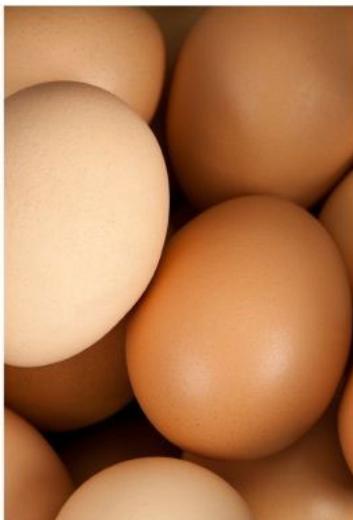


Ricette con i Super-cibi ANTI INVECCHIAMENTO

Deliziose ricette che COMBATTONO l'invecchiamento



Di **Mike Geary & Catherine Ebeling**
RN, BSN

Le Ricette con i Super Cibi ANTI INVECCHIAMENTO

Deliziose ricette che ti aiutano a ringiovanire e a COMBATTERE l'invecchiamento

Di Catherine Ebeling, Infermiera, Laureata in Infermieristica, www.simplesmartnutrition.com

e Mike Geary, Specialista Qualificato della Nutrizione, www.addominaliperfetti.com

DICHIARAZIONE DI LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ: *Le informazioni fornite da questo libro e da questa società non rappresentano un sostituto per una consultazione faccia a faccio con il medico, e non devono essere pertanto interpretate come una consulenza medica individuale. Se un problema persiste, si prega di contattare il proprio medico.*

Questo libro è fornito soltanto per scopi personali ed informativi. Questo libro non è da intendersi come qualsiasi tentativo di prescrivere o praticare medicina. Né il libro è da intendersi come una cura per qualsiasi tipo di problema di salute acuto o cronico. Si consiglia di consultare sempre un professionista qualificato con licenza medica nel caso in cui si voglia prendere qualsiasi decisione in materia di salute.

Gli autori di questo libro faranno del loro meglio per aggiungere informazioni aggiornate ed accurate sugli argomenti trattati, ma non rilasciano alcuna dichiarazione, garanzia o assicurazione in merito all'accuratezza, l'attualità o la completezza delle informazioni fornite. Gli autori di questo libro non sono responsabili per eventuali danni o lesioni derivanti dall'accesso a, o dall'impossibilità di accedere, a questo libro, o per aver fatto affidamento su qualsiasi informazione fornita in questo libro.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa, trascritta o memorizzata in un sistema di recupero o tradotta in qualsiasi lingua, in qualsiasi forma, con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Contenuti

○ Introduzione.....	4
○ Gli ingredienti da tenere a portata di mano.....	17
○ Colazione.....	18
○ Zuppe.....	29
○ Carne.....	46
○ Pesce.....	61
○ Pollo.....	71
○ Insalate come piatto principale.....	81
○ Insalate e verdure come contorno.....	99
○ Spuntini.....	125
○ Frullati.....	135
○ Salse, condimenti, marinate e spezie.....	148
○ Dessert.....	167
○ Manuale risorse, cucina.....	187

INTRODUZIONE

Mangiare per invertire il processo di invecchiamento



Seguire una sana dieta anti invecchiamento non deve essere noioso o ripetitivo. Potresti pensare che cambiare le tue abitudini alimentari ed iniziare a mangiare in modo naturale e pulito ti lasci con poche alternative, in realtà, vi è una straordinaria quantità di cibi deliziosi e sani.

Mangiare alimenti anti invecchiamento non vuol dire mangiare lo stesso petto di pollo insapore tutti i giorni, evitando tutta la "roba buona", e desiderando costantemente qualcosa di più soddisfacente. Mangiare per la tua salute può significare anche mangiare cibi soddisfacenti e deliziosi e ti mostreremo come in questo ricettario!

Il modo migliore per farlo è seguire una dieta simile a quella dei nostri antenati, includendo anche i nostri antenati del Paleolitico. Anche i cibi sostanziosi e ricchi di nutrienti come la carne di animali nutriti con erba e allevati naturalmente, i pesci selvatici, il latte crudo, e un sacco di grassi sani e soddisfacenti come quelli del burro biologico, l'olio extra vergine d'oliva, l'avocado, le noci, il burro di noci e l'olio extra vergine di cocco possono essere parte del tuo delizioso piano nutrizionale anti invecchiamento.

La migliore dieta è costituita da cibi freschi e non trattati, con ingredienti che puoi riconoscere, cresciuti o coltivati nel modo più naturale possibile.

Questa è una dieta con "cibo VERO". Il cibo giusto per il tuo corpo e per la tua mente.

È tempo di eliminare i cibi pronti, finti e trasformati da "dieta": le cene surgelate confezionate

che "aiutano a perdere di peso", i dolcificanti artificiali, gli yogurt pieni di zucchero, le "barrette energetiche", i prodotti di soia, i prodotti a base di carne "finta" (di solito a base di elaborati di soia), i frullati da dieta, e altro ancora. Queste cose non sono cibo vero. Questo è cibo artificiale che inganna te e il tuo corpo, e danneggia i tuoi ormoni e la biochimica interna. Questo cibo di solito finisce per renderti dipendente, ti fa aumentare di peso e ti fa sentire malissimo, quindi, non farti ingannare.

Il cibo vero è formato di solito da un solo ingrediente, o da una combinazione di cibi con un ingrediente. Come l'ha creato la natura. Pensaci, una mela ha un solo ingrediente. Le noci hanno un ingrediente. La carne biologica ha un ingrediente. Gli ortaggi e i legumi hanno un ingrediente. E, naturalmente, anche la frutta, i semi e le uova. E poi ci sono anche i cibi sani, come il guacamole, che sono combinazioni di alimenti con un ingrediente.

Ma mentre questi cibi naturali contengono un solo ingrediente, in realtà sono stracolmi di migliaia di sostanze nutrienti vitali di cui il tuo corpo ha bisogno. E quando darai al tuo corpo ciò che realmente desidera, cioè del cibo vero, la tua voglia di cibo spazzatura sparirà. Così come la fame costante. Ti sentirai soddisfatto.

Il tuo corpo avrà ciò di cui ha bisogno e non dovrà immagazzinare calorie inutili ed inutilizzabili sotto forma di grasso. Utilizzerà ciò che mangi per avere energia ed essere in salute, e per una migliore ricostruzione delle cellule. Noterai che quando mangerai in questo modo, in realtà avrai più energia e ti sentirai alla grande. Le funzioni del sistema immunitario miglioreranno, non ti ammalerai più tanto spesso ed i problemi di salute cronici potrebbero scomparire del tutto.

Avrai un aspetto più giovane. Ti sentirai più giovane. SARAI più giovane, fisiologicamente.

Considera questo: potresti pensare che cibi come il pane integrale, la pasta integrale ed i cracker integrali sono nutrienti, ma in realtà questi alimenti sono per lo più calorie vuote. Sì, anche se l'etichetta dice "integrale".

Anche gli alimenti integrali in generale sono ricchi di carboidrati ad alto indice glicemico e portano il tuo corpo a secernere insulina per tenere sotto controllo i livelli di glicemia, e in breve tempo hai fame di nuovo, mentre le calorie vengono immagazzinate sotto forma di grasso nel tuo corpo. È il ruolo dell'insulina: indica alle tue cellule di immagazzinare il grasso. E le calorie vuote dei carboidrati trattati, ad alto indice glicemico, stimolano l'insulina.

Portare la glicemia a dei livelli troppo alti troppo spesso porta alla formazione di AGE (prodotti avanzati della glicazione) all'interno del tuo corpo, contribuendo alle infiammazioni, all'ossidazione, alle malattie croniche e all'invecchiamento accelerato.

Il nostro corpo, il nostro cervello ed il nostro appetito sono intelligenti; se tutti gli alimenti che mangi sono ciò che io chiamo "super cibi", (alimenti molto nutrienti) non desidererai più cibi che non ti servono. E non mangerai calorie di cui non hai bisogno. E non immagazzinerai ciò che mangi sotto forma di grasso, ma lo utilizzerai come fonte di energia. Questo se mantieni stabili i livelli di glicemia e di insulina.

Quindi, mangiare per combattere l'invecchiamento, significa mangiare anche per avere un corpo più snello e più giovane. Una migliore macchina brucia-grassi, proprio come quando eri più giovane.

Ogni ricetta in questo libro non solo è molto nutriente, ma contiene anche quasi solo "super cibi". I super cibi sono quei cibi che contengono concentrazioni più alte di vitamine e minerali anti invecchiamento, ingredienti, antinfiammatori, antiossidanti ed altre sostanze nutritive, come i "fitochimici", che li rendono, morso dopo morso, gli alimenti più nutrienti che puoi mangiare.

Questi cibi, spezie ed erbe spettacolari sono quasi medicinali nella loro capacità di bruciare i grassi, aumentano la massa muscolare, ti fanno apparire e sentire giovane, rafforzano il sistema immunitario, combattono il cancro, aiutano la concentrazione mentale e l'umore, rendono il tuo cuore sano, il tuo respiro migliore, ti aiutano a dormire meglio, a vedere meglio, a sentirti alla grande da tutti i punti di vista.

Questa NON è una dieta, ma è un stile di vita sano, con deliziose ricette per pasti e spuntini che puoi mangiare tutti i giorni. Non ti sentirai privato di qualcosa, o che stai perdendo cibo delizioso e soddisfacente, perché questo è cibo delizioso e soddisfacente!

Probabilmente già conosci gli incredibili benefici per la salute degli alimenti ricchi di antiossidanti nella tua dieta. Gli antiossidanti contengono sostanze fitochimiche che combattono i radicali liberi che non solo ti aiutano ad apparire e a sentirti più giovane, rallentando il processo di invecchiamento, ma proteggono anche la tua salute in generale.

Gli antiossidanti combattono gli effetti dell'invecchiamento, non solo le rughe e la pelle flaccida, ma anche le malattie croniche gravi come: cancro, malattie cardiache, diabete e molte altre malattie degenerative, così come i comuni raffreddori e l'influenza.



Gli antiossidanti aiutano il corpo a recuperarsi dall'esercizio più facilmente e rapidamente, e questo significa che riuscirai a mettere su più muscoli e a bruciare più grasso nel lungo periodo. Gli antiossidanti contribuiscono anche ad accelerare il metabolismo in molti casi, aiutando le cellule a rilasciare più energia quando bruci i grassi. Quindi, gli antiossidanti possono diventare una delle armi più potenti nella lotta contro l'invecchiamento.

In questo libro ho aggiunto un sacco di ottimi cibi ricchi di antiossidanti, come le verdure molto colorate, numerosi tipi di frutti di bosco, noci, semi, patate dolci, zucca, cioccolato fondente e un sacco di erbe e spezie, il tutto combinato in modi nuovi ed emozionanti che adorerai.

Oltre al potere antiossidante e brucia-grasso, in queste ricette ci sono letteralmente migliaia di altri "fitochimici" benefici (composti chimici naturali a base di piante che rafforzano le difese immunitarie) che non solo bruciano il grasso e ti danno più energia, ma combattono anche le malattie e contribuiscono a migliorare la tua salute in un numero infinito di modi.

Queste ricette contengono combinazioni dei migliori e REALI ingredienti alimentari, erbe e spezie per rendere i tuoi piatti e i tuoi spuntini i più gustosi che abbia mai provato. Nulla è elaborato, artificiale o dannoso per te.

Nella maggior parte delle ricette, vedrai informazioni su uno o più dei principali ingredienti, così puoi apprendere i benefici di questi super cibi per la tua salute.

Puoi stare sicuro che ogni boccone di ogni ricetta contiene gli alimenti più sani, aumenta il metabolismo, ti fornisce energia per bruciare i grassi, ha un sapore delizioso e, naturalmente, aiuta il tuo corpo e la tua mente in un centinaio di modi diversi.

Spero che ti divertirai a preparare questi piatti meravigliosi e che li condividerai con i tuoi cari, amici e familiari.

Qualche parola sulle allergie alimentari (di Catherine)

Ho diverse allergie alimentari, così nel corso degli anni, ho imparato come adattare molte ricette per renderle senza glutine, mais, latte e soia. Oltre al fatto che la maggior parte di questi alimenti sono in cima alla lista delle allergie alimentari più frequenti, è meglio per chiunque evitare grano, mais, e soia per motivi di salute vari. Nonostante quello che la macchina multimiliardaria del marketing cercherà di farti credere, la soia, il mais e il grano non sono in alcun modo "necessari" nella dieta umana, né costituiscono un'alimentazione ottimale per noi.



Il glutine è una sostanza che è parte del grano, dell'orzo e della segale e spesso può causare disturbi allo stomaco, gonfiore, gas, carenze nutrizionali e l'infiammazione cronica. E anche se non sei affatto dalla conclamata malattia celiaca, puoi essere ugualmente sensibile al glutine presente nel grano; alcune fonti stimano che circa un terzo della popolazione ha un certo grado di sensibilità al glutine.

Molte persone non sanno nemmeno che possono avere una sensibilità al glutine, ma scoprono di sentirsi molto meglio quando fanno a meno di esso. E il bello è che le persone spesso perdono peso (o guadagnano peso, se sono sottopeso) molto rapidamente non appena il glutine viene eliminato della loro dieta. Quindi, ti accorgerai che la maggior parte di queste ricette sono in realtà senza glutine o hanno un'opzione senza glutine.

Che dire di mais e di soia?

Il mais dovrebbe essere evitato in tutte le sue forme e a tutti i costi!

Il mais non solo è spesso geneticamente modificato, ma contiene anche le sue proprie tossine naturali ed ingredienti che bloccano l'assunzione di nutrienti (antinutrienti). Il mais ha un effetto diretto sulla glicemia e sull'insulina ed è un fattore primario dell'aumento di peso. È anche un allergene molto irritante e l'allergia al mais è una delle allergie alimentari più comuni.

Nota che non stiamo parlando del mais di una pannocchia che mangi ogni tanto... qui stiamo parlando di evitare patatine di mais, cereali di mais, sciroppo di mais, olio di mais e tutti gli altri cibi a base di mais che ormai sono parte dell'alimentazione moderna, a causa di un'economia a base di grano sovvenzionato dal governo.



La soia è un'altra coltura quasi sempre geneticamente modificata, piena di sostanze tossiche e sostanze fitochimiche che possono danneggiare gli ormoni. I fitoestrogeni e gli xenoestrogeni della soia (la maggior parte delle persone che difendono la soia non sa

nemmeno cosa siano) possono compromettere il tuo equilibrio ormonale naturale ed anche causare ad alcuni uomini problemi ormonali, come lo sviluppo eccessivo delle mammelle, il testosterone basso, l'impotenza e altro ancora.

La soia può anche avere effetti negativi sulla tua tiroide, portando all'ipotiroidismo (tiroide bassa), che ha come conseguenza l'aumento di peso e la fatica.



La soia inoltre contiene anti-nutrienti che di fatto bloccano la capacità del corpo di utilizzare importanti nutrienti, come lo zinco ed il ferro, lasciandolo con delle carenze.



Che dire dei latticini? Io sono allergica ai latticini pasteurizzati e trasformati, così come lo sono molte altre persone. L'allergia ai latticini pasteurizzati, infatti, è una delle intolleranze o allergie alimentari più comuni, anche se alcune persone li mangiano o bevono ogni giorno senza sapere di essere intolleranti.

I nutrienti vitali, come ad esempio alcune vitamine, minerali ed enzimi naturali, vengono distrutti nel latte pasteurizzato. Quindi, il liquido bianco che acquisti nel negozio di alimentari è ricco di ormoni naturali, antibiotici e altre sostanze chimiche, e non è il cibo sano e nutriente che pensavi che fosse.

Ma, i latticini CRUDI biologici sono un'altra storia. Molte persone che sono intolleranti ai latticini normali non hanno gli stessi problemi digestivi con i latticini crudi. I latticini crudi biologici sono spesso più sicuri e più puliti rispetto al prodotto pasteurizzato che vedi sugli scaffali dei supermercati. Ricorda che l'Escherichia coli in genere si sviluppa solo nelle mucche nutritte con grano ed è molto raro nelle mucche sane nutritte con erba.

I latticini crudi contengono tutti gli enzimi salutari, i minerali, le vitamine e i batteri benefici che mancano nel latte pasteurizzato, permettendo così di essere digeriti più facilmente.

Il latte crudo intero, che contiene tutti i grassi sani, ha un tipo di grasso molto importante che protegge la salute e aiuta a bruciare i grassi, chiamato CLA, o acido linoleico coniugato. E se si tratta di latte biologico, la percentuale di questo grasso sano è fino a cinque volte maggiore, insieme ad una quantità maggiore di grassi omega 3 e ad una vitamina molto importante, la vitamina K2, che non può essere trovata in qualcosa di diverso dal latte biologico. La vitamina K2 è essenziale per la salute delle ossa e dei denti.

Se ti piace bere il latte o mangiare il formaggio, puoi scegliere di cercarli da fonti naturali e da animali nutriti con erba per ottenere il maggior numero possibile di preziose sostanze nutritive e grassi sani.

Nota: probabilmente sarai a conoscenza delle controversie degli ultimi anni sul il latte crudo. Il governo cerca di denigrare il latte crudo sostenendo che è "pericoloso", nonostante gli uomini abbiano utilizzato questa fonte di cibo nutriente per migliaia di anni, e che il latte di mucche nutritte con erba è in genere MOLTO più sicuro e più sano rispetto al latte di animali nutriti con grano. Personalmente ho bevuto il latte crudo per oltre 10 anni, ed io e la mia famiglia non ci siamo MAI ammalati, nonostante il governo sostenga che sia "pericoloso". Se mangi latticini, in ultima analisi, spetta a te ricercare e decidere se scegliere il nutriente latte crudo o il latte pasteurizzato tradizionale presente nella maggior parte dei negozi.

La maggior parte di queste ricette sono senza latticini o con latticini opzionali, quindi, se eviti i latticini, potrai ancora goderti piatti deliziosi, senza perderti niente!

Ricette facili e veloci

Non siamo tutti chef e non vogliamo passare ore a sgobbare in cucina, quindi, la maggior parte di queste ricette sono facili e veloci. La maggior parte di noi semplicemente non ha il tempo di cucinare per ore e ore, ma a tutti noi piace mangiare cibo sano e saporito e piatti deliziosi!

Quindi, in queste ricette la parola d'ordine è “facile e veloce”.

Quando cucino, non è mia abitudine misurare gli ingredienti; sono arrivata ad un punto in cui posso indovinare e gettare in un po' di questo e un po' di quello e il risultato è ottimo.

Poiché alcuni possono essere meno esperti di me in cucina, o semplicemente non hanno familiarità con le ricette, ho scritto le misure nella maggior parte delle ricette.

Ma, dal momento che tutti i gusti sono diversi, sentiti libero di “modificare” quanto vuoi le ricette per gustarle al meglio. Spesso, la metà del divertimento di una nuova ricetta è adattarla ai tuoi gusti.

Alcune informazioni importanti su erbe e spezie...



Non farti intimidire quando vedi un sacco di ingredienti in una ricetta - la maggior parte delle volte, molti di questi ingredienti sono solo erbe e spezie. Adoro mettere un sacco di erbe e spezie nelle ricette! Molti di questi condimenti sono opzionali, ma ti consiglio di aggiungerne il più possibile.

Perché?

Ogni volta che insaporisci i tuoi pasti con erbe o spezie stai sovraccaricando il tuo cibo senza l'aggiunta di una singola caloria. Puoi trasformare qualcosa di ordinario e banale in qualcosa di veramente straordinario con l'aggiunta di erbe e spezie.

Lo sapevi che le erbe e le spezie contengono alcuni tra i più potenti antiossidanti di qualsiasi altro alimento? In realtà, molte erbe e spezie presentano un'attività antiossidante anche più elevata di molta frutta e verdura, che sono ovviamente già ricche di antiossidanti.

Le erbe e le spezie aggiungono molto più sapore e, in combinazione con altri alimenti, aumentano il potere antiossidante e antinfiammatorio del cibo.

In effetti, la combinazione di certe erbe e spezie con alimenti specifici aumenta in maniera esponenziale il loro valore antiossidante, antinfiammatorio e nutriente!

Oltre agli antiossidanti, qui ci sono altre ragioni per cui le erbe e le spezie sono una preziosa aggiunta alla tua dieta:

Bruciano i grassi – Le erbe e le spezie sono termogeniche, il che significa che contribuiscono naturalmente ad aumentare il metabolismo, in parte perché contengono molti nutrienti. Alcune spezie sono ottime anche per regolare la glicemia e per il controllo dell'insulina. Quando i livelli

di glicemia sono ben controllati, hai maggiori probabilità di bruciare i grassi, piuttosto che immagazzinare le calorie, come peso in eccesso.

Molte spezie ed erbe in realtà hanno valore medicinale - gli studi scientifici dimostrano che le erbe e le spezie possono effettivamente funzionare altrettanto bene o meglio di alcuni farmaci per determinati problemi di salute (ma controlla sempre con il tuo medico per essere sicuro che non interferiscano con i farmaci che stai assumendo e consulta il medico prima di abbandonare uno dei tuoi farmaci attuali).

Alcuni dei modi in cui le spezie possono funzionare come i farmaci:

- Uno studio condotto su persone con il diabete di tipo 2 ha dimostrato che appena due cucchiaini di cannella al giorno possono ridurre significativamente i livelli di glicemia, quasi come l'insulina, e abbassare i livelli di colesterolo LDL e dei trigliceridi.
- I ricercatori hanno scoperto che l'ingrediente attivo nella curcuma (curcumina) è più efficace nel rallentare lo sviluppo del morbo di Alzheimer di alcuni farmaci usati per questa malattia. I sintomi dell'Alzheimer causati dall'infiammazione e dall'ossidazione sono stati attenuati dalle forti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie della curcumina. Un composto presente in questa spezia inoltre velocizza il tempo di recupero dagli ictus ed è anche stato dimostrato che la curcumina è efficace come l'ibuprofene per il trattamento del dolore e dell'infiammazione.
- Un recente resoconto medico ha dimostrato che lo zafferano può essere altamente efficace contro il cancro del fegato poiché inibisce la crescita e la moltiplicazione delle cellule tumorali, portandole alla morte.
- I ricercatori della Penn State hanno riferito che l'aggiunta di due cucchiai di una miscela di spezie (rosmarino, origano, cannella, curcuma, pepe nero, chiodi di garofano e aglio) nei pasti aiuta a ridurre fino al 30% dei trigliceridi.
- Gli studi hanno dimostrato che solo 1 grammo di zenzero prima di un intervento chirurgico è efficace o più efficace rispetto ai normali farmaci anti-nausea dopo l'intervento.
- Il cumino è in grado di stimolare gli enzimi digestivi e aiutare ad assimilare i nutrienti, in modo che siano utilizzati meglio dal corpo. I semi di cumino hanno la straordinaria capacità di mantenere la glicemia sotto controllo. I ricercatori hanno confrontato gli effetti del cumino e di un comune farmaco usato dai diabetici ed hanno scoperto che il cumino ha funzionato nella stessa maniera del farmaco diabetico nella regolazione dell'insulina e del glicogeno, e ha funzionato anche meglio del farmaco nella protezione di reni e pancreas.



Ecco alcuni benefici per la salute di alcune delle più popolari erbe e spezie:

- Il rosmarino e il basilico sono antinfiammatori.
- Il cumino, la curcuma e la salvia combattono la demenza.
- Il pepe di Caienna, il coriandolo e la cannella aiutano a regolare l'insulina e a bruciare i grassi.
- L'erba di limone, la noce moscata, le foglie di alloro e lo zafferano hanno un effetto calmante.
- La curcuma combatte il cancro e aiuta a prevenire la malattia di Alzheimer.
- L'origano è antifungine e antibatterico.
- L'aglio, i semi di senape e la cicoria sono eccellenti per il cuore.
- Il basilico e il timo aiutano la tua pelle a diventare più morbida e levigata.
- La curcuma, l'aglio, il basilico, la cannella, il timo, lo zafferano e lo zenzero rafforzano il sistema immunitario.
- Il coriandolo, il rosmarino, il pepe di Caienna, il pimento e il pepe nero aiutano a scacciare la depressione.

Queste spezie contengono più antiossidanti e super-nutrienti, quindi, usale spesso e liberamente!

- Curcuma
- Basilico
- Cumino
- Pepe di Caienna o peperoncino
- Chiodi di garofano

- Cannella o Cassia (che è quello che viene utilizzato più spesso negli Stati Uniti)
- Noce moscata
- Origano
- Zenzero
- Maggiorana
- Salvia
- Timo

Goditele e rendi un po' più interessante la tua vita!

Ingredienti di base da tenere a portata di mano

Questo elenco comprende gli ingredienti che vengono utilizzati più spesso nelle ricette. Questi ingredienti sono fantastici e vanno tenuti a portata di mano per poterli utilizzare in una grande varietà di piatti e ricette. Potresti ritrovarti ad utilizzare questi ingredienti in molti dei tuoi piatti e spuntini preferiti. E ricorda, gli ingredienti di alta qualità rendono i piatti molto più appetitosi!

- Sale marino
- Pepe fresco macinato
- Salsa di soia biologica
- Aglio fresco
- Zenzero fresco
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di cocco vergine biologico
- Burro fresco biologico
- Carne di manzo biologica
- Uova biologiche ruspanti
- Limoni freschi
- Lime freschi
- Formaggio a pasta cruda biologico
- Salsa Frank's RedHot o Tabasco
- Coriandolo fresco
- Prezzemolo fresco
- Origano (fresco o secco)
- Basilico (fresco o secco)
- Curcuma
- Curry
- Peperoncino
- Farina di riso integrale biologica, farina di mandorle e/o farina di cocco

COSA C'È PER COLAZIONE?



La colazione è davvero un pasto importante e un ottimo modo per iniziare la giornata.

La colazione avvia il metabolismo, attiva il cervello e ti dà carburante per affrontare la giornata pieno di energia. Non perdere questa occasione per sovralimentare la tua giornata con sostanze nutritive essenziali.

Gli studi effettuati confrontando coloro che fanno colazione con quelli che la saltano, hanno mostrato che i primi perdono più grasso corporeo e sono meno propensi a mangiare pranzi o spuntini fatti di cibo spazzatura ipercalorico.

La migliore colazione ricca di nutrienti, che aiuta a bruciare i grassi e a combattere la fame contiene proteine e grassi sani.

E se volessi eliminare il grano, i cereali e il latte?

Molti di noi sono stati programmati a pensare che la prima colazione deve essere composta principalmente da due gruppi alimentari: i cereali e il latte. Ma ci sono scelte migliori di una ciambella, un muffin o una tazza di cereali.

Se sei rimasto a grattarti la testa alla ricerca di una colazione rapida, sana e saziante, ecco alcune idee alternative per iniziare la giornata:

- Un uovo, saltato in padella, in camicia, sodo o strapazzato in una noce di burro biologico, è una scelta semplice e veloce. Se vai di fretta, avvolgi l'uovo in una tortilla di riso o in una fetta di pane tostato integrale senza glutine. Aggiungi una fetta di

avocado o due, un paio di fette di pancetta naturale o salsiccia (senza nitrati/nitriti) per un delizioso sandwich all'uovo. O aggiungi un paio di verdure per una colazione vegetariana.

- Una mela a fette con burro di arachidi, burro di mandorle o burro di noci. Questo è una delle mie colazioni preferite: facile, veloce, leggera e sana.
- Una ciotola di frutti di bosco o altra frutta, una manciata di noci, e magari anche un paio di fette di formaggio a pasta cruda. Antiossidanti, proteine, grassi sani e fibre in un unico pasto sano. Non male!
- Vuoi preparare qualcosa di più elaborato e saziante? Prova alcune frittelle di farina di cocco (vedi ricetta). Puoi anche evitare il burro e lo sciroppo e usarle come involucro per le uova e il bacon, o aggiungere alcuni frutti e una noce di burro per un sandwich al burro sano.
- Anche un delizioso e fresco (o congelato) frullato di more è un'ottima scelta per la colazione. Versa una tazza o due di frutti di bosco in un frullatore, aggiungi una banana, alcuni cubetti di ghiaccio, un bicchiere circa di latte di canapa, latte di cocco, latte di mandorla, succo di cocco, succo di ciliegia o d'arancia, proteine in polvere o un uovo crudo pulito, e mescola il tutto.



Altri ingredienti che puoi aggiungere ai tuoi frullati per mandare alle stelle il loro potere nutrizionale:

- Mirtilli freschi o congelati (ricchi di antiossidanti)
- Siero di latte biologico
- Olio extra vergine di cocco
- Fiocchi di cocco non zuccherati
- Semi di lino o di chia
- Una manciata di frutta secca
- Mezzo avocado
- Cavoli freschi o surgelati, spinaci biologici, o bietole
- Prezzemolo, o altre verdure a foglia verde mandare davvero su di giri il potere nutrizionale. (Non ti preoccupare, non sentirai il sapore delle verdure, perché si mischierà con il resto!)

Uova e avocado



Questa ricetta ottiene i benefici per la salute del coriandolo, dell'avocado e dei pomodori, assieme alle uova.

Il coriandolo contiene composti sia antibatterici che anti-virali che combattono le intossicazioni alimentari e i virus come i germi del raffreddore e dell'influenza. Aiuta anche nel processo digestivo, contribuendo a stimolare gli enzimi digestivi.

Il coriandolo è un antinfiammatorio naturale e aiuta ad alleviare i sintomi dell'artrite, a controllare la glicemia e contribuisce a ridurre i danni dei radicali liberi, inoltre, è ricco di vitamina K, che aiuta a prevenire il sanguinamento ed i lividi eccessivi e aiuta anche le ossa e i denti. Il coriandolo è altamente efficace nella rimozione dei metalli pesanti nocivi dal corpo, come mercurio, alluminio e piombo.

I pomodori aggiungono la loro dose sana di antiossidanti, soprattutto di licopene, che combatte il cancro, e la vitamina C, così come il beta-carotene, oltre al manganese e alla vitamina E.

L'avocado è ricco di grassi monoinsaturi sani, che in realtà aiutano a mantenere la glicemia e ad attivare la capacità del corpo di bruciare i grassi nell'arco della giornata. Sarai più soddisfatto e brucerai meglio il grasso durante la giornata con l'aggiunta di avocado alla tua colazione.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

1 cucchiaio di burro biologico

1 lattina di peperoncini verdi dolci tritati

1 lattina da 400 gr di fagioli neri scolati

½ tazza di formaggio biologico grattugiato a pasta cruda (opzionale)

1 pomodoro piccolo tritato o salsa fresca (puoi acquistare la salsa fresca in un negozio di alimentari)

Succo di un lime

Una manciata di foglie di coriandolo tritate

Avocado a fette

4 uova

Sale marino e pepe nero fresco

4 tortillas di riso integrale o grano germogliato (opzionale)

Preparazione

Fai sciogliere il burro in una padella a fuoco medio e friggi le uova all'occhio di bue nel burro biologico. In un altro pentolino, riscalda i fagioli e i peperoncini verdi.

Disponi a strati la tortilla, i fagioli e le uova; copri con una spolverata di formaggio grattugiato se lo desideri, un cucchiaio di salsa, alcune fette di avocado e una quantità generosa di coriandolo tritato.

Uova Strapazzate Piccanti con Verdure e Curcuma



Ecco un modo delizioso per inserire la curcuma, una spezia e super cibo sorprendente, nei tuoi pasti. La curcuma è stata utilizzata in India per migliaia di anni non solo come spezia per il cibo, ma anche come medicina. La curcuma ha un sapore dolce e si combina bene con molti alimenti.

La curcuma si può considerare una delle migliori spezie del pianeta per le sue proprietà curative e brucia-grassi! È una potente sostanza antiossidante, antinfiammatoria e anti-batterica ed è anche utile per aiutare la digestione, la febbre, le infezioni, i problemi di fegato e cistifellea e l'artrite. È anche molto efficace nel prevenire le malattie cardiache e aiuta a prevenire o rallentare la progressione della malattia di Alzheimer.

La curcuma aiuta a digerire i grassi stimolando il flusso della bile nella cistifellea ed è, quindi, molto efficace come aiuto nella digestione e come composto brucia-grassi. Gli studi mostrano anche che riduce l'infiammazione da sindrome dell'intestino irritabile, la colite ulcerosa e il morbo di Crohn.

La curcuma è anche una potente arma contro le cellule tumorali. La ricerca dimostra che questa super spezia può effettivamente aiutare a prevenire il cancro, e per quelli con il cancro, la curcuma rallenta la crescita e la diffusione delle cellule tumorali. La buona notizia è che la curcuma è assorbita meglio dal corpo quando la mangi con un cibo che contiene grassi, quindi, è un'aggiunta perfetta alle uova!

