

Lucia Giovannini - Giuseppe Cocca

Con Laura Cuccato e Susanna Eduini

FRULLATO ^e MANGIATO

SUCCHI, ZUPPE, DOLCI E MERENDE CRUDISTE PER TUTTI...
IN 10 MINUTI



RICETTE SPECIALI PER MENTE E SPIRITO,
PER IL BENESSERE E LA VITALITÀ



e-MyLife

INDICE

Parte Prima: Ricette speciali per Mente e Spirito di Lucia Giovannini	11
Istruzioni per l'uso, perché scegliere succhi e frullati?	12
Succhi per le quattro stagioni	17
Quando bere i succhi.	20
Ricette speciali per Mente e Spirito	22
I quattro fattori di stress	23
I sette guaritori alchemici	26
Il succo della vita	58
La differenza che fa la differenza	61
L'ingrediente segreto.	68
Ricette per il successo	71
La ricetta della gioia e della leggerezza	76
La ricetta del cuore	78
La ricetta della stella della vita	79
Il tuo Kit delle Affermazioni	80
Cambiamo il mondo un pasto alla volta:	
vuoi far parte della la Raw- evoluzione?	81
<i>Test: scopri i tuoi indicatori.</i>	82
Cosa potenzia la tua energia?	85
Risorse e fonti bibliografiche	89
Beneficenza	91
Ringraziamenti	92
Lucia Giovannini	93
Parte Seconda: Raw-evoluzione in cucina	95
Cucina senza Fiamma, di Susanna Eduini	97
Gioia, piacere e leggerezza sono aspetti associati alla dieta crudista	98
Germogli ed erba di grano fai da te	111
Gli attrezzi del "mestiere"	114
Ricetta jolly: il latte di mandorle.	120
Risorse e fonti bibliografiche	122
Ringraziamenti	123
Susanna Eduini	125
I succhi delle quattro stagioni, di Laura Cuccato	126
Varietà, stagionalità e cibo vivo per la tua Raw-evoluzione	128
<i>Varietà</i>	128
Nutrienti	131
Colori	136
<i>Stagionalità – frutta e verdura per ogni stagione</i>	139

<i>Cibo vivo per la tua Raw-evoluzione</i>	143
La magia delle spezie e le proprietà delle erbe selvatiche	145
<i>I fiori a tavola</i>	152
Risorse e fonti bibliografiche	155
Ringraziamenti	157
Laura Cuccato	158

Ricette Raw per le quattro stagioni

Succhi, frullati, zuppe, salse, merende	159
Di Laura Cuccato e Susanna Eduini	

Le stagioni intermedie: autunno e primavera

Le "mezze stagioni" esistono eccome! Di Susanna Eduini	165
--	-----

Ricette dell'autunno

Centrifugati e frullati

Centrifugato - Carota, Mele, Zenzero	167
Centrifrullato - Pera e Crescione	167
Frullato di Frutti di Bosco	167
"Milkshake" alla Banana e Cioccolato	168
"Vino" di Frutti Rossi	168
Centrifugato - Rapa Rossa, Mela e Carota	168
Centrifugato - Carote e Pompelmo Rosa	169
Centrifrullato - Mela, Mango e Frutto della Passione	169
Centrifugato - Pere e Ananas	170
Centrifugato - Mela, Prugne, Cavolo Rosso	170
Centrifrullato - Mele e More	170
Centrifugato - Uva, Mela, Kiwi, Melagrana	170
Centrifrullato - Ananas, Pera, Erba di Grano, Zenzero	171
L'orto nel Bicchiere	172
Sid-Raw Vicious	172

Zuppe

Zuppa Arancione	173
Zuppa di Cavolfiore	173
Zuppa Mista	174
Zuppa di Funghi	174
Zuppa di Curry alla Tailandese Con Cocco e Zenzero	175
Zuppa di Broccoli, Mandorle e Riso Selvaggio	176
Bortsch	177
"Pastina" in Brodo di Verdure	178

Salse salate

Salsa per ripieni	179
Paté di Noci	179
Salsa alle Mandorle e Capperi	180

Creme dolci

Crema alla Vaniglia e Croccante	181
Halva al Pistacchio	182
Sour Cream Dolce alla Frutta	183
Budino di Kaki e Cannella	184
Glassa all'Arancia	184
Mousse di Frutta Secca	185
Torta a Strati Ciocco-Menta	186

Ricette di primavera

Centrifrugati e frullati

Centrifrullato - Spinaci, Carote, Fragole, Arancia	187
Centrifrullato - Germogli e Colori	187
Centrifugato Mediterraneo	188
Centrifrullato – Simil Liquerizia	188
Frullato Cremoso di Menta e Banana	189

Frullati con il Latte di Mandorle o Altri Semi

Banana, Crema di Anacardi e Spezie	190
Banana, Avocado, Latte di Mandorle e Cocco	190
Frullato Energetico alla Piña Colada	191
Frutti di Bosco, Mandorle	191
Frullato alla Frutta Secca	191
“Yoghurt” di Mandorle e Fichi	192

Zuppe

Zuppa di Asparagi	193
Zuppa di Mais Fresco e Peperoni	193
Vellutata di Zucchine alla Mediorientale	194
Il Meglio dell'Ortolano	194

Salse salate

Salsa Cremosissima	195
Burro Salato di Cocco	195
Salsa Verde	196
Salsa Agrodolce	196
Salsa per Pinzimonio	197
Salsa Fresca Piccante	197
Condimento Saporito	198
Salsa Verde all'Umeboshi	198
Salsa Tahini	199

Creme dolci

Crumble di Frutta	200
Crema al Limone in due versioni	201

Torta al Cioccolato e Sorbetto alla Frutta	202
Gelato al Limone e Basilico con salsa alla frutta di bosco e goji.	203
Crema di Fragole.	204

Le stagioni estreme: inverno ed estate, di Laura Cuccato 205

Ricette dell'inverno

Centrifugati e frullati

Centrifugato sapore leggero	206
Centrifugato di agrumi	206
Frullato tendente al dolce	207
Centrifrullato verde e profumato	207
Frullato verde e saporito	207
Centrifugato erba di grano per depurare.	207
Frullato depurativo	207
Frullato arancione d'inverno	208
Centrifugato verde piccante	208
Centrifugato molto fresco	208
Frullato - Tropical smoothie: aspettando pesche e fragole	208
Frullato - Tropical smoothie: continua	209
Frullato - Tropical smoothie: non mi fermo	209
Frullato - Cappuccino?	209
Centrifugato agrumi speziati	209
Centrifugato cavolo o prezzemolo.	209
Frullato energia e profumi esotici.	210
Centrifugato rosso piccante.	210
Centrifugato voglia di pomodoro (Bloody Mary).	210
Centrifugato ricetta viola.	210

Zuppe

Zuppa ricordo di bagna caouda	211
Zuppa di nocciola e cavolo rapa	212
Zuppa vichissoise	212
Un cavolo di Zuppa.	213
Zuppa di Zucca e coriandolo.	213
Zuppa di Rapa rossa	214
Zuppa di spinaci	214
Zuppa di Bieta Erbetta.	215
Zuppa di Carote	215

Salse salate

Pesto di Broccoli	216
Salsa speziata con Alghe Arame.	217

Pesto con i Carciofi	217
Creme dolci	
Sorbetto invernale	218
Inverno tropicale I	218
Inverno tropicale II	218
Crema/merdena/colazione - Grano saraceno a colazione	219
Germogli a colazione	219
Sorpresa di cacao	219

Ricette d'Estate

Centrifugati e frullati

Centrifugato - Albicocca	220
Centrifugato - Pesca	220
Centrifugato - Melone	220
Frullato - Anguria	220
Centrifrullato - Lamponi	221
Centrifugato - Pomodoro	221
Centrifugato di fine estate	221
Frullato - Cherry	221
Centrifugato - Solo verde	222
Centrifrullato - Ancora più verde	222
Centrifrullato - Verde brillante	222

Zuppe

Arrivano le Fragole	223
Crema di Piselli	223
Zuppa di Peperoni	223

Salse salate

Pesto con Sedano	224
Salsa di Mango e Pomodori	224
Salsa di Ananas e Pesche	224
Maionese di Mango	225
Salsa Rosa	225
Salsa estiva	225
Pesto crudista di Basilico (quasi genovese)	226
Pesto alla siciliana	228
Salsa di Pomodori e Ciliegie	228

Creme dolci

Crema meraviglia	229
Meraviglia di Lamponi	229
Gelato con base di Banana	229
Gelato di Mirtilli	230

Crema di Grano saraceno	230
Crema di Grano	230
Sorbetto di Pomodori	230

RICETTE PER TUTTE LE STAGIONI

Di Laura Cuccato e Susanna Eduini 231

Salse salate

Salsa Chutney	231
Salsa di Noci	232
Salsa di Pinoli	232
Pesto di Canapa	232
Salsa di Girasole	233
Salsa di Verdure	233

Vinaigrette

Vinaigrette all'Arancia	234
Vinaigrette al Coriandolo	234
Vinaigrette alle Erbe aromatiche	234
Vinaigrette ai Mirtilli rossi	234

Creme dolci

Crema di Banana al Cacao	235
Sorbetto	235

Parte terza: APPROFONDIMENTI

Del dottor Giuseppe Cocca 237

L'apparato digerente funziona come una centrifuga	238
Una soluzione alla portata di tutti: i succhi	242
Perché i succhi. Il modello della nuova Igiene Naturale.	
Tossiemia e salute	244
Modelli di disintossicazione nell'Igiene Naturale	
o semidigiuni periodici	247
Terapie con i succhi	248
Frutta e ortaggi più usati nei succhi	249

I Succhi delle Quattro Stagioni

Di Laura Cuccato

Il nostro corpo è in salute quando segue le leggi della natura e i suoi ritmi: il susseguirsi del giorno e della notte e delle stagioni stabilisce dei cicli che ci permettono di prepararci al momento successivo. Le stagioni intermedie servono per prepararci alle stagioni successive, in modo che l'estate e l'inverno, le due stagioni "estreme", ci sembrino più facili: vivremo l'estate più idratati e la sentiremo più sopportabile, vivremo un inverno in salute perché ci saremo preparati con molte riserve di energia.

