare sul dolce ed evitare il contrasto può rosolare delle mandorle a pezzetti. Si può anche non guarnire affatto.



FRUTTA

SMOOTHIES

Da circa un decennio gli smoothies hanno acquistato grande popolarità. Rispetto alle centrifughe e agli estratti hanno il vantaggio delle fibre, che aiutano l'intestino a lavorare correttamente; inoltre si evita di sprecare la metà del cibo, che viene scartato dalla centrifuga o dall'estrattore.

Negli smoothies si possono aggiungere ingredienti che non si possono centrifugare come semi oleosi e spezie, superfoods come spirulina o anche integratori alimentari, che in questo modo vengono assorbiti meglio.

La grande forza vitale degli smoothies sta nel fatto che la verdura è frullata: il modo migliore per assimilare le vitamine contenute nelle piante è quello di spezzare il più possibile la parete di cellulosa delle cellule vegetali, in modo che il suo contenuto esca perché il nostro organismo, come quello di tutti i mammiferi, non ha l'enzima per aprire la cellulosa; infatti si assimilano più vitamine dalla verdura cotta che da quella cruda, però il processo di cottura distrugge parzialmente le vitamine. In particolare in età avanzata l'assorbimento dei nutrienti tramite gli organi digestivi diminuisce, e gli smoothies offrono un ottimo strumento per aumentarlo nuovamente.

Per aprire la parete cellulare senza rovinare il suo contenuto, il frullatore è perfetto. In teoria il frullatore sostituisce la masticazione, che una volta ci permetteva di aprire le cellule di tutte le piante. Ma chi mastica oggi più di 50 volte un boccone di insalata? Solo qualche monaco giapponese. Tutti gli altri si servono della tecnica moderna, che ci dice: masticare è bene, ma frullare è meglio. Per non perdere del tutto il vantaggio della masticazione, che avvia i processi digestivi, produce saliva ed enzimi, si consiglia di abbinare lo smoothie a qualcosa di solido, come un bel pezzo di pane integrale o della frutta secca, e masticarla bene. Inoltre bere lo smoothie poco per volta e non tutto in un sorso.

Fare uno smoothie è semplice; basta avere un frullatore. Con i frullatori migliori si fanno smoothies migliori, ma se ne avete già uno, andrà bene quello.

Gli ingredienti sono:

- frutta, come banane, mele, frutti di bosco, mango, pere.
- eventualmente verdura, come carote, finocchio, sedano.
- eventualmente spezie come zenzero, curcuma, semi di finocchio, cannella.
- eventualmente una parte di cibi proteici, se si mangia solo quello a colazione: semi di canapa, semi di chia, proteine di canapa in polvere, noci di qualsiasi tipo, latte di soia o altro latte vegetale, yoghurt di soia.

Mettere tutto nel frullatore a pezzetti, frullare a lungo finché lo smoothie è bello liscio, come dice il nome. Bere subito. Se non si riesce a bere tutto, conservare in frigorifero ben chiuso e bere entro un giorno.



GREEN SMOOTHIES

I green smoothies hanno la fama di essere disintossicanti, rinvigorenti e ringiovanenti e soprattutto pieni di preziose vitamine.

*Le foglie verdi delle piante contengono **clorofilla**, la quale si rivela sempre più molto importante per il nostro organismo: la sua composizione chimica è praticamente identica all'emoglobina con l'unica differenza di avere un atomo di magnesio anziché di ferro. Questo fatto singolare ha dato molto da pensare a tutti gli studiosi i quali alla fine concordano che è positivo. Ann Wingmore, la pioniera degli studi sulla clorofilla, ha detto già nel secolo scorso: " la clorofilla sarà nell'epoca a venire la proteina principale. Nelle bevande fatte al momento contiene energia solare condensata e l'elettricità necessaria per rinvigorire il corpo, e conetterà parti del cervello che l'uomo adesso nemmeno sa di avere. "*

La studiosa ha scoperto che la clorofilla, per ovvi motivi, stimola la produzione dell'emoglobina, e ancora di più se assunta assieme al ferro (nella verdura verde spesso presente), ma non solo, aiuta anche ad assimilare tutti gli altri nutrienti, portando così ad un effetto rinvigorente e ringiovanente. La clorofilla è anche basica, antibatterica e stimola anche la riparazione delle ferite. Da allora ad oggi con la clorofilla sono stati raggiunti ottimi risultati nella cura di varie malattie, per esempio allergie della pelle, malattie intestinali, diabete, arteriosclerosi, emicranie, reumatismi e anche cancro.



