

LA CUCINA
NATURALE DI
Starbene

A TAVOLA
PROTEGGI

- ✓ PELLE
- ✓ CUORE
- ✓ SENO
- ✓ FEGATO
- ✓ INTESTINO

I supercibi
per la tua
primavera

+ SALUTE
**con le ricette
giuste**

in collaborazione con



A TAVOLA, TUTTO SOTTO CONTROLLO.



**CON
ACIDO LINOLEICO
CHE AIUTA A
MANTENERE
I NORMALI LIVELLI DI
COLESTEROLO**

Olio Cuore è naturalmente ricco di polinsaturi Omega 6, in particolare di acido linoleico che contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue, nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata e di un corretto stile di vita. Vedi etichetta.

MANGIAR BENE E SENTIRSI IN FORMA.



WWW.OLIOCUORE.IT

SEGUICI SU



SOMMARIO

I tuoi supercibi	4
barbabietole per depurare	6
Borsch con crostini	8
Barbabietole al forno con panna acida	9
Spuma di barbabietola allo zenzero	10
Burger alla barbabietola	11
funghi contro il colesterolo	12
Paté di funghi e fagioli cannellini	14
Riso arrostito con funghi shiitake	15
Linguine al ragù di soia e shiitake	16
Insalata di mais, funghi e salsa messicana	17
semi regola-zuccheri	18
Casseruola di quinoa e verdure	20
Gnocchetti di farina di ceci neri con peperoni e cicoria	21
Spaghetti di quinoa con crema di zucchine	22
Budino di chia al cioccolato	23
superfrutti amici della pelle	24
Crostata con marmellata di mango e bacche di goji	26
Crostoni con cipolle caramellate e crema di noci	27
Foglie di vite con ripieno di miglio e frutta secca	28
Sorbetto di mirtilli alla lavanda	29
cavoli & co. antitumorali	30
Okonomiyakia	32
Crema di broccoletti	33
Insalata di cavolfiori arrostiti	34

direttore responsabile Annalisa Monfreda **vice direttore** Sabrina Barbieri
testi Simona Acquistapace **progetto grafico** Lisa Bernardinello
consulenza scientifica dottoressa Diana Scatozza, specialista in Scienza dell'alimentazione, indirizzo dietologico-dietoterapico, e in Farmacologia clinica
immagini shutterstock, stockfood, mondadori press



SUPER INGREDIENTI PER PIATTI PIENI DI SALUTE

4

Approfitta della primavera per farti un “tagliando” tutto naturale e mettere a punto il tuo organismo come un meccanismo ben oliato: il mondo vegetale mette a tua disposizione molti supercibi benefici e noi di *Starbene* ti offriamo 19 ricette per sfruttarli al meglio, in piatti sani e gustosi.

Barbabietola à gogò per dare la sveglia a pancreas e fegato e regalarti un effetto detox; **funghi** nostrani e orientali (anche secchi) per un’azione giovinezza grazie alle loro proprietà anticolesterolo; quinoa, amaranto, chia,

ovvero i **semi** regolazuccheri, per evitarti pericolosi (e ingrassanti) sbalzi glicemici; **superfrutti** come bacche di goji, noci e nocciole, ma anche susine e albicocche, per fare il pieno di principi attivi che rendono bella la pelle, migliorandone circolazione ed elasticità. E infine, **cavoli & Co.** per garantirti una protezione antitumore.

5

Tutte le ricette sono vegetariane, molto appetitose e accompagnate da un consiglio della dottoressa Diana Scatozza, medico dietologo. Così puoi inserirle all’interno di un’alimentazione bilanciata e completa. Puoi utilizzarle per costruirti menu quotidiani veg, oppure mixarle con i tuoi consueti piatti di derivazione animale. In entrambi i casi, sarà un’ottima scuola di cucina e di benessere per te e per la tua famiglia, per abituarvi a preparare e consumare cibi non sempre presenti sulla tavola e che invece meritano un posto d’onore.



6

barbabietole IL DETOX È SERVITO

TI FANNO BENE PERCHÉ

La barbabietola rossa, chiamata anche rapa rossa, è un tubero ancora poco diffuso nella cucina italiana: prova a darle un posto di primo piano sulla tua tavola, se lo merita! È infatti ricca di preziosi sali minerali come sodio, calcio, ferro, fosforo e potassio, oltre che di vitamine, prime fra tutte la A e la C. «La primavera è il periodo ideale per gustarla fresca e rappresenta un valido aiuto per affrontare al meglio il cambio di stagione: risveglia infatti pancreas e fegato e depura così l'organismo», spiega la dottoressa Diana Scatozza.

7

La sua azione detox è duplice, diuretica e lassativa, a seconda di come la consumi: «Cruda è remineralizzante e ha un effetto diuretico che aiuta anche ad abbassare la pressione sanguigna; cotta ha una blanda azione lassativa e lenitiva sulla mucosa intestinale», continua l'esperta. Se la scegli soda e liscia, la puoi conservare in frigorifero per oltre un mese. Una volta cotta, invece, devi consumarla entro un paio di giorni. In alternativa, puoi anche congelarla, dopo averla sbollentata per 5 minuti.