Ovvietà? Certo, se ti sta a cuore la tua salute avrai già letto cose simili, ma forse ti sei lasciato trascinare dai ritmi stressanti della vita odierna in cui trovi poco tempo da dedicare a te stesso e alla tua alimentazione.

La natura ci offre tutti gli alimenti di cui abbiamo bisogno per conservare una buona salute e ce li fornisce quando ne abbiamo bisogno: infatti in ogni stagione troviamo alimenti con nutrienti adatti ad aiutare il nostro corpo in quello specifico momento dell'anno.

Da giornali e TV i messaggi che ci arrivano attraverso diversi canali è che "mangiare frutta e verdura fa bene e mangiare un minimo di cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura aiuta a ridurre il rischio di molte malattie". Sembra semplice.

Consumare in abbondanza alimenti vegetali offre molti benefici alla salute grazie all'assenza di grassi saturi e di colesterolo, e al loro elevato apporto di antiossidanti, vitamina C, beta carotene, vitamina K, vitamina E, potassio, ferro e calcio. Inoltre i semi e le noci sono una buona fonte di acidi grassi Omega-3.

L'integrazione di alghe nella dieta aiuta a disintossicarci dai metalli pesanti e fornisce elementi non presenti nell'orto, per esempio lo iodio.

Il corpo umano, per svolgere le sue funzioni, richiede cibo che fornisca il corretto apporto di sostanze (sia macro sia micronutrienti). Il cibo dovrebbe essere scelto principalmente per il tipo di nutrienti che offre e non per altri motivi (per esempio perché in TV vediamo una pubblicità di un certo prodotto dichiarato "sano"). È necessario aumentare la nostra consapevolezza alimentare conoscendo ciò di cui il corpo ha bisogno ed evitando cibi ricchi di elementi non necessari, e a volte di dubbio effetto.

Cerchiamo quindi di ridurre il consumo di cibi confezionati in favore di quelli freschi e se proprio non possiamo farne a meno, leggiamo attentamente le etichette sulle confezioni per essere consapevoli delle sostanze che introdurremo nel corpo.

Per aumentare il consumo di frutta e verdura crude si può iniziare a inserire gradualmente la frutta al posto degli spuntini, e a mangiare un'insalata prima di iniziare il pranzo. Una porzione di insalata all'inizio del pranzo aiuta sia a ingerire enzimi, minerali e vitamine, sia a saziarsi e a ridurre il consumo di altri alimenti. Un crudista consuma mediamente il 70 per cento di cibo crudo: la restante percentuale di alimenti cotti spesso viene mantenuta per motivi sociali, ma tende a ridursi sempre di più perché il cibo cotto perde progressivamente di interesse.

Tra i crudisti ci sono diversi approcci al cibo: alcuni elaborano ingredienti crudi con strumenti più o meno sofisticati e ne ricavano piatti ricercati, altri preferiscono pochissime manipolazioni e si limitano a frullare e centrifugare vegetali e frutta, altri ancora consumano solo frutta integra.

Varietà, stagionalità e cibo vivo per la tua Raw-evoluzione

Nella scelta degli alimenti dobbiamo prestare attenzione ad alcuni aspetti in particolare: *varietà, stagionalità, vitalità*.

Varietà

Ogni alimento contiene percentuali diverse di nutrienti e per garantirci un apporto vario dobbiamo variare i cibi che assumiamo. Spesso il colore dell'alimento ci dice qualcosa dei nutrienti che apporta.

Di seguito trovi una rapida sintesi dei principali nutrienti e qualche accenno alle loro specifiche caratteristiche preventive.

Come consumare frutta e verdura in modo corretto

Prima di tutto sarebbe preferibile non consumare la frutta a fine pasto.

Ogni alimento, infatti, richiede del tempo per essere digerito. Consultando la tabella forse ti stupirai del tempo che un cibo passa nello stomaco prima di continuare il viaggio verso l'intestino, dove vengono assorbiti i nutrienti.

Alimento	Tempo digestivo
PROTEINE	4 ORE
AMIDI	2-3 ORE
VEGETALI NON AMIDACEI	2-3 ORE
FRUTTI - VEGETALI	2-3 ORE
MELONI	15 MINUTI
FRUTTA ACIDA	1-1,5 ORE
FRUTTA ACIDULA	1,5-2 ORE
FRUTTA DOLCE	3-4 ORE

Poiché i pasti spesso comprendono più alimenti, la digestione si può complicare e allungare. Se dopo un pasto ingeriamo anche la frutta, questa verrà digerita fino a 4 ore dopo averla mangiata. In tutto quel tempo resterà a fermentare senza fornirci i benefici che potevamo assicurarci consumandola lontano dai pasti. La fermentazione della frutta trasforma gli zuccheri in anidride carbonica, acido acetico e alcol, sostanze non utilizzabili dal nostro organismo.

Una alimentazione che combini cibi con differenti caratteristiche digestive porta allo sviluppo di gas, costipazione, diarrea, nausea, stanchezza, gonfiore. In questi casi, per poter completare la digestione il corpo è costretto a generare enzimi impiegando l'energia destinata ad altre attività metaboliche.

Ecco alcuni consigli:

- non consumare proteine diverse nello stesso pasto: evitare per esempio carne e latticini;
- non consumare carboidrati insieme alle proteine: evitare pasta e legumi;
- se possibile, consumare frutta di un solo tipo per volta: evitare per esempio arance e banane.

Una dieta che costringe l'apparato digerente a lavorare a lungo può provocare accumulo di tossine nel corpo e favorire l'insorgere di disturbi di varia natura. La malattia è il tentativo del corpo di eliminare le tossine e ritrovare lo stato di salute naturale. L'eliminazione delle tossine avviene tramite gli organi preposti a questo scopo: fegato, reni, colon, polmoni e pelle. Nel ciclo giornaliero il nostro corpo riserva al processo di disintossicazione le ore notturne fino al mezzogiorno, per questo motivo una colazione leggera ci permette di continuare la disintossicazione più a lungo.

Gli enzimi

Gli enzimi svolgono molte attività nel corpo e diversi organi li producono per lo svolgimento delle loro funzioni specifiche. L'apparato digerente produce enzimi specializzati nella scomposizione del cibo in nutrienti da utilizzare o in tossine da espellere. Se la digestione non avviene in modo completo, il livello di tossine può crescere rispetto al livello di nutrienti.

Ogni enzima può scomporre un solo tipo di nutriente e richiede un ambiente con un adeguato livello di acidità. Per esempio, l'enzima che digerisce le proteine richiede un ambiente acido, mentre l'enzima per la digestione degli amidi richiede un ambiente alcalino.

Inoltre gli enzimi sono sensibili alla temperatura: a 45°C collassano, per questo motivo è importante consumare cibi crudi con enzimi integri ed evitare di impoverire le nostre riserve enzimatiche.

Il processo digestivo consuma moltissima energia (fino all'80 per cento), per questa ragione spesso ci sentiamo stanchi e intorpiditi dopo pranzi abbondanti. Quando consumiamo un pasto ricco di enzimi, invece, questo fenomeno si riduce fino a scomparire perché il cibo ricco di enzimi si "digerisce da solo" senza richiedere la produzione di enzimi "interni" per essere scomposto e digerito.

Intossicazione e acidità

Quando c'è energia nel corpo ci sentiamo felici e pieni di sentimenti positivi, ci stanchiamo meno, amiamo di più, contrastiamo le malattie e lo stress e rallentiamo l'invecchiamento.

Stati fisici di intossicazione e stress portano allo sviluppo di una eccessiva acidità nel corpo che può diventare molto pericolosa.

L'alimentazione è uno dei mezzi principali per controllare l'acidità del corpo: esistono dunque cibi acidificanti e cibi alcalinizzanti.

Tra i cibi acidificanti ci sono le carni bianche e rosse, le uova, i latticini, gli alcolici, i cereali, le leguminose secche, i grassi, le noci e alcune combinazioni di frutta e carboidrati.

Tra i cibi alcalinizzanti troviamo invece le verdure crude, la frutta dolce e acida consumata lontana dai pasti, le fibre, gli alimenti fermentati.

Nutrienti

Macronutrienti

Carboidrati, zuccheri o glucidi

Si distinguono in semplici e complessi.

I carboidrati semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio e lattosio) si trovano in natura nella frutta e nei vegetali. Si digeriscono rapidamente e possono essere utilizzati subito.

Tra i carboidrati complessi troviamo gli amidi e le fibre.

Gli amidi sono presenti nei cereali e nei loro derivati, nei legumi e in alcuni ortaggi.

Le fibre sono contenute nei cibi integrali vegetali e sono importanti per l'assimilazione dei principi nutritivi degli alimenti e per mantenere l'intestino pulito, per aumentare il senso di sazietà e per ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri.

Consumando frutta e verdura crude e integre si aumenta di molto la quantità di fibre ingerite e in poche settimane si avranno notevoli benefici per l'organismo.

Lipidi o grassi

Si tratta di grassi animali e vegetali: i primi, prevalentemente, sono grassi saturi e tendono a far salire il livello di colesterolo nel sangue, mentre i secondi, monoinsaturi o polinsaturi, tendono ad abbassarlo. In una dieta vegana troviamo i grassi in alcuni frutti (avocado, cocco, olive) e nei semi oleaginosi (noci, mandorle, pinoli ecc.).