Per fare gli smoothies verdi si prende una parte di frutta (banane, mele, pere, mango, ananas, o anche avocado, o verdura come carote, sedano e finocchio) e una parte di verdura verde (spinaci, valerianella, cavolo nero, rucola, insalata, acetosa, erbe di campo miste...) che sia maggiore in volume. Si mette tutto nel frullatore, aggiungendo un liquido, che può essere acqua ma anche succo o latte vegetale. Si frulla tutto alla velocità massima a lungo in modo che lo smoothie venga cremoso, come dice il nome.



Ricetta base :

-1 parte di frutta, ad esempio 1 mela, 1 banana, 1/2 pera, qualche fragola, ev. anche una carota, 1 gamba di sedano, un pezzetto di finocchio.

-1 parte di verdura verde, ad esempio due manciate di baby spinaci, di valerianella, una manciata di rucola, di acetosa, ortiche o di cavolo nero.

-1 parte liquida, circa mezzo litro, che può essere acqua, succo di arancia, succo di ananas, succo di mela, latte di mandorle, latte di cocco, latte di soia, riso.

- in più, allo smoothie prima di frullare poi si può aggiungere un cucchiaino di superfoods, cioè sostanze altamente nutritive come: semi di canapa, semi di chia o di lino (diventa più denso), fiocchi di lievito, germe di grano, spirulina, altri tipi di alghe...

E chi vuole, può speziare il suo smoothie con zenzero, cannella, menta, coriandolo o altro.

GREEN SMOOTHIE SUPERNUTRIENTE

Questo smoothie, con tutti i suoi preziosi nutrienti, sostituisce un pasto intero, è ottimo ad esempio per chi lavora e si vuole portare via un pranzo supersano, oltre che estremamente pratico, perché basta una bottiglietta e via. Oltre alla clorofilla e le proteine ci regala giuste quantità di grassi e proteine di altissimo livello, molti minerali e oligoelementi, carboidrati molto digeribili sotto forma di fruttosio, fibre e quasi tutte le vitamine esistenti, unica eccezione la D, che in realtà non è una vitamina, per la quale serve il sole.

È ottimo anche durante una cura disintossicante in primavera, se si desidera assumere sufficienti calorie per non dimagrire, ma depurare l'organismo. Il coriandolo aiuta a prelevare i metalli tossici dal cervello. Due ore dopo lo smoothie, è utile prendere spirulina e clorella per legare le tossine ed eliminarle.

Chi invece desidera anche dimagrire o in ogni caso non vuole troppe calorie, deve levare dalla ricetta i semi di canapa e la banana e sostituire l'avocado con mela o carota.

1 banana
1/2 pera
1 arancio
1/2 mango
1 avocado
2 CU semi di canapa sbucciati
100g valerianella
1 manciata spinaci freschi
1 manciata rucola
q.b. acqua (circa un litro)



Mettere tutto nel frullatore e frullare a lungo. La dose è per tutta la famiglia, si può dimezzare o modificare a piacere. È possibile aggiungere ulteriori superfood; per esempio ci sta benissimo il polline, le erbe fresche (menta, coriandolo...) e anche vari tipi di spezie. I semi di canapa si tritano e non si sentono più, ma lo rendono molto cremoso e iperproteico.

GREEN SMOOTHIE DEPURATIVO

Uno smoothie primaverile, che aiuta a depurare, remineralizzare, eliminare il grasso in eccesso ed eliminare le tossine. È anche una bomba vitaminica ricca di antiossidanti e non mancano le proteine e i grassi polinsaturi; quindi è perfetto anche come pasto molto leggero e vitalizzante.

½ mela
½ arancio
1 kiwi
½ finocchio
½ gamba di sedano verde
½ limone, succo
1 manciata di bacche di
1 CU semi di chia
1 manciata spinaci freschi
1 manciata ortiche fresche
1 manciata rucola fresca
1 cu semi di coriandolo in polvere
1 CU foglie di menta fresca
2 CU foglie di coriandolo fresco
1 dl acqua
1 dl latte di soia



Mettere tutto nel frullatore e frullare a lungo.

Come “bacche di stagione” si possono usare fragole, mirtilli, lamponi, ribes, o qualsiasi altro tipo di bacche anche selvatiche sempre che siano commestibili. Nel caso non ci sia nulla di stagione vanno bene anche le bacche secche come bacche di gou ji o cranberries.

