

Olistica

*La tua Guida Olistica del Benessere
Azzera le cattive abitudini alimentari in 21 giorni*

edizione Gennaio 2021

La Guida per aiutare il corpo a ritrovare il suo naturale benessere

Nome: _____

Data: _____

VITALMENTEBIO
La filosofia del ben-essere

WWW.VITALMENTEBIO.COM

Mi presento

Sono Naturopata formata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica di Milano.

Dopo il primo triennio di studi ho conseguito i Master di specializzazione in Alimentazione Dinamica Integrata, Cristalloterapia, Riflessologia Plantare e Tecnica Craniosacrale.

Nella vita ho così tante passioni che faccio fatica a contenerle. Tutte ruotano intorno alla bellezza dell'anima e della persona, alla salute e al benessere.

Ogni giorno condivido sul mio sito e sui miei canali social Facebook ed Instagram

#lamiavitolistica



Queste tre settimane ti aiuteranno a scoprire nuovi sapori, un nuovo modo

di vivere la tua alimentazione.

Prenderai consapevolezza che il cibo veicola informazioni all'interno del tuo corpo ed è in grado di farti stare bene o farti stare male.

Ciò che mangi influenza direttamente i tuoi pensieri e le tue emozioni.

Perchè consapevolezza alimentare?

Il cibo veicola all'interno del tuo corpo dei messaggi specifici. La nutrigenomica ha dimostrato quanto il cibo sia in grado di attivare o disattivare una risposta a livello genetico. Sì, proprio così, sto parlando di DNA. Pensa a quanto questi messaggi sono importanti per la tua salute e quante volte al giorno ti siedi a tavola.

Prendi in mano la tua vita e aiuta il tuo corpo a ristabilire il suo naturale equilibrio.

Attenzione!

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo PDF hanno scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

Cosa vuol dire "benessere olistico"?

Perchè raggiungere uno stato di benessere olistico è così importante per stare bene?

La parola olistico deriva dal greco "olos" e significa tutto.

Il benessere è un concetto olistico che riguarda la persona nella sua totalità: corpo, mente, spirito.

Ogni cosa che fai, ogni parola che dici, ogni pensiero che hai, influisce sulla tua vita ed è in grado di condizionarti positivamente o negativamente.

Sei un'unica unità inscindibile, non sei composto da parti indipendenti tra loro.

La tua visione della vita, l'atteggiamento con il quale ti affacci ad essa fa la differenza, sempre.

La Naturopatia olistica ti accompagna in un percorso di cambiamento e di consapevolezza, per trovare o ritrovare il tuo equilibrio e il tuo benessere.

Ti propongo tre settimane in cui andrai ad eliminare diversi alimenti ma non sarà un'alimentazione limitante e le porzioni le deciderai tu in base al tuo appetito e al tuo stile di vita.

La cosa importante è capire **COSA** stai mangiando e **COME** lo stai mangiando, prendere consapevolezza del potere del cibo sul tuo organismo.

Sei pronta?



Cosa ti ha spinto ad essere qui adesso, a leggere questo PDF?

Ormai è stato dimostrato. Se pur pensi di prendere decisioni con la tua testa, in realtà le hai già prese prima, con la tua parte emotiva. Ti muovi spinta dalle emozioni e, se ci pensi, i cambiamenti più grandi della tua vita sono stati dettati da una grande spinta emotiva. Qualunque sia quella che ti ha portata qui, **scrivi ben chiaro il tuo obiettivo, fissalo nella tua mente e rileggilo ogni giorno.**

Come funziona il tuo corpo?

Il funzionamento del tuo corpo è basato su un prezioso equilibrio:

I'equilibrio acido-base.

Una forza vitale intelligente, chiamata **omeostasi**, vigila sull'insieme dei fenomeni corporei per assicurarti questo equilibrio.

Quali sono le funzioni basilari del tuo organismo?

BILANCIO IDRICO

Sei composta da circa il 60% di acqua! L'acqua è il solvente naturale con il quale il corpo veicola le tossine fuori dal tuo corpo attraverso i reni ed è indispensabile per il trasporto delle sostanze nutritive e per il metabolismo cellulare.

BILANCIO ELETTROLITICO

I liquidi del tuo corpo sono conduttori di elettricità grazie alle sostanze minerali in essi contenuti. Queste sostanze minerali sono presenti nella forma di particelle cariche (cationi a carica positiva e anioni a carica negativa). Quando sei sana, gli elettroliti dei liquidi organici sono presenti in quantità costante. Vengono "sprecati" per neutralizzare gli effetti di uno stile di vita acidificante per l'organismo. Questa perdita precoce equivale ad un rapido invecchiamento. La regolazione degli elettroliti è in stretta relazione con il bilancio idrico e il bilancio acido-base.

BILANCIO ACIDO-BASE

Ha l'importante compito di filtrare ed espellere dal sangue le scorie del metabolismo, principalmente le sostanze **azotate** che si formano con la decomposizione delle proteine (urea ed acido urico). A queste si aggiungono gli acidi che si formano nell'intestino dai processi di fermentazione e putrefazione, oltre alle altre sostanze tossiche estranee all'organismo, che in parte derivano dal metabolismo ed in parte derivano dal cibo e dai medicinali assunti.

Nel tuo corpo, queste tre regolazioni sono flussi ritmici, dinamici, viventi. Per mantenere i corretti valori di pH, il tuo corpo dispone di sistemi "tampone" atti a garantire la sopravvivenza stessa.

Reni, polmoni, intestino e pelle svolgono un ruolo importantissimo nella regolazione del pH corporeo.

La neutralizzazione di tutti gli acidi che si formano nel tuo corpo è un processo indispensabile. Grazie ad esso, l'organismo toglie agli acidi la loro tossicità ed aggressività. L'acido viene trasformato in un sale neutro con l'aiuto di una sostanza minerale.

La formazione di scorie non è nient'altro che la formazione di sali, perché la scoria non è nient'altro che un acido neutralizzato.

Dove prende il tuo corpo le sostanze minerali?

In primo luogo dal cibo che ingerisci ogni giorno.

Gli alimenti che scegli di portare alla tua bocca sono il tuo carburante, da questi si forma il tuo sangue.

Se con i pasti non fornisci al tuo organismo i minerali necessari alla neutralizzazione degli acidi, il corpo deve ricorrere alle proprie riserve endogene (=interne).

Queste riserve si trovano:

- **nella pelle**
- **nel cuoio capelluto**
- **nei denti**
- **nelle ossa**
- **nel sangue**
- **nelle cartilagini**

Il continuo prelevamento delle tue sostanze minerali determina il processo chimico dell'invecchiamento.

In realtà un sale neutro non è di per sé una scoria: lo diventa quando si deposita nei vasi, nei tessuti, negli organi e nelle cartilagini.

Questi sali neutri per lo più abbandonano il corpo attraverso i reni, l'intestino o la pelle ma in certe condizioni si depositano, diventando scorie in senso proprio.

Per ordine di priorità, il corpo cerca di relegare questi acidi in settori meno importanti per la circolazione sanguigna.

Questi depositi, che si trovano negli strati più profondi dei tessuti connettivi ed adiposi, contengono tutte le scorie metaboliche che non possono essere eliminate.

Ricordati che le cellule sane collassano in un ambiente carico di sostanze tossiche.

Le cellule necessitano di sostanze nutritive ed ossigeno.

Il sangue ha un valore di pH leggermente alcalino: 7,365.

L'equilibrio del flusso sanguigno è uno dei più importanti equilibri biochimici di tutta la chimica del corpo umano.

Sei stata concepita per essere alcalina ed il tuo corpo farà sempre il possibile per conservarsi leggermente alcalino.

Tutte le funzioni corporee sono però acide e quindi il corpo, per restare basico, ha bisogno di "carburante" alcalino.

L'alimentazione è l'elemento determinante, fondamentale per la tua salute e il tuo benessere.

L'acidosi è la catastrofe dei nostri tempi: il corpo intasato chiede aiuto inviando messaggi attraverso i sintomi. La pillola veloce li mette a tacere senza andare alla causa del problema.

Esattamente, cosa vuol dire essere in salute?

Salute del corpo significa che le cellule, i tessuti, le ghiandole e gli organi sono liberi da scorie e che i depositi di sostanze minerali sono pieni.

Secondo l'OMS la salute è *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o infermità”*.

L'attuale società è decisamente all'opposto rispetto a quanto affermato qui sopra.

L'allungamento della vita media è in realtà un'illusione: la maggior parte delle persone arrivano alla vecchiaia ammalate, piene di farmaci, doloranti, senza voglia di vivere.

La nostra vita è “acida”: stress, inquinamento, super lavoro, cibo spazzatura, mancanza di esercizio fisico: non c'è nulla di basico nelle giornate della maggior parte delle persone.

Sveglia!

I media ci hanno programmato (sarebbe più giusto dire “manipolato”) per accettare i “godimenti acidi” come stile di vita che rappresenta la massima felicità.

Inizia ora a prenderne consapevolezza, inizia ora un reale cambiamento del tuo stile di vita!

“Dobbiamo essere grati ai cultori dell'Igiene Naturale ed ai Naturopati, se non si è persa la correlazione tra buona e sana alimentazione e salute. E' grazie alla loro tenacia nel promuovere l'alimentazione come semplice mezzo di prevenzione e recupero della salute che anche la medicina ufficiale ha dovuto arrendersi di fronte all'evidenza dei fatti e riconoscere il ruolo preventivo e terapeutico della sana alimentazione. Purtroppo il riconoscere una cosa non significa promuoverla, pertanto, spetta a tutti coloro che non hanno conflitti d'interesse con la malattia diffondere la cultura dell'alimentazione salutare”

Alcalinizzatevi e Ionizzatevi - prefazione a cura di Rocco Palmisano (pag. 146)



Come devi mangiare?

Sai qual è la parola d'ordine per queste tre settimane ed in generale per tutta la tua vita?

EQUILIBRIO

“Ogni dieta che esclude completamente un gruppo alimentare provoca un equilibrio nefasto per la salute.” (Il metodo acido-base, capitolo 6)

Quando si inizia un percorso olistico, è importante passare dal concetto di caloria al concetto di **molecola**.

Pensare che 100 Kcal di junk food abbiano nel corpo lo stesso effetto di 100 Kcal di verdure è pazzesco!

Il cibo è informazione: ogni giorno devi dare all'organismo tutte le molecole di cui ha bisogno per vivere in completo benessere.

Sei già iscritta alla mia Newsletter?

Hai già scaricato gratuitamente e letto la mia “Guida alla consapevolezza alimentare”?

Se non lo hai fatto clicca qui sotto e leggila con attenzione, contiene **importanti informazioni anche per questo percorso!**

[Mi iscrivo e scarico la Guida](#)

NON E' UN REGIME IPOCALORICO

Come ho già detto, non è una dieta.

La parola “dieta” (che in realtà significa “stile di vita”) è associata a restrizione, fatica, sconforto. Se non si porta a termine porta a frustrazione e si torna a soffocare le delusioni nel cibo.

In queste tre settimane mangerai ascoltando il tuo corpo, **sceglierai tu le porzioni e inizierai a mangiare con consapevolezza, ascoltandoti**. Man mano che il tuo intestino e il tuo fegato si puliranno, inizierai a sentirti meglio, il tuo umore sarà più stabile e inizierai a sentirti bene, felice!

Il tuo stato emotivo dipende dal benessere del tuo intestino!

Una persona alcalina è una persona equilibrata. Nutre sentimenti di gratitudine, di gioia, di speranza, vede con ottimismo la vita ed è consapevole di non poter mai trovarsi in carenza se dà priorità alle ricchezza interiori e scarsa importanza alle cose materiali. Costruisce rapporti affettivi sereni, sa che l'unione non decreta nessun possesso ma solo il piacere della condivisione. È capace di amare in modo incondizionato il proprio ambiente conferendo agli altri le proprie energie e la propria forza psico-fisica. Si apre agli affetti e dona amore. Ha progetti e volontà che persegue pur essendo consapevole di poter sbagliare, sicuro di una crescita mediante confronto dinamico con gli altri. È ottimista e, per legge di attrazione, attiva una fonte potenissima di idee, gioia, amore e fortuna verso la vita stessa. Tutto questo atteggiamento si trasforma in desideri, ambizioni, volontà, perseveranza, ordine, diligenza, ottimismo e naturale capacità decisionale.

Non è solo una questione di peso!

Ci sono moltissime persone ossessionate dal peso indicato sulla bilancia.

E' giusto pesarsi ma ci sono altri parametri **più importanti** da tenere in considerazione!

Primo tra tutti devi considerare che la massa magra pesa di più della massa grassa.

OBESITA' CELLULARE

La massa magra, se non si fa attività fisica costante e duratura nel tempo, si riduce lasciando il posto alla massa grassa.

L'obesità cellulare, a differenza di quella anatomica, è invisibile.

Una persona può avere un peso "normale" ma essere metabolicamente obesa.

"Le cellule ingrassano e sono considerate obese quando si verifica un accumulo di acidi grassi saturi al loro interno, dovuto ad un eccesso di lipidi e carboidrati glicemici alimentari (trasformati in grassi nel fegato), ad una carenza di molecole nutrienti di origine vegetale e marina e a ridotti volumi di ossigeno".

Ci ricollegiamo a quanto detto nelle precedenti pagine: il corpo va incontro ad acidificazione, carenza di ossigeno, nutrienti e degenerazione tissutale.

(Dottor Pier Luigi Rossi)

CIRCONFERENZA DELLA VITA

Prendi un metro da sarta e misura la circonferenza della tua vita, 2 dita sopra l'ombelico, nel punto più stretto.

Non barare, non tirare indietro la pancia, respira normalmente!

E' un valore importante per valutare la correlazione tra il sovrappeso e il rischio di sviluppare malattie strettamente legate al grasso addominale.

Per le Donne il valore deve essere inferiore ad 84 cm, per gli Uomini inferiore a 98 cm.

Se il tuo valore è superiore, parlane con il tuo Medico curante.

Lo sai cosa sono i mitocondri?

L'eccesso di grasso addominale si accompagna ad una riduzione della massa magra muscolare.

Nella tua massa magra muscolare si trovano i mitocondri, organelli che hanno la funzione di bruciare gli acidi grassi saturi e produrre energia:

Meno massa magra = meno mitocondri = più grasso

Si instaura un vero e proprio circolo vizioso! Cosa fare?

- diminuire l'infiammazione (acidosi) dando al corpo minerali alcalini
- fare sport regolarmente per aumentare la massa magra
- idratare correttamente l'organismo

Se solo sapessi cosa fa il tuo fegato per te tutti i giorni!!

Ogni volta che le persone mi raccontano le loro nefaste abitudini alimentari penso: *“facciamo un minuto di silenzio per questo povero fegato!”.*

E' un lavoratore instancabile e fa di tutto per tenerti in salute.

Immaginalo come un potente filtro. Il suo scopo è proprio questo: **trattenere, trasformare ed eliminare tutte le sostanze potenzialmente pericolose per il tuo organismo.**

Purtroppo non solo non gli diamo quello che gli serve per pulirsi ma continuiamo ad intasarlo finché non riesce più a svolgere in modo ottimale il suo importante lavoro.

Tantissimi disturbi hanno origine da un appesantimento di questo importante organo, ad esempio:

- problemi digestivi
- difficoltà emotive
- sovrappeso
- ipertensione
- annebbiamento mentale
- problemi alla pelle

Riportare il fegato alla sua piena funzionalità può aiutare a risolvere tutta una serie di sintomi e condizioni portando a tutto l'organismo un profondo benessere.

L'intestino, secondo cervello

Dal tuo intestino dipende la tua salute, il tuo benessere e la tua bellezza.

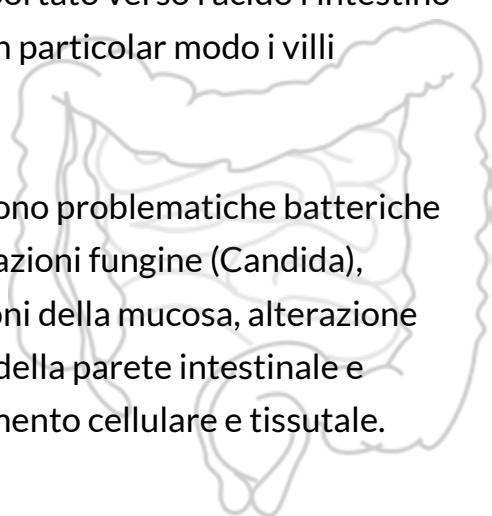
Nell'intestino tenue vengono assimilati i nutrimenti che ingerisci con la tua alimentazione.

