



Ricettario per il tumore stromale gastrointestinale (GIST)

Cofinanziato da

deciphera[®]
a member of
ONO PHARMA

 Healing
Kitchens

Le opinioni espresse in questo libro sono quelle dell'autrice e non riflettono necessariamente il punto di vista di Deciphera. I contenuti di questo libro sono esclusivamente a scopo educativo e non costituiscono un parere medico né professionale di altro tipo. Questo libro non sostituisce una telefonata, una visita o un consulto con il proprio medico o un altro operatore sanitario. Non fare affidamento su questo libro per la diagnosi o il trattamento di patologie. Non ignorare o ritardare mai un eventuale consulto medico in base a informazioni riportate in questo libro. Prima di cambiare in modo significativo la tua dieta o assumere per la prima volta vitamine, prodotti erboristici o integratori, consulta il medico. Il tuo team di cura può darti consigli su eventuali interazioni tra farmaci e alimenti o tra farmaci e integratori che potrebbero essere rilevanti per il trattamento. Per qualsiasi domanda, consiglio o dubbio relativo alla tua salute, ti invitiamo a consultare il medico o un altro operatore sanitario qualificato. Sviluppato da Healing Kitchens, promosso da Deciphera Pharmaceuticals.

INDICE

- 1 Introduzione di Rebecca
- 2 Consigli utili per i pazienti
- 4 Il quartetto del sapore (per il bilanciamento del gusto)
- 8 Consigli per la spesa
- 9 La Dispensa del benessere
- 10 Come utilizzare le ricette contenute in questo kit



Zuppe e minestre

- 12 Brodo minerale di Rebecca
- 14 Brodo di ossa nutriente (*manzo o pollo*)
- 16 Tortilla di pollo
- 18 Minestrone con polpette di tacchino
- 20 Zuppa rustica di lenticchie
- 22 Vellutata leggera di verdure

Fonti proteiche

- 24 Insalata di lenticchie alla mediterranea
- 26 Insalata di fagioli bianchi
- 27 Cosce di pollo al forno
- 28 Polpette di tacchino
- 29 Mini panini al tacchino con erbe aromatiche
- 30 Salmone aromatico al forno
- 31 Insalata di salmone al profumo di limone
- 32 Gamberetti saltati in padella facilissimi
- 34 Uova strapazzate con verdure a foglia verde
- 35 Insalata di uova della nonna

Verdure

- 36 Contorno verde all'aglio
- 38 Cavolo riccio con patate dolci
- 39 Broccoli al forno
- 40 Purè di patate dolci al profumo di zenzero e lime
- 42 Carote al cumino calde e croccanti

Salse e condimenti

- 43 Salsa magica
- 44 Pesto di basilico e pistacchi
- 45 Crema di anacardi
- 46 Hummus di peperoni rossi

Ricette per tutte le occasioni

- 47 Frullato ai tre frutti rossi
- 48 Muffin alle mandorle irresistibili
- 50 Barrette alle patate dolci
- 52 Come conservare e riscaldare gli alimenti

Introduzione

Vivere con un tumore stromale gastrointestinale ("GIST") e affrontarne il trattamento è spesso causa di sintomi che interessano l'apparato digerente. Soprattutto dopo un intervento chirurgico, possono comparire gonfiore, nausea e diarrea. Tuttavia possono presentarsi anche altri tipi di sintomi, come debolezza, stanchezza e crampi addominali.

I pazienti oncologici, compresi quelli con GIST, possono trarre beneficio dall'adozione di alcuni cambiamenti nel proprio stile di vita, come fare attività fisica, tenere sotto controllo il peso, smettere di fumare e seguire una dieta a base di alimenti sani, ricchi di antiossidanti e con proprietà antinfiammatorie. Dovrebbero inoltre prestare particolare attenzione all'idratazione e, se necessario, consumare pasti leggeri e più frequenti per favorire la digestione e contribuire a mantenere un peso adeguato. Una dieta ricca di proteine magre, frutta e verdura e povera di alimenti lavorati, bevande zuccherate e carne rossa risponde alle linee guida di un'alimentazione sana, oltre a essere davvero deliziosa!

Questo opuscolo contiene informazioni e ricette pensate per supportare la salute nutrizionale dei pazienti, con particolare riguardo per i problemi digestivi e gli altri sintomi dei GIST.



Introduzione di Rebecca

Cucino con e per i pazienti oncologici da oltre vent'anni, e sono convinta che una buona alimentazione, unita a competenze culinarie di base, possa essere importante per sostenerli, durante il trattamento e anche dopo. Numerosi studi dimostrano che l'esercizio fisico e una dieta ricca di verdura, frutta, frutta secca, semi e proteine magre contribuiscono in modo significativo a migliorare gli esiti per i pazienti oncologici. Seguire una dieta sana prima, durante e dopo il trattamento del tumore può aiutare a gettare le basi per il recupero e per un futuro in salute.

Gli alimenti e le ricette proposti in questo libro sono stati scelti con cura per i pazienti con GIST. Non solo sono tutti ricchi di sostanze nutritive e ingredienti antinfiammatori, ma sono anche buonissimi! Inoltre, cosa importante, affronteremo alcune delle sfide particolari legate all'alimentazione dei pazienti con GIST, come la gestione del senso di sazietà e l'assunzione di liquidi nei momenti giusti, il tutto con l'obiettivo di portare in tavola quello che io definisco il "potere del gusto".

Sono certa che apprezzerai e saprai trarre beneficio dai contenuti di questo libro, ma ti invito comunque a rivolgere eventuali domande riguardo alle informazioni riportate e alla tua situazione alimentare specifica ai medici, agli infermieri, ai dietologi e agli altri operatori sanitari coinvolti nelle tue cure.

Con affetto e calore,

Rebecca Katz, *laurea magistrale in scienze della nutrizione, formatrice in materia di salute e nutrizione, chef con formazione culinaria e autrice del libro di cucina "The Cancer-Fighting Kitchen Cookbook"*



Ricorda che le ricette e le tecniche descritte nelle pagine seguenti hanno lo scopo di integrare, non di sostituire, il trattamento e le informazioni forniti da medici, infermieri, dietologi e altri operatori sanitari.

Alcuni consigli utili per i pazienti

Non esiste una formula magica in grado di migliorare lo stato di salute. Ogni persona è unica e come tale risponde in modo diverso al cambio di alimentazione. A volte bastano anche solo dei piccoli cambiamenti delle abitudini alimentari per sentirsi meglio. Ecco alcuni consigli che ogni paziente con GIST dovrebbe considerare e tenere a mente:

- Fai attenzione all'idratazione bevendo acqua o tisane e assumendo altri liquidi attraverso verdure, zuppe o minestre. Bevi a piccoli sorsi durante il corso della giornata.
- In caso di problemi digestivi cronici, consuma 4-6 pasti più leggeri invece dei classici 3 pasti abbondanti.
- Mangia lentamente e mastica bene.
- Evita i cibi e le bevande altamente lavorati e ricchi di zuccheri: ridurrai automaticamente l'assunzione di zuccheri aggiunti, grassi dannosi, additivi e coloranti. Limitare o evitare alcuni alimenti non significa essere condannati a mangiare cibi "tristi" e insipidi. Ti mostreremo come fare per trasformare i piatti di tutti i giorni in un'esplosione di sapore, nutrendo allo stesso tempo il corpo.
- Prediligi sempre le proteine magre, quando possibile, ed evita la carne rossa.
- La frutta secca è una buona fonte di grassi sani e proteine, ma a volte può essere difficile da digerire.
- Le verdure cotte sono più digeribili di quelle crude.
- Evita i cibi grassi, piccanti o pepati, perché possono irritare l'apparato digerente.
- Considera la dispensa, il frigorifero e il freezer come una vera e propria farmacia culinaria. Tieni sempre in casa gli ingredienti della Dispensa del benessere (pagina 9), così la preparazione dei pasti sarà molto più veloce e meno faticosa.
- Alcuni dei farmaci prescritti per il trattamento potrebbero rendere necessaria l'assunzione di integratori di vitamine: per sapere quali sono le tue esigenze, parlane con il team di cura.

Consigli per un'alimentazione sana

- Parti dalle piccole cose e non avere fretta. Anche i piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza.
- Raccogli la sfida di seguire una dieta equilibrata, ricca di verdure cotte, frutta, frutta secca, proteine magre e grassi sani.
- Fai in modo che cucinare diventi un'abitudine quotidiana. Prendi confidenza con la tua cucina e allena le tue abilità culinarie.
- Mangia colorato! Trasforma una dieta monotona in un tripudio di colori mangiando ogni giorno frutta e verdura di diversi tipi. Seguire una dieta varia permette di ricavare dal cibo la maggior parte delle vitamine e dei minerali di cui si ha bisogno.
- Aggiungi erbe aromatiche e agrumi a cibi e bevande: il risultato sarà un'esplosione di sapori e sostanze nutritive.
- Fai attenzione all'idratazione e reintegra l'acqua di cui i nostri organi e apparati hanno bisogno per funzionare correttamente. Prova con bevande idratanti e ricche di nutrienti come tisane, frullati, zuppe e minestre.
- Cucinare e gustare i pasti in compagnia di amici e familiari è un modo per nutrire corpo, mente e anima.



Bilanciare il gusto con il quartetto del sapore

Che cos'è il quartetto del sapore? Si tratta di uno strumento per dare gusto ed equilibrio ai piatti. Quante volte ti è capitato di preparare una ricetta per poi dover ammettere che il risultato non era esattamente quello sperato e non sapere come rimediare? Che frustrazione! Hai fatto tutto come dovevi, e adesso? Non buttarla via, è solo un po' sbilanciata.