SMOOTHIE BOWLS



Un trend ancora più nuovo degli smoothies sono le smoothie bowls, che sono praticamente degli smoothies più densi da mangiare con il cucchiaino, cosa molto sensata secondo me, perché gli smoothies molto spesso vengono troppo densi e si fa fatica a berli senza masticare; inoltre per lo stomaco sono molto più pesanti se bevuti velocemente, mentre le coppette si mangiano lentamente e si mastica a dovere; quindi risultano più digeribili. È solo una questione di tempo!

Le ho aggiunte a questa collezione per offrire un dessert meno calorico, più ricco di vitamine e in generale più sano dei dessert convenzionali, inadatti in età avanzata perché ingrassano solo senza nutrire.

In luoghi caldi le smoothie bowls vengono proposte anche gelate, cioè fatte con frutta congelata. Io consiglio di non seguire questo metodo, che è molto meno salutare, ma di usare esclusivamente frutta fresca.

Le smoothie bowls sono ottime come colazione, ma anche come dessert a tutti i pasti. Per fare una smoothie bowl serve frutta, eventualmente un dolcificante, e qualcosa che renda più densa la crema, come noci, cereali, tofu, semi oleosi, yoghurt di soia. Questi ingredienti forniscono anche le proteine necessarie e migliorano il gusto della bowl, rendendola più cremosa.

Qui sotto vi propongo alcune delle mie ricette preferite e vi incito a trovare le vostre!

TROPICAL SMOOTHIE BOWL

1	mango
2 fette di	ananas
½	papaya
½	arancia
2 CU	semi di canapa
1 manciata	anacardi
1	banana
1	maracchia
1	yoghurt di soia



Frullare tutto assieme, decorare con frutta e cocco, servire o mettere in frigorifero.

SMOOTHIE BOWL ALLE FRAGOLE

250g	fragole
½	mela
1	banana
1	yoghurt vegetale
2 CU	miele o zucchero
1 dl	latte di cocco



Frullare tutto assieme, decorare con frutta e mandorle, servire o mettere in frigorifero.

SMOOTHIE BOWL AI MIRTILLI

250g	mirtilli
½	mela
½	banana
2-4 CU	latte di cocco
2 CU	miele o zucchero
3-4 CU	marmellata di mirtilli
2 CU	semi di chia
2 CU	anacardi



Frullare tutto assieme, decorare, servire o mettere in frigorifero.

SMOOTHIE BOWL ALLE CILIEGIE

200g	ciliegie
1 CU	semi di canapa
1 cu	semi di chia
1 dl	yoghurt di cocco
½	mela
½	banana
2-3	albicocche
1 CU	miele o altro dolcificante



Frullare tutto assieme eccetto lo yoghurt, che si deve amalgamare alla fine. Decorare, servire o mettere in frigorifero.

GREEN SMOOTHIE BOWL

2 CU	semi di canapa
1 CU	semi di sesamo
1 cu	semi di chia
½	mela
½	gamba di sedano
1 pezzetto	finocchio
1 manciata	spinacino o valerianella
½	avocado
1	kiwi
1	yoghurt di soia
1 CU	basilico o coriandolo fresco



Frullare tutto assieme, decorare, servire o mettere in frigorifero. Questa smoothie bowl non è dolce; è una colazione “salata”, sebbene non contenga sale, molto nutriente, rinvigorente e disintossicante, contro l’anemia e la stanchezza primaverile.

PORRIDGE

Il Porridge è probabilmente il piatto più antico che sia ancora conosciuto e usato nei nostri tempi. Le sue origini risalgono al Neolitico, nei tempi in cui l'uomo primitivo lasciò la sua vita nomade e si mise ad allevare il bestiame e coltivare i cereali. I cereali che raccoglieva venivano mangiati principalmente, ancora prima che si inventasse la focaccia, facendo cuocere i grani dei cereali nel latte che gli fornivano gli animali che allevava. All'epoca questo Porridge veniva cotto con tanti tipi di semi diversi, cereali e non, ed eventualmente anche altre parti di pianta ad uso verdura.

Il Porridge ha continuato ad essere usato in tutte le regioni del nord Europa: ha tenuto in forma i vichinghi come i grandi cavalieri inglesi e continua ad essere una colazione molto usata in Inghilterra e in Irlanda. Ha perdurato nei millenni con ragione, perché è un alimento molto ricco di nutrienti e facile da digerire, che sazia a lungo senza appesantire, rinforza il sistema immunitario, ricostituisce i deboli, i bambini e i vecchi, e rinforza l'apparato digerente. Lo consiglio soprattutto in autunno e inverno come colazione calda, ma è ottimo anche nelle altre stagioni.