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

2-4 uova biologiche

1 cipolla tritata

Zucchini, asparagi, zucca, funghi, peperoni rossi o verdi, tagliati a pezzetti

Da $\frac{1}{2}$ cucchiaino a 1 cucchiaino di curcuma e peperoncino in polvere

1 pomodoro tagliato a pezzetti

1 cucchiaio di burro biologico o olio di cocco

Preparazione

In una padella: fai rosolare le cipolle e le altre verdure nell'olio di cocco o nel burro biologico, quindi, aggiungi la stessa quantità di curcuma e peperoncino in polvere. Aggiungi continuando a mescolare un pomodoro tagliato a dadini e lascia cuocere – attenzione a non cuocere il pomodoro per troppo tempo se non vuoi che si spappoli.

Abbassa il fuoco e versa le uova nella padella e mescola per un minuto o due per farle cuocere con le verdure. Esci e goditi la giornata dopo questa potente colazione!

Coppette di Quiche con Uova e Spinaci



Si tratta di un ottimo pasto da preparare e tenere a portata di mano in frigo per un pasto o uno spuntino brucia-grassi veloce, sano, ad alto contenuto di proteine e a basso contenuto glicemico. Assicurati di utilizzare sia i tuorli d'uovo che gli albumi, perché i tuorli contengono la maggior parte dei grassi sani, vitamine, minerali e sostanze nutritive.

Puoi aggiungere qualsiasi tipo di verdura, basta tagliarla a pezzetti. Qualsiasi strada tu scelga, aggiungerai potenti antiossidanti, vitamine e minerali. Prova gli spinaci o i cavoli, i funghi tritati, i peperoni rossi dolci, gli asparagi o le zucchine.

Ingredienti

Dosi per: 12 persone

6 uova grandi sbattute

1 confezione piccola di spinaci surgelati biologici

½ tazza di peperone rosso tritato, asparagi o altre verdure

½ tazza circa di formaggio biologico a pasta cruda tagliato a striscioline (opzionale)

¼ di tazza di cipolla tritata

Una goccia di Tabasco o di un altro tipo di salsa piccante o peperoncino

Sale marino

1-2 fette di prosciutto al naturale, privo di nitriti/nitrati, salsiccia o pancetta se la desideri, tagliata a dadini

Coppette per muffin antiaderenti spruzzate con l'olio di cottura

Preparazione

Scalda il forno a 180°C. Spruzza la teglia con uno spray da cottura. Scongela gli spinaci e scolali.

Puoi strizzare gli spinaci con la mano in modo tale da eliminare la maggior parte del liquido in eccesso.

Mescola tutti gli ingredienti con le uova sbattute, e versa il tutto nelle coppette. Cuoci in forno a 180°C per 20 minuti, o fino a quando inserendo un coltello, questo ne esce pulito. Lascia raffreddare e servi.

Possono essere conservate in frigorifero e riscaldate in una padella (a fuoco basso con il coperchio). L'aggiunta di salsa fresca e avocado le renderà ancora più appetitose!

Pancake con Farina di Cocco



La farina di cocco è priva di glutine per cui è un ottimo sostituto della farina normale: è a basso indice glicemico, a basso contenuto di carboidrati, ricca di fibre e ad alto valore nutrizionale. Ha meno carboidrati digeribili rispetto alle altre farine e ha anche meno carboidrati di alcune verdure!

La farina di cocco ha una delle più alte percentuali di fibre (58%) rispetto agli altri tipi di farine. Persino la crusca di frumento ha solo il 27% di fibre e porta anche ai problemi di salute connessi con il glutine e altri anti-nutrienti.

La farina di cocco è un'alternativa sana e gustosa per la maggior parte di quelli che sono allergici alle noci, al grano, al latte o ad altri cibi comuni che possono scatenare intolleranze alimentari. Dato che persone sono allergiche alla noce di cocco, questa è spesso considerata ipoallergenica.

Spalma un po' di burro biologico su questi pancake con una piccola quantità di sciroppo d'acero reale e frutti di bosco; avvolgi un po' di pancetta e uova per una colazione con un gustoso burrito; copri con frutta fresca tagliata e otterrai una deliziosa crostata di frutta, o mangiali da soli semplicemente. Sono incredibilmente facili da preparare e incredibilmente gustosi!

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

4-5 uova

Da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ di tazza di farina di cocco

$\frac{1}{4}$ di un cucchiaino di estratto di vaniglia

1 pizzico di noce moscata

1 cucchiaino di cannella (o più se ti piace)

1 pizzico di sale

1 cucchiaio di miele

Da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ di tazza di latte di cocco (intero)

Pecan o noci (opzionale)

Mirtilli (opzionale)

Preparazione

Mescola questi ingredienti e lasciali riposare per cinque minuti. Aggiungi il latte di cocco se credi che la pastella sia troppo densa. Versa l'olio di cocco, o il burro, in un tegame e riscaldalo a fuoco medio. Versa circa un $\frac{1}{4}$ di tazza di pastella per ogni pancake, facendo dorare ogni lato prima di ritirarlo.

Se desideri alcune aggiunte sane e deliziose ai tuoi pancake, aggiungi un paio di mirtilli, noci pecan tritate, o pezzi di noce subito dopo aver versato la pastella in padella.

Invece di usare tutta la farina di cocco, puoi anche sperimentare usando metà farina di cocco e metà farina di mandorle, che danno un sapore molto equilibrato a mio parere.

ZUPPE



Le zuppe sono un ottimo modo di aggiungere erbe e spezie salutari alla tua dieta. Molte erbe e spezie, come forse già sai, hanno proprietà medicinali e sono estremamente antiossidanti, quindi, aggiungerle alle tue zuppe non può far altro che rendere la tua dieta più completa dal punto di vista nutritivo.

Le zuppe sono note per guarire, nutrire e idratare, e sono il cibo di “conforto” ideale.

Preparare una zuppa è semplice e non è una scienza esatta. Una volta che ti sei fatto un'idea degli ingredienti e delle quantità puoi fare delle variazioni e personalizzare ogni ricetta secondo i tuoi gusti e le tue preferenze.

E non dimenticarti di potenziare le tue zuppe con: cavolo riccio, cavolo cinese, senape indiana, spinaci, bietole e altre deliziose verdure. Queste verdure a foglia verde scuro sono tra i cibi più nutrienti della terra! Quindi, aggiungere queste verdure alle tue ricette ogni volta che puoi renderà le tue zuppe ancora più nutrienti.

Prova questo, una grande idea del mio amico Mike Geary, la prossima volta che prepari una zuppa:

Prendi una manciata di verdure, in qualsiasi combinazione (cavolo, senape indiana, ecc.) e gettale nel brodo di zuppa che stai cucinando. Dopo che hanno bollito per un po', toglile dal fuoco e frullale. Amalgamate bene e versate di nuovo nel brodo.

Anche se non ti fa impazzire l'idea di mangiare queste verdure da sole, quando sono passate e mescolate in una zuppa, assumono una consistenza deliziosa e aggiungono alla zuppa anche TONNELLATE di sostanze nutritive.

E, dal momento che le verdure sono passate nel frullatore, il tuo corpo sarà in grado di assorbire le vitamine e i minerali più facilmente, in quanto le verdure passate sono più facili da digerire e assimiliare per il tuo corpo. Provalo anche con i bambini; è un modo per aggiungere più verdure nei pasti dei tuoi figli senza che se ne accorgano!

Chili di Pollo Bianco



Una variante deliziosa e più leggera del normale chili che prevede il pollo al posto della carne bovina. Questa ricetta ha un sapore particolarmente buono con una generosa quantità di cumino e quando inizierai a vedere i benefici per la salute del cumino, il suo sapore ti piacerà ancora di più!

I semi di cumino stimolano la secrezione degli enzimi pancreatici, che sono necessari per la digestione ottimale di proteine, grassi e carboidrati e aiutano l'organismo ad utilizzare le sostanze nutritive del cibo che mangi. I semi di cumino hanno anche proprietà anti-cancro. Uno studio ha dimostrato che il cumino protegge contro i tumori allo stomaco o al fegato.

Il cumino, come la cannella, aiuta a mantenere i livelli di glicemia stabili, il che significa che è ottimo per i diabetici o pre-diabetici, e significa anche che ci sono minori probabilità di un aumento di peso e di accumuli di grasso corporeo. È stato dimostrato che il cumino funziona come alcuni farmaci comunemente usati dai diabetici per regolare l'insulina e il glicogeno. Il cumino è anche un'ottima fonte di ferro, vitamina C e vitamina A, di cui beneficia il sistema immunitario.

Aggiungi cumino liberamente a questa ricetta!

Ingredienti

Dosi per: 4 o più persone

1 kg di petto di pollo biologici o cosce disossate senza pelle

1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

2 spicchi di aglio tritati

2 scatole di fagioli bianchi

2 cipolle medie tagliate a dadini

1 piccolo peperoncino verde dolce tritato

1 tazza di coriandolo fresco tritato

2 tazze di brodo di pollo o più o meno a piacere

2-4 cucchiaini di cumino in polvere

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

Sale marino e pepe

Peperoncino q.b.

Preparazione

Cuoci il pollo in una pentola grande con olio extra vergine d'oliva, aglio e cipolle. Una volta cotto, togli il pollo dalla padella e lascialo raffreddare. A questo punto fallo a brandelli con una forchetta.

Versa tutti gli ingredienti in una padella grande e lascia cuocere a fuoco medio-basso. Cuoci per circa 30 minuti o più, mescolando ogni tanto.

Guarnisci con fette di avocado, panna acida biologica, formaggio biologico e una generosa manciata di coriandolo, o tutto insieme.

Il Migliore (ed Incredibilmente Sano) Chili



Mi piace aggiungere alcuni ingredienti inaspettati alla mia ricetta del chili, non solo per una sensazione di gusto, ma anche per aumentare la quantità di nutrienti e antiossidanti. La gente va sempre in estasi con questo chili: riscuote sempre ampio successo. Puoi regolare i condimenti per una versione più delicata o più piccante. A me piace con un SACCO di condimenti!

Questo chili è simile al chili allo stile Cincinnati e le spezie aggiunte e gli "ingredienti segreti" aggiungono una massiccia quantità di antiossidanti sani che bruciano i grassi.

Il cumino stimola gli enzimi pancreatici aiutando la digestione. Il cumino contiene anche ferro ed ha anche forti proprietà antiossidanti. Inoltre, le ultime ricerche mostrano che il cumino è in grado di tenere la glicemia sotto controllo come nessun altro, oltre a bruciare i grassi.

L'origano contiene timolo e rosmarinico, anch'essi potenti antiossidanti; così potenti che hanno 42 volte l'attività antiossidante delle mele, 30 volte quella delle patate, 12 volte quella delle arance e 4 volte quella dei mirtilli. L'origano ha anche proprietà antibatteriche, oltre a fornire vitamina K, ferro e manganese, un minerale traccia essenziale, spesso trascurato.

La cannella può abbassare il colesterolo LDL (quello cattivo), abbassa i livelli di glicemia (il che significa che rimani in modalità brucia-grassi!), combatte alcuni tipi di cancro e aiuta a prevenire la formazione di coaguli di sangue nocivi.

La polvere di cioccolato è piena zeppa di flavonoidi, che sono antiossidanti di cui beneficiano il tuo cuore e il tuo corpo. Essa è anche una ricca fonte di magnesio, un minerale di cui la maggioranza delle persone è carente (lo sapevi che una delle ragioni per cui le persone

desiderano il cioccolato è perché hanno bisogno di magnesio?). La serotonina e le altre sostanze fitochimiche presenti nel cioccolato hanno anche un effetto calmante sull'umore e ti risollevano dalla depressione.

Il peperoncino rosso ti aiuta a bruciare i grassi, aumentare il metabolismo, aprire i vasi sanguigni, lottare contro le infiammazioni e a risollevare l'umore.

In cima a tutto ciò ci sono i grassi super sani della carne di manzo biologica, il licopene nei pomodori (noto perché aiuta nella lotta contro il cancro) e la potenza antinfiammatoria delle cipolle e dell'aglio che aiutano anche a rafforzare il sistema immunitario.

Quindi, come fai a non sentirti ALLA GRANDE quando mangi questo chili?

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

½ kg di carne di manzo biologica, o stufato di carne di manzo, tagliata in piccoli pezzi
1-2 cucchiali di olio extra vergine d'oliva
1 cipolla media rossa tritata
2 o 3 spicchi d'aglio tritati
1 lattina piccola di peperoncini verdi dolci tritati
2 cucchiali di cumino, o più a piacere
2-4 cucchiali di peperoncino in polvere
1 cucchiaio di origano
1 cucchiaio di cannella
2 cucchiaini di cacao amaro biologico
1 lattina di pomodori biologici schiacciati arrostiti
1 o 2 tazze di acqua
2 lattine da 400 gr di una qualsiasi combinazione di fagioli rossi, fagioli neri o fagioli borlotti
1-2 cucchiali di Salsa Frank's RedHot
Da ½ a 1 cucchiaiino di zucchero
Peperoncino q.b. (attenzione, questo diventa più piccante durante la cottura!)
Sale marino

Preparazione

Arrostisci la carne a fuoco medio. Quando è quasi cotta, aggiungi le cipolle, l'aglio, il sale, il cumino e il peperoncino. Aggiungi, quindi, il resto degli ingredienti e fai sobbollire a fuoco basso per 1-2 ore, mescolando ogni tanto. Regola i condimenti a piacere, tenendo presente che il peperoncino diventa sempre più piccante ed intenso man mano che lo si cucina.

Guarnisci con formaggio grattugiato biologico (a piacere), fette di avocado e una bella manciata di coriandolo tritato.

Nota: Questo piatto è fantastico per gli avanzi ed ancora più saporito quando è ri-riscaldato. I sapori e le spezie si mescolano tutti insieme e diventano più ricchi e gustosi.

Se ti piace il chili servito sulle tagliatelle, provalo invece con "zucca spaghetti" (spaghetti squash), per una versione senza grano e priva di glutine. Taglia una zucca a metà nel senso della lunghezza, elimina i semi e cuoci, con la parte tagliata rivolta verso il basso, in un tegame basso coperto con alluminio per 30-40 minuti in forno a 180°C. Raschia gli "spaghetti" con una forchetta. Voila! Un Chili Mac cucinato in modo sano.

Zuppa di Zucca Arrostita



Questa semplice ricetta di zuppa è la mia versione adattata della ricetta del libro "La cucina sana" del Dr. Andrew Weil. È calda, ti sazia e ti soddisfa: il cibo di conforto perfetto.

Anche se a volte crediamo che la zucca sia un vegetale amidaceo, in realtà sono le parte amidacee della zucca che hanno la maggiore quantità di antiossidanti, antinfiammatori, anti-diabetici e proprietà per la regolazione dell'insulina.

La zucca risulta essere una delle **MIGLIORI** fonti di beta carotene, vitamina A e carotenoidi ricchi di antiossidanti per la tua dieta!

La zucca in realtà contiene 1/3 delle quantità raccomandate di vitamina C e una notevole quantità di manganese, così come un alto contenuto di fibre. La zucca contiene anche un sacco di vitamine B1, B3, B6, acido pantotenico e acido folico.

L'adorerai certamente! La zuppa di zucca è il pasto perfetto che soddisfa l'anima in una fredda giornata d'autunno, accompagnata da un'insalata di avocado, arance e rucola condita con olio extra vergine d'oliva e aceto balsamico.

Ingredienti (Dosi per: 4 persone)

1 zucca di grandi dimensioni (circa 1 kg), come la zucca gialla o la kabocha, pelata, privata dei semi e tagliata a pezzi da 5 cm
2 cipolle medie rosse sbucciate e divise in quattro parti
3 o 4 spicchi d'aglio pelati
2 mele biologiche aspre Granny Smith sbucciate, private del torsolo, e divise in quattro parti
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Sale marino q.b.
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
Peperoncino, opzionale
4 tazze di brodo vegetale o brodo di pollo ruspante biologico

Per la guarnizione

1 tazza di noci pecan tritate, o intere, per guarnire
1 cucchiaio di burro
 $\frac{1}{4}$ di tazza di zucchero
1 cucchiaio di cannella
Sale marino
 $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe di Caienna in polvere

Preparazione

Preriscalda il forno a 200°C. Metti la zucca, le cipolle, l'aglio e le mele in una grande ciotola e copri con olio extra vergine d'oliva. Condisce con sale e peperoncino in polvere. Disponi le verdure in una teglia grande in uno strato. Cuoci in forno per circa 40 minuti, mescolando ogni 10-15 minuti, fino a quando le verdure non sono tenere e leggermente dorate.

Nel frattempo, in una padella piccola a fuoco medio, aggiungi il burro, lo zucchero, le noci pecan, il sale e le spezie. Riscalda e mescola fino a quando lo zucchero non inizia a caramellare, ma attenzione a non farlo bruciare. Togli dalla padella e lascia raffreddare.

Trasferisci la metà delle verdure e 2 tazze di brodo in un robot da cucina o in un frullatore e omogeneizza fino a quando non diventa liscio. Ripeti il tutto con le verdure rimanenti e il brodo. Versa la miscela omogeneizzata nella pentola, diluendo la zuppa con il brodo rimasto, se vuoi renderla meno densa. Condisce con sale, se necessario, e porta a bollore a fuoco medio-basso. Servi immediatamente, guarnendo con noci pecan tostate condite.

Le dosi sono per 4 persone, ma se ti piace questa ricetta tanto quanto a me, basteranno solo per due! ;-)

La Migliore Ricetta in Assoluto per la Zuppa di Fagioli



Lo sapevi che i fagioli neri ti fanno bene? Scommetto che non sapevi quanto possano essere potenti dal punto di vista nutrizionale! Il colore scuro dei fagioli viene da un potente gruppo di antiossidanti chiamati antociani, gli stessi fantastici flavonoidi che si trovano nelle rock star nutrizionali come mirtilli, mirtilli rossi, cavolo rosso e barbabietole rosse.

I fagioli neri in realtà sono i fagioli con i più alti livelli di antiossidanti, con la stessa carica antiossidante dei mirtilli. Una tazza di fagioli neri fornisce la metà del tuo fabbisogno giornaliero di fibre ed ti aiuta a ridurre la fame. Sono particolarmente ricchi di fibra solubile, il tipo di fibra che aiuta a ridurre il colesterolo LDL e a stabilizzare i livelli di glicemia.

I fagioli neri sono una delle migliori fonti in giro di molibdeno, un minerale traccia. Potresti non rendertene conto, ma questo minerale vitale è necessario per il metabolismo di grassi e carboidrati e per la sintesi proteica, aiuta il nostro corpo ad usare il ferro, protegge contro il cancro, previene l'anemia, favorisce una sensazione di benessere generale, aiuta a prevenire l'impotenza sessuale negli uomini e aiuta a prevenire la carie. Wow! Quante cose!

I fagioli neri sono anche una buona fonte di proteine, acido folico (vitamina B6) e magnesio, che mantengono alti i livelli di energia.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

1 tazza e ½ di fagioli neri sciacquati e messi a bagno per 6-8 ore o per tutta la notte OPPURE

2 lattine di fagioli neri biologici, scolati e sciacquati

1 cipolla piccola tagliata a dadini

2 spicchi d'aglio tritati

Sale marino

Una spolverata di peperoncino

2 cucchiaini di cumino

2 tazze di acqua o di brodo di pollo

Salsa fresca (l'ho trovata nel reparto di prodotti del mio negozio di alimentari), oppure puoi utilizzare la salsa in scatola, se non riesci a trovarla fresca.

Guarnisci con coriandolo fresco, fette di avocado, e panna acida biologica

Preparazione

Se utilizzi fagioli secchi, risciacquali e mettili a bagno per una notte. Scolali e aggiungi acqua fresca, quindi, porta a ebollizione, rimuovendo la schiuma che appare sulla superficie. Fai bollire i fagioli per circa un'ora o fino a quando non diventano teneri e scolali. Soffriggi le cipolle e l'aglio in olio extra vergine d'oliva in una padella a parte, quindi, aggiungi i fagioli cotti. Se stai usando i fagioli in scatola, li puoi aggiungere a questo punto.

Aggiungi gli altri ingredienti e cuoci per altri 20-30 minuti o più. Questa zuppa può essere omogeneizzata in un frullatore per ottenere una consistenza densa e cremosa, se lo desideri. Lascia raffreddare la zuppa e mescola circa la metà, quindi, aggiungi al resto della zuppa. Servi con una spruzzata di panna acida, alcune fette di avocado e coriandolo.

Zuppa di Manzo e Verdure



Questa è una di quelle zuppe che si può preparare in una varietà di modi, utilizzando gli ingredienti freschi di stagione a disposizione. È ricca di potenti antiossidanti, sostanze fitochimiche e composti antinfiammatori ed è sana, deliziosa e ti scalda!

Io cerco sempre di usare il manzo biologico, in quanto è di gran lunga superiore al manzo nutrito con cereali in commercio in quanto a nutrienti e a contenuto di grassi sani ed ha un sapore migliore rispetto alla carne convenzionale!

Assicurati di aggiungere una miscela di cavolo, bietole, o altre verdure sostanziose per sovraccaricare ancora di più questa zuppa deliziosa e nutriente.

Ingredienti

Dosi per: 4-6 persone

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
1 stufato di manzo biologico, o spalla di manzo disossata, punta di petto, spinacino, lombata, ecc. tagliata in piccoli pezzi
1 cipolla grande gialla o rossa tritata
2-3 spicchi d'aglio tritati
2 carote tritate
2 gambi di sedano biologico* tritato
2 patate con la pelle rossa, lavate, ma non sbucciate, tagliate a pezzi
1 lattina grande (800 gr) di pelati schiacciati, con i loro succhi
250 gr di fagioli verdi tagliati
1 zucca (o zucca gialla) piccola, tagliata in quattro parti e tritata
1 zucchino piccolo, tagliato in quattro parti e tritato
2 cucchiaino di origano
2 cucchiai di prezzemolo fresco a foglia liscia tritato
Sale e pepe macinato fresco q.b.
Peperoncino, opzionale

Preparazione

In una grande casseruola a fuoco medio, aggiungi l'olio extra vergine d'oliva e la carne di manzo. Cuoci fino a quando il manzo non si è un po' scurito. Aggiungi sale, pepe, origano, aglio, cipolla, carote e sedano, quindi, copri il tegame e fai cuocere per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la cipolla non si è ammorbidente.

Aggiungi 4 tazze di acqua, patate, pomodori, fagiolini, zucca, zucchini e verdure e fai cuocere, coprendo parzialmente la casseruola, per 1 ora. Aggiungi il prezzemolo e condisci con sale e pepe.

Nota: a volte mi piace rendere questa zuppa un po' piccante e aggiungo un tocco di peperoncino in polvere, pepe di Caienna e coriandolo per darle un tocco di sud-ovest.

**Il sedano coltivato in maniera convenzionale viene riempito di pesticidi pericolosi. Assicurati di di acquistare sempre sedano biologico, se possibile.*

Zuppa di Primavera ai Carciofi



Questa zuppa è perfetta quando hai bisogno di aggiungere più verdure nella tua dieta ed è fantastica da mangiare in primavera, quando c'è una più ampia varietà di ingredienti freschi disponibili. Non è così complicata da preparare e puoi provarla in diverse varianti, a seconda di quello che hai a portata di mano e ciò che è di stagione.

L'ingrediente principale di questa zuppa è il carciofo, con il suo grande potere nutrizionale. I carciofi appartengono alla famiglia del cardo.

Il carciofo che mangiamo è in realtà il fiore della pianta, per cui quando mangiamo un carciofo, stiamo mangiando il bocciolo prima che fiorisca.

I carciofi sono molto ricchi di fibre (che li rendono molto sazianti), potassio, magnesio, calcio, ferro, fosforo, e minerali traccia, come il cromo e il manganese, che sono molto importanti per l'energia, il metabolismo e la funzione delle cellule sane.

I carciofi sono anche una grande fonte di vitamina C e vitamine del gruppo B. Cosa significano tutte queste vitamine e minerali per te in termini di eliminazione di grassi? Beh, ovviamente significa che stai dando al tuo corpo ciò che desidera e quando soddisfi le tue esigenze nutrizionali, soddisfi la tua fame ed hai più energia...e più energia significa che bruci meglio il grasso!

I carciofi contengono anche due sostanze chimiche naturali, la cinarina e la silimarina, che sono ottime per disintossicare il fegato, stimolare i reni e aumentare il flusso della bile, aiutandola a funzionare meglio. La bile, che viene dal fegato, aiuta a digerire meglio i grassi e abbassa il colesterolo. La cinarina una volta era utilizzata come farmaco per la riduzione del colesterolo ed

i test mostrano che può diminuire il colesterolo totale di quasi il 20%, e abbassare il colesterolo LDL del 23%. Questo è abbastanza impressionante! E un altro extra per il carciofo: aiuta a disintossicare il fegato ed è anche popolare come cura per i postumi di una sbornia.

Si possono aggiungere diversi tipi di verdure a questa zuppa; io spesso getto qualsiasi verdura a foglia verde che ho a portata di mano, come cavoli, bietole, spinaci, ecc.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

2 carciofi grandi o di medie dimensioni

1 tazza di acqua con il succo di 1 limone aggiunto

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

1 o 2 porri (solo la parte bianca) lavati e affettati

2 spicchi d'aglio o più, a piacere

1 o 2 patate piccole tagliate a fette

Diverse foglie di lattuga burro, lattuga cappuccina, acetosa, o spinaci biologici

1 cucchiaio di prezzemolo italiano tritato

Sale marino

5 o 6 tazze di acqua

500 gr di piselli freschi, oppure 1 tazza di piselli surgelati

Per la guarnizione

Olio extravergine d'oliva

Pepe fresco macinato

Parmigiano-Reggiano, affettato o grattugiato

Preparazione

Elimina le foglie dei carciofi e rompi tutte le foglie esterne più dure alla base. Taglia la cima dei carciofi arrivando a circa 2/3 dalla base, quindi dividili in quattro parti e rimuovi i centri increspati. Immergili in acqua e limone per evitare che diventino scuri.

Scalda l'olio extra vergine d'oliva e aggiungi i porri, i carciofi, l'aglio, le patate, le verdure e il sale. Aggiungi mezza tazza d'acqua e cuoci a fuoco lento per 5 minuti circa. Aggiungi i piselli e il resto degli ingredienti e continua a cuocere a fuoco lento, coprendo in parte la pentola, per 20 minuti circa fino a quando i carciofi e le patate non diventano teneri.

Fai raffreddare un po' e poi mescola il tutto in un frullatore per ottenere una consistenza cremosa. Frulla la zuppa in parti, guarnisci con abbondante olio extra vergine d'oliva, pepe e formaggio grattugiato fresco Parmigiano Reggiano.

Gazpacho Fresco di Orto



Il gazpacho è la zuppa perfetta per l'estate. Fresca e rinfrescante nelle calde giornate estive, questa classica zuppa spagnola di pomodoro combina le migliori verdure estive ricche di nutrienti e di antiossidanti.

Questa zuppa viene sempre meglio quando le verdure fresche sono al loro picco e sono verdure locali, se possibile. I migliori ingredienti di solito provengono dal mercato contadino locale con pomodori maturati sulla pianta che hanno il sapore di veri pomodori e verdure fresche di orto. I pomodori sono una di quelle verdure estive che, se appena raccolti e maturati sulla pianta, non possono essere minimamente paragonati con quei globi pallidi ed insaporiti del supermercato.

Il licopene è uno degli ingredienti eccezionali dei pomodori che li rende così buoni e saporiti. Il licopene è efficace nel prevenire il cancro del colon-retto, della prostata, della mammella, dell'endometrio, del polmone e il tumore al pancreas. Ed i pomodori biologici presentano tre volte la quantità di licopene dei pomodori coltivati in maniera tradizionale.

Il licopene viene assorbito ancora meglio se assunto con altri alimenti che contengono grassi, come avocado o olio extra vergine d'oliva!

I pomodori sono anche una fonte eccellente di vitamina C e vitamina A. Questi antiossidanti viaggiano attraverso il corpo neutralizzando i pericolosi radicali liberi che potrebbero altrimenti danneggiare le cellule e le membrane cellulari, causando le infiammazioni, che portano alle malattie cardiache, complicanze del diabete, asma e cancro del colon. Ed anche tutte le altre

verdure fresche di questa zuppa sono piene di potenti antiossidanti, vitamine e minerali! Mangiare gazpacho è come mangiare un'insalata liquida!

Per questa ricetta non c'è bisogno di ingredienti esatti, quindi, se hai una manciata di cavolo fresco o zucchini freschi di orto, buttaceli dentro senza problemi!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

4-6 pomodori rossi biologici maturati sulla pianta, di qualsiasi varietà, tagliati in quattro parti
1 cipolla rossa tagliata in quattro parti
1 cetriolo pelato, privato dei semi, tagliato a pezzi di grandi dimensioni
2-3 gambi di sedano tritati
2 carote
1 peperone rosso (o verde) privato dei semi e dimezzato
1-2 spicchi d'aglio tritati
1-2 cucchiai di prezzemolo fresco
1 cucchiaino di cumino o più
Un pizzico di peperoncino q.b.
 $\frac{1}{4}$ di tazza di olio extravergine d'oliva
2-3 cucchiai di succo di limone appena spremuto
1 cucchiaino di zucchero grezzo o di miele
Sale marino e pepe fresco macinato q.b.
1 cucchiaino di salsa Worcestershire
2-4 tazze di succo V-8 o succo di pomodoro
Coriandolo tritato per guarnire
Avocado affettato per guarnire

Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti. Frullali a bassa velocità, lasciando la zuppa con i pezzi. Il gazpacho può essere preparato in anticipo e versato in un contenitore di vetro per la conservazione del cibo, coperto e lasciato in frigo per tutta la notte, per far sì che i sapori si armonizzino meglio. Guarnisci con fette di avocado, una manciata di coriandolo o qualsiasi altra cosa ti piace. Per aggiungere un po' di proteine, aggiungi gamberetti cotti o acciughe (ricche di grassi omega 3).

CARNE



Ci è sempre stato detto che la carne fa male, specialmente la carne rossa. Ma un po' di carne rossa in realtà fa bene, e questo comprende anche il grasso!

A volte quello che desideri è solo una bistecca grande e succosa. Spesso questo può essere il modo in cui il corpo ti avverte che devi sostituire alcuni nutrienti essenziali nella dieta o che i muscoli hanno bisogno delle proteine extra e del ferro della carne.

Gli atleti, gli anziani, le donne incinte, i bambini, i ragazzi e le persone che si stanno riprendendo da un intervento chirurgico possono beneficiare di una dieta ricca di ferro. Il ferro svolge un ruolo fondamentale nell'aiutare il corpo a creare più globuli rossi, che sono il sistema di trasporto primario del sangue ossigenato dai polmoni ai muscoli e tessuti.

La carne rossa è anche una grande fonte di altre vitamine e minerali come fosforo, potassio, magnesio e selenio.

La carne rossa è anche una fonte di proteine, che sono necessarie per la salute dei muscoli e degli organi. Le proteine che si trovano nella carne rossa contengono tutti gli amminoacidi che il corpo non può creare da solo e che sono essenziali per la riparazione e il rinnovo di tessuti, organi e muscoli, nonché per la salute complessiva in generale.

La carne rossa è anche una delle migliori fonti di vitamine del gruppo B, in particolare B12, che si trovano solo negli alimenti di origine animale e che aiutano a preservare le cellule nervose e la normale formazione di sangue.

Anche se in genere la carne rossa ha una cattiva reputazione, la carne biologica è una scelta di gran lunga migliore ed è uno dei migliori e più efficaci tipi di proteine in forma compatta che puoi ottenere per bruciare i grassi e costruire massa muscolare. È come mangiare un tipo completamente diverso di carne.

Ecco alcuni dei vantaggi per la salute della carne biologica:

- Raddoppia il beta-carotene (un precursore della vitamina A) e triplica la vitamina E rispetto alla carne di animali cresciuti in modo convenzionale.
- Contiene il 60% in più di acidi grassi sani omega 3 rispetto alla carne normale. Gli omega 3 aiutano a bruciare il grasso corporeo attraverso il processo di termogenesi (il grasso viene trasformato in calore corporeo).
- La carne e il latte di bovini e bisonti alimentati con erba contengono la più ricca fonte conosciuta di "acido linoleico coniugato" o CLA. Quando i bovini sono allevati esclusivamente su erba, il latte e la carne contengono cinque volte più CLA della carne normale di bovini alimentati con cereali. È stato dimostrato che il CLA aiuta a bruciare i grassi e a costruire i muscoli, rendendoti magro e in forma!

Il CLA in realtà aumenta il tasso metabolico, in modo da bruciare più calorie. Abbassa anche il colesterolo e i trigliceridi, riduce i sintomi delle allergie alimentari e migliora il sistema immunitario. Il CLA può effettivamente ridurre il rischio di cancro e l'arteriosclerosi (arterie ostruite) e aiuta a prevenire il diabete.

