RICETTE

Panini di albume d’uovo
(vanno bene anche di sera, oltre che per spuntino o colazione)

200 g di albume già pronto (biologico) o preso da uova intere separando il tuorlo,
Curcuma in Polvere, 1/2 cucchiaino o altre spezie a scelta,
1 cucchiaino o 2 di limone
Sale qb

Accendere il forno a 180°.
Salare l'albume, aggiungere il limone e montare a neve, fino ad ottenere un impasto spumoso e fermo. Polverizzare la curcuma o altre spezie. Trasferire il composto su carta da forno, su teglia, formando delle nuvole.

Infornare per circa 15 minuti.
Spegnere e lasciar raffreddare in forno.
Sfornare i panini e farcirli a piacere con verdura, insalata, affettati, tonno o altro.

Filetti di cernia al limone
Per 3/4 persone
6 filetti di cernia
2 limoni non trattati
1 ciuffo prezzemolo
sale qb
olio qb
Prendi i filetti di cernia e lavali sotto l’acqua corrente, appoggiali sul piano di lavoro e asciugali con un panno carta. Prendi i due limoni e, dopo averli lavati bene, tagliali in due e spremili, ma non buttarli, tienili da parte. In una padella antiaderente, bella grande da poter ospitare tutti i filetti, metti un filo d’olio e il succo di due limoni spremuti. Metti sul fuoco a fiamma bassa. Prendi i due limoni di cui hai spremuto il succo e tagliali a striscioline sottili e mettili nella padella con l’olio ed il succo. Aspetta qualche minuto e poi appoggia i filetti di cernia nella padella, sopra le striscioline di limone. Copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio per una decina di minuti. Aggiusta di sale e impiatta con qualche pez

Chips di ortaggi

(barbabietole, pastinaca, zucchine, daikon, finocchi, carote, altri ortaggi idonei al proprio gruppo sanguigno e sistema immunitario) ; si trovano nei supermercati (reparti bio) o si possono preparare da ortaggi crudi e tagliati a striscette o dischetti sottili, tamponati con carta assorbente e posti in forno a 180 ° per 10-15 minuti su carta forno, fino a quando non diventano croccanti, anche con rosmarino, sale).

Hamburger di pollo o tacchino o polpettone

Si usano circa 250 g di macinato di tacchino (per tutti) o pollo (solo gruppo 0 e A) (o altre specie animali valide per il proprio gruppo sanguigno e sistema immunitario) o misto di entrambi e una zucchina grande (o due più piccole) grattugiata nei fori piccoli o grandi. Le zucchine vanno strizzate

e unite alla carne. Si aggiungono spezie consentite e, se si vuole, un cucchiaino di olio. Si definisce la forma degli hamburger che possono essere cotti in padella o nella bistecchiera.

Mousse di tacchino o pollo (colazione o spuntino)

370 g di tacchino cotto - 150 mL di latte di soia o di altro latte vegetale non a tendenza dolce - 2 cucchiai di maionese fatta in casa, un ciuffo di prezzemolo tritato e un pizzico di sale.
Frullare il tacchino cotto con il latte di soia. Mescolare la crema ottenuta con la maionese, il prezzemolo e il sale. [Libro “Le ricette del dottor Mozzi 2”]

Insalata di tacchino o pollo con lime
200 g di petto di tacchino o pollo (solo gruppo 0 e A) , succo di 1 lime, 1/2 cucchiaino di salsa di soia senza glutine(facoltativa), 1 pizzico di sale.

Salate leggermente il tacchino e cuocete a vapore per 20 minuti. Quando il pollo si è raffreddato, riducetelo in pezzi con le mani. Preparate il succo di lime e condite con questo, con la salsa di soia, e con sale i bocconcini di tacchino. Lasciate riposare per 5 minuti e servite con una fetta sottile di lime per guarnire.

Polpette di carne di tacchino o pollo con ortaggi
Ingredienti per due persone o per una persona, ma per una dose abbondante: 250 g di zucca (da evitare per gruppo B) o zucchine, 300 g di macinato di pollo (non per gruppo B e AB) o tacchino o bovino, anche, volendo; 1 uovo; 20 g di fiocchi di quinoa o amaranto o farina di quinoa; qualche oliva verde tagliata a pezzi piccoli (solo se gradita e ben tollerata)

Appassire in padella le zucchine sbucciate, con poca acqua e olio. Frullarle con un frullatore a immersione o almeno schiacciarle, unire carne macinata e fiocchi di quinoa. Unire le olive, se sono gradite e ben tollerate. Aggiungere un pizzico di sale. Amalgamare gli ingredienti e formare delle polpette con le mani. Predisporre su una teglia con carta forno e cuocere per circa 30 minuti in forno ventilato a 180°.

La stessa preparazione si può usare per fare un polpettone da farcire all'interno con funghi porcini e radicchio a piacere.

Trancio di tonno in friggitrice ad aria
Ingredienti
1 trancio di tonno (200 g circa)
6 spruzzi di olio di oliva
q.b.sale fino

Adagiate il trancio di tonno direttamente sul cestello e spruzzatelo con qualche spruzzo di olio di oliva direttamente in superficie, su ambo i lati.

Azionate la friggitrice ad aria a 180° e cuocete per 4 minuti dopodiché giratelo delicatamente e aggiungete ancora qualche spruzzo di olio.
Continuate la cottura per altri 4 minuti. Se volete che sia esternamente più cotto potete aumentare la temperatura a 200° per gli ultimi minuti.

La cottura, ovviamente, dipende sia dallo spessore e dalla dimensione del trancio di tonno sia dalle vostre preferenze: c'è chi lo preferisce a media cottura o chi ben cotto.

Dopo averlo cotto potete salarlo, peparlo o condirlo con un po' di olio a crudo, limone e prezzemolo.
Il consiglio è quello di procedere ad una media cottura così da lasciarlo internamente più rosa rispetto all'esterno ma comunque cotto.