L'IDEA in PIÙ

il tarassaco



Per equilibrare l'azione leggermente lassativa della barbabietola cotta, combinala con quella drenante del tarassaco fresco. Prepara una bella insalata di quest'erba conosciuta anche come dente di leone, da gustare con un uovo sodo per avere anche il necessario apporto proteico. Puoi aggiungere i fiori di tarassaco, scegliendo i più piccolini: condisci con olio extravergine d'oliva e limone



260 cal
a porzione

BORSCH CON CROSTINI

ingredienti per 4 persone: 800 g di barbabietole crude con le foglie - 400 g di verza - 1 cipolla - 1 porro - 1,5 dl di aceto di mele - 1 l di brodo vegetale - pane ai semi di papavero - olio extravergine d'oliva - sale

- 1) Sbuccia la cipolla e affettala sottilmente con il porro. Soffriggi in una casseruola con 2 cucchiaini di olio. Sbuccia le barbabietole, tieni da parte le foglie (cime) e grattugia gli ortaggi. Taglia la verza a listarelle sottili, sciacquale e scolale. Unisci al soffritto barbabietole e verza, mescola e fai appassire qualche minuto. Copri con il brodo e cuoci, a fuoco basso, 30 minuti circa. Aggiungi l'aceto, regola il sale e fai sobbollire ancora 30 minuti.
- 2) Riduci a crema la zuppa con il frullatore a immersione. Servi il borsch con il pane, tagliato a fettine e tostato, guarnendo, se ti piace, con dadini di barbabietola.

difficoltà

30 minuti

90 minuti

L'IDEA in PIÙ

il pane
con i semi



Per controbilanciare l'apporto di acidi grassi saturi presenti nella panna e nello yogurt, puoi abbinare a questo piatto del pane con semi di girasole, papavero, lino, così da regalare all'organismo preziosi Omega 6, che garantiscono la corretta funzionalità di tutti i tessuti



190 cal
a porzione

BARBABIETOLE AL FORNO CON PANNA ACIDA

ingredienti per 4 persone: 4 barbabietole medio grandi - 200 g di yogurt di capra - 2 dl di panna fresca - 1 tronchetto di radice di rafano fresca - 1 cucchiaino colmo di kummel (detto anche carvi o cumino dei prati) - olio extravergine d'oliva - sale in fiocchi

- 1) Mescola la panna con lo yogurt. Scalda un thermos colmandolo di acqua ben calda e, dopo qualche minuto, svuotalo, poi versaci dentro il miscuglio di panna e yogurt. Chiudi il thermos e lascia riposare per 12 ore, per ottenere la panna acida (una volta pronta, si conserva per 2-3 giorni in frigo).
- 2) Lava le barbabietole e asciugale. Ungiti le mani con un filo d'olio e condisci bene gli ortaggi. Avvolgili uno per volta in un pezzo di carta da forno e, poi, nell'alluminio. Inforna a 180 °C per 3 ore.
- 3) Sforna le barbabietole, sbucciale, tagliale a spicchi e condiscile con il sale in fiocchi. Tosta pochi istanti il kummel in una padellina antiaderente senza condimento. Cospargine 3/4 sulle barbabietole. Completa con il rafano grattugiato al momento e servi con la panna acida, guarnita col kummel rimasto.

difficoltà

30 minuti

30 minuti

L'IDEA in PIÙ

lo zenzero



Potenzia l'effetto detox di questo antipasto con un aperitivo analcolico a base di zenzero, già presente tra gli ingredienti. In un pentolino porta a ebollizione 1 litro di acqua. Aggiungi 20 fettine di zenzero fresco sbucciato, lascia bollire per qualche minuto poi spegni il fuoco, lascia riposare per circa 10-15 minuti, filtra, versalo in una bottiglia di vetro e aggiungi il limone



115 cal
a porzione

SPUMA DI BARBABIETOLA ALLO ZENZERO

ingredienti per 6 persone: 1 barbabietola cotta al vapore - 50 g di mandorle - 3 fette di zenzero fresco - 2 cucchiari di succo di limone - 2 cucchiari di crema di mandorle non dolcificata (o 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva) - sale

- 1) Sbuccia la barbabietola, tagliala a dadini, mettila nel mixer con le mandorle, lo zenzero sbucciato e tritato, il succo di limone e poco sale. Frulla per ottenere una crema.
- 2) Aggiungi al composto la crema di mandorle (oppure l'olio) e frulla ancora un po'. Regola di sale, trasferisci in una coppetta. Guarnisci, se ti piace, con germogli di barbabietola e accompagna con nachos.

difficoltà 20 minuti nessuna

L'IDEA in PIÙ

la rucola



Per un'atmosfera fast food versione veg, aggiungi al menu un frappè superdisintossicante a base di rucola. Basta frullare un cetriolo sbucciato e tagliato a pezzi, 1/2 avocado a fettine congelato, 4-5 cubetti di ghiaccio e 80 g di rucola



400 cal
a porzione

BURGER ALLA BARBABIETOLA

ingredienti per 4 persone: 4 panini morbidi da hamburger - 100 g di quinoa lessata - 350 g di barbabietola cruda - 1 piccola cipolla bianca - 1 cucchiaino di fiocchi di avena - 1 cucchiaino di semi di lino macinati - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 limone - 1 avocado - 1/2 cetriolo - 1 piccolo cespo di insalatina lollo - 4 fette di pomodoro maturo - 2 cucchiari di senape rustica - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1) Sbuccia e grattugia la barbabietola. Trita la cipolla, soffriggila in una padella con 2 cucchiari di olio, salala, aggiungi la barbabietola un po' strizzata e cuoci per 10 minuti, mescolando spesso. Quando tenderà ad attaccare, bagna la barbabietola con 1 cucchiaino di aceto e fai evaporare. Regola di sale. Mettila in una ciotola con la quinoa, i fiocchi di avena, i semi di lino, 2 cucchiari di prezzemolo tritato, una spolverata di pepe, e il succo di 1/2 limone, mescola. Forma 4 polpette piatte e falle riposare per 15 minuti.
- 2) Priva l'avocado di nocciolo e buccia, schiaccia la polpa con il succo del limone rimasto, aggiusta di sale e pepe. Affetta il cetriolo. Lava e asciuga insalata e pomodoro. Taglia i panini a metà e tostali.
- 3) Cuoci i burger sui due lati con un filo di olio, rigirandoli con delicatezza quando sono dorati (5-6 minuti in tutto). Spalma sulla base di ogni panino uno strato di senape, poi aggiungi l'insalata, il burger, il cetriolo e il pomodoro leggermente salati, copri con 2 cucchiari di avocado e chiudi con la calotta.