Proteine

Composte da aminoacidi, si trovano nei cibi animali e vegetali. Si dividono in essenziali e non essenziali: gli aminoacidi essenziali devono essere forniti dal cibo perché il nostro corpo non li può sintetizzare. Negli anni si sono trovate molte indicazioni diverse sul fabbisogno di proteine; esiste però una notevole letteratura sui danni derivati da un eccesso di proteine, soprattutto animali.

Acqua

Siamo composti in alta percentuale da acqua ed è importante che i cibi che ingeriamo ne contengano in abbondanza. Frutta e verdura sono gli alimenti più ricchi di acqua.

Micronutrienti: vitamine e sali minerali

Le vitamine

Le vitamine sono piccole molecole che consentono lo svolgimento delle reazioni metaboliche, hanno potere antiossidante e contrastano l'invecchiamento cellulare.

Noi non produciamo vitamine e per questo dobbiamo assumerle dall'esterno per contrastare i radicali liberi che si creano nei tessuti del corpo.

*Per evitare la dispersione delle **vitamine idrosolubili** (che si sciolgono nell'acqua) contenute nella verdura e frutta non lasciarla a lungo in ammollo prima di consumarla.*

- B1- tiamina
- B2 – riboflavina
- B5 – acido pantotenico

- B6 – piridossina
- B12 – cianocobalamina
- B9 – acido folico
- C – acido ascorbico
- H – biotina
- PP – niacina

La vitamina C e quelle del gruppo B non si accumulano nell'organismo e devono essere assunte ogni giorno.

La vitamina C ha un elevato potere antiossidante e contribuisce alla salute della pelle, dei muscoli, delle ossa, dei denti e degli altri tessuti. Favorisce l'assorbimento del ferro di origine vegetale e stimola il sistema immunitario.

Si trova in abbondanza in agrumi, peperoni, papaya, kiwi, mango, fragole, broccoli, cavoletti, bietola, cavolo rapa, piselli.

La vitamina C è sensibile al calore, ai trattamenti conservativi e all'ossigeno, per questo motivo dobbiamo consumare crudi i cibi che la contengono, e se prepariamo un centrifugato è preferibile consumarlo subito. Anche il contatto con il metallo e l'essiccazione la fanno deperire velocemente, ricordiamolo nelle nostre preparazioni giornaliere.

Le vitamine del gruppo B migliorano la salute e si trovano principalmente nelle verdure di colore verde.

Vitamine liposolubili: si sciolgono nei grassi, per esempio l'olio extravergine di oliva è molto ricco di vitamina E.

- A – retinolo
- D – calciferolo
- E – tocoferolo
- F
- K

La vitamina D viene prodotta dal corpo se esposto al sole; sono sufficienti 20-30 minuti al giorno di esposizione, anche solo parziale (volto e avambracci).

La vitamina A è un potente antiossidante, aiuta la vista, lo sviluppo dell'apparato scheletrico e dei denti, migliora la pelle e rinforza il sistema immunitario. Si trova principalmente in frutta e verdura arancione e nelle foglie verde scuro.

Sali minerali

I minerali che costituiscono lo scheletro, permettono la trasmissione degli impulsi nervosi e la contrazione muscolare; si dividono in macroelementi e microelementi, o oligoelementi.

- **Macroelementi**

Sodio (Na), Potassio (K), Calcio (Ca), Cloro (Cl), Fosforo (P), Magnesio (Mg), Zolfo (S).

- **Oligoelementi o microelementi**

Cadmio (Cd), Cromo (Cr), Cobalto (Co), Ferro (Fe), Fluoro, Iodio, Selenio, Molibdeno, Manganese, Nichel, Silicio, Rame, Vanadio, Zinco.¹

1. Di seguito riporto i sali minerali di maggiore rilievo con accanto alcuni alimenti che li contengono.

Calcio: semi di sesamo, mandorle, noce, nocciola, carota, spinaci, sedano, cipolla, rapa.

Ferro: mandorle, nocciola, carota, spinaci, cipolla, crescione, cavolo, prezzemolo, frutta essicata (prugne, uvetta, fichi), vegetali a foglia verde, cacao raw. Il cacao raw contiene una quantità impressionante di minerali e altri nutrienti: un'altra buona ragione per consumarlo!

Acidi organici

Gli acidi organici co-enzimatici sono presenti in frutta e verdura e hanno azione alcalinizzante nel corpo: acido malico, citrico, tannico, tartarico.

Fitonutrienti

Fanno parte di questo gruppo i flavonoidi, i fenoli, i terpeni, gli isotiocianati, gli indoli: ognuno di essi svolge funzioni specifiche e importanti per la salute del corpo.

Antiossidanti

Gli antiossidanti ci proteggono dai radicali liberi che produciamo.

Tra le sostanze antiossidanti troviamo la vitamina A, C ed E, il beta-carotene, il selenio, lo zinco, i polifenoli, i composti solforati, i terpeni, i fitosteroli e le amine.

Potassio: abbonda nella frutta e nei vegetali, specialmente nei vegetali a foglia verde scura, uva, pera, banana, dattero, cavolo, porro, nocciola, mandorla.

Selenio: noci brasiliane (due noci al giorno forniscono la quantità di selenio necessaria).

Zinco: noci e semi oleosi, cavolo, spinaci, pomodoro, pesca, arancia.

Bromo: Si trova in mela, uva, fragola, melone, aglio, asparago, carota, sedano, cavolo, cipolla, porro, ravanella, pomodoro.

Rame: mandorle, noci, nocciole, rapa rossa, cipolla, rapa, spinaci, porri, ciliegia, mela, arancia, uva.

Iodio: alghe, aglio, cipolla, crescione, spinaci, cavolo, carota, porro, rapa, pomodoro, pera, uva.

Magnesio: datteri, spinaci, e numerosi altri vegetali e frutti.

Manganese: crescione, cavolo, sedano, carota, cipolla.

Fosforo: aglio, sedano, carota, cipolla, porro, pomodoro, mandorla, noce, uva.

Silice: buccia dei frutti, aglio, scalogno, cipollina.

Sodio: si trova nelle verdure e nella frutta.

Zolfo: aglio, crescione, cipolla, ravanella, dattero, mandorla.

(A cura di Susanna Eduini)

I polifenoli sono gli antiossidanti più importanti. Tra le tante funzioni che svolgono c'è per esempio quella di dare colore alle piante e ogni colorazione esercita un particolare effetto protettivo sugli organi.

Ciascun vegetale contiene un mix di polifenoli, vitamine, oligoelementi e minerali capace di interagire e potenziarne le virtù: questo mix differenzia un alimento da un integratore.

In base ai metodi di coltivazione e alle zone di provenienza, la quantità e la qualità degli antiossidanti contenuti nella frutta e nella verdura può variare.

Colori

I colori di frutta e verdura sono determinati da pigmenti che palesano alcune caratteristiche curative e protettive per la salute. Ogni colore infatti è legato a funzioni, organi e ghiandole del corpo.

I pigmenti sono costituiti principalmente da polifenoli che sono dei fitonutrienti con una elevata azione antiossidante.

I colori in cui dividiamo frutta e verdura sono cinque:

- il rosso;
- il giallo/arancione;
- il bianco/marrone;
- il verde;
- il blu/viola.

Per mantenere un buono stato di salute sono raccomandate da 5 a 10 porzioni di frutta e verdura al giorno (una porzione corrisponde a circa 80 g, ovvero un frutto di media grandezza): è opportuno consumarne di tutti i colori proprio per assicurare un apporto sufficientemente vario di antiossidanti e nutrienti.

ROSSO

Verdure e frutti rossi riducono il rischio di sviluppare tumori e malattie cardiovascolari, migliorano la memoria e proteggono le vie urinarie; i meriti vanno agli antiossidanti in essi contenuti: tra i tanti il *licopene*, un carotenoide efficace nella prevenzione di alcuni tumori e dell'infarto. Il licopene per essere assimilato deve essere consumato con i lipidi. I pomodori maturi sono molto ricchi di licopene.

Tra gli altri frutti rossi ricordiamo le fragole: conosciute fin dai tempi dei romani, sono una straordinaria fonte di principi nutritivi e salutari. Ricche di vitamina C e altri antiossidanti tra cui la quercetina, le antocianine e anche l'acido ellagico e il resveratrolo, tutte sostanze con alto potere degradante sulle sostanze cancerogene e capaci di inibire la crescita delle cellule tumorali. Un elevato consumo di fragole porta molti benefici, stiamo però attenti alla coltivazione, è preferibile consumare fragole biologiche e di stagione, o coltivarle sul balcone poiché crescono molto bene in vaso. Le fragole si possono consumare da sole, aggiunte ai frullati, ai centrifugati e alle insalate.

Anche l'anguria è un frutto ricco di licopene e di acqua, perfetta per l'estate quando ne abbiamo tanto bisogno.

Fragole e ciliegie sono ricche di carotenoidi, preventivi di molti tipi di tumore e di patologie cardiovascolari (incluso l'ictus), della cataratta, dell'invecchiamento cellulare e cutaneo e delle patologie neurovegetative.

Le arance rosse contengono grandi quantità di vitamina C e di antociani, che oltre alla funzione antiossidante contribuiscono alla produzione del collagene, mantengono integri i vasi sanguigni, stimolano le difese immunitarie, le cicatrizzazioni delle ferite e incrementano l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali (soprattutto quelli a foglia verde).

BIANCO/MARRONE

I fitonutrienti di questa categoria favoriscono una corretta assimilazione dei grassi contenuti negli alimenti e quindi aiutano a combattere il colesterolo e rinforzano le ossa e i polmoni. Frutta e verdura del gruppo bianco contengono tra le varie molecole anche la *quercetina*, sostanza antiossidante che si è dimostrata molto utile per contrastare diversi tipi di tumore.