Il quartetto del sapore viene in tuo soccorso! Grasso, acido, salato e dolce: quattro note per accordare ogni piatto. Ciascuno dei componenti elencati di seguito è utile per bilanciare ed esaltare il sapore degli alimenti. L'olio d'oliva rappresenta il grasso, i limoni l'acido, mentre il sale marino e lo sciroppo d'acero scuro di grado A o il miele sono le opzioni da preferire per il salato e il dolce. Ne basta una piccola quantità. Qualche goccia, un pizzico o una punta di cucchiaino sono sufficienti per cambiare il sapore di un piatto. Imparando a conoscere queste componenti del sapore, darai più gusto a ogni piatto.

Quando arrivi alla fine di una ricetta, assaggia il piatto. È...?

In questo caso, aggiustalo aggiungendo un pizzico di sale, una spruzzata di limone o qualche goccia di sciroppo d'acero o miele. Assaggia di nuovo e continua a sperimentare fino a quando il sapore non ti soddisfa.

Anche l'aggiunta di altri ingredienti con queste caratteristiche può aiutare a bilanciare un piatto.

				
Troppo insipido	●		●	●
Troppo piatto	●		●	●
Troppo acido			●	●
Troppo salato	●			
Troppo dolce	●			
Troppo amaro	●			
Troppo piccante	●			●

Gli strumenti del quartetto del sapore

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Acquista un buon olio extravergine di oliva da usare tutti i giorni. Questo tipo di olio si può utilizzare per qualsiasi cosa. Quando fai la spesa, prendilo dal fondo dello scaffale, così non sarà stato esposto alla luce per troppo tempo. Conservalo in un luogo fresco e buio. Quando lo usi per cucinare, prima riscalda la padella, poi aggiungi l'olio, per evitare che si surriscaldi e raggiunga il punto di fumo.

LIMONI

I limoni in vendita al supermercato appartengono perlopiù a poche varietà. Possono presentare alcune differenze estetiche, ma il sapore e l'acidità sono indistinguibili. Basta una punta di cucchiaino per far risaltare i sapori nascosti in una pentola di minestra. Per bilanciare i piatti a base di cereali o legumi, aumenta la quantità.

SALE MARINO

Il sale da cucina ha un retrogusto amaro e si tende a usarne di più rispetto al sale marino, che invece ha un sapore più netto e si può utilizzare con più parsimonia. Per la cucina di tutti i giorni, scegli un sale marino fine.

Aggiungi il sale poco alla volta. Il sale è un esaltatore di sapidità naturale. Anziché metterlo solo alla fine, aggiungine un pizzico ogni volta che incorpori un nuovo ingrediente: in questo modo esalterai il sapore naturale di ognuno.

Usa il sale per guarnire. I fiocchi di sale marino possono aggiungere consistenza e un leggero tocco di sapidità al piatto finito.

PERCHÉ UTILIZZARE LO SCIROPPO D'ACERO SCURO DI GRADO A O IL MIELE?

Più scuro è lo sciroppo, più intenso è il sapore e maggiore è il contenuto di minerali. Grazie al sapore concentrato, lo sciroppo d'acero scuro di grado A si può usare in quantità minime (poche gocce) ottenendo comunque un grande risultato. Lo stesso vale per il miele, che però ha un gusto più dolce e fruttato.

Quartetto del sapore = grasso + acido + salato + dolce = PIÙ GUSTO!

GRASSO

Funzione:

Distribuisce il sapore su tutto il palato.

Benefici:

Aumenta il senso di sazietà. Rende più assimilabili gli alimenti ricchi di vitamine liposolubili.

Esempi:

Avocado, olio d'oliva, olio di cocco, burro chiarificato, olio di sesamo, yogurt

ACIDO

Funzione:

Esalta e ravviva i sapori.

Benefici:

Aumenta l'assorbimento dei minerali e favorisce la digestione.

Esempi:

Limoni, lime, agrumi, aceto

SALE

Funzione:

Esalta il sapore dei cibi. Porta il sapore verso la parte anteriore della lingua, dove viene percepito al meglio.

Benefici:

Stimola l'appetito e bilancia i livelli di potassio, essenziale per l'energia e il metabolismo cellulare.

Esempi:

Sale marino, miso, tamari

DOLCE

Funzione:

Attenua i sapori aspri, amari, acidi e piccanti. Bilancia o armonizza i sapori.

Benefici:

Aumenta l'appetito e la sensazione di piacere.

Esempi:

Sciroppo d'acero scuro di grado A, miele, datteri, uvetta

I rimedi offerti dal quartetto del sapore

Un sapore equilibrato rende ogni piatto più buono, ma a volte, dopo un intervento chirurgico o come effetto collaterale di alcuni farmaci, le papille gustative possono risultare alterate. Se la ricetta o le tue papille gustative presentano i seguenti problemi, usa uno dei rimedi del quartetto del sapore per ottenere il piatto perfetto per te.

- **Il cibo ha un sapore metallico.** Aggiungi un alimento dolcificante, come sciroppo d'acero, miele, frutta fresca, succo di frutta o frutta essiccata, e una spruzzata di limone. Prova anche ad aggiungere un po' di grasso, come olio d'oliva, burro di arachidi o altre creme di frutta secca.
- **Il cibo ha un sapore troppo dolce.** Comincia ad aggiungere 6 gocce di succo di limone o lime. Continua ad aggiungerne in piccole quantità finché il sapore dolce non si attenua.
- **Il cibo ha un sapore troppo salato.** Aggiungi ¼ di cucchiaino (circa 1,25 ml) di succo di limone. Neutralizzerà il sapore del sale.
- **Il cibo ha un sapore troppo amaro.** Aggiungi un alimento dolcificante, come sciroppo d'acero o miele.
- **Il cibo ha un sapore aspro.** Aggiungi un pizzico o due di sale.
- **Tutto è insipido o ha un sapore piatto.** Aggiungi sale marino finché non senti il sapore del piatto nella parte anteriore della bocca. Anche una spruzzata di succo di limone fresco può aiutare.

Usa il metodo del quartetto del sapore con le ricette contenute in questo libro. Assaggia sempre un'ultima volta prima di servire (vale anche quando riscaldi i cibi che hai conservato in frigorifero). Il quartetto del sapore è una tecnica straordinaria da imparare, che in cucina ti sarà utile per tutta la vita. Non c'è niente di meglio di chi, in cucina, ha la sicurezza e le competenze necessarie per insaporire o correggere un piatto, trasformandolo da ordinario a straordinario.

Consigli per la spesa

Sei tu a decidere cosa mettere nel piatto. Avere una dispensa ben fornita può aiutare a velocizzare e semplificare la spesa settimanale, e ti permette di concentrarti su frutta e verdura fresca e proteine. Nella pagina seguente trovi alcuni ingredienti di base da avere sempre a disposizione. Potrebbero sembrare tanti, ma avendoli a portata di mano sarà molto più semplice cucinare piatti gustosi.

- Acquista i prodotti della migliore qualità, in base al budget.
- Se possibile, opta per i prodotti biologici, soprattutto nel caso di alimenti che potrebbero contenere maggiori residui di pesticidi. Cosa più importante, consuma un'ampia varietà di frutta e verdura, fresca o surgelata, biologica oppure no.

- Considera le proteine animali come un contorno (1 porzione corrisponde a 85-115 g). Cerca carne, uova e latticini biologici provenienti da animali allevati al pascolo o nutriti con erba.
- Scegli ingredienti confezionati in lattine, scatole, buste o barattoli di vetro senza BPA.
- Scegli cibi sottoposti a una lavorazione minima, e controlla che gli ingredienti siano pochi e riconoscibili.
- Quando acquisti prodotti integrali, verifica che i cereali integrali o germinati siano il primo ingrediente elencato sulla confezione.

L'elenco dei prodotti presente in questa pagina è da intendersi come una guida generale per la spesa.

In Europa, sebbene sia gli alimenti biologici sia quelli classici disponibili sul mercato siano considerati sicuri, le pratiche di agricoltura biologica possono ridurre l'esposizione a determinati residui.

Biologico è meglio
(se possibile)

Fragole • Spinaci, cavolo riccio,
cavolo nero e senape rossa
Pesche • Pere • Pesche noci
Mele • Uva

Peperoni e peperoncino • Ciliegie
Mirtilli • Fagiolini

Dispensa del benessere

Spezie

bacche di pepe
della Giamaica
foglie di alloro
pepe nero
e cannella
coriandolo
cumino
zenzero
noce moscata
sale marino
curcuma

Erbe e piante aromatiche

aglio
zenzero
cipolle, scalogno o
porri
limoni, lime
prezzemolo
menta
timo
rosmarino

Frutta e verdura

carote
sedano
spinaci, verdure a
foglia verde
patate dolci
mele
mirtilli

Grassi

olio extravergine
di oliva
olio di avocado
burro chiarificato
(ghee) o burro da
animali allevati al
pascolo
olio di cocco

Frutta secca e semi

mandorle
anacardi
noci pecan
pistacchi

Legumi

fagioli neri
fagioli cannellini
ceci
lenticchie (rosse e
verdi)

Cereali

riso (bianco,
integrale, nero o
selvatico)
fiocchi d'avena
quinoa
farro
grano saraceno
pane o tortillas
integrali

Altri prodotti a lunga conservazione

tè verde
sciroppo d'acero
scuro di grado A
o miele
frutta e verdura
surgelata
pomodori in scatola
sardine, tonno e
salmone in scatola

Come utilizzare le ricette contenute in questo kit

A differenza della pasticceria, cucinare è un'attività che permette molta flessibilità. La maggior parte delle ricette di questo libro prevede delle varianti, in modo da poterle personalizzare secondo i propri gusti.

