**Linee guida per una salute globale**

*L’acqua*

Ricorda che hai bisogno di 30 ml. d’acqua per ogni Kg di peso corporeo, al giorno. Appena ti svegli, bevi due bicchieri d’acqua naturale (tiepida se fa freddo). Bevi anche se non hai sete, lontano dai pasti (mezzora prima e due ore dopo).

*La distribuzione dei pasti*

La colazione dovrebbe essere il pasto più abbondante della giornata, mentre la cena dev’essere leggera e consumata presto, almeno tre ore prima di andare a dormire; infatti, il metabolismo è più veloce il mattino e rallenta dopo le h. 18 per prepararsi al sonno. I carboidrati, che prevedono una lunga digestione, dovrebbero essere distri-buiti fra colazione e pranzo. Meglio mangiare le proteine la sera, perché hanno una digestione più veloce.

*La frutta*

La frutta mangiata a fine pasto fermenta in attesa di essere digerita, quindi andrebbe evitata. L’ideale sarebbe mangiarla a colazione, qualche minuto prima di tutto il resto, soprattutto se si tratta di agrumi. Se è troppo mangiare tre frutti tutti insieme al mattino, si può tenere la mela per il pranzo, magari a pezzetti nell’insalata (è un frutto neutro che può andare bene anche insieme alla verdura).

Per chi è sovrappeso, è utile sapere che la mela mangiata prima del pasto aiuta a controllare l’appetito, perché dà un senso di sazietà. Non consumare frutta acida (agrumi, kiwi) insieme alla frutta dolce (banana, datteri, fichi, uva dolce). La frutta semi-acida (la maggioranza) va d’accordo sia con gli agrumi sia con la frutta dolce. La frutta e la verdura non vanno d’accordo (ad eccezione appunto della mela).

*La frutta oleaginosa*

La frutta oleaginosa (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi, ecc.) è ricca di proteine, oli, vitamine e sali minerali preziosi. Consumala regolarmente, con moderazione. Le mandorle, in questa classe di alimenti, si distinguono per favorire l’alcalinità del sangue.

*La verdura*

La verdura cruda va assolutamente mangiata prima di tutto ciò che è cotto e va man-giata in abbondanza (magari condita con semi e lievito alimentare in scaglie). Questa buona abitudine favorirà la digestione e l’assorbimento dei nutrienti della verdura, inoltre aiuterà a controllare l’appetito per i carboidrati che seguiranno. È bene aggiun-gere limone all’insalata (anche se è un frutto, poche gocce del suo succo sostituiranno l’aceto, che è fermentato e quindi infiamma e rende acido il sangue). Il limone, con la sua vitamina C, aiuta anche l’assorbimento del ferro contenuto nei cibi vegetali.

È buona abitudine consumare crude tutte le verdure che si possono; per quelle da cuocere, bisogna imparare a mangiarle al dente e a non cuocerle in acqua abbon-dante. Per quanto riguarda la famiglia dei cavoli (da consumare spesso: sono anti-cancro perché rendono alcalino il sangue), meglio far assorbire tutta l’acqua di cottura, altrimenti perderanno gli enzimi che servono alla loro digestione.

*I cereali*

I cereali raffinati subiscono gravi perdite di preziosi elementi nutritivi. Occorre quindi passare gradatamente dal raffinato all’integrale, ricordando che l’integrale è meglio biologico per via dei pesticidi che potrebbero inquinare l’involucro esterno del chicco. Non bisogna dimenticare preziosi alimenti come il miglio, l’amaranto, la quinoa, il grano saraceno (gli ultimi tre sono pseudo-cereali, quindi non contengono glutine; hanno in compenso tutti gli aminoacidi essenziali come le proteine di origine animale). Il miglio è l’unico cereale alcalinizzante.

*Le proteine di origine vegetale*

Le proteine vegetali vanno di solito abbinate fra loro per ottenere tutti gli aminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno. Le combinazioni sono: cereali integrali-legumi, legumi-semi (girasole, sesamo, zucca, lino, ecc.), legumi-seitan (glutine di grano). Fra i legumi, la soia è molto versatile e consente le più svariate ricette. È il legume più ricco di proteine in assoluto: arriva al 37-38%.

*I grassi*

Fra tutti i grassi, quello più salutare è senz’altro l’olio extra-vergine d’oliva spremuto a freddo. Fra i peggiori si annoverano l’olio di palma e le margarine idrogenate. L’olio di lino è fonte di preziosi grassi Omega 3. Il burro andrebbe gradatamente eliminato e, caso mai, consumato a crudo, mai fritto (è cancerogeno).

*Il sale*

Il sale, come tutto ciò che è raffinato (le farine bianche, lo zucchero), depriva l’orga-nismo dei preziosi elementi che gli servono per essere metabolizzato. Il sale integrale (grosso e fino) che ha lo stesso identico sapore, è solo più umido di quello raffinato.

*Lo zucchero e i dolcificanti*

Lo zucchero è un veleno vero e proprio per l’organismo, rende acido il sangue, introduce “calorie vuote”, ovvero prive di nutrienti. Esso va eliminato decisamente. Non usare però i dolcificanti chimici, ma quelli naturali, prima di tutto la frutta secca frullata (datteri, uvette). Esistono anche altri dolcificanti come i malti di cereali, lo sciroppo d’acero, il succo di mela concentrato, la crema di datteri, lo sciroppo d’agave. Interessante quest’ultimo, perché fa salire la curva glicemica nel sangue 4-5 volte meno di qualunque altro dolcificante. Tutto va comunque usato con moderazione, tranne la frutta dolce naturale.

*La varietà nell’alimentazione*

La varietà nell’alimentazione sana è essenziale. I colori della frutta e della verdura denotano elementi nutritivi diversi e quindi bisogna farci attenzione. Così dicasi dei cereali che sono molti e tutti importanti.