Le mele sono alimenti che contengono grandi quantità di flavonoidi, antitumorali soprattutto per gli organi a funzionalità polmonare.

Le cipolle sono i vegetali più ricchi di quercetina e, grazie al loro contenuto in flavonoidi, contrastano la perdita di calcio nelle ossa. Aglio e porri si distinguono per la presenza di allisolfuro che fluidifica il sangue e protegge l'organismo dagli eventi tromboembolici.

Il selenio, oligoelemento presente in piccole quantità nei cibi, è ben rappresentato nei funghi, previene l'ipertensione arteriosa, l'anemia e numerose forme di tumore.

A questa categoria appartengono anche lo scalogno, i cavolfiori, i finocchi, le pesche bianche, le pere, il sedano.

GIALLO/ARANCIONE

Tutte le verdure e i frutti di questo colore rinforzano gli occhi, il cuore e in generale tutto il sistema immunitario, grazie anche al loro elevato contenuto di vitamina C e *betacaroteni*.

La vitamina C aumenta l'assorbimento intestinale del ferro.

Il betacarotene, precursore della vitamina A, svolge azione antiossidante contrastando la formazione di radicali liberi.

La frutta e la verdura di questo colore è disponibile tutto l'anno: agrumi e zucche tipici della stagione fredda e pesche, albicocche, carote e peperoni in estate.

A questa categoria appartengono anche i kaki, il limone, mandaranci e mandarini, il melone, le nespole, le pesche, i pompelmi, l'ananas, il mango, il kiwi giallo, la papaia, il fico d'india.

BLU/VIOLETTO

Questo gruppo si distingue per la presenza di diversi nutraceuti: le *antocianine*, i carotenoidi, il betacarotene e il resveratrolo, ma anche la vitamina C, il potassio, il magnesio e tanta fibra solubile.

Le antocianine sono responsabili del colore di frutti di bosco e uva, svolgono attività antiossidanti, diminuiscono la fragilità capillare e l'aggregazione piastrinica, proteggono le vie urinarie, contrastano l'invecchiamento della pelle e la perdita di memoria, oltre a svolgere un'azione preventiva nei confronti di alcuni tumori.

I carotenoidi riducono il rischio di sviluppare i tumori, rallentano l'invecchiamento cutaneo e proteggono da ictus e infarti.

Il betacarotene migliora la vista, stimola il sistema immunitario e facilita l'abbronzatura.

Il resveratrolo è il nutraceuta di più recente scoperta, è molto abbondante nell'uva nera e, per le sue spiccate proprietà antiossidanti, è in grado di ridurre l'incidenza di infarti e ictus.

Nei frutti di bosco e nel radicchio rosso sono contenute le maggiori quantità di vitamina C, protettrice di vene e capillari, e delle vie urinarie.

Tutti gli alimenti blu/viola sono caratterizzati da un elevato quantitativo di fibra solubile che regola l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri semplici e favorisce lo sviluppo della flora batterica intestinale.

A questa categoria appartengono anche melanzane, fichi, prugne, more, mirtilli, bacche blu o viola, lamponi, ribes, açai.

VERDE

I fitonutrienti che caratterizzano i vegetali verdi aiutano a ridurre lo stress e l'affaticamento, oltre a prevenire numerose forme di tumore. I cibi verdi proteg-

gono da patologie cardiovascolari e recano benefici a ossa, denti e occhi. Sono ricchi di magnesio, acido folico, folati e antiossidanti tra cui la clorofilla; riducono i flussi mestruali troppo abbondanti e aiutano a controllare l'odore acre del sudore e delle urine.

A questa categoria appartengono insalate, zucchine, asparagi, piselli, rucola, basilico, mele verdi, avocado, broccoli, cavoli, bieta erbetta, carciofi, cavolo verza, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, rucola, spinaci, kiwi, olive, uva bianca, agretto, cima di rapa, indivia, prezzemolo.

Stagionalità – frutta e verdura per ogni stagione

Perché a dicembre nell'orto non ci sono le angurie e gli asparagi, e perché in agosto non troviamo il kiwi o il topinambur?

Certo al supermercato troviamo quasi tutti i frutti e gli ortaggi in ogni periodo dell'anno, ma la natura non produce mai il frutto sbagliato nel mese sbagliato, perché ci fornisce al momento giusto ciò di cui abbiamo più bisogno.

Se riuscissimo a lasciarci guidare dall'istinto e da Madre Natura, sceglieremmo sempre il cibo adatto: in estate ricco di acqua, in autunno cibi riscaldanti, in inverno rinforzanti e in primavera depuranti.

Quando cambia la stagione, o quando cambia il tempo, il corpo reagisce cercando di adeguarsi al nuovo stato; questo adeguamento spesso è percepito sotto forma di irritabilità, affaticamento e nervosismo: scegliendo i cibi adatti, questi cambiamenti ci sembreranno meno faticosi.

Estate

In estate la natura ci regala frutti ricchi di acqua per rinfrescarci, depurarci e idratarci. Tutti i frutti estivi sono ricchissimi di antiossidanti.

Questa è la stagione in cui la frutta può sostituire i pasti, infatti il corpo richiede cibi più freschi e ricchi di acqua e di sali minerali, che si disperdono con il sudore. Si devono preferire i frutti maturi, meglio se biologici, per consumare anche la buccia.

I colori predominanti: rosso, arancione e giallo.

FRUTTA

- BIANCO/MARRONE: pera.
- ROSSO: anguria, ciliegie, fragole, lampone, ribes.
- VERDE: uva bianca.
- BLU/VIOLA: mirtilli, fico, more.
- GIALLO/ARANCIONE: albicocca, melone, pesca, susina, limone.

VERDURA

- BIANCO/MARRONE: aglio, cipolla, funghi, porro, cavolo rapa.
- ROSSO: rapa rossa, peperone rosso, pomodoro.
- VERDE: basilico, bietole, cetriolo, fagiolini, lattuga, peperone verde, piselli, prezzemolo, rucola, sedano, zucchina.
- BLU/VIOLA: melanzana.
- GIALLO/ARANCIONE: carota, peperone, zucca.

Autunno

Le giornate si accorciano e le temperature scendono: si richiedono sempre meno cibi rinfrescanti e si preferiscono i cibi riscaldanti. Avena e grano saraceno producono calore e aiutano a contrastare la temperatura esterna.

Si consumano verdure meno ricche di acqua: zucche, cavoli, carote, radicchi.

La frutta di stagione (mele, pere, uva, fico d'india) ci aiuta a rinforzarci per prepararci ai rigori dell'inverno. I semi oleaginosi (noci, semi di zucca, semi di girasole) ricchi di grassi, proteine e sali minerali sono molto indicati per affrontare i primi freddi. Puoi sostituire la parte proteica di un pasto con una moderata quantità di noci apportando anche grassi, vitamine e sali minerali.

FRUTTA

- BIANCO/MARRONE: pera, annona, mandorle, noci, nocciole.
- ROSSO: ribes, lamponi, uva rossa, prugna.
- VERDE: avocado, kiwi, mela verde, pistacchio, uva bianca.
- BLU/VIOLA: fichi, uva nera, ribes rosso, more, susine, ramasin.
- GIALLO/ARANCIONE: alchechengi, arancia, mandarino, kumquat, limone, pompelmo, mandarancio, fico d'india, caco, susina.

VERDURA

- BIANCO/MARRONE: cavolfiore, cavolo rapa, finocchio, funghi, pastinaca, daikon, porro, rutabaga, rapa, sedano rapa.
- ROSSO: rapa rossa, cavolo rosso, peperone rosso, pomodoro, radicchio.
- VERDE: basilico, bietole, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo verde, cetriolo, fagiolini, lattuga, peperone verde, prezzemolo, rucola, sedano, spinaci, zucchina.

- BLU/VIOLA: melanzana.
- GIALLO/ARANCIONE: carota, batata, peperone, zucca.

Inverno

Per superare l'inverno indenni, dobbiamo rinforzare adeguatamente il sistema immunitario con grandi quantità di Vitamina C che troveremo in kiwi, agrumi, melograni, ananas, mango, cavoli², prezzemolo e spinaci.

Il freddo porta a richiedere carboidrati complessi, proteine e grassi: elementi che scaldano il corpo e lo aiutano a proteggersi rinforzando il sistema immunitario. Zucche e topinambur ci daranno molti carboidrati ed energia utile per arrivare alla primavera senza malanni; i semi oleaginosi ci forniscono le proteine, i grassi e i sali minerali.

A gennaio-febbraio le riserve energetiche chimiche e fisiche accumulate in estate tendono a esaurirsi e per questo siamo più soggetti ad ammalarci.

FRUTTA

- BIANCO/MARRONE: pera.
- ROSSO: arance rosse, pera rossa, mela rossa, melograno.
- VERDE: kiwi, capperi, mela verde, pera verde.
- BLU/VIOLA: -
- GIALLO/ARANCIONE: alchechengi, arancia, mandarino, limone, mandarancio.

2. Esistono moltissime varietà di cavolo, tutte molto ricche di vitamine e minerali. Proprio in virtù del suo elevato numero di varietà nasce il modo di dire: "Che cavolo vuoi?".

Tra i cavoli, le tipologie più conosciute sono: verza, cavolfiore, broccolo, cavolo broccolo ramoso o cima di rapa, broccoletti, cavolo nero, cavolo cappuccio (verde o rosso si trova tutto l'anno), cavolini di Bruxelles.

VERDURA

- BIANCO/MARRONE: rutabaga, pastinaca, cardo, daikon, cavolfiore, cavolo rapa, finocchio, sedano.
- ROSSO: rapa rossa, cavolo rosso, cipolla rossa, radicchio.
- VERDE: bietola, broccoli, carciofo, cavolo, cavolini di Bruxelles, cima di rapa, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci.
- BLU/VIOLA: cavolo viola.
- GIALLO/ARANCIONE: zucca, batata, carota.