Qui si trovano i **villi intestinali**, piccolissime strutture molto utili al processo assimilativo. Sono delle pieghe della parete interna dell'intestino tenue: aumentano di molte volte la superficie interna di questo organo massimizzando e velocizzando il processo di assorbimento delle sostanze nutritive.

Se i villi intestinali sono danneggiati (stress, alcool, fumo, tossine, farmaci, grassi, additivi, conservanti, etc) possono appiattirsi. Viene così ridotta la superficie della parete intestinale creando fenomeni di malassorbimento delle sostanze nutritive.

È molto importante mantenere un valore di pH corretto in tutto il processo digestivo: se il pH viene portato verso l'acido l'intestino ne risente, in particolar modo i villi intestinali.

Da qui nascono problematiche batteriche e di proliferazioni fungine (Candida), infiammazioni della mucosa, alterazione dell'osmosi della parete intestinale e malassorbimento cellulare e tissutale.



Pensieri positivi, felicità ed ottimismo: lo sai che dipendono dal benessere del tuo intestino?

L'intestino, per forma e per analogia, è il tuo secondo cervello.

Non è soltanto la sede del tuo sistema immunitario.

Al suo interno risiedono il tuo **istinto, l'inconscio e le emozioni**.

Il cervello enterico (o addominale o viscerale) funziona autonomamente dal suo "collega" ai piani superiori (cervello cranico).

Situazioni di stress, di ansia, disordini alimentari provocano in te variazioni di umore.

Le cellule dell'intestino producono neutrotrasmettitori e proteine che contribuiscono al corretto funzionamento del tuo sistema nervoso centrale.

Il 95% della serotonina viene prodotta dall'intestino!

Nell'intestino prendi le tue decisioni viscerali, quelle che senti venire *"dalla pancia"*, quelle **spontanee ed inconsapevoli**.

Uno stile di vita olistico ti permette di mantenere la piena efficienza del tuo intestino, di mantenerlo in eubiosi e di godere di un appagante benessere.

Ma perchè oggi parlano tutti di probiotici? E' una moda?

L'intestino ospita oltre centomila miliardi di batteri! (una curiosità: se li mettessi uno in fila all'altro potresti arrivare fino alla Luna!!).

L'uomo ha realizzato, nel corso dei millenni, un'alleanza simbiotica reciprocamente vantaggiosa (la simbiosi è un rapporto stretto e prolungato tra due o più organismi differenti).

Con l'alimentazione moderna non introduciamo più probiotici: i cibi industriali, lavorati e pastorizzati sono alimenti morti, non forniscono nulla per il benessere del tuo intestino, del tuo microbiota.

La parola **"probiotico"** deriva dal greco **pro-bios** (=a favore della vita). Secondo l'OMS sono *"microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite"*.

I probiotici sono in grado di aiutare il sistema immunitario a funzionare in modo più equilibrato.

I batteri probiotici sono solo visitatori di passaggio nel tuo intestino. Questo veloce transito non significa che sia irrilevante. Possono contribuire a ridurre la possibilità di contrarre infezioni o ti aiutano a superarle più rapidamente.

I probiotici aiutano a modulare il microbiota ma **diventano preziosi se associati ad una corretta alimentazione**.

Hai bisogno di OSSIGENO

“Non ho voglia di fare sport! Sono troppo pigra!”

“Mi raccomando, tutto quello che vuoi ma io in palestra non ci vado”

“Io e il mio divano siamo inseparabili!”

“Alla mia età non devo più apparire, non mi interessa!”

Se potessi mettere in fila tutte le scuse e le risposte che ricevo quando parlo di attività sportiva potrei riempire un libro intero!

Non si fa sport per apparire. E' chiaro che un fisico allenato è bello e tonico ma al di là dell'estetica io sto parlando di **SALUTE**.

Non devi muoverti per essere bella, devi muoverti per restare in salute.

L'ossigeno è il principale nutriente del tuo corpo.

Fare attività aerobica permette di introdurre maggior volume di ossigeno.

Molte persone non sanno respirare e questo significa ridurre l'ossigenazione del sangue.

Se sei carente di ossigeno sei stanca, senza energia, ne risente la tua memoria, il corpo invecchia e degenera prima.

“La carenza di ossigeno nelle cellule e negli organi è definita ipossia, che determina un cambio metabolico cellulare. Non sono più utilizzati gli acidi grassi saturi per produrre energia (ATP). Le cellule in carenza di ossigeno utilizzando il glucosio con formazione di acido lattico (effetto Warburg) e ioni idrogeno che portano all'acidosi della matrice extracellulare, alla destrutturazione del tessuto connettivo,



alla formazione di edemi, alla compromissione del sistema linfatico, allo sviluppo di ritenzione idrica, all'acidificazione del pH urinario e all'invecchiamento precoce”.

(Dottor Pier Luigi Rossi)

Si tratta di una vera e propria acidificazione di tutto l'organismo.

La corretta alimentazione, la corretta idratazione, il movimento, la respirazione e la meditazione sono pilastri fondamentali per iniziare un cammino olistico che ti regalerà benessere duraturo nel tempo.

Il tuo corpo è la tua casa e come tale va amato e rispettato, sempre!

Per aumentare la massa magra muscolare (e quindi le cellule metabolicamente attive) occorre eseguire esercizi di resistenza muscolare che coinvolgano tutto il corpo, attraverso l'uso di elastici, pesi e resistenze meccaniche.

Durante il movimento aerobico il battito cardiaco viene portato sopra ai 100 battiti al minuto.

In questa condizione l'organismo “brucia” grasso corporeo perché consuma più ossigeno.

Ricorda! Servono 2 litri di ossigeno per smaltire un grammo di grasso!

(La buona salute - Dottor Pier Luigi Rossi)

Perchè è importante bere acqua?

Il tuo corpo ha BISOGNO di acqua

“Molte delle malattie che affliggono milioni di persone in tutto il mondo derivano da una causa non riconosciuta: **non beviamo acqua a sufficienza!**”
(F. Batmanghelidj - Il tuo corpo implora acqua)

L'acqua è l'unico solvente mediante il quale il corpo può pulirsi. Con l'acqua è in grado di espellere, attraverso i reni, le tossine prodotte dal tuo organismo.

Da adulti, la sensazione di sete gradualmente diminuisce e il corpo diventa cronicamente e progressivamente disidratato.

Da qui lo sviluppo del circolo vizioso: mancanza di sete > disidratazione > disfunzione organica.

Facciamo inoltre fatica a distinguere la sensazione di fame dalla sensazione di sete. L'80% delle sensazioni di fame sono, in effetti, una richiesta di acqua da parte del corpo. Queste incomprensioni sono alla base del disequilibrio: mangiamo di più, beviamo di meno.

Un'altra abitudine nefasta ormai radicata nella società consumistica è utilizzare bevande varie come surrogato dell'acqua. Queste bibite peggiorano la disidratazione corporea e intossicano l'organismo con

le sostanze chimiche contenute nelle bevande stesse.

L'acqua pura infatti è fondamentale sia per portare sostanze nutritive alle cellule (fase anabolica), sia per asportare le sostanze tossiche fuori dalle cellule e dal corpo (fase catabolica). L'equilibrio di queste due fasi funzionali del nostro metabolismo è alla base della nostra salute.

L'ideale sarebbe bere 2 – 3 lt di acqua al giorno (30ml per ogni kg. di peso corporeo). E' importante bere mezzo litro di acqua ogni qualvolta desideriamo mangiare.

Poiché lo stimolo della sete viene spesso confuso con lo stimolo della fame, in questo modo assicureremo al corpo la quantità di liquido necessaria alle sue funzioni fisiologiche e metaboliche.

Porta una bottiglia sempre con te! (non di plastica!)

Se non sei abituato/a a bere, ti sembrerà un'impresa impossibile consumare così tanta acqua. Un trucco è bere piccoli sorsi ogni 10 minuti. In questo modo inizi ad incrementare il tuo apporto idrico e resterai sorpreso/a di come la tua pelle migliorerà!

Le "regole" del DETOX

Bene, spero che tu abbia letto con attenzione le pagine precedenti. Il mio intento è quello di farti capire che non devi essere spinta a voler fare questo cambiamento da mere ragioni estetiche. Qui si parla di salute, di benessere. **Se lo merita il tuo corpo, la tua casa.** **Se sta bene lui, stai bene tu!**

Non considerare queste tre settimane come una dieta. Il menù proposto è stato studiato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo e contiene indicazioni "standard". Ogni persona ha esigenze differenti. Al termine del percorso puoi confrontarti con il tuo Medico o il tuo Nutrizionista per studiare un programma basato sulle tue esigenze!

Io parlo sempre di "**stile di vita**", perché ahimé le diete temporanee sono sempre destinate a fallire. **Diffida da chi ti promette cali importanti di peso in breve tempo.**

Cambia il tuo pensiero: **modificando lo stile di vita (senza termine temporale) troverai il tuo peso forma.**

Se mangi bene puoi anche concederti uno sfizio o due il fine settimana, il corpo sarà in grado di "ammortizzare" il fuori programma (non durante il detox, dopo mi raccomando!!).

Mangiare sano non significa alimentarsi in modo triste e con restrizioni. Ne giovano corpo, mente e spirito!

Alcune precisazioni

Ricordi la parola magica? **E' equilibrio.**

Lascia tempo al corpo di abituarsi ai cambiamenti. Lo spiego bene nella mia **Guida alla Consapevolezza Alimentare.**

Se non mangi mai verdura cruda, non esagerare. Prendine una piccola porzione e valuta gli effetti sul tuo corpo. Lo stesso vale per i cereali integrali. Se non li hai mai mangiati, inizia con un riso Basmati bianco, poi prova un semi integrale. Se bevi poca acqua, inizia giornalmente ad aumentarne la quantità, fino a raggiungere i 2 lt al giorno.

Per le quantità regolati secondo il tuo appetito. Non devi esagerare. Dovresti alzarti da tavola sentendoti leggera, non appesantita.

Non devi patire la fame. Devi sentirti appagata, devi avere consapevolezza che stai lavorando per raggiungere il tuo benessere, per pulire il tuo corpo.



NO

Alimenti NO

Cereali contenenti glutine.

- frumento
- farro
- kamut
- orzo
- segale
- spelta

In questa fase detox di 3 settimane sono eliminati anche quelli integrali.

Quelli raffinati, invece, non dovresti mangiarli mai, è veramente cibo spazzatura! Purtroppo i cereali non sono più genuini come un tempo. Sono stati geneticamente modificati e vengono trattati con erbicidi e pesticidi dannosi alla salute.

Nei grani antichi, il contenuto in glutine era mediamente al di sotto del 10%; oggi ci sono varietà che arrivano perfino al 18%! Non mi stupisco che le intolleranze al glutine e i nuovi casi di celiachia siano in costante aumento. Fai caso a quanto ne mangi giornalmente. Dalla colazione fino alla cena.

Zuccheri.

Nella cura detox sono consentiti solo gli zuccheri contenuti naturalmente nella frutta. Al termine del detox ti prego di non utilizzare zuccheri artificiali ma solo naturali.

Caffè.

E' consentito 1 solo caffè al giorno se riesci a berlo senza zucchero, altrimenti evitalo.

In queste tre settimane ti convincerò ad abbandonarlo per sempre e a sostituirlo con Chokkino, il cacao espresso più buono del mondo! (nelle pagine successive ti spiego cos'è!).

Alcool e fumo.

Patatine fritte e popcorn nel sacchetto. Qualsiasi altro snack salato confezionato.

Sottaceti e sott'olio.

Maionese, ketchup, tutte le salse già pronte.

Bevande gassate e zuccherate.

(compresa anche l'acqua frizzante)

Thé pronto in bottiglia contenente zucchero, succhi di frutta già confezionati.

Carni rosse e lavorate.

Carni rosse, salumi e affettati di ogni genere. Qualsiasi tipo di carne lavorata e confezionata (wurstel, ecc).

Latte e latticini vaccini (mucca).

Compresi anche i formaggi stagionati.

Dolci e lieviti.

Qualsiasi tipo di dolce da forno perché contiene glutine, zucchero e lievito.

Si includono anche pizze, focacce, pane, pasta, etc.

Qualsiasi altro alimento non indicato tra gli alimenti "SI" non deve essere utilizzato.

Per qualsiasi dubbio scrivimi!

SI

Alimenti SI

Cereali senza glutine.

- avena (certificata senza glutine*)
- riso
- quinoa
- miglio
- grano saraceno
- amaranto
- mais*

Consiglio per gli acquisti: se prendi la pasta senza glutine, scegli quella di grano saraceno o i noodles di riso integrale

Frutta con moderazione.

Uno o due frutti di stagione al giorno, a colazione o lontano dai pasti come spuntino.

Verdure a volontà, soprattutto verdi, molto alcalinizzanti.

Alghe.

Tempeh.

Legumi.

Se non sei abituato a mangiarli le dosi devono essere ridotte. Inizia con uno o due cucchiai per valutare l'effetto sul tuo intestino, oppure sceglili decorticati o in farina.

Semi oleosi.

Semi di sesamo, canapa, chia, lino, girasole, zucca, crema di sesamo (tahin)

Frutta secca.

Mandorle, noci, noci del Brasile, nocciole, pistacchi, pinoli, noci Macadamia
(NO ARACHIDI).

Mettile a bagno in acqua per qualche ora, in modo che siano più digeribili.

Burro di mandorle.

Latte vegetale.

Latte di mandorle, latte di riso, latte di cocco, latte di quinoa, latte di canapa.

Cioccolato extra fondente (minimo 70%)

Con molta moderazione, deve essere un quadratino, mi raccomando!)
Puoi goderti il Chokkino espresso!

Oli, condimenti e fermentati

- olio extra vergine di oliva
- oli vegetali spremuti a freddo (di canapa, di semi di lino, semi di zucca, di cocco)
- aceto di mele non pastorizzato
- aceto balsamico SENZA zuccheri aggiunti
- sale marino integrale (con parsimonia, utilizza le erbe aromatiche per insaporire i tuoi piatti)
- tamari
- aceto di riso
- aceto di umeboshi
- miso
- verdure fermentate

Bevande.

- acqua naturale (da 1,5 lt a 2,5 lt al giorno)
- tè verde (ti consiglio il kukicha, ti spiego in seguito le sue proprietà)
- tè rosso
- tisane

Spezie ed erbe aromatiche.

Uova.

Sceglile biologiche.

Latticini.

Latticini freschi di capra con moderazione.

Carne e pesce.

Pollo, tacchino, coniglio e pesce (ad esclusione di cozze, vongole e crostacei). Scegli la carne biologica o acquistala da piccoli allevamenti locali. Il pesce preferiscilo sempre pescato.

Note:

* se non sei celiaca puoi usare anche l'avena senza certificazione. Grazie al buon apporto di fibra, favorisce la digestione e promuove la peristalsi. E' concessa anche se contiene una piccola percentuale di glutine.

* mais: ormai è tutto OGM. Io lo uso raramente per fare la polenta.

Gli integratori alcalinizzanti e depurativi

Mangiando in modo più sano il corpo necessita di sostegno per eliminare tossine e acidi metabolici.

Ci sono integratori che ritengo fondamentale assumere.

Credimi, li ho scelti per la loro eccellente qualità. Li ho testati personalmente, li uso regolarmente e sono certa della loro efficacia.

Uso prodotti naturali che, considerato l'inquinamento del nostro Pianeta, servono ad integrare ciò che il cibo non ci fornisce più. Una volta bastava mangiare bene per avere tutto ciò che il nostro organismo necessitava, ora bisogna integrare.

Si chiamano integratori e non sostituti. Non sostituiscono una sana alimentazione, servono ad integrare ciò che manca.

Magnesio Otto

Ho ampiamente parlato del magnesio. E' un minerale fondamentale per la tua vita. Se non hai ancora letto il post, ti invito a farlo ora cliccando il box verde qui di seguito:

[LEGGI ARTICOLO MAGNESIO](#)

Lo trovi unicamente sul sito di **Bioclock**, utilizzando il codice sconto **VITALMENTEBIO** hai diritto ad uno sconto del **10% sul carrello**.