difficoltà 30 minuti 35 minuti



funghi

EFFETTO SALVACUORE

12

TI FANNO BENE PERCHÉ

Li chiamano elisir di lunga vita: «Il segreto dell'azione anti-età dei funghi è nella loro eccezionale ricchezza di fibre», spiega la dottoressa Scatozza. «La loro fermentazione nell'intestino a opera della flora batterica sviluppa sostanze acide che vanno al fegato, dove modulano e regolano la produzione di colesterolo».

Risultato: arterie pulite, rischio cardiovascolare ridotto. In particolare, poi, lo shiitake (*Lentinula edodes*) è un fungo giapponese dalle proprietà immunostimolanti e immunomodulanti:

i suoi componenti agiscono riequilibrando e rafforzando l'attività del sistema immunitario. Contiene infatti lentinano, un betaglucano (carboidrato ad alto peso molecolare, costituito dall'aggregazione di zuccheri semplici), in grado di sollecitare quei tipi di globuli bianchi deputati a riconoscere e distruggere elementi potenzialmente dannosi per l'organismo. Da sapere: i funghi conservano le proprie caratteristiche nutrizionali anche quando sono essiccati; dunque, in mancanza di funghi freschi, quelli secchi andranno benissimo.

13

L'IDEA in PIÙ

la frutta secca



Vuoi ringiovanire non solo le arterie ma anche la pelle? Completa questo piatto con una manciata di frutta secca (noci, nocciole, mandorle). Ricchissima di acidi grassi Omega 6, abbina all'effetto anticolosterolo un'efficace azione di ringiovanimento dei tessuti cutanei, grazie al suo potere superidratante



120 cal
a porzione

PATÉ DI FUNGHI E FAGIOLI CANNELLINI

ingredienti per 4 persone: 250 g di fagioli cannellini (anche in scatola) - 150 g di funghi porcini (anche surgelati) - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - sale e pepe
Per l'insalatata: 1 piccolo sedano rapa - 2 porcini freschi sodi (oppure champignon cremini)

- 1) Affetta i 150 g di funghi porcini e saltali in una padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 spicchio d'aglio intero, a fuoco medio, per circa 10 minuti, finché risultano ben asciutti. Elimina l'aglio, trasferiscili nel bicchiere del frullatore a immersione, unisci i fagioli cannellini lessati e ben scolati e lavora con il frullatore aggiungendo 2 cucchiaini di succo di limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe, in modo da ottenere un composto liscio.
- 2) Riponi in frigo fino al momento di servire. Accompagna con un'insalatina: affetta a rondelle sottili il sedano rapa e i 2 porcini; condisci con 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di sale. Puoi guarnire, se ti piace, con bastoncini di polenta fritta.

difficoltà   10 minuti  15 minuti



365 cal
a porzione

RISO ARROSTITO CON FUNGHI SHIITAKE

ingredienti per 4 persone: 300 g di riso integrale - 5 cm di zenzero fresco, più 5 fettine per il trito - 1 cipolla - 3 rape rosa, gialla e bianca (oppure 3 rape bianche) - 12 funghi shiitake freschi (o secchi, rinvenuti in acqua tiepida, che trovi nei negozi di specialità orientali o alimentazione naturale) - 1 bicchierino di sherry - salsa shoyu (salsa di soia giapponese) - olio di semi d'arachidi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1) Lessa il riso in acqua salata, scolalo, allargalo su un vassoio e fallo raffreddare. Sbuccia il pezzo di zenzero da 5 cm, taglialo a julienne fine, friggilo in olio di arachidi ben caldo e scolalo su carta da cucina.
- 2) Affetta la cipolla sbucciata. Taglia a julienne le rape, pelate e spuntate. Elimina il gambo dei funghi (è legnoso), sciacquali, asciugali e affettali finemente. Trita le fettine di zenzero, senza buccia, e saltale in una padella con 4 cucchiaini di olio d'oliva. Unisci la cipolla e falla insaporire, sala leggermente, aggiungi le rape, i funghi e salta tutte le verdure per 5 minuti, smuovendole spesso con la spatola.
- 3) Unisci il riso e cuocilo per 5 minuti a fiamma alta, mescolando. Quando è ben caldo, irroralo con lo sherry. Fallo sfumare, condisci con 2 cucchiaini di shoyu, regola di sale e pepa. Servi il riso con lo zenzero fritto.

difficoltà   20 minuti  55 minuti

L'IDEA in PIÙ

la papaya



Il dessert perfetto per completare questo piatto è una mousse antietà a base di papaya. Basta sbucciare il frutto, eliminare i semi, tagliarlo a pezzi e frullarlo. Gustalo con 15 g di bacche di goji essiccate, dopo averle fatte rinvenire in un po' d'acqua e asciugate

L'IDEA in PIÙ

il cicorino



Questa ricetta è un mix di sostanze antietà: il licopene del pomodoro, i fitoestrogeni della soia, il betaglucano dei funghi shiitake. Completa l'effetto detossinante sul fegato con un'insalatina di cicorino condita con limone e olio di lino: anche la pelle ringrazierà