Primavera

L'inverno è passato: dobbiamo smaltire le tossine accumulate nel fegato, reni e intestino che ci causano la tipica "stanchezza" del cambio di stagione. Facciamo più movimento, eliminiamo i cibi più grassi e proteici e ci dedichiamo a cibi più leggeri: frutta e verdura fresche ed erbe spontanee come il tarassaco, il carciofo, il cardo mariano, le foglie di ortica, la genziana.

In primavera, stagione della rinascita e delle "pulizie di pasqua", dobbiamo liberarci di ciò che abbiamo accumulato nell'inverno, quando il freddo ci ha costretto in casa, e prepararci al grande caldo.

FRUTTA

- BIANCO/MARRONE: pera.
- ROSSO: arancia rossa, fragola, ciliegia, mela rossa.
- VERDE: kiwi.
- BLU/VIOLA: -
- GIALLO/ARANCIONE: arancia, limone.

VERDURA

- BIANCO/MARRONE: aglio, cavolfiore, cavolo rapa, finocchio.
- ROSSO: rapa rossa, cavolo rosso, cipollotti, ravanello, radicchio.
- VERDE: asparagi, bietole, tarassaco, fave, piselli, taccole, lattuga, prezzemolo, rucola, sedano, spinaci.
- BLU/VIOLA: agretti, indivia, cavolo viola.
- GIALLO/ARANCIONE: carota, batata.

Frutta tropicale

Alcuni frutti tropicali sono ormai molto diffusi, ananas e banane per esempio fanno parte della nostra tavola da molti anni. Recentemente anche avocado e mango hanno conquistato i nostri palati.

Sia nelle grandi distribuzioni, sia nei piccoli punti vendita, è possibile trovare anche altre varietà di frutta tropicale, per esempio banane rosse o grigie, i frutti della passione, i rambutan. Alcuni frutti si trovano in forma di polpa surgelata e aggiungono un sapore esotico a frullati e creme (sempre che i frutti vengano raccolti quando sono maturi e conservati in modo da mantenerne praticamente inalterate le proprietà). Una curiosità: a settembre molti avocado e annona arrivano dalla nostra Sicilia.

FRUTTA

- BIANCO/MARRONE: annona, anacardi, babaco, banana, cocco, datteri, durian, feria, litchi, mangostano, noci di pecan, noci di macadamia, pitaya, rambutan, jack fruit, tamarindo.
- ROSSO: acerola, goji, pitanga.
- VERDE: avocado, guava, kiwani, lime.

- BLU/VIOLA: açai.
- GIALLO/ARANCIONE: ananas, naja, cajù, carambola, maracujà, goiaba, guava, mango, papaya, pompelmo, sapodilla.

Cibo vivo per la tua Raw-evoluzione

Se si analizzano i valori nutrizionali di una pesca appena colta e di una pesca in scatola non noteremo molte differenze, ma la loro energia vitale è assai diversa.

Esistono metodi specifici per misurare la vitalità di un ingrediente, ma il più semplice consiste nel valutare la sua capacità di riprodursi. Sempre usando la pesca come esempio, immaginiamo di seminare una pesca e un barattolo di pesche sciroppate: credo sia palese la differenza.

Dal momento in cui un frutto o un ortaggio viene staccato dalla pianta, inizia a perdere energia vitale, e più tempo passa prima del consumo, più ne perde. Alcuni metodi di conservazione dei cibi distruggono l'energia vitale, altri invece sono più conservativi, per esempio l'essiccazione e il surgelamento.

Più un cibo è vitale meno sforzo richiede per essere digerito e questo ci permette di avere a disposizione una maggiore riserva di energia per la vita di relazione.

In base al loro livello di energia, i cibi si differenziano in:

- **cibi "vivi"**: apportano energia al corpo, tra questi frutta e verdure fresche, centrifugati, germogli e semi oleaginosi;
- **cibi "neutri"**: non danno energia e sono facilmente digeribili, tra cui per esempio l'olio di oliva;
- **cibi "morti"**: richiedono così tanta energia al corpo per essere digeriti che ci indeboliscono a ogni assunzione, tra questi tutti i prodotti raffinati (il più

diffuso è lo zucchero bianco), i prodotti da forno industriali e il caffè. In questa categoria rientra il junk food, cibo spazzatura, causa primaria dell'obesità nel mondo.

La magia delle spezie e le proprietà delle erbe selvatiche

Le spezie hanno il potere di evocare molti sogni: le vediamo allineate come suppellettili nelle case di bambole, ci ricordano i viaggi in terre lontane, ci affascina-no con i loro colori e i loro inebrianti profumi. Fin dall'antichità le spezie erano considerate un bene prezioso e presto fu avviato un commercio che coinvolse molti paesi del Mediterraneo.

In Grecia si sviluppò una cucina raffinata a base di spezie e nacquero i primi cuochi che preparavano elaborati piatti arricchiti con il pepe. I Romani invece fecero delle spezie un prodotto di lusso per la loro cucina d'élite.

Nei secoli la ricerca delle spezie ha portato alla scoperta di nuove terre: la cannella, i chiodi di garofano e la noce moscata dall'Asia, i peperoncini dalle Americhe, il coriandolo, la senape, il finocchio, i semi di papavero dai paesi del Mediterraneo e il carvi e il ginepro dalle regioni più fredde.

Nel Medioevo la cucina di corte era caratterizzata da un uso e abuso di spezie per preparare carni di ogni tipo, mentre il popolo si poteva permettere solo il sale. Nel Rinascimento l'uso delle spezie si è ridotto a pepe, chiodi di garofano e noce moscata, mentre fu introdotto lo zucchero con cui preparare marmellate e frutta candita. L'era della Industrializzazione (XIX e XX secolo) vede una democratizzazione delle spezie e la nascita dei primi ristoranti, e grazie alle Esposizioni universali la cucina si arricchisce di prodotti esotici.

Oggi le spezie vengono usate sia per riprodurre piatti etnici sia per "creare" nuovi accostamenti.

In origine le spezie non erano usate per il gusto, ma per le loro proprietà terapeutiche, medicinali e afrodisiache, e per la loro azione battericida. Fino a poche generazioni fa, non solo i saggi e i medici conoscevano molte proprietà e virtù

delle piante, ma tutti sapevano come fare a riconoscere e trattare le erbe per preparare rimedi efficaci. Il loro impiego era esclusivamente legato alla funzione, non al sapore, come l'aggiunta di ginepro ai crauti fermentati per renderli più digeribili.

Le spezie possono essere usate anche per profumare gli ambienti e tenere lontani gli insetti: a questo scopo è possibile infilare alcuni chiodi di garofano su una arancia e farla essiccare.

Le spezie hanno ispirato anche credenze e superstizioni: l'aneto è di buon auspicio per i matrimoni, l'anice tiene lontani gli incubi, la cannella favorisce la comunicazione con i morti, fiutare il cardamomo permette di far ricambiare l'amore, i chiodi di garofano purificano le stanze, il coriandolo riduce febbre e mal di testa, il cumino fa lievitare la pasta, il finocchio protegge la casa, il ginepro rallenta l'invecchiamento cerebrale, la noce moscata protegge le ossa, i peperoncini intrecciati garantiscono la fedeltà coniugale, la senape aiuta nelle scelte importanti e lo zenzero attira il denaro.

Conservazione

Le spezie devono essere tenute al riparo dalla luce del sole, dall'umidità e dall'aria. Le spezie intere macinate al momento sono molto più profumate di quelle in polvere.

Differenza tra spezie e aromi

Spezie e aromi sono ricavati dalla pianta intera o da parti di essa.

Le spezie hanno sapori più forti e possono insaporire, mentre gli aromi profumano, come per esempio le erbe aromatiche: prezzemolo, cerfoglio, basilico, erba cipollina, pimpinella, timo, serpollino, rosmarino, così come cipolla, aglio

e scalogno. Gli aromi si usano freschi o essiccati, mentre le spezie normalmente sono essiccate e ridotte in polvere.

Di alcune piante si usano più parti.

- **Piante intere, da usare fresche o essiccate o disidratate:** maggiorana o origano.
- **Foglie:** alloro e menta, da usare fresche o secche.
- **Fiori o parti del fiore:** chiodi di garofano, stimmi di zafferano.
- **Frutti:** peperoncino, vaniglia, capperi, si possono usare freschi, essiccati, in salamoia o sott'olio.
- **Semi:** coriandolo, finocchio, papavero, si trovano interi o macinati.
- **Steli:** erba cipollina, lemongrass, melissa.
- **Radici:** rafano.
- **Rizomi:** zenzero, curcuma.
- **Bulbi:** cipolla, aglio, scalogno da utilizzare freschi o liofilizzati.
- **Cortecce:** cannella.

Molte spezie vengono usate pure, mentre altre si usano in miscele, per esempio il curry. Segue un elenco di quelle maggiormente in uso.

Alloro: si possono usare le foglie, sia fresche sia secche, i frutti, le drupe secche (grattugiate come la noce moscata). Le foglie si possono mettere anche negli armadi per allontanare le tarme, o nei contenitori per allontanare gli insetti di cereali e legumi.

Aneto: fresco si usa come erba aromatica; i semi invece come spezie per cetrioli, carote, cavolfiori, nelle zuppe di verdura e nei piatti con la rapa rossa. I semi

profumano l'alito. Le foglie sono ricche di magnesio, ferro, calcio e vitamina C.

Anice: semi molto usati in pasticceria e in erboristeria come rimedio per raffreddori ed emicrania.

Bacche rosa: spesso chiamate pepe rosa, in realtà sono bacche di una pianta (schinus molle) coltivata in Madagascar e a Réunion. Molto profumata nei piatti e nelle marinade e adatta a salse delicate e dessert.