Puoi ottenere questi benefici per la salute solo con la carne biologica al 100% e non con un supplemento.

Un altro beneficio molto importante della carne biologica:

La forma pericolosa e minacciosa per la salute del batterio E. coli non cresce bene in un animale sano nutrito con erba. I bovini che mangiano cereali vanno incontro ad una forma di indigestione, in quanto i loro corpi non si adattano bene a mangiare grandi quantità di cereali e non digeriscono bene, quindi, il loro sistema digestivo deve produrre più acido nel tentativo di cercare di digerire meglio. La forma mortale del batterio E. coli ha bisogno di un ambiente fortemente acido per crescere e prosperare.

La carne biologica è un investimento importante per la tua salute e il tuo benessere.

Il Sandwich di Carne e Formaggio più Sano al Mondo (di Mike)



Tra i potenti antiossidanti delle cipolle e dei funghi, i trigliceridi a catena media (un tipo di grassi che bruciano gli altri grassi e producono energia) dell'olio di cocco, il CLA brucia-grassi del formaggio biologico, e la varietà di nutrienti presenti nel pane di grano germogliato, questo si potrebbe denominare un sandwich "di carne e formaggio per scolpire il corpo".

Se hai intenzione di usare del pane, ti consiglio il pane di grano germogliato di Ezechiele, con un mix di circa 10 diversi cereali germogliati senza farina raffinata. Come forse sai, io non sono un grande fan dei cereali, ma se vuoi mangiarli, il pane di grano germogliato è almeno una delle migliori opzioni.

Se non riesci a trovare la marca Ezechiele, la maggior parte dei negozi di alimenti naturali hanno altri tipi di pane di grano germogliato, ma se non riesci a trovarlo, scegli il pane integrale con il più alto contenuto di fibre, come seconda opzione migliore. Il pane senza glutine è anche un'altra grande opzione. E, per chi segue la dieta paleolitica, questo piatto è delizioso anche senza pane; basta usare la forchetta ed, eventualmente, disporre la carne e i condimenti sui funghi Portabella grigliati!

Usa una buona carne bovina di qualità. Come forse già sai, la carne biologica contiene più grassi sani, come gli acidi grassi omega 3 e il CLA (acido linoleico coniugato).

Il formaggio è un formaggio crudo da mucche da latte nutrita con erba. I latticini biologici sono anche una grande fonte di CLA e vitamina K2 efficaci per la perdita di grasso.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

Pane di grano germogliato di Ezechiele

500 gr circa di carne di manzo biologica, costata, spinacino o falda, tagliata sottile quando è ancora leggermente congelata

2-3 fette di formaggio a latte crudo biologico Colby, Monterey Jack o Gouda

Cipolle biologiche Vidalia e funghi portabella baby

Preparazione

Soffriggere le cipolle Vidalia e i funghi in un po' di burro biologico insieme alle fettine di carne finché non diventano tenere e la bistecca è pronta.

Usa anche un formaggio a latte crudo biologico Colby o Gouda. I latticini biologici sono una grande fonte di CLA benefici per l'eliminazione dei grassi, oltre ad essere più facili da digerire, soprattutto per chi soffre di allergie ai latticini.

Disponi la carne, le cipolle e i funghi sul pane e copri il tutto con le fette di formaggio e voilà... hai **il sandwich di carne e formaggio più sano al mondo!** Ma ancora più importante, è anche maledettamente delizioso!

Spiedini di Manzo in Stile Indiano con Salsa di Coriandolo



Questi spiedini sono assolutamente deliziosi con un interessante sapore al curry piccante (non troppo piccante). Questo è uno dei miei piatti preferiti!

In questo piatto c'è una generosa quantità di coriandolo ed i suoi benefici per la salute sono piuttosto ampi. In realtà, il coriandolo è così efficace nell'abbassare la glicemia, che è anche noto in alcuni luoghi come il "sistema anti-diabetico".

È anche noto per i suoi composti antinfiammatori e per la sua capacità di ridurre i livelli di colesterolo e rimuovere i metalli tossici (come mercurio e piombo) dal corpo. Il coriandolo è due volte più efficace degli antibiotici contro i batteri di origine alimentare della salmonella che causano le intossicazioni alimentari.

Inoltre, il coriandolo è ottimo per la digestione, l'artrite, le infezioni del tratto urinario ed è ricco di magnesio, ferro e tonnellate di fitonutrienti, quindi, puoi usare il coriandolo liberamente ogni volta che puoi!

La marinata contiene anche un sacco di polvere di curry e curcuma, ricchi di potenti antiossidanti che aiutano a combattere le infiammazioni, prevenire la malattia di Alzheimer, bruciare i grassi, e a migliorare il sistema immunitario, oltre a prevenire la formazione degli AGE (prodotti avanzati della glicazione) esogeni nella carne alla griglia.

Quando usi la carne di manzo biologica (che consiglio vivamente), ricevii anche i benefici dei grassi sani omega 3 e del CLA evitando tutti gli ormoni, gli additivi e gli antibiotici presenti nella carne normale.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

1 mazzetto di coriandolo fresco (2 tazze di foglie di coriandolo)
1 cipolla rossa piccola sbucciata
2 spicchi d'aglio pelati
1 peperoncino verde piccolo tagliato e dimezzato
1 pezzo di zenzero fresco di 5 cm, sbucciato
 $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale marino
4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
3 cucchiai di succo di lime fresco (succo di un lime)
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curry in polvere
Da $\frac{1}{2}$ a 1 kg di costata di manzo, o lombo, tagliata in 24 pezzi da 2,5 cm
1 cipolla media sbucciata
Pane naan o tortilla di farina di riso (senza glutine)
1 tazza di yogurt bianco o greco

Preparazione

Metti il coriandolo, la cipolla, l'aglio, il peperoncino, lo zenzero, il sale e 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva in un robot da cucina dotato di una lama di metallo. Lascia amalgamare fino a quando non si forma un impasto. Trasferisci il tutto in una grande ciotola.

Metti 2 cucchiai dell'impasto in una ciotola e aggiungi il succo di lime per preparare la salsa di coriandolo. Copri e metti da parte. Mescola la polvere di curry con il resto dell'impasto, quindi, aggiungi la bistecca e copri bene. Lascia marinare a temperatura ambiente per circa 20 minuti.

A questo punto taglia la cipolla rossa a spicchi, separa gli spicchi ed inserisci la carne e la cipolla sugli spiedini. Spennella la griglia con l'olio, preriscaldala e arrostisci gli spiedini per 8-10 minuti girandoli ogni 2 minuti.

Servi con quinoa, salsa di coriandolo, yogurt bianco, e una grande insalata di verdure baby.

Bistecca con Chimichurri



Ricetta e foto per gentile concessione dello Chef Ted Wood

Mi piace la semplicità di un buon chimichurri. Esalta realmente il sapore della carne. Se non ne hai mai sentito parlare, il chimichurri è una salsa (o condimento) argentina che è molto popolare in tutto il Sud America. Questa versione prevede il prezzemolo fresco, la cipolla, l'aglio, l'olio, l'aceto e un po' di peperoncino, anche se le variazioni su questo tema possono essere infinite.

Viene per lo più servito con carni alla griglia ed è qui che il sapore del chimichurri emerge in tutto il suo splendore. In Argentina è utilizzato sia come marinata che come salsa per la bistecca alla griglia, ma può essere servito anche con pesce, pollo, maiale, o anche con la pasta. È ottimo anche sulle uova strapazzate!

Il sapore dominante della cipolla può determinare il successo o il fallimento di questo piatto, quindi, cerca di scegliere una cipolla rossa più delicata, (cerca una cipolla dalla forma più piatta) per ottenere un sapore migliore. Le cipolle e l'aglio appartengono alla famiglia degli Allium, ed *entrambi* sono ricchi di composti contenenti zolfo, responsabile non solo del loro odore e sapore, ma anche dei grandi benefici per la salute.

Le cipolle e l'aglio contengono un ampio rifornimento di potenti antiossidanti, tra cui la quercetina, che fornisce benefici antinfiammatori. Queste due grandi aggiunte possono effettivamente contribuire ad aumentare la densità ossea e possono essere di particolare beneficio per le donne.

E, ancora più importante, le cipolle e l'aglio possono ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro, bilanciare la glicemia, prevenire la formazione di pericolosi coaguli sanguigni, ridurre il

colesterolo LDL (cattivo) e i trigliceridi, e migliorare la funzione dei globuli rossi. Per cui vale la pena di “respirare un po’ di cipolla” una volta ogni tanto se i benefici per la salute sono così tanti.

Il prezzemolo in questa ricetta aiuterà effettivamente a domare gli odori sgradevoli che possono produrre la cipolla e l’aglio, perché è noto per addolcire il respiro.

Il prezzemolo è anche un’ottima fonte di vitamine A, C e K, oltre ad essere una grande fonte di ferro e folati. Oltre a questi potenti nutrienti, il prezzemolo contiene un olio essenziale chiamato miristicina, che inibisce la crescita dei tumori e attiva il glutathione, un potente antiossidante anti invecchiamento che combatte l’ossidazione e neutralizza le sostanze potenzialmente cancerogene in cui potresti imbatterti.

Mangiare solo due cucchiai di prezzemolo rende più facile il metabolismo dei carboidrati. È anche antinfiammatorio, rafforza il sistema immunitario e combatte le malattie cardiache, gli ictus e l’aterosclerosi. La vitamina K presente nel prezzemolo rafforza le ossa e aiuta il corpo a creare grassi molto importanti e necessari per proteggere la guaina mielinica intorno ai nostri nervi ed al sistema nervoso.

Puoi utilizzare il coriandolo fresco o la menta in questa ricetta invece di/o in aggiunta al prezzemolo, che ha benefici per la salute analoghi.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone o più

Bistecca di carne biologica – bavette, falda esterna, lombo o spinacino

5 spicchi d’aglio grandi

Da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ cipolla rossa

1 tazza di foglie di prezzemolo

$\frac{1}{4}$ di tazza di aceto di vino rosso o succo di lime fresco

$\frac{1}{2}$ tazza di olio extravergine d’oliva

Sale marino, q.b.

Peperoncino, q.b.

Preparazione

Trita finemente l’aglio, la cipolla e il prezzemolo, e mescola il tutto con aceto di vino e olio extra vergine d’oliva. Condisci con sale e peperoncino e metti da parte.

Arrostisci la bistecca a fuoco medio-alto fino ad ottenere una bistecca al sangue o ben cotta, secondo le tue preferenze. Affettala sottilmente sulla diagonale e servi con una quantità abbondante di salsa chimichurri.

Zucca Spaghetti con Salsa Italiana



Foto per gentile concessione di www.imarriedanutritionist.com

I pomodori e la salsa di pomodoro sono pieni di una potente sostanza nutritiva chiamata licopene. Il licopene è un carotenoide ed è stato dimostrato che aiuta a proteggere contro il cancro al seno, pancreas, prostata e il cancro intestinale, e riduce il rischio di attacchi cardiaci.

I pomodori coltivati in maniera tradizionale contengono licopene, ma i pomodori biologici contengono quantità molto più elevate di questa preziosa sostanza. Ed i pomodori in scatola e il concentrato di pomodoro presentano le più alte quantità di licopene.

I pomodori forniscono anche vitamina C, vitamina K e vitamina A. La vitamina A proviene dai carotenoidi e dal betacarotene dei pomodori. Questi antiossidanti si muovono attraverso il corpo neutralizzando pericolosi radicali liberi che possono danneggiare le cellule, causare infiammazioni, malattie cardiache, complicanze del diabete, asma e cancro del colon.

I pomodori contribuiscono anche a ridurre il colesterolo, sono antinfiammatori e aiutano a ridurre gli effetti dello stress sul corpo. E, lo sapevi che cuocere la carne con i pomodori aumenta la capacità del corpo di assorbire i nutrienti vitali dalla carne, in particolare il ferro?

La zucca spaghetti ha tutti i benefici salutari della zucca tra cui un buon apporto di carotene, vitamine B1, B6, niacina e C, acido folico, acido pantotenico, fibre e potassio, assieme agli acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6. Grazie al suo alto contenuto di carotene, la zucca spaghetti è in grado di proteggere contro molti tipi di cancro, in particolare il cancro al

polmone. Le diete ricche di caroteni offrono una protezione contro l'invecchiamento, il cancro, le malattie cardiache e il diabete di tipo 2.

Ingredienti per la salsa

Dosi per: 4 persone

500 gr di salsiccia italiana macinata (naturale, priva di nitriti/nitrati) o di carne macinata biologica (se non riesci a trovare la salsiccia macinata, puoi acquistarla intera e tagliarla a fette prima di cuocerla)

2-4 spicchi d'aglio schiacciati e tritati

1 cipolla media tritata

2 lattine da 400 gr di salsa di pomodoro biologico

1 lattina piccola di concentrato di pomodoro biologico

Da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco o brodo di pollo biologico

1-2 cucchiai di origano

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di zucchero o miele

1 cucchiaino di timo

1 cucchiaino di basilico

1 foglia di alloro

1 zucca spaghetti, dimezzata e privata dei semi per la "pasta"

Preparazione

Riscalda il forno a 200°C, e adagia la zucca in una teglia poco profonda con circa 1,5 cm di acqua. Copri con alluminio e cuoci in forno per 30-40 minuti fino a quando la zucca non diventa tenera, filamentosa e può essere rimossa facilmente con una forchetta. Conisci con olio extra vergine d'oliva e sale marino prima di servire.

Mentre la zucca cuoce, soffriggi le cipolle in olio extra vergine d'oliva in una casseruola larga a fuoco medio fino a che non diventano tenere e traslucide. Aggiungi l'aglio e la salsiccia e cuoci e mescola fino a quando non sono rosolati. A questo punto aggiungi le spezie, la salsa di pomodoro, la "pasta" e l'acqua. Aggiungi lo zucchero o il miele, quindi, fai cuocere, con il coperchio, a fuoco basso per circa un'ora, mescolando di tanto in tanto. Quindi, servi la salsa sulla zucca spaghetti.

Spiedini Aromatici Shish Kabobs



Questi sono sempre i preferiti a casa mia. Puoi utilizzare uno taglio di carne specifico per spiedini, o semplicemente acquistare un buon taglio di carne, come il filetto, la costata o il controfiletto. Per l'agnello, utilizza la coscia o la spalla; per le carni suine, il filetto o il lombo sono più appropriati; per il pollo, il petto disossato senza pelle o la coscia, per preparare degli spiedini deliziosi. E, naturalmente, scegli sempre carni di animali cresciuti naturalmente, nutriti con erba, carni biologiche, e carni ruspanti, se possibile.

I peperoni, presenti in questa ricetta, contengono grandi quantità di vitamina C e altri antiossidanti, e quelli più colorati (rosso, arancione e giallo), non solo rendono il shish kabob più appetitoso, ma contengono anche più antiossidanti. Usa i peperoni biologici, se possibile, in quanto quelli coltivati in maniera tradizionale sono irrorati con pesticidi.

Le cipolle sono un super cibo spesso ignorato e sottovalutato. Spesso vengono evitate perché alcune varietà hanno un odore e sapore troppo forte. Molte persone evitano di mangiare le cipolle perché temono di avere l'alito cattivo, ma non sanno che gli impressionanti benefici per la salute apportati dalle cipolle possono compensare tutto questo!

Le cipolle contengono alcuni enzimi molto efficaci nella lotta contro il cancro che riducono il rischio di tumore alla prostata, all'esofago, alla laringe, allo stomaco, al colon-retto e i tumori ovarici, e riducono anche il rischio di morte da infarto.

Le cipolle hanno un forte potere antiossidante, in particolare quelle con la buccia viola o rossa. L'antiossidante chiave è la quercetina, che agisce come un antistaminico naturale, riducendo gli attacchi di allergia, le infiammazioni e l'asma. La quercetina e la vitamina C presenti nelle cipolle

agiscono insieme per rafforzare il sistema immunitario e anche per proteggere l'organismo contro i raffreddori e l'influenza. I benefici antinfiammatori aiutano a ridurre il dolore e la rigidità dell'artrite e delle altre malattie infiammatorie. E le cipolle, soprattutto se usi una cipolla dolce, rilasciano un sapore dolce, simile a quello del caramello quando sono arrostiti, a cui è difficile resistere.

E non dimenticarti dei funghi! I funghi contengono grandi quantità di riboflavina, niacina e selenio e contengono anche sostanze chimiche che bloccano la produzione di estrogeni in eccesso negli uomini e nelle donne. I funghi inoltre, aumentano il testosterone naturale, che è vantaggioso sia per gli uomini che per le donne, perché aiuta nella costruzione della massa muscolare magra, oltre ad aumentare la tua capacità di bruciare i grassi.

L'ananas fresco aggiunge un tocco dolce e pungente, ma ha anche enzimi benefici che aiutano la digestione e l'assorbimento dei deliziosi nutrienti di questo piatto.

Ingredienti (Dosi per: 4 persone)

1 kg di manzo, agnello, maiale o pollo, tagliato a cubetti di 2,5-4 cm
250 gr di funghi champignon Baby Bella o normali
1 cipolla rossa dolce grande (o 2 piccole) o cipolle Vidalia tagliata in quattro parti
1 zucchino medio o una zucca tagliata a fette spesse e poi tagliate a metà
1 ananas fresco tagliato a fette spesse
1 peperone verde, 1 giallo e 1 rosso, tagliati in quattro parti e tagliati a fette di 2,5 cm
Marinata
1 tazza di salsa di soia
3 cucchiai di miele
Succo di 1 lime
1-2 spicchi d'aglio tritati
Radice di zenzero fresco grattugiato
Un tocco di Tabasco o di peperoncino

Preparazione

Mescola la marinata in una ciotola di vetro. Taglia la carne e le verdure e metti tutto tranne l'ananas (non aggiungere l'ananas alla marinata, poiché ha enzimi naturali che trasformerebbero la tua carne in POLTIGLIA) nella marinata.

Lascia marinare per 1-4 ore o per tutta la notte per aggiungere sapore.

Inserisci la carne sugli spiedini e metti le verdure e l'ananas su spiedini separati (questo impedisce che le verdure siano troppo cotte, dato che cuociono velocemente). Posiziona la carne e le verdure su una griglia e cuocile a fuoco medio. Girale di tanto in tanto fino a quando non si sono scurite. Questi spiedini sono deliziosi serviti con quinoa o da soli.

Wrap di Manzo in Stile Thai o di Pollo e Lattuga



Foto per gentile concessione di Fazela Vohra, <http://kharasmithaas.wordpress.com>

Si tratta di un pasto spesso richiesto a casa mia. Sazia, ma non è pesante; ha un grande potere nutritivo, è ricco di antiossidanti ed è efficace nel bruciare i grassi. Più verdure colorate aggiungi e più sostante nutritive otterrai!

Ci sono molte variazioni su questo tema, per cui inizierò con la mia ricetta in stile Thai e ti darò altre idee alla fine di questa ricetta.

Servi gli ingredienti vegetali in ciotole separate e lascia che ciascuno personalizzi i wrap a proprio gusto. Questo è un ottimo modo per servire ai bambini, dato che ogni bambino sarà felice di creare il proprio “capolavoro”.

Questo piatto è ricco di zenzero fresco, un grande super cibo. Lo zenzero è un antinfiammatorio, un potenziatore immunitario, un aiuto per la digestione, e può effettivamente distruggere alcuni tipi di cellule tumorali. Quindi, non aver timore dello zenzero e aggiungine quanto ne vuoi!

Il miglior tipo di lattuga per i wrap è quella biologica verde o la lattuga a foglia rossa, Boston, Bibb o la romana. Molti ristoranti utilizzano la lattuga iceberg per questo piatto, ma la lattuga iceberg non ha praticamente alcun valore nutritivo.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

500 gr di carne di manzo biologica macinata, carne di tacchino o di pollo ruspante macinata
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
Sale marino ($\frac{1}{2}$ cucchiaino o più di lì)
1 cipolla piccola tritata
2-3 spicchi d'aglio tritati
1-2 cucchiaini di zenzero fresco, grattugiato o tritato
Succo di 1 lime o 1 cucchiaio di aceto di vino di riso
2-3 cucchiai di salsa di soia
Un pizzico di zucchero
Peperoncino q.b.
6-8 foglie di lattuga, lavate e asciugate

Per la guarnizione

1 mazzetto di coriandolo fresco tritato
1 fascio di cipolle verdi, tagliate a pezzi da 5 cm, e affettate verticalmente
1 peperone rosso dolce tagliato a fette sottili
1 zucchino piccolo grattugiato
2-3 carote grattugiate
1 avocado duro ma maturo, affettato sottile
1 o 2 pomodori tritati

Preparazione

Arrostisci leggermente la carne in una padella a fuoco medio con olio extra vergine d'oliva con l'aglio, la cipolla, lo zenzero e il sale. Aggiungi il succo di lime, la soia, un pizzico di zucchero e una spolverata di peperoncino. Cuoci a fuoco basso per altri 1-2 minuti.

Raccogli con un mestolo un paio di cucchiai della miscela di carne e adagiala su una foglia di lattuga, aggiungi ciò che più ti si addice, e avvolgi la foglia piegando un'estremità al di sopra e avvolgendo poi i lati (probabilmente inizierà a gocciolare, quindi, fai questa operazione su un piatto). Buon appetito! Le dosi sono per 2-4 persone circa, a seconda di quanto siete affamati.

Variazioni

Come ho già detto, ci sono un SACCO di variazioni su questa ricetta che puoi sperimentare. Puoi usare carne biologica tagliata a fette sottili come spinacino, fianco, costate o lombo, ecc. Una versione messicana potrebbe includere i fagioli neri, la cipolla, il pomodoro, il peperoncino verde, la lattuga o il cavolo, la salsa e l'avocado o il guacamole . Puoi evitare lo zenzero, la soia e l'aceto di vino di riso e aggiungere un paio di cucchiaini di cumino.

I wrap di lattuga sono anche un ottimo modo per evitare il pane dei sandwich. Quindi, tutto ciò che potresti mangiare in un panino, semplicemente avvolgilo con la lattuga. Io amo gli ingredienti dei sandwich di tacchino avvolti nella lattuga al posto del pane o l'insalata di tonno. Anche gli hamburger sono ottimi in questo modo. Ho anche scoperto che ci sono un sacco di ristoranti che hanno menù con sandwich e sostituiscono senza problemi la lattuga con il pane. Usa la tua immaginazione, le possibilità sono infinite!

Le foglie di lattuga sono un ottimo sostituto anche per qualsiasi cosa avvolgi in una tortilla, soprattutto in una tortilla di mais: evita il mais per quanto possibile.

PESCE



Il pesce è diventato un pasto molto popolare. Si è guadagnato la reputazione di essere un “alimento salutare”, ma lo sapevi che c’è una differenza enorme nel suo valore nutritivo a seconda del tipo di pesce e di come è stato allevato?

Al momento di decidere quale tipo di pesce mangiare, la cosa fondamentale da pensare è se il pesce è selvaggio o di allevamento. I due metodi diversi di allevamento creano un tipo di pesce e un profilo nutrizionale completamente diversi, in particolar modo per il grasso del pesce.

È semplice.

Come per la carne biologica, anche il grasso del pesce selvaggio è molto sano. Il pesce selvaggio ha livelli molto più elevati di acidi grassi essenziali omega 3 che, come probabilmente già sai, è un grasso molto importante per il corpo per contrastare il processo di invecchiamento, per bruciare i grassi e anche per la salute mentale.

I pesci d’allevamento, invece, hanno un contenuto di grassi e caratteristiche nutrizionali totalmente diversi. Il pesce d’allevamento in genere ha una quantità molto più elevata di grassi omega 6, grassi infiammatori che la maggior parte già ottiene in quantità troppo elevate rispetto a quello che dovrebbe essere il corretto rapporto di omega 6 e omega 3.

Gli ingredienti attivi che rendono il pesce selvaggio così salutare sono gli acidi grassi omega 3, l’EPA e il DHA. Questi ingredienti attivi sono fondamentali non solo per la salute del cuore, ma

anche per aiutare a combattere il cancro, rafforzare il sistema immunitario, contrastare le infiammazioni e mantenere il cervello e i nervi in ottime condizioni.

Quindi quali tipi di pesce selvaggio sono i migliori da mangiare? Scegli i pesci selvaggi grassi d'acqua fredda, per ottenere la maggior parte dei benefici per la salute. Quasi tutti hanno sentito dire che il salmone (salmone selvaggio, naturalmente) è una scelta salutare, e tutti gli altri? L'halibut e il merluzzo selvaggio sono altri ottimi pesci, ricchi di grassi sani omega 3.

Poi ci sono le sardine e le acciughe, spesso trascurate, ma attualmente rivalutate, in quanto una scelta sana. Essendo più in basso nella catena alimentare, non hanno gli stessi problemi con il mercurio, PCB e le altre tossine che hanno i pesci predatori più grandi, come il tonno, il pesce spada, lo sgombro reale, e lo squalo. Le sardine e le acciughe sono anche ricche di acidi grassi omega 3.

Ecco i miei preferiti, che sono ad alto contenuto di grassi omega 3 ed hanno una minore quantità di tossine:

Salmone selvaggio, soprattutto il salmone rosso

Salmerino alpino

Pesce zibellino/Merluzzo nero

Sgombro dell'Atlantico (presenta una quantità di mercurio inferiore rispetto agli altri tipi di sgombro)

Sardine

Acciughe

Tonno

Merluzzo

Halibut



Penne di Riso Integrale con Salmone Rosso e Asparagi



Ricetta e foto per gentile concessione di Jackie Burgmann, autrice di Hot at Home - La soluzione per le persone che odiano la palestra.

So che sarai d'accordo con me; questa ricetta è assolutamente deliziosa, super sana, versatile, facile e veloce da preparare, con o senza la pasta! Ti puoi sbizzarrire modificando la ricetta base a seconda degli ingredienti che hai a portata di mano. Per questa ricetta io ho usato una scatoletta di salmone rosso selvatico, ma puoi usare anche il tonno, i gamberetti o il pollo, che ci stanno benissimo. In estate, puoi aggiungere anche alcuni pomodori di orto, funghi, zucchine e basilico fresco.

Mi piace aggiungere sempre un po' di piccante, per il sapore e i benefici per la salute, così ho aggiunto tonnellate di aglio fresco e peperoncino. Oppure, se vuoi alcuni dei sani benefici antinfiammatori e antiossidanti della curcuma, aggiungi un po' di curry.

Anche le erbe aromatiche come il basilico, l'origano, il timo e la menta sono grandi aggiunte dal punto di vista nutritivo e per l'ottimo sapore!

Io non mangio molta pasta, ma la pasta di riso integrale senza glutine è la migliore opzione. Questo piatto è altrettanto delizioso senza la pasta! Non ci sono quantità fisse in questo caso. Puoi prepararne più o meno, a tuo gradimento, a seconda di quante persone mangiano e a seconda del loro appetito.

Ingredienti

Dosi per: 2 persone

1 tazza circa di penne di riso integrale

10-12 punte di asparagi freschi crudi

Aglio fresco schiacciato e tritato

Formaggio di latte crudo Parmigiano Reggiano

2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

1 lattina di tonno, salmone selvaggio, gamberi o pollo cotto

Sale marino e pepe nero spaccato o peperoncino q.b.

Basilico fresco

Opzionale - pomodoro fresco tritato, zucchini affettati, o funghi affettati

Nota: Se usi il tonno o il salmone confezionato in olio extra vergine d'oliva, puoi usare questo olio per la cottura. In caso contrario, elimina i liquidi e mettili da parte. Se usi i pomodori freschi, aggiungili a fine cottura e riscaldali solo.

Preparazione

Porta ad ebollizione l'acqua, aggiungi la pasta e cuoci secondo le istruzioni. Aggiungi una piccola quantità di olio extra vergine d'oliva all'acqua bollente e fai bollire le penne di riso integrale fino quando non sono "al dente" o più cotte, ma ancora dure. Scola la pasta e mettila da parte.

Mentre la pasta cuoce, lava gli asparagi e stacca i gambi duri. Taglia gli asparagi in piccoli pezzi, da 2,5-5 cm. Se utilizzi le zucchine, tagliale in quattro parti e poi a fette. Affetta i funghi e le altre verdure che stai utilizzando per la ricetta.

In una padella capiente, aggiungi l'olio extra vergine d'oliva, gli asparagi, le altre verdure e l'aglio, e saltale a fuoco medio-alto per circa un minuto o due, fino a quando non diventano croccanti. Aggiungi il pesce cotto o la carne e mescola delicatamente per circa un minuto, fino a quando non è completamente riscaldato. Aggiungi sale e pepe.

Servi il mix di verdure sulla pasta e guarnisci con erbe fresche, pomodori tritati e formaggio grattugiato Parmigiano.

Salmone Dolce e Piccante



Il salmone ha una meritata buona reputazione come alimento sano grazie al suo alto contenuto di acidi grassi omega 3. In 100 gr di salmone selvaggio ci sono 2 grammi di grassi omega 3, che è più di quello che un adulto medio (negli Stati Uniti) ottiene in diversi giorni.

I grassi omega 3 riducono il rischio di attacchi cardiaci, ictus, aritmie, ipertensione e trigliceridi alti nel sangue. Il consumo frequente di salmone riduce anche le infiammazioni, aiuta le membrane cellulari a funzionare meglio, previene il diabete e protegge il cervello.

Gli scienziati ritengono che il DHA sia il grasso più importante per il cervello umano, e l'alta concentrazione di questo grasso nel salmone selvaggio diminuisce il rischio di depressione, ostilità e le dimenticanze legate all'età. C'è anche un'associazione tra QI e l'assunzione di omega 3, che rende il salmone un vero e proprio "super cibo per il cervello".

Se vuoi un modo rapido e facile per aggiungere più salmone alla tua dieta, questa ricetta veloce, facile e, soprattutto, deliziosa, è per te. La dolcezza dello sciropo d'acero si combina con la sapidità del succo di lime e il calore del peperoncino per creare un piatto delizioso e semplice che ti farà venire l'acquolina in bocca.

Ci sono un sacco di tipi diversi di salmone: c'è il salmone rosso selvaggio con il suo profondo rosa carne, il mio preferito e il più nutriente; il salmone reale, dal sapore più delicato, ma con una quantità maggiore di grassi buoni; il salmone keta, il salmone chinook e il salmone chum, per citarne solo alcuni.

Puoi regolare gli ingredienti di questa ricetta per qualsiasi quantità di salmone in teoria. Tu e tutti gli altri lo adorerete!

Ingredienti

Dosi per: 2 persone o più

Uno o più pezzi di salmone fresco selvaggio di qualsiasi dimensione – da 100 gr a 500 gr o più.

1-2 cucchiai di burro

¼ di tazza di sciroppo d'acero reale

Succo di 1 lime

Peperoncino

Preparazione

Accendi la griglia al massimo e lasciala riscaldare. Sposta il ripiano a circa 15 cm di distanza dalla fonte di calore. Metti una piccola noce di burro su ogni pezzo o spennella la superficie del salmone con burro fuso per una migliore doratura. Arrostisci per 8-10 minuti, a seconda delle dimensioni e dello spessore del salmone.

Il salmone può essere mangiato con il centro ancora traslucido e rosa scuro, o può essere più cotto e del tutto opaco. Basta stare attento a non cuocerlo troppo a lungo, altrimenti diventerà molto secco. Questo pesce può essere cotto alla griglia a fuoco medio.

Togli il pesce dal fuoco circa 1-2 minuti prima che sembri pronto (si continuerà a cucinare un po' anche fuori). Non cuocerlo troppo.

Mentre il pesce sta cuocendo, mescola lo sciroppo d'acero, il succo di lime, e il peperoncino (vacci piano con il peperoncino, può aggiungere un sapore molto piccante!). Quando il pesce è pronto, versa il composto sul salmone caldo e goditelo con una patata dolce al forno e un'insalata di verdure biologiche baby.

Salmone con Salsa Fresca ai Mirtilli Rossi e all'Arancia



Come in una scena della serie televisiva di cucina “Chopped”, stavo cercando di fare qualcosa di buono per la cena ed, avendo fretta, ho deciso di usare solo quello che ho trovato in frigo.

Hmm...un'arancia, del coriandolo, alcuni mirtilli rossi freschi e un pezzo di salmone rosso congelato. Cosa fare? Beh, ho deciso di preparare una salsa ai mirtilli rossi e servirla sul salmone. Sono soddisfatta del risultato! Ed anche tu lo sarai, quando proverai questa ricetta.

Il sapore aspro dei mirtilli rossi freschi si mescola con la dolcezza dell'arancia e prende il sapore del salmone in un modo nuovo e fresco. Il tuo palato andrà in estasi!