429 cal
a porzione

LINGUINE AL RAGÙ DI SOIA E SHIITAKE

ingredienti per 4 persone: 320 g di linguine - 100 g di soia disidratata in fiocchi - 100 g di passata di pomodoro - 25 g di funghi shiitake secchi (nei negozi di specialità orientali e alimentazione naturale) - 2 carote - 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - noce moscata - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1) Metti in ammollo i funghi in acqua calda e lasciali per 1 ora. Versa in una pentola i fiocchi di soia e unisci acqua sino a ricoprirli a filo. Cuoci per circa 15 minuti, finché l'acqua è stata assorbita. Scola la soia in un colino, lasciala sgocciolare strizzandola con il dorso di un cucchiaino per eliminare l'acqua. Scola e strizza i funghi e tritali grossolanamente. Sbuccia l'aglio e scottalo qualche minuto in acqua bollente. Monda le carote e tagliale a dadini. Trita gli aghi del rosmarino.

2) In una casseruola, fai appassire in un filo d'olio le carote con il rosmarino, unisci i funghi. Schiaccia l'aglio con uno spremiaglio per estrarre il succo facendolo cadere sugli altri ingredienti. Fai insaporire, poi unisci la passata e il concentrato e mescola.

3) Aggiungi la soia e una grattatina di noce moscata e mescola. Regola di sale e spolverizza con il pepe. Continua la cottura per 30 minuti circa. Lessa le linguine in acqua salata e scolale al dente. Condiscile con il ragù e un filo di olio crudo.

difficoltà 20 minuti+riposo 45 minuti



440 cal
a porzione

INSALATA DI MAIS, FUNGHI E SALSA MESSICANA

ingredienti per 4 persone: 2 pannocchie di mais fresche - 2 grosse teste di funghi Portobello - 200 g di fagioli rossi lessati - 1 ciuffo di coriandolo fresco - 4 tortilla di mais - 4 cucchiaini di salsa di pomodoro e verdure messicana - olio extravergine d'oliva - sale

1) Sciacqua le pannocchie e lessale, in acqua bollente salata, per circa 20 minuti. Scolale e, appena sono tiepide, sgrana i chicchi con un coltello affilato. Sciacqua velocemente i funghi, asciugali, affettali e condiscili con olio e sale, disponili in una teglia e cuocili sotto il grill rovente 5 minuti per parte.

2) Mescola i fagioli, i funghi e il mais in una ciotola. Unisci la salsa, un giro d'olio, le foglie di coriandolo e regola di sale. Mescola e distribuisci nelle ciotole individuali. Servi con le tortilla, tagliate a spicchi e passate qualche istante su una piastra per renderle croccanti e, se ti piace, con altra salsa a parte.

difficoltà 20 minuti 30 minuti

L'IDEA in PIÙ

gli anacardi



Hai mai provato il formaggio di anacardi? È l'alternativa vegan che preserva la salute di fegato, arterie e cuore e rappresenta un ottimo abbinamento per questa insalata. Si acquista nei negozi di alimentazione naturale, o si prepara in casa con anacardi, lievito, succo di limone, pasta di sesamo e latte di mandorle



semi

E REGOLI GLI ZUCCHERI

TI FANNO BENE PERCHÉ

Stanno diffondendosi come alternativa gluten free alla solita pasta: si tratta di semi come la quinoa, l'amaranto, la chia, che vanno ad arricchire la varietà di scelta sulle nostre tavole, con risvolti positivi per l'organismo. «Rispetto ai soliti cereali, sono in grado di svolgere un'azione di controllo del livello degli zuccheri nel sangue, evitando repentini sbalzi glicemici dannosi per la salute e la linea», spiega la dietologa. Sono ricchi di proteine, proprio come le loro sorelle mediterranee, la farina di ceci e la farina di lenticchie, e ti consentono di fare il pieno di fibre e di minerali come fosforo, magnesio, calcio e ferro.

Contengono inoltre quantità considerevoli di lisina, amminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. Li trovi nei negozi di alimentazione naturale, ma si vanno sempre più diffondendo anche nella grande distribuzione.

«Sono consigliabili anche a chi, senza essere celiaco, soffre comunque di sensibilità al glutine», sottolinea l'esperta.



500 cal
a porzione

CASSERUOLA DI QUINOA E VERDURE

ingredienti per 8 persone: 200 g di quinoa - 2 cipolle - 1 peperone rosso - 2 porri - 120 g di mais fresco sgranato (oppure surgelato) - 2 pomodori pelati - 1/2 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaino di origano secco - peperoncino in polvere - 2 dischi grandi di pane carasau - 1 avocado maturo - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale

- 1) Sbuccia e affetta sottilmente le cipolle, taglia a dadini il peperone pulito e a rondelle la parte bianca dei porri, privata della radichetta. Salta le verdure con 2 cucchiaini d'olio in una casseruola dai bordi bassi. Unisci il mais, il cumino, l'origano, i pelati spezzettati, sale, versa la quinoa e 5 dl d'acqua. Copri con alluminio e inforna a 180 °C per circa 25 minuti, finché la quinoa avrà assorbito tutto il liquido. Sforna e tieni in caldo, lasciando il recipiente coperto.
- 2) Spezzetta il pane carasau, distribiscilo su una placca, salalo leggermente, condiscilo con un giro d'olio e passalo sotto il grill per 2 minuti. Intanto, sbuccia l'avocado, elimina il seme e taglia la polpa a dadi. Completa la quinoa con l'avocado, il succo del limone, le sfoglie croccanti, una spolverata di peperoncino e foglie di prezzemolo.