La varietà, però, non va ricercata all’interno di un solo pasto, perché in questo modo si caricherebbero troppo gli organi digestivi. La frutta prima della colazione e la verdura cruda prima dei cibi cotti negli altri pasti aiutano ad evitare il fenomeno della leucocitosi, un brusco aumento dei globuli bianchi nel sangue che intendono “difendere” il corpo dal pasto troppo vario e dalla conseguente fermentazione. Questo fenomeno non si presenta mangiando prima la verdura cruda, evitando la frutta a fine pasto e limitando le varietà.

*Il PH ottimale nel sangue previene le malattie*

Il Ph ideale del sangue, in una scala da 0 a 14, corrisponde a 7,365 (leggermente alcalino, tenuto conto che 7 rappresenta il punto neutro). La prevenzione delle malattie, e soprattutto del cancro, consiste nel tenere in equilibrio questo fattore, evitando cibi ed abitudini che portano il sangue verso l’acidità. L’organismo deve in questo caso provvedere a rimediare, ma questo favorisce l’insorgere di malattie.

*Fattori che rendono il sangue acido*

Ecco le cattive abitudini, non solo alimentari, che favoriscono l’acidità del sangue:

Insufficiente apporto d’acqua naturale.

Insufficiente apporto di nutrienti alcalinizzanti (frutta e verdura, soprattutto cruda, e in particolare la verdura della famiglia dei cavoli).

Carenza di vitamine e di sali minerali nella dieta, anche a causa di cibi raffinati (farine, zucchero, sale).

Eccesso di alimenti acidificanti quali le proteine animali.

Bevande alcoliche.

Acqua gassata e bibite industriali (anche i succhi di frutta).

Vita sedentaria o, al contrario, sport intensivo.

Fumo di tabacco.

Farmaci (specialmente gli antinfiammatori).

Stress e conflitti emozionali legati a pensieri negativi

*Lo stile di vita NEW START*

La salute dipende dal nostro stile di vita, di cui l’alimentazione è solo un fattore. Ecco otto principi che favoriscono una salute globale, tenendo conto che le più moderne ricerche hanno dimostrato l’interconnessione che esiste fra psiche e corpo umano:

N come NUTRITION (una sana alimentazione vegetariana)

E come EXERCISE (esercizio)

W come WATER (acqua)

S come SUNLIGHT (luce del sole)

T come TEMPERANCE (autocontrollo)

A come AIR (aria)

R come REST (riposo)

T come TRUST IN GOD (fiducia in Dio)

**Note per le Ricette**

Quando nelle ricette è citato il sale, s’intende sempre sale integrale, quando è citato l’olio, s’intende sempre olio extra-vergine d’oliva spremuto a freddo.

L’agar-agar è un’alga che ha potere addensante, ma non altera il sapore dei cibi. Si intende sempre agar-agar in polvere.

Il cremor tartaro è un lievito naturale che si forma durante la vinificazione. Può essere usato in sostituzione del lievito per dolci che contiene sostanze chimiche nocive all’organismo. Si compra in farmacia o nei negozi di alimentazione naturale.

Quando nelle ricette si usa scorza di agrumi, utilizzare agrumi biologici per evitare le sostanze nocive che potrebbero essere stati assorbite dalla loro scorza esterna.

La dose di dolcificante può essere aumentata o diminuita secondo il gusto.

I tempi di cottura in forno possono variare a seconda del tipo di forno.

Quando nelle ricette si usa la salsa di soia si intende lo Shoyu o il Tamari. Il primo prevede l’aggiunta di frumento, mentre il Tamari è preparato senza frumento. Entrambe subiscono un processo di fermentazione naturale che dura 12-18 mesi. Fare attenzione perché la salsa di soia è molto salata.

**Ricette Base**

Tofu veloce dal latte di soia

Maionese senza uova

Panna da cucina light per salati

Crema pasticcera senza uova e latte

Pasta frolla light

Glutine (Seitan) preparazione base

Pane integrale

Ragù di soia granulare e verdure

Besciamella con latte di soia

Besciamella con latte di soia (versione light)

**Tofu veloce dal latte di soia**

*Ingredienti:*

1 l di latte di soia

5 cucchiai di succo di limone

(1 grosso limone circa)

1 cucchiaio raso di sale grosso

*Procedimento:*

Spremere il limone e versarne il succo in una ciotola.

Portare il latte di soia al massimo del bollore e spegnere il fuoco. Versare il succo di limone e il sale nella pentola lasciandola coperta per almeno 30 minuti.

Filtrare il latte cagliato in un colino a maglie strette coperto da uno strofinaccio e lasciarlo colare per 30 minuti.

Per ottenere una maggiore consistenza po-sizionare un peso sul tofu.

*Varianti e note:*

E’ importante usare un latte di soia, non zuccherato o aromatizzato, che abbia una per-centuale alta di proteine, non meno di 3,5 g per 100 ml e con grassi non inferiori a 2 g per 100 ml.

Il peso del prodotto ottenuto dipende dalla concentrazione di proteine del latte, in media sarà circa 250-300 gr.

Si può usare la “ricotta” di soia come farcitura per torte aggiungendo zucchero e cannella. Per ricette salate, condita con erbe e olive come crema da spalmare su crostini; con le verdure per la preparazione di polpette; come ripieno di sformati e torte salate, ecc.

**Maionese senza uova**

*Ingredienti:*

100 ml di latte di soia

200 ml di olio d’oliva

3-4 cucchiai di succo di limone

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Frullare tutti gli ingredienti con un frullatore a immersione o con un frullatore a bicchiere. Solo questi tipi di frullatore, infatti, danno la giusta consistenza.

Aggiungere il limone ed il sale e aggiustare a piacere.

*Varianti e note:*

Potete preparare diverse versioni di questa crema aggiungendo prezzemolo e aglio; oppure capperi; olive e origano; peperoni pelati grigliati al forno; barbabietole rosse (per ottenere una salsa rosa), ecc.

Per un sapore più leggero usare metà bicchiere di olio di semi e metà di olio d’oliva.