COME CONSERVARE IL TONNO DOPO LA COTTURA
Si conserva in contenitore per alimenti per 2 giorni e va consumato riscaldato (in friggitrice ad aria oppure al microonde o padella)

Ricotta di canapa
Ingredienti
200 g semi di canapa decorticati
1 L acqua
1 cucchiaino di sale per ricette salate, altrimenti basta un pizzico
Procedimento
Frulla i semi con l'acqua per qualche minuto fino a quando si saranno completamente spezzati e trasformati in una bevanda bianca. Più potente è il tuo frullatore, più veloce e semplice sarà questo passaggio. Se stai usando un frullatore ad immersione, suggerisco di ammollare i semi in acqua prima di frullarli per facilitare l'operazione;
Porta a bollore la bevanda ottenuta mescolando spesso, poi quando noti che il latte inizia naturalmente a "cagliare", abbassa la fiamma e mescola per 1-2 minuti, quindi spegni il fuoco.
Prepara una ciotola o pentolino alto mettendoci sopra un colino e una garza di cotone. Versaci il composto, avvolgi nella garza e adagiaci sopra un peso. Lascia riposare per massimo un'ora, in base a quanto la vuoi morbida oppure compatta e poi la ricotta di semi di canapa è pronta.

La garza da utilizzare per fare la ricotta o da impiegare per altri usi alimentari dev'essere di cotone, lino, canapa o altro materiale naturale NON tinta, ma del colore naturale del filato. L'ideale è scegliere una trama medio-fine, che sia sufficientemente larga da poter essere utilizzata per far passare il liquido ma non la ricotta. La puoi acquistare nei negozi di scampoli.

Torta Camilla
80 g farina di quinoa o amaranto (meglio!)
60g di farina di chufa
2 uova
100 g di carote
90 g di latte di mandorla
50 g di olio di vinacciolo o di semi a scelta
essenza di limone (consigliata della Just)
40 gocce di stevia liquida
mezza bustina di lievito per dolci biologico

Si preparano le carote a cubetti, si mettono nel frullatore con dell'olio e un po' di latte di mandorla. Si frulla fino ad ottenere una crema densa tipo purea. A parte si montano le uova, si aggiunge il resto dell'olio e del latte di mandorla. Si uniscono carote, essenza di limone e stevia e si mescola delicatamente. Si trasferisce il composto in una tortiera con diametro 20 cm e si cuoce in forno a 160-180° per circa 30 minuti controllando la cottura.

Biscotti quinoa o saraceno o amaranto e chufa

130 gr di farina di chufa
70 gr di farina di amaranto o di mandorle
100 gr di yogurt di soia Senza zucchero. Consigliato: Soyasun,in alternativa allo yogurt si può usare un uovo oppure 100 g di solo albume.
40 gocce di Stevia
4 gocce di essenza di limone bio oppure buccia di limone grattugiata
1 cucchiaino di cremor tartaro e mezzo cucchiaino di bicarbonato
40 gr di olio di vinacciolo.
Unire tutti gli ingredienti e formare dei panetti, stenderli tra due fogli di carta da forno con il mattarello con spessore a piacere, formando dei biscotti schiacciati.
Infornare a 170 gradi in forno ventilato per circa 15/20 minuti. Far raffreddare in forno e servire.

Torta giapponese

Ingredienti:
Yogurt naturale di soia puro 240 g (sostituibile con quello di mandorle)
Buccia di limone
Stevia liquida pura
3 uova
40 gr di olio di vinacciolo
40 gr di farina di mandorle
50 gr di latte di mandorle puro
Procedimento:
In una ciotola unire lo yogurt con un tuorlo e la buccia di limone.
Montare l'albume e due uova intere in un'altra ciotola e mescolare il tutto al primo composto.
Aggiungere poi olio, latte di mandorle, stevia e farina di mandorle.
Mettere in una pirofila e in forno a 220 C per 30 min.

Torta di carote
(Per 6/7 persone:
7 uova
150 g zucchero o 2 cucchiai circa di stevia in polvere a seconda del gusto
300g mandorle pelate a farina
300g carote grattugiate
limone - buccia e succo

Sbattere i tuorli con lo zucchero finché risultano schiumosi. Poi aggiungere gli altri ingredienti amalgamando e alla fine aggiungere delicatamente gli albumi montati a neve.
Cottura in forno ventilato a 175° per 50/60 minuti.

Torta di mele
INGREDIENTI
2 mele (200 g)
3 uova a temperatura ambiente
70 ml olio vegetale (semi o vinaccioli, ad esempio)
80 ml sciroppo d'acero o 30 gocce di stevia
80 g farina di mandorle
120 g farina di grano saraceno o amaranto (da evitare il saraceno in estate)
la scorza grattugiata di 1 limone
12 g lievito in polvere per dolci
2 mele medie (per decorare la torta)

PROCEDIMENTO
Per prima cosa sbucciamo le mele, circa 200 g, rimuoviamo il torsolo e poi le tagliamo a fettine spesse circa 1 centimetro.
Le mettiamo in un contenitore alto e stretto, le frulliamo con un frullatore a immersione e le mettiamo da parte.

Poi prendiamo le uova e le rompiamo in una ciotola. Cominciamo a montarle con le fruste elettriche dopodichè aggiungiamo gradualmente l'olio.

Poi incorporiamo anche lo sciroppo d'acero e continuiamo a montare fino a quando le uova diventano chiare e spumose.

A questo punto aggiungiamo la farina di mandorle, poi la farina di grano saraceno, la scorza grattugiata di 1 limone piccolo e poi aggiungiamo anche le mele frullate precedentemente, mescoliamo il tutto delicatamente e poi aggiungiamo il lievito in polvere per dolci.

Mescoliamo sempre delicatamente per non smontare le uova e poi prendiamo uno stampo da ciambella da 22 cm di diametro, lo spennelliamo con dell'olio e lo infariniamo molto bene.

Poi distribuiamo l'impasto all'interno dello stampo e lo mettiamo da parte.

