

I quaderni del mangiar sano 

Cucinare a Colori

dott.ssa **Stefania Fulchini**
biologo nutrizionista



N°1

I quaderni del mangiar sano



“Cucinare a colori” è il primo opuscolo della collana “I quaderni del mangiar sano”. Un quaderno agile e maneggevole per cucinare con fantasia. Dai primi ai secondi piatti e contorni fino ai dolci, tante ricette gustose e sane per mangiare a colori! Il cibo non può evocare tristezza, seppur esso sia la chiave per prevenire e curare molte patologie. Allo stesso tempo non possiamo pensare al cibo solo come ad un farmaco.

Sedersi a tavola è cultura, passione, piacere, un rapporto d'amore iniziato centinaia di migliaia di anni fa.

E allora tutti ai fornelli! Coniugando cibi e cotture salutari: otterremo piatti nutrienti che infondono piacere al palato, salute al corpo e serenità ai nostri neuroni.

INDICE

- Pag 4. Penne colorate
Fettuccine funghi e zafferano
- Pag 5. Fusilli e carciofi
Tortiglioni con zucchine e gamberetti
- Pag 6. Spaghetti tonno e olive
Sedanini al sugo di melanzane
- Pag 7. Risotto alle verdure
Risotto porcini e zafferano
- Pag 8. Quinoa con verdure e feta
Farro al radicchio e noci
- Pag 9. Orzo con gamberi e menta
Cous Cous verdure e tonno
- Pag 10. ***Proprietà e benefici dello zafferano***
- Pag 11. Salmone al forno
Pesce spada zenzero e limone
- Pag 12. Sgombro con radicchio e noci
Sogliola con zucchine, mandorle e zenzero
- Pag 13. Polpo con rucola e funghi
Seppioline con asparagi
- Pag 14. Calamari con peperoni e zucchine
Filetti di merluzzo o baccalà al pomodoro
- Pag 15. Pollo agli agrumi
Straccetti di pollo pomodorini e funghi
- Pag 16. Abbracci di zucchine con tacchino
Petti di pollo ripieni
- Pag 17. Tacchino aromatizzato al timo
Tacchino panato ai semi di sesamo
- Pag 18. Coniglio in umido con cipolline e olive
Coniglio agli asparagi
- Pag 19. Filetti di maiale in crosta di pistacchi
Polpette in umido
- Pag 20. Scaloppine di vitello al pomodoro
Cubotti di vitello su crema di zucca e menta
- Pag 21. ***Proprietà e benefici dello zenzero***

- Pag 22. Uova strapazzate con verdure
Omlette vegetariana
- Pag 23. Frittata di asparagi e carciofi
Uova ripiene di zucchine
- Pag 24. Zucchine grigliate alla scapece
Mini parmigiana di melanzane
- Pag 25. Carciofi affogati
Radicchio al cartoccio
- Pag 26. Peperoni ripieni di tonno
Finocchi in padella con pachino
- Pag 27. Scarola sfiziosa
Bietole saporite al forno
- Pag 28. Broccoli al limone
Cavolfiore alla curcuma
- Pag 29. **Proprietà e benefici della curcuma**
- Pag 30. Insalata di ceci e carote
Insalata di lenticchie, pomodorini e rucola
- Pag 31. Zuppa tiepida di piselli e fagioli cannellini
Piselli e fave in padella
- Pag 32. Patate rustiche al forno
Sformato di patate, zucchine e cipolle
- Pag 33. **Proprietà e benefici della noce moscata**
- Pag 34. Biscotti banana e fiocchi d'avena
Praline di cocco
- Pag 35. Crema di nocciole
Torta di mele
- Pag 36. Torta di carote e nocciole
Bananabread
- Pag 37. Pancake
Biscotti arancia e cannella
- Pag 38. Pizza in teglia
Pane integrale gustoso
- Pag 39. Focaccine
Dado vegetale fatto in casa
- Pag 40. **Proprietà e benefici della cannella**

Penne colorate

Ingredienti

Penne, zucchina, melanzana, asparagi, peperone rosso, cipolla, erba cipollina, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Stufare con un filo d'olio, la cipolla tritata con la melanzana, il peperone, i gambi di asparagi (le punte lasciarle a parte) e mezza zucchina tagliati a cubetti, per alcuni minuti. Frullare tutto grossolanamente per ottenere un ragù di verdure. Saltare in padella la restante zucchina e le sole punte degli asparagi. Cuocere le penne al dente e in abbondante acqua salata, scolare e condire con il ragù di verdure, guarnendo con le punte di asparagi e la zucchina a cubetti. Aggiungere l'erba cipollina tritata e aggiustare di sale.

Fettuccine funghi e zafferano

Ingredienti

Fettuccine, funghi champignon, aglio, prezzemolo, zafferano, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Pulire i funghi champignon e tagliarli a fettine. In una grande padella, rosolare uno spicchio d'aglio con un filo d'olio, aggiungere i funghi, regolare di sale e di pepe e lasciare insaporire. Quando i funghi saranno diventati morbidi, aggiungere lo zafferano e mescolare bene. Lessare le fettuccine, scolarle al dente e condirle con il sugo di funghi, zafferano e prezzemolo tritato.

Fusilli e carciofi

Ingredienti

Fusilli, carciofi, aglio, brodo vegetale, olio d'oliva extravergine, parmigiano, sale

Preparazione

Pulire i carciofi e tagliarli a fettine. In una padella, rosolare uno spicchio d'aglio con un filo d'olio, aggiungere i carciofi, regolare di sale, aggiungere il brodo vegetale e continuare la cottura. Lessare i fusilli, scolarli al dente e condirli con il sugo di carciofi ed una spolverata di parmigiano.

Tortiglioni con zucchine e gamberetti

Ingredienti

Tortiglioni, zucchina, cipolla, gamberetti, erba cipollina, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Stufare la cipolla tritata e la zucchina tagliata a tocchetti con un filo d'olio per alcuni minuti. Aggiungere i gamberetti sgusciati, aggiustare di sale e continuare la cottura. Cuocere i tortiglioni al dente e in abbondante acqua salata, scolare e condire con il sugo. Insaporire con erba cipollina tritata.