**Panna da cucina light (per salati)**

*Ingredienti:*

3 cucchiaini di amido di mais  
150 ml di latte di soia  
1 cucchiaino di lecitina di soia  
2 cucchiai di olio d’oliva

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Sciogliere la lecitina di soia in due cucchiaini di acqua e l'amido in poco latte di soia e poi aggiungere il resto del latte mescolando.

Cuocere fino ad ottenere una cremina molto morbida e vellutata.

Aggiungere il sale, la lecitina di soia sciolta in acqua e frullare con il minipimer per pochi secondi.

**Crema pasticcera senza uova e latte**

*Ingredienti:*

500 ml di latte

50 gr di farina integrale

20 gr di amido

80 gr di miele

scorza di 1 limone

2 cucchiai di panna di soia

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Frullare la farina e l’amido con 100 ml di latte, fino a che non ci saranno grumi.

In un tegame scaldare il resto del latte con la scorza di limone ed il miele restante perché si sciolga bene e portare ad ebollizione.

Aggiungere la farina e l’amido frullati in precedenza nel latte caldo e mescolare bene con una frusta. La crema si addenserà molto velocemente.

Spegnere il fuoco e lasciar raffreddare.

Prima di usare la crema aggiungere la panna di soia (o olio di semi) perché diventi più morbida e mescolare bene, o frullare ancora una volta.

*Varianti e note:*

Questa crema si può usare come farcitura per torte e crostate o come dolce al cucchiaio insieme a frutta fresca e panna.

**Pasta frolla light**

*Ingredienti:*

300 gr farina integrale

80 gr di succo d’agave  
80 gr di olio d’oliva

scorza di limone

1 pizzico di sale  
½ cucchiaino di cremortartaro

acqua frizzante quanto basta

*Procedimento:*

Versare gli ingredienti secchi in un contenito-re e aggiungere quelli liquidi impastando con le mani. Si otterrà un impasto compatto e malleabile.

Lasciare riposare il composto in frigo per 30 minuti.

Per la versione salata omettere il dolcificante e aggiungere 1/2 cucchiaino di sale.

**Glutine (Seitan) – preparazione base**

*Ingredienti:*

1 kg, di farina bianca 00 biologica

acqua

per il brodo:

sedano, cipolla, aglio, carote, rosmarino...

salsa di soia

*Procedimento:*

Mettere la farina in una zuppiera e versare dell'acqua fredda. Impastare fino a formare una palla liscia e piuttosto soda. Coprire con acqua fredda (il livello dell'acqua deve superare l'impasto) e lasciar riposare per due ore (anche meno se si ha fretta).

Preparare un brodo con tutti gli odori ed un po' di salsa di soia (che è molto salata, assag-giare prima di aggiustare di sale).

Trascorse le due ore, mettere l’impasto in uno scolapasta sotto un getto non molto forte d'acqua e cominciare a lavorarlo. L'amido scorre via man mano, mentre affiora una sostanza gommosa che è il glutine.

Quando l'acqua diventerà limpida, il glutine sarà stato completamente estratto e si pre-senterà come una palla elastica di circa mezzo chilo.

Mettere il glutine nel brodo e far bollire per un'ora; dopo la cottura la massa del glutine raddoppierà di volume. Estrarlo dal brodo e lasciarlo raffreddare. A quel punto potrà essere tagliato a fette o a tocchetti per la preparazione di varie ricette.

*Varianti e note:*

Il glutine si può preparare anche con altri tipi di farina, per esempio farina di grano duro.

Si sconsiglia di prepararlo con la farina integrale, durante il lavaggio andranno perse le fibre.

La farina manitoba ne contiene una percentuale più alta, quindi si otterrà da essa una porzione maggiore di glutine.

**Pane integrale**

*Ingredienti:*

600 gr di farina integrale  
380 ml circa di acqua tiepida   
15 gr di lievito di birra fresco:

½ cubetto

1 cucchiaio di olio d’oliva

1 cucchiaino di malto o miele

1 cucchiaino di sale

*Procedimento:*

Sciogliere il lievito in un po’ d’acqua tiepida con il miele.

Versare la farina ed il sale in una ciotola e aggiungere, poco alla volta, l’acqua tiepida e alla fine l’olio.

Impastare per 10-15 minuti e lasciare lievitare per circa 1 ora coperto con un panno umido.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa.

**Ragù di soia granulare e verdure**

*Ingredienti:*

200 gr di granulare di soia  
brodo vegetale  
1 gambo di sedano  
1 carota  
1 cipolla  
1 spicchio d’aglio

100 gr piselli freschi o surgelati  
1,5 l di polpa di pomodoro

dado vegetale  
olio d’oliva

basilico o altri odori  
salsa di soia

*Procedimento:*

Tritare la carota, la cipolla, il sedano e l’aglio e cuocerli in una pentola capiente con poco olio, un po’ d’acqua e la salsa di soia. Dopo qualche minuto aggiungere anche i piselli.

Reidratare il granulare di soia lasciandolo per 10 minuti in acqua bollente e dado vegetale, poi colare l’acqua in eccesso e unirlo al trito di verdure.

Far cuocere per alcuni minuti il granulare di soia con le verdure e aggiungere la polpa di pomodoro. Salare e condire a piacere con gli aromi.

Cuocere a fuoco basso per 30 - 40 minuti.

**Besciamella con latte di soia**

*Ingredienti:*

4 cucchiai farina  
4 cucchiai di olio d’oliva  
½ l di latte di soia non zuccherato  
noce moscata  
sale quanto basta

*Procedimento:*

In un pentolino versare l’olio e la farina e mescolare scaldando. Quando inizierà a soffriggere aggiungere poco alla volta il latte di soia, sempre mescolando.

Man mano che il latte si assorbe versarne altro fino a che non sarà finito.

Far bollire per qualche minuto e condire con sale e noce moscata.