Ti manca un ingrediente in particolare?

- Se non è uno degli ingredienti principali, puoi anche non metterlo. Se invece è un ingrediente base, probabilmente puoi sostituirlo con qualcosa di simile.

Personalizza le ricette secondo il tuo gusto

- Se non ti piace un ingrediente, non metterlo o sostituisilo con qualcos'altro.
- Se invece ti piace, metterne un po' di più. Ricordati però che non sempre è meglio abbondare, soprattutto quando si tratta di spezie ed erbe aromatiche dal carattere deciso.
- Se un ingrediente è facoltativo, puoi anche non aggiungerlo.

Ecco alcuni ingredienti intercambiabili:

- basilico > prezzemolo > menta
- prezzemolo > coriandolo
- cipolle (qualsiasi tipo) > scalogno > porri > cipollotto
- *Brodo minerale di Rebecca* > brodo vegetale > brodo di pollo
- verdure a foglia tenera (spinaci > cavolo riccio > rucola) > bietole > cavolo riccio
- fagioli cannellini > fagioli bianchi di un'altra qualità
- salmone > halibut > merluzzo > branzino
- cosce di pollo > petto di pollo > sovracosce di pollo > salsiccia di pollo



Pensa alla cucina come a un susseguirsi di fasi: **pianificare, fare la spesa, preparare e cucinare**. Suddividendo il processo in questo modo, è più facile preparare il cibo in più fasi quando si ha tempo ed energia oppure chiedere aiuto ad amici o parenti per una o più di queste attività.

Pianificare

Per prima cosa, leggi bene le ricette, così saprai cosa ti aspetta. Inizia stilando una lista della spesa con tutto ciò di cui hai bisogno, poi elenca TUTTI i passaggi da seguire. Questa lista di cose da fare la chiamiamo “copione della cucina”.

Fare la spesa

Prima di fare la spesa, elimina dalla lista gli ingredienti che hai già nella dispensa. Se la Dispensa del benessere (pagina 9) è ben rifornita, probabilmente dovrai acquistare solo frutta, verdura e fonti di proteine fresche. Organizza la lista della spesa in base alla disposizione utilizzata dalla maggior parte dei negozi, per rendere la spesa rapida ed efficiente.

Preparare

Al ritorno dal supermercato, lava e taglia le verdure seguendo la ricetta. Usale subito oppure mettile in frigorifero per consumarle nel corso della settimana. In una pentola, prepara del brodo o dei cereali. Scongela il brodo o gli altri ingredienti. Prepara salse e condimenti in anticipo. L'idea è di preparare prima la maggior parte degli ingredienti per i pasti, così avrai tutto pronto per cucinare. Tuttavia, è meglio grattugiare la scorza e spremere gli agrumi solo quando ne avrai effettivamente bisogno.

Cucinare

Utilizza il “copione della cucina” (cioè la lista delle cose da fare) per organizzarti al meglio e con la mente libera. Inizia semplicemente dalle attività che richiedono più tempo o che è necessario svolgere per prime, e per il resto del tempo occupati delle attività veloci o di riordinare.

Congela tutto ciò che non prevedi di consumare nei 3-4 giorni successivi, suddividendolo in porzioni singole. In questo modo accumulerai una scorta a cui potrai attingere quando avrai poco tempo. Consulta la sezione sulla conservazione e sul riscaldamento degli alimenti (pagina 52).



Brodo minerale di Rebecca

Dosi per 6 litri

Il brodo minerale di Rebecca si trasforma per soddisfare una vasta gamma di esigenze nutrizionali. Può diventare una deliziosa tisana da sorseggiare o una base ricca per zuppe e stufati più sostanziosi. Quindi, indipendentemente dall'appetito, garantisce un grande apporto nutrizionale. Questo liquido rigenerante, ricchissimo di magnesio, potassio e sodio, rinfresca e rigenera allo stesso tempo. È come un tonico, pensato per mantenersi in perfetta forma.

NOTE DELLO CHEF

- Mentre il brodo sobbolle, parte dell'acqua evaporerà. Se le verdure iniziano ad affiorare, aggiungine dell'altra. Se non hai a disposizione una pentola abbastanza capiente, taglia tutta la quantità di verdure necessaria e mettile metà a congelare in un sacchetto con chiusura ermetica. Questo ti farà risparmiare tempo la prossima volta che dovrai preparare il brodo.
- Riponi il brodo in freezer in porzioni da ½ litro, 1 litro o 1,5 litri in contenitori o sacchetti adatti al congelamento.
- Per aumentare l'apporto proteico, aggiungi al brodo tiepido 1 o 2 misurini di collagene o gelatina di manzo non aromatizzati.

6 carote con la buccia*
2 cipolle dorate con la buccia*
1 porro (sia la parte bianca sia quella verde)
1 mazzetto di sedano, compreso il cuore*
4 patate rosse con la buccia*
3 patate dolci*
5 spicchi d'aglio con la buccia, tagliati a metà*
½ mazzetto di prezzemolo fresco
12 grani di pepe nero
4 bacche intere di pepe della Giamaica o ginepro
2 foglie di alloro
1 pezzo (da 15 cm) di alga kombu (*facoltativo*)
Acqua*
1 cucchiaino di sale marino*

L'alga kombu è ricca di minerali e rende più intenso il sapore di brodi e fondi di cottura. È nutriente e deliziosa, ma se non ce l'hai puoi comunque preparare questo brodo. Al supermercato puoi trovare l'alga kombu nel reparto dei prodotti etnici.

1. Sciacqua bene tutte le verdure e tagliale in tre o quattro parti.
2. Metti in una pentola capiente (da almeno 12 litri) le verdure, l'aglio, il prezzemolo, i grani di pepe, le bacche di pepe della Giamaica, le foglie di alloro e l'alga kombu, se la utilizzi. Riempi la pentola con acqua fino a 5 cm dal bordo, copri e porta a ebollizione.
3. Togli il coperchio, abbassa la fiamma al minimo e fai sobbollire il brodo lasciandolo **parzialmente coperto** per circa 2 ore o fino a quando non si sente appieno il sapore delle verdure.
4. Filtra il brodo con un colino a maglie larghe e poi salalo a piacere.
5. Lascialo raffreddare a temperatura ambiente, poi mettilo in frigorifero per una notte. Dividilo in più porzioni, versalo in contenitori ermetici e conservalo in frigorifero o in freezer.

Non hai tutti gli ingredienti per preparare il brodo?

Non preoccuparti, puoi preparare un brodo vegetale semplice e gustoso con gli ingredienti contrassegnati da un asterisco (*).

Brodo di ossa nutriente

Per 6 persone

Dosi per 6 litri

1,5 kg di ossa di manzo con midollo oppure ossa di pollo

3 carote con la buccia, tagliate in tre parti

2 cipolle dorate con la buccia, tagliate in quattro parti

1 mazzetto di sedano (compreso il cuore), tagliato in tre parti

5 spicchi d'aglio con la buccia, tagliati a metà

½ mazzetto di prezzemolo fresco

12 grani di pepe nero

2 foglie di alloro

4 rametti di timo fresco

1 cucchiaio di aceto di mele

8 litri di acqua fredda filtrata, più altra da aggiungere (se necessario).

1. Preriscalda il forno a 220 °C e sciacqua bene tutte le verdure.
2. Disponi le ossa su una teglia da forno in una pirofila e lasciale in forno a tostare finché non risulteranno dorate, per circa 30 minuti.
3. Metti in una pentola capiente (da almeno 12 litri) le ossa, le carote, le cipolle, il sedano, l'aglio, il prezzemolo, i grani di pepe, le foglie di alloro, il timo e l'aceto. Versa l'acqua, copri e porta a ebollizione.
4. Togli il coperchio, abbassa la fiamma al minimo ed elimina la schiuma che si è formata in superficie. Lascia sobbollire il brodo a fuoco lento, parzialmente coperto, per 8-16 ore.
5. Parte dell'acqua evaporerà: se le verdure iniziano ad affiorare, aggiungine dell'altra.
6. Filtra il brodo con un colino a maglie larghe. Lascialo raffreddare a temperatura ambiente, poi coprilo e mettilo in frigorifero per una notte. Rimuovi più grasso possibile dalla superficie del brodo, dividilo in più porzioni e versalo in contenitori ermetici.
7. Conservalo in frigorifero per un massimo di 5 giorni o in freezer per un massimo di 6 mesi.

Nota dello chef

Se puoi, opta per ossa provenienti da animali allevati al pascolo e con metodi biologici per utilizzare ingredienti della massima qualità possibile.

Puoi anche mettere tutto in una pentola per la cottura lenta (slow cooker) e non pensarci più. Tosta le ossa nel forno come indicato, quindi trasferiscile in una slow cooker da 6 o 8 litri. Imposta la temperatura al minimo e lascia cuocere il brodo per 8-12 ore.

Oggi è possibile trovare brodi di ossa di alta qualità nel banco frigo o nel reparto dei surgelati del supermercato. Dai un'occhiata agli ingredienti e vedrai che alcuni ne contengono di simili (o meno) rispetto a quelli presenti in questa ricetta. Ben vengano i trucchi in cucina, se aiutano a evitare stress e a risparmiare tempo.