Spaghetti tonno e olive

Ingredienti

Spaghetti, tonno al naturale, pomodorini, olive, cipolla, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Imbiondire la cipolla con un filo d'olio, aggiungere il tonno e i pomodorini tagliati a metà e far saltare tutti gli ingredienti a fiamma vivace per un paio di minuti. Aggiungere le olive denocciolate e tritate grossolanamente, un po' di prezzemolo tritato e cuocere ancora per un minuto. Nel frattempo cuocere gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata e mantecarli nel condimento.

Sedanini al sugo di melanzane

Ingredienti

Sedanini rigati, melanzane, cipolla, aglio, pomodori pelati, basilico, olio d'oliva extravergine, ricotta secca, sale

Preparazione

Stufare con un filo d'olio la cipolla tritata e la melanzana, aggiungere i pomodori pelati a pezzi, aggiustare di sale e continuare la cottura. Cuocere i sedanini al dente e in abbondante acqua salata, scolare e condire con il sugo, guarnendo con foglie di basilico fresco e ricotta secca grattugiata.

Risotto alle verdure

Ingredienti

Riso integrale, zucchina, carota, piselli, peperone rosso, cipolla, pomodorini, brodo vegetale, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Stufare con un filo d'olio la cipolla tritata e tutti gli ortaggi tagliati a cubetti, aggiungere i piselli e i pomodorini e far cuocere per alcuni minuti. Far tostare il riso. Aggiungere un mestolo di brodo di vegetale e continuare la cottura aggiungendo poco per volta il brodo. Quando il riso avrà quasi ultimato la cottura aggiungere gli ortaggi preparati prima e far saltare il tutto, aggiustare di sale e pepe ed aggiungere anche il prezzemolo tritato.

Risotto porcini e zafferano

Ingredienti

Riso integrale, funghi porcini, cipolla, brodo vegetale, zafferano, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Stufare con un filo d'olio la cipolla tritata e i funghi. Far tostare il riso per qualche minuto. Aggiungere un mestolo di brodo vegetale e continuare la cottura aggiungendo poco per volta il brodo. Quando il riso avrà quasi ultimato la cottura aggiungere i funghi, lo zafferano sciolto in una tazza di acqua calda e far saltare il tutto, aggiustare di sale ed aggiungere anche il prezzemolo tritato finemente.

Quinoa con verdure e feta

Ingredienti

Quinoa, zucchine, feta, pomodorini, rucola, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Lessare la quinoa. Intanto tagliare le zucchine a dadini. Farle rosolare per 5 minuti con un filo d'olio. Lavare e tagliare i pomodorini a metà. Una volta cotta la quinoa versarla in una ciotola e unire le zucchine, la rucola e i pomodorini.

Aggiungere la feta. Condire con un filo d'olio e il sale q.b..

Farro al radicchio e noci

Ingredienti

Farro, radicchio rosso, cipolla, succo di limone, noci, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Lessare il farro seguendo le indicazioni sulla confezione, scolarlo, trasferirlo in una ciotola capiente e metterlo da parte. Tritare la cipolla finemente. Lavare il radicchio e tagliarlo a striscioline. Riscaldare un filo d'olio in una padella, far imbiondire il trito di cipolla, aggiungere il radicchio e lasciarlo appassire a fiamma moderata. Condire il farro con il contenuto della padella, noci tritate, sale, pepe, succo di limone e il prezzemolo.

Orzo con gamberi e menta

Ingredienti

Orzo, gamberetti sgusciati, pomodorini, foglie di menta, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Lessare l'orzo seguendo le indicazioni sulla confezione, scolarlo, trasferirlo in una ciotola capiente e metterlo da parte. In una padella con un filo d'olio, far saltare i pomodorini, regolare di sale e dopo qualche minuto aggiungere i gamberi. Unire l'orzo lasciar insaporire e completare con le foglie di menta sminuzzate.

Cous cous verdure e tonno

Ingredienti

Zucchine, carote, piselli, tonno al naturale, aceto di mele, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Lavare e tagliare sia le zucchine che le carote a pezzi piccoli. Versare l'olio in una padella con uno spicchio d'aglio. Aggiungere le verdure tagliate a pezzetti ed i piselli surgelati. Cuocere le verdure a fuoco vivo, aggiungere 2 cucchiaini di aceto di mele. Aggiustare di sale. Cuocere il cous cous come indicato sulla confezione. Sgranare il cous cous con un filo di olio, aggiungerlo alle verdure, mescolare ed infine aggiungere il tonno.

Proprietà e benefici dello zafferano

Lo **zafferano** è una spezia che si ottiene dagli stigmi del fiore del *Crocus sativus*, conosciuto anche come *zafferano vero*, una pianta della famiglia delle Iridacee. Gli stigmi dello zafferano contengono oltre 150 sostanze aromatiche volatili, componenti il suo olio essenziale. Inoltre è uno degli alimenti più ricchi di carotenoidi (crocetina, α -crocina, picrocrocina e safranale) che conferiscono il tipico colore giallo-oro alle pietanze, e vitamine A, B1 (tiamina) e B2 (riboflavina).

Il safranale è un composto organico, in grado di influenzare positivamente l'attività cerebrale. Per questa ragione si usa in fitoterapia nel trattamento dei disturbi dell'umore, come sedativo e antispasmodico con attività antiemetica, efficace contro il mal d'auto. I suoi principi attivi regolando la produzione di alcuni neurotrasmettitori cerebrali responsabili del tono dell'umore (come la dopamina, la noradrenalina e la serotonina), sono in grado di placare l'ansia.

Oltre a rendere gustosi e saporiti i più diversi piatti, la polvere di zafferano è una miniera di sostanze preziose per l'organismo: essendo lo zafferano uno dei più potenti antiossidanti, contrasta i radicali liberi, responsabili dell'accelerazione dell'invecchiamento cellulare. Inoltre questa spezia favorisce le funzioni digestive, stimola l'apparato digerente, aumentando la secrezione di bile e di succhi gastrici.