difficoltà



20 minuti



35 minuti

L'IDEA in PIÙ

la cannella



Da una recente ricerca, è emerso che le persone che hanno aggiunto la cannella nella loro dieta hanno fatto registrare una riduzione dei livelli di glucosio a digiuno di quasi 25 mg per decilitro. E allora, dopo la casseruola di quinoa beviti un tazza di tisana di cannella, preparata con una stecca di cannella e acqua bollente

L'IDEA in PIÙ

i germogli
di soia



Completa il menù con un bel piatto di germogli di soia: la soia, così come tutti i suoi derivati, fornisce all'organismo energia in modo lento e progressivo, senza produrre il picco di insulina che scatena fame e voglia di zuccheri



340 cal
a porzione

GNOCCHETTI DI FARINA DI CECI NERI CON PEPERONI E CICORIA

ingredienti per 4 persone: 150 g di ceci neri - 100 g di farina di frumento 00 - 1 mazzo di catalogna - 400 g di passata di pomodoro - 2 peperoni cruschi (peperoni dolci secchi, tipici lucani) - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

- 1) Passa nel macinacaffè o in un tritatutto elettrico i ceci fino a ridurli in farina, il più fine possibile. Mescola la farina di ceci ottenuta e la farina bianca. Aggiungi, poco per volta, 2 dl di acqua calda e impasta fino a ottenere un composto compatto e morbido. Avvolgilo in pellicola e lascialo riposare per 30 minuti.
- 2) Taglia la catalogna a tocchetti (scarta le parti dure), e lessala 15 minuti in acqua salata. In una padella, scalda 3 cucchiaini di olio, rosola lo spicchio d'aglio, appena prende colore togliilo e versa la passata di pomodoro. Fai addensare la salsa per 10 minuti.
- 3) Prepara con l'impasto bastoncini spessi circa 1 cm, poi tagliali a tocchi di 1 cm e arrotondali leggermente passandoli tra i palmi delle mani. Lessa gli gnocchi in acqua bollente salata per pochi minuti: sono pronti quando vengono a galla.
- 4) Nel frattempo, taglia i peperoni a grossi pezzi, elimina i semi e saltali in una padella con 2 cucchiaini di olio, fino a quando diventano croccanti. Trasferisci la catalogna e gli gnocchi nella padella della salsa, mescola e servi completando con i peperoni fritti.

difficoltà



35 minuti



40 minuti



625 cal
a porzione

SPAGHETTI DI QUINOA CON CREMA DI ZUCCHINE

ingredienti per 4 persone: 400 g di spaghetti di quinoa - 4 zucchine novelle - 1 dozzina di fiori di zucca - 1 cipolla - vino bianco - brodo vegetale - 120 g di feta (facoltativa) - 100 g di semi di zucca - zucchero - paprica dolce o piccante - olio di semi di zucca - olio extravergine d'oliva - sale

- 1) Grattugia le zucchine mondate e lavate. Pulisci i fiori eliminando i pistilli, passali con un panno umido e tagliali a striscioline. Affetta la cipolla sbucciata e stufala in una padella con 2 dl d'acqua. Quando è evaporata sala, versa 4 cucchiaini di olio d'oliva e rosola. Unisci le zucchine e i fiori e sfuma con 0,3 dl di vino. Versa 1/2 mestolo di brodo e cuoci per 5 minuti a fuoco vivo. Frulla con metà dei semi di zucca per ottenere un pesto grossolano e regola di sale.
- 2) Tosta i semi rimasti in una padella antiaderente senza condimento e, appena si gonfiano, cospargili con 1/2 cucchiaino di zucchero, 2 prese di sale e qualche goccia di olio di zucca. Appena sono caramellati toglieli dal fuoco e unisci una presa di paprica.
- 3) Cuoci gli spaghetti, scolali e condiscili con il pesto, i semi caramellati, la feta sbriciolata (se vuoi) e un filo di olio di zucca.

difficoltà



20 minuti



30 minuti

L'IDEA in PIÙ gli spinaci



Una piatto perfetto per chi soffre di celiachia, da abbinare a un centrifugato di mela (frutto dal basso indice glicemico) e spinaci. Questi ultimi sono capaci di ristabilire l'equilibrio degli zuccheri nel nostro organismo grazie a una quantità di amidi molto bassa, rispetto alle altre verdure

L'IDEA in PIÙ il caffè d'orzo



In questa ricetta, l'alto indice glicemico dei datteri è compensato da quello bassissimo della chia e dei lamponi. Per evitare picchi, comunque, dopo questo dolce, evita il caffè normale, acceleratore dello zucchero nel sangue, e opta per un caffè d'orzo, tra i cibi consigliati anche a chi soffre di diabete



340 cal
a porzione

BUDINO DI CHIA AL CIOCCOLATO

ingredienti per 4 persone: 40 g di semi di chia (nei negozi di alimentazione naturale) - 60 g di datteri denocciolati - 3 dl di latte di mandorle non dolcificato - 2 cucchiaini di cacao amaro - 3 cucchiaini di malto di riso o di mais (nei negozi di alimentazione naturale, si può sostituire con sciroppo d'agave) - 1 cucchiaino di cocco disidratato. Per la salsa: 2 vaschette di lamponi - 1 cucchiaino di sciroppo di agave

- 1) Spezzetta i datteri e falli rinvenire 15 minuti in 1 dl di acqua calda. Frulla metà del latte di mandorle con il malto, il cacao e il cocco. Unisci alla preparazione i datteri ammorbiditi, con il loro liquido, e frulla fino a ridurli in crema. Misura il composto ottenuto e unisci il latte di mandorle necessario per arrivare a 5 dl.
- 2) Incorpora al composto i semi di chia mescolando con una frusta. Fai riposare 10 minuti e mescola. Rigira altre 2 volte, sempre a distanza di 10 minuti. Versa la preparazione in 4 bicchieri e poni in frigorifero per almeno 6 ore.
- 3) Frulla i lamponi, tranne qualcuno per guarnire, con lo sciroppo di agave, passa al setaccio e versa sopra i budini. Guarnisci con i lamponi tenuti da parte e, se ti piace, con scaglie sottili di cocco fresco e servi subito. Senza la salsa, i budini si conservano, in frigo, al massimo 2 giorni.