Zuppa di pollo con tortillas

Per 6 persone

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 150 g di cipolla dorata tritata finemente
- 60 g di carote pelate e tagliate a dadini
- 50 g di gambi di sedano tagliati a dadini
- ½ cucchiaino di sale marino
- 2 spicchi d'aglio tritati
- ¼ di cucchiaino (circa 0,5 g) di cumino in polvere
- ¼ di cucchiaino (circa 0,25 g) di origano essiccato
- 400 g di polpa di pomodoro in pezzi
- 1,5 litri di *brodo di ossa nutriente* (pagina 14), *brodo minerale di Rebecca* (pagina 12) o brodo confezionato
- 125 g di pollo cotto tagliato a fettine sottili
- 2 cucchiaini e ½ cucchiaino di succo di lime appena spremuto
- ½ avocado tagliato a cubetti
- 2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato
- Tortilla chips di mais (facoltative)

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola capiente a fiamma medio-alta.
2. Aggiungi la cipolla, la carota, il sedano e ¼ di cucchiaino di sale. Fai soffriggere il tutto per 3-5 minuti, finché le verdure non iniziano ad ammorbidirsi.
3. Aggiungi l'aglio, il cumino e l'origano. Aggiungi la polpa di pomodoro e cuoci per 1 minuto.
4. Aggiungi il brodo e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma al minimo, copri e lascia sobbollire per 15 minuti.
5. Aggiungi alla zuppa il pollo, 2 cucchiaini di succo di lime e il restante quarto di cucchiaino di sale e mescola. Lascia sobbollire senza coperchio per 5 minuti.
6. Togli dal fuoco e incorpora il mezzo cucchiaino di succo di lime.
7. Assaggia e aggiungi a piacere una spruzzata di succo di lime o un pizzico di sale. Versa la zuppa in più ciotole con un mestolo. Guarnisci con le tortilla chips, l'avocado e il coriandolo e servi immediatamente.

NOTA DELLO CHEF

Per un gusto piccante, aggiungi un pizzico o due di pepe di Cayenna insieme al cumino.

Minestrone con polpette di tacchino

Per 6 persone

Polpette di tacchino, crude o cotte (pagina 28)

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla dorata tagliata a dadini piccoli

Sale marino

Pepe nero macinato al momento

2 carote grandi pelate e tagliate a dadini piccoli

2 gambi di sedano grandi tagliati a dadini piccoli

4 spicchi d'aglio tritati

¼ di cucchiaino (circa 0,35 g) di timo essiccato

¼ di cucchiaino (circa 0,25 g) di origano essiccato

¼ di cucchiaino (circa 0,55 g) di semi di finocchio sminuzzati

400 g di polpa di pomodoro in pezzi

2 cucchiaini di concentrato di pomodoro

2 litri di *brodo di ossa nutriente* (pagina 14), *brodo minerale di Rebecca* (pagina 12) o brodo già pronto

1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto

100 g di spinacino fresco

Parmigiano grattugiato fresco per guarnire

Pesto di basilico e pistacchi (pagina 44) per guarnire

1. Scalda l'olio d'oliva a fiamma media in una pentola capiente.
2. Aggiungi la cipolla, le carote, il sedano e un pizzico di sale e soffriggi per circa 4 minuti, fino a quando non diventano trasparenti.
3. Aggiungi l'aglio, il timo, l'origano, i semi di finocchio e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale e soffriggi per un altro minuto.
4. Aggiungi il concentrato di pomodoro, la polpa di pomodoro, il brodo e un altro quarto di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale. Alza la fiamma e porta a ebollizione.
5. Abbassa la fiamma e continua a cuocere a fuoco medio-basso per mantenere un bollore vivace. Se le polpette sono crude, aggiungile a questo punto. Copri e lascia sobbollire per 10 minuti o finché le polpette non saranno completamente cotte. Se le polpette sono già cotte, mettile nella pentola e riscalda bene.
6. Aggiungi la scorza e il succo di limone e un altro pizzico di sale. Metti un po' di spinacino sul fondo di ogni ciotola. Versa la zuppa sullo spinacino con un mestolo e guarnisci con una generosa spolverata di parmigiano grattugiato e un cucchiaino di pesto.

VARIANTI

- In alternativa al tacchino, puoi usare macinato di cosce e sovracosce di pollo (puoi chiedere al macellaio di prepararlo o tritare la carne a casa) oppure macinato di manzo allevato al pascolo.
- Per una versione vegetariana sostituisci le polpette con 400 g di fagioli cannellini in scatola, ma trattali come si deve: scolali, sciacquali bene e poi condiscili con una spruzzata di succo di limone e un pizzico di sale marino.

Zuppa rustica di lenticchie

Per 6 persone

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla dorata tagliata a dadini piccoli

Sale marino

2 carote pelate e tagliate a dadini piccoli

2 gambi di sedano tagliati a dadini piccoli

1 cucchiaino e ¼ (circa 2,5 g) di curry in polvere

½ cucchiaino di cumino in polvere

¼ di cucchiaino (circa 0,65 g) di cannella in polvere

200 g di lenticchie verdi secche ben risciacquate

2 litri di *brodo minerale di Rebecca* (pagina 12) o brodo vegetale già pronto

70 g di cavolo riccio, privato dei gambi e tagliato a striscioline sottili

1. Scalda l'olio d'oliva a fiamma media in una pentola capiente, poi aggiungi la cipolla e un pizzico di sale. Soffriggila per circa 4 minuti, finché non diventa dorata e trasparente.
2. Aggiungi le carote, il sedano e un altro pizzico di sale e soffriggi per circa 5 minuti, finché tutte le verdure non cominciano ad ammorbidirsi.
3. Aggiungi le spezie e ¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale e mescola. Aggiungi le lenticchie e mescolale per insaporirle in modo uniforme.
4. Sfuma il tutto con 120 ml di brodo, mescolando per staccare eventuali residui dal fondo della pentola, e cuoci finché il liquido non si sarà ridotto della metà.

5. Aggiungi il resto del brodo. Alza la fiamma e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma al minimo, copri e lascia sobbollire per circa 20–25 minuti, finché le lenticchie non saranno tenere.
6. Aggiungi il cavolo riccio e cuoci per circa 3 minuti, finché non si sarà ammorbidito. Assaggia e aggiungi a piacere un pizzico di sale.

VARIANTI

Al posto del sedano (o in aggiunta), inserisci un finocchio tagliato a dadini per favorire la digestione.





Vellutata leggera di verdure

Per 6 persone

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla dorata tritata

Sale marino

1 porro grande pulito e tagliato (facoltativo)

1 patata a pasta bianca pelata e tagliata a dadini piccoli

2 spicchi d'aglio tritati

¼ di cucchiaino (circa 0,6 g) di pepe nero macinato al momento

1,5 litri di *brodo di ossa nutriente* (pagina 14), *brodo minerale di Rebecca* (pagina 12) o brodo confezionato

1 mazzetto di bietole private dei gambi e tritate

1 mazzetto di cavolo riccio privato dei gambi e tritato

5 g di prezzemolo fresco tritato

1 cucchiaino di scorza di limone

1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto

1. Scalda l'olio d'oliva a fiamma media in una pentola capiente.
2. Aggiungi la cipolla e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale e soffriggi per circa 10 minuti, finché la cipolla non risulta dorata. Aggiungi il porro, la patata, l'aglio e il pepe nero e rosola per altri 2-3 minuti.
3. Aggiungi le bietole, il cavolo riccio e un altro quarto di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale e rosola fino a quando le verdure non saranno appassite. Aggiungi il brodo e porta a ebollizione. Con la fiamma a fuoco medio, copri e lascia sobbollire per 5 minuti o finché le verdure non si saranno leggermente ammorbidite.
4. In un mixer, frulla il tutto a più riprese fino a ottenere una consistenza molto omogenea, aggiungendo ogni volta prima il liquido di cottura e poi le verdure. Nell'ultima porzione che frullerai incorpora il prezzemolo. Versa la vellutata nuovamente nella pentola, scaldala a fuoco medio-basso e aggiungi la scorza e il succo di limone. Assaggia e aggiungi a piacere un pizzico di sale in più.
5. Servi guarnendo con un filo d'olio d'oliva o un cucchiaino di *salsa magica* (pagina 43), *crema di anacardi* (pagina 45) o *pesto di basilico e pistacchi* (pagina 44).

NOTA DELLO CHEF

Se la mattina non ti piace bere frullati freddi e dolci, prova una tazza di questa vellutata calda. È il mini pasto perfetto.

Questa vellutata è ottima anche per utilizzare qualsiasi combinazione di verdure a foglia verde avanzate, soprattutto quelle un po' avvizzite.

Insalata di lenticchie alla mediterranea

Dosi per 6 porzioni

100 g di lenticchie verdi secche ben sciacquate
1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato
1 foglia di alloro
Sale marino
420 ml di acqua
1 cucchiaino di cumino in polvere
½ cucchiaino di coriandolo in polvere
Un pizzico di cannella in polvere
60 ml di succo di limone appena spremuto
60 ml di olio d'oliva
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
10 g di prezzemolo fresco tritato finemente
10 g di menta fresca tritata finemente

2 piccoli cetrioli pelati, privati dei semi e tagliati a dadini
200 g di pomodori tagliati a dadini o di pomodorini tagliati a metà
2-3 cucchiari di feta sbriciolata
2 cucchiari di olive Kalamata denocciolate tagliate a rondelle

VARIANTI

- Per aumentare l'apporto nutrizionale, aggiungi 30 g di rucola insieme ai cetrioli.
- Per questa ricetta puoi utilizzare qualsiasi tipo di lenticchie, tranne le lenticchie rosse decorticate.