Inoltre negli ultimi tempi, lo zafferano si sta rivelando rimedio naturale molto efficace anche per molti disturbi legati allo stile di vita moderno come stress, depressione. Recenti studi hanno, infatti, evidenziato che lo zafferano possiede proprietà e benefici sulla parte del sistema nervoso che regola i recettori sensoriali del movimento dei muscoli e delle articolazioni, esercitando perciò un'azione calmante, analgesica e miorilassante.

Salmone al forno

Ingredienti

Filetti di salmone, aglio tritato, prezzemolo tritato, succo di limone, olio d'oliva extravergine, sale e pepe nero

Preparazione

Preparare il marinato unendo gli spicchi di aglio tritati, con olio, pepe nero e sale, succo di limone e prezzemolo tritato. Coprire con la marinatura i filetti di salmone e lasciare in frigo per almeno un'ora, girandoli di tanto in tanto. Disporre i filetti su un foglio di carta forno, coprirli con la marinatura e cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi.

Pesce spada zenzero e limone

Ingredienti

Pesce spada, radice di zenzero, prezzemolo tritato, limone, olio d'oliva extravergine, sale e pepe nero q.b.

Preparazione

In una ciotola porre il succo di un limone, lo zenzero sbucciato e grattugiato, l'olio, il pepe, il sale e il prezzemolo tritato finemente. Fare un'emulsione aiutandosi con una forchetta. Lasciar marinare, per circa una mezz'oretta, i tranci di pesce spada con l'emulsione. Su una griglia antiaderente lasciar cuocere i tranci su entrambi i lati e aggiungere un po' di emulsione di tanto in tanto.

Sgombro con radicchio e noci

Ingredienti

Sgombro, radicchio, noci, capperi, aglio, olio d'oliva extravergine

Preparazione

Lavare e pulire lo sgombro eliminando le lisce centrali. Saltarlo in padella in modo da scottarlo su entrambi i lati. Tagliare il radicchio a strisce e farlo stufare in un wok con uno spicchio d'aglio, aggiungendo un filo d'acqua ed olio. Aggiungere quindi i capperi sciacquati accuratamente. In una insalatiera versare il radicchio, aggiungere le noci e lo sgombro, mescolare e servire.

Sogliola con zucchine, mandorle e zenzero

Ingredienti

Sogliola, zucchine, mandorle tritate, zenzero, limone, olio d'oliva extravergine

Preparazione

In una ciotola versare il succo del limone. Aggiungere la radice di zenzero schiacciata e sbucciata. Lasciare insaporire i due ingredienti per qualche minuto. Tagliare a dadini grossolani le zucchine, saltarle in padella con un filo d'olio e aggiungere le mandorle tritate. Cuocere su entrambi i lati i filetti di sogliola in una padella antiaderente. Quando il pesce sarà ben cotto, servirlo sul letto di zucchine e mandorle. Cospargere il tutto con il succo di limone e lo zenzero.

Polpo con rucola e funghi

Ingredienti

Polpo, rucola, funghi, aglio, prezzemolo, sedano, timo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Cuocere il polpo in abbondante acqua. Nel frattempo pulire la rucola. In una padella con un filo d'olio, far saltare lo spicchio d'aglio e il trito di sedano, prezzemolo e timo. Unire i funghi puliti e tagliati grossolanamente e continuare la cottura. Togliere l'aglio e aggiungere il polpo tagliato a rondelle e lasciar insaporire. Regolare di sale, lasciar riposare per qualche minuto e servire subito.

Seppioline con asparagi

Ingredienti

Seppie, asparagi, prezzemolo, peperoncino, aglio, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Pulire le seppie e tagliarle a rondelle. Rosolare in padella l'aglio con un filo d'olio. Aggiungere le seppie e lasciarle scottare aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua calda. A parte, scaldare gli asparagi lavati e tagliati. Aggiungere gli asparagi cotti nella padella dove sono le seppie e terminare la cottura. Regolare di sale e aggiungere un pizzico di peperoncino in polvere. Al termine della cottura, spolverare con del prezzemolo tritato.

Calamari con peperoni e zucchine

Ingredienti

Calamari, zucchine, peperoni, aglio, cipolla, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Lavare e tagliare a strisce i peperoni e le zucchine. In una padella, far saltare le verdure con un filo d'olio. In una padella a parte, cuocere i calamari tagliati a strisce con il prezzemolo tritato. Quando sono quasi pronti, unire le verdure e lo spicchio d'aglio tritato. Aggiungere il sale e il pepe. Amalgamare bene il tutto e continuare la cottura per qualche altro minuto.

Filetti di merluzzo o baccalà al pomodoro

Ingredienti

Merluzzo o baccalà dissalato, pinoli, capperi, passata di pomodoro, olive, aglio, olio d'oliva extravergine

Preparazione

Sbucciare l'aglio e farlo rosolare in un tegame dal fondo spesso con un filo d'olio, per qualche minuto a fuoco basso. Aggiungere la passata di pomodoro e lasciar cuocere, poi unire i capperi dissalati, i pinoli e le olive. Aggiungere i filetti di merluzzo o baccalà. Lasciar cuocere a fuoco dolce per qualche minuto, finché il sughetto si sarà ristretto. Girare i filetti una o due volte.

Pollo agli agrumi

Ingredienti

Pollo a pezzetti, arancia e limone, pangrattato, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Impanare i pezzetti di pollo nel pangrattato, tagliare a cubetti gli agrumi. Scaldare un filo d'olio in una padella e, una volta ben caldo, rosolare i cubetti di agrumi e i pezzetti di pollo assieme. Coprire, sfumare con un goccio d'acqua e lasciar cuocere a fuoco dolce per qualche minuto, salare e servire.