I mirtilli sono uno dei pochi cibi totalmente nativi del Nord America. Gli indiani nativi americani mangiavano i mirtilli rossi cotti e addolciti con miele o sciroppo d'acero. I mirtilli rossi venivano utilizzati anche come medicina e impiastro per le ferite. I tannini contenuti in essi aiutano a contrarre il tessuto per arrestare le emorragie ed i composti presenti nei mirtilli rossi hanno anche potenti effetti antibiotici.

I mirtilli rossi sono noti per aiutare la salute delle vie urinarie, ma queste piccole straordinarie bacche rosse sono anche benefiche per l'apparato gastrointestinale, prevengono la carie, aiutano a prevenire i calcoli renali e biliari, aiutano nel recupero da ictus, prevengono il cancro, abbassano il colesterolo LDL (cattivo) e aumentano il colesterolo HDL (buono). Non male per delle piccole bacche.

Questi potenti fitochimici hanno cinque volte il contenuto di antiossidanti dei broccoli e presentano la più elevata quantità di antiossidanti rispetto alla maggior parte di frutta e verdura! E “antiossidanti” significa anche “anti invecchiamento”.

Inoltre, si è visto che diversi composti scoperti di recente e presenti nei mirtilli rossi freschi sono tossici per le cellule tumorali tra cui le cellule tumorali del polmone, della cervice, della prostata, del seno e della leucemia.

Quindi, capisci, non hai scuse per NON mangiare mirtilli!

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

2-4 filetti di salmone selvaggio (il salmone rosso è il mio preferito per questa ricetta)

Condimento jerk (io ho usato un mix di spezie in polvere già pronto)

1 tazza di mirtilli rossi freschi, tagliati o leggermente frullati con un robot da cucina

½ cipolla rossa piccola

1 arancia normale o arancia rossa di Sicilia, sbucciata, divisa in spicchi, a loro volta tagliati in pezzi più piccoli

Succo di mezzo lime

¼ di tazza di coriandolo tritato

1 cucchiaino di miele

Sale marino

Peperoncino q.b.

Preparazione

Trita grossolanamente i mirtilli rossi con le mani o con un robot da cucina (quanto basta per poterli tritare, ma attenzione a non trasformarli in poltiglia), e mescolali con l’arancia, la cipolla, il succo di lime, il coriandolo e il peperoncino.

Condisci il salmone con il condimento jerk e griglialo o arrostiscilo fino a che non diventa tenero e la pelle si stacca facilmente. Servilo con la salsa ai mirtilli rossi. Buon appetito!

Halibut o Merluzzo dell'Alaska con Salsa al Burro, Lime e Coriandolo



Questa ricetta è stata adattata dai miei amici di Vital Choice Wild Seafood, che offrono il migliore pesce fresco, selvaggio e sostenibile, ad alto contenuto di omega 3. Non troverai niente di meglio!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

4 halibut dell'Alaska (da 200 gr ciascuno), o pesce zibellino o merluzzo selvaggio dell'Alaska

3 cucchiai di succo di lime fresco

3 spicchi d'aglio, tritati grossolanamente

½ tazza di coriandolo fresco tritato

2 cucchiai di burro

1 -2 cucchiai di olio extravergine d'oliva o olio di macadamia

Sale marino e pepe macinato

Preparazione

Se cucini il pesce alla griglia, prepara la brace e ungi la grata con l'olio.

Se decidi di arrostire il pesce, ungi leggermente una padella con olio o burro.

Spennella il pesce con circa la metà del succo di lime, cospargilo di sale e pepe e mettilo da parte per 20 minuti circa.

Nel frattempo, fai sciogliere il burro e l'olio extra vergine d'oliva in una padella piccola a fuoco basso. Aggiungi l'aglio e soffriggilo fino a che non diventa profumato, per circa 3 minuti.

Aggiungi il coriandolo e il resto del succo di lime e mescola per 1 minuto. Togli la padella dal fuoco e coprila.

Adagia il pesce sulla griglia pre-riscaldata a fuoco medio-alto o nella padella. Griglia o cuoci per circa 4-5 minuti per lato fino a quando il pesce non appare un poco opaco al centro e la pelle si stacca facilmente. Cospargi con la salsa di olio, burro, coriandolo e lime, a circa un minuto dalla fine della cottura.

Disponi i filetti in un piatto da portata, versa la salsa rimanente su di essi e servi.

POLLO



Scegliere pollo ruspane, biologico o al pascolo non è solo una moda recente, ma è una scelta molto più sana per i tuoi piatti di pollo!

Il pollo ruspane e biologico sta diventando molto popolare ultimamente e ora è più facile da trovare e un po' meno costoso. Ha un sapore migliore ed è molto più sano del pollo allevato nelle imprese agricole. Proprio come gli animali nutriti con erba e il pesce selvaggio, i polli ruspani biologici seguono una dieta naturale, per far sì che crescano più sani, ricchi dei nutrienti di cui hai bisogno.

I polli commerciali sono allevati in spazi molto stretti, dove è difficile muoversi o girare intorno. Sono alimentati con cereali potenziati con ormoni e antibiotici e ingrassati circa tre volte più velocemente rispetto al normale tempo di crescita.

Questi poveri polli riescono a malapena a spostare o a sostenere il loro peso, e sono molto malati a causa della loro rapida crescita e della totale mancanza di pulizia. Sono spesso cresciuti in case che non hanno finestre, al riparo dall'aria fresca e dal calore del sole.

Al contrario, i polli ruspani e biologici sono allevati fuori, nel loro ambiente naturale, con il sole e l'aria fresca, e possono mangiare quello che vogliono.

Il pollo è una fonte eccellente di proteine sane che aiutano a costruire massa muscolare, a bruciare i grassi e a proteggere le ossa con l'avanzare dell'età. È facile da digerire e metabolizzare per il corpo.

Inoltre, il pollo è ricco di vitamina B e niacina, che anch'esse aiutano a bruciare i grassi. La niacina aiuta il corpo a metabolizzare e usare i carboidrati, i grassi e le proteine, trasformandoli in energia. È stato anche dimostrato che le persone con malattie cardiovascolari traggono beneficio dalla niacina, poiché questa aiuta prevenire gli attacchi di cuore, ad abbassare il colesterolo, e a combattere il cancro.

Indipendentemente dalla tua età, mangiare cibi ricchi di niacina ti aiuta a proteggere il cervello contro il morbo di Alzheimer e il declino mentale dovuto all'età. E non è mai troppo presto per iniziare a proteggere la tua salute mentale.

Il pollo è anche una buona fonte di selenio. Questo minerale traccia è assolutamente fondamentale per una buona salute! Si tratta di un componente essenziale per molti processi importanti per la salute, compresa la produzione degli ormoni tiroidei, la difesa antiossidante e la funzione immunitaria. Il selenio può essere anche uno strumento molto efficace per combattere il cancro.

Il pollo è versatile ed è ottimo in quasi tutti i piatti. Arrostito, alla griglia o bollito, e combinato con una vasta gamma di erbe e spezie, il pollo rende un piatto delizioso, saporito e nutriente.

Quando non mi viene in mente niente per la cena, alcuni petti di pollo, o cosce disossate e senza pelle, cotti in un po' di olio extra vergine d'oliva e burro biologico, con aglio, sale marino, pepe e alcune erbe, sono sempre deliziosi. Aggiungi anche un po' di broccoli al vapore o insalata verde e otterrai un piatto meraviglioso!

Se hai molta fretta, puoi comprare un pollo arrosto già pronto per una cena sana e veloce. Gli avanzi di pollo sono l'ideale per il pranzo e anche per altri pasti.

Tieni un po' di pollo cotto a portata di mano per preparare dei wrap con lattuga, pomodoro, cipolla e avocado per un delizioso, veloce e soddisfacente pasto da mangiare "al volo". O semplicemente taglia un po' di pollo cotto e disponilo su un'insalata di verdure fresche biologiche ed avrai il pranzo perfetto o una cena leggera.

Pollo con Verdure al Cartoccio



Cucinare "al cartoccio" è la base per un piatto facile, veloce e allo stesso tempo delizioso. Una volta che hai imparato bene come cucinarlo, scoprirai ci sono infinite varianti, l'unico limite è la tua immaginazione!

Prova a sostituire il pesce al posto del pollo, insieme a qualsiasi verdura di stagione disponibile al momento. Puoi utilizzare il forno, una griglia a carbone o una a gas. Se decidi di usare la griglia, disponi i cartocci lontano da fonti di calore per evitare che cuociano troppo. Ho usato questa ricetta anche un paio di volte in campeggio e funziona splendidamente anche con una griglia sul fuoco.

Le patate sono una deliziosa aggiunta a questa ricetta. Queste assorbono tutti i deliziosi succhi degli altri alimenti e delle spezie. Se vuoi usare le patate, tagliale a pezzetti o a fette, in modo che possano cuocere a fondo, altrimenti ci vorrà molto più tempo per cuocerle rispetto alle altre verdure.

Le erbe aromatiche fresche o secche e le spezie hanno enormi quantità di antiossidanti e nutrienti concentrati, quindi, sperimenta diverse combinazioni per una sensazione di sapore diversa. E abbonda sempre con l'aglio!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

1 kg di petti di pollo disossati e senza pelle, a fette sottili, o di cosce disossate e senza pelle

1 cipolla rossa o bianca tagliata

200 gr di fagiolini freschi, asparagi, zucchini freschi tagliati a fette, zucca, ecc.

2-4 patate bianche o dolci, divise in quattro parti e tagliate in pezzi di spessore 6 mm circa

2-4 cucchiai di burro biologico o olio extravergine d'oliva

1-2 spicchi di aglio tritati

1 cucchiaino (o più) di origano, basilico, timo, rosmarino o altre erbe aromatiche, fresche o secche

Sale marino, pepe

Fogli di alluminio, di circa 30 cm x 25 cm

Preparazione

Scalda il forno a 180-200°C o la griglia a fuoco medio.

Disponi una porzione di carne sul foglio di alluminio, adagia le verdure sopra la carne, spuzza un filo di olio extravergine d'oliva o un pezzetto di burro biologico e condisci con aglio, erbe aromatiche, sale e pepe. A questo punto avvolgi il foglio creando una forma rettangolare, portando i bordi sulla parte superiore e sui lati e piegando bene un paio di volte per sigillare (per evitare che i sughi si disperdano).

Disponi i cartocci su una placca o una teglia da forno poco profonda e cuoci per circa 30-40 minuti o fino a quando la carne non è cotta e le verdure sono tenere. Se usi una griglia, cuoci a fuoco medio-alto e disponi i cartocci lontano dalla fonte di calore diretto. Se cucini sul fuoco, attendi fino a che il fuoco non si è quasi spento e i carboni sono rosso brillante.

Per il pesce, riduci i tempi di cottura a circa 20 minuti o meno, poiché il pesce di solito cuoce rapidamente, a seconda delle dimensioni e del tipo. Prova questa ricetta col salmone selvaggio, il merluzzo o la tilapia.

Pollo al Limone con Pepe e Rosmarino Fresco



Questo piatto è ottimo, facile da preparare e super sano. È adatto per una cena veloce ma anche per una cena importante.

Il rosmarino fresco aggiunge una dimensione extra di gusto e fa anche bene. Il rosmarino è un noto rinforzo per le difese immunitarie, favorisce la digestione ed aumenta la concentrazione, tra le altre cose. I suoi potenti oli proteggono il cervello e aiutano a prevenire la malattia di Alzheimer, la malattia di Parkinson e la demenza.

Il rosmarino contiene composti antinfiammatori che aiutano a ridurre la gravità degli attacchi di asma e ad eliminare la congestione del torace dovuta al raffreddore e all'influenza. Inoltre, è stato dimostrato che il rosmarino migliora la concentrazione, aumentando il flusso di sangue alla testa.

Il rosmarino aiuta a prevenire alcuni tipi di cancro mortali, bloccando gli effetti degli estrogeni in eccesso, che sono cancerogeni per le donne, così come gli ormoni responsabili dell'accumulo di grassi per donne e uomini.

Il sapore del rosmarino può essere forte, quindi, anche se ha tanti benefici meravigliosi per la salute, non esagerare o potrebbe dare al tuo piatto un sapore amaro.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone (dipende dalla quantità di pollo)

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

2 cucchiai di burro

1 kg di petti di pollo, cosce, o un pollo intero tagliato a pezzi

$\frac{1}{4}$ di tazza di farina di riso, farina di mandorle o farina di cocco

2 spicchi d'aglio fresco tritato

2 o 3 rametti di rosmarino fresco

Sale marino

Pepe fresco macinato grossolanamente

1 limone tagliato a metà

Una manciata di prezzemolo fresco per guarnire (è una fantastica guarnizione!)

Preparazione

Passa i pezzi di pollo nella farina. Un modo semplice per farlo è quello di mettere la farina in un sacchetto di plastica, aggiungere il pollo e scuotere.

Aggiungi l'olio extra vergine d'oliva, il burro e il pollo e cuoci a fuoco medio (se usi la farina di cocco, cuoci a fuoco medio-basso, perché la farina di cocco tende a bruciarsi facilmente).

Condisci con una generosa quantità di aglio, sale marino e pepe fresco macinato.

Fai cuocere per circa 5-7 minuti e poi gira. Aggiungi il rosmarino. Condisci l'altra parte con aglio, sale e pepe. Spremi metà del succo di limone sul pollo mentre sta ancora cuocendo.

Quando è pronto e dorato, spremi l'altra metà del limone sul pollo e servi.

Pollo Jerk con Salsa all'Ananas



Foto per gentile concessione di <http://healthyandgourmet.blogspot.com>

Questo pollo è meglio se cotto alla brace, ma può anche essere cotto in una padella con burro per dorarlo. Puoi utilizzare un condimento jerk preconfezionato, o prepararlo tu (ricetta inclusa). Il condimento jerk è un condimento dolce-piccante che i giamaicani usano spesso in cucina. Si può trovare bagnato o come panatura secca. La panatura secca è più facile da usare, ma entrambi vanno bene.

La salsa di ananas è un accompagnamento fresco, dolce e dal sapore pungente per il pollo.

L'ananas è ricco dal punto di vista nutrizionale, con fibre e una grande quantità di enzima bromelina e di vitamina C, un forte antiossidante. La bromelina è un antinfiammatorio naturale che non solo fa bene alla digestione, ma favorisce anche la guarigione.

E non dimenticare, i peperoncini in questa ricetta aumentano anche il metabolismo e bruciano i grassi!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

1 kg di petti di pollo ruspante, cosce o o un pollo intero tagliato a pezzi

2 cucchiai di condimento jerk (vedi ricetta in fondo, se vuoi prepararlo fare da zero)

Per la salsa all'ananas

1 ananas fresco, senza buccia e senza torsolo, tagliato a dadini

$\frac{1}{4}$ di tazza di coriandolo fresco

1 cipolla rossa piccola

1 pomodoro Roma piccolo, tritato finemente

1 jalapeño, privato dei semi e della parte centrale (maneggia con cura e lavati le mani dopo averlo tagliato!)

Succo di $\frac{1}{2}$ lime fresco

Preparazione

Versa il condimento jerk sul pollo e cuoci a fuoco moderato sulla griglia o in padella con olio extra vergine d'oliva. Gira e cuoci fino a quando il pollo non appare dorato fuori e dentro non più rosa.

Mentre il pollo cuoce, trita gli ingredienti per la salsa all'ananas, e mescolali con il lime fresco spremuto. Servi con il pollo cotto.

Mescola tutti gli ingredienti. Questa salsa è ottima e rinfrescante e può essere utilizzata sul pesce, sul pollo e sul maiale come condimento veloce e delizioso.

Condimento jerk

1 cucchiaio di fiocchi di cipolla

2 cucchiaini di timo

1 cucchiaino di pimento

$\frac{1}{4}$ di cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di pepe nero

1 cucchiaino di pepe di Caienna

1 cucchiaio di cipolla in polvere

2 cucchiaini di sale marino

$\frac{1}{4}$ di cucchiaino di noce moscata

2 cucchiaini di zucchero

Polpette di Pollo o Tacchino



Io le adoro e anche tu le adorerai! Sono un grande fonte di proteine sane. Mi piace aggiungere una quantità abbondante di aglio fresco per massimizzare il potere nutritivo anti invecchiamento di questa ricetta.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

500 gr di tacchino o di pollo ruspante biologico

1 uovo crudo

1 cipolla tritata

2-4 spicchi d'aglio tritati

1 cucchiaino di sale marino o giù di lì

1 fetta di pane senza glutine, tritata e ridotta in briciole con un robot da cucina

½ tazza di farina d'avena

½ tazza di semi di lino macinati, o qualsiasi combinazione di questi

1-2 cucchiaini di origano

2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Scalda il forno a 200°C. Ungi una teglia da forno o una teglia poco profonda con olio extra vergine d'oliva.

Unisci tutti gli altri ingredienti in una grande ciotola. Mescola con le mani pulite o con un cucchiaio di legno grande. Crea delle palline da 4 cm, e disponile sul vassoio da forno. Cuoci per circa 10 minuti o giù di lì, gira (o fai rotolare) e cuoci per altri 10 minuti, per un totale di circa 20 minuti. Sono pronte quando la parte esterna è marrone dorato e la parte interna non è più rosa.

Servi con la tua salsa biologica per spaghetti preferita e zucca spaghetti al vapore, o semplicemente mangiale assieme ad un'insalata. Io mangio le polpette anche come avanzi (che sono deliziose tra l'altro!) con un'insalata Caesar per un pranzo sano.

Sono anche un ottimo spuntino ad alto contenuto di proteine!

INSALATE COME PIATTO PRINCIPALE



Le insalate possono essere tra i piatti più soddisfacenti, soprattutto nei mesi estivi, quando puoi trovare verdure biologiche, fresche e di produzione locale. Le proteine sane e i grassi contenuti nell'insalata ti daranno una sensazione di sazietà a lungo, senza sentirti troppo pieno, e le deliziose verdure fresche hanno un potere nutritivo così grande che avrai tonnellate di energia per ore. Questo è il pasto perfetto per bruciare i grassi. Tutto ciò di cui il tuo corpo ha bisogno è proprio qui.

Le verdure a foglia sono il cibo ideale per un corpo magro; contengono carboidrati complessi che l'organismo usa per produrre energia, e sono ricche di nutrienti e antiossidanti. E grazie ad essi, aiutano a ridurre il rischio di cancro e le malattie cardiache e molte altre malattie. Esse sono a basso contenuto di grassi e ricche di fibre, acido folico, vitamine K, C, E, e molte delle vitamine del gruppo B, contengono minerali come il ferro, il calcio, il potassio e il magnesio, così come una grande varietà di sostanze fitochimiche.

Mangiare 3 o più porzioni alla settimana di verdure a foglia verde riduce significativamente il rischio di cancro allo stomaco, il quarto cancro più comune al mondo.

Le verdure a foglia verde sono una delle fonti più concentrate di nutrienti di qualsiasi altro cibo. Oltre a tutti gli antiossidanti che contengono, il nutrimento superstar è la vitamina K. Una tazza della maggior parte di verdure cotte fornisce almeno nove volte la dose minima raccomandata di vitamina K e un paio di tazze di verdure a foglia verde scuro ti daranno il minimo di cui hai

bisogno. La vitamina K aiuta il tuo corpo a mantenere le riserve di calcio nelle ossa, invece che nelle arterie (che porta a malattie cardiache).

Mangia le foglie più profonde e colorate per ottenere una quantità superiore di nutrienti. Ad esempio, la lattuga romana, la lattuga a foglia rossa, la lattuga Bibb, e le verdure baby hanno circa 8 volte la vitamina A e 6 volte la vitamina C della lattuga iceberg. Prova tutti i diversi colori e sfumature di verde (o rosso) che puoi!

Tra le mie preferite ci sono le verdure biologiche baby assortite. Queste foglie tenere di solito sono disponibili in una grande varietà di tipi e colori, ognuna ricca di nutrienti e ottima di sapore! E quando combini le verdure a foglia verde con un assortimento di coloratissime verdure crude (in particolare da agricoltura biologica e di produzione locale), massimizzi gli antiossidanti e le sostanze nutrienti ottenendo uno dei piatti più nutrienti che tu possa mangiare!

Ricorda che i migliori condimenti per insalate sono quelli che prepari da solo. Le verdure a foglia verde di buona qualità, le verdure biologiche, le proteine di qualità e i grassi sani per il cuore: sono questi che rendono grande un'insalata. Cerca di sapere sempre cosa c'è nel cibo che mangi e rimarrai in pista con la tua dieta e la tua salute.

Insalata Tiepida con Bistecca in Stile Asiatico



Foto per gentile concessione di Just Jan, <http://janandrussroundozagain-janandruss.blogspot.com>

Questa insalata contiene zenzero fresco nel condimento. Lo zenzero è uno di quei super cibi incredibili che fanno molto bene al tuo corpo ed è anche un efficace antinfiammatorio.

Lo zenzero in realtà porta sia il colesterolo LDL ("cattivo") che i trigliceridi a livelli normali ed è un modo delizioso per portare questi grassi malsani a livelli gestibili.

Mangiare zenzero ogni giorno può aumentare davvero la quantità di antiossidanti. Questo perché lo zenzero contiene 12 sostanze antiossidanti più potenti della vitamina E! E gli studi dimostrano che lo zenzero è anche un ottimo additivo per il sollievo dal dolore e favorisce una buona circolazione sanguigna.

Lo zenzero ha anche altri benefici: è ottimo per la nausea e la chinetosi e funziona altrettanto bene o meglio di alcuni farmaci.

Lo zenzero è anche un ottimo aiuto per la digestione, in quanto aiuta a tenere il tuo sistema digestivo in movimento. E il sapore pungente dello zenzero avvia anche il metabolismo rendendoti più energico e facendoti bruciare più calorie.

Ingredienti per l'insalata

Dosi per: 4 persone

350 gr di lombata biologica, falda o spinacino

Insalate biologiche miste (romana, rucola, foglia rossa, ecc.)

10-12 pezzi di asparagi, tagliati, cotti leggermente e tagliate a pezzi da 2,5 cm

1 peperone rosso dolce, tagliato a strisce sottili

½ cetriolo senza semi, tagliato a fette sottili

3 cipolle verdi, tagliate a fette sottili

Una manciata di coriandolo fresco tritato

Pomodoro a pezzi

Semi di sesamo tostati o di arachidi

Ingredienti per il condimento

½ tazza di succo d'arancia

½ cucchiaio di zenzero fresco, tritato o grattugiato

½ cucchiaio di aceto di vino di riso

2 spicchi d'aglio, schiacciati e tritati

2 cucchiaino di salsa di soia leggera

2 cucchiaini di olio di sesamo

2 cucchiaini di miele liquido

1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

1 goccia di salsa piccante al peperoncino (opzionale)

Preparazione

Mescola gli ingredienti per il condimento. Versa ¼ di tazza del condimento sulla bistecca in un piatto di vetro poco profondo, gira la carne e versa un altro po' di condimento. Griglia la bistecca per circa 3-4 minuti per lato (se bistecca è di circa 2,5 cm di spessore). Lasciala riposare per alcuni minuti prima di tagliarla, quindi, affettala sottilmente sulla diagonale.

In un piatto da portata, disponi il condimento rimasto con l'insalata, gli asparagi, il peperone rosso, i cetrioli, le cipolle verdi e il coriandolo. Adagia la bistecca sull'insalata e guarnisci con semi di sesamo o di arachidi, e servi.

Insalata di Pollo in stile Asiatico



Foto per gentile concessione di www.grammasrecipes.com

Questa deliziosa insalata di ispirazione asiatica aggiunge il delicato sapore del cavolo cinese, così come altri tipi di cavolo.

Il cavolo appartiene alla famiglia delle verdure crocifere e contiene composti che lo rendono un cibo brucia grassi e vanta anche la più alta concentrazione di folato, una vitamina B essenziale che è necessaria per molte funzioni corporee. I nostri corpi hanno bisogno del folato per sintetizzare e riparare il DNA, e lo usano per la divisione cellulare e la crescita. Il folato è estremamente importante per una gravidanza sana e per i bambini, ma sia adulti che bambini hanno bisogno di acido folico per avere globuli rossi sani e per la prevenzione dell'anemia.

La prevenzione del cancro è uno dei vantaggi più importanti della famiglia del cavolo. Quasi 500 studi hanno esaminato questo ortaggio e le sue eccezionali proprietà per la distruzione del cancro, dovute agli ingredienti antiossidanti e antinfiammatori e ai glucosinolati.

I glucosinolati sono l'ingrediente principale con benefici anti-cancro. I glucosinolati trovati nel cavolo possono essere convertiti in composti che impediscono una varietà di diversi tipi di cancro, compreso il cancro della vescica, il cancro della mammella, il cancro del colon e il cancro della prostata.

Ingredienti per l'insalata

Dosi per: 4 persone

2-4 petti di pollo disossati e senza pelle, o cosce, tagliati a fette sottili

2-3 tazze di cavolo cinese, tagliato a fettine sottili

½ tazza di cavolo rosso, tagliato a fettine sottili

1 peperone rosso dolce piccolo, tagliati a strisce sottili

4-6 cipolle verdi (scalogno), tritate

2 carote, grattugiate o tagliate a fiammifero

200 gr di piselli freschi, tagliati in diagonale a fettine sottili

Una manciata di coriandolo tritato

1-2 tazze di germogli di fagiolo mung

½ tazza di mandorle affettate o in scaglie

Ingredienti per il condimento

¼ di tazza di aceto di vino di riso (quello condito è il migliore se lo riesci a trovare)

Succo di ½ lime fresco

1 cucchiaio di miele

¼ di tazza di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di olio di sesamo o olio di sesamo tostato

Un pizzico di peperoncino q.b.

1 cucchiaio di radice di zenzero fresco grattugiato

Preparazione

Taglia tutte le verdure a fettine sottili e mettile in una ciotola grande da insalata. Frulla gli ingredienti per il condimento, assicurandoti che il miele si amalgami bene. Aggiungi il pollo e le mandorle all'insalata, versa il condimento, mescola il tutto e servi.

Insalata Nizzarda



Ricca di proteine, grassi sani e fibre, questa insalata nizzarda è un piatto soddisfacente ed incredibilmente sano. La puoi preparare ore prima e aggiungere il tonno e il condimento poco prima di servirla. Puoi sostituire il tonno con avanzi di salmone selvatico o salmone in scatola, o con gli avanzi di qualsiasi altro pezzo di pesce cotto che hai a disposizione.

Le insalate e le verdure a foglia verde scuro sono cibi alcalinizzanti. L'American Journal of Clinical Nutrition afferma che le diete alcalinizzanti ricche di verdure a foglie crude, migliorano la densità ossea e aumentano gli ormoni della crescita. La rucola è particolarmente buona, con il suo sapore forte e leggermente amaro. La rucola appartiene alla famiglia del cavolo, il che significa che anch'essa è ricca di antiossidanti, sostanze fitochimiche antitumorali, ed è una fonte eccellente di vitamine A e C, acido folico, calcio, manganese, magnesio, così come di potassio, ferro, zinco, riboflavina e rame.

Le insalate diventano un prebiotico nel tuo intestino. I prebiotici sono cibi non digeribili ricchi di fibre che stimolano la crescita dei batteri intestinali sani. Un buon apporto di probiotici nell'intestino, rafforza il sistema immunitario e assorbe le sostanze nutritive dal cibo migliore.

E non aver paura delle patate. Una patata di tanto in tanto non vanificherà i tuoi sforzi per rimanere magro, specialmente quando è associata con altre verdure ricche di fibre, grassi sani e proteine di buona qualità. Le patate, specialmente quelle biologiche, sono ricche di sostanze nutritive.

Ingredienti per l'insalata

Dosi per: 2-4 persone

2 o 3 grandi manciate di verdure baby, lattuga a foglia rossa o romana tritata
2 manciate di ruchetta
2-3 patate novelle rosse, tagliate in quattro parti
200 gr circa di fagiolini biologici freschi o congelati o asparagi verdi
4 uova sode, tagliate in quattro parti
2 pomodori grandi o 3 piccoli maturi tritati
 $\frac{1}{3}$ di tazza di olive kalamata o olive greche
 $\frac{1}{2}$ cipolla rossa grossa affettata sottilmente
Una manciata di prezzemolo tritato
1 scatoletta di tonno o salmone selvaggio (sgocciolato), o la stessa quantità di pesce cotto
Capperi per guarnire

Ingredienti per il condimento

1-2 spicchi d'aglio, schiacciati e tritati
1 scalogno piccolo tritato
 $\frac{1}{2}$ tazza di olio extravergine d'oliva
 $\frac{1}{4}$ di tazza di aceto balsamico o succo di limone fresco
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di senape di Digione
Sale marino e pepe q.b.

Preparazione

Cuoci i fagiolini o gli asparagi leggermente al vapore fino a quando non sono teneri e un po' croccanti e poi raffreddali con acqua fredda. Lessa le patate e lasciale raffreddare. Frulla tutti gli ingredienti per il condimento.

Disponi le verdure sul fondo di un piatto grande o in una ciotola poco profonda, e adagia le patate, i fagiolini, le uova, i pomodori, le olive e il tonno in sezioni separate in cima alle verdure. Spruzza con il condimento e guarnisci con i capperi.

Insalata di Pollo con Lime, Coriandolo e Vinaigrette



Ti sei mai sentito come se avessi bisogno della massima nutrizione in un solo pasto? Ti piace la verdura fresca cruda e il sapore che irrompe nella bocca? Qualcosa di diverso, delizioso e appetitoso che puoi servire quando hai ospiti a casa?

Questa è l'insalata che risponde a tutti questi requisiti.

Tutto in questa insalata è assolutamente ricco di una massiccia quantità di vitamine, minerali e sostanze fitochimiche che bruciano i grassi! Dagli antiossidanti, la vitamina K, la vitamina C e il magnesio delle verdure, i grassi sani nell'avocado, il licopene nei pomodori, alle sostanze chimiche naturali del tomatillo che aiutano a combattere il cancro: sono tutti grandiosi per il tuo corpo!

Mi sento sempre pieno di energie dopo aver mangiato questa insalata meravigliosa e mi piace prepararla quando ho ospiti a casa: riscuote sempre un ampio successo. In estate è anche meglio, quando molti di questi ingredienti sono facili da trovare, ricchi di sapore, appena colti. Io sono positiva: anche per te questo diventerà uno dei tuoi preferiti.

Ingredienti per il condimento

¼ di tazza di scalogno tritato
¼ di tazza di succo di lime fresco (succo di 1 lime)
½ tazza di coriandolo fresco tritato
2-3 spicchi d'aglio finemente tritati
⅓ di tazza di olio extra vergine d'oliva
Sale marino e pepe macinato fresco

Preparazione del condimento

Combina i primi quattro ingredienti in una ciotola media. Versa l'olio gradualmente e sbatti la miscela. Condisci con sale e pepe.

Ingredienti per l'insalata (Dosi per: 4-6 persone)

3 tazze di fette sottili di lattuga a foglia rossa (preferibilmente biologica)
3 tazze di fette sottili di cavolo cinese
2-3 pomodori Roma, privati dei semi e tritati
½ peperone rosso arrostito (di solito puoi trovare quelli già arrostiti al supermercato o leggere di seguito come arrostirli)
½ peperone arrostito giallo
Metà (o più) di un avocado duro, sbucciato e tagliato a dadini
¼ di tazza di cipolla rossa tritata
Mezza lattina di fagioli neri, scolati e sciacquati
1 piccolo jalapeño, privato dei semi e della parte centrale e macinato
2 pomodori verdi piccoli, sbucciati e tritati (pomodori verdi messicani)
¼ di tazza di semi di zucca tostati
½ tazza di queso Añejo sbriciolato, o formaggio feta (opzionale)
2-4 petti di pollo cotti e tagliati in strisce sottili, o spezzettati con una forchetta
(Il pollo alla griglia è più adatto per questa ricetta.)

Preparazione dell'insalata

Combina gli ingredienti dell'insalata in una ciotola grande e versa il condimento prima di servire. Disponi il pollo tagliato o spezzettato in cima.

Per arrostire i peperoni: riscalda il forno impostandolo su "arrosto". Taglia i peperoni a metà, togli i semi e il gambo. Disponi i peperoni con la pelle rivolta sulla teglia piatta nel forno caldo vicino alla fonte di calore. Arrostisci per 4-7 minuti fino a quando la pelle non comincia a diventare nera. Togili e lasciali raffreddare. Quando si saranno raffreddati, sfila la pelle annerita e taglia i peperoni a strisce sottili.

Insalata di Pollo alla Griglia e Mango



Questa insalata di pollo dolce, aspra e piccante è un cambio di ritmo piacevole. Il mango è una delle migliori fonti di beta-carotene, quercetina e astragalina. Questi potenti antiossidanti neutralizzano i radicali liberi, rinforzano il sistema immunitario, invertono il processo di invecchiamento e proteggono contro il cancro, le malattie cardiache, così come il raffreddore e l'influenza. Inoltre, l'azione antistaminico della quercetina riduce i sintomi dell'allergia e dell'asma come alcuni farmaci, ma senza effetti collaterali. Le proprietà antinfiammatorie di questi antiossidanti permettono anche di ridurre il dolore e la rigidità causati dall'artrite.