Sbucciamo le 2 mele e le tagliamo a fettine non troppo sottili e poi decoriamo la ciambella con le mele tagliate.
Cuociamo la ciambella nel forno statico pre riscaldato a 175 gradi per circa 30 minuti.
Una volta cotta la facciamo intiepidire e possiamo gustarla subito.

(https://www.videoricettepergruppisanguigni.com/)

<u>Maionese</u>

Primo metodo:
- 150g olio di girasole o vinaccioli
- 1 uovo (meglio alla coque che crudo)
- 2 cucchiai succo di limone
- 1 pizzico di sale

Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola con bordi alti, iniziare a frullare con il minipimer partendo dal fondo del contenitore. Mano a mano che si addensa la maionese, salire leggermente con il minipimer per frullare tutto il composto.

Secondo metodo.
2 uova sode
50 mL di olio EVO o vinaccioli
1 cucchiaio di succo di limone
sale, curcuma e paprika dolce, se gradita.

Frullare con il minipimer 2 uova sode, 50 ml di olio evo (o vinaccioli), un cucchiaio di succo di limone, sale, un pizzico di curcuma e paprika dolce. Alla fine, eventualmente, aggiungere un po' di acqua per rendere la maionese più liscia.

Pancake varie farine

Ingredienti per 3 porzioni:
150g di albumi oppure 2 uova
45/50 g di farina(a seconda delle proprie preferenze, tra chufa, mandorla, riso, legumi o amarano o saraceno o quinoa)
Un cucchiaino scarso di bicarbonato

Procedimento:
Sbattere gli albumi fino ad ottenere un composto schiumoso. Se si usano le uova intere basta sbattere le uova senza separare albumi e tuorli. Aggiungere la farina scelta e il bicarbonato setacciato e amalgamare.
Trasferire il composto in una padella antiaderente leggermente unto.
Cuocere i pancakes 5 minuti per lato coperti dal coperchio.

Crepes varie farine

Ingredienti (1 dose per una colazione abbondante o 2 dosi per una colazione più leggera)

4/5 cucchiai di farina di amaranto o chufa o mandorle o quinoa.
2 uova
200 ml di acqua (o latte di riso o di soia o di mandorle)
1 pizzico di sale per le crepes salate
(Oppure 6 o 7 gocce di stevia liquida pura per le versioni dolci)
Olio extravergine di oliva o di girasole o di vinacciolo q.b.

Procedimento:
In una terrina mescolate la farina con un pizzico di sale o la stevia, poi unite poco alla volta l’ acqua (o il latte di soia) mescolando bene, evitando di formare grumi.
Lavorate fino ad ottenere una pastella liscia, poi lasciate riposare 15 minuti in frigo. Ma non è strettamente necessario.
Con un po' di carta assorbente stendete un filo di olio sulla padella in cui cuocerete le crepes.
Mettetela a scaldare sul fuoco.
Riprendete la pastella e versate uno o due cucchiai abbondanti di impasto nella padella, muovendola velocemente in tutte le direzioni per far allargare l'impasto.
Fate cuocere la crepes da entrambi i lati.
Togliete dal fuoco e appoggiate in un piatto pulito. Proseguite cuocendo tutte le vostre crêpes.

Vellutata di asparagi

2 cespi di asparagi
1 porro intero
1 patata dolce (per il gruppo B, anche patata normale, circa 200 g pesati da crudi)
350 ml acqua o brodo vegetale
1 cucchiaino di curcuma
Sale q.b.
Olio a piacere consentito q.b.

Lava gli asparagi, il porro e pela la patata dolce o il suo sostituto per gruppo A. Elimina la parte finale più dura degli asparagi e tagliali a tocchetti. Fai la stessa cosa anche con il porro, quindi taglialo a tocchetti grossolani, non devono essere perfetti. Taglia la patata o il sedano rapa o la

carota a cubetti non troppo grandi. Scalda una padella antiaderente e aggiungi gli ortaggi tagliati. Aggiungi anche dell'acqua per cuocere le verdure, mezza tazza sarà sufficiente. Copri con un coperchio e fai cuocere le verdure per circa 15 minuti, dovranno essere ben cotte per ottenere una vellutata liscia.
Una volta cotte le verdure condisci con curcuma, il sale e dell'olio.
Sposta le verdure in un frullatore, aggiungi anche i 350 ml di acqua o brodo vegetale. Aziona il frullatore finché otterrai una crema senza pezzettini di verdure. Puoi anche utilizzare un frullatore a immersione.

Cracker di mandorle

150 g di farina di mandorle pelate
1 cucchiaio di olio di vinaccioli o altro olio a scelta
1 albume
sale q.b.

Cottura in forno ventilato a 180 gradi per 10/12 minuti su carta forno.
(Presa da: Videoricette gruppi sanguigni D&A)

Pane di albumi e semi di lino o di canapa

500 g di albumi
200 g di semi di lino
Sale
1 cucchiaio di polvere di psillio (facoltativo)
200 gradi 30 minuti

Su YouTube la videoricetta: Pane cheto con solo albumi e semi di lino dal canale di Marta Tovaglieri

Pane di albumi e farine consentite
500ml di albumi, 200/250 g di farina di grano saraceno o amaranto o quinoa o chufa o farine di legumi, un pizzico di sale. Montare gli albumi a neve e di seguito unire poco alla volta la farina setacciata e il sale.
In forno statico a 200 gradi, cuocere per 40 minuti, togliere il pane dallo stampo e continuare a cuocere ancora per 20 minuti sulla parte bassa del forno (o con modalità grill solo sotto). Si può usare uno stampo per plumcake o leggermente più grande. Prima di consumarlo si può tostare per renderlo più gradevole. Si può realizzare anche con farina di miglio o di riso se non si hanno patologie infiammatorie o autoimmuni in atto.