1. Metti le lenticchie, 1 spicchio d'aglio, la foglia d'alloro e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale in una casseruola e copri il tutto con l'acqua fino a superare il livello degli ingredienti di 5 centimetri. Porta a ebollizione a fiamma alta, poi abbassa al minimo, copri e lascia sobbollire per circa 20–25 minuti, finché le lenticchie non saranno tenere.
2. Togli dal fuoco, scola bene ed elimina l'aglio e l'alloro. Aggiungi il cumino, il coriandolo e la cannella e lascia raffreddare a temperatura ambiente.
3. Metti in una ciotolina il succo di limone, l'olio d'oliva, la scorza di limone e un pizzico di sale e mescola con una frusta. Aggiungi il tutto alle lenticchie, insieme alla menta e al prezzemolo, e mescola con una forchetta per amalgamare bene gli ingredienti. Lascia raffreddare per almeno 2 ore.
4. Aggiungi i cetrioli e i pomodori. Assaggia e aggiungi a piacere una spruzzata di succo di limone o un pizzico di sale. Prima di servire, cospargi con la feta e le olive.



Insalata di fagioli bianchi

Per 4 persone

400 g di fagioli cannellini in scatola sciacquati

Succo di mezzo limone appena spremuto

Sale marino

2 cucchiaini di olio d'oliva

100 g di pomodorini tagliati a metà

6 ravanelli tagliati in quattro parti

12 olive Kalamata denocciolate tagliate a rondelle

10 g di prezzemolo fresco tritato grossolanamente

2 cipollotti a rondelle

1. Metti tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescola finché non saranno ben amalgamati.
2. Assaggia e aggiungi a piacere una spruzzata di limone o un pizzico o due di sale in più, quindi servi il piatto.



NOTA DELLO CHEF

- Se hai a disposizione 60-120 ml di *salsa magica* (pagina 43) o *pesto di basilico e pistacchi* (pagina 44) e un po' di olio d'oliva in più, usali per condire l'insalata invece dell'olio d'oliva, del succo di limone e del prezzemolo.
- I fagioli cannellini assorbiranno il condimento, quindi se hai conservato l'insalata in frigorifero potrebbe essere necessario aggiungere altro condimento o una spruzzata di limone e un filo d'olio d'oliva.

Cosce di pollo al forno

Per 4 persone

8 cosce di pollo non disossate e con la pelle

180 ml di *salsa magica* (pagina 43)

½ cucchiaino di sale marino

¼ di cucchiaino (circa 0,6 g) di pepe nero macinato al momento

1. Metti il pollo in una ciotola capiente con 60 ml di salsa e giralo per insaporirlo in modo uniforme. Coprilo con un po' di pellicola trasparente e lascialo marinare in frigorifero per 10 minuti, o 1 ora al massimo.
2. Preriscalda il forno a 200 °C e rivesti una teglia da forno con carta da forno.
3. Rimuovi eventuali residui della marinatura dal pollo, disponilo sulla teglia con la pelle rivolta verso l'alto e condisci con sale e pepe.
4. Cuoci in forno per 40 minuti o finché i succhi non risultano limpidi e la temperatura interna della coscia, misurata inserendo un termometro da cucina a lettura istantanea nella parte più spessa, non raggiunge i 70 °C.
5. Trasferisci il pollo su un piatto da portata e versavi sopra qualche altro cucchiaino di salsa. Servi con il resto della salsa a parte.



VARIANTI

Prepara delle cosce di pollo al forno semplici con sale e pepe e servile con il *pesto di basilico e pistacchi* (pagina 44).

Polpette di tacchino

Dosi per circa 12 polpette

1 uovo

½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero

1 cucchiaino di cumino

450 g di macinato di tacchino o pollo

1 cipolla dorata piccola o 1 scalogno grattugiati

1 o 2 spicchi d'aglio tritati o grattugiati

1 zuccina piccola o 1 carota grattugiata

2-3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato (facoltativo)

2-3 cucchiaini di olio d'oliva per la cottura

1. Sbatti insieme l'uovo e le spezie.
2. Aggiungi gli altri ingredienti e mescola delicatamente per amalgamarli.
3. Con le mani bagnate o con un cucchiaino, forma delle polpette (2 cucchiaini ciascuna).
4. Per la cottura in teglia, disponile uniformemente, irrorale con un filo d'olio d'oliva e cuocile in forno a 200 °C per circa 30 minuti o finché non saranno ben cotte. Per una doratura più intensa, sposta la teglia nella parte alta del forno e termina la cottura con la funzione grill per qualche minuto.

NOTA DELLO CHEF

- Quando mescoli il tacchino con gli altri ingredienti, procedi con delicatezza. Se il tacchino viene lavorato eccessivamente, le polpette risulteranno dure.
- Ti consigliamo di raddoppiare le dosi e congelare le polpette in più, così avrai un pasto pronto quando sei di fretta.

Si possono congelare sia ben cotte sia crude. Congelale separatamente su una teglia, poi trasferiscile in un sacchetto o in un contenitore.

- Puoi cuocere le polpette da crude anche nel *minestrone con polpette di tacchino* (pagina 18).

VARIANTI

Se vuoi, puoi aggiungere anche questi ingredienti: 1 cucchiaino di scorza di limone, una punta di cucchiaino di peperoncino in scaglie, ½ cucchiaino di origano, 100 g di cereali cotti.

Mini panini al tacchino con erbe aromatiche

Dosi per 4 porzioni

40 g di cipolla rossa tritata

5 g di basilico fresco tritato finemente

5 g di prezzemolo fresco tritato finemente

1 cucchiaino di aglio tritato

1 cucchiaino e mezzo di semi di finocchio

1 cucchiaino e mezzo di origano essiccato

1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata

½ cucchiaino di sale marino

Una punta di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

450 g di macinato di petto di tacchino

Se vuoi, puoi servirli con:

Foglie di lattuga

Pomodoro a fette

Avocado a fette

Pane integrale

1. Metti la cipolla, il basilico, il prezzemolo, l'aglio, i semi di finocchio, l'origano, la scorza di limone, il sale e il pepe in una ciotola capiente e mescola per amalgamare il tutto. Aggiungi il tacchino e mescola delicatamente con le mani o con una spatola fino a ottenere un composto omogeneo. Modella il composto formando 8 hamburger da 50 g o 4 hamburger da 100 g (all'incirca delle dimensioni del palmo della mano).
2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungi olio quanto basta per ricoprire il fondo della padella, poi disponi gli hamburger e cuocili fino a quando non saranno dorati su entrambi i lati (circa 3 minuti per lato). Con la fiamma a fuoco medio-basso, aggiungi 1 cucchiaino d'acqua e copri. Cuoci a vapore per circa 3 minuti o fino a cottura completa,

verificando che il termometro da cucina segni 75 °C.

3. Servi con lattuga, pomodoro e avocado, con o senza pane.

NOTA DELLO CHEF

- Quando mescoli il tacchino con gli altri ingredienti, procedi con delicatezza. Se il tacchino viene lavorato eccessivamente, gli hamburger risulteranno duri.
- Ti consigliamo di raddoppiare le dosi e congelare le porzioni in più, così avrai un pasto pronto quando sei di fretta. Questi hamburger si possono congelare sia ben cotti sia crudi, avvolti singolarmente con carta da forno o pellicola trasparente.
- Per la cottura in bistecciera o sulla griglia: riscalda la bistecciera o la griglia a temperatura media (circa 190 °C). Spennella gli hamburger con olio d'oliva, poi disponili sulla bistecciera o sulla griglia e cuocili per circa 6 minuti per lato o fino a cottura completa.

Salmone aromatico al forno

Per 4 persone

Mix di spezie

1 cucchiaino di cumino

½ cucchiaino di coriandolo

½ cucchiaino di origano essiccato

Una punta di cucchiaino di pepe di Cayenna

1 cucchiaio di olio d'oliva

4 filetti di salmone (da 100 g ciascuno) senza lisce

½ cucchiaino di sale marino

3 cucchiaini di foglie di coriandolo tritate

1. Preriscalda il forno a 200 °C.
2. Metti gli ingredienti del mix di spezie in una ciotolina.
3. Asciuga il pesce tamponandolo con carta assorbente e condisci ogni filetto con uno o due pizzichi di sale.
4. Condisci con un filo d'olio d'oliva e spalma la miscela di spezie su tutta la superficie con le mani. Disponi i filetti su una teglia rivestita di carta da forno, ben distanziati tra loro.

NOTA DELLO CHEF

Quando compri il pesce, affidati alla vista e all'olfatto. Cerca un taglio con la polpa umida e lucida, senza bordi piatti e marroni. Se il pesce ha un aspetto spento, lascia perdere. Lo stesso vale se i filetti emanano un odore sgradevole o di ammoniac. Non avere timore di fare domande al pescivendolo, ad esempio chiedendogli quando è arrivato il pesce e da dove proviene. La maggior parte dei negozi riceve forniture regolari: sapendo quando verrà consegnato potrai decidere in anticipo quando mangiarlo. Questa ricetta è deliziosa anche con il merluzzo carbonaro, l'halibut o il pesce che preferisci.