Straccetti di pollo pomodorini e funghi

Ingredienti

Petto di pollo, pomodorini, funghi secchi, aglio, farina, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Rosolare il petto di pollo tagliato a straccetti ed infarinato con un filo d'olio e l'aglio. Unire i funghi, precedentemente messi in ammollo e strizzati, aggiungere i pomodorini, regolare di sale e continuare la cottura.

Abbracci di zucchine con tacchino

Ingredienti

Tacchino a dadini, sedano, scalogno, pomodorini, melanzana, farina, olio d'oliva extravergine, aceto di mele, basilico, sale

Preparazione

Lavare le zucchine, affettarle nel senso della lunghezza. Cuocerle per 5 minuti in una padella antiaderente, salarle e metterle in un piatto. Rosolare con un filo d'olio, nella stessa padella, lo scalogno, il sedano, i pomodorini e la melanzana a dadini. Infine rosolare il tacchino infarinato. Incorporare le verdure già rosolate e le foglie di basilico. Suddividere il composto sulle fette di zucchine. Arrotolare e servire.

Petti di pollo ripieni

Ingredienti

Petti di pollo, spinaci, peperoni rossi, basilico, mollica di pane, grana, uovo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Lavare e asciugare il peperone, poi eliminare la buccia, e tagliare la polpa a dadini. Lavare gli spinaci, sbollentarli per 5 minuti in acqua salata. Sgocciolare, strizzare e tritare grossolanamente gli spinaci. Metterli in una ciotola, unire il basilico, il peperone, la mollica e il grana. Unire l'uovo sgusciato, sale e pepe. Lavorare la farcia con le mani per amalgamare bene gli ingredienti. Dividere ogni petto di pollo in due petti, ed aprirli a libro. Farcire con il ripieno preparato, richiudere e legare con dello spago da cucina. Posare i petti in una terrina, distribuire olio e vino bianco. Riscaldare il forno a 170° e infornare per 40 minuti.

Tacchino aromatizzato al timo

Ingredienti

Tacchino a fette, aglio, olive nere, capperi dissalati, timo, brodo vegetale (non di dado), olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Stufare il tacchino con l'olio e l'aglio per qualche minuto. Unire le olive nere tagliate a metà e private del nocciolo, i capperi dissalati, il timo e i due mestoli di brodo vegetale. Aggiustare di sale e continuare la cottura.

Tacchino panato ai semi di sesamo

Ingredienti

Tacchino a fette, semi di sesamo, rosmarino, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Appiattire il petto di tacchino con un batticarne. Disporre su un piatto i semi di sesamo. Oliare il tacchino e impanarlo con i semi di sesamo. In una pirofila rivestita di carta forno, adagiare il petto di tacchino ricoperto dai semi di sesamo, aggiungere un filo d'olio e il rosmarino. Cuocere a 175 ° C per 20 minuti

Coniglio in umido con cipolline e olive

Ingredienti

Coniglio, cipolline, carote, olive nere, salvia, timo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Rosolare il coniglio con un filo d'olio, aggiungere un po' d'acqua e far cuocere. Aggiungere le cipolline mondate e le carote tagliate a rondelle. Continuare la cottura, aggiungendo acqua se necessario. Infine aggiungere le olive nere, la salvia e il timo. Aggiustare di sale ed ultimare la cottura.

Coniglio agli asparagi

Ingredienti

Coniglio, asparagi, sedano, cipolla, alloro, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Bollire per 15 minuti il coniglio in una casseruola con all'interno la cipolla tagliata grossolanamente, l'alloro e un pizzico di sale. A parte bollire gli asparagi per circa 10 minuti. Aggiungere nella casseruola il sedano tritato, l'olio e gli asparagi scolati e tagliati. Se serve aggiungere un mestolo di acqua bollente degli asparagi. Cuocere per altri 35-40 minuti finché la carne non risulterà ben cotta.

Filetti di maiale in crosta di pistacchi

Ingredienti

Filetto di maiale, granella di pistacchio, albume d'uovo, sale

Preparazione

Passare il filetto di maiale nell'albume d'uovo sbattuto e poi nella granella di pistacchio. Salare, disporre sulla placca ricoperta di carta forno ed infornare.

Polpette in umido

Ingredienti

Carne macinata di maiale e vitello, albume d'uovo, prezzemolo, cipolla, sedano, carota, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Preparare le polpette mescolando insieme tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamando bene il tutto. Formare delle palline, cuocere le polpette nel sugo preparato con il trito di cipolla, carota e sedano stufato con olio e acqua.

Filetti di maiale in crosta di pistacchi

Ingredienti

Filetto di maiale, granella di pistacchio, albume d'uovo, sale

Preparazione

Passare il filetto di maiale nell'albume d'uovo sbattuto e poi nella granella di pistacchio. Salare, disporre sulla placca ricoperta di carta forno ed infornare.

Polpette in umido

Ingredienti

Carne macinata di maiale e vitello, albume d'uovo, prezzemolo, cipolla, sedano, carota, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Preparare le polpette mescolando insieme tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamando bene il tutto. Formare delle palline, cuocere le polpette nel sugo preparato con il trito di cipolla, carota e sedano stufato con olio e acqua.

Scaloppine di vitello al pomodoro

Ingredienti

Fettine di vitello, pomodori pelati, farina integrale, cipolla, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Impanare le fettine di vitello con la farina integrale. In una padella, cuocere la cipolla tritata e i pomodori pelati con un filo d'olio e un po' d'acqua. Aggiungere le fettine impanate e farle cuocere da entrambi i lati. Cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Cubotti di vitello su crema di zucca e menta

Ingredienti

Pezettoni di vitello, menta, zucca, zenzero, aglio, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Cuocere la zucca nel forno, frullarla con un filo d'olio, un pizzico di sale e le foglioline di menta. In una padella unta rosolare aglio e rosmarino, unire lo zenzero tagliato a striscioline sottili, aggiungere i pezzettoni di vitello facendoli dorare su tutti i lati. In un piatto creare una base di crema di zucca e appoggiare i cubotti di vitello, le striscioline di zenzero e il fondo di cottura.