Il mango è anche ricco di enzimi che aiutano la digestione. Questi enzimi proteolitici sintetizzano le proteine nella carne ed, inoltre, stimolano il metabolismo (ad esempio per bruciare i grassi).

Il mango è anche una fonte di potassio, vitamina K, fosforo e magnesio. Questo lo rende il frutto ideale da mangiare dopo l'esercizio fisico intenso o quando hai una perdita eccessiva di liquidi. Un mango piccolo fornisce un quarto della quantità raccomandata di vitamina C, due terzi della tua quota giornaliera di vitamina A, e grandi quantità di vitamina E e di fibre.

Ingredienti per l'insalata

Dosi per: 4 persone

2 cucchiaini di condimento jerk (puoi acquistarlo già pronto, o leggere qui sotto come prepararlo)

4 metà di petti di pollo disossati e senza pelle
1 bustina (150 gr) di spinaci biologici baby*, o verdure baby, sciacquati e scolati
1 mango snocciolato, sbucciato e tagliato a cubetti
½ di tazza di cipolla rossa tagliata a fettine sottili
½ di tazza di peperone rosso tritato grossolanamente

Ingredienti per il condimento

¼ di tazza di olio extravergine d'oliva
3 cucchiali di succo d'arancia
1 cucchiaio di aceto di riso

Preparazione

Versa il condimento jerk sul pollo. Disponi il pollo sulla griglia a fuoco medio-alto, con il coperchio e cuocilo per circa 5-7 minuti per lato, a seconda dello spessore. Lascialo raffreddare per circa 5 minuti e poi taglialo a piccole strisce.

Unisci l'olio, il succo d'arancia, l'aceto di riso e un cucchiaino di condimento jerk. Agita vigorosamente per mescolare. Quindi, versa gli spinaci in una ciotola grande. Spruzza 2 cucchiali di condimento sugli spinaci e muovi fino a che non sono miscelati in maniera uniforme. Dividi gli spinaci tra i 4 piatti di insalata. Copri con mango, cipolla, peperone, e strisce di pollo. Servi immediatamente con la salsa rimanente al lato.

Per preparare il condimento jerk mescola:

2 cucchiali di cipolla essicidata, tritata o in polvere
1 cucchiaio di aglio in polvere
4 cucchiaini di timo di foglie di timo secche tritata
2 cucchiaini di sale marino
2 cucchiaini di pimento macinato
½ cucchiaino di noce moscata
½ cucchiaino di cannella
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiaini di pepe nero
1 cucchiaino di pepe di Caienna

In un vasetto con coperchio aderente, agita tutte le spezie e i condimenti. Il condimento jerk è ottimo da tenere a portata di mano per aggiungere un po' di "vivacità" a una varietà di piatti di carne, pollame o pesce. Ricorda, le spezie e le erbe sono ricche di antiossidanti e di super nutrienti!

**Nota: se usi gli spinaci, acquista quelli biologici quando possibile perché gli spinaci normali sono tra le verdure con più pesticidi ed erbicidi in assoluto.*

Insalata di Pollo alla Wine Country



Questa ricetta è una delle mie preferite, adattata da una ricetta della Robert Mondavi Winery nella Contea di Napa. È un piatto perfetto, con proteine di alta qualità, grassi buoni, e verdure sane ricche di antiossidanti e il potere di bruciare di grassi. Ed è anche bello da vedere.

Il condimento è costituito da erbe fresche, timo e basilico. Il timo ed il basilico contengono oli volatili sani con benefici per la salute ben documentati. L'olio di timo, il "timolo", può aumentare la quantità di grassi sani delle membrane cellulari e delle strutture cellulari. Quando mangi grassi omega 3 che contengono DHA (una parte molto importante degli omega 3), il timo aiuta ad assimilarli proprio dove il tuo corpo ne ha più bisogno. Protegge anche le cellule del cervello e riduce l'invecchiamento.

Quindi, il timo ed i grassi omega 3 sono una combinazione vincente!

Il timo contiene anche una varietà di flavonoidi, tra cui l'apigenina, la naringenina, la luteolina, e la timosina. Questi flavonoidi aumentano il potere antiossidante del timo e, se combinati con il manganese, un altro minerale contenuto nel timo, lo portano in cima alla lista dei potenti antiossidanti.

Il basilico contiene una sostanza che funziona come un medicinale antinfiammatorio (l'ibuprofene, ad esempio) ed aggiunge benefici di guarigione e di sollievo per le persone con malattie infiammatorie, come l'artrite o condizioni infiammatorie croniche intestinali.

La cosa davvero interessante è che il basilico e il timo sono in grado di uccidere alcuni batteri e funghi. Lo Staphalococcus aureus (stafilococco), il Bacillus subtilis, l'Escherichia coli (E.coli) e il Shigella sonnei sono alcuni dei batteri di origine alimentare che queste erbe possono uccidere.

Quindi, come capirai, è una decisione saggia quella di aggiungere il timo ed il basilico nelle tue ricette, in particolare per i cibi crudi, come le insalate. L'aggiunta di una generosa quantità di timo fresco e basilico alla tua vinaigrette non solo migliorarerà il sapore delle tue verdure fresche, ma contribuirà anche a garantire che i tuoi prodotti freschi siano sicuri da mangiare. Buon appetito!

Ingredienti per l'insalata

Dosi per: 2-4 persone, a seconda dell'appetito

3 tazze di brodo di pollo o acqua
2 petti di pollo disossati e senza pelle
250 gr di asparagi sottili, tagliati in pezzi da 5 cm
½ tazza di olive di Nizza snocciolate
10 pomodorini ciliegia, tagliati in quattro parti
2 cucchiai di capperi, scolati e sciacquati
2 cucchiai di basilico fresco tritato
Parmigiano Reggiano, tagliato o grattugiato

Ingredienti per il condimento

½ tazza di olio extravergine d'oliva
1 scalogno medio tritato
2 cucchiaini abbondanti di timo fresco tritato finemente
1 cucchiaio o più di prezzemolo fresco tritato finemente
¼ di tazza di succo di limone fresco (1 limone medio)
Sale marino e pepe q.b.

Preparazione

Porta il brodo o l'acqua a bollire in una casseruola profonda di medie dimensioni. Aggiungi i pezzi di pollo e cuoci a fuoco lento per 10-12 minuti finché non diventano teneri. Lascia raffreddare il pollo nel liquido, quindi, scolalo e sminuzzalo con due forchette in modo tale da ottenere pezzi lunghi e sottili. Metti da parte. Cuoci gli asparagi per 3-4 minuti fino a quando non sono teneri, ma croccanti. Scolali e lasciali raffreddare sotto l'acqua fredda.

Aggiungi al pollo le olive, i pomodori, i capperi, il basilico e il pepe e mescola il tutto.

Mescola gli ingredienti per il condimento e aggiungili all'insalata. Rimesta delicatamente per amalgamare bene gli ingredienti. Quindi, disponili su un letto di verdure biologiche baby, lattuga Bibb o lattuga a foglia rossa. Guarnisci con alcuni pezzi sottili di Parmigiano Reggiano (puoi ottenerli con un pelapatate).

Questo piatto può essere preparato fino a 6 ore prima di servirlo e messo in frigo. Aggiungi il condimento appena prima di servire.

Insalata di Salmone Rosso



Per questa insalata si possono usare quasi tutti i tipi di salmone selvatico, ma il salmone rosso è sicuramente il mio preferito. Il salmone contiene una grande quantità di antiossidanti, e più è scura la carne più antiossidanti contiene – a patto che sia salmone selvatico.

Il pigmento che rende la carne di salmone rosa è l'astaxantina, che riduce la proteina C-reattiva (CRP) che misura l'infiammazione del corpo e dei vasi sanguigni.

L'astaxantina potrebbe essere il miglior antiossidante per la protezione del DNA. È 6.000 volte più efficace della vitamina C, 800 volte più efficace del CoQ10 e 550 volte più efficace della vitamina E o del tè verde.

L'effetto che ha l'astaxantina sul DNA è piuttosto sorprendente. Il DNA viene danneggiato dai radicali liberi quando sei esposto all'inquinamento, al fumo, alle radiazioni e ai prodotti alimentari trasformati. In uno studio, il danno al DNA è sceso del 43% dopo che i soggetti hanno iniziato ad assumere integratori di astaxantina.

La migliore fonte di astaxantina in forma di integratore (dal momento che non potrai mangiare salmone ogni singolo giorno) è l'olio di Krill (da assumere ogni giorno).

Il salmone selvaggio è particolarmente ricco di omega 3 e i benefici per la salute di questa grandiosa sostanza nutritiva sono infiniti! Il salmone è anche una grande fonte di proteine facilmente digeribili, niacina, B6, B12, selenio, fosforo e magnesio.

Mangiare salmone anche due volte alla settimana ti permette di aumentare i livelli di omega 3 allo stesso modo degli integratori di olio di pesce presi ogni giorno. Ed i grassi sani del salmone aiutano a bruciare il grasso corporeo, contribuiscono a un cuore sano, proteggono contro gli ictus, riducono le infiammazioni, combattono il cancro, migliorano l'asma, proteggono la vista, e altro ancora.

Seguire una dieta ricca di astaxantina e grassi omega 3 ti aiuta a proteggere la pelle contro le scottature e le rughe. Gli omega 3 nel salmone sollevano l'umore e combattono la depressione, migliorano la memoria e la capacità di apprendimento, e aiutano in caso di disturbi come ADD (Disturbo da Deficit di Attenzione). I grassi sani del salmone e degli altri pesci selvaggi d'acqua fredda aiutano anche a prevenire la demenza e la malattia di Alzheimer.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

2 lattine (da 200 gr l'una) di salmone rosso in scatola, scolato e tagliato a pezzi
3 cucchiai di maionese biologica (vedi ricetta qui sotto se vuoi prepararla da solo)
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di capperi scolati
 $\frac{1}{3}$ di tazza di radice di finocchio tritato finemente
 $\frac{1}{3}$ di tazza di cipolla rossa tagliata a cubetti
Un pizzico di pepe nero organico
1 cucchiaio di aneto fresco tritato o da $\frac{1}{2}$ a 1 cucchiaino di aneto biologico secco
4-6 di verdura a foglie grandi o di lattuga a foglia rossa

Preparazione

Scola il salmone ed elimina la pelle e le ossa. In una ciotola media, unisci gli ingredienti. Aggiungi il salmone e mescola delicatamente per amalgamare il tutto.

Disponi le foglie di lattuga e metti un cucchiaio di insalata di salmone su ogni foglia.

Una Maionese Sana



Ingredienti

1 uovo intero (fresco, biologico)
2 tuorli d'uovo
1 cucchiaio di senape di Digione
1 cucchiaio di succo di limone
Sale marino q.b.
¼ di cucchianino di pepe bianco e pepe nero
Poco più di mezza tazza di olio di Udo o olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Versa le uova, la senape, il succo di limone, il sale e il pepe bianco nel tuo frullatore. Poi con il frullatore o un robot da cucina a bassa velocità, inizia ad aggiungere gli oli molto lentamente. Inizia con delle gocce per poi arrivare a un piccolo flusso. Ci vogliono circa 5 minuti per arrivare a questo punto, ma ne vale la pena una volta visto il risultato finale! Continua la miscelazione fino a quando non è stato aggiunto tutto l'olio.

Verrà fuori circa 1 tazza e ½. Mettila in frigorifero per renderla più densa. Conserva in un contenitore ermetico per un massimo di due settimane.

INSALATE E VERDURE COME CONTORNO



A volte hai solo bisogno di qualcosa in più da aggiungere al tuo pasto, e, naturalmente, vuoi che questo sia nutritivo, e non pieno di calorie. L'unico contorno perfetto per la maggior parte dei piatti è un'insalata.

Ci sono così tante varianti, non deve essere una cosa laboriosa. Basta aggiungere qualsiasi verdura che hai in casa, aggiungere del condimento e l'insalata viola, un'insalata incredibile, ricca di antiossidanti, vitamine, minerali e sostanze fitochimiche.

È una buona idea usare l'olio extra vergine d'oliva e un po' di miscela di olio di Udo con un aceto balsamico di buona qualità o un aceto di sidro di mele. Mi piace aggiungere anche qualche goccia di spremuta di limone fresco o del succo di lime per condire.

Puoi preparare un'insalata semplice e veloce condita solo con una spruzzata di olio e aceto o succo di agrumi. Puoi aggiungere anche un po' di purea di avocado per creare una salsa nutritiva e cremosa ricca di grassi che bruciano i grassi del corpo.

Aggiungi una miscela di erbe aromatiche tritate, aglio tritato, sale e pepe e avrai un condimento per l'insalata che è di gran lunga migliore di tutto quello che potresti comprare in un negozio.

Oppure prova questo favoloso condimento per l'insalata:

Salsa Vinaigrette all'Aceto Balsamico di Mike Geary

Preparazione

Versa i liquidi nel tuo contenitore per il condimento dell'insalata nei seguenti rapporti approssimativi:

$\frac{1}{3}$ del contenitore riempito con aceto balsamico

$\frac{1}{3}$ del contenitore riempito con aceto di sidro di mele

Riempì il restante $\frac{1}{3}$ del contenitore con parti uguali di olio extra vergine d'oliva e olio di Udo.

Aggiungi un tocco (circa 1 o 2 cucchiaini) di sciroppo d'acero reale.

Aggiungi un po' di cipolla in polvere, aglio in polvere, e pepe nero e poi agita il contenitore per mescolare bene tutti gli ingredienti.

Nota di Mike:

La ragione per cui è opportuno mescolare metà olio extra vergine d'oliva con metà olio di Udo è che questi sono l'uno il complementare dell'altro. Sebbene l'olio extravergine d'oliva sia sano e contenga importanti antiossidanti, è per lo più monoinsaturo ed è a basso contenuto di acidi grassi essenziali (EFA).

L'olio di Udo contiene una quantità maggiore di oli raffinati polinsaturi, con un buon equilibrio di acidi grassi omega 3 e omega 6. Ci sono diverse varianti dell'olio di Udo e una di queste (con l'etichetta DHA 3-6-9) contiene anche un olio di alghe DHA unito all'olio di lino, l'olio di cocco, l'olio di enagra, l'olio di crusca di riso, l'olio di germe di grano e la crusca di avena, ed alcuni altri.

Nel complesso, la miscela di olio di Udo e olio extra vergine d'oliva è perfetta per condire le insalate, renderle gustose e ottenere allo stesso tempo grandi benefici per la salute.

Cerca solo di EVITARE di comprare uno di quei tipici condimenti per insalata al negozio di alimentari perché quasi sempre contengono oli di soia raffinati e/o olio di canola (entrambi ASSOLUTAMENTE malsani). Molte grandi aziende alimentari ci ingannano facendoci credere che i loro condimenti sono preparati con olio extra vergine d'oliva con la pubblicità "a base di olio extra vergine d'oliva" sull'etichetta frontale. Ma, se leggi gli ingredienti sul retro etichetta, scoprirai che che contengono solo un po' di olio extra vergine d'oliva e il resto è olio di soia raffinato che, come sappiamo, NON fa bene alla salute. Prepara il tuo condimento per l'insalata, veramente sano, e saprai esattamente cosa c'è dentro.

Prova ad aggiungere questi ingredienti nella tua insalata:

Inizia con un po' di insalata biologica fresca cruda, rucola, crescione, prezzemolo, ecc. o un po' di lattuga a foglia verde scuro.

Taglia a dadini alcune verdure fresche crude come peperoni rossi, verdi o gialli (usa sempre quelli biologici perché quelli coltivati in maniera tradizionale sono spesso pieni di pesticidi), pomodori, zucchine, cipolla rossa, prezzemolo, cetriolo, coriandolo, carote, e qualsiasi altra cosa ti passi per la testa e uniscile all'insalata. Aggiungi alcuni germogli (erba medica, broccoli, girasole, ecc.) se ne hai a disposizione, per ottenere un'insalata ancor più ricca dal punto di vista nutritivo.

Quando sono di stagione, mi piace aggiungere ancora più antiossidanti e rendere le cose un po' più interessanti con l'aggiunta di alcuni mirtilli, fragole, more, lamponi, mele, ecc. (biologici). Il sapore dolce del frutto e il sapore forte del condimento creano una sapore che fa venire l'acquolina in bocca.

Aggiungi anche alcune noci tritate: noci, pecan, mandorle, ecc. per ottenere un po' più di sostanza, croccantezza e gusto, oltre a tutte le preziose sostanze nutritive che le noci contengono.

Aggiungi anche delle proteine alla miscela, se la vuoi rendere un pasto completo o uno spuntino sostanzioso. Prova con gli avanzi di pollo o pesce, sottili strisce di carne di manzo o uova sode. Anche le sardine o le acciughe sono deliziose nell'insalata. Per ottenere un piatto ancora più sostanzioso, prova ad aggiungere anche dei fagioli borlotti scolati, fagioli neri, ceci o fagioli bianchi alla tua insalata.

Ora sei tu lo chef e puoi creare il tuo capolavoro con i più potenti antiossidanti, vitamine, minerali e favolose sostanze fitochimiche del pianeta. Buon appetito!

Taboulè di Quinoa



Questa insalata mediorientale normalmente è a base di grano saraceno, ma la quinoa può essere un sostituto più sano e senza glutine. Dal momento che la quinoa non è un grano, ma un seme a basso indice glicemico e ad alto contenuto proteico, ricco di antiossidanti, sostanze nutritive e di tutti gli amminoacidi essenziali, è sicuramente il migliore sostituto!

La quinoa è ricca di proteine che contengono tutti gli amminoacidi essenziali, in particolare l'amminoacido lisina, che è importante per la crescita e la riparazione dei tessuti.

La quinoa contiene anche manganese, ferro, rame e fosforo, così come antiossidanti, vitamine del gruppo B e fibre, che la rendono un ottimo cibo sano per tutti, e soprattutto per quelli con emicrania, diabete e malattie cardiache.

Mangiare quinoa ti aiuterà a combattere emicranie e mal di testa. Come? La quinoa è una grande fonte di magnesio, cosa che manca spesso nella maggior parte delle nostre diete. Il magnesio aiuta a rilassare i vasi sanguigni e questo può aiutare a prevenire la dilatazione e la costrizione delle emicranie.

I livelli di magnesio sono associati direttamente alla pressione sanguigna, per cui ottenere quantità adeguate di magnesio dalla tua dieta ti aiuterà ad abbassare la pressione sanguigna e a regolare il battito cardiaco. La quinoa è anche una grande fonte di riboflavina, una vitamina B necessaria per una corretta produzione di energia.

Questa insalata è il piatto ideale per un picnic, è ottima sia fredda che a temperatura ambiente, e non andrà a male facilmente.

Ingredienti

Dosi per: 4-6 persone

2 tazze di quinoa cotta e scolata

1 cetriolo biologico tritato

2 pomodori medi

1 mazzo di cipolle verdi tritate

½ tazza di menta fresca tritata

2 tazze di prezzemolo fresco tritato

2 spicchi d'aglio tritati

Ingredienti per il condimento

½ tazza di succo di limone fresco

¾ di tazza di olio extra vergine d'oliva

Sale marino e pepe macinato fresco q.b.

Preparazione

Taglia a pezzetti le verdure per l'insalata e unisci il condimento. L'insalata avrà un sapore migliore se lasci che le verdure assorbano il condimento ed i sapori per un'ora o più.

Servila fredda o a temperatura ambiente.

Insalata con Fette di Finocchio e Rucola



Una volta che assaggi questa insalata, non potrai più farne a meno, com'è successo a me. Questa semplice insalata è stata un successo con tutti coloro che l'hanno provata. È solo un po' diversa dalla tua insalata abituale. Mi piacciono molto il suo sapore e la sua consistenza e potrei mangiarla più volte in una settimana senza mai stancarmi di essa.

Il finocchio è una verdura affascinante: sembra un po' un sedano con una base sporgente. È delizioso, croccante e leggermente dolce con un leggero sapore di liquirizia. Può essere un'aggiunta rinfrescante e interessante alle insalate e ad altri piatti. Il finocchio in realtà ha proprietà medicinali ed è conosciuto per il suo ingrediente unico, l'anetolo. Questo olio volatile contiene potenti sostanze fitocheimiche che riducono le infiammazioni e combattono il cancro. L'olio di finocchio aiuta anche a proteggere il fegato dai danni causati dalle sostanze chimiche tossiche, quindi se tu o qualcuno che conosci si sta sottponendo a chemioterapia per il cancro, il finocchio può essere di grande beneficio.

Il finocchio contiene anche una grande quantità di vitamina C, acido folico e potassio. Goditi il suo sapore (simile alla liquirizia) dolce e croccante nelle insalate o da solo come qualcosa di diverso da sgranocchiare.

Anche la rucola, come le altre verdure crocifere del suo albero genealogico, presenta dei composti che aiutano a combattere il cancro. La rucola contiene un gruppo di composti antitumorali detti "glucosinolati". Questi composti sono antiossidanti altamente attivi e stimolano gli enzimi naturali detossificanti del corpo.

Simile ad altre verdure a foglia verde, la rucola è ricca di vitamina A, C e K, calcio, magnesio e potassio, che aiutano ad abbassare la pressione sanguigna e a mantenere le ossa sane. È una buona fonte di ferro per i globuli rossi sani e contiene molte altre sostanze fitochimiche importanti, come carotenici e clorofilla, che la rende anche un'ottima fonte di antiossidanti. Se non ti piace il sapore forte della rucola, puoi comprare la ruchetta, o se vuoi un sapore pungente, scegli le foglie più grandi e mature.

Le fette sottili di finocchio sono più facili da preparare con un buon mandolino da cucina, oppure puoi usare un coltello affilato da chef per tagliare le fette molto, molto sottili. Anche le variazioni su questa ricetta sono deliziose. La prima volta l'ho preparata senza le zucchine ed ho aggiunto un po' di delizioso formaggio svizzero Groviera a pasta cruda e il risultato è stato incredibile!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

1 zucchina medio-grande, tagliato in monete sottili come la carta
2 bulbi di finocchio piccoli, privati delle parti verdi, e affettati sottili come la carta
Poco più di mezza tazza di aneto fresco tritato
 $\frac{1}{4}$ di tazza di succo di limone fresco, a piacere
 $\frac{1}{3}$ di tazza di olio extravergine d'oliva, regola le quantità, se necessario
Sale marino fresco macinato
4 o 5 manciate abbondanti di rucola
Miele (opzionale)
 $\frac{1}{2}$ tazza mandorle, noci o pinoli tagliati o tritati
Formaggio Parmigiano Reggiano o Groviera a pasta cruda, affettato

Preparazione

Unisci le zucchine, i finocchi e l'aneto in una ciotola e condisci con il succo di limone, l'olio extra vergine d'oliva e $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di sale marino. Metti da parte per 20 minuti o più, per consentire ai sapori di diffondersi.

Metti la rucola in una grande ciotola. Aggiungi le zucchine, il finocchio, l'aneto e il condimento sulla rucola e mescola delicatamente, ma accuratamente. Assaggia e regolati con il condimento, l'olio extra vergine d'oliva, il succo di limone o il sale. Se il condimento ha un sapore troppo acido per te, aggiungi una goccia di miele all'insalata. Servi l'insalata con noci e formaggio.

Insalata di Cavolo all'Orientale



Il cavolo appartiene alla famiglia delle crocifere, insieme a broccoli, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, rucola e cavolo riccio. Esso contiene un fitonutriente molto particolare chiamato indolo-3-carbinolo (I3C). Questo nutriente unico blocca gli effetti negativi di alcuni tipi di sostanze chimiche note come gli xenoestrogeni (o estrogeni artificiali) nel nostro ambiente che causano i depositi di grasso addominale extra, “le mammelle” negli uomini, ed altri effetti fisici indesiderati.

Gli xenoestrogeni sono in grado di mimare gli estrogeni nel corpo e l'eccesso di estrogeni può renderti più predisposto ai tumori riproduttivi, come il cancro alla prostata negli uomini, e il cancro al seno e alle ovaie nelle donne.

Dal momento che gli xenoestrogeni sono molto diffusi nel nostro ambiente su base giornaliera, è quasi impossibile evitarli completamente. Quindi, cercare di ottenere una grande quantità di questa sostanza è un modo efficace per contrastare questi composti estrogenici, evitare il grasso della pancia e proteggerti contro il cancro.

Le verdure crocifere sono anche ricche di fibre e di altri ingredienti che aiutano nella lotta contro il cancro. Questa insalata contiene più fibre rispetto ad una insalata di lattuga normale.

Ingredienti

Dosi per: 4-6 persone

½ cavolo verde, tritato o tagliato a fette molto sottili
¼ di cavolo rosso tritato
1 carota tritato
4-6 cipolle verdi tritate
1 peperone rosso dolce, a pezzetti
1 mela tagliata a fette e a pezzetti
½ tazza di mandorle
1 cucchiaio di semi di sesamo tostati o semi di sesamo nero

Ingredienti per il condimento

½ cucchiaino di olio di sesamo
2 cucchiai di olio di arachidi
2-3 cucchiai di aceto di vino di riso
Una spruzzata di miele
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
Succo di mezzo lime
Sale marino
Peperoncino q.b.

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in una ciotola di vetro, aggiungi il condimento e mescola!

Questa insalata è deliziosa con il salmone o qualsiasi altro pesce non di allevamento. Ed ha un sapore ancora migliore il giorno dopo!

Insalata di Mele e Noci



È una grande insalata per l'autunno, o ogni volta che puoi trovare mele biologiche fresche, croccanti, dolci o dal sapore pungente. Il vecchio detto "Una mela al giorno..." vale ancora oggi. Le mele hanno così tanti benefici per la salute che la lista potrebbe continuare all'infinito.

Contengono composti che aiutano a prevenire l'osteoporosi e ad aumentare la densità ossea, aiutano a combattere l'asma, proteggono le cellule cerebrali dai danni dei radicali liberi, abbassano il colesterolo, prevengono il cancro del polmone, del fegato, del seno e il cancro del colon, aiutano a mantenere il tratto digestivo in salute, in quanto sono ricche di fibre, e aiutano a perdere peso.

Scegli le mele biologiche quando è possibile perché le mele coltivate in maniera tradizionale vengono riempite di pesticidi che non possono essere lavati via. Una delle nuove varietà di mele che preferisco sono le "Honeycrisp". Queste mele deliziose sono dolci e aspre al punto giusto, e sono tenere, croccanti e succose. Sono ottime sia da aggiungere a un'insalata che da sole.

E non dimenticare, le noci di questa insalata sono ricche di grassi omega 3, che hanno centinaia di benefici per il corpo, il cervello e aiutano nella perdita di grasso.

Cosa stai aspettando?

Ingredienti per l'insalata

Dosi per: 4-6 persone

2 tazze di mele private del torsolo e affettate (Honeycrisp o un miscela di mele aspre e dolci)

Succo di 1 limone

2 tazze di sedano affettato

1 cipolla dolce

½ tazza di noci

1 foglia di lattuga a foglia rossa

Ingredienti per il condimento

½ tazza di yogurt bianco o maionese

¼ di tazza di aceto di sidro di mele

1 cucchiaio di miele

1 cucchiaio di senape granulosa

Sale marino q.b.

Preparazione

Taglia le mele, disponile in una piccola ciotola e condisci con succo di limone. Aggiungi il sedano, la cipolla, le noci e le mele in una grande ciotola e mescola tutti gli ingredienti.

In una ciotola a parte mescola con le mani gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere un composto uniforme. Versa il condimento sull'insalata e mescola. Servi sulle foglie di lattuga.

Insalata di Prezzemolo



Il prezzemolo merita di essere molto più di una decorazione su un piatto. Questa piccola pianta a foglia verde ha un fantastico odore ed è ricca di potenti sostanze nutritive tra cui le vitamine A, B, e C, K, e il ferro. Il prezzemolo è una ricca fonte di calcio e magnesio, che lavorano insieme per mantenere le ossa e i denti sani, così come per ridurre la pressione sanguigna e rilassare il corpo.

Il prezzemolo aiuta a disintossicare il sangue e a liberare il corpo dai metalli pesanti, come il mercurio.

Puoi creare un sacco di variazioni sull'idea base di questa insalata. Limita le verdure al solo prezzemolo, o mescolalo con altre erbe fresche. I ravanelli tagliati a pezzetti, ad esempio, possono essere una deliziosa aggiunta a questa insalata. In alternativa, puoi aggiungere metà bicchiere circa di qualsiasi tipo di fagioli per rendere il piatto un po' più saziente.

Questo fa dell'insalata un ottimo contorno per ogni piatto, soprattutto se il piatto abbonda di aglio o cipolla. Il prezzemolo è un deodorante naturale e contribuisce efficacemente a rinfrescare l'alito e anche a prevenire la puzza di sudore.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

2 tazze (o un grosso mazzo) di foglie di prezzemolo riccio italiano, private dei gambi e tagliate a pezzetti

Diversi rametti di foglie di menta fresca tritata

Diversi rametti di maggiorana fresca o una manciata di basilico tritato

2 cipolle verdi tritate

2-4 ravanelli tagliati a fette sottili

Sale marino

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Succo di limone fresco q.b.

30-60 gr di formaggio Feta, Romano, o Parmigiano a pasta cruda, tagliato a fettine sottili (opzionale)

Preparazione

Lava e asciuga le verdure. Taglia i ravanelli a fettine e poi a strisce sottili. Unisci il prezzemolo, le erbe e i ravanelli in una ciotola, aggiungi il sale, l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone e mescola il tutto. Aggiungi gli altri ingredienti e mescola di nuovo.

VERDURE COTTE



Mentre molte verdure fresche vanno consumate crude perché solo così mantengono il loro potere nutrizionale e sono ricche di enzimi vivi, alcune verdure sono più facilmente digeribili e utilizzate dal nostro corpo, se cotte. In generale, però, le verdure cotte dovrebbero essere cotte poco, rimanendo tenere-croccanti. Le verdure cotte troppo a lungo perdono gran parte dei loro benefici salutari e diventano solo molli, insaporiti e senza alcun valore nutrizionale. Nessuno ama le verdure in questo senso.

Molte verdure possono essere cucinate solo saltandole leggermente in padella con un po' d'acqua, burro biologico o olio extravergine d'oliva e sale marino. Cucinarle a fuoco medio e mescolarle le riscalderà e di solito (per le verdure verdi) una volta che diventano di un verde brillante, sono più o meno fatte. Una spruzzatina di succo di limone e sono pronte da servire! Un grande spuntino o un'aggiunta sana a qualsiasi pasto.

La maggior parte delle verdure contengono una varietà di potenti sostanze fitochimiche, e più sono brillanti e colorate e meglio è. Prova a comprare verdure biologiche o prodotte localmente, quando possibile.

A volte imparare a cucinare le verdure in un modo nuovo e diverso può cambiare completamente il modo in cui le vedi. Per esempio, io amo le barbabietole fresche, ma molte persone pensano ancora alle barbabietole come a delle verdure blande e molli che sono vendute in un barattolo, piene di zucchero sciropato. Tuttavia, quando affetti le barbabietole fresche e le cuoci a fuoco lento in una pentola con acqua, burro, sale e pepe e una spruzzata di limone, ti sorprenderai. Non hanno nulla a che vedere con le barbabietole in scatola!

Lo stesso vale per un sacco di altre verdure che potresti pensare che non ti piacciono. Sii coraggioso e prova alcune verdure nuove, o anche verdure che hai pensato che non ti possano piacere, con nuove ricette: potresti scoprire un nuovo cibo preferito!

Verdure Cotte al Pesto



In questa ricetta, cuoceremo le verdure leggermente al vapore con il pesto, l'olio extra vergine d'oliva e una miscela di coriandolo, aglio, prezzemolo e cumino in abbondanza. Una spruzzata di succo di limone fresco aggiunge il tocco perfetto. Questa insalata è ottima sia ancora calda di padella che a temperatura ambiente.

I cavoli, le cime di rapa, la senape ed il cavolo verde appartengono alla stessa famiglia dei broccoli, i cavoletti di Bruxelles, la verza e i cavolfiori. Non solo queste verdure crocifere sono grandi brucia-grassi, ma proteggono anche la tua salute e prevengono il cancro, fornendoti una fonte molto ricca di vitamine, minerali e sostanze fitocheimiche.

Ed ecco un'altra fantastica notizia su queste super verdure: lo sapevi che alcune sostanze chimiche come pesticidi, erbicidi e prodotti chimici per la casa e cosmetici che utilizzi tutti i giorni nel tuo cibo e nell'ambiente sono in grado di mimare l' estrogeno (ormone femminile)?