Propongo di farlo alla vecchia maniera: usando i chicchi di avena al loro stato naturale, solo leggermente spezzettati in modo che cuociano più rapidamente e siano più digeribili, eventualmente assieme ad altri cereali sani e digeribili come il miglio, l'amaranto o la quinoa, e poi aggiungere frutta secca, frutta fresca e tutto ciò che si ha voglia di mangiare. L'aggiunta di spezie come la cannella, l'anice e il finocchio durante la cottura lo rende sia più digeribile che più buono.

Questo Porridge contiene molto calcio, magnesio, ferro e zinco, oltre a vitamina C, E e il complesso B. Rinforza il sistema immunitario, il sangue, le ossa, il sistema nervoso e l'apparato digerente.

2 CU (50g)	tritello di avena o di orzo o di cereali misti
3 dl	latte di mandorle, di riso o altro latte vegetale
1 cu	miele o altro dolcificante a piacere
1 CU	nocciole tritate o altre noci a piacere
1-2 CU	frutta secca come fichi, albicocche, datteri, bacche di Gou-Ji, mirtilli...
1	mela grattugiata
q.b.	spezie come cannella, zenzero, anice, finocchio, buccia di limone...

Far bollire il latte con le spezie e il sale, poi aggiungere a pioggia l'avena mescolando con la frusta affinché non formi grumi. Aggiungere la frutta secca a pezzetti e bollire a fuoco lento mescolando ogni tanto fino a consistenza desiderata (ca. 5-10 minuti). Poi togliere dal fuoco, aggiungere le nocciole e lasciar riposare ancora almeno 2 minuti. Alla fine aggiungere la mela grattugiata e il miele. In estate oltre alla mela si possono usare anche albicocche, frutti di bosco o altra frutta a piacere.



MIGLIO

CON SALSA AL MANGO

Questa deliziosa colazione è una mia creazione recente, è così buono che devo assolutamente divulgare la ricetta. Per non parlare dei vantaggi nutrizionali di questa pietanza, che sono molteplici: una colazione calda è sempre la cosa migliore per stomaco e intestino, il miglio e la quinoa sono, assieme all'amaranto, i cereali più ricchi di minerali e oligoelementi, la frutta apporta le vitamine mancanti e il tutto è perfettamente armonioso ed equilibrato per dare energia a lungo termine senza appesantire e per contribuire ad un buon funzionamento dell'organismo.

50g	miglio	}	Cuocere in acqua per circa 15 minuti mescolando ogni tanto
q.b.	spezie a piacere, sale		
2	datteri a fette	}	aggiungere verso fine cottura o dopo
1 CU	cranberries		
¼	mango	}	sbucciare e tritare tutto con il mixer ad immersione
½	mela		
½	arancio		

Servire il miglio ben caldo in una fondina con la salsa accanto. Eventualmente guarnire con ulteriore frutta e con delle noci.

È un'ottima colazione veloce e nutriente per tutte le stagioni e per tutte le età quindi potete prepararla anche per i nipoti, oltre che per voi stessi. Eventualmente si possono variare i frutti usati per la salsa e usare in estate pesche e albicocche al posto di mango e arancio, in autunno ci sta benissimo anche una pera, e per i bambini aggiungere dolcificanti a piacere e magari un po' di yogurt di cocco e noci spezzettate sopra.

Come variante si può usare anche solo miglio o solo quinoa. Al posto del mango va bene anche kiwi, pesca, albicocca, pera o qualsiasi altro frutto eccetto la banana.

Foto pagina precedente.

Greenspirit

MEDICINA NATURALE NATUROPATIA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

NUTRIZIONE – AGOPUNTURA – MASSAGGIO TUINA –
TERAPIA DORN – FITOTERAPIA – REIKI

Silvia Vianello, diplomata Naturopata all'Accademia di
Medicina Naturale di Basilea

Riconosciuta da tutte le assicurazioni malattia
complementari

Studio a Sementina, carrale Piemoretti 3
Tel. 076 6967849 email: silvia.vianello@gmx.net

Questo e molti altri fascicoli informativi su tutti i temi sono
scaricabili dal sito di Greenspirit:

www.greenspirit-praxis.ch