Pane di quinoa fermentata o pregermogliata

Ingredienti: quinoa in grani, acqua, sale, olio.
Si usano 400 g di quinoa in grani lavata e messa in ammollo per 12 ore. Si scola e si aggiungono 150 ml di acqua, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio. Si frulla fino a ottenere una crema liscia. Si mette in ciotola di vetro a fermentare a temperatura ambiente per 24 ore – coprendo con pellicola in cui praticare dei fori oppure con un canovaccio asciutto, meglio in ambiente caldo o al sole o in forno a bassa temperatura – e poi si trasferisce in stampo da plumcake e si cuoce in forno a 200° per 10/15 minuti e poi altri 40/45 minuti a 180°. È un pane denso che ricorda quello dei paesi nordici.
Si può preparare anche con grano saraceno in chicchi.

Focaccine di legumi e tonno
Tempo di cottura: 30 minuti
Tempo totale di preparazione: 45 minuti

Ingredienti
500 g cannellini
150 g tonno
3 uova
Sale q.b.

Riscaldare il forno a 210°. In un mixer frullare i cannellini con il tonno, le uova e un pizzico di sale per amalgamare tutti gli ingredienti.

Focaccia di legumi e uova

Ingredienti:

210/220 g di legumi cotti e sgocciolati
2 uova + 200/250 g di albumi montati a neve
mezza cipolla tagliata finemente e leggermente appassita in padella con acqua, se gradita
sale q.b.
semi di sesamo o altri semi di piccole dimensioni ben tollerati, meglio di un solo tipo.
Frullare i legumi, aggiungere la cipolla e le uova sbattute, poi sale e spezie eventuali gradite. Unire l'albume montato a neve.
Mettere in una teglia foderata con carta forno in forno 40 minuti a 190 gradi.

Si può preparare con i legumi più graditi, decorticati e non, basta che siano cotti e sgocciolati.

Brutti e buoni di legumi

Per 2/3 persone
Legumi a scelta compatibili con il proprio gruppo sanguigno o cannellini, 240 g peso sgocciolato, 2 albumi d'uovo montati a neve, sale, pepe, finocchietto o timo altre spezie a scelta
q.b..
Frullare i legumi con aromi ed eventuali aggiunte a piacere. Montare bene a neve gli albumi. Unire i due impasti e mescolarli delicatamente. Con un cucchiaio poggiare il nuovo impasto in forma di panetti sulla carta da forno su teglia. Infornare a forno già caldo per un'ora circa a 100-120 gradi. Verso la fine della cottura avvicinare la teglia al grill superiore per far rosolare e poi al grill inferiore per far asciugare la base. Quando sono croccanti fuori e si staccano facilmente dalla carta da forno sono pronti. Lasciarli una mezz'oretta fuori dal forno prima di mangiarli.

Brutti ma buoni

6 albumi
4 cucchiai di zucchero bianco oppure 20/25 gocce di stevia liquida
250 g di mandorle (non pelate) o nocciole tritate (non per gruppo B e AB) o farina di nocciole o mandorle.
Montare a neve gli albumi. A metà preparazione aggiungere un poco alla volta lo zucchero e continuare a montare fino al ottenere un impasto spumoso, lucido e un po' colloso. Infine aggiungere le mandorle con una spatola mescolando piano dal basso verso l'alto. Con una tasca da pasticciere o con un cucchiaio fare delle forme della grandezza desiderata e porre su una teglia

rivestita con carta da forno. Cuocere in forno già caldo a 130° per mezz'ora o poco più. Quando risultano ben asciutti e si staccano con facilità dalla carta sono pronti. Lasciar raffreddare nel forno spento, prima di tirare fuori la teglia.

Pane di azuki o altri legumi

Ingredienti:
500 g di fagioli azuki (tenuti in ammollo 48 ore, sciacquati e sgocciolati) [I gruppi B e AB sostituiranno con cannellini o cicerchie]
3 cucchiai di olio a scelta (vinacciolo o riso o oliva)
Sale a piacere (mezzo cucchiaino o poco più)
Rosmarino
Due cucchiai di semi a piacere di un solo tipo (lino, sesamo, chia, zucca)

Si frulla tutto in un frullatore o robot da cucina, si aggiunge una bustina di lievito per dolci o per salati (meglio biologico) oppure 5 g di bicarbonato e 4 g di cremor tartaro. Se non si tollera alcun tipo di lievitante si usi solo albume d'uovo, circa 4 albumi o 100/120 g di albume.

Si mescola e si versa il composto in una teglia circolare o in uno stampo da plumcake rivestiti di carta forno o oliati e infarinati.
Si rende omogenea la superficie con un cucchiaio o una spatola e si cuoce a 180° per 40 minuti. A cottura ultimata si mette a raffreddare fuori dal forno e si estrae dalla teglia.

Torta di mandorle
Ingredienti per una torta per 10 - 12 persone:
- 7 uova
- 150 gr. zucchero o 40 gocce di stevia
- 300 gr. mandorle con buccia tritate

Montare i tuorli con lo zucchero, ottenere un impasto spumoso, aggiungere poi le mandorle tritate. Mescolare e infine aggiungere gli albumi precedentemente montati a neve.
Versare l’impasto in una tortiera (diametro 24 cm) rivestita con carta da forno e infornare per 45 - 50 minuti a 170°C circa.

Torta di quinoa in chicchi

250 g quinoa bianca ammollata 12 ore
150 g mandorle senza buccia
600 ml latte di mandorle
70 g di prugne secche in pezzi
6 uova
buccia di limone
un pizzico sale fino

Lavare bene sotto l'acqua fredda la quinoa dopo l'ammollo, poi metterla in una casseruola con il latte, la scorza del limone e il sale. Cuocere a fuoco lento coperta. Appena la quinoa ha assorbito tutto il latte di mandorle, lasciar gonfiare coperta e far raffreddare.
Preparare una teglia a sgancio diametro 22 spennellata di olio di vinacciolo e cosparsa di farina di mandorle. Tritare le mandorle abbastanza finemente. Tritare il cedro candito o la frutta essiccata.