Proprietà e benefici dello zenzero

Lo zenzero (*Zingiber officinalis*) è una pianta erbacea perenne appartenente alle Zingiberaceae, specie di cui fanno parte anche le piante di curcuma e cardamomo. Originaria dell'Estremo Oriente, più precisamente della Cina meridionale, è da tempo largamente coltivata nella fascia tropicale e subtropicale. È dotata di un rizoma carnoso e ramificato in cui si concentrano i principi attivi e dalla cui forma prende il nome questa pianta. Molte delle proprietà della radice si devono al gingerolo, il composto oleoso principale dello zenzero. Lo zenzero ha un sapore tipico, pungente e leggermente piccante, con un gusto che ricorda il limone. Molto usato nella cucina orientale, da alcuni anni si è diffuso anche nell'alimentazione occidentale ed europea. Viene impiegato per la preparazione di dolci natalizi, in particolare biscotti, bevande come cocktails e drink analcolici, e in cucina soprattutto per pietanze a base di pesce. Lo zenzero candito è usato nella guarnizione di macedonie, yogurt, gelati e nella preparazione di dolci, ma si può anche mangiare come snack ed è possibile prepararlo in casa, a partire dalla radice fresca. Lo zenzero contiene, oltre ad acqua, carboidrati e proteine, anche alcuni sali minerali.

Secondo la medicina ayurvedica lo zenzero possiede numerose proprietà curative. Tradizionalmente noto come rimedio per i problemi digestivi, viene assunto in caso di dispepsie (favorisce la digestione), coliche, meteorismo e casi di iperacidità gastrica. Inoltre, alcuni studi hanno dimostrato un suo effetto antiemetico e antinausea. Il gingerolo sembra infatti contrastare la crescita dei batteri presenti nella bocca, responsabili dell'infiammazione delle gengive. Anche le infezioni respiratorie, come raffreddore, tosse e mal di gola, potrebbero trarre giovamento dalle sue proprietà antisettiche e di stimolo per il sistema immunitario. Lo zenzero mostra anche attività antinfiammatorie e antiossidanti, oltre a proprietà anticoagulanti e ipocolesterolemizzanti.

Uova strapazzate con verdure

Ingredienti

Uova, pomodoro, peperone, cipolla, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Tagliare tutte le verdure a pezzetti, lasciarle stufare in una padella con un filo d'olio. Sbattere le uova e incorporarle alle verdure, aggiustare di sale e amalgamare bene fino a cottura ultimata.

Omelette vegetariana

Ingredienti

Uova, zucchine, melanzana, pomodoro, parmigiano, timo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Grigliare melanzane e zucchine, condirle con olio, aglio schiacciato, pomodorini tagliati a fettine, timo e sale. Sgusciare le uova, separando i tuorli dagli albumi e montarli separatamente. Aggiungere un po' di parmigiano grattugiato ai tuorli e incorporare gli albumi montati. Cuocere il composto in una padella antiaderente. Farcire con le verdure preparate e lasciar riposare qualche minuto.

Frittata di asparagi e carciofi

Ingredienti

Uova, carciofi, asparagi, parmigiano grattugiato, aglio, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Lessare i carciofi e gli asparagi per qualche minuto e tagliarli a pezzetti. In una terrina unire al parmigiano grattugiato l'aglio e il prezzemolo tritati e incorporarvi le uova sbattute. In una padella scaldare l'olio, versarvi metà del composto di uova, disporvi i carciofi e gli asparagi e aggiungere il restante composto di uova. Far dorare la frittata da entrambe le parti e servirla calda.

Uova ripiene di zucchine

Ingredienti

Uova, zucchine, basilico, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Mettere in un pentolino dell'acqua e far rassodare le uova per circa sette o otto minuti. Nel frattempo, stufare le zucchine in un tegame con un filo d'olio. Sgusciare e tagliare a metà per il lungo le uova, e svuotarle del tuorlo. Preparare ora la crema frullando insieme i tuorli, le zucchine, l'olio, un pizzico di sale e pepe. Raccogliere la crema in una sac à poche e farcite le metà d'uovo. Aggiungere qualche fogliolina di basilico su ogni metà d'uovo e servire a temperatura ambiente.

Zucchine grigliate alla scapece

Ingredienti

Zucchine, aglio, menta, aceto balsamico, peperoncino (facoltativo), olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Grigliare le zucchine, metterle in un piatto e condirle con aceto balsamico, olio, sale, aglio e peperoncino tritato, menta. Lasciar riposare un'oretta.

Mini Parmigiana di melanzane

Ingredienti

Melanzane, fiocchi di latte, pomodorini, basilico, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Lavare e tagliare i pomodorini, salare e lasciar sgocciolare l'acqua di vegetazione. Tagliare le melanzane, grigliarle e disporle a strati in una pirofila, alternandole ai fiocchi di latte, pomodorini e basilico sminuzzato. Irrorare con un filo d'olio e infornare per qualche minuto.

Carciofi affogati

Ingredienti

Carciofi, aglio, limone, olive nere, capperi, prezzemolo, olio d'oliva extravergine

Preparazione

In una padella scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio e unire i carciofi già puliti e tagliati. Far saltare per qualche minuto poi aggiungere un po' d'acqua. Coprire la padella con il coperchio e lasciar stufare a fuoco dolce. Quando il fondo si è quasi completamente assorbito aggiungere le olive nere e i capperi dissalati. Far cuocere per 5 minuti, cospargere con il prezzemolo tritato e servire.

Radicchio al cartoccio

Ingredienti

Radicchio, noce moscata, pepe, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Togliere le foglie esterne e lavare il radicchio. Tagliarlo a metà e risciacquare bene tutte le foglie, prendole appena con le dita. Asciugare bene e porre ciascuna metà in un foglio di carta forno. Salare, pepare, cospargere di noce moscata ed aggiungere un filo d'olio. Chiudere i cartocci ed adagiarli in una pirofila da forno. Mettere in forno preriscaldato a 180° C per 15 minuti.