difficoltà



25 minuti+riposo



nessuna



superfrutti IN DIFESA DELLA PELLE

TI FANNO BENE PERCHÉ

La frutta fa bene, si sa. Ma esistono alcuni frutti che sono quasi una clinica della bellezza messa a tua disposizione da Madre Natura. «I mirtilli, i lamponi, le susine e l'uva rossa, per esempio, sono ricchi di bioflavonoidi, sostanze che aiutano la circolazione dei piccoli vasi sanguigni, con benefici per le pareti dei capillari e conseguenze positive su cellulite e couperose», sottolinea la dietologa. Albicocche, mango e bacche di goji, invece, sono ricchissimi di betacarotene che protegge la pelle dai danni di sole e inquinamento. «Questi frutti mantengono tutta la loro ricchezza di sali minerali anche quando sono essiccati», fa presente l'esperta. Noci, mandorle, pinoli, nocciole e frutta secca in genere sono poi fonti preziosissime di acidi grassi Omega 6, che l'organismo non produce da sé ma può assumere solo attraverso l'alimentazione e che alleviano eczemi e dermatite atopica; sono anche ricchi di rame e selenio, ottimi antirughe in quanto favoriscono la produzione di collagene.



282 cal
a porzione

CROSTATA CON MARMELLATA DI MANGO E BACCHE DI GOJI

ingredienti per 6 persone: 170 g di farina 0 - 110 g di margarina a pezzetti - 60 g di zucchero - ½ limone non trattato - 300 g di confettura di mango - una manciata di bacche di goji

- 1) Metti in ammollo in acqua le bacche di goji. Prepara la pasta frolla. Disponi la farina a fontana e aggiungi al centro la margarina, fredda di frigo, e lo zucchero. Impasta con la punta delle dita cercando di essere abbastanza rapida per non scaldare troppo il composto. Grattugia la scorza del limone e prosegui a lavorare l'impasto, più energicamente via via che si compatta. Forma un panetto, avvolgilo in pellicola e fallo riposare in frigo per un paio d'ore.
- 2) Estrai la pasta frolla dal frigo e impastala velocemente. Con il mattarello, tirala allo spessore di 1/2 cm e adagiala all'interno di una tortiera rotonda (circa 24 cm). Rifila l'eccesso, bucherella il fondo con una forchetta e distribuisce la confettura. Se ti piace, impasta i ritagli per ottenere decorazioni (roselline, foglie) da cuocere su una placchetta a parte, oppure rotolini con cui fare la classica griglia, da disporre sulla confettura prima di infornare la crostata.
- 3) Cuoci la crostata a 160 °C per 35-40 minuti, finché il bordo appare dorato. Una volta sfornata, lasciala raffreddare completamente, trasferiscila in un piatto da portata e decora con le bacche di goji.

difficoltà



40 minuti



40 minuti

L'IDEA in PIÙ

la margarina di soia



Questa crostata diventa più sana, più buona e più amica della pelle se la margarina la prepari tu, a base di soia. Basta che mescoli nel bicchiere del frullatore 60 g di lecitina di soia e 60 g di latte di soia. Lascia riposare un'ora, poi aggiungi 250 g di olio di semi di girasole spremuto a freddo e frulla, aggiungendo lentamente 250 g di latte di soia. La puoi conservare in frigo per 15 giorni



230 cal
a porzione

CROSTONI CON CIPOLLE CARAMELLATE E CREMA DI NOCI

ingredienti per 6 persone: 1 cipolla rossa - 1 cespo di radicchio trevisano - 1/2 bicchierino di vino bianco - 120 g di gorgonzola piccante - 100 g di noci sgusciate - 1 fetta di pancarré - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiari di succo di limone - 1 dl di latte di riso - 6 fette di pane integrale a lievitazione naturale - aceto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1) Affetta la cipolla, condiscila con 1 cucchiaino di aceto e un pizzico di sale e fai riposare 10 minuti. Stufala in una padella con 2 cucchiari d'olio e un filo d'acqua, finché risulta tenera e assume un bel colore vivace.
- 2) Mondala il radicchio e taglialo a striscioline. Cuocilo in una padella con 2 cucchiari di olio, sfumando con il vino bianco e salando.
- 3) Metti nel frullatore le noci spezzettate, il pane a dadini, l'aglio tritato, il latte di riso e il succo di limone. Frulla fino a ottenere una crema omogenea, poi aggiusta di sale e pepe.
- 4) Tosta le fette di pane integrale, spalmale con la crema di noci, guarniscile con il radicchio, le cipolle e il gorgonzola a fettine. Se ti piace, appena prima di servire passa i crostini 1 minuto sotto il grill.

difficoltà



30 minuti



25 minuti

L'IDEA in PIÙ

il karkadè



Per un'azione sinergica anti-ansia e rafforzare i capillari, termina il pasto con una tazza di karkadè. Questo infuso di fiori di ibisco è ricco di sostanze antinfiammatorie e principi attivi come tannini e polifenoli, che aiutano a rendere elastici i tessuti dell'organismo, mantenendo compatti i capillari



252 cal
a porzione

FOGLIE DI VITE CON RIPIENO DI MIGLIO E FRUTTA SECCA

ingredienti per 4 persone: 16 foglie di vite fresche non trattate (o conservate al naturale) - 100 g di miglio - 1 cipolla rossa - 3 spicchi d'aglio - 12 pomodori secchi - 8 albicocche secche - 2 limoni non trattati - 2 carote - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato - 3 cucchiaini di pecorino - 0,5 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1) Lava le foglie di vite, elimina il picciolo e sbollentale 2-3 minuti in acqua salata. Stendile su un canovaccio pulito e lascia asciugare. Lessa il miglio in una casseruola con il doppio del suo volume in acqua, per circa 15 minuti, finché il liquido è assorbito. Copri con un telo e lascia gonfiare 10 minuti.