Queste sostanze chimiche chiamate "xenoestrogeni" hanno un effetto negativo sulla salute. L'esposizione a xenoestrogeni può davvero rovinare l'equilibrio ormonale sia negli uomini che nelle donne. Queste sostanze chimiche estrogeniche stimolano il corpo a immagazzinare il grasso nel ventre e, ancora peggio, favoriscono la crescita del cancro.

Le verdure crocifere contengono fitonutrienti unici, come l'indolo-3-carbinolo (I3C), che aiutano a combattere e bloccare gli effetti di questi composti estrogenici. Così quando le mangi, aiuti la tua salute e combatti il grasso della pancia!

In aggiunta, queste verdure a foglia verde contengono 10-15 composti che si sono dimostrati efficaci contro molti tumori, tra cui: il cancro allo stomaco, il cancro alla prostata, il cancro del colon, cancro al seno e il cancro ovarico.

Queste verdure contengono anche grandi quantità di vitamina A, vitamina C, B6, manganese, calcio, rame e potassio, che aiutano a ridurre i danni dovuti alle infiammazioni, abbassano il colesterolo, combattono le infezioni, e rafforzano e rinnovano il collagene della pelle per un aspetto sano e giovanile.

Il cavolo riccio, il cavolo, la senape e le rape verdi contengono grandi quantità di calcio, che rinforza le ossa e, in combinazione con le vitamine A e K2 (un nutriente necessario per la salute delle ossa) del burro biologico, ti consente di ottenere il calcio lì dove è necessario, rinforzando le ossa e i denti.

Non c'è assolutamente alcun dubbio, queste verdure crocifere sono tra gli alimenti più potenti del mondo per bruciare i grassi e proteggere la tua salute! Mangiale il più spesso possibile.

Ingredienti per il pesto

Dosi per: 4-6 persone

4 spicchi d'aglio grandi

Sale marino

1-2 manciate di foglie di prezzemolo

1-2 manciate di foglie di coriandolo

3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

2 cucchiaini di paprica

2 cucchiaini di cumino

1 limone tagliato a spicchi

Una manciata di pinoli (opzionale)

Ingredienti per le verdure

Un paio di grandi mazzi di verdure in qualsiasi combinazione, come ad esempio: cavoli, senape, rucola, crescione, dente di leone, bietole, scarola, cavolo, spinaci biologici, ecc. Puoi usare un tipo solo o mescolarne alcuni. Se ti piacciono le verdure dal sapore forte, utilizza la senape, il cavolo, il cavolo riccio o il dente di leone. Se preferisci invece un sapore più dolce e delicato, usa le bietole e gli spinaci.

Preparazione

Lava bene le verdure, elimina i gambi duri e tagliale a pezzetti. Mettile in una padella non molto profonda con circa un $\frac{1}{4}$ di tazza di acqua. Copri e cuoci al vapore per circa 5-7 minuti, fino a quando le verdure non diventano tenere. Elimina l'acqua in eccesso.

In un robot da cucina, aggiungi l'aglio, il sale, il prezzemolo, il coriandolo e i pinoli e trita il tutto finemente.

Scalda l'olio extra vergine d'oliva in una padella, con la paprica e il cumino. Quando inizia ad emanare un buon odore (dopo 1-2 minuti), aggiungi la miscela di aglio e erbe. Successivamente aggiungi le verdure e mescola. Lascia che prendano il sapore del condimento per un minuto e poi disponile in un piatto. Guarnisci con spicchi di limone.

Asparagi con Burro e Parmigiano



Gli asparagi in realtà appartengono alla famiglia dei gigli. Sono un'ottima fonte di vitamine del gruppo B - tra cui B1, B2, B3, B6 e acido folico, così come di vitamina C, vitamina A e vitamina K. Sono anche ricchi di fibra, manganese, rame, fosforo, potassio e proteine.

I minerali presenti negli asparagi in combinazione con un amminoacido chiamato "asparagina", conferiscono agli asparagi un effetto diuretico, il che significa che aiutano il corpo a liberarsi dell'acqua in eccesso. Gli asparagi sono stati utilizzati per il trattamento di problemi di salute che portano al gonfiore, come l'artrite ed i reumatismi, e possono anche essere utili per qualsiasi tipo di ritenzione idrica, anche quella dovuta al periodo mestruale.

Una tazza di asparagi fornisce circa 20 mcg di acido folico, una vitamina B essenziale per la divisione cellulare, essenziale per le donne in gravidanza. E l'acido folico, insieme alle vitamine B6 e B12, riduce i livelli di omocisteina, che evidenzia le infiammazioni in caso di malattie cardiache.

La primavera è il momento migliore per mangiare gli asparagi. I gambi sono sottili e teneri, ed è in questo periodo che si trovano quelli più freschi. Gli asparagi vanno mangiati poco cotti, ancora teneri-croccanti, quindi, tienili d'occhio durante la cottura, ci vogliono solo un paio di minuti!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

½-1 kg (circa) di asparagi

Sale marino

4 cucchiai di burro biologico

Parmigiano Reggiano, tagliato a fettine sottili o grattugiato

Pepe fresco macinato

Limone fresco

Preparazione

Elimina le estremità dure degli asparagi. Puoi lasciare i gambi interi o tagliarli in piccoli pezzi.

Scalda un litro circa di acqua in una pentola grande e aggiungi il sale. Mentre l'acqua si sta riscaldando, sciogli il burro in un pentolino e fai cuocere fino a quando non comincia a diventare dorato, quindi, toglilo dal fuoco.

Cuoci gli asparagi per 2-4 minuti fino a quando non diventano teneri, di un verde brillante e sono ancora un po' duri. Toglili dal fuoco e scolali. Aggiungi il burro fuso agli asparagi, spremi qualche goccia di limone fresco, spolvera con pepe fresco macinato, sale marino, e formaggio.

Nota: Puoi preparare ottime frittate, insalate o pasta con gli avanzi di asparagi.

Zucchine e Pomodori Freschi al Basilico



Quando le zucchine e i pomodori sono di stagione, niente può essere paragonato al delicato sapore delle zucchine fresche di raccolto e al sapore dolce, succoso e pungente dei pomodori. Trovarli entrambi di produzione locale significa che queste verdure sono al loro picco di sapore e nutrizione.

I pomodori sono un concentrato di energia; ricchi di licopene e antiossidanti, tra cui le vitamine A e C. Le zucchine e la zucca sono una fonte eccellente di manganese e vitamina C, magnesio, vitamina A, fibre, potassio, acido folico, rame, riboflavina e fosforo.

Il magnesio nelle zucchine rilassa il corpo ed i muscoli e riduce anche il rischio di infarto e ictus. Insieme al potassio, il magnesio riduce la pressione arteriosa. La vitamina C e la vitamina A sono forti antiossidanti e aiutano a prevenire l'accumulo di colesterolo nei vasi sanguigni, oltre a bruciare i grassi.

Il basilico contiene flavonoidi e oli volatili che proteggono la salute e fornisce una protezione contro i batteri pericolosi che possono causare le intossicazioni alimentari, tra cui: *listeria*, *stafilococchi*, *E.coli O: 157: H7*, e altri ancora.

Il basilico è anche una buona fonte di vitamina A e di magnesio, che migliora il flusso sanguigno e aiuta il cuore a battere più regolarmente, contiene ferro e calcio ed è ricco di potassio e vitamina C.

Nota: Gli oli del basilico sono altamente volatili, per cui ti consiglio di aggiungere questa erba verso la fine del processo di cottura, in modo che manterrà la sua massima essenza e sapore.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

500 gr circa di zucchine piccole, fresche, tagliate a fettine sottili
2-3 pomodori medio-piccoli, tagliati a pezzetti (i pomodori Roma vanno bene per questa ricetta)
2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
1-2 spicchi d'aglio schiacciati e tritati
Una manciata di basilico fresco tritato
Sale marino
Pepe fresco macinato
1-2 cucchiai di burro biologico
Un paio di fette sottili di prosciutto, tagliato a pezzetti (o pancetta cotta senza nitriti)

Preparazione

Cuoci le zucchine a fuoco medio con olio extravergine d'oliva e aglio per un paio di minuti fino a quando non diventano leggermente morbidi. Aggiungi i pomodori, il sale e il pepe e mescola. Togli le zucchine dal fuoco e aggiungi il prosciutto, o la pancetta, e il basilico. Buon appetito! Per un piatto ricco di proteine, aggiungi anche uova strapazzate.

Cavoletti di Bruxelles Arrostiti con Pancetta



Anche se tutti sanno che odi i cavoletti di Bruxelles, sono certo che cambierai idea dopo aver provato questa ricetta. Questi cavoletti di Bruxelles dolci arrostiti con la pancetta trasformeranno chiunque in un amante dei cavoletti di Bruxelles!

I cavoletti di Bruxelles appartengono alla famiglia delle verdure crocifere e, come i broccoli, i cavolfiori, il cavolo riccio, la rucola e il cavolo, contengono potenti benefici antiossidanti, anticancro e antinfiammatori. Sono stati studiati i benefici per la salute dei cavoletti di Bruxelles, e molti degli studi condotti hanno a che fare con i benefici di questo ortaggio e le sue potenti capacità di lotta contro il cancro.

I cavoletti di Bruxelles forniscono le sostanze nutrienti necessarie per il sistema di disintossicazione del corpo, per il sistema antiossidante e per il sistema infiammatorio, che aiutano a prevenire le malattie croniche e il cancro. Una dieta sana che include i cavoletti di Bruxelles consentirà al tuo corpo di combattere in modo efficace: il cancro della vescica, il cancro al seno, il cancro del colon, il cancro del polmone, il cancro alla prostata e il cancro ovarico.

I cavoletti di Bruxelles in realtà contengono anche acidi grassi omega 3 che aiutano a combattere le infiammazioni. Una tazza e mezzo di cavoletti di Bruxelles fornisce circa 430 mg di acidi grassi omega 3. Inoltre, i cavoletti di Bruxelles forniscono antiossidanti, tra cui le vitamine K, C, E, e A, manganese, quercetina, kaempferol, e altri ancora.

L'incredibile quantità di vitamina K contenuta nei cavoletti di Bruxelles aiuta a combattere l'infiammazione cronica. Questo nutriente aiuta a regolare la risposta infiammatoria, compresa l'infiammazione cronica che aumenta il rischio di alcuni tumori.

I cavoletti di Bruxelles aiutano anche a combattere l'obesità, la malattia di Crohn, la malattia infiammatoria intestinale, l'insulino-resistenza, la sindrome del colon irritabile, l'artrite reumatoide, il diabete di tipo 2 e la colite ulcerosa.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

20-25 cavoletti di Bruxelles

4 fette spesse di pancetta naturale (senza nitriti), tagliata a pezzetti

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

2 cucchiai di burro fuso

Sale marino e pepe

Preparazione

Preriscalda il forno a 200°C. lava e asciuga i cavoletti di Bruxelles. Taglia le estremità dei cavoletti, elimina le foglie esterne, e tagliali a metà in senso longitudinale.

Taglia la pancetta a striscioline e fai cuocere fino a quando non diventa un po' croccante.

Quindi, togli la pancetta dalla padella, versa l'olio extra vergine d'oliva, il burro fuso, i cavoletti di Bruxelles, la pancetta, il sale e il pepe in una ciotola e mescola per amalgamare bene. Disponi i cavoletti di Bruxelles su una grande teglia piatta o su una padella. Arrostiscili per 20 minuti, o fino a quando i cavoletti non sono teneri alla forchetta. Non cuocerli troppo! Toglili dal forno e servili subito.

Broccoli con Burro e Limone



Mangia i broccoli regolarmente per bruciare i grassi ed ottenere tutti i benefici per la salute di questo membro di spicco della famiglia delle verdure crocifere. Le verdure crocifere sono: cavolfiore, cavolo, cavoletti di Bruxelles e cavolo riccio. Cerca di includere una porzione abbondante di broccoli, o di altre verdure crocifere nei tuoi piatti, 2-3 volte la settimana per ottenere il massimo dei benefici salutari.

Le verdure crocifere contengono sostanze nutritive uniche, come l'indolo-3-carbinolo (I3C), che aiutano a bloccare gli effetti dei composti estrogenici. In aggiunta, presentano 10-15 composti che si sono dimostrati efficaci contro molti tumori, tra cui: il cancro allo stomaco, il cancro alla prostata, il cancro del colon, il cancro al seno e il cancro ovarico.

I broccoli sono straordinari in quanto contengono anche una combinazione di beta-carotene (la vitamina A che si trova nelle piante) e vitamina K. Una dieta ricca di vitamina K e vitamina A aiuta a mantenere la vitamina D in equilibrio e a prevenire le carenze di vitamina D. I broccoli sono anche una fonte particolarmente ricca di un flavonoide antiossidante chiamato kaempferol, che ha la capacità di ridurre l'impatto delle sostanze allergeniche con cui entriamo in contatto.

Ho preparato questa ricetta super facile per le persone che giurano di non amare i broccoli. Il segreto per ottenere dei broccoli gustosi è quello di cucinarli leggermente e rimuoverli dal fuoco quando sono ancora di un colore verde brillante e un po' duri. Troppo spesso vengono

stracotti e risultano molli e amari. Inoltre, perdono una gran parte delle loro preziose sostanze nutritive quando vengono cotti troppo a lungo...e ricorda che i broccoli sono ricchi di preziose sostanze nutritive.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

1 mazzetto di broccoli (o circa mezzo chilo)

½ limone fresco

Burro biologico

Sale marino e pepe fresco macinato

Parmigiano Reggiano (opzionale)

Preparazione

Lava i broccoli, taglia i gambi spessi e tagliali in cimette. Mettili in una padella larga e bassa con acqua sufficiente a coprirli appena. Copri con un coperchio e cuoci a fuoco medio-alto. I broccoli cuociono in maniera abbastanza uniforme, quindi, probabilmente saranno pronti in circa 5-7 minuti.

Una volta che diventano verde brillante e sono teneri, puoi toglierli dal fuoco. Aggiungi una grande fetta di burro biologico, sale e pepe, e spremi un mezzo limone (attenzione ai semi) sui broccoli. Cospargi con un po' di Parmigiano Reggiano grattugiato (puoi ottenere il formaggio a scaglie anche con un pelapatate). Mettili sotto la griglia per 1 minuto per dorare il burro e il formaggio. Quindi, servi immediatamente.

Nota: io uso lo stesso metodo di cottura con asparagi, zucchine, zucca o fagiolini e il risultato è DELIZIOSO! Basta ricordarti di cuocere le verdure leggermente fino a quando non diventano un po' tenere, ma mai molli!

SPUNTINI



A volte basta uno spuntino per arrivare alla fine della giornata, per passare al pasto successivo, per darti un po' di energia in più per andare avanti o per alimentarti prima di un duro allenamento. Il segreto è quello di mantenere bassi i livelli di glicemia con uno spuntino a basso contenuto di carboidrati, a basso indice glicemico e ricco di nutrienti. Se mangi carboidrati, anche quelli che si trovano nella frutta e nella verdura, bilancia sempre con un po' di grassi sani e proteine, per mantenere bassi i livelli di glicemia. E ti sentirai anche più soddisfatto.

Anche se non credo che sia assolutamente necessario mangiare 6 volte al giorno, come alcuni esperti di perdita di peso ti diranno, mi piace uno spuntino di tanto in tanto per fermare gli attacchi di fame. Io cerco sempre di includere le proteine e di renderle relativamente a basso indice glicemico, per mantenere bassi i miei livelli di glicemia al momento di bruciare i grassi.

I migliori spuntini sono a basso indice glicemico; se mangi qualcosa che si trova più in alto sulla scala glicemica, assicurati di bilanciarlo con proteine e/o grassi. Per esempio, una mela è un ottimo spuntino, ma è un po' più in alto sulla scala glicemica. Bilanciala con una manciata di pistacchi o mandorle, o con un po' di burro di arachidi naturale o formaggio biologico.

Oppure prova questa idea deliziosa: mescola alcuni burri di noci, aggiungi un tocco di cannella e un filo di sciroppo d'acero puro. Puoi mangiarlo da solo o immergere una mela biologico a fette dentro. È delizioso e soddisfacente e non avrai bisogno di molto per rimanere soddisfatto.

Uno dei miei spuntini preferiti è una manciata di noci; le mie preferite sono le mandorle, le noci ed i pistacchi. Sono croccanti e sazianti e sono anche ricche di sostanze nutritive. Una piccola porzione di noci ti darà più di trenta vitamine, minerali e altri super nutrienti.

E qui c'è un altro spuntino semplice: una mela con burro di noci. Le mele sono frutti e, anche se contengono molte fibre, contengono carboidrati che normalmente vengono bruciati rapidamente come energia. Tuttavia, per mantenere bassi i livelli di glicemia, mangiare le noci o il burro di noci con le mele, rallenta l'assorbimento degli zuccheri nel corpo, mantenendo l'insulina più bassa, e, soprattutto, impedendo al tuo corpo di immagazzinare calorie sotto forma di grasso, cosa che tende a fare in presenza di insulina. E ti sazia, così non avrai fame.

Un altro grande spuntino è il formaggio biologico. Non hai bisogno di cracker per accompagnare il formaggio; prova invece una fetta di formaggio con qualche fetta di mela, pera, fragola o uva. Uno dei miei spuntini preferiti, rapido e semplice, è questo: taglia un avocado a fette spesse, e avvolgilo con una fetta di tacchino naturale.

Quindi, come capirai, gli spuntini possono essere soddisfacenti e sani, possono saziarti ed aiutarti anche a bruciare i grassi!

Hummus con Anacardi



Anche se le noci hanno tonnellate di benefici per la salute e aiutano a bruciare i grassi, molte persone li evitano perché pensano che facciano ingrassare. Io non toccherei le noci in scatola del negozio alimentare perché sono piene di olio di semi di cotone e altri ingredienti malsani, ma credo che le noci siano un ottimo spuntino per bruciare i grassi!

Un recente studio della rivista *Obesity* ha mostrato che le persone che mangiano noci almeno due volte alla settimana hanno molte meno probabilità di aumentare di peso rispetto a coloro che non mangiano quasi mai noci. Basta ricordare che le noci sono ricche di calorie, quindi, se ne mangi una tonnellata, come ogni altra cosa, ti faranno ingrassare, per cui basta andarci piano con questo delizioso spuntino.

La maggior parte del grasso degli anacardi deriva dall'acido oleico, lo stesso grasso sano per il cuore presente nell'olio extra vergine d'oliva. Questo grasso monoinsaturo aiuta a ridurre i livelli di trigliceridi e di colesterolo LDL, che sono associati con le malattie del cuore.

Gli anacardi sono ricchi di rame e magnesio, sostanze nutritive necessarie per le ossa, il tessuto connettivo, la pelle ed i capelli. Il rame aiuta a mantenere i vasi sanguigni e le articolazioni flessibili. Il magnesio aiuta anche a calmare i nervi, ridurre gli spasmi muscolari, prevenire l'emicrania, abbassare la pressione sanguigna e ridurre l'asma. E un ulteriore beneficio: le noci contribuiscono a ridurre il rischio di calcoli biliari.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

1 tazza di anacardi, crudi o arrostiti naturalmente senza grassi aggiunti

¼ tazza di tahini

2-3 spicchi d'aglio schiacciati

3 cucchiai di succo di limone

1 cucchiaino di cumino

Una spolverata di pepe di Caienna

Sale marino

Prezzemolo fresco tritato

Verdure fresche tagliate a pezzetti

Preparazione

Se usi anacardi crudi, mettili a bagno in acqua per almeno tre ore. Scolali, sciacquali e mettili nel robot da cucina. Aggiungi gli altri ingredienti nel robot da cucina e tritali fino a quando non sono ben amalgamati. Aggiungi acqua (¼ di tazza alla volta) fino ad ottenere la consistenza desiderata. Cospargi la parte superiore con il prezzemolo fresco tritato prima di servire. Può essere conservato in un contenitore coperto in frigorifero.

Per le variazioni, mantieni la ricetta di base e aggiungi: olive, peperoni rossi arrostiti e pomodori secchi.

Baba Ghannouj



Questo delizioso tuffo nel Medio Oriente, simile al hummus, è preparato con melanzane.

Le melanzane non solo sono ricche di vitamine, minerali e fibre e sono a basso contenuto calorico, ma contengono anche potenti antiossidanti e fitonutrienti degni di nota. Uno di questi fitonutrienti proviene dalla pelle viola scuro e si chiama nasunin.

Questo antiossidante protegge le tue membrane cellulari, in particolare del cervello, da possibili danni. Le membrane cellulari sono fatte di importanti acidi grassi che le proteggono dai danni di invasori come batteri, virus e radicali liberi. Un altro antiossidante presente nelle melanzane, l'acido clorogenico, aiuta a combattere il cancro, il batteri, i virus e i funghi, oltre ad abbassare il colesterolo LDL (cattivo).

Il baba ghannouj, chiamato anche baba ghanoush, è una purea di melanzane condita con tahini (pasta di semi di sesamo), succo di limone, aglio ed erbe fresche. È particolarmente gustoso con fette di verdure fresche come cetrioli, carote, peperoni rossi e verdi e zucchine da inzuppare dentro.

Ingredienti

Dosi per: 4-6 persone

1 melanzana grande (circa mezzo chilo), tagliata a metà nel senso della lunghezza

3 cucchiai di sesamo tahini

1-2 spicchi d'aglio tritati finemente

2 cucchiai di yogurt bianco magro

½ tazza di foglie di prezzemolo tritate ed altre per guarnire

1/4 di tazza di succo di limone

Sale marino q.b.

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, e un altro po' per guarnire

Preparazione

Preriscalda il forno a 180°C. Disponi le melanzane con la parte tagliata rivolta verso il basso su un piatto da forno coperto con alluminio. Bucherella la pelle tutta intorno con una forchetta e cuoci per circa 20-30 minuti fino a quando le melanzane non diventano morbide e raggrinzite, a seconda delle dimensioni. Lasciale raffreddare, quindi, raccogli la polpa di melanzane in una ciotola, ed elimina la pelle. Aggiungi tahini, aglio, yogurt, prezzemolo, succo di limone, sale e olio extra vergine d'oliva. Spappola il composto per ottenere una consistenza grossolana, o frullalo in un robot da cucina (prima di aggiungere il prezzemolo) se preferisci una consistenza liscia. Guarnisci con prezzemolo e condisci con olio extra vergine d'oliva. Servi con verdure fresche a fette da inzuppare dentro.

Uova alla Diavola con Ripieno di Guacamole



Queste deliziose uova hanno il guacamole come aggiunta salutare ai tuorli d'uovo. Quindi, a tutti i grandi benefici che ottieni mangiando le uova e il tuorlo, puoi sommare i grassi sani, le vitamine e i minerali dell'avocado.

I grassi sani e le altre sostante nutrienti che ottieni dall'avocado aiutano il tuo corpo a mantenere livelli adeguati di ormoni che aiutano nella perdita di grasso e nella costruzione della massa muscolare. I grassi sani dell'avocado aiutano a controllare i livelli di insulina e forniscono al cervello un segnale quando sei sazio, così mangerai di meno.

L'avocado è ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo che aiuta ad abbassare il colesterolo ed è utile nella prevenzione del cancro al seno e di altri tumori. Una tazza di avocado ha circa un quarto della quantità necessaria giornaliera di folato, o acido folico, una vitamina del gruppo B che svolge un ruolo essenziale nella creazione di nuove cellule, contribuendo a produrre DNA e RNA.

Questo spuntino a basso contenuto di carboidrati ma allo stesso tempo saziente, ti aiuterà a mantenere stabili i livelli di glicemia e a ricostituire e alimentare il tuo corpo con sostanze nutrienti magre e brucia-grassi.

Dacci un'occhiata: è assolutamente delizioso!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

4-6 uova sode

1 avocado

1 spicchio d'aglio tritato

$\frac{1}{4}$ di tazza di cipolla rossa tritata finemente

1 pomodoro piccolo Roma o San Marzano privato dei semi e tritato finemente

2-4 cucchiali di coriandolo tritato

Salsa Frank's RedHot o Tabasco q.b. a seconda della sua piccantezza

1 cucchiaino di succo di limone o lime

Sale marino

Preparazione

Taglia le uova sode a metà nel senso della lunghezza. Separa i tuorli delicatamente e mettili in una piccola ciotola con avocado, aglio, pomodoro, cipolla, salsa piccante e succo di limone.

Schiaccia i tuorli e l'avocado e mescolali insieme. Condisci con sale marino e pepe nero appena macinato.

Riempì gli albumi con la miscela di tuorli e guacamole, quindi, cospargi con coriandolo tritato.

Palline di Noci



Foto per gentile concessione di Isabel, <http://tisthefood.wordpress.com>

Questi spuntini energetici sono di gran lunga migliori della maggior parte delle barrette energetiche che puoi trovare in un negozio poiché non solo hanno un sapore migliore, ma sono anche MOLTO più sani! E hanno solo veri ingredienti, niente di elaborato o artificiale.

Le proteine e i grassi delle noci ti aiutano a saziarti e placano la tua voglia di mangiare, inoltre non aumentano i livelli di glicemia, il che significa che saranno utilizzati con più probabilità come energia e non stimolano l'appetito come i cibi amidacei o i dolci.

Oltre a questi benefici, le noci sono un cibo altamente nutritivo da includere nella tua dieta.

La maggior parte delle noci sono ricche di grassi monoinsaturi, lo stesso tipo di grassi sani che si trovano nell'olio extra vergine d'oliva, che sono stati associati ad un rischio ridotto di malattie cardiache e cancro. Le noci inoltre contengono grassi polinsaturi, grassi saturi salutari e l'acido linoleico, un grasso sano che il corpo utilizza per gli acidi grassi essenziali.

Le noci sono ricche di vitamina E, che funziona come antiossidante e previene l'ossidazione del colesterolo LDL. Le noci presentano anche grandi quantità di minerali difficili da ottenere, come rame, ferro, magnesio, manganese, zinco e selenio.

Ingredienti per 20 palline

½ tazza di burro di mandorle, burro di arachidi o burro di anacardi

½ tazza di semi di lino macinati

½ tazza di tahini

¼ di tazza di semi di zucca, noci, noci pecan, mandorle, anacardi, ecc.

½ tazza di cocco grattugiato o a pezzetti senza zucchero

¼ di tazza di olio extra vergine di cocco

2 cucchiai di sciroppo d'acero reale

½ tazza di bacche di Goji secche, mirtilli, ciliegie o uva passa

¼ di tazza di polvere di proteine trattate a freddo alla vaniglia (opzionale)

Preparazione

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni, oppure utilizza un robot da cucina. Forma delle palline delle dimensioni di una piccola noce. Sono ancora più buone se le passi nel cocco grattugiato. Conserva in frigorifero.

Sperimenta con il tipo di noci che preferisci, frutta secca e burro di noci per avere più varianti di questo spuntino altamente energetico.

FRULLATI



Un frullato può essere un ottimo spuntino, una colazione facile e veloce o un rigenerante post-allenamento. Ma, attenzione a quello che ci metti dentro, potresti creare una bevanda piena di zucchero e ad alto contenuto calorico che potrebbe far impazzire i tuoi livelli di glicemia ed invece di bruciare i grassi, così li immagazzineresti solo.

Usa sempre frutta vera (fresca o congelata), senza l'aggiunta di dolcificanti, sciroppi, o zuccheri. Vaccia piano con il succo che aggiungi, o in alternativa usa acqua frizzante, acqua di cocco, latte di cocco, latte crudo o latte fresco intero. Se vuoi aggiungere un po' di dolcezza, una piccola quantità di miele va bene, ma il migliore dolcificante è la stevia, che aggiunge un sapore dolce, ma mantiene i livelli di glicemia e di insulina in equilibrio.

Frullati proteici

I migliori frullati sono quelli che contengono un po' di proteine e anche grassi sani. Le proteine possono provenire da un siero di latte biologico trattato a freddo, proteine in polvere trattate a freddo, latte crudo, uova o polvere di canapa.

Un uovo biologico fresco crudo può andar bene per aggiungere proteine. Per ridurre al minimo qualsiasi possibilità di contaminazione o salmonella, usa uova biologiche ruspanti e lavale prima, evitando le uova con crepe nel guscio. Le uova sono proteine eccellenti, facili da digerire, e se riesci a trovare *uova biologiche ruspanti* riceverai anche una sana dose di omega 3 e di colina, indispensabile per il tuo cervello e il tuo corpo. Le uova rendono anche il frullato più denso e cremoso, conferendo ad esso un sapore ancora più delizioso.

Anche le proteine in polvere sono una buona opzione, ma scegli bene, dato che molte hanno zuccheri o dolcificanti artificiali aggiunti. Il miglior tipo di proteine in polvere sono quelle a base di siero di latte (evita le proteine a base di soia) e trattate a freddo. La maggior parte delle proteine in polvere sono sottoposte a trattamento termico, che le denatura, rendendole praticamente inutili.

Se vuoi addolcire le proteine in polvere usa la stevia come dolcificante sano. E il migliore siero di latte è quello trattato a freddo proveniente da mucche nutritate con erba.

Pensa verde

Parlando di verde, non dimenticare di aggiungere le tue verdure verdi preferite come cavolo organico, spinaci o bietole. Basta acquistare un sacchetto di verdure biologiche surgelate e frullarne un quarto di tazza o più di lì. Anche se possono cambiare un po' di colore, le verdure più miti sono solo mescolate ma il sapore non cambia. Quindi, se non sei un grande fan delle cene a base di verdure, questo metodo ti permetterà di ottenere tutti i benefici salutari.

E, se hai bambini piccoli che possono storcere il naso nel vedere quella roba verde, questo è un ottimo modo per intrufolare le verdure nella loro dieta, senza dover affrontare una battaglia.

I grassi sono fantastici

Il frullato brucia-grassi perfetto a basso indice glicemico presenta l'aggiunta di una fonte sana di grassi. Questi hanno due benefici: contribuiscono a mantenere stabili i livelli di glicemia, rallentando i tempi di assorbimento, e aggiungono una fonte immediata di energia. Uno dei miei grassi sani preferiti è l'olio di cocco vergine. L'olio di cocco ha molti benefici in quanto aiuta a bruciare i grassi e aumenta l'energia, ma ha anche grandi benefici per la salute.

Gli acidi grassi a catena media presenti nell'olio di cocco sono metabolizzati immediatamente come energia, per cui aggiungere l'olio di cocco è un ottimo modo per dare al tuo frullato un'ulteriore quantità di energia e potenza per bruciare i grassi (senza il colpo alla testa). L'olio di cocco contiene grassi saturi, ma questi sono grassi saturi molto sani e in realtà ti aiuteranno ad aumentare il colesterolo HDL (buono) e a ridurre il colesterolo LDL (cattivo).

L'avocado è anche un'altra grande aggiunta al tuo frullato per bruciare i grassi, in quanto ha tonnellate di vitamine, minerali, antiossidanti e grassi monoinsaturi sani, simili ai grassi sani dell'olio extra vergine d'oliva e delle noci. L'avocado può cambiare un po' il colore del tuo frullato, ma aggiunge una consistenza ricca e cremosa, quasi come il gelato, ed ha un sapore dolce che si fonde bene con tutti altri sapori.

Spezie potenti

Anche se questo ti può sembrare strano, aggiungere spezie ai tuoi frullati è un altro modo per arricchirli con ulteriori antiossidanti e fitonutrienti speciali che ti aiuteranno a bruciare i grassi.

La cannella è una gustosa aggiunta ai frullati che ti aiuterà a mantenere bassi i livelli di glicemia e ad abbassare il colesterolo LDL e i trigliceridi, tutti fattori presenti nelle malattie cardiache e nel diabete. Il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA) ha condotto uno studio molto importante che ha dimostrato che le persone che mangiavano 1 grammo di cannella al giorno per un periodo di 40 giorni, presentavano una diminuzione significativa dei livelli di glicemia, colesterolo LDL, colesterolo totale e trigliceridi.

La curcuma, conosciuta per le sua capacità incredibilmente potenti di combattere le infiammazioni nel corpo e nel cervello, aiuta a combattere il cancro e a rafforzare il sistema immunitario ed è anche un'aggiunta eccellente ad un frullato. Aggiunge un sapore leggermente piccante che si fonde bene con la maggior parte gli altri ingredienti, sempre che non esageri con le quantità. Io un giorno ho aggiunto accidentalmente il curry in polvere al mio frullato, (la curcuma è una parte importante del curry in polvere) e, con mia sorpresa, il risultato è stato ottimo!

Il pepe di Caienna è un'altra fantastica spezia che aumenta la capacità del tuo frullato di bruciare i grassi, mentre ti scalda dentro, combatte le infiammazioni, aiuta i vasi sanguigni, abbassa la pressione sanguigna e accelera il tuo metabolismo. Basta andarci piano con questa spezia piccante, con un po' si può fare tanto!