Badiana o anice stellato: sono i semi contenuti negli otto baccelli che compongono la "stella" dell'anice e si pestano nel mortaio per essere usati in molte preparazioni tra cui la miscela asiatica "cinque aromi".

Cannella: è la corteccia di un arbusto utilizzata in molte preparazioni dolci e salate di sapore contemporaneamente dolce e piccante. Ha proprietà stimolanti e battericide. Nella medicina ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese si usa per i disturbi legati al freddo grazie al suo potere riscaldante.

Cardamomo: esiste in quattro varietà: il cardamomo verde, quello di Ceylon, quello nero e quello del Siam. I semi sono usati per preparare le miscele di curry e di garam massala. Si usano in molte preparazioni, anche nel tè in India e nel caffè nei paesi arabi. La medicina ayurvedica lo consiglia per la cura del sistema urinario e della tosse. Si può utilizzare con piatti dolci e salati.

Chiodi di garofano: boccioli dell'eugenia, usati per aromatizzare e sterilizzare le marinade. Svolge anche azione analgesica. Il loro aroma è molto intenso per questo è sufficiente aggiungerne uno alla preparazione. Negli armadi e nelle dispense tiene lontano termiti e farfalline.

Coriandolo: si usano i frutti maturi e le foglie fresche, ha proprietà antispasmodiche, carminative, antisetliche, aperitive, digestive. I semi si usano per aromatizzare molte preparazioni, sia dolci sia salate, e per le marinate. Nei racconti delle *Mille e una notte* se ne decantano le proprietà afrodisiache. Ottimo associato a timo e pepe o con la noce moscata. Nei frullati e nelle zuppe aiuta a smaltire i metalli pesanti.

Cumino e carvi: sono semi di piante diverse, ma spesso vengono confusi. Il cumino è una pianta mediterranea i cui semi sono striati di colore bruno giallastro, mentre il carvi ha semi neri arcuati e appuntiti che sanno di anice e limone e sono molto usati nella cucina tedesca, olandese e ungherese. Esiste anche un'altra varietà di cumino nero con semi di forma piramidale.

Curcuma: ha un buon potere antiossidante, antinfiammatorio, antivirale, antibatterico, fungicida, antiparassitario e anticancerogeno; si può usare il rizoma fresco o utilizzarla essiccata.

Curry: miscela di spezie ed erbe; gli ingredienti più comuni sono: cumino, coriandolo, curcuma, cardamomo, cannella, fiengreco, anice, zenzero, macis, chiodi di garofano, pepe, peperoncino di Caienna (che ne determina la piccantezza). Colombo e massala sono altre miscele di spezie spesso riconoscibili dal colore giallo per la maggior quantità di curcuma.

Dragoncello o estragone: pianta profumata tra anice e sedano, insaporisce delicatamente i piatti con un fresco sapore di erba; capace di esaltare la sapidità dei cibi, permette di ridurre l'uso del sale. Favorisce la depurazione dell'organismo stimolando la diuresi. È consigliabile usarla fresca per non perderne l'aroma. Le foglie fresche possono essere aggiunte anche alle insalate.

Erba cipollina: si mangiano gli steli e i fiori, entrambi con un delicato aroma di cipolla.

Erba luigia o limoncina: le foglie, dal gradevole aroma di limone, vengono raccolte dopo la fioritura e possono essere essiccate senza perderne l'aroma, conservando le foglie in barattoli di vetro. Da utilizzare per aromatizzare marmellate e macedonie.

Erbe di Provenza

- **Basilico:** usato per insaporire moltissimi piatti e come ingrediente del pesto alla genovese (vedi la versione crudista nella sezione Estate - salse). I semi inzuppati d'acqua diventano gelinosi e vengono utilizzati in una bevanda analcolica rinfrescante chiamata Cherbet tokhum.
- **Finocchio:** spesso usato per le proprietà curative e apprezzato in pasticceria. Aiuta la digestione e rinfresca l'alito. È diuretico e carminativo.
- **Maggiorana:** più dolce e speziata dell'origano ha proprietà sedative, antispasmodiche, tonico-stimolanti e diaforetiche.
- **Menta:** da usare con moderazione per il sapore molto intenso, ha proprietà digestive, stimolanti, espettoranti e antispasmodiche.
- **Origano:** molto utilizzato in cucina e in altri ambiti, l'origano meridionale è molto profumato e ha ottime proprietà terapeutiche digestive e aperitive. Dopo un periodo di declino causato dall'arrivo delle spezie esotiche, si è riaffermato di recente grazie alla diffusione della pizza.
- **Rosmarino:** molto utilizzato già da Greci e Romani in alcuni riti, per molto tempo gli sono state attribuite proprietà magiche e afrodisiache. È una delle sedici piante benefiche³ che si coltivavano negli orti dei conventi medievali.

3. Le altre piante benefiche sono: l'Assenzio, il Crescione, il Finocchio, la Malva,

Ha proprietà aperitive, digestive, antispasmodiche, diuretiche, balsamiche, antisettiche, rubefacenti e stimolanti.

- **Salvia:** le foglie della salvia sono molto usate per facilitare la digestione.
- **Santoreggia:** nella varietà domestica e montana ha proprietà digestive, carminative e tonico-stimolanti. Nell'antichità se ne consigliava un uso moderato per le sue proprietà afrodisiache.
- **Timo:** pianta molto utilizzata in cucina per le sue proprietà digestive, balsamiche e carminative. Ne esistono molte varietà con diverse sfumature di sapore, che viene mantenuto anche dopo l'essiccazione, come per l'origano e il rosmarino. Adatto a ogni tipo di preparazione.

Fieno greco: semi leggermente amarognoli e tostati. Usati nei sottaceti.

Ginepro: dal sapore speziato dolce-amaro si usa per aromatizzare marinate, crauti e bevande. Viene utilizzato per le sue proprietà medicinali contro cistite e dolori muscolari. La tradizione popolare attribuisce ai rami di ginepro il potere di tenere lontane le streghe e gli spiriti maligni.

Lemongrass: erba comune dei tropici, si trova fresca nei negozi etnici e si può surgelare. Se si essicca perde molto del suo aroma di limone. La parte più profumata è quella vicino al bulbo e la si può usare nelle marinate tagliata a rondelle o ridotta a pasta, insieme ad altre spezie e al peperoncino, o nelle zuppe.

Melissa: le foglie, con aroma di limone, si possono usare per aromatizzare preparazioni a base di frutta e macedonia.

il Fienogreco, il Giglio, il Ligustro, la Lunaria selvatica, il Melone, la Menta dalle foglie rotonde, il Pulegio, la Ruta, la Salvia, il Tanaceto e la Santoreggia.

Mirto: si usa tutta la pianta. In cucina si utilizzano i frutti freschi o secchi, i fiori e le foglie. Le bacche mature e seccate al sole si possono usare al posto del pepe e i fiori e i boccioli si possono aggiungere alle insalate.

Nigella o sesamo nero: originari del bacino del Mediterraneo.

Noce moscata e macis: il macis è la rete di filamenti carnosì che circonda la noce moscata, viene staccato ed essiccato a parte, è molto prezioso e si usa per il curry. La noce moscata è utilizzata per la miscela quatre-épices. Hanno molteplici proprietà contro reumatismi e bronchiti nonché riconosciute virtù afrodisiache e allucinogene. Il sapore raffinato, dolce ed esotico si accompagna a molti piatti.

Paprika: varietà di peperoncino più o meno piccanti con proprietà antisettiche.

Pepe: i grani di pepe sono originari dell'India. I tre tipi in commercio dipendono dal diverso stadio di maturazione della pianta: verde, bianco e nero. Può essere usato in molti piatti, intero o macinato al momento.

Il *pepe verde* si raccoglie due mesi prima della maturazione e si commercia così com'è o in salamoia o liofilizzato.

Il più diffuso è il *pepe nero*, raccolto in anticipo rispetto alla sua maturazione, viene fatto essiccare al sole dove annerisce e si corruga. Il *pepe bianco* è raccolto maturo, si lascia poi macerare in acqua e si strofina per sgusciare il seme. L'involucro esterno si trova in commercio con il nome "guscio del pepe". Oltre alle proprietà del pepe nero si aggiunge l'effetto antipiretico. Ha un sapore più lieve e per questo è usato anche nei dolci, nei piatti delicati e con la frutta. Scelto a volte anche per il colore chiaro che non influisce sul colore della preparazione finale.

Pepe della Giamaica o quatre-épices: bacca di colore viola scuro molto simile al pepe come aspetto, si consuma fresca o secca, ha un sapore misto di pepe, chiodi di garofano, noce moscata e cannella, da non confondersi con la miscela di spezie omonima.

Peperoncino: la scala di Scoville stabilisce il grado di piccantezza delle varie tipologie: dolci, da cui si ricava la paprika, forti, per esempio il peperoncino di Caienna o di Pili Pili e fortissimi, peperoncini perenni che più sono piccoli più sono piccanti, la varietà più conosciuta è il Chili. Base di salse come il tabasco e la harissa. Nella medicina ayurvedica e cinese è un rimedio contro depressione, inappetenza e cali metabolici.

Prezzemolo: largamente utilizzato in moltissimi piatti, il prezzemolo è anche molto ricco di vitamina C. Le foglie sono un rimedio contro le punture di api, vespe e calabroni.

Quatre-épices: miscela di pepe nero (50%), noce moscata (25%), chiodi di garofano (15%) e zenzero (10%).

Rafano: radice consumata fresca, essiccata o in salamoia.

Semi di papavero: come tutti gli altri semi oleosi sono ricchi di manganese, calcio, acido linoleico (Omega 6) e vitamina E. Si accosta molto bene agli agrumi. Possono essere bianchi o neri. Viene utilizzato anche nel curry.