[CLICCA PER ACQUISTARLO](#)

Spirulina Severino Becagli

La spirulina possiede molteplici proprietà nutrizionali e terapeutiche grazie alle sostanze in essa contenute:

- **Proteine ad alto valore biologico:** la qualità delle proteine è elevata (circa il 70%!). Contiene tutti e 8 gli amminoacidi essenziali.
- **Acidi grassi essenziali:** Omega 3 e omega 6, che contrastano i livelli di colesterolo e trigliceridi.
- Carboidrati: tra cui il ramnosio e il glicogeno.
- Vitamina A, vitamina D, vitamina K e vitamine del gruppo B.
- Sali minerali: ferro, sodio, magnesio, manganese, calcio, iodio e potassio.

Ottima per la vista, per il sistema nervoso, rimineralizza le ossa. **Rinforza il sistema immunitario, è antiossidante e immunostimolante.** Grazie alla presenza di fenilalanina, riduce il senso di fame.

Ricchissima di minerali basici, rientra tra i cibi alcalini perché contribuisce a ristabilire l'equilibrio acido-base rendendo più alcalini i tessuti.

Ti consiglio di prenderla in polvere, la useremo per fare il frullato alcalinizzante del mattino!

Con il codice **VITALMENTE20** hai il **20% di sconto sul carrello!**

[CLICCA PER ACQUISTARLA](#)

Gli integratori alcalinizzanti e depurativi

Mangiando in modo più sano il corpo necessita di sostegno per eliminare tossine e acidi metabolici.



Ricetta del frullato alcalinizzante del mattino

Ingredienti

(per 1 persona):

- 1 frutto di stagione a piacere
- 350 ml di acqua naturale
- 1 cucchiaino da tè di spirulina

Nota: il cucchiaino non devono essere stracolmo ma raso. La dose giorno per la spirulina è tra i 3 e i 5 g.

Frulla fino ad ottenere un frullato liscio ed omogeneo e gustalo subito!

Non va bevuto tutto d'un fiato.

Si sorseggia, si tiene in bocca in modo da insalivarlo e poi si degluttisce.

Se lo bevi velocemente rischi di ritrovarti con la pancia gonfia.

Ci sono controindicazioni all'uso della spirulina?

Per rispondere a tutti i vostri dubbi e domande ho scritto un post dove spiego tutto nel dettaglio.

Clicca qui sotto per leggerlo:

[SPIRULINA - USI E PROPRIETA'](#)

Se hai dubbi o domande non preoccuparti!

Ti farò vedere su Instagram come lo preparo e le esatte quantità che utilizzo!

Per qualsiasi chiarimento scrivimi, resto a disposizione!

Gemmoterapici e Fitoterapici per aiutare il tuo corpo in questo percorso

a cura del Dottor Roberto Camnasio

Per favorire la depurazione è necessario che il tuo organismo sia pro attivo durante queste tre settimane.

È importante utilizzare specifici fitoterapici e gemmoderivati per **favorire tutti i processi di catabolismo e smaltimento delle tossine accumulate.**

Nei casi in cui l'organismo è particolarmente sovraccaricato (è il caso delle festività), utilizzare dei prodotti detox non adeguati può peggiorare ulteriormente il carico di lavoro dei tuoi organi emuntori: fegato, reni, intestino, polmoni e pelle (gli stessi prodotti detox sono soggetti a metabolismo).

Inoltre va sottolineato che un vero processo detossificante non può non essere accompagnato da una **alimentazione sana ed equilibrata** e perché no dalla **giusta dose di attività fisica**, attenzione però a non esagerare!

Per iniziare questo percorso ti consiglio un gemmoderivato a base di **Faggio, Salice bianco** (linfa) e **Betulla** (linfa).

Il faggio permette di ridurre gli alti livelli di infiammazione conseguenza dell'eccessivo consumo di alimenti istamina-liberatori come cioccolato, crostacei, pomodoro, vino, caffè e proinfiammatori come zucchero e insaccati.

Le due linfe permettono invece di ripristinare la funzionalità della tua matrice cellulare e ripulirla dall'eccesso di scorie e di liquidi che si sono andati ad accumulare durante il periodo delle feste.

Se hai esagerato con le quantità e con gli zuccheri e desideri migliorare il metabolismo dei carboidrati, ridurre il senso di fame e di conseguenza la pancetta che è comparsa in poche settimane di eccessi, consiglio l'assunzione di due funghi medicinali molto interessanti: **Ganoderma lucidum** e **Grifola frondosa** da assumere prima di colazione e cena.

Se, nonostante le feste siano finite, accusi ancora difficoltà digestive, alitosi, gonfiore sopra ombelicale e bruciore gastrico, in questo caso consiglio un **estratto idroalcolico di Liquirizia, Camomilla e Menta foglie**.

Attenzione! E' noto che la menta sia controindicata in chi soffre di gastrite tuttavia in questo caso parliamo di un estratto idroalcolico di menta che normalizza le secrezioni dei succhi gastrici e di conseguenza lenisce il dolore e diminuisce i crampi digestivi.

Se invece senti ancora un peso sullo stomaco dopo il pasto a tal punto che talvolta avverti anche una sensazione di nausea, consiglio un **estratto idroalcolico di: Genziana radice, Fumaria parti aeree, Cardo mariano frutti, Quassia legno, Salasapariglia radice e Condurango corteccia**.

Come gemoderivati di supporto:

- **TIGLIO-FICO-MELO** sempre su stomaco e fegato

- **BETULLA PUBESCENS GEMME E AMENTI** per ri-attivare tutto il sistema endocrino con un'azione di-costituente che si vedrà anche attraverso una pelle più tonica e luminosa.

Ah...io sono convinto che la prevenzione sia la nostra arma migliore: il prossimo anno durante le feste fate il pieno di enzimi! In questo modo il percorso detox sarà sicuramente più semplice da affrontare!

Vuoi avere qualche consiglio in più?

Io e il Dottor Camnasio organizzeremo una Diretta IG per chiarire i tuoi dubbi e rispondere alle tue domande!



Roberto Camnasio

Specializzato in Medicina Funzionale Regolatoria e di Integrazione nello Sportivo. Dal 2015 è Docente a progetto per la divulgazione della sana alimentazione e sani stili di vita nelle scuole superiori. E' consulente dal 2018 per la ADS ProSesto Calcio in qualità di esperto di nutrizione sportiva e integrazione funzionale. Collabora a Seregno presso la Farmacia Re della Dottoressa Cinzia Re.

Le sue pagine Facebook ed Instagram si chiamano **NUTRI IL TUO MOTORE**

Il tè verde Kukicha

Il Kukicha è una tipologia di tè verde. Lo preferisco a tutti gli altri per il suo basso contenuto di teina e caffeina che lo rende adatto anche ai bambini. Molti giapponesi lo utilizzano al posto dell'acqua durante i pasti, poiché favorisce la digestione.

I suoi benefici sono molteplici:

- è una bevanda alcalinizzante
- contrasta la stanchezza
- regola i livelli di colesterolo
- mantiene sotto controllo i valori della pressione arteriosa
- rafforza il sistema immunitario
- favorisce la digestione
- aiuta a perdere peso per la sua azione termogenica
- riequilibra i livelli glicemici
- favorisce la diuresi depurando i reni e disinflammante la vescica.

Ne consiglio due tazze al giorno, una al mattino e una alla sera.
Io lo prendo in bustine da NaturaSi marca *"la finestra sul cielo"*



Il Miso

Lo conosci?

Il miso deriva dalla lunga fermentazione dei fagioli di soia gialla in acqua, sale e koji (l'enzima probiotico *aspergillus oryzae*), a cui possono essere aggiunti cereali (riso, orzo) e tenuto sotto pressione in botti di legno di cedro, al riparo dall'aria.

Durante il processo fermentativo, che dura dai 12 ai 24 mesi, il miso si arricchisce di proteine già "digerite" (=più facilmente assimilabili dal nostro corpo), oligoelementi, sali minerali, vitamine ed enzimi.

Caratteristico è il suo colore scuro, con aroma e sapore molto deciso.

È privo di grassi e colesterolo ed è meraviglioso per il tuo benessere intestinale! Ha una forte azione alcalinizzante nel sangue.

Ne trovi diversi tipi: miso di riso, di orzo, Hatcho miso, miso bianco o shiro miso, Natto miso.

Durante il corso di Cucina Macromediterranea con Dott. Berrino ho imparato a fare la zuppa di miso e l'ho trovata deliziosa!

Durante il Detox la prepareremo insieme, io uso il Miso di Riso, lo trovi anche da Macrolibrarsi:

[VEDI PRODOTTO](#)

Pesati il giorno 1 e non pesarti più fino al giorno 21

Nessuno stress per la bilancia.
Devi pensare che in queste tre settimane stai facendo pulizia nel tuo corpo.

Immagina una stanza restata chiusa per anni, sporca, piena di polvere.

In queste tre settimane stai aprendo le finestre, spolverando, lavando le tende, i tappeti, pulendo tutto.

Non puoi perdere peso se il tuo corpo è sporco, se il tuo fegato è intasato e il tuo intestino non funziona.

Inizia a fornire al corpo quello di cui ha bisogno per stare bene, il resto arriva da sé.

Ricordati che il tuo corpo è perfetto ed è bravissimo a recuperare il suo naturale equilibrio!

Prendi anche, con un metro da sarta, la circonferenza della vita due dita sopra l'ombelico (nel punto più stretto) e quella dei fianchi (all'altezza delle creste iliache). Se vuoi essere super meticolosa segna anche la circonferenza della metà coscia e del ginocchio.



Come ti sentirai i primi giorni?



Difficile rispondere a questa domanda, primo perchè siamo tutte diverse, secondo perchè il corpo risponde in base a quanto sei intossicata. Più sei carica di scorie, più il tuo corpo deve lavorare per pulirsi.

Inizi a mangiare meglio, dai al tuo corpo preziose sostanze minerali (con magnesio, erba di grano e spirulina) e lo idrati con tanta acqua.

Finalmente il tuo corpo è libero di rilasciare le tossine anzichè tenerle imprigionate nel tuo fegato e sospese in edemi nelle parti periferiche del corpo.

Può essere che i primi giorni tu avverta mal di testa, spossatezza, stanchezza generale. Può essere che la pelle (importantissimo organo emuntore) butti fuori le scorie facendo apparire fastidiosi brufolletti. E' un buon segno. Il tuo corpo sta lavorando per te.

Di solito, dopo i primi 5 - 6 giorni i livelli di energia iniziano a salire e di man mano ti sentirai meglio e di ottimo umore.

E' utile tenere un diario dove appuntare quello che mangi e come ti senti. Lo trovi nella Guida alla Consapevolezza Alimentare.

CHOKKINO is the NEW Coffee

Live Better

Ho scoperto Chokkino a Gennaio 2020 e da allora non l'ho più lasciato! Non lo conoscevo e sono rimasta entusiasta della qualità del prodotto e dell'etica dell'azienda. Adoro Elena e tutto il suo team di magnifiche Donne!

Ho sostituito il caffè con questa deliziosa bevanda. I vantaggi per la salute sono molteplici:

Chokkino	Caffè
stimola la produzione di serotonina , l'ormone del benessere	stimola la produzione di cortisol , che come sai è l'ormone dello stress. Più cortisol produci più indebolisci il tuo sistema immunitario.
pH neutro . Ricchissimo di polifenoli (potenti antiossidanti)	pH acido
contiene teobromina : ha un effetto gentile e duraturo nel corpo	contiene molta caffea : dà al corpo un effetto violento e passeggero
Caffeina contenuta in una tazza: circa 11mg (possono berlo anche i bambini)	Caffeina contenuta in una tazza: 80mg e oltre
E' ricco di magnesio, potassio, rame, manganese e zinco. Contiene il 30% di fibre ed il 20% di proteine	



Fino a Domenica 11 Gennaio è attivo il codice

OLISTICA
per avere uno sconto del 15%
sul tuo carrello.
Vai sul sito: www.live-better.xyz



Cosa fare la mattina

appena sveglia

pulisciti la lingua con il nettalingua
(te lo spiego nelle prossime pagine)

se hai tempo fai l'oil pulling qualche minuto

lava i denti

bevi un bel bicchiere di acqua
(almeno 250 ml con due pastiglie di
Magnesio Otto)

dopo 15 minuti

bevi il tuo frullato depurativo alcalinizzante

dopo 15 minuti

fai colazione!

Nella Guida troverai diverse idee per le
tue colazioni! Ne faremo anche qualcuna
insieme su Instagram!

Puoi bere tisane, tè rosso, tè verde kukicha
o il buonissimo Chokkino se vuoi una
partenza golosa!



Cosa fare la sera

dopo cena

bevi una bella tisana calda, sorseggiala
rilassandoti.

Se senti la voglia di uno sfizio concediti un
quadratino di cioccolato fondente.

in serata

dedica tempo alla cura del tuo corpo,
coccolati!
(ti spiego tutto nelle pagine successive!)

Prima di dormire dedica 5 minuti
all'ascolto del tuo corpo e fai questi esercizi
respiratori.

Me lo ha insegnato il mio bravissimo coach,
Enrico Bruscia.
Ti faremo vedere alcuni esercizi da fare
comodamente in casa!

**Mettiti in piedi, rilassata, con gli occhi
chiusi, braccia distese lungo il corpo.
Fai due inspirazioni profonde, una
pausa di 2 - 3 secondi e sei flussi
espiratori brevi e continui, fino a
buttare fuori tutta l'aria.
Continua per 2 minuti.**



Questo esercizio stimola il sistema
parasimpatico favorendo quiete,
rilassamento, riposo, digestione e
immagazzinamento di energia.

Non andare a letto tardi.

*Dalle 22 alle 2 il corpo ha il suo
momento ottimale per rigenerarsi!*

Come curare esternamente il tuo corpo?

Per la cura esterna del tuo corpo:

- fai uno **scrub** iniziale su tutto il corpo per eliminare cellule morte. Puoi prepararlo tu in casa utilizzando sale oppure zucchero ed olio di mandorle.

- Bagni basici completi della durata di almeno un'ora (da fare 2 – 3 volte a settimana).

Io uso sia il sale basico Michael Droste-Laux, (è meraviglioso), sia i sali di Epsom.

Clicca qui sotto per link prodotto:

[SALI BASICI](#)

[SALI DI EPSOM](#)

- Pediluvi basici giornalieri (della durata di almeno 40 minuti), sempre utilizzando il sale basico di cui sopra. Mai fatti?

Clicca qui sotto per leggere l'articolo!

[PEDILUVI BASICI](#)



Spazzolati a secco!

Spazzolarsi a “secco”, la mattina, senza utilizzare creme e oli, è un ottimo massaggio riattivante per il tuo corpo.

Strofinando giornalmente la pelle favorisci l'eliminazione degli acidi e delle tossine accumulate durante la notte e manterrà il corpo sano e pulito.

Provare per credere! Personalmente ho imparato a “sentire” dove è necessario un massaggio più vigoroso e dove è abbastanza un passaggio delicato della spazzola. L'epidermide resta morbida, compatta, sentirai la pelle calda e leggermente arrossata (è un buon segno, significa che funziona!) con una piacevole sensazione di leggerezza.

I vantaggi sono molteplici:

- è un'ottima pratica anti cellulite
- migliora la circolazione sanguigna
- la linfa viene facilitata nell'eliminazione delle tossine
- tonifica e rassoda la pelle
- rimuove le cellule morte e le impurità
- favorisce il ricambio cellulare
- aumenta le difese immunitarie
- è un ottimo “riscaldamento” prima di fare sport

Stai pronta perchè sta arrivando la mia spazzola!

[CLICCA QUI PER LEGGERE IL POST,
TI SPIEGO COME FARLO!](#)

A cosa serve il nettalingua?

Sicuramente ti lavi i denti più volte al giorno e utilizzi regolarmente il filo interdentale. Lo sai che anche la lingua necessita di essere pulita?

Durante la notte, quando la produzione salivare cala e la bocca resta chiusa, il processo di decomposizione batterica, principale responsabile dell'alitosi, viene potenziato. Non basta lavarsi i denti per eliminare i batteri.