Peperoni ripieni di tonno

Ingredienti

Peperoni, tonno al naturale, pomodorini, capperi, basilico, pangrattato, olio d'oliva extravergine

Preparazione

Lavare e tagliare i pomodorini e il basilico. Trasferire tutto in una ciotola con il tonno al naturale sgocciolato e i capperi dissalati. Lavare i peperoni, togliere il coperchio ed eliminare i filamenti bianchi e i semi. Farcire i peperoni con il ripieno preparato ed aggiungere in superficie il pangrattato ed un filo d'olio. Trasferire i peperoni in una teglia da forno e ricoprirli di carta stagnola. Cuocere in forno già caldo a 180 °C per 40 minuti.

Finocchi in padella con pachino

Ingredienti

Finocchi, pomodorini pachino, cipolla, rosmarino, olio d'oliva extravergine, sale e pepe

Preparazione

Pulire, lavare, tagliare i finocchi a spicchi e trasferirli in un tegame. Aggiungere uno scalogno tritato, i pomodorini tagliati, il rosmarino e un filo d'olio. Aggiustare di sale e pepe, coprire il tegame con un coperchio e cuocere a fuoco lento.

Scarola sfiziosa

Ingredienti

Scarola, olive nere, capperi dissalati, filetti di acciuga, cipolla, peperoncino, olio d'oliva extravergine

Preparazione

Lavare la scarola. Tagliare la cipolla a fette e metterla in una padella insieme alle olive, capperi, acciuga, olio e peperoncino. Aggiungere la scarola, coprire con il coperchio e lasciar stufare.

Bietole saporite al forno

Ingredienti

Bietole, parmigiano, pomodori pelati, olio d'oliva extravergine, pepe, sale

Preparazione

Scottare le bietole per 10 minuti e scolarle. Ungere il fondo di una pirofila con dell'olio poi metterci metà delle bietole, salare, pepare e mettere i pomodori e il parmigiano. Aggiungere un filo d'olio e ripetere questa operazione per l'altra metà delle bietole. Completare con parmigiano e un filo d'olio. Infornare a 200 gradi per 20 minuti.

Broccoli al limone

Ingredienti

Broccoli, limone, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Cuocere i broccoli al vapore all'incirca per 20 minuti o comunque fino a quando le parti più dure non risulteranno belle morbide. Nel frattempo spremere il succo di limone. Trasferire i broccoli ormai freddi all'interno di una insalatiera. Condire con olio, succo di limone e sale. Mescolare bene e servire.

Cavolfiore alla curcuma

Ingredienti

Cavolfiore, curcuma, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Tagliare il cavolfiore in modo da ricavare delle cimette piccole. Metterli in una ciotola e condire con la curcuma, l'olio e il sale, mescolando fino a che non prendono un bel colore giallo. Sistemarli su una teglia foderata da carta forno ed infornare per 25 minuti a 180 °C o fino a che le cimette non sono ben dorate.

Proprietà e benefici della curcuma

Curcuma longa (curcuma per antonomasia o *zafferano delle indie* o più raramente *turmerico*) è una pianta erbacea, perenne, rizomatosa della famiglia delle Zingiberacee (una delle molte specie del genere *Curcuma*), originaria dell'Asia sud-orientale e largamente impiegata come spezie soprattutto nella cucina indiana, medio-orientale, thailandese e di altre aree dell'Asia.

Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è tradizionalmente impiegata sia nella medicina ayurvedica, che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzata come integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori all'interno dell'organismo.

La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, coleretica (stimolante la produzione di bile da parte del fegato) e colagoga (che favorisce lo svuotamento della colecisti, aumentando l'afflusso di bile nel duodeno e scongiurando la formazione di calcoli biliari), è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari, antiossidante, fluidificante del sangue.

Il principio attivo più importante è la curcumina, che recenti studi hanno dimostrato avere proprietà antitumorali, perché la curcuma può bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di diversi tipi di cancro. Questo principio attivo conferisce alla curcuma anche un'azione antinfiammatoria e analgesica, e per questo motivo è impiegata efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi.

Riconosciuta come protettiva del sistema immunitario è anche un potente antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento e di danneggiamento delle membrane delle cellule che compongono il nostro organismo.

A livello topico la curcuma svolge un'azione cicatrizzante. In India infatti viene applicato il rizoma sulla cute per curare ferite, scottature, punture d'insetti e *malattie della pelle con risultati veramente soddisfacenti.*

Insalata di ceci e carote

Ingredienti

Ceci (lessi), carote, pomodorini secchi, aceto balsamico, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Pulire e grattugiare le carote. Sgocciolare i ceci dal loro liquido. In una insalatiera mescolare i ceci, le carote, i pomodorini secchi tritati, aggiustare di sale e condire con olio e aceto balsamico.

Insalata di lenticchie, pomodorini e rucola

Ingredienti

Lenticchie, pomodorini, rucola, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Cuocere le lenticchie per circa 20-30 minuti. Scolarle e lasciarle raffreddare completamente. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Porre in una terrina la rucola, i pomodorini, le lenticchie, condire con l'olio, un pizzico di sale e mescola accuratamente.

Zuppa tiepida di piselli e fagioli cannellini

Ingredienti

Piselli freschi o surgelati, fagioli cannellini lessati, cipolla, pomodorini, erba cipollina, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Affettare la cipolla finemente e lasciarla imbiondire a fiamma bassa assieme all'olio per pochi minuti. Aggiungere i piselli, salare e cuocere per circa 10 minuti. Tenere da parte qualche cucchiaino di fagioli e piselli per decorare la zuppa. Aggiungere i restanti fagioli cannellini nella pentola con i piselli, coprire con acqua, unire un po' di erba cipollina tritata e lasciar insaporire a fiamma media. Frullare il tutto, aggiungere i pomodorini a pezzetti, i fagioli e i piselli tenuti da parte.