2) Trita l'aglio e la cipolla puliti, taglia a pezzetti le albicocche e 8 pomodori e unisci tutto al miglio. Aggiungi il prezzemolo, il pecorino, una macinata di pepe, il succo di 1/2 limone e regola di sale. Adagia le foglie di vite, con le nervature verso l'alto, sul piano di lavoro. Metti al loro centro una grossa noce di ripieno di miglio e arrotola chiudendo bene le estremità.

3) Affetta le carote e il limone rimasto. Disponi sul fondo di una casseruola unta d'olio parte delle fette in uno strato, poi gli involtini. Trita l'aglio e i pomodori rimasti e cospargili sugli involtini con il resto delle fette di carota e limone. Condisci con 1 cucchiaino di olio, versa il brodo, copri e inforna a 180 °C per circa 30 minuti, finché il liquido sarà ridotto.

difficoltà   30 minuti  45 minuti

L'IDEA in PIÙ le ciliegie



Per potenziarne gli effetti protettivi del microcircolo di questo piatto, puoi bere durante la giornata una bevanda depurativa e benefica per la circolazione preparata lasciando in infusione per 5 minuti 10 piccioli di ciliegia in 250 ml di acqua bollente. Filtra e bevila è buona anche fredda



115 cal
a porzione

SORBETTO DI MIRTILLI ALLA LAVANDA

ingredienti per 6 persone: 400 g di mirtillo - 130 g di zucchero di canna chiaro - 2 g di fiori di lavanda essiccati (in erboristeria e nei negozi di alimentazione naturale)

1) In un pentolino, prepara uno sciroppo: fai bollire a fuoco dolce 2 dl d'acqua con lo zucchero, fino a quando questo è del tutto sciolto; togli dal fuoco e metti in infusione i fiori di lavanda per 10 minuti.

2) Filtra lo sciroppo eliminando la lavanda, unisci i mirtillo lavati e asciugati e riduci a crema con un frullatore a immersione. Fai raffreddare. Trasferisci la crema nella gelatiera e azionala secondo le istruzioni per mantecare il sorbetto. Se non hai la gelatiera puoi seguire 2 differenti procedimenti: trasferisci il frullato in un contenitore di metallo largo e basso e mettilo nel freezer per almeno 6 ore, mescolando vigorosamente con una forchetta ogni 30 minuti; oppure, versa la preparazione nei contenitori per i cubetti di ghiaccio, lascia solidificare per 6 ore nel congelatore, quindi frulla con un frullatore robusto (deve riuscire a rompere il ghiaccio) fino a ottenere una consistenza cremosa.

3) Quando il sorbetto è pronto, mescolalo con un cucchiaino per renderlo morbido e omogeneo, quindi versalo in 6 stampini da ghiacciolo (8, se fossero piccoli), inserisci il bastoncino e trasferisci in freezer per almeno 6 ore.

difficoltà   20 minuti  5 minuti

L'IDEA in PIÙ il grano saraceno



Gusta questo dessert a base di flavonoidi a merenda, mentre a colazione punta sul pane di grano saraceno, ricco di rutina (antiossidante) e di magnesio, che aumenta l'elasticità dei vasi sanguigni, migliorando il flusso del sangue e quindi l'apporto dei nutrienti ai tessuti



cavoli & co.

PROTEZIONE ANTITUMORE

TI FANNO BENE PERCHÉ

Broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, cavolo cappuccio, verza: sono alcune delle brassicacee (o crucifere), piante dal particolare odore pungente, causato da molecole chiamate “composti solforati”. Vale la pena sopportarlo: «I componenti puzzolenti sono potenti antinfiammatori, responsabili dei benefici effetti sulla salute di chi consuma questi ortaggi in modo regolare», dice la dietologa. Numerosi studi dimostrano che chi ne mangia più di una porzione alla settimana ha un minor rischio di insorgenza di tumori in confronto a chi non ne consuma affatto. Contengono indoli, sostanze fitochimiche derivate dai glucosinolati, che contribuiscono a bloccare gli agenti cancerogeni (soprattutto della mammella) grazie allo sviluppo di enzimi che disintossicano l'organismo. Il sulforafano, invece, ha un potere protettivo nei confronti di tumori al colon e alla prostata, di leucemia e neuroblastoma. Una breve lessatura o la cottura al vapore non ne compromette le qualità nutritive. Da evitare la cottura nel microonde.