**Besciamella con latte di soia (versione light)**

*Ingredienti:*

50 gr di farina  
½ l di latte di soia non zuccherato  
noce moscata  
sale quanto basta

*Procedimento:*

In un pentolino, a fuoco spento, versare la farina con poco latte e mescolare bene perché non ci siano grumi.

Versare poi il resto del latte e accendere il fuoco. Il liquido inizierà ad addensare dopo pochi minuti. Mescolare continuamente.

Far bollire per qualche minuto e condire con sale e noce moscata.

**Ricette per la Colazione**

Biscotti di farro al cocco

Biscotti alle nocciole senza lievito

Biscotti mela - uvetta con lievito di birra

Crepès senza uova e latte

Crema alle nocciole

Crema di sesamo

Crema di tofu dolce

Latte di nocciole

Latte di fiocchi d’avena

Granola

**Biscotti di farro al cocco**

*Ingredienti:*

200 gr di farina di farro integrale

50 gr di farina di riso

100 gr di cocco in scaglie

½ bustina di cremortartaro

50 ml di olio d’oliva

100 ml d’acqua o latte di riso

100 gr di miele

1 pizzico di sale

succo e scorza di 1 limone

*Procedimento:*

Mescolare insieme tutti gli ingredienti secchi: le farine, il cocco, la scorza di limone ed il lievito.

In un contenitore a parte versare l’acqua tiepida con il sale, il succo di limone ed il miele e mescolare bene fino a quando il miele non sarà liquido.

Accendere il forno per portarlo alla tempe-ratura di 180° circa. Spianare l’impasto e, usando delle formine, preparare i biscotti.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 - 20 minuti.

**Biscotti alle nocciole senza lievito**

*Ingredienti:*

200 gr di farina di farro integrale

50 gr di farina di riso

50 gr di nocciole

80 ml di olio d’oliva

100 ml d’acqua o latte di riso

100 gr di miele

1 pizzico di sale

scorza d’arancia

*Procedimento:*

Mescolare insieme tutti gli ingredienti secchi: le farine, le nocciole precedente-mente tritate, la cannella e la scorza d’arancia.

In un contenitore a parte versare l’acqua tiepida con il sale, il succo di limone ed il miele e mescolare bene fino a quando il miele non sarà liquido.

Accendere il forno per portarlo alla tem-peratura di 180° circa. Spianare l’impasto e, usando delle formine, preparare i biscotti.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15-20 minuti.

*Varianti:*

In entrambe le ricette, il cocco e le nocciole si possono sostituire con altri tipi di semi oleosi.

**Biscotti mela - uvetta con lievito di birra**

*Ingredienti:*

250 gr di farina integrale

50 gr di nocciole

50 gr di uvetta

10 gr di lievito di birra fresco

50 ml di olio d’oliva

50 ml d’acqua tiepida

100 gr di succo d’agave

1 mela

succo e scorza di 1 limone

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Sciogliere il lievito in acqua tiepida; nel frattempo frullare il succo del limone con la mela, le nocciole, il sale e infine aggiungere l’olio e il succo d’agave.

Impastare la farina con gli ingredienti frullati, aggiungere l’uvetta. L’impasto risulterà mor-bido e, sollevandolo con un cucchiaio, deve scivolare lentamente. Coprire e lasciare lievitare per circa 30 minuti

Usando due cucchiai, formare dei piccoli biscotti da appoggiare su una teglia rivestita di carta da forno e guarnire con una nocciola intera.

Fare riposare altri 30 minuti e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 18 – 20 minuti.

**Crèpes senza uova e latte**

*Ingredienti:*

100 gr di farina integrale

200 ml di latte di riso

1 cucchiaio di succo d’agave

1 pizzico di sale

per farcire:

crema di nocciole o marmellata

olio d’oliva

*Procedimento:*

Versare la farina in un contenitore e aggiungere il sale. Unire il latte di riso poco alla volta e sbattere con una frusta per eliminare tutti i grumi. Alla fine aggiungere il succo d’agave, continuando a sbattere fino a quando l’impasto non sarà ben amalgamato e privo di grumi.

Coprire il composto e metterlo a riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Scaldare una padella antiaderente e ungerla d’olio. Versare un mestolo dell’impasto e spargerlo bene su tutta la padella. Attendere che la crèpe si sia perfettamente compattata, poi girarla e cuocetela per pochi secondi anche sull’altro lato.

Spalmare la crèpe di marmellata o crema di nocciole, ripiegarla e servire tiepida.

**Crema alle nocciole**

*Ingredienti:*

200 gr, di nocciole tostate

sciroppo d’acero quanto basta

*Procedimento:*

Con un buon omogeneizzatore, o un macinacaffè si possono frullare le nocciole fino a che non cominciano a emettere il loro stesso olio, senza bisogno di aggiungere acqua.

In mancanza di questo tipo di utensile aggiungere alle nocciole acqua quanto basta per ottenere, frullandole, una pasta piuttosto fluida. Dolcificare a piacere.

*Varianti:*

Con lo stesso procedimento si possono realizzare creme spalmabili con mandorle pelate (e non) e altra frutta oleaginosa (le mandorle e il cocco, essendo più secchi, richiedono un po' più d'acqua).

**Crema di sesamo**

*Ingredienti:*

200 gr, di nocciole tostate

sciroppo d‘ acero quanto basta

*Procedimento:*

Versare i semi di sesamo in una padella anti-aderente e metterla a fuoco vivace, mescolando continuamente. Tostarli fino a quando i semini inizieranno a saltare. Toglierli dal fuoco e farli raffreddare (se troppo tostati, diventano amari).

Frullare finemente il sesamo, aggiungere qualche cucchiaio di dolcificante, e acqua, se serve. Conservare in vasi di vetro.

*Varianti:*

Aggiungere qualche cucchiaio di farina di carrube. In questo caso, l'aggiunta di un po' d'acqua si renderà indispensabile.

**Crema di tofu dolce**

*Ingredienti:*

200 gr di tofu (vedi ricetta base)

1 manciata di uvetta

1 manciata di albicocche secche

*Procedimento:*

Mettere in acqua tiepida l’uvetta e le albicocche secche per circa un'ora.