Una volta ottenuta la formula di base per i tuoi frullati, puoi creare e inventarti le tue versioni personalizzate in base alle tue esigenze nutrizionali. Sperimenta e buon appetito!

L'ABC DEI FRULLATI

Ecco una formula di base per i frullati. Sceglie una o due per ogni categoria, combinale e buon appetito!

Base liquida

- Acqua di cocco, o latte di cocco
- Latte crudo intero
- Una piccola quantità di succo di frutta, preferibilmente fresco, se possibile
- Latte di mandorla, latte di canapa
- Acqua gassata o acqua minerale

Frutta o verdura

- Frutta fresca o congelata: mirtilli rossi, fragole, more, frutti di bosco misti biologici, acai, bacche di Goji, mango, ciliegie, mirtilli, ecc.
- Mela fresca biologica (con la pelle e tutto il resto), che aggiunge fibre e sapore.
- Banana, che aggiunge spessore e un po' di dolcezza (può essere congelata o fresca).
- Cetriolo, che ha un sacco di benefici per la salute: è un diuretico naturale (elimina l'acqua in eccesso nel corpo) ed ha un sapore delicato che sta bene con quasi tutto.

Proteine

- Siero di latte biologico trattato a freddo
- Proteine di canapa (assicurati che siano prive di dolcificanti o additivi artificiali)
- Uova ruspanti biologiche fresche, lavate e pulite, senza crepe nel guscio.
- Noci, mandorle, noci pecan, arachidi per le proteine e i grassi.
- Burro di arachidi o burro di noci per i grassi sani e le proteine.

Grassi

- L'olio extra vergine di cocco non trattato è il mio preferito. I suoi benefici per la salute sono incredibili.
- I semi di lino o i semi di lino macinati sono una buona fonte di acidi grassi omega 3 e fibre.
- Il latte di cocco (del tipo intero) aggiunge dolcezza ed energia ed in più aiuta a bruciare i grassi.
- L'avocado aggiunge una consistenza densa e cremosa ai frullati e il suo sapore delicato si fonde perfettamente con la maggior parte degli altri ingredienti. È ricco di grassi monoinsaturi sani, vitamine e antiossidanti!

Dolcificanti

- Di solito non uso dolcificanti, perché mi piace assaporare il gusto dolce naturale degli ingredienti. Ma se senti di volere un gusto più dolce, il miglior dolcificante naturale a basso contenuto calorico che puoi aggiungere è la stevia.
- Puoi aggiungere anche il miele grezzo in piccole quantità. Ricorda, però, che il miele è un tipo di zucchero, quindi, non esagerare!
- Anche lo sciroppo d'acero naturale aggiunge un ottimo sapore, ma è meglio andarci piano anche con esso.

Aromi

- La cannella è buonissima nei frullati e mantiene stabili i livelli di glicemia ed aiuta a bruciare i grassi più facilmente.
- Anche l'estratto di vaniglia naturale o i baccelli di vaniglia sono ottimi.

Verdure ed altre cose buone

- Non aver paura di aggiungere il prezzemolo fresco, il coriandolo, i cavoletti o una piccola quantità di cavolo. Queste verdure a foglia verde aggiungono potenti vitamine, minerali e antiossidanti che ti aiutano a bruciare i grassi e ti daranno tonnellate di energie per affrontare la giornata.
- Lo zenzero fresco è una grande aggiunta in quanto aggiunge un po' di sapore dolce e piccante allo stesso tempo, che sta bene nei frullati. Lo zenzero espande i vasi sanguigni, aumenta il flusso sanguigno ed è anche un potente antinfiammatorio, aiuta la digestione, combatte la chinetosi e la nausea e lavora come un super cibo per bruciare i grassi perché aumenta il metabolismo del corpo.
- L'aglio è una grande aggiunta perché anch'esso fa bene alla salute e aiuta a bruciare i grassi, ma ovviamente vacci piano perché potresti rovinare il sapore del tuo frullato.

I frullati sono migliori quando sono freddi, quindi, se usi frutta fresca, puoi aggiungere alcuni cubetti di ghiaccio. Dal momento che le banane maturano rapidamente, soprattutto quando fa caldo, prova a sbucciarle, a tagliarle in pezzi di grandi dimensioni, per poi congelarle quando sono al loro picco di maturazione. Gettale ancora congelate nel tuo frullatore e otterrai un frullato fresco, liscio e denso. Qualsiasi frutto congelato va bene.

Ok, ora conosci l'abc per preparare degli ottimi frullati. Di seguito troverai alcuni dei miei abbinamenti preferiti. Puoi sperimentare e combinare i frutti ed i sapori che più ti piacciono per ottenere frullati di ogni tipo. Le possibilità sono infinite!

Bacche Deliziose



Le bacche e gli altri frutti freschi o congelati hanno un incredibile potere antiossidante e sono ricchi di fibre e vitamine. I migliori frutti sono quelli biologici e di produzione locale, se li riesci a trovare. Le bacche contengono molte sostante nutritive e le migliori sono le bacche di Goji, le bacche di acai, le more e i mirtilli. Se non riesci a trovare la frutta fresca, cerca la frutta biologica e le bacche surgelate. Sono altrettanto buone e contribuiranno a rendere il tuo frullato più denso e gelato. Evita i frutti coltivati in maniera commerciale e soprattutto le fragole e le pesche, in quanto sono piene di pesticidi ed erbicidi e, per questo motivo, sono tra i peggiori cibi da mangiare, a meno che non siano biologiche.

Ingredienti (le quantità sono approssimative, non c'è bisogno di misure)

1 tazza circa di qualsiasi combinazione di bacche biologiche fresche o congelate e o di ciliegie
1 banana di medie dimensioni
1-2 cucchiai di olio di cocco
1 cucchiaio di burro di mandorle, burro di arachidi o una manciata di mandorle, noci, noci pecan, ecc.
1 uovo crudo biologico (pulito) o proteine in polvere
1 tazza di succo di cocco o acqua di cocco
Una spolverata di cannella
Alcuni cubetti di ghiaccio (opzionale)

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla fino a quando la miscela non diventa omogenea.
Buon appetito!

Piña Colada



L'aggiunta di ananas fresco conferisce un potere antinfiammatorio a questo frullato. L'ananas contiene la bromelina, che aiuta a liberarsi dai dolori muscolari e dai dolori post-allenamento in generale, ma anche dall'artrite e da altre infiammazioni.

Ingredienti

1 banana di medie dimensioni

1 tazza di ananas fresco

1 tazza di latte di cocco o 1 tazza di acqua di cocco

1 cucchiaino di olio extra vergine di cocco

Proteine in polvere trattate a freddo o 1 uovo crudo biologico, o entrambi

Cubetti di ghiaccio (opzionale)

Metti tutto nel frullatore e frulla fino a quando la miscela non diventa omogenea.

Chocolate Monkey



Il cioccolato fondente contiene una varietà di potenti antiossidanti anti invecchiamento, che lo rendono ottimo per il cuore e la salute vascolare, ed anche efficace nel ridurre la pressione sanguigna. Il cioccolato aiuta anche le funzione cerebrali e risolleva il tuo stato d'animo, aumentando i livelli dell'ormone delle buone sensazioni, l'endorfina.

Diversi studi dimostrano che il cioccolato fondente ha in realtà un effetto molto positivo sui livelli di glicemia, così come sul diabete, e diminuisce le infiammazioni associate alle malattie cardiache, alla demenza e all'artrite.

Il cacao scuro sembra avere proprietà uniche, in quanto può ridurre l'aumento di peso e sopprimere l'appetito. Quindi, uno spuntino a base di cioccolato fondente può essere un piacere delizioso e soddisfacente. Quando scegli una tavoletta di cioccolato, cerca il cioccolato più scuro che riesci a trovare, con la più alta percentuale di cacao, per ottenere maggiori benefici per la salute.

Ingredienti

1 tazza di latte crudo biologico, latte di cocco, latte di mandorle o latte di canapa
2 cucchiai di gocce di cacao o pezzi di cioccolato fondente biologico (70% o più), o cioccolato fondente biologico in polvere
1 banana
1 cucchiaio di olio extra vergine di cocco
Proteine in polvere (al cioccolato o vaniglia) o 1 uovo crudo biologico, o entrambi
Cubetti di ghiaccio (opzionale)

Frulla fino a quando la miscela non diventa omogenea.

Frullati di Verdure



I frullati di verdure sono il nuovo super cibo preferito per bruciare i grassi. Con tutte quelle verdure a foglia verde ed i loro enormi poteri brucia-grassi, aggiungono potenti antiossidanti, e grandi quantità di super nutrienti, sarà un gioco da ragazzi aggiungerle ai frullati.

“Ma i cavoli o gli spinaci nel mio frullato?” ti chiederai. Sì! Una manciata di cavolo biologico, spinaci, bietole, prezzemolo o altre verdure potenti fanno molto poco per il gusto del frullato, ma fanno MOLTO per il tuo apporto nutrizionale! Quello che fanno per il tuo corpo è ancora più incredibile!

Prova ad aggiungere anche alcune erbe verdi! Io AMO il prezzemolo, è così sano e purificante. Non dimenticare le altre erbe fresche dal sapore più dolce, come il coriandolo, il basilico e la menta che sono anche ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Usa le verdure biologiche il più spesso possibile. Le verdure sono una coltura delicata e spesso sono riempite di pesticidi. I frullati di verdure si possono preparare facilmente con l'aggiunta di una manciata di verdure fresche o congelate al tuo frullato preferito, per goderti tutti i benefici e la bontà delle verdure. Apri la tua mente e prova alcune delle seguenti ricette, o crea la tua, a seconda di ciò di cui ha bisogno il tuo corpo...

Frullato di Pera e Cavolo

L'uva verde aggiunta a questo delizioso frullato di pera e cavolo migliora la circolazione del sangue e previene la formazione di coaguli di sangue pericolosi. Ed i flavonoli, antiossidanti contenuti nell'uva, combattono i radicali liberi, aiutano a riparare i tessuti del corpo e sono anti invecchiamento. Le arance forniscono vitamina C fresca, che aiuta il sistema immunitario, protegge i vasi sanguigni e aiuta a prevenire le rughe, mantenendo la pelle giovane.

Ingredienti (Dosi per: 2-4 persone)

1 tazza di uva verde o rossa senza semi
1 arancia grande sbucciata
½ pera
1 banana grande
1 tazza di cavolo
½ tazza di acqua
Cubetti di ghiaccio

Frulla tutti gli ingredienti ad alta velocità. Aggiungi più acqua se necessario. Può essere conservato in frigorifero o nel congelatore per un uso successivo.

Frullato di Verdure a Basso Indice Glicemico

Questo frullato è l'ideale per chi deve tenere sotto controllo i livelli di glicemia, ma vuole godersi i benefici per la salute di un ottimo frullato di verdure. L'avocado aggiunge una consistenza ricca e cremosa, grassi sani e ulteriori vitamine e minerali.

Ingredienti (Dosi per: 2-4 persone)

½ avocado di medie dimensioni
Una manciata di ruchetta
5 foglie grandi di cavolo, privo del gambo centrale
Una manciata di foglie di spinaci
½ limone, sbucciato e privati dei semi
½ tazza di mirtilli rossi
2 tazze di acqua depurata
Cubetti di ghiaccio

Frulla gli ingredienti ad alta velocità, aggiungendo acqua alla fine.

Frullato di Mela Antinfiammatorio e Brucia-grassi

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

8 foglie di cavolo verde di grandi dimensioni, privato del gambo

2 banane

6 datteri

1-2 cucchiaini di curcuma

1 cucchiaio (circa) di radice di zenzero fresco, tritata grossolanamente

½ tazza di acqua

Cubetti di ghiaccio (opzionale)

Frulla tutti gli ingredienti ad alta velocità.

Frullato di Mela e Cavolo

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

4 mele biologiche, tagliate in quattro parti e private del torsolo

Succo di ½ limone

5 foglie grandi di cavolo nero, private del gambo

2 tazze di acqua

Frulla tutti gli ingredienti ad alta velocità.

Esplosione di Arance e Mirtilli Rossi

I mirtilli rossi sono stati utilizzati per centinaia di anni come medicine per le ferite e ora sappiamo che i composti di mirtilli rossi hanno anche potenti effetti antibiotici.

Mentre i mirtilli rossi sono più noti per aiutare la salute delle vie urinarie, studi recenti hanno dimostrato che questa fantastica piccola bacca rossa può aiutare anche l'apparato gastrointestinale, previene le carie, aiuta a prevenire i calcoli renali e biliari, aiuta nel recupero da ictus, previene il cancro, abbassa il colesterolo LDL (cattivo) e aumenta il colesterolo HDL (buono). Non male per una piccola bacca, eh?

Questi potenti fitochimici contengono cinque volte il contenuto di antiossidanti dei broccoli e hanno una quantità di antiossidanti superiore alla maggior parte di frutta e verdura!

Di recente sono stati scoperti diversi composti nei mirtilli rossi che sono tossici per le cellule tumorali del polmone, della cervice, della prostata, del seno e le cellule tumorali della leucemia.

I mirtilli rossi in questo frullato sono deliziosi e dal sapore aspro e pungente.

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

- 1 arancia sbucciata
- 1 tazza di mirtilli rossi freschi (o congelati se freschi non sono disponibili)
- 1 limone, o lime, sbucciato
- 1 pera matura
- 2 foglie grandi di cavolo, o cavolo riccio, privato del gambo
- 1 manciata di spinaci biologici, privati dei gambi grandi
- 1 banana
- 1 tazza o più di acqua di cocco

Frulla tutti gli ingredienti ad alta velocità.

SALSE, CONDIMENTI, MARINATE E SPEZIE



I peggiori criminali nella nostra dieta sono spesso i più subdoli. Proprio quando pensiamo che stiamo mangiando sano, versiamo nel nostro piatto alcuni condimenti comprati al supermercato, pieni di oli trattati, come l'olio di soia o l'olio di mais, spalmiamo della maionese piena di conservanti, o aggiungiamo il ketchup (a base di sciroppo di mais zuccherato). Anche se sembrano inoffensive, queste aggiunte possono sabotare i tuoi migliori piani.

La maggior parte dei condimenti per insalata che vendono nei negozi sono fatti con il malsano olio di soia o con altri tipi di oli omega 6 che favoriscono le infiammazioni e l'accumulo di grasso o, peggio, con grassi trans! Lo stesso vale per la maionese e un sacco di altre marinate e salse. E per peggiorare ulteriormente le cose, molti di questi, compreso il ketchup, sono PIENI di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e zucchero che mandano i livelli di glicemia e di insulina alle stelle, e portano il tuo corpo ad iniziare ad immagazzinare il grasso.

E ancora peggio, molti di questi condimenti, salse, ecc. pre-confezionati hanno etichette con su scritto "tutto naturale", o che contengono olio extra vergine d'oliva o qualche altro tipo di indicazione sulla salute.

Ma, ATTENZIONE, spesso se dai un'occhiata all'elenco degli ingredienti, contengono ancora una grande quantità di grassi malsani, zuccheri e conservanti. È molto più sano preparare i tuoi condimenti, le marinate e le salse brucia-grassi, perché in questo modo SAI cosa c'è dentro e non devi strizzare gli occhi per leggere le etichette degli ingredienti, cercando di capire cosa stai mangiando.

Scommesso che troverai queste ricette molto più saporite e dal sapore REALE, e te le godrai di più sui tuoi piatti preferiti. Ed anche il tuo corpo ti ringrazierà!

Maionese Fatta in Casa



Sono stata alla ricerca di un'alternativa migliore ai tipi di maionese comprati al supermercato, che sono preparati con grassi omega 6 (malsani), come l'olio di soia o l'olio di canola, due oli che dovrebbe essere evitati. Ho provato un paio di varietà diverse fatte in casa ma avevano un sapore troppo forte di olio extra vergine d'oliva, oppure erano a base di latte evaporato, di cui non sono un grande fan. Ma ora, ho scoperto l'olio di cocco e l'olio di Udo. Perfetti!

Una combinazione di olio di Udo e di olio di cocco è l'equilibrio perfetto per garantire una maionese di buona qualità e nutriente. Riesci a crederci? La maionese può davvero essere sana per te! Ed è ottima su tutto, dalle uova alla diavola ai sandwich e agli hamburger (di carne biologica).

Mi piace creare io stesso i condimenti, così so che non contengono niente di male, come lo sciroppo di mais, additivi o conservanti artificiali!

Ingredienti

1 uovo intero (fresco, biologico)

2 tuorli d'uovo

1 cucchiaio di senape di Digione

1 cucchiaio di succo di limone

Sale marino q.b.

$\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pepe bianco e pepe nero

Poco più di mezza tazza di olio di Udo o olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Versa le uova, la senape, il succo di limone, il sale e il pepe bianco nel tuo frullatore. Poi con il frullatore o un robot da cucina a bassa velocità, inizia ad aggiungere gli oli molto lentamente. Inizia con delle gocce per poi arrivare a un piccolo flusso. Ci vogliono circa 5 minuti per arrivare a questo punto, ma ne vale la pena una volta visto il risultato finale! Continua la miscelazione fino a quando non è stato aggiunto tutto l'olio.

Verrà fuori circa 1 tazza e $\frac{1}{2}$. Mettila in frigorifero per renderla più densa. Conserva in un contenitore ermetico per un massimo di due settimane.

Crema di Erbe Verdi



Foto per gentile concessione di <http://blog.simmerdownfood.com>

Questa ricetta viene dalla mia buona amica Kieba delle Hawaii. Si è dedicata a vivere una vita sana, a base di cibi integrali, e crea capolavori culinari usando principalmente prodotti freschi locali e materie prime. Lei conduce un centro di addestramento sulla grande isola delle Hawaii, dove trasforma fisicamente, mentalmente e spiritualmente la vita delle altre persone.

Questo condimento è pieno di erbe fresche, ricche di vitamine, minerali ed antiossidanti concentrati e ti aiuta a bruciare i grassi e ad avere più energie. Sono sicuro che questo condimento delizioso ti piacerà tanto quanto a me! Sperimenta un po' con la varietà di erbe fresche che usi, sicuramente otterrai un milione di diverse ottime combinazioni. Prova il coriandolo invece del prezzemolo, usa un po' di origano e menta fresca per un condimento del tipo greco. Aggiungi un avocado al posto dello yogurt per ottenere una cremosità priva di latticini. Spremi una goccia di limone fresco per un sapore un po' più aspro. Inzuppaci dentro le verdure fresche, versalo sulle verdure fresche al vapore o sul pesce.

Le possibilità sono assolutamente infinite! Buon appetito.

Ingredienti

¼ di tazza di maionese fatta in casa
¾ di tazza di latte intero biologico o yogurt greco normale o 1 avocado piccolo o ½ grande
1 cucchiaino di aneto fresco tritato
2 cucchiai di prezzemolo tritato
2 cucchiai di erba cipollina tritata
2 cucchiaini di foglie di dragoncello fresco, tritate
2 cucchiaini di basilico fresco tritato
1-2 spicchi d'aglio tritati
Spremuta di un limone fresco (opzionale)
Sale marino e pepe

Preparazione

Frulla gli ingredienti con un robot da cucina, o un frullatore, e conserva il condimento in un recipiente coperto.

Condimento con Aglio e Limone



Questo è un ottimo condimento per le insalate e le verdure cotte o crude ed è eccellente anche sul pesce o sul pollo cotto. Le spezie presenti aggiungono una potenza extra antiossidante ad ogni piatto e l'aglio ha numerosi benefici antinfiammatori per la salute.

Ingredienti

1-2 cucchiai di succo di limone fresco
½ cucchiaino di coriandolo
½ cucchiaino di cumino
2 spicchi di aglio tritati finemente
Un pizzico di paprica
Sale marino e pepe nero macinato grossolanamente
⅓ di tazza di olio extra vergine d'oliva

Preparazione

Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola e assaggia per regolare le quantità. Conserva in un contenitore di vetro coperto o in un barattolo.

Crema di Avocado



Questa ricetta è facile da preparare e puoi regolare gli ingredienti a seconda delle tue esigenze.

L'avocado è ricco di grassi sani monoinsaturi e di vitamine e fitonutrienti.

Esso aggiunge una deliziosa crema densa al condimento e un sapore fuori dal mondo! Provalo su un'insalata con pomodori freschi di orto, o inzuppaci le verdure. A me piace anche usarlo come salsa sul pollo alla griglia, sul pesce o su un hamburger biologico succoso.

Dato che l'avocado tende a diventare marrone rapidamente, questo condimento generalmente non può essere conservato per più di un giorno, quindi, è da servire immediatamente.

Ingredienti

1 avocado maturo schiacciato

1 spicchio d'aglio tritato

$\frac{1}{4}$ di tazza di olio extra vergine d'oliva, o metà di olio extravergine d'oliva e metà di olio di Udo

Succo di 1 limone o lime

Sale marino e una spolverata di peperoncino (Caienna) q.b.

Basilico fresco, origano o timo, ecc. tritato finemente

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolali e schiacciali completamente o in alternativa puoi frullarli. Versa la crema di avocado in un contenitore chiuso ermeticamente e mettila in frigo.

Salsa Tropicale alla Papaya, Mango e Zenzero **(Deliziosa sul pesce o sul pollo ma anche da sola!)**



La papaya e il mango hanno quel succulento sapore esotico dei tropici e enormi quantità di nutrienti antiossidanti brucia-grassi, come caroteni, vitamina C, flavonoidi, vitamine B, acido folico e acido pantotenico, potassio, magnesio e fibre.

La papaya contiene anche un enzima digestivo, la papaina, che aiuta a ridurre i dolori muscolari e le infiammazioni, l'artrite e le allergie. Come al solito, a me piace aggiungere un po' di peperoncino per massimizzare l'eliminazione di grassi e aumentare il metabolismo. La combinazione delle proprietà purificanti del coriandolo, della quercetina nella cipolla rossa, che aiuta a combattere le allergie e le infiammazioni e migliora il sistema immunitario, ed i benefici apportati dall'aglio per la protezione del cuore, è un mix esplosivo!

Si può ottenere un'ottima variazione su questa ricetta con l'aggiunta di ananas fresco.

Mangiala da sola e goditela come contorno sano o servila sul salmone, l'halibut o il pollo alla griglia.

Ingredienti

1 papaya media, tagliata a dadini
1 mango tagliato a dadini
Un mazzetto di coriandolo tritato
1 cucchiaino di zenzero fresco, grattugiato (opzionale)
Metà di una piccola cipolla rossa, tagliata a pezzetti
1 spicchio d'aglio tritato
Succo di un lime
Peperoncino tritato o mezzo jalapeño o altro peperoncino

Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti e buon appetito!

Nota: Le pesche biologiche fresche (di stagione) possono essere un ottimo sostituto per il mango in questa ricetta.

Salsa di Fagioli Neri



Questo è uno dei miei spuntini preferiti!

I fagioli neri sono ricchi di fibre sane, il che li rende uno spuntino soddisfacente, e contengono anche un antiossidante molto potente, l'antociano, di cui sono ricchi l'uva ed i mirtilli! I fagioli neri contengono di gran lunga più antiossidanti di qualsiasi altro tipo di fagioli ed aiutano anche a stabilizzare la glicemia, aiutano a prevenire il cancro, aumentano l'energia e la capacità del metabolismo di bruciare i grassi e sono pieni di proteine, vitamine e minerali.

Puoi acquistare i fagioli neri già cotti in scatola o ottenerli bollendo dei fagioli secchi. Ricette simili spesso contengono anche il mais come ingrediente, ma io consiglio di non utilizzare il mais perché fa ingrassare ed è geneticamente modificato.

Questa salsa ricca è anche un contorno ideale per i piatti di manzo biologico come hamburger, bistecche e molto altro ancora. Oppure prova a condire un petto di pollo con un po' di cumino e peperoncino in polvere e servi con la salsa di fagioli. È ottima anche con le uova al mattino!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

2 lattine da 425 gr di fagioli neri, scolati e sciacquati, o 3-4 tazze fagioli cotti
1 pomodoro maturo, tagliato a dadini
1 cipolla rossa, tagliata a dadini
2 spicchi d'aglio tritati
Una manciata di coriandolo fresco tritato
1 peperone piccolo rosso, verde o giallo, tritato
1 jalapeño piccolo, macinato, privato dei semi e della parte centrale, o peperoncino
1 lattina di mais o 1-2 pannocchie di mais fresche, private della parte centrale (opzionale)
Succo di 1 limone o lime
Sale marino e pepe q.b.
Un pizzico di polvere di cumino

Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola di vetro, mescolali e buon appetito!

Salsa all'Ananas



Questa salsa ti piacerà! È dolce, piccante, dal sapore pungente ed è una perfetta aggiunta al salmone, al pollo o al maiale alla griglia, ma è ottima anche da sgranocchiare sola.

Gli jalapeños sono antinfiammatori e aumentano il flusso di sangue, e il coriandolo ha preziose proprietà purificanti e può aiutare a rimuovere i metalli tossici, come il mercurio, dal corpo.

L'ananas contiene un ingrediente unico, la bromelina, un enzima proteolitico, che aiuta ad abbattere le proteine, ecco perché l'ananas è noto per essere un aiuto digestivo. La bromelina è anche considerata un efficace antinfiammatorio, utile per condizioni come l'artrite, le malattie autoimmuni e i dolori muscolari.

L'ananas è anche ricco di manganese, un minerale che è fondamentale per lo sviluppo di ossa forti e del tessuto connettivo. Una tazza di ananas fresco ti darà quasi il 75% della dose giornaliera raccomandata. È particolarmente utile per gli adulti più anziani, le cui ossa tendono a diventare più fragili con l'età. L'ananas fresco è anche ad alto contenuto di vitamina C, e grazie alla bromelina, ha la capacità di ridurre ed eliminare il muco nel naso e nella gola. Se hai il raffreddore e la tosse, aggiungi una quantità abbondante di ananas nella tua dieta.

La combinazione con gli effetti antinfiammatori della cipolla, i benefici dell'aglio per il sistema immunitario e le proprietà brucia-grassi del peperoncino...non puoi sbagliare con questo contorno gustoso!

Ingredienti

Dosi per: 4 persone

½ ananas fresco, tagliato a pezzetti
1 pomodoro roma tritato
½ cipolla rossa o diverse cipolle verdi, tritate
1-2 spicchi d'aglio tritati
1 piccolo jalapeño, privato dei semi e della parte centrale e tritato
Una manciata di coriandolo fresco tritato finemente
Succo di un lime fresco
Sale marino q.b.

Preparazione

Aggiungi tutti gli ingredienti tritati e mescola. Assaggia per regolare le quantità.

Salsa di Pomodoro Fresco



Non c'è niente di meglio di una salsa di pomodoro fresco in piena estate! Se riesci a trovare i pomodori ad un mercato locale dei coltivatori, al culmine della loro maturazione e ricchi di sapore e sostanze nutritive brucia-grassi, saranno paradisiaci!

E la cosa migliore è che puoi mangiare tutta la salsa che vuoi perché non ci sono ingredienti che possono farti male; è piena di nutrienti sani, come il licopene, che combatte il cancro, la quercetina, per la protezione dalle infiammazioni, e la capsaicina, che aumenta il metabolismo.

Gli ingredienti sono tutti approssimativi, e puoi regolarti a seconda dei tuoi gusti. La salsa è ottima su TUTTO: su insalate, bistecche, hamburger, pollo o pesce alla griglia, o a colazione con le uova, ma anche da sola con una forchetta.

Ingredienti

Dosi per: 4 persone o più

4-6 pomodori freschi maturi, a seconda delle dimensioni, tagliati a pezzetti
½ cipolla rossa tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1 peperoncino privato dei semi e della parte centrale, tritato finemente
1 peperone verde o rosso biologico o di produzione locale, tagliato a pezzetti
1 mazzetto grande di coriandolo tritato finemente
Succo di un limone o lime
Sale marino

Preparazione

Ci sono due modi per preparare questa salsa. Una versione è quella con i pezzi. Basta tritare tutti gli ingredienti e mescolarli con il succo di lime o limone e il sale marino. Puoi prepararla con pezzi più grossi o utilizzare un taglio più fine.

Per una versione più simile a una purea, trita grossolanamente le verdure e amalgamate con un robot da cucina. Una volta ottenuto un composto liscio, senza grossi pezzi, puoi servire. Questa versione è leggermente più succosa, così puoi eliminare un po' del liquido in eccesso con un colino. Aggiungi il limone, il lime e il sale dopo averla colata.

In ogni caso l'adorerai!

Le super panature alle spezie antiossidanti e brucia- grassi



Le spezie sono state utilizzate per secoli, non solo per aggiungere sapore agli alimenti, ma anche per il loro potente valore medicinale. Le spezie contengono oli volatili e forti antiossidanti che bruciano i grassi, combattono il cancro, purificano il corpo, bilanciano la glicemia e contengono efficaci ingredienti antinfiammatori. Molti di questi ingredienti vitali sono in realtà più potenti dei farmaci!

A me piace aggiungere le spezie alle marinate ed alle panature, per tutti i loro benefici per la salute, ed anche per il fatto che proteggono contro alcuni dei cancerogeni che si producono quando si prepara la carne alla griglia.

Le spezie danno un ottimo sapore al cibo in quanto hanno la capacità di esaltare i migliori sapori dei cibi che prepari e di far prendere vita alle tue papille gustative!

Alcune delle mie spezie preferite sono: il pepe di Caienna, famoso come ingrediente brucia-grassi, il curry o la curcuma, conosciuti per le loro proprietà antinfiammatorie e perché migliorano il sistema immunitario, la cannella, ha un potente regolatore della glicemia e dell'insulina, lo zenzero, un ingrediente che stimola il sistema immunitario ed è anche un antinfiammatorio, il cumino, ottimo per la digestione, ed il pepe nero, ottimo in quanto stimola la digestione e previene i gas, e numerosi altri.

Prova queste grandi panature la prossima volta che arrostisci la carne, il pesce o il pollo. Per intensificare i sapori, puoi passare la carne nelle spezie un paio d'ore prima della cottura e conservarla in frigorifero fino a quando non inizi a cucinare.

Panatura con Spezie per Barbecue

Ingredienti

3 cucchiali di paprica
1 cucchiaio di zucchero di canna
1 cucchiaio di origano secco
1 cucchiaio di caffè macinato finemente
1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di sale marino
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di pepe fresco

Preparazione

Ricopri 1 kg circa di pollame, carne o frutti di mare con la panatura e premi delicatamente la carne per far sì che aderisca bene (all'inizio è preferibile ricoprire la carne con una piccola quantità di olio extra vergine d'oliva).

Panatura Cajun

Ingredienti

1 cucchiaio di senape in polvere
1 cucchiaio di cumino macinato
2 cucchiali di semi di sedano
1 cucchiaino e $\frac{1}{2}$ di pepe nero fresco
1 cucchiaino di sale kosher
1 cucchiaino di zucchero di canna
 $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di pepe di Caienna

Preparazione

Ricopri bene la carne con la panatura, copri e conserva in frigo per 2 ore o più.

Panatura Piccante Annerita

Ingredienti

1/4 di tazza di paprica
3 cucchiai di pepe bianco
1 cucchiaio di pepe di Caienna (peperoncino in polvere)
2 cucchiai di timo
4 cucchiai di aglio in polvere
2-3 cucchiai di pepe nero
1 cucchiaino di sale marino

Preparazione

Passa la carne nella panatura e grigliala o cuoci a fuoco medio in una padella di ghisa. Le spezie potrebbero diventare leggermente annerite durante la cottura. Puoi regolare il pepe di Caienna e il pepe nero secondo i tuoi gusti. Questa panatura è abbastanza piccante ma ricorda: più è piccante, e migliori proprietà brucia-grassi ha!

Panatura Jerk

Uno dei miei preferiti di tutti i tempi! Una deliziosa aggiunta dal sapore dolce e piccante. Amo il pollo alla griglia passato nella panatura jerk, insieme a una salsa all'ananas o una salsa di arachidi. Mmm!

Ingredienti

1 cucchiaio e 1/2 di foglie di timo secche, schiacciate
1 cucchiaio di cipolla in polvere
1 cucchiaio di zucchero o zucchero biologico turbinato
2 cucchiaini di salvia sbriciolata
2 cucchiaini di pimento
2 cucchiaini di pepe nero macinato finemente
1 cucchiaino di pepe di Caienna
1/2 cucchiaino di noce moscata
1/2 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione

Passa la carne nella miscela di spezie e grigliala o arrostiscila.

Nota: Cuoci lontano da fonti di calore diretto, in quanto la piccola quantità di zucchero presente nella panatura tende a bruciare facilmente.

DESSERT



Non sostengo assolutamente che si debba mangiare il dessert in ogni occasione, ma qualche volta potresti aver voglia di qualcosa di dolce e non c'è nulla di male se lo fai una volta ogni tanto.