Sbattere le uova e amalgamarle alla quinoa lessata, unire anche le mandorle, i canditi, mescolando bene.
Versare il composto nella teglia unta e infarinata con la farina di mandorle.
Infornare a 170 °C per 50 minuti circa. Far raffreddare. Cospargere di zucchero a velo e decorare con scorze di cedro candite. Se la si fa per il giorno dopo è ancora meglio.

Schiacciata di carote tonno e uova

Per 2 persone.
Si usano circa 450 g di carote cotte al vapore da frullare con l'aggiunta di un cucchiaio di olio. Poi le carote si mettono in una ciotola, si aggiungono un uovo, 30 g di farina di riso o di quinoa oppure di mandorle, due scatolette da 50 g di tonno al naturale sgocciolato, un cipollotto bianco tritato finemente. Si bagna un pezzo di carta da forno e si riveste una teglia rotonda a quadrata. La si unge leggermente d'olio. Si mette l'impasto sulla carta da forno con una spatola e si inforna a circa 180-190° per circa mezz'ora in modo tale che si formi una crosticina al di sopra della schiacciata.

Pasta di legumi con scarola e olive

Per 1 persona
Ingredienti:
70 g di pasta di legumi (ceci, solo per gs 0, fave o piselli per tutti);
pinoli, 10 g o mandorle pelate, 10 g;
olive verdi, 20 g [Da omettere per i gruppi B]
uno spicchio di aglio, se gradito;
scarola, 100 g da cruda;
sale qb

Pulite le scarole privandole della base e tagliandole poi a pezzi grossi circa 3 cm. Sciacquate accuratamente e mettete una casseruola sul fuoco. Potete scaldare un goccio d'olio del tipo che preferite per far imbiondire l'aglio scamiciato. Togliete l'aglio e mettete le scarole pulite e tagliate, lasciandole una decina di minuti a fuoco medio, con il coperchio durante la cottura. Tostate i pinoli in una padella antiaderente. A questo punto, aggiungete le olive e i pinoli tostati alle scarole appassite e cotte nella padella.
Cuocete la pasta di legumi, scolatela e unitela alle scarole ripassandola leggermente nella padella a fuoco basso per pochi minuti.
Servite il piatto caldo.

Pasta di piselli (o di fave) con pesto di mandorle e rucola

Ingredienti:
250 g di fusilli di piselli
80 g di rucola
2 zucchine medie
PER IL PESTO:
1 mazzetto di basilico
1 spicchio d'aglio
40 g di mandorle con buccia
2 cucchiai di lievito in scaglie
40 ml di olio evo
qualche grano di sale grosso

Preparazione:

Tostare leggermente le mandorle in padella a secco.
Togliere l'anima all'aglio.
Ricavare delle strisce sottilissime dalla buccia delle zucchine, compreso 1 millimetro di polpa.
Sfogliare la rucola e, se ha foglie più grosse, spezzarle con le mani. Mettere a bollire una casseruola con acqua salata. Frullare le mandorle con l'aglio. Aggiungere il basilico, l'olio e qualche grano di sale grosso. Frullare ancora e aggiungere un paio di cucchiai d'acqua fredda.
Alla fine, aggiungere anche il lievito in scaglie e frullare ancora. Cuocere i fusilli.
Scolare grossolanamente e rimettere nella casseruola. Far saltare per un paio di minuti a fuoco dolce con le zucchine e il pesto (deve rimanere un poco d'acqua di cottura per mantecare la pasta).
Spegnere il fuoco e aggiungere la rucola, mantecare ancora.

Ricotta di mandorle (utile per colazione con poca frutta)
Dosi per 4 porzioni

100 g mandorle pelate
500 ml acqua (a temperatura ambiente)
sale (a piacere)
20 ml succo di limone

Per prima cosa mettiamo le mandorle in ammollo nell'acqua all'interno di una ciotola per 7 ore dopodiché le scoliamo e le laviamo sotto l'acqua corrente.

Inseriamo le mandorle all'interno di un frullatore potente insieme a 600 ml di acqua presi dal totale e frulliamo alla massima potenza fino ad ottenere una sorta di bevanda di mandorle perfettamente liscia. Aggiungiamo ora anche il resto dell'acqua e continuiamo a frullare per qualche minuto.

N.B. Se non avete un frullatore potente potreste ritrovarvi tanti pezzetti di mandorle; in questo caso potete filtrare il liquido con un panno pulito.

A questo punto spostiamo la bevanda ottenuta in una pentola e accendiamo il fuoco. Appena inizia a bollire spegniamo la fiamma.

Lasciamo intiepidire 10 minuti dopodiché versiamo questo composto all'interno di una ciotola capiente.

Versiamo ora il succo del limone e del sale a piacere, mescoliamo e lasciamo riposare così per mezz'ora.

N.B. Se volete utilizzare la ricotta di mandorle per i dolci non aggiungete il sale.

Prendiamo ora un pentolino o un recipiente che servirà per raccogliere il liquido in eccesso, un colino ed uno strofinaccio pulito. Versiamo all'interno del panno la nostra cagliata di mandorle. Lasciamo scolare la ricotta per un'ora, ma se avete fretta potete anche strizzare un po' il panno.

Infine riempiamo la nostra fuscella con il composto ottenuto e lasciamo scolare ulteriormente la ricotta per 2-3 ore. Si può poggiare la fuscella su una ciotolina all'interno di un piatto fondo. Trascorso questo tempo si può capovolgere la fuscella ed estrarre la ricotta per consumarla o usarla in preparazioni.

La RICOTTA DI MANDORLE FATTA IN CASA si conserva in frigorifero per 3-4 giorni. (Ricetta Blog In cucina con Chiara).

Formaggio di soia

(Utile per spuntini o per sostituire una fonte proteica in un pasto - circa 100/150 g - , ma non nei periodi in cui si hanno problematiche istaminiche. Si può fare con yogurt di mandorle, anche)

Ingredienti:

Yogurt di soia naturale (Soyasun o Sojade)
Sale (se gradito)
Aromi (opzionali, come erbe aromatiche, spezie, aglio)
Materiali:
Colino
Garza o telo di cotone pulito
Ciotola

Rivestire un colino con una garza o un telo di cotone pulito.
Posizionare il colino sopra una ciotola per raccogliere il siero.