Piselli e fave in padella

Ingredienti

Piselli, fave, carciofi, carote, cipolla, brodo vegetale, erba cipollina, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Affettare la cipolla finemente e lasciarla stufare con le carote in un filo d'olio per pochi minuti. Aggiungere i carciofi, coprire con il brodo e continuare la cottura. Aggiungere i piselli e le fave, salare, e lasciar cuocere. Infine aggiungere l'erba cipollina tritata.

Patate rustiche al forno

Ingredienti

Patate novelle, aglio, parmigiano grattugiato, noce moscata, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Lavare e affettare le patate a spicchi (lasciare la buccia). Disporle su una leccarda rivestita con carta forno, condire con olio, aglio tritato, parmigiano, noce moscata e sale. Infornare e cuocere finché non risulteranno dorate.

Sformato di patate, zucchine e cipolle

Ingredienti

Patate, zucchine, cipolle, pan grattato, prezzemolo, olio d'oliva extravergine, sale

Preparazione

Lessare le patate, sbuciarle e affettarle. Sbollentare in acqua e aceto le cipolle, precedentemente tagliate a fette sottili. Tagliare le zucchine a julienne. In una teglia sistemare uno strato di carta forno e tutti gli ingredienti a strati. Aggiustare di sale, spolverare con pangrattato, aggiungere un filo d'olio e infornare.

Proprietà e benefici della noce moscata

La *Myristica fragrans* è un albero originario dell'Indonesia che cresce nelle regioni a clima tropicale.

I frutti della *Myristica fragrans* vengono commercializzati come spezie: il seme è la noce moscata, mentre il rivestimento carnoso che lo ricopre è il macis (spezia poco utilizzata nel nostro Paese dal profumo simile alla noce moscata).

La noce moscata stimola la digestione, è carminativa, antisettica e attenua alcuni disturbi come vomito, nausea ed è utile contro la diarrea. Secondo la medicina popolare, tra le virtù di questa spezia c'è anche quella di essere considerata un potente afrodisiaco.

Per generazioni la noce moscata è stata utilizzata come rimedio casalingo per l'insonnia, basta aggiungerne un pizzico nel latte caldo. Ha un alto contenuto di magnesio, un minerale essenziale che riduce la tensione dei nervi e stimola il rilascio di serotonina, ormone che il cervello trasforma in melatonina (fondamentale per favorire il sonno).

L'olio estratto dalla noce moscata è efficace, per uso esterno, contro dolori nevralgici e reumatici.

Particolare attenzione va fatta nel non abusare di noce moscata. Questa noce, infatti, se consumata in dosi elevate (parliamo di dosi che superano i 5 grammi) provoca alterazioni di coscienza e allucinazioni oltre che dipendenza.

Biscotti banana e fiocchi d'avena

Ingredienti

2 banane mature, 120 g di fiocchi di avena

per aromatizzare: un cucchiaino di curcuma, succo di un limone, scorza di limone *oppure* una manciata di gocce di cioccolato o una manciata di nocciole tritate *oppure* 2 cucchiaini di semi misti (chia, papavero, girasole, lino, zucca), 2 cucchiaini di cramberrys secchi o uvetta *oppure* 1 cucchiaio di cacao e un pizzico di cannella

Preparazione

Sbucciare le banane, spezzarle con le mani in due o tre parti e metterle in una ciotola, con l'aiuto di una forchetta schiacciarle fino ad ottenere una crema senza grumi. A questo punto unire l'avena e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Per aromatizzare i vostri biscotti, unire gli ingredienti scelti. Il succo di limone e la curcuma *oppure* le nocciole e il cioccolato *oppure* i semi e la frutta secca o il cucchiaio di cacao e un pizzico di cannella. Infornare in forno statico a 180° per 15 min.

Praline di cocco

Ingredienti e preparazione

Mescolare 120g di ricotta, 60g di farina di cocco e 1 cucchiaio di miele. Formare delle palline, inserire al centro una mandorla. Rotolare le palline nella farina di cocco e lasciare riposare in frigo 20/30 minuti prima di servire.

Crema di nocciole

Ingredienti

70 g di nocciole tostate, 100g di cioccolato fondente al 90%, 70g di olio evo
100 ml di latte di cocco o mandorle, 2 cucchiaini di miele

Preparazione

Ridurre in polvere il cioccolato e le nocciole, aggiungere miele, olio e latte. Cuocere il composto a bagnomaria, mescolando spesso, finché non diventa denso. Conservare il composto in frigo in un contenitore a chiusura ermetica.

Torta di mele

Ingredienti

2 uova, 1 vasetto di yogurt bianco, 3 vasetti di farina integrale o di avena,
1/2 vasetto di zucchero di canna integrale, 1/2 vasetto di olio di semi di mais
1/2 bustina di lievito per dolci, buccia di limone grattugiata, 3 piccole mele biologiche

Preparazione

Lavorare le uova e lo zucchero insieme, aggiungere lo yogurt e l'olio, la farina, la buccia di limone e il lievito. Versare il composto in uno stampo rivestito di carta forno, aggiungere le fettine di mela sull'impasto. Infornare a 180gradi per 20 minuti. Sfnare e cospargere la torta di cacao amaro o cannella in polvere.

Torta di carote e nocciole

Ingredienti

3 uova, 300g di carote grattugiate, 100g di nocciole macinate, 80g di farina integrale, 60g di zucchero di canna integrale, 1/2 bustina di lievito per dolci, granella di nocciole per guarnire

Preparazione

Montare le uova con lo zucchero, aggiungere il resto degli ingredienti e impastare il tutto. Versare il composto ottenuto in una tortiera. Cospargere con la granella di nocciole e infornare. Cuocere a 180 gradi per 30 minuti.