Senape: piccoli semi di tre piante diverse, i più utilizzati sono quelli di senape bruna (Brassica Juncea). Con i semi si preparano salse diverse. Si possono anche portare a germogliare e aggiungerli alle insalate.

Sesamo: esiste nelle varietà bianca, bruna e nera; si usano i semi interi, l'olio oppure la crema chiamata tahini.

Vaniglia: è un baccello dal sapore dolce e dal profumo intenso usato in molte preparazioni soprattutto dolciarie, considerato stimolante e afrodisiaco. Già usato dagli Aztechi per aromatizzare una bevanda tipica a base di cacao.

Zafferano: stimmi di un croco coltivato anche in Europa, lo zafferano si usa in molti piatti dolci e salati per il sapore e il colore. Usato per la sua azione digestiva e stimolante è anche ricco di vitamina B2.

Zenzero: usato fresco o secco in marinate, dolci e bevande ha notevoli proprietà medicinali e afrodisiache.

Sale: pur non essendo una spezia, spendiamo due parole sul sale. Che sia di salgemma o sale marino è sempre e comunque marino, perché il salgemma proviene da strati sedimentari profondi risalenti a quando il mare ricopriva tutto il Pianeta. Esiste in molte varietà tra cui: sale rosa dell'Himalaya, sale nero di Cipro, sale rosso delle Hawaii, sale blu di Persia, sale grigio Bretone.

I fiori a tavola

Molti fiori sono commestibili, anche i più comuni come il rosmarino, la borragine e i gerani, lo sapevi?

In base ai loro sapori si possono preparare dei sorbetti o aggiungerli alle insalate.

- *Acacia*: i grappoli bianchi sono molto profumati, adatti per creme e preparazioni dolci.
- *Achillea*: particolarmente profumata, ottima nei frullati.
- *Agerato*: adatto a zuppe, insalate e dessert si trova da aprile a ottobre.
- *Anice verde*: come il seme, ha proprietà digestive, rinfrescanti, antinfiammatorie. Da provare in piatti dolci e salati.
- *Begonia*: rossa o bianca, ha sapori rispettivamente acido e dolce, adatti a creme e insalate di frutta e immersi nel cioccolato.
- *Biancospino*: per profumare creme e marmellate.
- *Bocca di leone*: ricco di vitamine e proteine, si può usare in preparazioni salate.
- *Borragine*: ricco di sali minerali e di antiossidanti, adatto a dolci e piatti salati, con proprietà emollienti, decongestionanti e digestive. Provalo nelle zuppe e nelle bevande, nelle insalate e nei dolci.
- *Calendula*: fiori dolci e con proprietà antinfiammatorie. Ottimi in insalata, mantengono il loro aroma fresco anche in bevande o minestre.
- *Camomilla*: per la classica tisana rilassante.
- *Capperi*: finché sono in boccioli, si conservano sotto sale o aceto e vengono usati per dare sapore a numerosi piatti. Una volta aperti, i fiori sono molto decorativi e profumati, da usare in insalate o nelle bevande.
- *Cornutine o viola cornuta*: fiori dal sapore delicato con grande potere depurativo, da usare freschi o secchi.
- *Dalia*: calma la tosse e cura l'herpes labiale. Ha sapore amarognolo, a volte un po' aspro, quindi si sposa bene con piatti dolci e con le marmellate.
- *Erica*: uno dei pochissimi fiori che si trovano in inverno. È adatto per accompagnare i sapori decisi.

- *Finocchio*: il fiore ha un aroma simile, ma più delicato, a quello del seme. In tisane, salse, sughi, in “primi piatti” dal gusto mediterraneo.
- *Fiordaliso*: apprezzato soprattutto per il suo colore, aggiunge un sapore dolce a insalate e dessert.
- *Fiori di agrumi* (arancio, limone ecc.): profumano salse dolci e salate.
- *Fiori di ciliegio*: per profumare gelati, sorbetti e altri dolci. Hanno proprietà antinfluenzali e tonificanti.
- *Fiori di pesco*: danno molto profumo a semifreddi e gelati.
- *Fuchsia*: diuretico e antinfluenzale, adatto alla cura dei capelli, ideale per le preparazioni dolci.
- *Garofano cinese*: dolce e profumato ripulisce la flora intestinale e combatte vertigini, nervosismo e palpitazioni. Ottimo in insalata e in altre preparazioni.
- *Geranio*: leggermente diuretico, lenisce le irritazioni in gola e l’ulcera allo stomaco. Si usa per il sorbetto di geranio.
- *Lavanda*: Adatto a dolci, marmellate e gelati. Da provare con le insalate.
- *Nasturzio*: contro l’insonnia, la tosse e per la salute dei capelli, favorendone la crescita. Leggermente piccante si usa con prezzemolo e dragoncello. Con l’erba cipollina nelle zuppe.
- *Petunia*: calma la tosse, ottimo con cioccolato, “formaggio”, insalate e dolci.
- *Rosa canina*: ricca di vitamine A, B, C e diuretica, usane i petali per profumare sughi, dolci e cioccolatini.
- *Tagete*: digestivo e contro le flatulenze; ottimo per tartine, insalate, sorbetti e crostate.
- *Viola del pensiero*: ottimo per i reni e con elevate proprietà antiossidanti. Di sapore dolce.

I fiori delle erbe aromatiche come *basilico, rosmarino, timo, maggiorana, erba cipollina, aglio, santoreggia*: hanno sapore simile al resto della pianta anche se in genere meno intenso; in compenso aggiungono colore ai piatti.

RICETTE D'ESTATE

CENTRIFUGATI E FRULLATI

I profumi e i colori dei frutti estivi sono davvero inebrianti. Oltre alle combinazioni suggerite ricordati di consumarli anche così come la natura ce li regala.

CENTRIFUGATO - ALBICOCCA

Ingredienti

- 3-4 albicocche mature
- 1-2 cucchiari di cacao
- 1 tazza di latte di mandorle

CENTRIFUGATO - PESCA

Ingredienti

- 2 pesche
- 2 cm di zenzero fresco
- qualche foglia di basilico

Lavorazione

Centrifuga le pesche e lo zenzero, usa il basilico per decorare. Usa la fibra per fare il sorbetto. (Vedi ricetta)

CENTRIFUGATO - MELONE

Ingredienti

- 2 fette di melone
- 3-4 cm di cetriolo
- mezza pesca (facoltativa)
- qualche foglia di menta
- qualche fiore di borragine

Lavorazione

- Centrifuga e servi con foglie di menta e fiori di borragine.

FRULLATO - ANGIURIA

Ingredienti

- anguria a volontà
- 2-3 foglie di menta

Lavorazione

- Frulla l'anguria, servi con foglioline di menta.

CENTRIFRULLATO - LAMPONI

Ingredienti

- 1 vaschetta di lamponi
- mezza tazza di latte di mandorle
- 4-5 datteri

Lavorazione

- Frulla i lamponi con il latte di mandorle e aggiungi i datteri centrifugati.



CENTRIFUGATO - POMODORO

Ingredienti

- 200 g pomodori datterini
- succo di mezzo limone
- mezzo limone
- sale alle erbe q.b.

Lavorazione

- Frulla i pomodori con il succo di limone, bagna il bordo dei bicchiere strofinandolo sul limone.
- Metti il sale alle erbe in un piatto fondo e capovolgici sopra il bicchiere in modo che il sale resti attaccato al bordo.
- Riempi con il succo di pomodoro e servi.

CENTRIFUGATO DI FINE ESTATE

Ingredienti

- 1 grappolo di uva bianca
- mezza rapa rossa
- 1 finocchio
- 1 gambo di sedano
- 3 gambi di prezzemolo
- noce moscata

Lavorazione

- Centrifuga gli ingredienti e decora con un pizzico di noce moscata

FRULLATO - CHERRY

Ingredienti

- 400 g di ciliegie
- mezza tazza di latte di semi
- scorza di limone

Lavorazione

- Dopo aver tolto i noccioli alle ciliegie frullale con il latte e decora con scorza di limone.

CENTRIFUGATO - SOLO VERDE

Ingredienti

- 1 gambo di sedano verde
- 1 cetriolo
- succo di mezzo lime
- mezzo lime
- 1 manciata di coriandolo fresco

Lavorazione

- Centrifuga il sedano e il cetriolo e mezzo lime.
- Decora con fettine di lime e un rametto di coriandolo fresco.

CENTRIFRULLATO - ANCORA PIÙ VERDE

Ingredienti

- 1 cetriolo
- 2 kiwi
- lime per decorare

Lavorazione

- Centrifuga il cetriolo e usa il succo per frullare i kiwi. Decora con fettine di lime.



CENTRIFRULLATO - VERDE BRILLANTE

Ingredienti

- 1 cetriolo
- 2 kiwi
- qualche foglia di rucola

Lavorazione

- Centrifuga cetriolo e rucola e usa il succo per frullare i kiwi.

ZUPPE

ARRIVANO LE FRAGOLE



Ingredienti

- 1 cestino di fragole
- 4-5 pomodori a cui avrai tolto i semi
- olio evo q.b.
- qualche foglia di coriandolo
- qualche filo di erba cipollina fresca
- 1-2 cucchiaini di acidulato di umeboshi (si trova nei negozi di prodotti naturali e nei negozi etnici. Dal sapore molto salato si può usare per attivare la fermentazione delle verdure nel pressa-verdure)
- scorza di limone o lime

- sale e pepe q.b.
- acqua q.b.

Lavorazione

- Frulla le fragole e passale al setaccio per togliere i semi. Aggiungi i pomodori e frulla, aggiungi l'umeboshi.
- Servi e decora con qualche goccia di olio, le erbe fresche e la scorza di limone o di lime.