Prova a metterti davanti allo specchio ed osserva la tua lingua. Noterai una patina bianca che, in certi casi, resta per tutta la giornata. ***Il colore della lingua dovrebbe essere rosato.***

E' buona abitudine procedere, ogni mattina, alla pulizia della lingua. I batteri accumulatisi durante la notte possono dare corso ad infezioni non solo al tratto respiratorio ma anche entrare in circolo nell'intero organismo.

Devi passare il "nettalingua" più volte partendo dal fondo verso l'esterno, con un movimento delicato, asportando tutto ciò che si è depositato durante la notte. Ad ogni passaggio sciacqualo bene sotto acqua corrente.

Questo "rito" mattiniero ti darà una bocca più pulita e ti aiuterà a migliorare l'alito.

Naturalmente non devi utilizzarlo se sulla lingua hai vesciche, tagli o altre infiammazioni.

La tradizione ayurvedica lo prevede in rame o acciaio inox (io preferisco quest'ultima versione perché in rame tende ad ossidarsi). Lo trovi in farmacia, erboristeria e in molti



siti interet.

Il prezzo è molto basso e varia dai 3,50 ai 5,50 euro.

Oil Pulling per la salute della bocca e dei denti

I benefici dell'oil pulling sono molteplici e farlo è semplicissimo!

E' una pratica di pulizia e igiene della bocca e del cavo orale, attraverso risciacqui con olio. Puoi usare olio di sesamo, olio di cocco, olio di girasole, spremuti a freddo e di buona qualità.

I benefici di questa pratica si riscontrano sui denti e gengive, ma anche nel cavo orale nella cura e prevenzione di bronchiti, tosse, mal di gola, raucedine e raffreddore, attraverso l'eliminazione dei batteri che le causano.

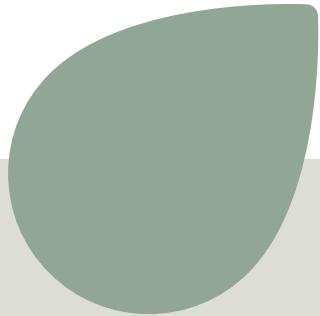
Metti in bocca un cucchiaio da tavola di olio vegetale spremuto a freddo.

Muovilo lentamente nella bocca e fallo scorrere tra i denti, spingendolo avanti e indietro rispetto agli stessi.

Mescolandosi con la saliva l'olio diventerà sempre più fluido.

La pratica vorrebbe far durare il risciacquo circa 10-15 minuti. **Direi che bastano 3-5 minuti, io non vado oltre!**

Al termine sputa l'olio, non deve essere ingoiato e risciacqua la bocca con acqua tiepida. Lavati i denti.



Olistica

Il Menù e le Ricette

VITALMENTEBIO
La filosofia del ben-essere

WWW.VITALMENTEBIO.COM

Il Menù di "Olistica"

Quando lo scorso Settembre abbiamo fatto insieme il percorso dei 21 giorni ti avevo lasciato le ricette per la colazione e ti avevo spiegato come comporre il piatto per i tuoi pranzi e le tue cene.

In tanti però mi hanno scritto perchè faticavano a creare un piatto sano e gustoso e avevano poca fantasia.

Così ho pensato di chiedere aiuto ad una professionista che stimo tantissimo, la Dottoressa Manuela Rigo.

Con lei abbiamo creato un bellissimo Menù che ti accompagnerà per i prossimi 21 giorni.



Manuela Rigo

Sono biologa nutrizionista e alimentarista, entusiasta di tutto quello che riguarda il cibo nei suoi tanti significati. Quello che mangiamo interagisce con il nostro DNA, parla con le nostre cellule, oltre che con il nostro spirito: il cibo è medicina. Attraverso il potente mezzo della corretta alimentazione desidero aiutare le persone a ritrovare uno stato di salute e benessere. Mi occupo in particolare di microbiota e asse intestino-cervello, dieta chetogenica e nutrizione oncologica. Collateralmente, mi diverto a portare le tematiche di alimentazione e salute nelle realtà aziendali, dove conduco corsi di formazione ed eventi divulgativi per creare e diffondere consapevolezza.

Dr.ssa Manuela Rigo
Biologa Nutrizionista

Pane "Primus"

Manuela mi ha fatto conoscere il Pane Primus e abbiamo deciso di inserirlo in questa Guida.

Il primus pane è un prodotto innovativo, molto più di un semplice pane.

È un **PANE EUBIOTICO**, ovvero favorisce il corretto equilibrio dell'ecosistema intestinale.

Primus pane è adatto anche a chi, per varie ragioni, vuole o deve diminuire il consumo di glutine.

Infatti, le fermentazioni primordiali degli impasti Primus sono talmente intense che **demoliscono il glutine presente nelle materie prime di partenza**.

Tuttavia, il consumo di Primus pane non è indicato per i celiaci.

Il glutine demolito conferisce a Primus una forte presenza di **acido glutammico**, un aminoacido dai **potenti effetti antinfiammatori a livello intestinale** (è spesso prescritto come integratore glutammina!).

Le fermentazioni degli impasti Primus non demoliscono soltanto il glutine, ma anche altri ingredienti potenzialmente infiammatori o allergizzanti (legumi, soia...), in altri elementi più semplici da assimilare. Per quanto il produttore non possa fornire garanzie, sono tanti gli intolleranti/allergici alla soia o anche gli affetti da favismo che possono consumare Primus senza effetti collaterali.

In particolare, poi, la soia impiegata **non contiene fitoestrogeni** in quanto è utilizzata solo la frazione proteica del legume (i fitormoni sono presenti solo nei grassi e nello strato esterno del seme).

Primus pane è un prodotto estremamente digeribile, perché **pre-digerito**, è di gran lunga più saziente del pane comune.

Rispetto ai tradizionali prodotti da forno, **ha un più alto contenuto proteico e decisamente meno carboidrati**, questo grazie alla presenza di un ricercato mix di cereali antichi e legumi. Può essere un valido alimento da inserire nell'alimentazione di chi è vegetariano in modo da raggiungere più facilmente il fabbisogno proteico giornaliero.

Per chi ha problemi con i lievitati, la raccomandazione è quella di **tostare molto bene il primus prima di consumarlo**.

Primus pane, seppur privo di conservanti, si mantiene senza problemi per 7 giorni, all'interno del suo sacchetto.

Si affetta al momento del consumo.

In alternativa, **si può conservare in congelatore fino a 2 mesi o in frigorifero fino a 2 settimane**.

Per gustarlo al meglio tostalo leggermente (1 massimo 2 minuti per lato su una padella calda) ma senza esagerare: tostandolo troppo si rischia di pregiudicarne in parte la "vitalità", qualità che i produttori, con tanta cura, cercano di preservare.

Puoi acquistare qui il Pane Primus:

[ORDINA PRIMUS PANE](#)

Alcune raccomandazioni

Sale

Usare sempre e comunque sale integrale. Grandi quantità di sale si trovano in salumi, formaggi, pane e focacce... è a questi alimenti che dobbiamo prestare attenzione piuttosto che al sale che aggiungiamo noi su insalata etc. Giuste quantità di sale sono indispensabili all'organismo, l'eccesso invece porta a ritenzione idrica, edema ipodermico (cellulite) e facilita l'ingrassamento veicolando il glucosio nella cellula adiposa. L'eccessiva restrizione, di contro, genera iperglicemia a causa del riassorbimento renale.

Carne e Pesce

Non acquistarli presso la grande distribuzione.

Per la carne affidati ad allevamenti locali biologici.

Acquista il pesce pescato per quanto possibile.

In caso di pesce allevato sceglilo sempre biologico.

Scatolame

Scegli prodotti conservati in vetro o surgelati. Per quanto riguarda i legumi, se non è possibile consumare quelli secchi o freschi, scegli quelli in cui gli ingredienti sono **legume, acqua, sale** (senza conservanti e zuccheri).

Evita l'acquisto di frutta e verdura in scatola, preferisci sempre alimenti freschi e di stagione.

Uova

Per scegliere consapevolmente le uova basta interpretare il codice, che ci dà 5 informazioni: tipo di allevamento, paese di produzione, comune di produzione, provincia di produzione e codice allevamento.

La prima cifra è la più importante!

0: le galline sono allevate all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1 gallina/10 mq

1: le galline sono allevate all'aperto, con vegetazione, 1 gallina/25 mq

2: le galline sono allevate a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 7-9 galline/1mq

3: le galline sono allevate in gabbia, 25 galline/1 mq.

Acquista le uova il cui codice inizia con la cifra 0.

Verdura cruda pre-pasto

Perchè mangiare un'insalata mista prima del pasto? I principali benefici sono:

- miglior assorbimento dei nutrienti (fornisci subito al tuo corpo preziosi minerali, vitamine ed enzimi);
- senso di sazietà anticipato (il segnale arriva circa 20 minuti dopo aver iniziato a mangiare)
- migliore digestione (la verdura fresca è ricca di enzimi)
- diminuzione del gonfiore addominale (mangiandole prima diminuisce il transito intestinale e non fermentano)
- controllo degli sbalzi glicemici (le fibre riducono l'assorbimento dei carboidrati)
- è più facile dimagrire (conseguenza ai punti esplicati in precedenza).

Se non l'hai mai mangiata inizia gradualmente! Devi dare tempo al tuo corpo di abituarsi!

Gli Spuntini

Lo spuntino della mattina deve essere saltato se tra la colazione ed il pranzo passano meno di 4 ore.

Considera che in media l'intestino tenue si svuota dopo 4 ore, lascialo riposare un pochino!

Ecco alcune idee per i tuoi spuntini:

- 1 Cocco-Ciokko preparato con il cacao ed il latte di cocco di Live Better e una manciata di mandorle

- 1 cioccolata calda fatta con cacao e latte di cocco di Live Better e un cucchiaino di amido di riso o tapioca per addensare. Porta tutto a bollore e mescola fin tanto non diventa bella cremosa. Aggiungi sopra qualche mandorla tostata

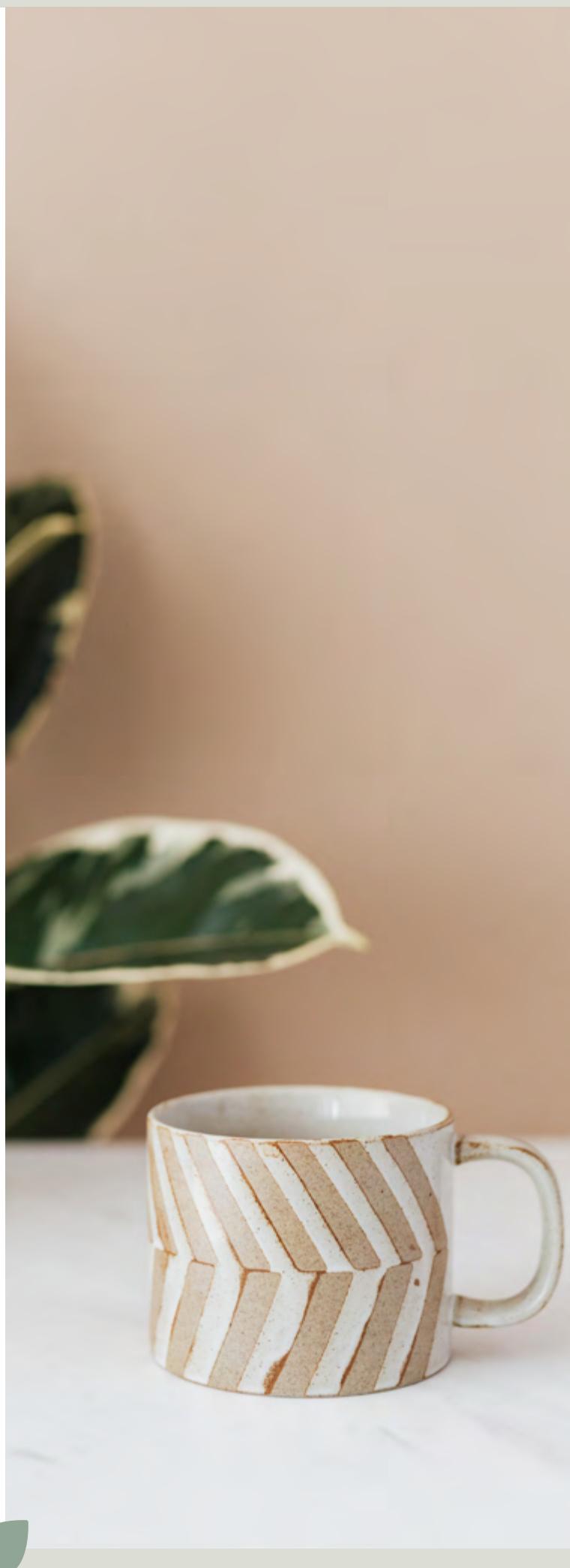
- 1 yogurt di cocco o mandorle + 1 manciata di noci o mandorle ed una spolverata di cannella

- 1 bicchierino di Kanten limone e zenzero con mandorle tostate

- 1 crema al cacao preparata con metà avocado e un cucchiaino di cacao amaro con qualche mandorla tostata

Nel pomeriggio NON mangiare frutta. Consumala solo durante la mattina.

Aiutati bevendo acqua calda. Nella stagione fredda si fa più fatica a bere e, molte volte, confondiamo il senso di fame con il bisogno di idratarci.



Week 1	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario
SPUNTINO	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino
PRANZO	Pasta di grano saraceno con ragù di lenticchie	Filetto di platessa con olive e limone con riso rosso e finocchi al curry	Pasta di lenticchie con crema di broccoli e broccoli saltati in padella	Spezzatino di pollo al curry con latte di cocco + riso rosso + broccoli saltati in padella	Frittata di ceci con porri con carote, finocchi e rape rosse al forno	Zucca al forno con caprino di capra, noci e spinaci novelli	Coniglio alla ligure con polenta di grano saraceno (polenta taragna)
SPUNTINO	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario
CENA	Filetto di salmone allo zenzero con radicchio rosso ripassato in padella	Vellutata di zucca, finocchio e porro allo zenzero con semi di canapa e girasole e mandorle tostate + 1 fetta pane primus	Uovo barzotto con zucca al forno e catalogna ripassata in padella con aglio e peperoncino	Vellutata di finocchi, porri e patate con 1 fetta di pane Primus	Merluzzo in umido con pomodoro, olive e capperi con catalogna ripassata in padella	Frittata di ceci con porri con carote, finocchi e rape rosse al forno	Vellutata di zucca, finocchio e porro allo zenzero con semi di canapa e girasole e mandorle tostate + 1 fetta pane primus
DOPO CENA	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana

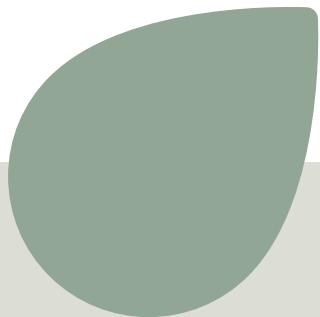
Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo

Week 2	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario
SPUNTINO	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino
PRANZO	Polpette di sgombro con patate e porri e carciofi in umido con prezzemolo	Insalata tiepida con zucca, radicchio, noci, un uovo e una fetta di pane Primus	Riso venere con ceci, noci, pomodori essiccati e limone	Pasta di legumi con pesto al cavolo nero	Salmone allo zenzero con grano saraceno e cavolo viola	Dahl di lenticchie rosse con latte di cocco + radicchio saltato in padella	Spezzatino di tempeh con carote (oppure tempeh alle mandorle) con riso basmati
SPUNTINO	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario
CENA	Vellutata di cavolfiore, patate e porri con semi misti e mandorle tostate + 1 fetta di pane Primus	Pollo arrosto con cavolfiore gratinato al forno con cipolla rossa	Merluzzo in padella con limone e prezzemolo con zucca al forno e cavolo nero	Vellutata di zucca, finocchio e porro allo zenzero con semi di canapa e girasole e mandorle tostate + 1 fetta pane primus	Ribollita toscana + 1 fetta di pane primus	Calamari in padella con zucca al forno e catalogna	Zucca al forno con caprino di capra, noci e spinaci novelli
DOPO CENA	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo

Week 3	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario	Acqua Frullato spirulina Colazione tra quelle del ricettario
SPUNTINO	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino	Se non passano 4 ore tra la colazione e il pranzo NON fare lo sapuntino
PRANZO	Filetto di platessa con olive e limone con sorgo saltato allo zenzero e radicchio rosso	Polpette di sgombro con patate e porri e carciofi in umido con prezzemolo	Pasta di legumi con pesto al cavolo nero	Hummus di ceci con catalogna ripassata in padella + riso Venere	Dahl di lenticchie rosse con latte di cocco + radicchio saltato in padella	Polpette di lenticchie rosse con insalata di cavolo rosso, finocchio, arancia e noci	Spezzatino di coniglio e piselli al pomodoro con grano saraceno
SPUNTINO	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario	vedi ricettario
CENA	Zuppa di miso con tofu fermentato	Zuppa di miso con tofu fermentato	Pollo arrosto con cavolfiore gratinato al forno con cipolla rossa	Insalata tiepida con pollo, radicchio, carote e finocchi	Nasello con pomodoro, olive e capperi con catalogna ripassata in padella e 1 fetta di pane Primus	Calamari in padella con zucca al forno e cavolo nero	Uovo al tegamino con zucca e cavolo nero
DOPO CENA	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana	Tisana

Menù creato in collaborazione con la Dottoressa Manuela Rigo



Olistica

Ricette per la colazione

VITALMENTEBIO
La filosofia del ben-essere

WWW.VITALMENTEBIO.COM

CHIA PUDDING CON BANANE CARAMELLATE

- 1 La sera precedente metti in un barattolo i semi di chia. Con il miscelatore (fornito nel kit di Chokkino) frulla l'acqua con il latte di cocco. Aggiungila ai semi di chia e mescola bene. Copri il bicchiere con un coperchio o un piattino e lascia riposare in frigorifero per la notte.
- 2 La mattina aggiungi sopra al tuo budino di semi di chia lo yogurt. Io ho usato quello di cocco fermentato della Abbot Kinney's che contiene il 97% di latte di cocco e non ha zuccheri aggiunti. Puoi utilizzare a tuo piacere un altro yogurt.
- 3 Taglia la banana a rondelle spesse in modo che le fettine non si rompano in cottura. In pentola antiaderente aggiungi un cucchiaino di olio di cocco, fai sciogliere e adagia le fettine di banana. Non toccarle fin quando non inizi a sentire profumo di caramellato (più o meno 2-3 minuti). A questo punto girale e cuocile dall'altro lato per un altro minuto.
- 4 Aggiungi la banana sopra al budino, spargi la granella di fave di cacao e ... buona colazione!

Conservazione

Tieni il chia pudding in frigorifero e consumalo entro 2 giorni

Ingredienti per 1 persona

3 cucchiai	semi di chia (bianchi o neri)
3 misurini	latte di cocco Live Better*
60 ml	acqua naturale (livello DOPPIO del bicchiere graduato di Chokkino)
60 g	yogurt di cocco**
1	banana
1 cucchiaino	olio di cocco
1 cucchiaino	crunchy cao Live Better
qb	cannella a piacere

Note

- * il misurino te lo fornisce Live Better con l'acquisto del latte di cocco
*buonissimo sia quello di IsolaBio che quello di Abbot Kinney's
Tutti i prodotti di Live Better li trovi sul loro sito:
www.live-better.xyz
Con il codice VITALMENTEBIO hai sempre lo sconto del 10% sul tuo carrello.
Fino a Domenica 11 Gennaio è attivo il codice OLISTICA con lo sconto del 15%

PANCECI

- 1 Metti la farina di ceci in una ciotola. Aggiungi l'acqua e inizia a mescolare con l'aiuto di una frusta. Aggiungi poi il sale e mescola nuovamente. Per ultimo metti lievito e bicarbonato. Mescola con movimenti circolari dal basso verso l'alto, per dare aria all'impasto.
- 2 Cuoci utilizzando una padella antiaderente per crepes. Ungila con un goccio di olio extra vergine e poi tampona con carta assorbente (fallo solo la prima volta, non serve ripeterlo).
- 3 Prendi un cucchiaio da tavola di composto e fatelo cadere in pentola, formando il pancake. Se la pentola è bella calda, il composto farà tante bollicine. Giralo con l'aiuto di una spatola piatta in plastica o silicone e fai raffreddare su una griglia.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

Ingredienti per 2 persone

90 g	farina di ceci
140 ml	acqua naturale
1 pizzico	sale marino integrale
1 cucchiaino	lievito naturale per preparazioni salate
1 pizzico	bicarbonato
qb	olio extra vergine di oliva

Note

- Puoi farcirla con marmellata senza zucchero, burro di mandorle, oppure con caprino o salmone affumicato. Largo alla fantasia!
Puoi preparare l'impasto la sera prima e metterlo in frigo, così puoi cuocere i tuoi panceci per la colazione. Puoi farne una dose maggiore e congelarli, in modo da averli sempre pronti al bisogno.

PANCAKES PROTEICI CON ALBUMI

- 1 Mescola gli ingredienti e fai riposare cinque minuti.
- 2 Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio e prendi un cucchiaio di composto. Adagialo in pentola senza appiattirlo, cercando di dargli forma rotonda. Procedi con gli altri. Dopo due minuti di cottura girali e cuoci dall'altro lato.
- 3 Una volta pronti aggiungi marmellata senza zucchero, noci, mandorle, cioccolato fondente tagliato a coltello e, una volta terminate le 3 settimane, anche un filo di sciroppo d'acero!

Ingredienti per 2 persone

per 6 pancakes:
150 ml
75 g

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo

Note

NOTE

Questo è il preparato basico di Rapunzel. Usa questo, fa veramente la differenza! Lo trovi da NaturaSi oppure sul sito di Macrolibrarsi:

PREPARATO RAPUNZEL

PANCAKES CON FARINA DI CASTAGNE

- 1 Trita le mandorle finemente per ottenere la farina. Unisci gli ingredienti secchi tra loro (farina di castagne + farina di mandorle + farina di riso integrale + lievito). Aggiungi poi i liquidi: olio di cocco (liquido, scioglietelo) + latte di mandorle e un pizzico di sale. Frulla fino ad ottenere un composto cremoso ma abbastanza consistente (se necessario, aggiungi ancora un goccio di latte). Se hai il bimby, io ho frullato 20 sec vel 6,5/7. La pastella è pronta.
- 2 Scalda un pentolino antiaderente a fiamma dolce (non deve essere forte, altrimenti li bruci!), metti un goccio di olio di cocco e, con l'aiuto della carta da cucina, ungi bene tutta la superficie. Prendi un cucchiaio da tavola, riempilo di impasto e adagialo nella pentola, senza appiattirlo, deve restare di forma tonda morbida. Quando vedi le bollicine in superficie giralo delicatamente e cuocilo dall'altro lato.

Ingredienti per 2 persone

60 g	farina di castagne
30 g	farina di mandorle
20 g	farina di riso integrale
1 cucchiaino	lievito naturale in polvere
3 cucchiai	olio di cocco
150 ml	latte di mandorle non dolcificato
1 pizzico	sale fino

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Note

Puoi servirli con frutta cotta (banana, mela, pera, mirtilli rossi o fragole), mandorle, noci e nocciole e una spolverata di cacao.

Puoi preparare l'impasto la sera prima e metterlo in frigo, così puoi cuocere i tuoi pancakes per la colazione.

Puoi farne una dose maggiore e congelarli, in modo da averli sempre pronti al bisogno.

PANCAKES SEMPLICI

- 1 Sbatti l'uovo con una frusta, aggiungi la farina, il bicarbonato ed il latte vegetale o l'acqua.
Devi ottenere una pastella densa, non troppo liquida.
- 2 Prendi un pentolino antiaderente, ungilo con un filo di olio di cocco e cuoci i tuoi pancakes su entrambi i lati.
- 3 Puoi servirli con frutta cotta (banana, mela, pera, mirtilli rossi o fragole), mandorle, noci e nocciole e una spolverata di cacao.

Ingredienti per 1 persona

.....
1	per 2 pancakes:	
30 g	uovo intero	
50 ml	farina (di riso, di avena, di castagne)	
1 pizzico	liquidi (latte vegetale o acqua)	
	bicarbonato di sodio	
.....

Note

.....
Puoi prepararli la sera precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Consumali entro il giorno successivo

AVOCADO TOAST CON UOVO

- 1 Tosta una fetta di pane Primus.
- 2 Schiaccia metà avocado con la forchetta e mettilo sul pane.
- 3 In un pentolino fai bollire dell'acqua. Quando bolle adagia delicatamente sul fondo l'uovo. Metti un timer e calcola 5 minuti precisi. Togli l'uovo e raffreddalo immediatamente.
- 4 Adagia il tuo uovo sopra l'avocado toast prima di romperlo. Regola di sale e aggiungi una grattata di pepe nero. Servilo accompagnato ad una manciata di spinacini novelli (facoltativo).

Ingredienti per 1 persona

.....
1	uovo	
1 fetta	pane Primus	
Mezzo	avocado	
qb	sale fino	
qb	pepe nero	
qb	spinacini novelli	
.....

Note

.....
Con la metà di avocado che avanza puoi preparare una crema al cacao. Frulla mezzo avocado con un cucchiaio di cacao amaro e una manciata di mandorle.

Conservazione

Preparalo e consumalo al momento

TORTA DI CASTAGNE E MELE

- 1 Separa i tuorli dagli albumi.
- 2 Monta gli albumi a neve ferma.
- 3 In una ciotola metti la farina di castagne e unisci pian piano l'acqua per evitare la formazione di grumi. Unisci i tuorli, la cannella ed il cardamomo e sbatti il composto per qualche minuto con la frusta elettrica. Unisci adesso l'uvetta.
- 4 Aggiungi delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, gli albumi montati a neve.
- 5 Fodera con carta forno una tortiera del diametro di 20 cm e aggiungi sopra a raggiere le mele sbucciate tagliate a spicchi. Cuoci in forno ventilato a 160 gradi per 30 minuti. Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

Ingredienti per 1 torta

100 g	farina di castagne
3	uova
2	mele
1 manciata	uvetta sultanina
qb	cacao amaro
qb	cannella
qb	cardamomo

Conservazione

Da consumare entro 2 giorni.

CREMA BUDWIG

- 1 In un mixer unisci i fiocchi di avena con la bevanda vegetale, la frutta, la crema di mandorle, l'olio di lino e frulla fino ad ottenere una crema omogenea.
- 2 Aggiungi i semi misti scelti e qualche mandorla tostata spezzettata grossolanamente.

Ingredienti per 2 persone

3 cucchiai	fiocchi di avena integrali
1 cucchiai	crema di mandorle 100%
1 cucchiaio	semi misti a scelta
1 cucchiai	olio di semi di lino
1	frutto di stagione
1 bicchiere	bevanda vegetale a scelta non zuccherata
qb	mandorle tostate

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Note

In inverno è possibile scaldare la bevanda vegetale per consumare la crema calda.

CASTAGNACCIO

- 1 Setaccia la farina di castagne e mescola con il sale, l'olio e l'acqua. Sbatti bene con una frusta in modo che non vi siano grumi. Aggiungi l'uva.
- 2 Versa il composto nella teglia quadrata 23 x 23 coperta di carta forno. Se scegli una teglia differente fai attenzione che l'impasto non sia più alto dello spessore di un dito.
- 3 Distribuisci sulla superficie le mandorle tritate grossolanamente. Cuoci in forno ventilato a 180°C. per circa 30 minuti. Il dolce sarà pronto quando sulla superficie vedrai tutte le crepe e ci sarà una crosticina croccante.

Ingredienti per 1 torta

300 g	farina di castagne
450 ml	acqua naturale
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
1 pizzico	sale
2 manciate	uva
1 manciata	mandorle
qb	cacao amaro

Note

Se ti piace puoi aggiungere in superficie una spolverata di cacao Live Better oppure metterne 1 cucchiaino nell'impasto!

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

PANE PRIMUS CON CREMA DI MANDORLE E MARMELLATA

- 1 Tosta una fetta di pane Primus per renderlo caldo e croccante.
- 2 Aggiungi sopra la crema di mandorle e la marmellata e gusta!

Ingredienti per 1 persona

1 - 2	fetta di pane Primus
qb	crema di mandorle 100%
qb	marmellata senza zuccheri aggiunti

Note

La crema di mandorle o burro di mandorle (100% mandorle senza dolcificanti) la trovi nei supermercati biologici.

Puoi anche farla in casa se hai a disposizione un frullatore potente. Devi prima tostare in forno le mandorle con la buccia, farle raffreddare e poi frullarle (circa 10 minuti) fino ad ottenere il tuo burro.

Conservazione

Puoi congelare il pane Primus già tagliato a fette e scaldare al bisogno la porzione che hai bisogno

PORRIDGE CON LATTE DI COCCO E BANANE CARAMELLATE

- 1 Metti in un pentolino 1 fiocchi di avena, il latte di cocco, il sale e l'acqua. Mescola con un cucchiaio di legno e metti sul fuoco portando a bollore. Il porridge diventerà una morbida crema. Metti in una ciotola.
- 2 Taglia la banana a fette spesse e mettile in una pentola antiaderente unta con un filo di olio di cocco. Fai rosolare le fette da entrambe i lati e aggiungile sopra al porridge.
- 3 Decora con qualche mandorla tostata e gusta!

Ingredienti per 1 persona

4 cucchiai	fiocchi di avena integrali
3 misurini	latte di cocco
1 pizzico	sale
170 ml	acqua naturale
1	banana
qb	olio di cocco
qb	mandorle tostate

Note

Puoi vedere qui il video della preparazione:

[VIDEO PORRIDGE CON LATTE DI COCCO](#)

Conservazione

Preparalo e consumalo al momento

SMART CREPES LIVE BETTER

- 1 Con una frusta mescola il preparato all'acqua. Lascia riposare 10 minuti.
- 2 Cuocile nella padella per crepes antiaderente e farciscile con frutta cotta. Aggiungi in superficie burro di mandorle e 1 quadretto di cioccolato extra fondente tagliato a coltello.

Ingredienti per 2 crepes

6 misurini	preparato per Smart Crepes
100 ml	acqua naturale
qb	frutta cotta*
qb	burro di mandorle

Note

Il preparato per Smart Crepes di Live Better contiene:

- farina di avena germogliata
- albumi
- latte di cocco

*vedi ricetta

Conservazione

Puoi preparare le crepes la sera precedente. Conservale in frigorifero e consumale entro 2 giorni.

BUDINO DI GRANO SARACENO

- 1 Metti il grano saraceno in un colino e lavalo bene, buttando via l'acqua dell'ammollo.
- 2 Unisci tutti gli ingredienti nel frullatore, frulla ed è pronto!
- 3 Trasferiscilo in tre bicchierini di vetro e lascialo in frigo 2 - 3 orette prima di servire.

Ingredienti per 3 budini

100 g	grano saraceno decorticato
1	banana
3 cucchiai	cacao Live Better
2 cucchiai	burro di mandorle
25 ml	latte di mandorle non dolcificato

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

FRUTTA COTTA da mangiare con porridge, pancakes e crepes

- 1 Metti in un pentolino antiaderente la frutta che hai scelto tagliata a cubetti. Se usi mirtilli, more o lamponi puoi lasciarli interi. Aggiungi l'acqua, accendi il fuoco e cuoci 5 minuti con coperchio. Scopri, fai evaporare l'acqua in eccesso e servi!
- 2 Se usi il kuzu, sciogli un cucchiaino in metà bicchiere di acqua fredda e versa sulla frutta dopo aver tolto il coperchio. Lascia scoperto. Il liquido da bianco diventa trasparente e lucido. E' pronto!

Ingredienti per 1 persona

1	frutto di stagione a scelta
30 ml	acqua naturale
qb	cannella (facoltativa)
1 cucchiaino	kuzu (facoltativo)

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

Note

Puoi prepararla la sera prima e scaldarla la mattina. Non sai cos'è il kuzu? Leggi qui il post completo:

TUTTE LE PROPRIETA' DEL KUZU

Io prendo questo:

KUZU

MELE E PERE AL FORNO

1 Metti in una piccola teglia la frutta e cuocila in forno ventilato a 180 gradi per 35 - 40 minuti.

2 Appena pronta mettila in un piatto, aggiungi sopra il burro di mandorle, il cioccolato fondente e le proteine di mandorle.