Frullare il tofu con la frutta secca.

Aumentare a piacere la dose di frutta per ottenere una crema dal gusto più dolce.

*Varianti:*

Frullare il tofu con scorzetta di arancia in polvere (o tritata molto finemente) e aggiungere al posto della frutta secca un dolcificante naturale (miele, sciroppo d'acero, sciroppo d'agave, o malto di grano, ecc.).

**Latte di nocciole**

*Ingredienti:*

3 l d’acqua

300 gr di nocciole tostate

3-4 cucchiai di succo d’avena

4-5 cucchiai di malto di grano.

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Frullare le nocciole aggiungendo parte del-l’acqua scaldata, in modo da formare una crema.

Versare le nocciole frullate, il sale, il dol-cificante ed il resto dell’acqua, in una pentola e portare a ebollizione.

*Varianti:*

Con lo stesso procedimento, si può preparare il latte di mandorle. Eventualmente filtrare il latte e usare il residuo nell’impasto dei biscotti.

**Latte di fiocchi d’avena**

*Ingredienti:*

3 l d’’acqua

80 gr di fiocchi d’avena

3-4 cucchiai di succo d’agave

4-5 cucchiai di malto di grano.

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Far bollire una decina di minuti i fiocchi d’avena in un pentolino con parte dell’acqua.

Frullare i fiocchi cotti fino ad ottenere una crema liscia. Unire alla restante acqua e dolcificare. Cuocere fino a quando rag-giungerà il bollore e conservare in vasi di vetro.

*Varianti:*

Se si vuole filtrare il latte, usare 50gr di fiocchi per ogni litro d’acqua e filtrare alla fine.

Si possono frullare insieme ai fiocchi d'avena alcuni cucchiai di farina di carrube o di cocco.

Si può aromatizzare il latte con vaniglia, cannella, chiodi di garofano o scorza di agrumi.

Si può realizzare latte vegetale con altri tipi di fiocchi o mescolandoli fra loro.

Per conservare il latte sottovuoto, metterlo in vasi di vetro bollente.

**Granola**

*Ingredienti:*

200 gr di fiocchi d’avena

200 gr di fiocchi di cereali misti

100 gr di farina integrale

500 ml d’’acqua

100 gr di miele

200 gr di uvetta

500 gr di nocciole

1 pizzico di sale

*Procedimento:*

Mescolare in una zuppiera gli ingredienti secchi.

Sciogliere il miele in acqua tiepida, e versarlo nella zuppiera, mescolando fino a che i fiocchi saranno umidi.

Dividere l’impasto in due teglie. Lasciare asciugare in forno per 6 ore a 80°. Aggiungere l’uvetta lavata solo negli ultimi minuti perché si asciughi senza bruciare.

Quando sarà fredda conservare la granola in vasi di vetro chiusi.

Cambiare a proprio gusto la frutta secca e oleaginosa.

**Ricette Salate**

Polpettine di amaranto e verdure

Polpettine di quinoa e verdure

Polpettine di miglio e verdure

Polpette di noci, mandorle e verdure

Polpette di tofu, olive e pomodori secchi

Polpette di tofu e cavolfiore

Sformato di porri e tofu

“Frittata” di ceci e verdure

Hamburger di fagioli e olive

Scaloppine di seitan al limone

Seitan impanato con peperoni

Hummus di ceci

Formaggio di anacardi

Insalata di burghul ai ceci e verdure

**Polpettine di amaranto e verdure**

*Ingredienti:*

100 gr. di amaranto

100 gr di fiocchi d’’avena frullati

2 peperoni piccoli gialli e rossi

3 zucchine piccole

sale quanto basta

*Procedimento:*

Usando un colino, lavare abbondantemente l’amaranto sotto l’acqua fredda.

Mettere sul fuoco una quantità doppia rispetto al volume dell’amaranto e salare.

Quando l’acqua bolle, versarci dentro l’amaranto facendo cuocere a fuoco basso per mezz’ora senza mescolare. Spegnere il fuoco e lasciar riposare circa un quarto d’ora per permettere all’amaranto di gonfiarsi.

Nel frattempo passare in padella i peperoni e con le zucchine frullate grossolanamente, con un filo d’olio e uno spicchio d’aglio.

Quando l’amaranto si sarà raffreddato, unirlo ai fiocchi d’avena e alle verdure padellate.

Formare delle polpettine e passarle nel pangrattato. Cuocere in forno sulla carta da forno unta l’olio.

**Polpettine di quinoa e verdure**

*Ingredienti:*

150 gr. di quinoa

150 gr di fiocchi d’avena frullati

5 carciofi

5-6 carote

1 spicchio d’’aglio

salsa di prezzemolo\*

sale quanto basta.

olio d’’oliva

*Procedimento:*

Preparare la quinoa con lo stesso proce-dimento dell’amaranto. Unica differenza: cuocerla per 15 minuti.

Nel frattempo passare in padella i carciofi ta-gliati sottili con abbondante salsa di prezzemolo e un po’ acqua. Frullare gros-solanamente le carote e passarle in padella con un filo d’olio, lo spicchio d’aglio tritato e un po’ d’acqua.

Quando la quinoa si sarà raffreddata, unirla ai fiocchi d’avena e alle verdure padellate.

Formare delle polpettine e passarle nel pan-grattato. Cuocere in forno sulla carta da forno unta l’olio.

*Varianti e note:*

\*Per la salsa di prezzemolo, frullare insieme olio extra-vergine d’oliva, prezzemolo e uno spicchio d’aglio.

Preparare le polpette con diverse verdure a seconda della stagione.

Con lo stesso impasto si può preparare uno sformato, invece che polpette.