665 cal
a porzione

OKONOMIYAKI

ingredienti per 4 persone: 1/2 cavolo cappuccio rosso - 100 g di cavolfiore giallo a cimette - 120 g di cimette miste (broccoletti, cavolfiori verde e bianco) - 5 cm di alga kombu - 200 g farina (o di grano saraceno)-1 cipollotto - 150 g di anacardi non salati e non tostati - tamari (salsa di soia priva di frumento) - olio di semi di arachidi

- 1) Taglia il cavolo rosso a dadini e mettilo in una ciotola. Fai marinare gli anacardi coprendoli a filo di tamari. Sciacqua l'alga kombu sotto l'acqua fredda, puliscila con un telo umido, mettila in una pentola con 1 l di acqua fredda, fai riposare 5 minuti, poi porta su fuoco dolce e scalda fino al bollore. Spegni e fai raffreddare il brodo. Scotta le cimette miste per 5 minuti in acqua bollente salata e scolale.
- 2) Versa la farina setacciata nella ciotola del cavolo rosso. Diluisci con qualche mestolo di brodo freddo, fino a ottenere un impasto morbido.
- 3) Scola gli anacardi e uniscili all'impasto con la parte bianca del cipollotto e quella verde tenera, finemente tritate. Unisci il cavolfiore giallo tagliuzzato e mescola delicatamente, diluendo se serve con altro brodo.
- 4) Scalda una padella da 16-18 cm, con il fondo velato d'olio e versa 1/4 del composto in uno strato di 1-2 cm. Disponi in superficie alcune delle cimette miste e cuoci 3-4 minuti a fuoco moderato finché il fondo è rappreso. Gira e termina la cottura sull'altro lato. Prepara altre 3 porzioni. Guarnisci con le cimette miste rimaste.

difficoltà   35 minuti  40 minuti

L'IDEA in PIÙ

il latte di soia



Questa ricetta è un concentrato di composti solforati antinfiammatori, la cui azione è potenziata dall'alga kombu, antiossidante (oltre che anticellulite). È un piatto completo, solo un po' povero di proteine: completa con un dessert proteico vegetale, per esempio un frullato preparato con nespole e latte di soia, ricco di fitoestrogeni, considerati fattori benefici per la prevenzione del tumore, soprattutto al seno



40 cal
a porzione

CREMA DI BROCCOLETTI

ingredienti per 6 persone: 200 g di broccoletti - 1 uovo sodo - 2 cucchiaini di capperi sott'aceto - 2 cucchiaini di semi di zucca - 2 cucchiaini di ricotta di pecora - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva o di semi di zucca - sale - peperoncino. Per servire: germogli di alfa alfa o di crescione - pane ai cereali

- 1) Dividi i broccoletti a cimette, sbuccia il gambo e taglialo a rondelle, cuoci tutto a vapore 10 minuti e lascia raffreddare.
- 2) Metti nel mixer l'uovo spezzettato, i capperi, 2 prese di peperoncino, 1 manciata di foglie di prezzemolo, i semi di zucca e trita finemente. Aggiungi i broccoli e trita ancora qualche istante fino a ottenere un composto non troppo fine. Trasferisci la crema in una ciotola e mescola con 1 cucchiaino di olio, il succo del limone, la ricotta setacciata. Regola di sale. Fai riposare 30 minuti e servi con fette di pane ai cereali e germogli.

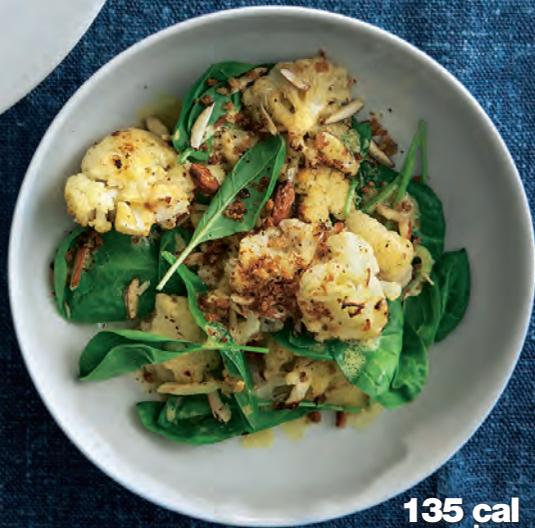
difficoltà   20 minuti + riposo  10 minuti

L'IDEA in PIÙ

l'ananas



Piatto adatto per un pasto veloce, anche da portare al lavoro. Lo digerisci meglio se, come dessert, punti su qualche fetta di ananas: contiene bromelina, capace di scindere le proteine a livello intestinale. In più ha un effetto antinfiammatorio e preventivo dei tumori: il segreto è non spellarlo completamente, ma lasciare un pochino di scorza esterna, la più ricca di bromelina



135 cal
a porzione

INSALATA DI CAVOLFIORI ARROSTITI

ingredienti per 8 persone: 1 grosso cavolfiore - 150 g di spinacini - 30 g di mandorle non spellate - 1 cucchiaio di senape forte - 1 cucchiaio di aneto tritato - 1 spicchio d'aglio - 2 fette di pane di segale - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1) Grattugia il pane nel mixer, condiscilo con un giro d'olio e tostalo in forno. Sciacqua il cavolfiore, dividilo a cimette, cuocile a vapore per 10 minuti, trasferiscile su una placca, condiscile con olio, sale e pepe, aggiungi l'aglio diviso a metà e le mandorle a filetti. Dora in forno a 200 °C per 15 minuti circa e fai intiepidire.

2) Emulsiona la senape con 1 cucchiaio d'acqua, 2-3 di aceto e 5 d'olio. Unisci l'aneto, sale e pepe. Mescola delicatamente il cavolfiore con gli spinacini, lavati e asciugati, condisci con la salsa.

L'IDEA in PIÙ

la curcuma



Un contorno perfetto da abbinare ai legumi (lenticchie, ceci, fagioli) che, combinandosi con i carboidrati integrali del pane di segale, danno vita a proteine di alto valore biologico, del tutto equiparabili a quelle della carne. Aggiungici un pizzico di curcuma, uno dei 15 cibi anticancerogeni consigliati dall'Airc

difficoltà 

 15 minuti

 25 minuti