Versare lo yogurt di soia nel colino rivestito.
Se lo si desidera, aggiungere un pizzico di sale e mescolare delicatamente.
Avvolgere lo yogurt con la garza o il telo, formando un fagotto.
Lasciar sgocciolare lo yogurt in frigorifero per almeno 6-8 ore, o anche per 24 ore per un formaggio più compatto. Il tempo di sgocciolamento determinerà la consistenza del formaggio: più a lungo sgocciola, più sarà sodo.

Una volta che il formaggio ha raggiunto la consistenza desiderata, lo si può aromatizzare.
Trasferirlo in una ciotola e aggiungere erbe aromatiche tritate, spezie, aglio o altri aromi a piacimento.
Mescolare bene per distribuire gli aromi in modo uniforme.

Si può conservare il formaggio di soia in frigorifero in un contenitore ermetico.
Si conserva per 3 giorni.

Muffin dolci o salati

2 uova, 40 g di olio di vinacciolo, 20 gocce di stevia (solo per la versione dolce), 4/5 gocce di essenza di limone naturale, 150 g di mirtilli (solo per la versione dolce, altrimenti 150g di piselli cotti e sgocciolati o 150 g di carote grattugiate o zucchine grattugiate), 120 g circa di farina di quinoa o amaranto, 1 cucchiaio di farina di mandorle, mezzo bicchiere di latte di mandorle senza zucchero o di acqua, 12 g di lievito per dolci oppure 7 g di cremor tartaro e 5g di bicarbonato. Va bene anche un cucchiaino di bicarbonato. Se non si vuole usare alcun tipo di lievito si usino 200 g di solo albume montato a neve fermissima. Gli albumi, eventualmente, vanno uniti alla fine. Per la versione salata si aggiunga mezzo cucchiaino, anche meno, di sale non iodato.

Mescolare le uova sbattute agli altri ingredienti poco alla volta, infornare a 175 gradi per 30 minuti mettendo, verso la fine, l'opzione di forno ventilato, per gli ultimi 10 minuti. Lasciar raffreddare in forno.

Cracker di ceci

INGREDIENTI

Ingredienti:
340 g farina di ceci o altri legumi
120 ml acqua
50 ml olio vegetale
2 pizzichi di sale
1 cucchiaio erba cipollina essiccata
1 cucchiaio aglio in polvere

PROCEDIMENTO

In una ciotola si aggiungono 340 g farina di ceci, 120 ml acqua, 50 ml olio vegetale di semi di girasole o di oliva, 2 pizzichi di sale, 1 cucchiaio erba cipollina essiccata, 1 cucchiaio aglio in polvere.

Si mescolano tutti gli ingredienti e poi si trasferisce l'impasto sul tavolo e si continua ad impastare a mano fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo.
Poi si stende con il matterello ad uno spessore di circa 4 mm. Poi si tagliano i crackers. La forma è relativa alla preferenza personale.
Si dispongono i cracker su una teglia ricoperta con carta da forno e li si bucherellano con i denti di una forchetta.
Si cuociono i cracker nel forno statico preriscaldato a 175 gradi per circa 12 minuti.
I cracker di ceci aromatizzati sono perfetti per uno spuntino e anche come snack fuori casa; si conservano per molti giorni in un sacchetto di carta.
Ovviamente si possono utilizzare anche altri tipi di farine come quella di piselli o fagioli o fave e si possono aromatizzare in base ai propri gusti.

<u>Pesto di radicchio</u>
Per 4 persone o 4 dosi:
200 g di radicchio di Chioggia (peso a crudo);
50 g di pinoli o noci;
mezzo spicchio di aglio se gradito e ben tollerato;
50 mL di olio ben tollerato (oliva o vinacciolo o riso, ad esempio.

Lavate il radicchio, asciugandolo benissimo. Mettete nel mixer i pinoli o le noci con l'aglio, se gradito. Aggiungete il radicchio ridotto in pezzi grossolanamente. Aggiungete l'olio e frullate fino ad ottenere la consistenza gradita. Aggiungete il sale che preferite. Potete conservare il pesto in una ciotola o barattolo di vetro coprendo con un po' di olio che preferite. In frigo si conserva anche 5 giorni.

<u>Pane di Chufa</u>

Ingredienti:
• 200 g di farina di chufa
• 50 g di psillio in polvere (tegumento del seme)
• 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
• 1 cucchiaino di cremor tartaro
• 1/2 cucchiaino di sale fino non iodato
• 250 ml di acqua tiepida
• 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (o di riso o di semi di lino o di vinaccioli)
Istruzioni:

✔ Accendi il forno a 180°C (ventilato) o 200°C (statico). Prepara una teglia rivestita con carta forno.
✔ In una ciotola capiente, mescola la farina di chufa, lo psillio, il bicarbonato, il cremor tartaro e il sale. Assicurati che tutti gli ingredienti siano ben distribuiti.
✔ Versa gradualmente l'acqua tiepida nella ciotola, mescolando con un cucchiaio o una spatola. Se lo desideri, aggiungi anche l'olio extravergine d'oliva.
✔ Continua a mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo e appiccicoso. Non lavorare troppo l'impasto.
✔ Trasferisci l'impasto sulla teglia rivestita di carta forno. Con le mani umide, dai all'impasto la forma desiderata (pagnotta rotonda, ovale o filoncino).
✔ Inforna nel forno preriscaldato per circa 40-50 minuti, o fino a quando il pane risulterà dorato e sodo al tatto. Per verificare la cottura, puoi inserire uno stecchino al centro: se esce pulito, il pane è pronto.
✔ Sforna il pane e lascialo raffreddare completamente su una griglia prima di tagliarlo e servirlo.