**Polpettine di miglio e verdure**

*Ingredienti:*

250 gr. di miglio

200 gr. di spinaci

250 gr. di zucca

1 cipolla

1 spicchio d’’’aglio

1 zucchina media

prezzemolo

basilico secco

sale quanto basta

pangrattato

olio d’’oliva

*Procedimento:*

Preparare il miglio con lo stesso procedi-mento dell’amaranto e della quinoa. Unica differenza: cuocerlo per 20 minuti.

In una padella cuocere metà cipolla e la zucca tagliata a pezzettini con un filo d’olio, a metà cottura aggiungere gli spinaci.

In un’altra padella cuocere con un filo d’olio la restante cipolla, l’aglio tritato finemente e la zucchina con il basilico. Quando saranno quasi cotte aggiungere le verdure alla zucca per finire la cottura.

Schiacciare le verdure con una forchetta e metterle in una ciotola aggiungendo il miglio ed il prezzemolo. Aggiustare la consistenza dell’impasto con del pangrattato, se serve.

Formare delle polpettine e passarle nel pan-grattato. Cuocere in forno sulla carta da forno unta l’olio.

**Polpette di noci, mandorle e verdure**

*Ingredienti:*

150 gr. di noci

100 gr. di mandorle

2 carote medie

2 zucchine

½ peperone giallo

½ peperone rosso

1 cipolla media

1 spicchio d’aglio

50 gr. d’avena

prezzemolo

olio d’’oliva

sale quanto basta

*Procedimento:*

Mettere a mollo l’avena per circa un’ora e tritare le noci e le mandorle.

In una padella versare poco olio e aggiun-gere la cipolla tagliata finemente e le verdure a dadini piccoli (in alternativa le verdure si possono frullare grossolanamente).

Cuocere le verdure per pochi minuti, in modo che restino croccanti e salare.

Quando le verdure si saranno raffreddate metterle in una ciotola con i fiocchi d’avena colati dell’acqua, le noci, le mandorle e impastare il tutto aggiungendo prezzemolo. Aggiustare di sale.

Formare delle polpette con un cucchiaio, e sistemarle su una teglia oleata. Cuocere in forno finché non saranno dorate.

*Varianti e note:*

Preparare le polpette con diverse verdure a seconda della stagione.

Con lo stesso impasto si può preparare uno sformato, invece che polpette.

**Polpette di tofu, olive e pomodori secchi**

*Ingredienti:*

100 gr. di tofu (vedi ricetta base)

3 cucchiai di olive nere sott’olio

1 cucchiaio di capperi

5 pomodori secchi

origano

aglio secco

olio d’oliva

sale quanto basta

pangrattato

*Procedimento:*

Mettere il tofu in un frullatore con le olive, i capperi, i pomodori secchi e l’origano.

Frullare il tutto e aggiungere l’aglio secco e qualche cucchiaio di pangrattato per aggiu-stare la consistenza. Salare a piacere.

Formare delle palline e passarle nel pan-grattato.

Cuocere in padella o al forno circa 10 minuti per lato.

*Varianti e note:*

Con gli stessi ingredienti, omettendo il pangrattato, si ottiene una crema spalmabile che non necessita di cottura.

**Polpette di tofu e cavolfiore**

*Ingredienti:*

100 gr. di tofu (vedi ricetta base)

400 gr. di cavolfiore verde

100 gr. di fiocchi d’avena frullati

maionese di soia per accompagnare

sale quanto basta

*Procedimento:*

Lessare il cavolfiore. Quando sarà cotto, schiacciarlo con una forchetta.

Aggiungere al cavolfiore il tofu, il sale e l’avena per fare asciugare l’impasto.

Foderare una teglia con carta da forno e mettere l’impasto a cucchiaiate.

Infornare per 30 minuti a 200°.

**Sformato di porri e tofu**

*Ingredienti:*

Pasta frolla (vedi ricetta base)

3 porri. di cavolfiore verde

100 gr. di tofu (vedi ricetta base)

sale quanto basta

*Procedimento:*

Preparare la pasta frolla salata e lasciarla riposare in frigo per 30 minuti.

Passare in padella i porri. Quando saranno cotti, mescolare il tofu e aggiustare di sale.

Stendere la pasta frolla in una teglia foderata di carta da forno e farcire con i porri e il tofu.

Infornare a 180° finché non sarà dorato.

**“Frittata” di ceci e verdure**

*Ingredienti:*

4 carciofi

100 gr di farina di ceci

200 ml d’acqua

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio d’aglio

olio d’oliva

sale quanto basta

*Procedimento:*

Mettere la farina di ceci in una ciotola e unire l’acqua poco per volta mescolando con la frusta. Aggiungere 2 cucchiai d'olio e aggiustare di sale. Risulterà una pastella piuttosto liquida.

Tagliare finemente i carciofi e cuocerli in una padella anti-aderente con poco olio e un po' d'acqua (perché non friggano). Aggiungere alla fine il prezzemolo e l'aglio tritati

Unire i carciofi all’impasto di farina e acqua e versare il tutto in una teglia coperta di carta da forno unta d’olio.

Cuocere in forno a 180° per circa 20 minuti. Servire caldo.

*Varianti e note:*

La frittata è più gustosa se non è troppo spessa.

Questa ricetta si può preparare con quasi tutti i tipi di verdure, proprio come una frittata. Ad es.: carote, broccoli, patate, cipolle, porri, asparagi, zucchine, melanzane, peperoni, ecc.

La frittata di farina di ceci si può cuocere anche in una padella anti-aderente.

**Hamburger di fagioli e olive**

*Ingredienti:*

500 gr di fagioli cotti (250 crudi)

100 gr di avena in fiocchi

100 gr di olive nere

50 gr di pomodori secchi

rosmarino

aglio secco

pangrattato

sale quanto basta

*Procedimento:*

Cuocere i fagioli in acqua abbondante dopo un ammollo di 8 ore.

Frullare i fiocchi d’avena e metterli da parte.

Colare i fagioli dall’acqua di cottura e frullarli con le olive ed i pomodori secchi. Aggiustare la consistenza con acqua se sono troppo secchi.