5. Cuocili in forno finché non saranno teneri e la temperatura, misurata inserendo un termometro da cucina a lettura istantanea al centro di ciascun filetto, non registra 60 °C: ci vorranno dai 10 ai 15 minuti, a seconda dello spessore del salmone.
6. Guarnisci con il coriandolo e servi con spicchi di limone o lime.

Insalata di salmone al profumo di limone

Per 2 persone

200 g di salmone rosso o di altro tipo in scatola sgocciolato

2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto

2 cucchiaini di olio d'oliva

Un pizzico di pepe nero

Un pizzico di sale marino

3 cucchiaini di sedano tritato finemente

2 cucchiaini di prezzemolo tritato finemente

2-4 foglie di lattuga romana o 2 fette di pane tostato integrale (facoltativi)

1. Metti il salmone in una ciotola e sminuzzalo con una forchetta. Aggiungi il succo di limone, l'olio d'oliva, il pepe, il sale, il sedano e il prezzemolo, quindi assaggia. Se necessario, aggiusta con succo di limone e un pizzico di sale.
2. Servi sulle foglie di lattuga, su una fetta di pane integrale tostato o sopra un'insalata.



VARIANTE

Usa gli avanzi del *salmone aromatico al forno* (pagina 30) invece del salmone in scatola.

Aggiungi ravanelli e taccole sminuzzati: non ti deluderanno!

Trucco per una versione più rapida: unisci al salmone e al sedano 2 cucchiaini di *salsa magica* (pagina 43).



Gamberetti saltati in padella facilissimi

Per 4 persone

- 680 g di gamberetti sgucciati e puliti
- 60 ml di tamari o salsa di soia
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 cucchiaio di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di aceto di riso, aceto di mele o aceto bianco
- 1 cucchiaio di amido di mais
- 2 cucchiaini di olio dal sapore delicato resistente alle alte temperature
- 1 cipolla tagliata a metà e affettata
- 2 cucchiaini di aglio tritato
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
- 1 mazzo di asparagi tagliati a tocchetti di 2,5 cm
- 3 cipollotti per guarnire (la parte verde tagliata a rondelle sottili)

1. In una ciotola di medie dimensioni, condisci i gamberetti con sale e pepe nero.
2. Mescola con una frusta gli ingredienti della salsa: tamari, succo di lime, miele o sciroppo d'acero, aceto e amido di mais, e metti da parte.
3. Scalda una padella capiente a fuoco medio-alto.
4. Aggiungi l'olio, poi le cipolle, l'aglio e lo zenzero e saltali per circa un minuto.
5. Aggiungi i gamberetti e saltali per circa 3 minuti o finché non saranno cotti. Trasferiscili in una ciotola.
6. Metti nella padella le verdure con un pizzico di sale, quindi saltale per 3 minuti o finché non si saranno ammorbidite.
7. Rimetti i gamberetti nella padella, aggiungi la salsa e mescola continuamente. Cuoci il tutto per circa 1 minuto, finché la salsa non inizia ad addensarsi.
8. Trasferisci su un piatto da portata e guarnisci.

VARIANTE

Sostituisci gli asparagi con 225–300 g di peperoni rossi tagliati a fettine sottili o taccole intere.

Uova strapazzate con verdure a foglia verde

Per 2 persone

4 uova

¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino

1 cucchiaino di curcuma (facoltativo)

¼ di cucchiaino (circa 0,6 g) di pepe macinato al momento

1 cucchiaio d'acqua

2 cucchiaini di olio d'oliva

30 g di spinacino, cavolo riccio o rucola

NOTA DELLO CHEF

- Ricordati che le uova continuano a cuocere nella padella calda, quindi toglile dal fuoco 30 secondi prima di quando pensi sia necessario.
- Puoi anche usare bietole, cavolo riccio o cavolo nero tagliati a pezzetti, ma in questo caso è meglio saltare le verdure in padella per un paio di minuti prima di aggiungere le uova.
- Aggiungi un tocco di freschezza con un cucchiaio di *salsa magica* (pagina 43).

1. In una ciotola di medie dimensioni, rompi le uova, poi aggiungi il sale, la curcuma, il pepe e l'acqua e sbatti il tutto con una frusta o una forchetta fino a ottenere un composto spumoso.
2. Scalda una padella a fuoco medio, quindi aggiungi l'olio d'oliva.
3. Versa le uova con la fiamma a fuoco medio-basso. Mescola con una spatola appena le uova iniziano a rassodarsi.
4. Quando cominciano a rapprendersi, aggiungi le verdure continuando a mescolare finché le uova non saranno morbide e lucide e le verdure appassite.
5. Togli dal fuoco e servi immediatamente.

Insalata di uova della nonna

Per 2-4 persone

2-4 uova sode

1 cucchiaino di maionese o yogurt

¼ di cucchiaino (circa 1,25 g) di senape di Digione

Una punta di cucchiaino di sale marino

Una punta di cucchiaino di paprika

Un pizzico di pepe di Cayenna (facoltativo)

¼ di cucchiaino (circa 1,25 ml) di succo di limone appena spremuto

4 fette del tuo pane preferito tostato



1. Metti le uova in una ciotola e rompile con il dorso di una forchetta. Aggiungi gli altri ingredienti e mescola per amalgamare.
2. Assaggia e aggiungi a piacere un pizzico di sale o una spruzzata di succo di limone in più.
3. Servi una cucchiata del composto su una fetta di pane tostato.

VARIANTE

- Il coriandolo, il basilico o l'aneto freschi sono perfetti per dare un tocco in più: tritali finemente e aggiungine circa 1-2 cucchiaini.
- Sostituisci le uova con circa 250 g di pollo già cotto e 1 mela tagliata a cubetti di 0,5 cm.
- Si può anche servire su cracker, in una tortilla, su una foglia di lattuga romana o sopra un'insalata.

NOTA DELLO CHEF

Per preparare un uovo sodo perfetto, metti le uova in una pentola con 1 litro di acqua fredda. Copri e porta le uova a ebollizione, quindi togli le uova subito dal fuoco. Quando l'acqua sarà diventata fredda, dopo circa 15 minuti, il tuorlo delle uova sarà cotto alla perfezione. Immergi le uova in acqua fredda per interrompere la cottura.

Contorno verde all'aglio

Per 4 persone

2 mazzetti di cavolo riccio, bietola o spinaci
(circa 180 g)

1 cucchiaio di olio d'oliva

2 spicchi d'aglio tritati

Un pizzico di peperoncino in scaglie

¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino

Succo di mezzo limone appena spremuto

NOTE DELLO CHEF

Le verdure sono amare? Prova ad aggiungere un tocco di acidità, ad esempio una spruzzata di limone, aceto o senape, oppure di dolcezza, come qualche goccia di sciroppo d'acero o miele, qualche uvetta o un po' d'uva.



1. In un tegame di medie dimensioni, scalda l'olio d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e le scaglie di peperoncino e soffriggi per 30 secondi, finché non sprigionano il loro aroma.
2. Aggiungi le verdure e il sale e rosola per 2-3 minuti o finché le verdure non iniziano a scurirsi e ad appassire. Se necessario, aggiungi un goccio d'acqua per cuocere le verdure finché non saranno tenere.
3. Aggiungi il succo di limone. Assaggia e, se necessario, aggiungi ancora un pizzico di sale oppure qualche goccia di sciroppo d'acero o miele.

VARIANTI INTERNAZIONALI

Vuoi un sapore più intenso? Prova una di queste varianti.

- **All'aglio** Al punto 2 aggiungi 2 spicchi d'aglio tritati e un pizzico o due di peperoncino in scaglie.
- **Asiatica** Al punto 2 aggiungi 1 spicchio d'aglio tritato e un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato. Dopo aver fatto appassire le verdure, aggiungi 1 cucchiaino di tamari o salsa di soia e 1 cucchiaino di olio di semi di sesamo tostatati. Guarnisci con semi di sesamo e/o cipollotto.
- **Latinoamericana** Al punto 2 aggiungi 1 cipolla piccola e un peperone rosso tagliati a dadini, poi 1 cucchiaino di cumino, ½ cucchiaino di coriandolo e un pizzico di pepe di Cayenna. Guarnisci con succo di lime e semi di zucca tostatati.
- **Indiana** Al punto 2 aggiungi 1 cipolla piccola tagliata a dadini e un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, poi 1 cucchiaino di curry in polvere e cumino. Guarnisci con cocco o anacardi tostatati.
- **Mediterranea** Al punto 2 aggiungi 2 spicchi d'aglio tritati. Guarnisci con scorza di limone, pistacchi o pinoli, pomodorini, olive Kalamata, uvetta e/o feta.

Cavolo riccio con patate dolci

Per 4 persone



2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di zenzero fresco tritato

150 g di patate dolci pelate e tagliate a cubetti

Una punta di cucchiaino di cannella in polvere

60 ml di *brodo minerale di Rebecca* (pagina 12), brodo già pronto o acqua

90 g di cavolo nero privato dei gambi e tritato

¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino

2 cucchiaini di uvetta

¼ di cucchiaino (circa 1,6 g) di sciroppo d'acero o miele

2 cucchiaini di noci pecan tostate e tritate finemente per guarnire

1. Scalda l'olio in un tegame capiente a fuoco medio, quindi aggiungi lo zenzero e rosola per 30 secondi, finché non sprigiona il suo aroma.
2. Aggiungi la patata dolce, la cannella e il brodo e rosola per circa 1 minuto.
3. Aggiungi il cavolo nero, il sale e l'uvetta e rosola per circa 5 minuti, finché il cavolo non assume una tonalità di verde più scura e le patate dolci non risultano tenere.
4. Aggiungi lo sciroppo d'acero o il miele e mescola. Assaggia e aggiungi a piacere ancora un pizzico o due di sale.
5. Guarnisci con le noci pecan.