Pane di Amaranto o quinoa o saraceno

Ingredienti:
• 200 g di farina di amaranto o saraceno o quinoa
• 50 g di psillio in polvere (tegumento del seme)
• 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
• 1 cucchiaino di cremor tartaro
• 1/2 cucchiaino di sale fino non iodato
• 280-300 ml di acqua tiepida
• 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva (o di riso o vinaccioli)
• Semi vari (sesamo, lino, chia) per decorare (opzionale)
Istruzioni:
✔ Accendi il forno a 180°C (ventilato) o 200°C (statico). Prepara una teglia rivestita con carta forno.
✔ In una ciotola capiente, mescola la farina di amaranto, lo psillio, il bicarbonato, il cremor tartaro e il sale. Se desideri, aggiungi anche dei semi all'impasto.
✔ Versa gradualmente l'acqua tiepida nella ciotola, mescolando con un cucchiaio o una spatola. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva se lo usi.
✔ Mescola bene fino ad ottenere un impasto denso e appiccicoso. Potrebbe essere necessario un po' più di acqua rispetto alla ricetta con la farina di chufa, a seconda dell'assorbenza della farina di amaranto.
✔ Trasferisci l'impasto sulla teglia. Con le mani umide, forma una pagnotta. Se lo desideri, puoi cospargere la superficie con altri semi.
✔ Inforna nel forno preriscaldato per circa 50-60 minuti, o fino a quando il pane sarà ben cotto e la superficie dorata. Anche in questo caso, verifica la cottura con uno stecchino.
✔ Sforna il pane e lascialo raffreddare completamente su una griglia prima di affettarlo.

Ricette estive

Dolcetti di mandorle e chufa

100 g farina di mandorle
100 g farina di chufa
1 uovo da 70 g + 30 g di solo albume
Mezzo cucchiaino di bicarbonato
1 cucchiaino di cremor tartaro

Buccia grattugiata di mezzo limone
10 g di olio di mandorle dolci
Fiocchi di quinoa qb

Sbattere le uova, amalgamare velocemente con tutti gli altri ingredienti senza troppo impastare.

Formare palline di 15 g circaa
Passarle nei fiocchi di quinoa q.b

Cuocere in forno ventilato, preriscaldato 180° per circa 15 minuti.
(Ricetta di Franci Romano)

Sorbetto di Limone Fresco con Menta e Stevia

Questo sorbetto è l'ideale per un dessert leggero e rinfrescante, perfetto per le calde giornate estive. L'uso dell'albedo (la parte bianca sotto la scorza) del limone aggiunge un tocco di amaro che bilancia splendidamente la dolcezza e l'acidità, creando una complessità di sapori.

Ingredienti
Limoni grandi e non trattati: 4-5 (circa 250 ml di succo e l'albedo di tutti i limoni)
Acqua: 300 ml (regolabile in base alla consistenza desiderata)
Menta fresca: 5-6 foglie
Stevia liquida: 5-10 gocce (o più, a gusto, a seconda della concentrazione della stevia)
Volendo, una piccola parte della scorza esterna gialla di un limone (solo la parte gialla, senza la parte bianca amara, per un aroma più intenso)
Strumenti Necessari
Spremilimoni
Frullatore a immersione o frullatore tradizionale
Colino a maglie fini
Contenitore adatto al congelatore (preferibilmente in metallo per un raffreddamento più rapido)
Forchetta o spatola per mescolare
Istruzioni
Preparazione dei Limoni:

Lava molto bene i limoni sotto acqua corrente. Se decidi di usare un po' di scorza gialla, grattugiane una piccola quantità da un limone, facendo attenzione a prendere solo la parte colorata. Mettila da parte.
Con un coltello affilato, pela i limoni eliminando completamente la scorza esterna gialla. Ora ti rimarrà il frutto coperto solo dalla parte bianca, l'albedo.
Taglia i limoni a metà ed estrai il succo. Dovresti ottenere circa 250 ml di succo. Filtra il succo con un colino a maglie fini per eliminare semi e polpa in eccesso.
Prepara l'albedo: Taglia l'albedo a pezzi grossolani.
Frullare gli Ingredienti:

In un frullatore (o in un contenitore alto se usi un frullatore a immersione), unisci il succo di limone filtrato, l'albedo a pezzi, l'acqua, le foglie di menta fresca e la stevia liquida (inizia con 5 gocce e assaggia man mano). Se hai grattugiato un po' di scorza gialla, aggiungila ora.
Frulla il tutto molto bene, fino a ottenere un composto omogeneo e liscio. L'albedo dovrebbe essere completamente disintegrato.
Filtraggio (Opzionale ma Consigliato):

Per un sorbetto dalla consistenza più vellutata, passa il composto attraverso un colino a maglie molto fini, pressando bene per estrarre tutto il liquido e lasciare eventuali residui fibrosi dell'albedo o della menta. Questo passaggio è importante per la texture finale.
Congelamento Iniziale:

Versa il composto in un contenitore adatto al congelatore.
Metti il contenitore nel congelatore per circa 30-45 minuti, o finché i bordi non iniziano a ghiacciarsi.
Mescolare il Sorbetto (Passaggi Cruciali):

Tira fuori il contenitore dal congelatore. Con una forchetta o una spatola, raschia e mescola energicamente il composto dai bordi verso il centro, rompendo i cristalli di ghiaccio che si stanno formando. Questo passaggio è fondamentale per ottenere un sorbetto cremoso e non ghiacciato.
Ripeti questo processo ogni 30-45 minuti per almeno 3-4 ore, o finché il sorbetto non avrà raggiunto una consistenza granulosa ma morbida, simile a quella di un ghiaccio tritato grossolanamente. Più mescoli, più cremoso sarà il risultato.
Conservazione e Servizio:

Una volta raggiunta la consistenza desiderata, puoi servirlo immediatamente.
Se lo prepari in anticipo, lascialo nel congelatore. Prima di servire, lascialo ammorbidire a temperatura ambiente per 5-10 minuti, poi raschialo energicamente con una forchetta per renderlo più facile da porzionare.
Consigli Extra
Qualità dei Limoni: Usa limoni biologici o non trattati, dato che utilizzerai anche l'albedo.
Dolcezza: La quantità di stevia è molto personale. Assaggia il composto prima di congelare e aggiustane la dolcezza a tuo piacimento. Ricorda che il freddo tende a smorzare la percezione della dolcezza.
Varianti: Puoi sperimentare aggiungendo una piccola quantità di zenzero fresco grattugiato al momento di frullare per un tocco piccante, oppure qualche foglia di basilico per un aroma più particolare.
Spero che questa ricetta ti sia utile e che tu possa goderti un delizioso sorbetto fatto in casa!