Ingredienti per 1 persona

1	frutto a piacere
1 manciata	frutta secca
1 cucchiaio	burro di mandorle o tahin
1 cucchiaio	proteine di mandorle Raab*
1 quadratino	cioccolato extra fondente

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

KANTEN LIMONE E ZENZERO (ottima come spuntino)

1 Porta ad ebollizione il succo di mela con l'agar agar, la scorza del limone e un pizzico di sale. Dal bollore, cuoci, sempre mescolando, 10 minuti se l'agar agar è in filamenti, 5 minuti se utilizzi quella in polvere.

2 Travasa il liquido in un contenitore e aggiungi il succo del limone e il succo di zenzero (quanto ne vuoi, secondo il tuo gusto).
Sai come fare il succo di zenzero? Grattugia un pezzetto piccolo di zenzero, prendilo nelle mani e strizza!

3 Mescola bene, lascia risposare e, non appena raffreddato, metti in frigorifero. Una volta raffreddato, puoi frullarlo con il frullatore fino a quando non otterrai una crema perfettamente liscia e morbida.
Dividi la crema in bicchierini e metti in frigorifero.

4 Servila aggiungendo delle mandorle tostate.

Ingredienti

1 lt	succo di mela limpido
3 cucchiaini	agar agar in polvere (oppure 12 g di agar agar in filamenti)
1	limone
qb	zenzero fresco
qb	sale fino
qb	mandorle tostate

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 7 giorni.

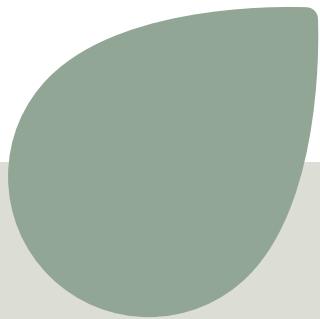
Note

Cos'è la Kanten?

E' una gelatina di frutta che, frullata, diventa una morbida crema da gustare al cucchiaio. E' leggera, fresca e può essere mangiata anche quotidianamente. Viene preparata utilizzando l'agar agar (chiamata dai giapponesi "kanten"), un'alga rossa insapore (gelidium corneum), ricca di mucillagini, con molte proprietà.

Leggi di più:

KANTEN PROPRIETA'



Olistica

Ricette per i tuoi pranzi e cene

VITALMENTEBIO
La filosofia del ben-essere

WWW.VITALMENTEBIO.COM

PASTA DI GRANO SARACENO CON RAGU' DI LENTICCHIE

- 1** Lava e cuoci le lenticchie da secche tenendole al dente (in questo caso considera 50 g di lenticchie secche a persona). Puoi utilizzare anche le lenticchie già pronte (in barattolo di vetro, non acquistare quelle nelle latte di alluminio).
- 2** Trita finemente l'aglio, lo scalogno, la carota e il sedano.
- 3** In pentola antiaderente aggiungi l'olio e rosola le verdure. Appena senti il loro profumo aggiungi le lenticchie. Aggiungi poi il concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua, il sale e il pepe.
- 4** Dopo aver girato bene aggiungi anche la passata di pomodoro, l'alloro e il rosmarino.
- 5** Cuoci a fiamma bassa per circa 20 - 30 minuti, fin tanto che il sugo non si sarà ben addensato. Se diventa troppo denso puoi aggiungere un goccio di acqua.
- 6** Cuoci la pasta al grano saraceno secondo i tempi indicati sulla confezione e servi con il ragù di lenticchie.

Conservazione

Conserva il ragù di lenticchie in frigorifero, in contenitore ermetico, e consumalo entro 3 giorni. Puoi anche congelarlo già diviso in porzioni monodose se ne cuoci in abbondanza, così le hai sempre pronte al bisogno!

Ingredienti per 2 persone

120 g	pasta grano saraceno
300 g	lenticchie cotte
100 g	passata di pomodoro
2 cucchiai	concentrato di pomodoro
2 cucchiai	olio extra vergine oliva
1 spicchio	aglio
1	scalogno
1	foglia di alloro
1	rametto di rosmarino
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)

Note

Se usi le lenticchie secche mettile in ommollo 2-3 ore. Sciacquale bene e cuocile mettendo in pentola un filo di olio, uno spicchio di aglio e una foglia di alloro divisa a metà per la lunghezza. Appena senti il profumo dell'alloro aggiungi le lenticchie e coprile con acqua (l'acqua deve essere un dito sopra le lenticchie). Lasciale cuocere finché non sono morbide, se serve aggiungi ancora acqua. Salale verso fine cottura.

FILETTO DI SALMONE ALLO ZENZERO CON RADICCHIO ROSSO

- 1** Metti i due filetti di salmone su carta forno, aggiungi uno spicchio di aglio schiacciato, lo zenzero grattugiato, sale, succo e scorza del limone. Chiudi il salmone facendo un pacchetto con la carta forno e cuoci in forno ventilato a 180 gradi ventilato per 15 minuti.
- 2** Nel frattempo taglia il radicchio. Affettalo sottile e lavalo bene.
- 3** In pentola antiaderente aggiungi l'olio e l'aglio. Appena inizia a scaldarsi aggiungi il radicchio e giralo bene. Metti sale, pepe e, se ti piace, un pochino di zenzero. Saltalo velocemente un paio di minuti in modo che non perda il suo colore viola.
- 4** Metti nel piatto il radicchio, adagia sopra il tuo filetto di salmone e servi subito a tavola.

Ingredienti per 2 persone

2	filetti di salmone
1	cespo di radicchio rosso grande oppure 2 piccoli
1	succo e scorza limone
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
2 spicchi	aglio
qb	sale fino
qb	zenzero fresco grattugiato
qb	pepe nero (facoltativo)

Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro il giorno successivo.

FILETTO DI PLATESSA CON RISO ROSSO E FINOCCHI AL CURRY

- 1 Prendi il riso rosso integrale già cotto in precedenza e conservato in frigorifero. In pentola antiaderente metti un filo di olio, aglio e zenzero fresco grattugiato. Scalda leggermente, aggiungi il riso e saltalo fin tanto non si scalda.
- 2 Lava e pulisci i finocchi. Affettali in modo uniforme (puoi aiutarti con la mandolina). In pentola antiaderente aggiungi olio, aglio e curry. Appena si scalda salta i finocchi, girali bene, aggiungi sale e copri con acqua. Fai cuocere fin tanto i liquidi non si saranno assorbiti.
- 3 Metti i filetti di platessa su carta forno. Aggiungi aglio, il succo e la scorza del limone, il sale e le olive taggiasche. Chiudi a pacchetto la carta e cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 15 minuti.
- 4 Componi il tuo piatto e servi ben caldo.

Ingredienti per 2 persone

200 g	filetti di platessa
120 g	riso rosso integrale
4	finocchi
1 manciata	olive taggiasche
1	limone (succo e scorza)
2 cucchiai	olio extra vergine oliva
3 spicchi	aglio
qb	zenzero fresco grattugiato
qb	sale fino
qb	pepe nero

Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Il riso si conserva fino a 3 giorni. Il pesce va consumato entro il giorno successivo, i finocchi entro 2 - 3 giorni.

VELLUTATA DI ZUCCA, FINOCCHIO E PORRI ALLO ZENZERO

- 1 Metti in pentola 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Aggiungi la zucca, il finocchio, il porro e lo zenzero tagliati a pezzetti. Gira, sala e aggiungi l'acqua. Cuoci a fuoco basso per una mezzoretta. Se necessario aggiungi acqua.
- 2 Metti la verdura cotta nel frullatore, aggiungi 1 cucchiaio di olio extra vergine e frulla fino ad ottenere una crema morbida, liscia e omogenea. Assaggia, regola di sale e pepe, se necessario, aggiungi un goccio di acqua (dipende dal tuo gusto, se la preferisci corposa o più morbida).
- 3 Servi con semi di canapa e girasole, mandorle tostate e una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

Ingredienti per 2 persone

500 g	zucca pelata
1	finocchio grande
1	porro
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 pezzetto	zenzero fresco
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
1 manciata	semi di canapa e girasole
1 manciata	mandorle tostate

Note

Puoi prepararla in anticipo.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 3 giorni.

PASTA DI LENTICCHIE CON CREMA DI BROCCOLI E BROCCOLI

- 1 Dividi i broccoli in cimette. Tieni da parte il gambo centrale.
- 2 Metti in una pentola acqua e quando bolle aggiungi il sale grosso e butta le cimette di broccoli. Cuocile 5 minuti, scolale, raffreddale sotto acqua fredda e mettile su un piatto con carta assorbente per togliere l'acqua in eccesso.
- 3 Prendi il gambo, pelalo togliendo la parte più coriacea (dura fibrosa) e taglialo a quadretti. Falli saltare in pentola antiaderente con olio e 1 spicchio di aglio. Aggiungi sale e un goccio di acqua. Aggiungi metà delle cimette di broccoli, cuoci un paio di minuti e spegni. Frulla tutto aggiungendo, se serve, acqua. Devi ottenere una crema morbida e liscia.
- 4 Le cimette che avanzano saltale in padella con olio e aglio. Regola di sale.
- 5 Fai cuocere la pasta di lenticchie, scolala e condiscila con la crema di broccoli. Aggiungi sopra le cimette saltate e una grattata di scorza di limone e pepe.

Ingredienti per 2 persone

160 g	pasta di lenticchie rosse
2	broccoli
2 cucchiai	olio extra vergine oliva
2 spicchi	aglio
qb	scorza di limone
qb	sale fino
qb	pepe nero

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

UOVO BARZOTTO CON ZUCCA E CATALOGNA

- 1 Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro.
- 2 Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.
- 3 Lava bene la zucca e lasciala con la buccia. Tagliala a fette o a pezzi e mettila in una teglia con carta forno. Aggiungi sopra sale, origano essiccato e un filo di olio. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 4 In un pentolino fai bollire dell'acqua. Quando bolle adagia delicatamente sul fondo le uova. Metti un timer e calcola 5 minuti precisi. Togli le uova e raffreddale immediatamente.
- 5 Rompi le tue uova barzotte sopra la zucca e la catalogna.

Ingredienti per 2 persone

2 - 4	uova
	(1 o due uova a persona)
1 cespo	catalogna
500-600 g	zucca Delica
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
1	spicchio di aglio
qb	origano essiccato
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	peperoncino

Note

Prepara in anticipo la catalogna.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 3 giorni. Le uova, consumale entro il giorno successivo.

SPEZZATINO DI POLLO AL CURRY CON RISO E BROCCOLI

- 1 Dividi i broccoli in cimette. Prendi il gambo, togli la parte più coriacea (dura fibrosa) e taglialo in quadretti.
- 2 Metti in una pentola acqua e quando bolle aggiungi il sale grosso e butta le cimette di broccoli ed il gambo. Cuoci 5 minuti, scola, raffredda sotto acqua fredda e mettili su un piatto con carta assorbente per togliere l'acqua in eccesso. Fai saltare in pentola antiaderente con olio e 1 spicchio di aglio. Aggiungi sale e pepe.
- 3 In pentola metti olio, aglio e il curry. Fai rosolare e aggiungi i pezzetti di pollo. Girali bene, aggiungi il sale e dopo qualche minuto il latte di cocco. Cuoci a fiamma dolce per una mezz'oretta aggiungendo, se serve, un goccio di acqua.
- 4 Fai scaldare in pentola antiaderente il riso rosso già cotto, senza aggiungere altri condimenti. Regola di sale e, se vuoi, aggiungi dello zenzero grattugiato.
- 5 Componi il tuo piatto.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

200 g	pollo tagliato a cubetti
400 ml	latte di cocco in lattina*
120 g	riso rosso integrale
2	broccoli
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2	spicchi adi aglio
1 cucchiaino	curry
qb	sale fino
qb	pepe nero

Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

* io preparo il latte di cocco usando quello in polvere di Live Better. Scalda 300 ml di acqua, aggiungi 100 g di latte di cocco in polvere e frulla bene.

Se non lo hai, prendi il latte di cocco in lattina.

VELLUTATA DI FINOCCHIO, PORRO E PATATE

- 1 Lava la patate e sbucciale.
- 2 Metti in pentola 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Aggiungi le patate, il finocchio, il porro e lo zenzero tagliati a pezzetti. Gira, sala e aggiungi l'acqua. Cuoci a fuoco basso per una mezzoretta. Se necessario aggiungi acqua.
- 3 Metti la verdura cotta nel frullatore, aggiungi 1 cucchiaino di olio extra vergine e frulla fino ad ottenere una crema morbida, liscia e omogenea. Assaggia, regola di sale e pepe, se necessario, aggiungere un goccio di acqua (dipende dal tuo gusto, se la preferisci corposa o più morbida).
- 4 Servi con semi di canapa e girasole, mandorle tostate e una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

4	patate medie
1	finocchio
1	porro
1 cucchiaino	olio extra vergine di oliva
1 pezzetto	zenzero fresco (facoltativo)
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
1 manciata	semi di canapa e girasole
1 manciata	mandorle tostate

Note

Puoi prepararla in anticipo e scaldarla al momento.

FRITTATA DI CECI CON PORRI E VERDURE AL FORNO

- 1 Lava il porro, elimina la parte verde più dura e le foglie esterne. Queste parti puoi utilizzarle per una vellutata. Taglia il resto a rondelle. Fallo rosolare in pentola con un filo di olio evo. Lascia cuocere a fiamma dolce per 5 minuti, senza coprire e senza aggiungere acqua.
- 2 Nel frattempo prepara la pastella. Frulla la farina di ceci con l'acqua, la curcuma, un bel pizzico di sale e un cucchiaio di olio evo. Devi ottenere una crema liscia ed omogenea, non troppo densa. Dopo aver frullato aggiungi i semi di chia e mescola. Unisci la pastella ai porri e metti il composto in una teglia grande da pizza ricoperta con carta forno. L'altezza dell'impasto deve essere di circa 1,5-2 cm.
- 3 Aggiungi in superficie i semi di sesamo, un filo di olio evo e cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti. Falla raffreddare su una grata e non tagliarla fin quando non sarà tiepida.
- 4 Taglia le carote, i finocchi e le rape rosse (barbabietole) in pezzi grandi uguali e mettili in teglia coperta da carta forno. Aggiungi un filo di olio extra vergine di oliva, sale ed origano essiccato. Cuoci a 180 gradi ventilato per 30 minuti.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

Ingredienti per 1 teglia

200 g	farina di ceci
300 ml	acqua naturale
1 cucchiaio	curcuma in polvere
2 cucchiai	semi di chia*
qb	sale fino
qb	olio extra vergine oliva
1	porro
qb	origano essiccato
qb	semi di sesamo
qb	carote, finocchi e rape rosse da cuocere in forno come contorno

Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare tutto la sera precedente per il giorno successivo.

* i semi di chia servono a rendere l'impasto più morbido, fanno la differenza!

MERLUZZO IN UMIDO CON CATALOGNA

- 1 Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro. Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.
- 2 In pentola antiaderente metti un filo di olio, 1 spicchio di aglio, le olive e i capperi. Aggiungi il merluzzo e fai rosolare bene. Aggiungi la passata di pomodoro, regola di sale e pepe e cuoci fin tanto il sugheretto non si restringe un po'.
- 3 Servi il merluzzo con la catalogna.

Ingredienti per 2 persone

200 g	merluzzo
2 spicchi	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
1 manciata	capperi
1 manciata	olive
400 ml	passata di pomodoro
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	peperoncino
1 cespo	catalogna

Note

Puoi preparare tutto in anticipo e scaldarlo al momento.

Questa è una tipica ricetta ligure. I miei amici preparano sempre il "merluzzo alla ligure" ma io lo adatto ad ogni tipo di pesce, è un piatto semplice e veloce da preparare!

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

ZUCCA AL FORNO CON CAPRINO, NOCI E SPINACINI

- 1 Lava bene la zucca Delica e tieni anche la buccia. Tagliala a cubetti di grandezza uguale tra loro. Mettili su una teglia coperta da carta forno. Aggiungi sale, origano essiccato ed olio extra vergine di oliva. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 2 Componi la tua bowl con gli spinacini novelli, la zucca, il caprino fatto a pezzetti e le noci spezzettate. Condisci con un filo di olio evo e del pepe nero a piacere.