Mettere l’impasto ottenuto in una ciotola e condirlo con sale e rosmarino. Aggiungere i fiocchi d’avena frullati e, se serve, il pan-grattato.

Formare gli hamburger schiacciando l’im-pasto tra le mani e cuocerli in padella o al forno.

*Varianti e note:*

Questa ricetta si può preparare con diversi tipi di legumi e aggiungendo, al posto di olive e pomodori, verdure passate in padella.

Con lo stesso impasto si può preparare uno sformato, invece che polpette.

**Scaloppine di seitan al limone**

*Ingredienti:*

seitan a fette

rosmarino

1 spicchio d’aglio

succo di 1 limone

olio d’oliva

salsa di soia

*Procedimento:*

Mettere in padella, tutto a freddo, le fette di glutine con uno spicchio d'aglio tagliato in due (o aglio secco), rosmarino abbondante, il succo di un limone, l'olio e un po' di salsa di soia.

Passare a fuoco lento, girando le fette da ambo i lati finché il condimento si sarà un po' rappreso.

Servire caldo con contorno di verdure.

**Seitan impanato con peperoni**

*Ingredienti:*

4 fette di seitan (150 gr circa)  
4 peperoni rossi  
pangrattato  
farina e acqua per la pastella

olio d’oliva

sale quanto basta  
prezzemolo  
origano

*Procedimento:*

Tagliare a tocchetti i peperoni, cuocerli in forno, conditi con olio e sale, a 200°.

Preparare una pastella liquida con circa 4 cucchiai di farina, 4 di acqua ed un pizzico di sale. Passare ogni fetta di seitan nella pastella, poi rigirarla nel pangrattato condito con un po' di origano e cuocerla pochi minuti per lato, al forno o in una padella antiaderente. Condire con succo di limone

Tostare per qualche minuto 4 cucchiai di pangrattato e condirlo con poco olio e del prezzemolo fresco triturato.

Condire con questa panure i peperoni cotti al forno. Servire insieme al seitan panato.

*Varianti e note:*

Il seitan si può preparare in tanti altri modi, ad esempio: condito anche con funghi trifolati con aglio e prezzemolo e panna di soia.

**Hummus di ceci**

*Ingredienti:*

200 gr di ceci già cotti  
1 cucchiaio di capperi

succo di ½ limone  
prezzemolo quanto basta   
1 spicchio d’aglio

1 cucchiaio olio d’oliva

sale quanto basta

*Procedimento:*

Frullare i ceci con il succo di limone, l’olio utilizzando, se serve, un po’ della loro acqua di cottura.

Aggiungere, sempre frullando, l’aglio, il prezzemolo e i capperi.

Aggiustare di sale e servire su crostini di pane o come farcitura di pomodori ripieni.

**Formaggio di anacardi**

*Ingredienti:*

100 gr di anacardi

100 di olive verdi snocciolate

2-3 cucchiai di olio d’oliva

acqua quanto basta per frullare

sale quanto basta

1 cucchiaino raso di agar-agar

*Procedimento:*

Frullare gli anacardi con un po' d'acqua in un frullatore a bicchiere. Aggiungere le olive e il sale e frullare fino ad ottenere un composto piuttosto denso.

Sciogliere l’agar-agar 100 ml di acqua e far bollire in un piccolo pentolino per 5 minuti.

Versare l’agar-agar nel frullatore con gli anacardi e le olive, aggiungere l’olio e frullare ancora per mescolare bene il tutto.

Versare il composto in ciotoline.

Lasciare raffreddare e conservare in frigo. Capovolgere e servire.

*Varianti e note:*

Questa ricetta si può preparare con altri ingredienti quali aglio e prezzemolo, capperi, olive nere o altro, secondo i gusti. Per un'ulteriore variante, si possono sostituire gli anacardi con le mandorle (pelate o non) o altra frutta oleaginosa.

**Insalata di burghul con ceci e verdure**

*Ingredienti per 3 persone:*

150 g di burghul

230 ml d’acqua   
200 g di ceci già cotti

1 carota  
1 porro  
zucchine  
sale quanto basta  
olio d’oliva quanto basta

*Procedimento:*

Tostare il burghul in una padella con un filo d’olio. Versare l’acqua, salare e portare ad ebollizione. Quando raggiungerà il bollore coprire e cuocere a fuoco lento per 15 minuti.

Cuocere in una padella a parte il porro e la carota con un filo d’olio, aggiungendo le zucchine ed i ceci, già cotti, alla fine.

Quando il burghul sarà cotto, mescolarlo alle verdure e ai ceci aggiungendo il basilico.

Servire tiepido.

*Varianti e note:*

Il burghul è grano spezzettato grossolanamente e può essere usato come il cous cous. È adatto a piatti sia caldi che freddi, come pure per ripieni.

La quantità dell’acqua da utilizzare, perché sia assorbita durante la cottura del cereale, deve essere pari a 1,5 volte il peso del burghul che si vuole utilizzare.

Questa ricetta può essere realizzata con verdure diverse.

**Dessert**

Torta di mele

Torta di nocciole con copertura croccante

Crostata di mele

Budino al cocco

Cheese-cake ai frutti di bosco

Praline di frutta secca e cocco

**Torta di mele**

*Ingredienti:*

250 gr di farina integrale

50 gr di farina bianca

150 gr di succo d’agave

1 bustina di lievito cremortartaro

1 cucchiaino di cannella

succo e scorza di 1 limone

250 ml di latte di riso

80 ml di olio d’oliva

2 mele

*Procedimento:*

Accendere il forno a 180°.

Grattare la scorza del limone e metterla da parte.

Sbucciare le mele, tagliarle a fettine nel senso della lunghezza e metterle in una ciotola insieme al succo di limone.

Versare la farina, il lievito, la cannella e la scorza di limone in un contenitore e aggiun-gere gli ingredienti liquidi mescolando bene con la frusta. Si otterrà un impasto denso.

Ungere una teglia, spolverarla di farina e versare parte dell’impasto. Sistemare le mele a raggiera e aggiungere il resto dell’impasto sopra.