CREMA DI PISELLI



Ingredienti

- 150 g di piselli o fave fresche
- scorza e succo di 1 limone
- 3 cucchiaini di olio evo
- mezzo spicchio di aglio
- 1 manciata di menta
- sale e pepe q.b.
- acqua q.b.

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti tenendo qualche foglia di menta per decorare.

ZUPPA DI PEPERONI

Ingredienti

- 4 peperoni rossi
- 1 mazzetto di prezzemolo (o meno)
- succo di 1 limone
- sale e pepe q.b.

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti tenendo qualche foglia di prezzemolo per decorare.

SALSE SALATE

PESTO CON SEDANO



Ingredienti

- 2 avocado maturi
- 1 lime
- 1 carota
- 2 gambi di sedano
- 5 pomodori secchi ammorbiditi in acqua
- 1-3 rametti di coriandolo fresco

Lavorazione

- Centrifuga il sedano e con il suo succo frulla carota e coriandolo.
- Monda l'avocado, taglialo a pezzetti e irroralo con il succo di lime.
- Taglia i pomodori a striscioline.
- Unisci tutti gli ingredienti e condisci con sale e pepe.

SALSA DI MANGO E POMODORI

Ingredienti

- 1 mango
- 2-3 pomodori centrifugati
- olio evo molto delicato q.b.
- 1 mazzetto di coriandolo fresco

Lavorazione

- Frulla il mango con il succo di pomodoro aggiunto poco per volta per controllare la consistenza (deve restare una salsa).
- Aggiungi l'olio a filo continuando a frullare. Decora con il coriandolo.

SALSA DI ANANAS E PESCHE

Ingredienti

- un quarto di ananas
- 2 pesche
- prezzemolo fresco

Lavorazione

- Frulla ananas e pesche, decora con il prezzemolo.

MAIONESE DI MANGO

Ingredienti

- 1 mango
- olio evo molto delicato q.b.
- sale e pepe q.b.

Lavorazione

- Dopo aver usato il mango per un carpaccio o un frullato raccogli la polpa più vicina al nocciolo con una grattugia, frullala aggiungendo olio a filo, giusta di sale e pepe e servi.

Questa ricetta è stata "sbirciata" nella cucina dell'amico chef Michele Maino.

SALSA ROSA

Ingredienti

- 2 tazze di noci
- 2 gambi di sedano
- 1 peperone rosso
- 1 scalogno
- sale q.b.

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema; la puoi usare per condire le insalate o per farcire un involtino.

SALSA ESTIVA

Ingredienti

- 1 peperone verde
- 2 cipollotti
- 1 mazzo abbondante di erba cipollina, prezzemolo e coriandolo freschi
- 3 cucchiaini di olio q.b.
- 1-2 spicchi di aglio

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti.
- La puoi aggiungere alle zuppe o per accompagnare i cracker crudisti.

PESTO CRUDISTA DI BASILICO (QUASI GENOVESE)



Ingredienti

- 1 spicchio di aglio
- 30 foglie di basilico fresco
- 1 presa di sale grosso
- 1 manciata abbondante di pinoli
- 2-3 cucchiaini di olio evo di sapore delicato

Lavorazione

- Da preparare nel mortaio e non nel frullatore.
- Si inizia con aglio, sale e foglie di basilico; quando le foglie sono tutte stracciate e rilasciano l'olio essenziale si possono aggiungere i pinoli. Infine l'olio.
- Lavora il tutto a temperatura ambiente e in fretta affinché il composto non si ossidi.
- Se invece vuoi usare il frullatore, per avere un risultato migliore metti il boccale del frullatore in freezer prima di lavorare il basilico e frullalo a impulsi per scaldarlo meno.

Variante con pistacchi

- Alla ricetta base aggiungere 30 g di pistacchi al naturale.

Variante con rucola

- 2 mazzi di rucola tritati grossolanamente
 - 2 spicchi di aglio senza anima
 - 30 g di pinoli
 - 1 bicchierino di latte di semi
- Dopo aver frullato gli ingredienti aggiungi 6 cucchiaini di olio evo leggero e 2 cucchiaini di parmigiano di pinoli (vedi ricetta) e 1 pizzico di sale.

Variante con olive e capperi

- 150 g di olive verdi denocciolate
- maggiorana

- basilico
- prezzemolo
- 2 cucchiaini di capperi dissalati
- peperoncino
- 5 cucchiaini di olio evo leggero

■ Frulla per 30 secondi, trasferisci in una ciotola aggiungi 100 g di parmigiano di pinoli (vedi ricetta) e aggiusta di olio; il sale non sarà necessario per la presenza dei capperi.

PESTO ALLA SICILIANA

Ingredienti

- 200 g di pomodori secchi tenuti a mollo per 1 ora
- 20 foglie di basilico
- poco prezzemolo
- 40 g di pinoli
- 5 g di mandorle
- peperoncino
- olio evo q.b.
- sale q.b.

Lavorazione

- Frulla gli ingredienti e per ultimo aggiungi olio e sale.

SALSA DI POMODORI E CILIEGIE

Ingredienti

- 4 o 5 pomodori
- 450 g di ciliegie
- mezzo mazzo di coriandolo fresco
- 1 piccola cipolla di Tropea
- 1 spicchio di aglio

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti, se non trovi le ciliegie puoi sostituirle con altra frutta dolce: pesca, mango o papaia.

CREME DOLCI

CREMA MERAVIGLIA

Ingredienti

- 2 pesche
- 1 vaschetta di lamponi
- qualche mandorla senza pellicina
- 1 cucchiaino di vaniglia

Lavorazione

- Frulla pesche, lamponi e vaniglia, versa in una tazza e decora con mandorle spezzettate.

MERAVIGLIA DI LAMPONI



Ingredienti

- 1 cestino di lamponi

Lavorazione

- Frulla i lamponi o schiacciali con la forchetta, passali in un colino a maglia fitta per togliere i semi, questa salsa è coloratissima e adatta a diventare base di molte macedonie o frullati oppure, grazie al suo sapore acidulo, accompagna perfettamente biscottini o torte di cioccolato.

GELATO CON BASE DI BANANA



Ingredienti

- 2 banane mature tagliate a pezzi e congelate
- frutta fresca
- poca acqua

Lavorazione

- Frulla la frutta fresca in modo da creare una base liquida, aggiungi acqua solo se serve.
- Aggiungi pochi pezzi per volta di banana (tolti preventivamente dal freezer per lasciare loro il tempo di rinvenire a temperatura ambiente) e continua a frullare. Il gelato si formerà e diventerà molto cremoso.
- Puoi servirlo subito e decorarlo con nocciole tritate, cacao in polvere, cacao Nibs ecc.

GELATO DI MIRTILLI

Ingredienti

- polpa di avocado congelato (per congelare la polpa di avocado maturo sbucciare l'avocado e privarlo del seme. Tagliarlo a tocchetti, cospargere di limone o di lime (il lime è più delicato) e riporlo in freezer in contenitori adatti)
- mirtilli e frutti di bosco misti freschi
- vaniglia
- sciroppo di agave

Lavorazione

- Frulla la frutta fresca in modo da creare una base liquida, aggiungi vaniglia e sciroppo di agave e poi la polpa di avocado spezzettata dopo averla tirata fuori dal freezer e fatta rinvenire per qualche minuto a temperatura ambiente.

CREMA DI GRANO SARACENO

Ingredienti

- 1 tazza di grano saraceno germogliato
- 1 banana
- 5 fragole o altri frutti di bosco
- mezza papaya

Lavorazione

- Frulla tutto e servi in coppette.

CREMA DI GRANO

Ingredienti

- 1 tazza di chicchi di grano germogliato
- mezza papaya
- 1 mango

Lavorazione

- Frulla tutto e servi. Puoi sostituire la frutta nella ricetta con quella che preferisci.

SORBETTO DI POMODORI

Ingredienti

- polpa di 4-5 pomodori privati dei semi
- 2-3 pomodori secchi ammollati per togliere il sale
- mezza tazza di sciroppo di agave o di pasta di dattero
- peperoncino
- sale e pepe q.b.

Lavorazione

- Frulla tutti gli ingredienti a lungo fino a ottenere un composto spumoso. Versa nelle formine per fare il ghiaccio. Prima di servire frulla e versa nei bicchieri.

Lucia Giovannini - Giuseppe Cocca
Con Laura Cuccato e Susanna Eduini

CON
INSERTO
FOTOGRAFICO

FRULLATO ^e MANGIATO

SUCCHI, ZUPPE, DOLCI E MERENDE CRUDISTE PER TUTTI...
IN 10 MINUTI



RICETTE SPECIALI PER MENTE E SPIRITO,
PER IL BENESSERE E LA VITALITÀ



MyLife



ENTRA NELLA MY LIFE COMMUNITY



Guarda subito le oltre 500 ore di video gratuiti su **mylife.it/tv**, la prima WebTV completamente dedicata alla crescita personale in Italia.



Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life per essere aggiornato in tempo reale sulle novità, vedere le foto degli eventi, ricevere tanti omaggi (e-book e mp3) e dialogare con i tuoi autori preferiti.

Diventa fan di **www.facebook/edizionimylife**



Segui tutte le nostre interviste con gli autori, le anteprime dei prodotti, gli approfondimenti sulle tematiche My Life, e tanto altro sul canale YouTube: **http://www.youtube.com/mylifetv** .



My Life è anche una community dove puoi condividere le tue passioni.

Scrivi nel blog su **www.mylife.it/blog** .

Teniamo molto al tuo parere ;-)



My Life ti offre la esclusiva possibilità di vedere dal vivo in Italia i tuoi autori internazionali preferiti.

Per informazioni chiedi a My Life:

Tel. + 39 **0541341038** E-mail: **info@mylife.it**

www.mylife.it