Ingredienti per 2 persone

600 g	zucca Delica
200 g	caprino di capra
a piacere	spinacini novelli
2 manciate	noci
1	spicchio di aglio
qb	sale fino
qb	olio extra vergine oliva
qb	pepe nero
qb	origano essiccato

Note

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare la zucca la sera precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

CONIGLIO ALLA LIGURE CON POLENTA TARAGNA

- 1 Cuoci la polenta secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
- 2 Fai scaldare in pentola l'olio, l'aglio e lo scalogno. Aggiungi i pezzi di coniglio, fai rosolare e aggiungi le erbe aromatiche. Copri con acqua, metti il coperchio e cuoci a fiamma dolce. Dopo mezz'ora aggiungi le olive e prosegui la cottura per altri 30-40 minuti. Controlla con uno stuzzicadente la carne. Se non è ancora morbida aggiungi un filo di acqua e prosegui la cottura.
- 3 Servi il coniglio con la polenta.

Ingredienti per 2 persone

200 g	coniglio
160 g	polenta taragna
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 manciate	olive taggiasche
1	scalogno
1 spicchio	aglio
2 manciate	olive
qb	alloro
qb	rosmarino
qb	sale fino
qb	pepe nero

Note

Puoi preparare il coniglio il giorno precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

POLPETTE DI SGOMBRO CON CARCIOFI IN UMIDO

- 1 Pulisci i carciofi, tagliali a metà ed elimina tutte le punte. Con l'aiuto di un cucchiaino elimina la parte centrale della "barba". In padella metti 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva e l'aglio. Appena si scalda unisci i carciofi ben lavati e disposti con la parte piatta rivolta verso il fondo, sala ed aggiungi un bicchiere d'acqua.
- 2 Cuoci a fiamma dolce per 20 minuti, aggiungi il prezzemolo tritato, il pepe e regola di sale. Se necessario aggiungi un pochino d'acqua. Quando i carciofi sono morbidi servili ben caldi.
- 3 In padella metti olio e rosola lo scalogno (o il porro) tagliato sottile. Aggiungi un filo di acqua e fai stufare per 5 minuti. Pela le patate, tagliale a pezzetti e lessale. Scolale e frullale con lo sgombro, lo scalogno (o il porro), il prezzemolo tritato, un cucchiaino di paprika (se ti piace), sale, pepe e un filo di olio. Se l'impasto dovesse essere troppo molle puoi aggiungere una manciata di fiocchi di avena tritati.
- 4 Forma le tue polpette (se vuoi puoi passarle nei fiocchi di avena tritati) e cuocile in forno ventilato a 180° per circa 20 minuti (usa la carta forno), fin tanto non sono belle dorate.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

170 g	sgombro al naturale*
2	patate medie
1	scalogno (o un pezzo di porro)
2 cucchiai	olio extra vergine oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	paprika (facoltativa)
qb	prezzemolo tritato
4	carciofi
2	spicchi di aglio

Note

*va bene anche in olio di oliva ma prendilo sempre nel barattolo di vetro.

Se devi portarti il pranzo al lavoro puoi preparare la zucca la sera precedente.

VELLUTATA DI CAVOLIORE, PATATE E PORRI

- 1 Lava la patate e sbucciale.
- 2 Metti in pentola 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Aggiungi le patate, il cavolfiore tagliato a cimette, il porro e lo zenzero tagliati a pezzetti. Gira, sala e aggiungi l'acqua. Cuoci a fuoco basso per una mezzoretta. Se necessario aggiungi acqua.
- 3 Metti la verdura cotta nel frullatore, aggiungi 1 cucchiaio di olio extra vergine e frulla fino ad ottenere una crema morbida, liscia e omogenea. Assaggia, regola di sale e pepe, se necessario, aggiungere un goccio di acqua (dipende dal tuo gusto, se la preferisci corposa o più morbida).
- 4 Servi con semi di canapa e girasole, mandorle tostate e una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

Ingredienti per 2 persone

1	cavolfiore
2	patate
1	porro
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 pezzetto	zenzero fresco (facoltativo)
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
1 manciata	semi di canapa e girasole
1 manciata	mandorle tostate

Note

Puoi prepararla il giorno precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

INSALATA TIEPIDA ZUCCA, RADICCHIO, NOCI E UOVA

- 1** Lava bene la zucca e lasciala con la buccia. Tagliala a fette o a pezzi e mettila in una teglia con carta forno. Aggiungi sopra sale, origano essiccato e un filo di olio. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 2** Pulisci il radicchio separando le foglie. Tagliale sottili e lavale bene. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi il radicchio. Fallo saltare velocemente per 1 minuto e spegni.
- 3** In un pentolino fai bollire dell'acqua. Quando bolle adagia delicatamente sul fondo le uova. Metti un timer e calcola 5 minuti precisi. Togli le uova e raffreddale immediatamente.
- 4** Rompi le tua uova barzotte sopra la zucca e il radicchio e aggiungi le noci spezzettate.
- 5** Servi con un 1 fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

Ingredienti per 2 persone

2 - 4	uova (1 o 2 uova a persona)
1 cesp	radicchio grande
500-600 g	zucca Delica
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 manciate	noci spezzettate
1	spicchio di aglio
qb	origano essiccato
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)

Note

Conservazione

La zucca conservala in contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.
Il radicchio e le uova preparale al momento.

POLLO ARROSTO E CAVOLFORE GRATINATO CON CIPOLLA ROSSA

- 1** Fai rosolare il tuo pollo in padella con olio, aglio, alloro, rosmarino e salvia. Copri con acqua e continua la cottura con coperchio, a fiamma dolce per 30-40 minuti.
- 2** Lava il cavolfiore e dividilo in cimette.
- 3** Taglia la cipolla rossa a fettine e mettila a bagno in una ciotola con acqua per 30 minuti (in questo modo sarà più digeribile e non si seccherà in cottura).
- 4** Trascorso il tempo togli le cipolle dall'acqua e lavale bene sotto acqua corrente.
- 5** In una teglia metti carta forno e adagia sopra il cavolfiore e la cipolla. Aggiungi sale, olio e il mix macinato di mandorle, noci e avena. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 6** Servi le verdure con il pollo arrosto.

Ingredienti per 2 persone

200 g	pollo
1	cavolfiore grande
2	cipolle rosse
1 spicchio	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 manciate	mandorle, noci e avena tritati
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	alloro
qb	rosmarino
qb	salvia

Note

Puoi prepararlo il giorno precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

RISO VENERE CON CECI E POMODORINI ESSICCATI

- 1 In pentola antiaderente metti olio, aglio, zenzero fresco grattugiato. Aggiungi i ceci e falli rosolare. Se serve, aggiungi un goccio di acqua. Aggiungi anche il Riso Venere già cotto in precedenza, regola di sale e pepe.
- 2 Taglia i pomodorini a pezzetti o striscioline. Aggiungili al riso. Grattugia la scorza del limone e aggiungila. Spremi il limone e aggiungi il succo.
- 3 Mescola bene il tutto. Spezzetta le noci e mettile sul riso.

Ingredienti per 2 persone

120 g	riso nero Venere
300 g	ceci già cotti
10	pomodorini essiccati sott'olio
1	limone (succo e scorza)
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
2 manciate	noci
1	spicchio di aglio
qb	zenzero fresco grattugiato
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)

Note

Conservazione

La zucca conservala in contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni. Il radicchio e le uova preparale al momento.

MERLUZZO IN PADELLA CON ZUCCA E CAVOLO NERO

- 1 Lava bene la zucca Delica e tieni anche la buccia. Tagliala a cubetti di grandezza uguale tra loro. Mettili su una teglia coperta da carta forno. Aggiungi sale, origano essiccato ed olio extra vergine di oliva. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 2 Togli la costa centrale dalle foglie di cavolo nero. Metti in pentola acqua e, quando bolle, aggiungi il sale e le foglie di cavolo nero lavate. Lasciale cuocere 5 minuti e poi scolate.
- 3 In pentola antiaderente metti olio, aglio e aggiungi le foglie di cavolo. Regola di sale e pepe (se ti piace aggiungi anche zenzero) e falle cuocere fin quando non le senti tenere. Se serve, aggiungi un goccio di acqua o il succo di limone.
- 4 Metti il merluzzo in pentola con olio e aglio. Fai rosolare e aggiungi il succo di limone e il prezzemolo. Fai cuocere coperto a fiamma dolce per 15 minuti. Se si asciuga troppo, aggiungi un goccio di acqua. Regola di sale e pepe. Componi il tuo piatto.

Ingredienti per 2 persone

200 g	merluzzo
600 g	zucca Delica
1 mazzo	foglie di cavolo nero
2 spicchi	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
1	limone (succo e scorza)
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	origano essiccato
qb	prezzemolo fresco tritato

Note

Puoi prepararlo il giorno precedente.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

PASTA DI LEGUMI CON PESTO DI CAVOLO NERO

- 1 Separa le foglie del cavolo dalla costa dura centrale. Cuoci le foglie del cavolo in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolale e schiacciale per togliere l'acqua in eccesso.
- 2 Tosta le mandorle in forno a 180° per circa 5-6 minuti. Controllale per non bruciarle. Appena sono pronte toglice dalla placca calda e trasferiscile in un piatto.
- 3 Nel frullatore frulla prima le mandorle. Aggiungi poi le foglie di cavolo nero, l'aglio (facoltativo), 1 cucchiaio di olio extra vergine, il limone, il sale e metà dell'acqua. Se troppo denso aggiungi ancora acqua fino ad ottenere una consistenza cremosa.
- 4 Cuoci la pasta di legumi e condiscila con abbondante pesto di cavolo nero.

Conservazione

Conserva il pesto in contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni. Puoi anche congelarlo già diviso in monoporzioni.

Ingredienti per 2 persone

20	foglie di cavolo nero
50 g	mandorle
50-70 ml	acqua
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qualche goccia	succo di limone
mezzo spicchio	aglio senza anima (facoltativo)
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
160 g	pasta di legumi

Note

Il pesto di cavolo nero è un vero e proprio "super food" ricco di preziose sostanze benefiche per il nostro organismo. E' un modo semplice e facile per portarlo a tavola e farlo mangiare anche ai bambini. E' molto versatile e puoi utilizzarlo per condire la pasta, per fare un buonissimo risotto oppure, aggiungendo meno acqua, puoi metterlo sulle bruschette! E' delizioso!

SALMONE ALLO ZENZERO CON GRANO SARACENO E CAVOLO VIOLA

- 1 Taglia il cavolo viola a fette sottili (se hai la mandolina usala, è comodissima). Metti in pentola antiaderente 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva, uno spicchio di aglio e un pochino di zenzero grattugiato. Appena senti il profumo aggiungi il cavolo e giralo bene. Aggiungi sale e continua a mescolare. Non aggiungere acqua. Abbassa la fiamma e copri. Lascia cuocere 3-4 minuti, poi gira di nuovo. Aggiungi una manciata di semi di finocchio e prosegui scoperto a fiamma bassa rigirando spesso. Se non usi una pentola antiaderente dovrà aggiungere un goccio di acqua. Non farlo diventare molle, lascialo bello al dente! Regola di sale.
- 2 Prendi il salmone fresco a fallo rosolare con olio, aglio e zenzero grattugiato. Dopo averlo rosolato da entrambe i lati copri con coperchio e termina la cottura.
- 3 Cuoci il grano saraceno in abbondante acqua salata per 15 minuti. Prima di scolarlo assaggialo, deve essere morbido. Componi il tuo piatto e gusta!

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

2	filetti di salmone fresco
120 g	grano saraceno
1	cavolo viola piccolo (o metà grande)
2 spicchi	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
1 manciata	semi di finocchio
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	zenzero fresco grattugiato

Note

Puoi preparare il giorno precedente il grano saraceno ed il cavolo viola, il salmone cuocilo al momento!

RIBOLLITA TOSCANA

- 1 Taglia a dadini piccoli la carota e le patate.
Togli il gambo centrale alle foglie del cavolo nero e tagliale finemente.
Infine, taglia a rondelle il porro.
- 2 Metti in pentola olio extra vergine di oliva, 1 spicchio di aglio e 1 foglia di alloro divisa a metà per la lunghezza.
Aggiungi le verdure e le patate e fai rosolare.
Aggiungi la salsa di pomodoro e un pochino di acqua.
Aggiungi sale e pepe.
Cuoci per circa 30 minuti, fin tanto il sugheto non si sarà ristretto.
Per ultimo aggiungi i fagioli cannellini già lessati, spegni e lascia risposare coperto per 15 minuti.
- 3 Servi con una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

Ingredienti per 2 persone

300 g	fagioli cannellini già cotti*
200 g	cavolo nero
200 g	patata
400 ml	salsa di pomodoro
1	carota
1	porro
1 spicchio	aglio
1 foglia	alloro
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)

Note

* prendi quelli in barattolo di vetro.

Se parti dai legumi secchi considera 50g a persona.

Conservazione

La zuppa conservala in contenitore ermetico, in frigorifero. Comsumala entro 2 giorni.

DAHL DI LENTICCHIE ROSSE CON LATTE DI COCCO

- 1 Lava le lenticchie in un colino a maglie fine. Sciacquale bene sotto acqua corrente.
- 2 In pentola metti 1 cucchiaio di olio con lo scalogno tritato e lo spicchio di aglio. Appena senti il profumo aggiungi lo zenzero, il curry, la curcuma, il masala, sale, pepe.
Mescola bene e aggiungi le lenticchie. Gira bene ed aggiungi il latte di cocco.
- 3 Lascia cuocere a fiamma lenta, portando a bollore. Se versando il latte di cocco le lenticchie non sono coperte, aggiungi ancora un goccio di acqua.
Se in cottura si asciuga, aggiungi ancora acqua.
In 15 – 20 minuti è pronto, controlla la cottura delle lenticchie assaggiandole. Lascialo bello cremoso!
- 4 Servilo ben caldo e, se ti piace, aggiungi prezzemolo tritato!

Ingredienti per 2 persone

300 g	lenticchie rosse decorticata
200 ml	latte di cocco*
1	scalogno
1 spicchio	aglio
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino	zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaino	curry
1 cucchiaino	curcuma
1 cucchiaino	masala (facoltativo ma consigliato)
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	sale fino

Note

* se usi il latte di cocco in polvere di Live Better scalda 150 ml di acqua e aggiungi 50 g di latte di cocco in polvere. Frulla e versa nel Dahl.

Se ti piace puoi aggiungere alla fine prezzemolo tritato.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

CALAMARI IN PADELLA CON ZUCCA E CATALOGNA

- 1 Lava bene la zucca Delica e tieni anche la buccia. Tagliala a cubetti di grandezza uguale tra loro. Mettili su una teglia coperta da carta forno. Aggiungi sale, origano essiccato ed olio extra vergine di oliva. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 2 Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro. Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.
- 3 Metti in pentola olio e aglio, aggiungi i calamari e rosolali. Regola di sale, aggiungi il succo del limone e un goccio di acqua. Copri e lascia cuocere fin tanto non sono teneri. Verso fine cottura aggiungi a piacere prezzemolo fresco tritato.

Ingredienti per 2 persone

300 g	calamari freschi o surgelati
2 spicchi	aglio
1 foglia	alloro
1	limone (succo)
qb	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	prezzemolo tritato
600 g	zucca Delica
qb	origano essiccato
1 cespo	catalogna

Note

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma tutto entro 2 giorni.

SPEZZATINO DI TEMPEH CON CAROTE E RISO BASMATI

- 1 Cuoci il riso basmati per il tempo indicato sulla confezione (circa 9-11 minuti), scolalo e fallo raffreddare ben disteso in modo che non attacchi.
- 2 Taglia le carote della forma che preferisci, ad esempio dei rombi. Taglia sottile la cipolla.
- 3 In padella metti olio, la cipolla, i pomodorini tagliati a pezzetti. Fai rosolare ed infine aggiungi le carote. Dopo averle girate bene metti anche la passata di pomodoro, sale ed origano essiccato a piacere (2 pizzichi). Allunga con acqua e fai cuocere fin tanto le carote non si sono ammorbardite. Man mano che l'acqua evapora, aggiungine poca per volta. A fine cottura aggiungi un goccio di tamari (poco, un cucchiaino circa).
- 4 In una pentola antiaderente fai rosolare il tempeh tagliato a quadretti. Giralo fin tanto non sarà ben colorito su tutti i lati. Aggiungilo alle carote.
- 5 Metti in un piatto il riso basmati e aggiungi sopra lo spezzatino di carote e tempeh e le mandorle tostate spezzettate grossolanamente.