Broccoli al forno con parmigiano e limone

Per 4 persone

- 900-1300 g di broccoli tagliati a pezzetti.
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 1 o 2 spicchi d'aglio tritati
- ¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino
- 1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto
- 2 cucchiaini di scorza di limone
- 2-3 cucchiai di parmigiano

1. Posiziona una griglia nella parte centrale del forno e preriscaldalo a 200 °C. Rivesti una teglia con carta da forno.
2. Metti i broccoli in una ciotola capiente con l'olio d'oliva, l'aglio e il sale e mescola fino a condirli in modo uniforme. Trasferiscili sulla teglia foderata con carta da forno e distribuiscili in modo uniforme senza sovrapporli. Cuocili in forno per 20-25 minuti, finché non saranno teneri.
3. Trasferiscili in una ciotola e condiscili con la scorza e il succo di limone, e il parmigiano.

VARIANTI

- Per un risultato più piccante, basta aggiungere qualche pizzico di peperoncino in scaglie al punto 3.
- Per un sapore più intenso, guarnisci con 5 g di basilico fresco tritato finemente.
- Al posto dei broccoli, prova con le zucchine o il cavolfiore.

NOTA DELLO CHEF

Aggiungi il succo e la scorza di limone appena prima di servire. Il succo di limone fa annerire i broccoli se lasciato a contatto per più di qualche minuto.



Purè di patate dolci al profumo di zenzero e lime

Per 4 persone

680 g di patate dolci pelate e tagliate a cubetti di 5 cm

Sale marino

Brodo minerale di Rebecca (pagina 12), brodo già pronto o acqua

2 cucchiaini di burro classico o chiarificato

1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

¼ di cucchiaino (circa 1,6 g) di sciroppo d'acero o miele

2 cucchiaini di succo di lime appena spremuto

1 cucchiaio di coriandolo o menta freschi tritati per guarnire

1. Metti le patate dolci e ¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale in una pentola e aggiungi abbastanza liquido da superare il livello delle patate di 2,5 cm.
2. Porta a ebollizione a fuoco vivo, quindi abbassa la fiamma, copri e cuoci a fuoco lento per 20 minuti o finché non saranno ben tenere.
3. Tieni da parte un po' dell'acqua di cottura, quindi scola le patate in uno scolapasta e rimettile nella pentola.
4. Aggiungi il burro, lo zenzero, lo sciroppo d'acero o il miele, ¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale, il succo di lime e 2-3 cucchiaini del liquido di cottura.
5. Usa uno schiacciapatate o un frullatore a immersione per ottenere un purè e aggiungi altro liquido di cottura fino a raggiungere la consistenza desiderata.
6. Assaggia e aggiungi a piacere un pizzico di sale o una spruzzata di succo di lime. Cospargi con coriandolo o menta e servi immediatamente.

VARIANTI

- Sostituisci il succo di lime con succo d'arancia e aggiungi una spolverata di noce moscata.
- Guarnisci con menta o prezzemolo al posto del coriandolo.
- Se vuoi evitare i latticini, usa 2 cucchiaini di olio d'oliva o di olio di cocco invece del burro.

NOTE DELLO CHEF

Ecco un metodo veloce per grattugiare lo zenzero. Taglia lo zenzero in modo da renderne visibile la polpa gialla, quindi passalo su una grattugia a lamelle sottili. Lo zenzero si accumulerà sul lato inferiore. Per staccarlo, ti basterà dare un colpetto deciso alla grattugia. Puoi usare questa tecnica anche per grattugiare l'aglio, ma tieni le dita lontane dai bordi della grattugia.



Carote al cumino calde e croccanti

Per 4 persone

½ cucchiaino di semi di cumino
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
190 g di carote pelate e tagliate a rondelle di 0,5 cm di spessore
¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino
2 cucchiaini d'acqua
1 cucchiaino di succo di limone appena spremuto
1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele
Prezzemolo fresco tritato per guarnire

1. Tosta i semi di cumino a fuoco medio in un tegame asciutto, scuotendolo avanti e indietro finché non iniziano a scoppiettare e a sprigionare il loro aroma.
2. Aggiungi subito l'olio d'oliva e lo zenzero e rosola per 1 minuto.
3. Aggiungi le carote e il sale e, a fuoco medio-basso, unisci l'acqua, copri e cuoci per circa 2 minuti, finché le carote non si saranno ammorbidite.
4. Aggiungi il succo di limone e lo sciroppo d'acero o il miele e mescola.
5. Guarnisci con il prezzemolo e servi immediatamente.

NOTA DELLO CHEF

La tostatura del cumino ne sprigiona gli oli aromatici, saporiti e incredibilmente salutari. Man mano che i semi si scaldano, iniziano a scoppiettare come popcorn ed è così che si capisce che sono pronti. Conservali in un contenitore ermetico in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

Salsa magica

Dosi per circa 120 ml

10 g di foglie di prezzemolo fresco
2 cucchiaini di foglie di menta fresca
1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto
¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino
¼ di cucchiaino (circa 1,6 g) di sciroppo d'acero o
miele (facoltativo)
60 ml di olio d'oliva



1. Versa tutti gli ingredienti nella ciotola di un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Per una consistenza più liquida, aggiungi un cucchiaino d'acqua e frulla di nuovo brevemente.
2. Assaggia e aggiungi a piacere una spruzzata di limone o un pizzico o due di sale in più.

NOTA DELLO CHEF

Per rimuovere rapidamente i gambi dal prezzemolo o dal coriandolo, tieni un mazzetto pulito e asciutto di queste erbe aromatiche in una mano inclinandolo di 45 gradi verso il basso, con la parte superiore del mazzetto a contatto con il tagliere. Con l'altra mano raschia i gambi usando un coltello da cucina grande, con movimenti brevi, per staccare le foglie.

Usa questa salsa alle erbe per insaporire pollo, uova, verdure, pesce, insalate, cereali e legumi... e come per magia sarà tutto più buono!

Pesto di basilico e pistacchi

Dosi per circa 150 g

20 g di foglie di basilico fresco

75 g di pistacchi sgusciati

60 ml di olio d'oliva

1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto

¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino

¼ di cucchiaino (circa 0,6 g) di pepe nero
macinato al momento

1 cucchiaio d'acqua (facoltativo)

1. Metti il basilico, i pistacchi, l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Per un pesto più liquido, aggiungi l'acqua e frulla di nuovo brevemente. Assaggia e aggiungi a piacere ancora una spruzzata di succo di limone o un pizzico di sale.

VARIANTI

- Se non hai i pistacchi, usa un altro tipo di frutta secca, come pinoli, mandorle, noci o anacardi.
- Se il basilico non è di stagione, usa il prezzemolo.



Crema di anacardi

Dosi per 345 g

130 g di anacardi crudi

240 ml di acqua

1 cucchiaino di succo di limone o di arancia appena spremuto

¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale marino

Una punta di cucchiaino di noce moscata grattugiata al momento

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea, per circa 1 o 2 minuti.

NOTE DELLO CHEF

Questa salsa versatile si può utilizzare per zuppe, avena, cereali, pasta o frutta cotta al forno.

Per un sapore agrumato più intenso ma non acido, aggiungi 1 cucchiaino di scorza di limone o di arancia.



Hummus di peperoni rossi

Dosi per 750 g

- 400 g di ceci in scatola sciacquati
- 2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
- ½ cucchiaino di sale marino
- 90 g di peperoni rossi arrostiti tritati grossolanamente
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di tahina (facoltativo)
- 1 spicchio d'aglio tritato grossolanamente
- 2 cucchiaini d'acqua
- ¼ di cucchiaino (circa 0,6 g) di pepe di Cayenna (facoltativo)

1. Versa tutti gli ingredienti nella ciotola di un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Potrebbe essere necessario aggiungere un po' più di acqua o di olio d'oliva per ottenere la consistenza desiderata.
2. Assaggia e aggiungi a piacere una spruzzata di limone o un pizzico o due di sale in più. Trasferisci in una ciotolina e guarnisci con un filo d'olio d'oliva.



NOTA DELLO CHEF

Se servito subito, questo hummus sprigiona una piacevole nota di piccante data dal pepe di Cayenna. Tuttavia, il sapore del pepe di Cayenna si attenua con la conservazione in frigorifero. Il consiglio è quindi di aggiungere una spruzzata di limone e un altro pizzico di pepe di Cayenna per dare una marcia in più all'hummus.

Per congelare l'hummus, riempi un contenitore ermetico lasciando 1 cm di spazio per consentirne l'espansione durante il congelamento. Per mantenere l'umidità della salsa durante il congelamento, versa 2 cucchiaini di olio d'oliva sull'hummus in modo da formare uno strato protettivo. Trasferisci l'hummus dal freezer al frigorifero un giorno prima di utilizzarlo, perché servono diverse ore per scongelarlo. Mescolalo bene prima di servirlo. Assaggialo: potrebbe essere necessario aggiungere una spruzzata di limone o un pizzico di sale per risvegliarlo dal sonno profondo in freezer.