<u>Acque Aromatizzate Naturali</u>

Le proporzioni sono indicative e possono essere adattate al gusto personale. Consiglio di preparare le acque aromatizzate in una brocca o una bottiglia capiente (circa 1 litro - 1.5 litri).
La quantità si può raddoppiare o triplicare rispettando le proporzioni.

Ingredienti Freschi:
Usa sempre ingredienti freschi e ben lavati, preferibilmente biologici.
Affettare Sottile:
Affetta frutta e verdura sottilmente per massimizzare il rilascio di sapore. Lo zenzero può essere tagliato a fettine o grattugiato leggermente per un sapore più intenso.
Tempo di Infusione:
Più a lungo lasci in infusione gli ingredienti, più intenso sarà il sapore. Ti consiglio almeno 2-4 ore in frigorifero, o anche tutta la notte per il massimo del gusto. Si possono anche lasciare a temperatura ambiente, ma in luogo fresco, non più di 8 ore.
Conserva sempre l'acqua aromatizzata in frigorifero una volta filtrata. Si mantiene bene per 1-2 giorni.
Ricaricare:
Puoi aggiungere altra acqua agli stessi ingredienti 1-2 volte prima che perdano completamente il sapore.

1. Detox Digestivo: Lime, Zenzero e Menta

Questa combinazione è vivace, piccante e ottima per la digestione.
Ingredienti:
* 1 litro d'acqua
* 1 lime (affettato sottilmente o spremuto a metà e poi le fette aggiunte)
* 3-4 cm di zenzero fresco (sbucciato e affettato sottilmente o leggermente schiacciato)
* Un rametto di menta fresca (circa 5-7 foglie, leggermente schiacciate per rilasciare l'aroma)

Unisci tutti gli ingredienti in una brocca, riempi con acqua fredda e metti in frigorifero.

2. Relax Fiorito: Malva e Cetriolo

Un'opzione delicata, rinfrescante e con note floreali. La malva è nota per le sue proprietà emollienti e calmanti.

Ingredienti:
* 1 litro d'acqua
* 1/2 cetriolo (affettato sottilmente)
* 1-2 cucchiai di fiori di malva secchi (li trovi in erboristeria; se usi fiori freschi assicurati che siano commestibili e non trattati)
* Qualche foglia di menta (opzionale, per una nota extra di freschezza)

Metti il cetriolo e i fiori di malva (e la menta, se la usi) nella brocca, aggiungi l'acqua e lascia riposare in frigorifero.

3. Energia e Freschezza: Cetriolo, Lime e Menta

Un classico, super rinfrescante e idratante.

Ingredienti:
* 1 litro d'acqua
* 1/2 cetriolo (affettato sottilmente)
* 1 lime (affettato sottilmente)
* Un bel mazzetto di menta fresca (circa 8-10 foglie, leggermente schiacciate)

Combina tutti gli ingredienti in una brocca e riempi con acqua. Lascia in infusione in frigorifero.

4. Mix Completo: Tutte le Erbe e Frutti

Se vuoi provare un mix più complesso e aromatico.

Ingredienti:
* 1 litro d'acqua
* 1/2 lime (affettato)
* 2 cm di zenzero (affettato sottilmente)
* Un piccolo rametto di menta
* 1 cucchiaio di fiori di malva secchi
* 1/4 di cetriolo(affettato)

Metti tutti gli ingredienti nella brocca, aggiungi l'acqua e lascia riposare in frigorifero.

Budino di semi di chia

Ingredienti
3 cucchiai di semi di chia
250 ml di latte vegetale a scelta (mandorla, soia, avena, ecc.)
1-2 gocce di essenza di limone alimentare Just (o scorza grattugiata di mezzo limone biologico per un sapore più naturale e intenso)
Stevia a piacere, secondo il tuo gusto (ti consiglio di iniziare con 1-2 gocce di stevia liquida o una punta di cucchiaino di stevia in polvere e poi assaggiare)
Istruzioni
Unisci gli ingredienti: in un barattolo di vetro con coperchio o una ciotola, metti i semi di chia, il latte vegetale, l'essenza di limone (o la scorza grattugiata) e la stevia.
Mescola bene: mescola energicamente con un cucchiaio o una frusta per distribuire uniformemente i semi di chia ed evitare che si attacchino sul fondo.
Lascia riposare il composto per 5-10 minuti a temperatura ambiente, in modo che i semi inizino ad assorbire il liquido.
Mescola di nuovo: Trascorso il tempo, mescola ancora molto bene. Questo passaggio è cruciale per una consistenza liscia e senza grumi.
Copri il contenitore e riponilo in frigorifero per almeno 2-3 ore, o preferibilmente per tutta la notte. Più a lungo sta in frigo, più diventerà denso.
Quando il budino ha raggiunto la consistenza desiderata, è pronto per essere gustato.

Per un tocco in più, servi il budino con frutta fresca (come lamponi, mirtilli o fette di kiwi), un po' di scorza di limone grattugiata extra o qualche fogliolina di menta.

Non si consumino mai bevande zuccherate o con edulcoranti.

Ricette da archivio – Giugno 2025

Dott.ssa Cristina Coccia
Biologa Nutrizionista
(Iscr. ONB N°AA_077876)