Ingredienti per 2 persone

120 g	riso basmati
200 g	tempeh
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
3	carote grandi
1	cipolla rossa
2	pomodorini sott'olio
150 ml	passata di pomodoro
qb	origano essiccato
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	tamari*
1 manciata	mandorle tostate

Note

*Il tamari è una guarnizione classica della cucina giapponese. Gli unici ingredienti sono i fagioli di soia gialla, che devono essere inseminati da un lievito specifico e poi lasciati a fermentare in abbondante acqua salata fino a 3 anni. La trovi qui:

SALSA TAMARI

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

TEMPEH ALLE MANDORLE CON RISO BASMATI

- 1 Tosta le mandorle in forno o in un padellino, facendo attenzione a non bruciarle. Appena sono pronte mettile in un piatto per farle raffreddare
- 2 Taglia il tuo tempeh a quadretti uniformi. In una ciotola capiente metti 6 cucchiai di tamari, 2 cucchiai di acidulato di riso e 4 cucchiai di acqua. Mescola bene, aggiungi il tempeh e lascia riposare per 30 minuti.
- 3 In una pentola antiaderente metti i due spicchi di aglio, lo zenzero fresco grattugiato e un cucchiaio di olio di sesamo. Lascia insaporire e aggiungi il porro tagliato a rondelle sottili. Sala, cuoci qualche minuto e metti da parte il porro in un piatto. Non lavare la pentola.
- 4 Scola il tempeh e conserva il liquido di marinatura. Asciuga i quadretti di tempeh con carta assorbente e girali nell'amido di riso (o di mais). Mettili nella stessa padella usata per il porro e fai rosolare. Dopo qualche minuto aggiungi i porri e, per ultimo, il liquido di marinatura.
- 5 Sciogli 1 cucchiaino di amido di riso in un bicchiere di acqua (circa 100ml) e unisci al tempeh. Continua la cottura finché non si sarà addensato. Unisci infine anche le mandorle, amalgama il tutto e servi con il riso basmati!

Conservazione

Conservalo in frigorifero per 2 - 3 giorni. Quando lo togli lo troverai compatto. Mettilo in pentola antiaderente, aggiungi acqua e portalo alla cremosità desiderata.

Ingredienti per 2 persone

120 g	riso basmati
300 g	tempeh
80 g	mandorle intere
1	porro
2 cucchiai	acidulato di riso
6 cucchiai	tamari
1 cucchiaio	zenzero fresco grattugiato
2 spicchi	aglio
qb	olio di sesamo
qb	amido di riso
qb	sale fino

Note

Se si addensa troppo, aggiungi acqua al bisogno.

Se non li conosci, clicca sui nomi per vedere dove acquistarli:

ACIDULATO DI RISO

TAMARI

RISO BASMATI

OLIO DI SESAMO

FILETTO DI PLATESSA CON SORGO ALLO ZENZERO E RADICCHIO

- 1 Salta il sorgo già cotto in pentola antiaderente con un filo di olio, uno spicchio di aglio e dello zenzero fresco grattugiato. Regola di sale.
- 2 Sfoglia il radicchio, lava bene le foglie, asciugale e tagliale sottili. Decidi tu se mangiarlo così oppure saltarlo velocemente per un minuto in padella con olio e aglio.
- 3 Cuoci i filetti di platessa in pentola antiaderente con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, le olive e il succo di limone. Regola di sale e di pepe.
- 4 Servi il pesce con il sorgo e il radicchio.

Ingredienti per 2 persone

200 g	filetto di platessa
2 manciate	olive taggiasche
1	limone (succo)
1 spicchio	aglio
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino	zenzero fresco grattugiato
120 g	sorgo
1 cespo	radicchio
qb	pepe nero (facoltativo)
qb	sale fino

Note

Cuoci il sorgo il giorno precedente in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 30 minuti). Scolalo e fallo raffreddare ben steso su una larga teglia, per non farlo attaccare. Metti in frigorifero.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

ZUPPA DI MISO CON TOFU FERMENTATO

- 1 Metti a bollire 1lt di acqua. Non mettere sale.
- 2 Nel frattempo taglia a pezzetti il sedano, la carota e la cipolla, tenendoli separati tra loro.
- 3 Quando l'acqua bolle aggiungi 1 cucchiaino di alghe, dopo un minuto aggiungi il cipollotto. Passato un minuto metti le carote. Per ultimo aggiungi il sedano. Appena le verdure sono cotte al dente spegni la zuppa, non devono scuocere.
- 4 Taglia il tofu a quadretti e mettilo nella zuppa pronta. Aspetta che si raffreddi un pochino (il brodo deve essere caldo ma non fumante) e metti un mestolo di brodo in un bicchiere. Aggiungi 2 cucchiai di miso e stempera bene. Quando si è sciolto mettilo nella zuppa, mescola bene e servi subito.

Conservazione

La zuppa conservala in contenitore ermetico, in frigorifero. Comsumala entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

200 g	tofu fermentato Tofé Taifun
1 lt	acqua
1	carota
3 gatti	sedano
1	cipolla
1 cucchiaino	alghe*
2 cucchiali	miso di riso**
qb	prezzemolo tritato

Note

* Io uso l'Insalata di Alghe dell'Atlantico biologiche marca La Finestra sul Cielo. Nelle mie storie IG salvate in evidenza trovi tutti i passaggi per la preparazione.

** Per gli ingredienti clicca qui sotto:

[MISO DI RISO](#)

[ALGHE DELL'ATLANTICO BIO](#)

[TOFU FERMENTATO](#)

CECINA SEMPLICE AL FORNO

- 1 Metti la farina di ceci in una ciotola e inizia ad aggiungere poca acqua. Sbatti bene con la frusta per evitare che si formino grumi. Aggiungi il resto della farina, l'olio, il sale e un pizzico di curcuma per dare colore.
- 2 Se hai tempo, lascia risposare il composto per 2 - 3 ore.
- 3 Distribuiscilo in due teglie da pizza del diametro di 32cm, ricoperte con carta forno. Deve essere molto sottile l'impasto.
- 4 Cuoci la tua cecina in forno statico a 200-210 gradi per 30 minuti. Una volta pronta decora con aghi di rosmarino ed una spolverata di pepe.

Ingredienti per 2 persone

500 ml	acqua
200 g	farina di ceci
40 ml	olio extra vergine di oliva
1 cucchiaino	sale fino
qb	curcuma
qb	rosmarino
qb	pepe nero

Note

Preparala in abbondanza e congelala già tagliata a fette.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2-3 giorni.

HUMMUS DI CECI CON CATALOGNA E RISO VENERE

- 1 Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro. Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.

- 2 Metti nel frullatore i ceci e il tahin e date una prima frullata. Aiutandoti con una spatola in silicone, riporta tutto verso il basso. Aggiungi ora l'olio, il limone, l'aglio e il sale. Frulla nuovamente. Riporta ancora il composto sul fondo. Aggiungi poca acqua ghiacciata (50 ml) circa e frulla. In base ai tuoi gusti decidi se aggiungere ancora liquido o meno. A me piace più corposo. C'è chi lo gradisce più morbido. Frulla più volte fino ad ottenere la consistenza perfetta.

- 3 Salta il riso Venere (già cotto in precedenza) in padella con olio, aglio e zenzero. Regola di sale.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma tutto entro 2-3 giorni.

Ingredienti per 2 persone

120 g	riso nero Venere
300 g	ceci già lessati*
2 cucchiai	tahini (salsa di sesamo)**
mezzo	limone succo
1 cespo	catalogna
2 spicchi	aglio
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	peperoncino
qb	zenzero fresco grattugiato

Note

Cuoci il riso nero il giorno precedente in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 30 minuti). Scolalo e fallo raffreddare ben steso su una larga teglia, per non farlo attaccare. Conservalo in frigorifero.

*acquistati in batollolo di vetro, non lattina.

** ti consiglio la marca "Luxor" Esselunga barattolo giallo

INSALATA TIEPIDA CON POLLO, RADICCHIO, CAROTE E FINOCCHI

- 1 Lava e taglia le carote e i finocchi a fette sottili. Sfoglia il radicchio, lava bene le foglie, asciugale e tagliale sottili.
- 2 In pentola antiaderente metti olio, aglio, un pizzico di curry (se ti piace) e fai scaldare leggermente. Aggiungi le carote e i finocchi, regola di sale e saltali per qualche minuto. Aggiungi un goccio di acqua e cuoci per 10 minuti. Lasciali al dente, non devono diventare morbidi. A fine cottura aggiungi il radicchio e saltalo un minuto.
- 3 Aggiungi sopra l'insalata il pollo arrosto avanzato dal giorno precedente oppure cuocilo alla griglia e taglialo a listarelle.

Ingredienti per 2 persone

200 g	pollo
4	carote
2	finocchi
1 cespo	radicchio grande (o 2 piccoli)
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
1 spicchio	aglio
qb	curry
qb	sale fino
qb	pepe nero

Note

Puoi preparare i finocchi e le carote la sera precedente.

Il radicchio saltalo velocemente al momento mentre scaldi il resto. Se preferisci mangialo così condito con un filo di olio extra vergine di oliva.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

NASELLO AL POMODORO CON CATALOGNA

- 1 Togli la parte finale della catalogna e dividi il gambo in pezzi uguali. Taglia la parte verde, le foglie, in pezzi uguali, tenendole separate dal gambo più duro. Fai bollire in una pentola acqua salata. Inizia a buttare la parte dei gambi e, dopo 10 minuti, la parte più verde delle foglie. Quando i gambi sono teneri, scola tutto. Metti su carta assorbente per tamponare l'acqua in eccesso. In pentola antiaderente metti un filo di olio, uno spicchio di aglio e aggiungi la catalogna. Falla rosolare bene e metti a piacere pepe nero e peperoncino.
- 2 Metti in pentola antiaderente olio, aglio, capperi. Fai scaldare, aggiungi il nasello e lascialo rosolare da entrambe i lati. Aggiungi poi le olive, la passata di pomodoro e regola di sale e pepe. Verso fine cottura aggiungi, se ti piace, il prezzemolo tritato fresco.
- 3 Componi il tuo piatto con il pesce e la catalogna e servi con una fetta di pane Primus o una porzione di cecina.

Conservazione

Conserva in contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

1 cespoo	catalogna
200 g	nasello
400 g	salsa di pomodoro
2 cucchiai	olio extra vergine di oliva
2 manciate	olive taggiasche
2 manciate	capperi
1 spicchio	aglio
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	prezzemolo tritato
qb	peperoncino

Note

Questa è una tipica ricetta ligure.

I miei amici preparano sempre il "merluzzo alla ligure" ma io lo adatto ad ogni tipo di pesce, è un piatto semplice e veloce da preparare!

POLPETTE DI LENTICCHIE ROSSE CON INSALATA DI CAVOLO VIOLA

- 1 Prepara l'insalata in modo che abbia tempo di riposare. Taglia al vivo le arance. Significa che con il coltello devi togliere la buccia esterna e tutta la parte bianca. A questo punto dividile in spicchi.
- 2 Taglia il cavolo viola molto sottile, se possibile aiutati con la mandolina. Mettilo in una ciotola capiente e aggiungi il sale. Inizia a massaggiarlo qualche minuto con le mani finché inizia a perdere volume. Lascialo riposare per mezz'ora.
- 3 Taglia i finocchi sottili. Componi la tua insalata con il cavolo, i finocchi, le arance e le noci. Mescola bene il tutto e condisci con olio extra vergine di oliva.
- 4 Per le polpette metti in pentola antiaderente olio, scalogno e aglio tritati. Fai rosolare e aggiungi le lenticchie già lavate sotto acqua corrente. Fai insaporire e aggiungi tutta l'acqua. Cuoci senza coprire fin tanto l'acqua non si sarà completamente assorbita. Regola di sale, trasferisci in una ciotola e schiaccia bene tutto con la forchetta. Aggiungi 1 cucchiaio di olio, la paprika, il timo o l'origano. Mescola bene per amalgamare il tutto. Forma le polpette e mettile in teglia su carta forno. Cuocile in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti. Dopo i primi 20 minuti di cottura girale per dorarle su entrambe i lati.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Ingredienti per 2 persone

per 16 polpette da 40g cadauna	
250 g	lenticchie rosse decorticata
500 ml	acqua naturale
1	scalogno
1 spicchio	aglio
1 cucchiai	paprika o curry
50 g	fiocchi di avena
qb	timo oppure origano
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qb	sale
qb	pepe
	per l'insalata
1	cavolo viola piccolo (o metà grande)
2	finocchi piccoli (o uno grande)
2	arance
2 manciate	noci spezzettate
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qb	sale

SPEZZATINO DI CONIGLIO CON PISELLI E GRANO SARACENO

- 1 Metti in pentola olio, aglio, lo scalogno e gli aromi. Fai rosolare il coniglio da tutti i lati, aggiungi la passata di pomodoro e un goccio di acqua. Inizia a cuocere a fiamma dolce, quasi completamente coperto, per 30 minuti.
- 2 Controlla il coniglio, se serve aggiungi ancora un pochino di acqua, regola di sale e di pepe. Quando il sugo inizia a restringersi ed il coniglio è morbido, aggiungi i piselli e termina la cottura.
- 3 In una pentola metti un filo di olio e uno spicchio di aglio. Salta il tuo grano saraceno e regola di sale.
- 4 Metti nel tuo piatto il grano saraceno e aggiungi sopra lo spezzatino di coniglio.

Ingredienti per 2 persone

120 g	grano saraceno
200 g	coniglio
300 g	piselli*
400 ml	passata di pomodoro
2	cucchiai olio extra vergine oliva
1	scalogno
3 spicchi	aglio
1	foglia di alloro
qb	salvia e rosmarino

Note

Cuoci il grano saraceno il giorno precedente in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione (circa 15 minuti). Scolalo e fallo raffreddare ben steso su una larga teglia, per non farlo attaccare. Conservalo in frigorifero.

*acquistati in batallolo di vetro, non lattina.

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Comsuma entro 2 giorni.

UOVA AL TEGAMINO CON ZUCCA E CAVOLO NERO

- 1 Lava bene la zucca Delica e tieni anche la buccia. Tagliala a cubetti di grandezza uguale tra loro. Mettili su una teglia coperta da carta forno. Aggiungi sale, origano essiccato ed olio extra vergine di oliva. Cuoci in forno ventilato a 180 gradi per 30 minuti.
- 2 Togli la costa centrale dalle foglie di cavolo nero. Metti in pentola acqua e, quando bolle, aggiungi il sale e le foglie di cavolo nero lavate. Lasciale cuocere 5 minuti e poi scolate. In pentola antiaderente metti olio, aglio e aggiungi le foglie di cavolo. Regola di sale e pepe (se ti piace aggiungi anche zenzero) e falle cuocere fin quando non le senti tenere. Se serve, aggiungi un goccio di acqua o il succo di limone.
- 3 Cuoci le uova al tegamino e servi con la zucca e la catalogna.

Ingredienti per 2 persone

2 - 4	uova (1 o 2 a persona)
600 g	zucca Delica
1 cucchiaio	olio extra vergine di oliva
qb	sale fino
qb	pepe nero
qb	origano essiccato
qb	zenzero fresco grattugiato
qb	succo di limone
1 mazzo	foglie di cavolo nero

Note

Conservazione

In contenitore ermetico, in frigorifero. Da consumare entro 2 giorni.

Grazie!

Quando vi ringrazio in tante mi dite:

"Perchè mi ringrazi? Sono io che devo ringraziare te!"

Se sono qui è perchè voglio condividere con te quello che ho imparato e
apprendo di nuovo ogni giorno.

Il sapere merita di essere condiviso, soprattutto quando riguarda
una cosa tanto importante come il nostro benessere.

MERITIAMO DI STARE BENE.

Per cui grazie a te, perchè con un tuo like, una tua condivisione, un tuo commento
fai crescere la mia pagina e permetti a più persone di entrare nel mondo olistico.

#OLISTICA21