Frullato ai tre frutti rossi

Dosi per circa 750 ml

250 g di yogurt bianco

240 ml di acqua

60 ml di succo d'arancia appena spremuto

200 g di fragole congelate

250 g di mirtilli congelati

80 g di more congelate

1 cucchiaino di semi di lino macinati (facoltativo)

1 cucchiaino di sciroppo d'acero o miele (facoltativo)



VARIANTI

- Per una versione senza latticini, usa il latte di cocco al posto dello yogurt.
- Se hai bisogno di più calorie, aggiungi 1 cucchiaino di olio di cocco.
- Per aumentare l'apporto proteico, aggiungi un misurino delle tue proteine in polvere preferite.
- Per un sapore fresco, aggiungi 5 g di foglie di menta
- Aggiungi una o due manciate di spinacino. Non ne sentirai il sapore, ma avrai comunque consumato una porzione di verdure. Aggiungi le verdure solo alla porzione di frullato che consumerai subito, altrimenti potrebbero ossidarsi e diventare marroni.

1. Metti tutti gli ingredienti nella caraffa di un frullatore potente.
2. Frulla fino a ottenere un risultato omogeneo. Conserva il frullato avanzato in frigorifero per 2-3 giorni oppure in freezer per un massimo di un mese.

Muffin alle mandorle irresistibili

Dosi per 24 mini muffin

180 g di farina di mandorle

60 g di farina di farro

1 cucchiaino di lievito in polvere

1/8 di cucchiaino di sale marino

80 ml di sciroppo d'acero o miele

150 g di banana schiacciata

60 ml di latte, latte di mandorla o latte di riso biologici

2 uova biologiche

60 ml di olio di cocco vergine non raffinato, olio di mandorle oppure olio extravergine di oliva dal sapore delicato

1 cucchiaino e mezzo di estratto di mandorle

1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia



1. Preriscalda il forno a 180 °C. Prepara una teglia per mini muffin ungendo generosamente ogni stampino. In una ciotola, unisci la farina di mandorle, la farina di farro, il lievito in polvere e il sale e mescola con una frusta per amalgamare il tutto.
2. In un'altra ciotola, metti lo sciroppo d'acero o il miele, la banana schiacciata, il latte, le uova, l'olio, l'estratto di mandorle e di vaniglia e mescola con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Unisci il composto liquido a quello secco e mescola bene con una spatola di gomma. Versa l'impasto negli stampini per muffin, riempiendoli per circa tre quarti.
4. Cuoci in forno per 13-15 minuti, finché i muffin, premendoli al centro, non risultano elastici. Lasciali raffreddare su una griglia per 15 minuti, poi passa delicatamente un coltello o una piccola spatola angolata lungo i bordi per staccarli dagli stampini prima di sformarli.

VARIANTE

Per una versione allo zenzero e limone, aggiungi 1 cucchiaino di zenzero in polvere agli ingredienti secchi. Al posto degli estratti, aggiungi agli ingredienti liquidi 3 cucchiaini di zenzero fresco pelato e tritato finemente, 2-3 cucchiaini di scorza di limone grattugiata e 1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto.

Barrette alle patate dolci

Dosi per circa 16 pezzi

Per la base:

65 g di fiocchi d'avena

¼ di cucchiaino (circa 1,5 g) di sale

½ cucchiaino di cannella

30 g di pistacchi non salati

30 g di noci pecan

30 g di farina d'avena o farina 00

½ cucchiaino di scorza d'arancia

2 cucchiai di sciroppo d'acero scuro di grado A o miele

2 cucchiai di olio d'oliva

NOTA DELLO CHEF

Non farti scoraggiare dalla lista degli ingredienti: queste barrette sono facili da preparare e ne vale davvero la pena! Inoltre, si possono conservare in frigorifero in un contenitore ermetico per 4 giorni. Puoi anche riporle in freezer ben avvolte e conservarle per 2 mesi, così potrai scongelare quando avrai bisogno di una sferzata di gusto e di energia.

Per la copertura alle patate dolci:

450 g di patate dolci

3 cucchiai di sciroppo d'acero scuro di grado A o miele

½ cucchiaino di scorza d'arancia

½ cucchiaino di cardamomo in polvere

½ cucchiaino di zenzero in polvere

80 g di yogurt bianco biologico

2 uova grandi

noce moscata grattugiata al momento

1. Preriscalda il forno a 190 °C.
2. Bucherella le patate con una forchetta e cuocile in forno per circa 35-45 minuti o finché non saranno molto morbide. Lasciale raffreddare.
3. Ungi leggermente una teglia quadrata da 20 cm.

4. Metti l'avena, il sale, la cannella, i pistacchi, le noci pecan, la farina d'avena o 00 e la scorza d'arancia nella ciotola di un robot da cucina dotato di lama metallica. Frulla a intermittenza fino a ottenere un composto dalla grana grossolana. Aggiungi lo sciroppo d'acero o il miele e l'olio d'oliva e continua a frullare a intermittenza finché tutti gli ingredienti non risulteranno umidi ma friabili.
5. Trasferisci il composto nella teglia preparata e pressalo in modo uniforme e deciso sul fondo. Cuoci la base in forno per 15 minuti o finché non si sarà solidificata. Toglila dal forno lasciandolo acceso.
6. Nel frattempo, sbuccia e schiaccia la patata, poi mettile 225 g nella ciotola del robot da cucina. Aggiungi lo sciroppo d'acero o il miele, la scorza d'arancia, il cardamomo, lo zenzero, lo yogurt e le uova e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.
7. Versalo sulla base e livella la superficie con una spatola. Spolvera con noce moscata e cuoci in forno per circa 25 minuti o finché il composto non si sarà rappreso e inizierà a staccarsi dai bordi della teglia.
8. Lascia raffreddare completamente su una griglia. Metti in frigorifero per almeno due ore. Taglia in 16 quadratini.



CONSIGLI PER LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

- Vale la pena riflettere un attimo su come conservare i pasti una volta preparati. Ricordati anche di tener conto delle dimensioni del freezer, per evitare di ritrovarti con più cibo che spazio a disposizione!
- Crea una scorta di brodo, cereali cotti e piatti pronti da tenere in freezer, in porzioni facili da usare. Tutte le ricette contenute in questo kit si prestano bene al congelamento.
- Etichetta tutti i contenitori indicando la data, il contenuto e la quantità (altrimenti non te ne ricorderai!).
- Quando congeli dei liquidi (tisane, brodo, zuppe e minestre), lascia uno spazio di 1,25-2,5 cm nella parte superiore per consentirne l'aumento di volume.
- Per la conservazione degli alimenti, è consigliabile utilizzare contenitori in vetro anziché in plastica. I contenitori in vetro temperato si possono riporre in dispensa e usare in frigorifero, nel freezer e in forno.
- Fidati dei tuoi sensi. Se l'odore è strano o l'aspetto non ti convince, butta via tutto.

In generale, la maggior parte dei cibi cotti si conserva per circa 3-5 giorni in frigorifero e per circa 3 mesi in freezer.

CONSIGLI PER SCONGELARE E RISCALDARE GLI ALIMENTI

- Per prevenire la proliferazione batterica, scongela gli alimenti surgelati in frigorifero o in acqua fredda.
- È consigliabile scongelare sempre la carne in frigorifero, operazione che può richiedere fino a 48 ore. Se la scongeli in acqua fredda, cambia l'acqua ogni 30 minuti e controlla che la carne sia completamente immersa nell'acqua fredda.
- Per velocizzare il processo, fai scorrere acqua calda sul contenitore congelato per staccare il cibo. Dopodiché, trasferisci il cibo congelato in una pentola per riscaldarlo sul fornello. Questo metodo funziona solo con contenitori senza bordo, come i contenitori con coperchio a scatto o i contenitori di cartone delle zuppe.
- Riscalda il cibo in un tegame in acciaio inox o in una pentola sul fornello oppure metti il cibo in una pirofila da forno e riscaldalo in forno tradizionale o fornello elettrico.
- Se decidi di riscaldare il cibo nel microonde, evita di utilizzare contenitori di plastica. Utilizza invece contenitori di vetro o ceramica.

A cura di:

Rebecca Katz, laurea magistrale in scienze della nutrizione, autrice, formatrice, mediatrice tra scienza e cucina, fondatrice

Jen Yasis, laurea magistrale in scienze dell'educazione, chef di cucina naturale, formatrice, grafica e fondatrice

© Healing Kitchens LLC 2024

www.healingkitchens.com • www.rebeccakatz.com

Healing Kitchens insegna alle persone come applicare i principi della scienza nutrizionale e culinaria all'alimentazione di tutti i giorni, per aiutarle a vivere una vita più felice e più sana.

Ricette tratte dai libri di cucina di Rebecca, ripubblicate con l'autorizzazione di Ten Speed Press, una casa editrice di Penguin Random House:

One Bite at a Time: Nourishing Recipes for Cancer Survivors and Their Friends.

Copyright © 2009 di Rebecca Katz

The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery.

Copyright © 2009-2017 di Rebecca Katz

Clean Soups: Simple, Nourishing Recipes for Health and Vitality.

Copyright © 2016 di Rebecca Katz

The Longevity Kitchen: Satisfying Big-Flavor Recipes Featuring the Top 16 Age-Busting Power Foods.

Copyright © 2013 by Rebecca Katz

The Healthy Mind Cookbook: Big Flavor Recipes to Enhance Brain Function, Mood, Memory, and Mental Clarity.

Copyright © 2015 by Rebecca Katz



Fotografie di Leo Gong © 2009, 2013, 2017

Fotografie di Eva Kolenko © 2016

Fotografie di Maren Caruso © 2015