Bananabread

Ingredienti

2 banane mature, 2 uova, 210g di farina tipo 1, 100g di latte vegetale, 50g di olio extravergine di oliva, 50g di zucchero di canna moscovado, 20g di gocce di cioccolato fondente, 1/2 bustina di lievito per dolci, granella di nocciole per decorare

Preparazione

Frullare le banane con le uova, l'olio, il latte e lo zucchero, aggiungere la farina e il lievito, mescolare le gocce di cioccolato, versare in uno stampo rivestito di carta forno, cospargere di granella di nocciole e infornare a 180 gradi per 20 minuti.

Pancake

Ingredienti

70g di farina d'avena, 2 albumi, 150g di yogurt magro

Preparazione

Amalgamare tutti gli ingredienti in una terrina fino ad ottenere un composto denso e senza grumi. Ungere con un po' di carta assorbente intinta nell'olio, una padella antiaderente e lasciarla scaldare su fuoco per qualche secondo. Versare un po' di impasto al centro e cuocere un paio di minuti per lato. Condirli con cannella, cacao amaro o marmellata senza zuccheri aggiunti

Biscotti arancia e cannella

Ingredienti

100 gr di mandorle, 100 gr di nocciole, 4 bianchi d'uova, 1 cucchiaio e 1/2 di zucchero di cocco, buccia d'arancia biologica grattugiata, cannella, un pizzico di sale.

Preparazione

Tritare nocciole e mandorle per ridurle a farina, aggiungere la buccia di arancia grattugiata e la cannella macinata. Unire tutti gli ingredienti e aggiungere lo zucchero di cocco.

Intanto montare a neve con un pizzico di sale gli albumi e poi amalgamarli delicatamente al composto di farine. Si ottiene una consistenza morbida a cui bisogna dare una forma ovale usando 2 cucchiaini. Cuocere in forno tradizionale per 20 minuti circa a 170 gradi. Appena incominciano a dorarsi, tirarli fuori dal forno e aspettare almeno 15 minuti prima di muoverli in modo che diventino secchi.

Pizza in teglia

Ingredienti

320g di farina mix (120g farina 0, 100g farina di semola, 100g Manitoba), 180g acqua, 20g biolievito madre (oppure 2g lievito di birra), 10g olio extravergine d'oliva, 5g sale

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti con l'aiuto di una planetaria o sulla spianatoia. Lasciar lievitare per 10 ore. Successivamente stendere la pizza in una teglia e continuare la lievitazione per altre 2 ore. Riscaldare il forno a 200 gradi. Intanto condire la pizza con le verdure precedentemente grigliate o saltate in padella, tocchetti di provola o mozzarella oppure passata di pomodoro e mozzarella e un filo d'olio. Cuocere per 15-20 minuti

Pane integrale gustoso

Ingredienti

300g farina integrale, 100g semola rimacinata di grano duro, 100g di farina 0, 50ml olio extravergine di oliva, 300ml di acqua, 50g semi oleosi misti, 1 cucchiaino di lievito di birra secco o 5g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaino scarso di sale e di zucchero.

Preparazione

In una ciotola o nella planetaria, sciogliere il lievito con l'acqua, aggiungere gli altri ingredienti e continuare ad impastare. Lasciar lievitare. Cuocere in forno a 210 gradi per 30-40 minuti circa.

Focaccine

Ingredienti

250g farina integrale, 250g yogurt bianco magro, 1/2 bustina di lievito chimico, un pizzico di sale.

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti con l'aiuto di una planetaria. Stendere una sfoglia dello spessore di 2 cm e tagliare a dischi con un bicchiere. Infornare a 190 gradi per 15-20 min.

Dado vegetale fatto in casa

Ingredienti

200g sedano, 250g carote, 1cipolla, 100g pomodori, 150 g zucchine, prezzemolo, erbe aromatiche, 100 g di sale grosso, 1 cucchiaio di olio d'oliva extravergine, 1 cucchiaio di parmigiano.

Preparazione

Tritare tutte le verdure, metterle in padella con l'olio, il sale e le erbe aromatiche, cuocere girando spesso, fino a far asciugare completamente il composto, dopodiché omogeneizzarlo in un robot da cucina, si conserva in frigo in un barattolo di vetro per diversi mesi, si può anche congelare, facendo dei cubetti usando la vaschetta del ghiaccio.

Proprietà e benefici della cannella

Ciò che conosciamo col nome di cannella (o cinnamomo) può identificare piante diverse della famiglia delle *Lauraceae*, in particolar modo la *Cinnamomum zeylanicum*, (nativa dello Sri Lanka, di color nocciola e più costosa) e la *Cinnamomum cassia* (originaria della Cina dall'aroma più aspro e più economica, spesso addizionata alla prima).

Le proprietà terapeutiche della cannella sono molte e conosciute già nell'Antico Egitto e dai Romani. È un potente antiossidante naturale, stimola la circolazione sanguigna e contribuisce a combattere il colesterolo. Ha proprietà antibatteriche e anti-antimicotiche tanto da inibire la crescita di batteri e funghi come ad esempio la Candida. È una buona fonte di fibre, calcio, ferro e manganese. Dal momento che la cannella è ricca di fibra alimentare, può fornire sollievo dalla costipazione.

Secondo recenti studi sembrerebbe utile per chi è affetto da diabete di tipo 2 per la presenza di un particolare polifenolo che avrebbe un'azione simile a quella dell'insulina. La cannella stimola il sistema immunitario e risulta essere un buon rimedio naturale contro raffreddore, influenza, diarrea, flatulenza e dispepsia per l'azione antimicrobica e astringente.

Contiene una sostanza naturale chiamata *cinnamaldeide*, che secondo diversi studi sembra aumentare l'ormone progesterone e diminuire la produzione di testosterone nelle donne, contribuendo a bilanciare gli ormoni.

Nella medicina Ayurvedica e nella medicina tradizionale cinese viene utilizzata per disturbi legati al freddo (poiché ha un effetto riscaldante) e contro i dolori mestruali.

La cannella sembra combattere la fame nervosa, è quindi un perfetto condimento per chi segue diete dimagranti.



+39 333 7034625



stefania_fulchini@libero.it



C/da S. Barbara 84/A, Ariano Irpino - AV