Infornare e cuocere per 35-40 minuti.

**Torta di nocciole con copertura croccante**

*Ingredienti:*

250 gr di farina integrale di farro

50 gr di farina bianca

1 bustina di lievito cremortartaro

80 gr di nocciole tritate

1 cucchiaino di cannella

150 gr di succo d’agave

300 ml di latte di riso o altro

80 ml di olio d’oliva

Per la copertura croccante:

2 cucchiai di zucchero di canna

70 gr di farina integrale

80 gr di nocciole tritate

2 cucchiai di olio d’oliva

*Procedimento:*

Accendere il forno a 180°.

Preparare la copertura mescolando insieme tutti gli ingredienti, fino ad ottenere delle briciole.

Versare la farina, il lievito, le nocciole tritate e la cannella in una ciotola e aggiungere gli ingredienti liquidi mescolando bene con una frusta. Il risultato sarà un impasto morbido e non troppo liquido.

Ungere una teglia, spolverarla di farina e versare l’impasto. Sopra di esso versare la copertura.

Infornare e cuocere per 35-40 minuti.

*Varianti e note:*

Per entrambe le torte, ingredienti per una teglia da 26 cm di diametro.

Si può farcire la torta di nocciole con crema di nocciole o marmellata a piacere.

**Crostata di mele**

*Ingredienti:*

pasta frolla ( vedi ricetta base)

succo di limone

cannella

150 gr di uvetta

2 mele

*Procedimento:*

Mettere l’uvetta in una ciotola con acqua calda perché si gonfi.

Sbucciare le mele e grattugiarle in una ciotola, aggiungendo il succo di limone, la cannella e l’uvetta.

Accendere il forno a 180°. e, mentre il forno si scalda, preparare l’impasto della pasta frolla in doppia porzione rispetto alla ricetta base.

Ungere una teglia, e modellare l’impasto formando dei bordi per contenere il ripieno.

Versare le mele grattate nell’impasto e cuocere per 35-40 minuti.

*Varianti e note:*

La crostata si può farcire anche con marmellata di ogni tipo oppure si può far cuocere solo l’impasto per farcirlo, quando sarà freddo, con crema pasticcera e frutta fresca.

**Budino al cocco**

*Ingredienti:*

1 l di latte di soia

250 gr. di cocco grattugiato

sciroppo d'agave a piacere

1 cucchiaino colmo di agar-agar in polvere

*Procedimento:*

Sciogliere l’agar-agar in 100 ml di latte.

Frullare il cocco in scaglie con il latte restante ed il dolcificante.

Cuocere in un pentolino l’agar-agar sciolto nel latte mescolando. Quando raggiungerà il bollore, continuare a cuocere per 5 minuti.

Versare l’agar-agar bollente nel frullatore e frullare ancora perché gli ingredienti si mescolino bene.

Versare il liquido in una forma e quando sarà freddo conservarlo in frigo per qualche ora fin quando non raggiungerà la giusta consistenza.

*Varianti e note:*

Questa ricetta si può preparare utilizzando latte aromatizzato alla vaniglia, altro latte vegetale o succo di frutta e frutta frullata. E’ importante mantenere le proporzioni!

Nei budini di frutta, per non perdere le vitamine in essa contenute, utilizzare 100 ml di acqua per far bollire l’agar-agar.

Il cocco si può sostituire con altro tipo di semi oleaginosi.

Se si vuole una consistenza maggiore, far bollire l’agar-agar con il liquido per qualche minuto in più.

**Cheese-cake ai frutti di bosco**

*Ingredienti:*

pasta frolla ( vedi ricetta base)

crema pasticcera ( vedi ricetta base)

1 cucchiaino di agar-agar

frutti di bosco

Per la gelatina:

250 di succo di mela o

1 cucchiaino raso di agar-agar

*Procedimento:*

Preparare la pasta frolla (vedi la ricetta base). Stendere l’impasto su una teglia con cerchio apribile foderata di carta da forno e buche-rellare con una forchetta. Cuocere in forno.

Preparare una doppia dose di crema pasticcera rispetto alla ricetta base, usando però latte aromatizzato alla vaniglia ed aggiungendo alla parte di latte da scaldare un cucchiaino di agar-agar in polvere (sciolto prima in 2 dita di latte freddo).

Quando la crema sarà pronta versarla nello stampo sulla base di pasta frolla già cotta e livellare per bene. Lasciare raffreddare e decorare con i frutti di bosco.

Preparare la gelatina sciogliendo l’agar-agar in poco succo di mela, versarlo nel resto del succo e portare a ebollizione per 3-4 minuti.

Aspettare che la gelatina sia tiepida e versarla a cucchiaiate sulla frutta. Conservare in frigo e aspettare qualche ora prima di servire.

*Varianti e note:*

Questa ricetta si può preparare utilizzando, al posto della crema, qualsiasi ricetta di budino fatto con l’agar-agar, e farcire con qualsiasi tipo di frutta.

Ingredienti per una teglia con cerchio apribile da 26 cm di diametro.

**Praline di frutta secca e cocco**

*Ingredienti:*

100 gr di albicocche secche

100 gr. di uvetta

50 gr di fiocchi d’avena

2 gallette di riso

4 fette biscottate

2 cucchiai di succo d’agave

200 ml di succo di mela ( o uva)

cocco in scaglie/farina di carrube

nocciole

*Procedimento:*

Mettere le albicocche, l’uvetta e i fiocchi di avena nel succo di mela per 30 minuti (o 15 minuti nel succo scaldato). Poi frullare.

Frullare a parte le gallette con le fette biscottate.

Mescolare tutto alla frutta secca e ai fiocchi e dolcificare a piacere.

Formare delle palline farcite con una nocciola al centro e rigirarne alcune nel cocco in scaglie e altre nella farina di carrube.

*Varianti e note:*

Questa ricetta si può preparare variando a piacere la frutta secca e quella oleaginosa.