A volte basta un pezzetto di cioccolato fondente biologico (70% o più di cacao) o della frutta fresca con un po' di miele o sciropello d'acero. O quando fuori fa freddo, una mela al forno con una spolverata di cannella è perfetta.

Quando la sera ho voglia di qualcosa di dolce prendo una tazza di tè alle erbe (sia caldo che leggermente ghiacciato) con un tocco di stevia. Questo normalmente soddisfa la mia voglia di dolci per un po', ma a volte non basta. La buona notizia è che non c'è bisogno di cedere totalmente alla tentazione per concederti un dolce di tanto in tanto.

Ho messo insieme una serie di ricette di deliziosi dolci e spuntini a basso indice glicemico. Il segreto è moderarsi e va bene mangiarne un po' di tanto in tanto. Finché non ti farai prendere la mano, continuerai a raccogliere i frutti di una dieta sana, e ti godrai il viaggio!

Goditeli senza sensi di colpa.

Fudge al Cioccolato con Burro di Arachidi (di Mike Geary)



Non aver paura del grasso del latte di cocco. Il grasso del cocco è per lo più costituito da trigliceridi a catena media (MCT), che sono utilizzati rapidamente come energia ed hanno meno probabilità di essere immagazzinati come grasso. Esso contiene anche un particolare grasso chiamato acido laurico, che è estremamente salutare e supporta il sistema immunitario. Il grasso del cocco è anche molto sano per il cuore ed è buono per il colesterolo fino a quando non è "idrogenato".

Anche i grassi delle noci sono sani e aiutano a bruciare i grassi aiutandoti anche a sentirti soddisfatto. In questo modo tieni anche sotto controllo la glicemia e non porti alle stelle i livelli di insulina, ovviamente se usi la stevia come dolcificante al posto dello zucchero o dello sciroppo di agave.

Ingredienti

$\frac{3}{4}$ di tazza di latte biologico di cocco in scatola (del tipo intero)

1 tavoletta di cioccolato (100 gr) non zuccherato con il 100% di contenuto di cacao (se non riesci a trovare il cioccolato con il 100% di cacao, cerca almeno quello con il 70-80% di cacao)

4-5 cucchiai di burro di arachidi o del tuo burro preferito (burro di mandorle, di anacardi, di noci pecan e/o burro di macadamia)

$\frac{3}{4}$ di tazza di uva passa, mirtilli secchi e/o bacche di Goji (opzionale)

½ tazza di mandorle intere crude o di noci (opzionale)
¼ di tazza di noci pecan crude tritate (opzionale)
1 misurino (circa 25 gr) di proteine in polvere
3 cucchiai di semi di chia, semi di canapa, e/o di semi di lino (opzionale, ma aggiunge una quantità enorme di vitamine, minerali e antiossidanti...più un sapore di nocciola)
2 cucchiai di crusca di riso o semi di lino macinati (di solito sono disponibili solo nei negozi di alimenti naturali)
2 cucchiai di avena integrale o crusca d'avena
½ cucchiaino di estratto di vaniglia
Un po' di polvere naturale di stevia per addolcire (aggiungi una piccola quantità a tuo gusto)
Un tocco di sciroppo d'acero reale se vuoi che il sapore dolce sia meno concentrato

Preparazione

Inizia aggiungendo il latte di cocco (le lattine di latte di cocco biologico sono disponibili nella maggior parte dei negozi di alimenti naturali e forse anche nel tuo negozio di alimentari) e l'estratto di vaniglia in una piccola casseruola a fuoco molto basso (il più basso possibile). Fai a pezzi la tavoletta di cioccolato extra fondente e aggiungila nella pentola. Aggiungi il burro di noci e la stevia e mescola continuamente fino a quando non si scioglie tutto insieme e si crea un composto omogeneo.

Quindi aggiungi l'uvetta, le noci, i semi, le proteine in polvere, la crusca d'avena e la crusca di riso e mescola fino a quando il composto non appare omogeneo. Se il composto diventa troppo spesso o friabile, è sufficiente aggiungere una piccola quantità di latte di cocco. Se il composto ti sembra troppo liquido, ricorda che si solidificherà un bel po' una volta messo nel frigo.

Versa il composto su alcuni fogli di carta da forno in una teglia di 20 cm x 20 cm e metti in frigo fino a quando non si raffredda e solidifica (3-4 ore). Una volta duro, taglialo a quadrati e mettilo in frigo in un contenitore chiuso o copri con un foglio per evitare che si secchi.

Goditi alcuni quadratini di questo delizioso e sano fudge come dessert e per piccoli spuntini durante la giornata. Non c'è niente di meglio per uno snack dolce ma salutare!

Anche se questo è un dessert sano, con meno zucchero ed è più nutriente della maggior parte dei dolci, ricorda che è comunque molto calorico, quindi, non esagerare con le porzioni.

Crostata di More o di Bacche Miste Fresche



Questa favolosa crostata di frutta è piena di potenti antiossidanti, vitamine, minerali e fibre! Mangiare una varietà di frutti di bosco freschi è uno dei modi migliori per combattere l'invecchiamento.

I forti antiossidanti contenuti nelle bacche proteggono e levigano la pelle, aiutandoti a prevenire le rughe, rafforzano il sistema immunitario e combattendo il cancro e le malattie cardiache. Gli antiossidanti accelerano anche il metabolismo, dando più energia e permettendoti anche di bruciare i grassi!

Le bacche sono dolci e succose, ti riempiono con la loro fibra sana e ti aiutano a mantenere stabili i livelli di glicemia, il che significa anche che bruci i grassi.

La crosta di nocciola croccante è a basso indice glicemico ed è priva di grano. Le noci sono una scelta migliore rispetto a una normale crosta preparata con farine di amido raffinate. E per di più, le noci sono ricche di grassi monoinsaturi sani come l'*acido oleico* e l'*acido palmitoleico*, che contribuiscono ad abbassare l'LDL, o "colesterolo cattivo", e ad aumentare l'HDL, o "colesterolo buono".

Le noci sono anche una ricca fonte di vitamine del gruppo B, vitamina E e minerali tra cui: manganese, potassio, calcio, ferro, magnesio, zinco, fluoro e selenio.

Ingredienti per la crosta

1 tazza e $\frac{3}{4}$ di mandorle, noci o noci pecan crude
1 cucchiaio di olio di cocco o burro biologico
5 datteri freschi snocciolati
Un pizzico di noce moscata
2 cucchiaini di cannella
Un pizzico di miele
1-2 cucchiai di sale marino grezzo (la quantità necessario per amalgamare bene la pasta)

Preparazione della crosta

Trita finemente le noci con un robot da cucina. Aggiungi l'olio, i datteri, e le spezie. Frulla tutto fina ad ottenere una consistenza fine e friabile. Versa la miscela in una terrina, aggiungi il miele e mescola per formare una palla di pasta. Aggiungi più miele, se necessario, per far sì che la pasta rimanga tutta attaccata.

Ungi una teglia da 22 cm con olio di cocco o burro biologico e stendi la pasta sul fondo. Cuoci in forno a 180°C per circa 10-12 minuti, fino a quando i bordi iniziano a diventare dorati.

Ingredienti per il ripieno

4-5 tazze (circa 1 litro) di more, ciliegie, mirtilli, fragole, lamponi (o una qualsiasi combinazione va bene) biologici freschi o congelati
3 cucchiai di miele grezzo
1 cucchiaio e $\frac{1}{2}$ di maranta
2 cucchiai di acqua, o succo di frutta o se usi frutti di bosco congelati

Preparazione del ripieno

Se stai usando bacche congelate, assicurati che siano completamente scongelate, per evitare che diventino troppo succose e diluiscono il ripieno.

Versa 2 tazze di bacche insieme alla maranta in un frullatore, aggiungi 2 cucchiai di acqua o il succo di bacche e frullali fino ad ottenere la consistenza di una purea. Cuoci la purea con il miele in una casseruola piccola a fuoco medio per circa 3-4 minuti, mescolando continuamente. Man mano che si addensa diventerà più chiara.

Togli dal fuoco e lascia raffreddare leggermente. Quindi, aggiungi il resto dei frutti di bosco e riempì la crosta. Copri e metti in frigo, per almeno 3 ore. Assicurati che sia ben coperta in modo che non assorba l'umidità del frigorifero.

Per un dessert ancor più delizioso, copri con VERA panna montata (di seguito la ricetta).

Copertura con VERA panna montata

Monta 250 ml di panna biologica con uno sbattitore elettrico in una ciotola di metallo fino ad ottenere una consistenza soda. Aggiungi un tocco di stevia e vaniglia e mescola. Tenila in frigorifero fino al momento dell'uso.

Budino al Cioccolato: Delizioso, Sano e Brucia-grassi (di Mike)



Questa ricetta ti lascerà senza parole! L'ho appena provata io stesso, ed è deliziosa! È ricca di grassi sani, antiossidanti e proteine. Un budino al cioccolato ad alto contenuto di fibre e di proteine, sano, ricco di nutrienti e che ti aiuta a bruciare i grassi. Tutto questo in ogni deliziosa cucchiaiata!

Provalo, e lo adorerai!

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

$\frac{1}{2}$ avocado maturo di medie dimensioni (morbido al tatto)

3 cucchiai (circa) di burro di mandorle (crudo se possibile)

$\frac{1}{4}$ di tazza di latte di mandorle o latte di cocco non zuccherato

2 cucchiai pieni di cacao in polvere biologico

$\frac{1}{2}$ cucchiai di vaniglia

1 o 2 pacchetti di stevia (o una quantità diversa, a seconda del grado di dolcezza desiderato)

Da $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ di cucchiaio di proteine in polvere di siero di latte al cioccolato trattato a freddo

Un pizzico di sale marino

Preparazione

Metti l'avocado e il burro di mandorle in una ciotola e schiacciali con una forchetta fino a quando non si forma un composto omogeneo. Aggiungi gli altri ingredienti nella ciotola e mescola energicamente.

La consistenza deve essere simile a quella di un budino, tranne il fatto che un budino normale fa ingrassare per le quantità enormi di zucchero che contiene! Questo budino sano AIUTA effettivamente a bruciare i grassi, a controllare il desiderio di mangiare, e a soddisfare la necessità del tuo corpo di micro-nutrienti, proteine, grassi sani e fibre.

Se il budino diventa troppo denso, è sufficiente aggiungere un po' di latte di mandorle o latte di cocco. Se vuoi essere più coraggioso e aggiungere altri ingredienti ricchi di sostanze nutritive, puoi aggiungere un po' di noci pecan, semi di chia, crusca di riso o noci tritate alla fine. È un ottimo e sano dessert o uno spuntino soddisfacente che puoi consumare a tarda notte.

Budino di Avocado e Mango



Foto per gentile concessione di www.luminousreflections.com e <http://www.rawrunrelief.com>

Sì, l'avocado non è solo buono per preparare il guacamole! Con l'enorme quantità di vitamine, minerali e grassi monoinsaturi sani che contiene, si può usare anche per preparare un dessert sano e gustoso.

L'avocado in un budino, ti chiederai? Beh... sì! Quello che forse non sai, è che l'avocado ha una consistenza liscia e cremosa e un sapore delicato che si adatta bene agli altri aromi che potresti voler aggiungere. Non crederai a quanto diventa chiaro e spumoso quando viene mescolato con altri ingredienti.

L'avocado è una grande fonte di acidi grassi monoinsaturi, potassio, acido folico, vitamina E, vitamina B e fibre, così come di acido oleico, sano per il cuore. L'avocado contiene anche il glutathione, uno dei più potenti antiossidanti che puoi mangiare, insieme ad altri due antiossidanti, la luteina e la zeaxantina, che lavorano per proteggere il corpo e gli occhi dai danni dei radicali liberi.

L'avocado abbassa la pressione sanguigna e riduce le infiammazioni e il colesterolo. Distrugge le cellule tumorali e ne impedisce la formazione, ed inoltre aiuta la tua pelle a rimanere liscia e giovane.

Anche il mango ha forte potere antiossidante. È una ricca fonte di vitamina A, E e di selenio, che proteggono contro le malattie cardiache, il cancro ed altri problemi gravi di salute.

Il sapore del mango e degli agrumi conferiscono a questo budino un sapore pungente che dà l'acquolina in bocca, e qui l'avocado assume un tocco del tutto nuovo che sicuramente amerai! Goditelo!

Ingredienti

Dosi per: 2-4 persone

1 avocado piccolo

½, o più, mango fresco, sbucciato e tagliato a pezzi grossi

3 cucchiai di succo d'arancia

Succo di mezzo lime

Un pizzico di pepe di Caienna

1 cucchiaino di miele grezzo o una piccola quantità (1 pacchetto) di stevia

Preparazione

Frulla tutti gli ingredienti e servi subito. Copri con mango fresco tritato, papaya o banana.

Tartufi di Cioccolato e Cocco



Questa ricetta è di Isabel De Los Rios, autrice di The Diet Solution Program e Beyond Diet.

Questi tartufi sono incredibili quando hai bisogno di un po' di cioccolato e non fanno ingrassare quanto una barretta grande di cioccolato. Preparane un bel po' e tienili in frigorifero o nel congelatore quando hai voglia di un po' di cioccolato.

Il cioccolato non deve essere un piacere "proibito". Il cioccolato fondente, al contrario del cioccolato al latte è ricco di antiossidanti e contiene più flavonoidi del vino rosso, del tè verde o dei mirtilli. Gli antiossidanti eliminano i dannosi radicali liberi, per cui cercare di ottenere una grande quantità di antiossidanti è veramente importante.

Il cioccolato è ricco di magnesio, che è in realtà uno dei motivi per cui molte donne lo mangiano quando hanno la sindrome premenstruale. Infatti, il cioccolato può essere una delle fonti alimentari più ricche di magnesio in assoluto. Il magnesio è incredibile per i muscoli, i nervi, il sistema immunitario, il cuore, le ossa, e molto altro ancora. Ha un effetto calmante sul corpo e sulla mente, riducendo i livelli di glicemia e la pressione sanguigna e rilassando i muscoli. Il magnesio è necessario anche per centinaia di funzioni biologiche del corpo. È il minerale che più manca in molte persone.

Il cioccolato contiene anche la serotonina, che agisce come anti-depressivo, stimolando il rilascio di endorfine, e rende il cioccolato un trattamento soddisfacente per il tuo corpo e la tua

mente. Contiene anche una serie di altri nutrienti tra cui, il potassio e le vitamine B1, B2, D, ed E.

Il cioccolato fondente ha meno calorie del cioccolato al latte ed ha molti più benefici per la salute, quindi, scegli il cioccolato fondente, con il 60% di cacao o più. Cedere di tanto in tanto alla tua voglia di cioccolato ti aiuterà a non sentirne la mancanza!

Ingredienti per 12-15 tartufi

1 tazza di noci crude

$\frac{3}{4}$ di tazza di datteri snocciolati Medjool

$\frac{1}{4}$ di tazza di latte di cocco (del tipo intero)

4 cucchiai di cioccolato in polvere

4 cucchiai di miele

$\frac{1}{2}$ tazza circa di noce di cocco secco non zuccherato tritato

Preparazione

Frulla tutti gli ingredienti (tranne il cocco secco) in un robot da cucina. Metti il composto ottenuto in frigo e aspetta che si raffreddi. A questo punto forma delle palline e poi passale nel cocco grattugiato. Conservale in frigorifero in un contenitore coperto.

“Gelato” di Mandorle e Avocado



Ok, probabilmente non penseresti di usare l'avocado per preparare un gelato, ma in realtà, l'avocado ha un sapore delicato che si fonde bene con altri sapori, e la ricchezza dell'avocado conferisce a questo dessert una consistenza cremosa deliziosa. L'avocado è in realtà uno degli alimenti più versatili che puoi usare per aggiungere densità e arricchire la maggior parte delle ricette.

L'avocado ha numerosi benefici per la salute; oltre ai grassi monoinsaturi sani per il cuore, contiene potassio, vitamina E, vitamine del gruppo B e fibre e acido oleico. L'avocado contiene anche una sostanza chiamata glutatione, che è uno dei più potenti antiossidanti che puoi mangiare, ed altri due antiossidanti, la luteina e la zeaxantina, che aiutano a proteggere gli occhi e la pelle.

Tutte queste sostanze nutritive presenti nell'avocado aiutano a ridurre la pressione sanguigna, a ridurre le infiammazioni e il colesterolo e a mantenere i livelli di glicemia stabili. I potenti antiossidanti fungono da armi che non solo prevengono, ma distruggono anche le cellule tumorali.

L'avocado è sicuramente uno dei miei cibi sani brucia-grassi preferiti.

Ingredienti

1 avocado grande o 2 piccoli maturi
1 tazza di latte o latte di mandorla crudo
 $\frac{2}{3}$ di tazza di panna cruda o latte di cocco in scatola (del tipo intero)
 $\frac{1}{4}$ di tazza di miele grezzo o stevia q.b.
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchianino di estratto di vaniglia pura (opzionale)
 $\frac{1}{2}$ tazza di mandorle tostate tritate

Preparazione

Frulla tutti gli ingredienti tranne le mandorle in un robot da cucina. Aggiungi le mandorle e mescola il tutto. Versa il composto in una vaschetta per il ghiaccio e congela per 4 o più ore, o metti gli ingredienti nella gelatiera e segui lo stesso procedimento. Se usi la vaschetta per il ghiaccio, toglila dal freezer 15-20 minuti prima di servire e omogeneizza il tutto di nuovo.

Palline di Noci Energetiche



Foto per gentile concessione di Isabel, <http://tisthefood.wordpress.com>

Questi bocconcini di noci non solo ti forniscono potenti nutrienti, ma sono anche a basso contenuto glicemico e ricchi di fibre, e non aumentano i livelli di glicemia, il che significa che avrai una quantità sufficiente di energia per bruciare i grassi. Provali prima di un allenamento, o come dessert: sono dolci e sazianti. Tutti gli ingredienti di questa ricetta sono super cibi autentici, sani ed energizzanti e ti permettono di bruciare i grassi.

I grassi monoinsaturi delle noci sono antinfiammatori, fanno bene al cuore e ai vasi sanguigni. Le proteine delle noci contengono arginina, che è un precursore dell'ossido nitrico nel corpo. Questo aiuta a rilassare i vasi sanguigni, abbassa la pressione sanguigna e aumenta la resistenza fisica e le prestazioni atletiche. Le noci sono anche un'ottima fonte di fibre, vitamine e minerali, tra cui: vitamina B6, acido folico, zinco, ferro, selenio e magnesio.

I semi di chia di questa ricetta sono carichi di grassi omega 3 e sono ricchi di antiossidanti, anche più dei mirtilli! La chia fornisce proteine, fibre e sostanze nutritive importanti, tra cui calcio, fosforo, magnesio, manganese, rame, niacina e zinco. Tutto ciò in un piccolo seme!

Gli acidi grassi a catena media dell'olio di cocco sono facili da digerire e sono utilizzati immediatamente come energia. Questi aiutano la funzione della tiroide, aumentano la capacità del corpo di bruciare i grassi e contengono acido laurico, che fa bene al cuore ed ha proprietà anti-microbiche che aiutano a combattere i parassiti, i batteri e i funghi nel corpo. Goditele sia come spuntino che come dessert.

Ingredienti per 12 tavolette o palline.

1 tazza mandorle crude o tostate, anacardi, o burro di arachidi
1 cucchiaio di olio di cocco
1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
2 cucchiali di semi di chia
 $\frac{3}{4}$ di tazza di avena
1 tazza di uva passa, o mirtilli rossi secchi (senza zucchero)
 $\frac{1}{4}$ di tazza di cocco non zuccherato
2 cucchiali di miele grezzo
Un pizzico di sale marino
 $\frac{1}{2}$ cucchiaiino di vaniglia
1 cucchiaio di polvere di cacao biologico (opzionale)
2 misurini di proteine in polvere di siero di latte trattato a freddo

Preparazione

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola.

Forma delle palline oppure un quadrato di circa 2 cm di spessore su una piastra o una teglia quadrata e metti in frigo per circa un'ora o più. Taglia e forma dei quadrati di 5 cm.

Shortcake alla Fragola (senza glutine)



Dato che utilizziamo la farina di cocco in questa ricetta, questi piccoli shortcake sono a basso indice glicemico ed hanno più fibre, il che significa che ti saziano e allo stesso tempo ti fanno bruciare i grassi.

La farina di cocco è un ottimo sostituto delle farine a base di grano e sta diventando sempre più popolare. La farina di cocco è una sana alternativa per la maggior parte delle persone che sono allergiche a noci, grano, latte o ad altri alimenti comuni che possono scatenare una certa sensibilità. Pochissime persone sono allergiche alla noce di cocco, per cui il cocco è considerato ipoallergenico.

Le fragole sono ricche di nutrienti antiossidanti e antinfiammatori, il che significa che hanno grandi benefici per la salute e per la salute del cuore, rendono più stabili i livelli di glicemia e aiutano a prevenire il cancro, tra cui il cancro al seno, il cancro del collo dell'utero, il cancro del colon e il cancro esofageo.

Le fragole sono anche una succosa e deliziosa fonte di vitamina C, che stimola la crescita e aiuta a rinnovare il collagene. Quindi, mangiare cibi ricchi di vitamina C, come le fragole, ti aiuterà ad avere capelli più forti e una pelle più liscia. E lo sai che le fragole contengono anche una sostanza che rende i tuoi denti più bianchi?

Ingredienti per 6 shortcake

½ di tazza di farina setacciata di cocco
3 cucchiali di burro biologico fuso
3 uova
3 cucchiali di miele
½ di cucchialino di sale marino
½ di cucchialino di vaniglia
½ di cucchialino di lievito in polvere

Preparazione

Mescola insieme il burro, le uova, il miele, il sale e la vaniglia. Mescola la farina di cocco con il lievito e sbattili fino ad ottenere una pastella liquida, mescolando fino a quando non ci sono più grumi. Versa la pastella nelle coppette per muffin e cuoci in forno a 200°C per 15 minuti. Lasciali raffreddare, spaccali e servili conditi con fragole fresche e un ciuffo di panna montata*.

***VERA panna montata**

Monta 250 ml di panna biologica con uno sbattitore elettrico in una ciotola di metallo fino a quando non assume una consistenza soda. Aggiungi un tocco di stevia e di vaniglia e mescola. Tienila in frigo fino al momento dell'uso.

Copertura con panna montata al cocco (senza latte)

Metti in frigo una lattina di latte di cocco e falla raffreddare per alcune ore. Una volta raffreddata, aprila e raschia lo strato superiore solido di cocco cremoso, evitando il liquido sul fondo della lattina (ma non sprecare il liquido rimanente, lo puoi aggiungere al tuo prossimo frullato).

Monta la panna con lo sbattitore elettrico per circa cinque minuti, fino a quando non appare chiara e spumosa. Aggiungi un po' di stevia se vuoi che sia un po' più dolce. Il risultato è una panna montata liscia e setosa che non è così densa come la panna montata a base di panna intera, ma altrettanto deliziosa.

La Ricetta di Mike per un Corpo Magro: la Crema di Zucca



Se ti piace la torta di zucca, adorerai questa ricetta gustosa e ricca di nutrienti, antiossidanti, proteine!

Le zucche sono una ricca fonte di beta-carotene e vitamina A, vitamina C, magnesio, potassio, zinco e fibra, di cui beneficiano i tuoi occhi, la pelle, il sistema immunitario, le ossa, la digestione e la salute del cuore. È anche ricca di composti antinfiammatori e contiene l'L-triptofano, che ti aiuta a dormire e a sentirti più tranquillo.

La fibra contenuta nella zucca ti aiuta a sentirti sazio senza aggiungere tonnellate di calorie (a meno che tu non stia mangiando una torta di zucca!).

È divertente, ma ogni volta che qualcuno vede questo intruglio, dice che ha un sapore migliore di quello che sembra! Lo so che è un po' "insolito", ma dagli una possibilità...ha il sapore del ripieno della torta di zucca, ma è più saporito e sano per te!

Questa ricetta è per 5-6 porzioni (mi piace dividere la crema in 5-6 contenitori per avere un pasto rapido e sano ogni giorno).

Ingredienti

Due recipienti da 400 gr di zucca pura biologica al 100%
Un recipiente da 900 gr di ricotta (biologica, se la riesci a trovare)
Un recipiente da 700 gr di yogurt alla vaniglia
Un misurino (circa 25 grammi) di proteine alla vaniglia trattate a freddo dolcificate con stevia
proteina
¾ di tazza di uva passa o ribes
¾ di tazza di noci tritate o noci pecan
¼ di tazza di semi di chia e/o semi di canapa
¼ di tazza di crusca di riso
Cannella di stagione q.b. (da ½ a 1 cucchiaino è sufficiente)
Un po' di stevia (dolcificante naturale non calorico), solo se vuoi un sapore più dolce.

Preparazione

Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola grande e versa la crema ottenuta in 5-6 recipienti (i recipienti da 450 gr vanno bene) e avrai uno spuntino sano e veloce, o un dolce per ogni giorno della settimana. Regola le quantità degli ingredienti a seconda se vuoi ottenere un piatto con più o meno calorie e se è un piatto per bambini (dovrai diminuire un po' le dosi) o per adulti (in questo caso la dose dovrebbe essere abbastanza soddisfacente).

Elementi da tenere in cucina

Non potendo tenere ogni singolo ingrediente in cucina in ogni momento, ci sono alcuni ingredienti che sono stati utilizzati più volte in questo libro. Io tengo alcuni di questi ingredienti a portata di mano e alcuni sono ingredienti freschi che acquisto regolarmente al supermercato o al mercato contadino.

Carni

Carne di manzo biologica - carne macinata, falda e altri tagli
Formaggi biologici - questi possono essere congelati per tenerli a portata di mano all'occorrenza
Pesce selvatico - può essere acquistato fresco o congelato
Pollo ruspante - fresco o congelato
Uova ruspanti, ricche di omega 3 – le migliori sono quelle che sono state raccolte da poco, se riesci a trovarle.

Per cucinare

Spicchi d'aglio fresco
Zenzero fresco
Coriandolo fresco
Basilico fresco
Prezzemolo fresco
Limoni e lime freschi
Avocado – puoi lasciarli maturare a temperatura ambiente o conservarli in frigorifero per un uso successivo, per evitare che maturino velocemente
Frutti di bosco biologici congelati
Banane congelate
Cavolo, spinaci o altre verdure biologiche congelate

Prodotti in scatola, articoli da dispensa

Succo di cocco non zuccherato
Latte di cocco (del tipo intero)
Pomodori biologici, interi o tritati, in scatola
Salmone e tonno selvaggio
Fagioli neri, fagioli rossi, ceci

Brodo di pollo e brodo vegetale biologico
Farina di riso integrale senza glutine
Farina di cocco o farina di mandorle
Burro di arachidi biologico, tutto naturale (senza grassi aggiunti)
Burro di mandorle biologico e altri burri di noci
Salsa Frank's RedHot o Tabasco
Sciroppto d'acero puro
Miele grezzo
Zucchero di canna grezzo

Proteine in polvere trattate a freddo dolcificate con stevia (le mie preferite sono le Biotrust Low-Carb, che sono le proteine più gustose che abbia mai provato, con l'aggiunta di 4 grammi di fibre per porzione e una miscela unica di 4 proteine)

Erbe e spezie

Sale Marino e pepe fresco macinato
Peperoncino
Curcuma
Basilico
Origano
Cumino
Cannella
Peperoncino in polvere
Curry in polvere
Timo
Aglio in polvere o aglio granulato
Stevia (dolcificante)

Grassi, oli

Olio di Udo 3-6-9
Olio extravergine d'oliva
Olio di cocco biologico non raffinato e trattato a freddo
Burro biologico

Biografia di Mike Geary

Mike è uno Specialista Qualificato della Nutrizione e un Personal Trainer Qualificato da quasi 12 anni. Mike ha studiato nutrizione e fatto attività fisica per quasi 20 anni, da quando era un giovane adolescente. Mike ha attualmente 36 anni ed è passato dal New Jersey (è cresciuto nella zona di Philadelphia) alle belle montagne dei Colorado Rockies 5 anni fa. Mike ora si gode lo sci in Colorado e Utah durante gran parte dell'inverno e passa un sacco di tempo in mountain bike, facendo trekking, giocando a golf, e svolgendo altre attività all'aperto.



Mike è un avventurista appassionato e negli ultimi anni, ha fatto:

- 3 salti col paracadute (2 dei quali da quasi 5.200 metri in Colorado)
- 5 volte rafting, sperimentando alcune delle più estreme rapide (Classe 5) in Nord America, nel noto Gore Canyon, e in Thailandia
- Ha pilotato un aereo da caccia italiano, nel deserto del Nevada (wow, che sballo!)
- Ha preso parte ad un "volo a gravità zero", dove si vive in assenza di peso e si galleggia intorno alla cabina del velivolo (la stessa formazione data agli astronauti)
- Ha praticato eliski in Cile e in Columbia Britannica
- Ha fatto immersioni nella gola di Silfra in Islanda in acqua a 1°C e a 91 metri di visibilità sott'acqua
- È andato in motoslitta e ha preso parte ad escursioni su di un ghiacciaio sovrapposto a un vulcano in Islanda
- Ha guidato una Porsche dune buggy a motore per tutta la lunghezza della penisola Baja del Messico con 25 imprenditori di alto livello e amministratori delegati, tra cui Jesse James della celebre West Coast Choppers
- È passato in cima a canyon e foreste sulle Montagne Rocciose, in Costa Rica e in Messico in zip-line!
- Ha viaggiato per gran parte dei Caraibi

- È stato in Thailandia, Nicaragua, Spagna, Belize, Costa Rica, Messico, Islanda, Cile, Bahamas, Giamaica, Isole Cayman, Turks & Caicos, Trinidad & Tobago, e Stati Uniti/Canada

Negli ultimi 5 anni, Mike è diventato autore del best-seller del famoso *La verità sugli Addominali Scolpiti* con oltre 559.000 lettori ogni anno in 163 paesi, e con oltre 655.000 abbonati in tutto il mondo alla sua newsletter online I Segreti per avere un Corpo Magro.

Se non ricevi già la newsletter online settimanale de I Segreti per avere un Corpo Magro di Mike, iscriviti GRATUITAMENTE qui per non perdere tutte le esclusive ricette brucia-grassi di Mike, i suoi folli allenamenti, e tonnellate di consigli per aiutarti a vivere magro e sano per tutta la vita!

La verità sugli Addominali Scolpiti di Mike è tradotto attualmente in spagnolo, tedesco, italiano e francese:

Versione tedesca: <http://www.flacherbauch.com/>

Versione spagnola: <http://www.PierdaGrasaAbdominal.com>

Versione francese: <http://www.toutsurlesabdos.com/>

Versione italiana: <http://www.addominaliperfetti.com/>

Mike è appassionato di sci ed è anche l'autore di un programma per i fanatici dello sci per allenare le gambe per la stagione sciistica. Dai un'occhiata qui:

<http://www.AvalancheSkiTraining.com>

Anche se non sei uno sciatore, questi programmi rappresentano un allenamento esclusivo per le tue gambe e aiuteranno chiunque ad ottenere gambe d'acciaio!

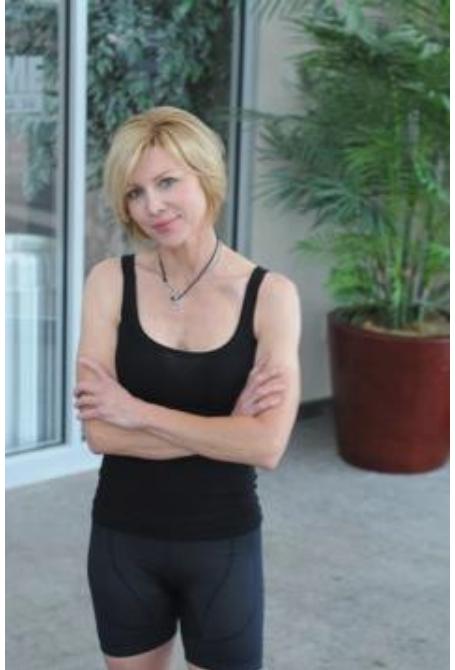
Se sei una persona che ha poco tempo ed hai difficoltà ad inserire gli allenamenti nella tua tabella di marcia, dai un'occhiata ai DVD di Mike per un allenamento ad altissima intensità in stile Tabata (allenamenti di 4 minuti) al seguente indirizzo:

<http://www.BusyManFitness.com>



Chi è Catherine Ebeling?

Catherine (Cat) Ebeling è un'infermiera, laureata in Infermieristica con un background nella terapia fisica e più di dodici anni nel settore del fitness.



Dopo aver appreso delle sue diverse allergie alimentari, come la celiachia, una malattia autoimmune del tratto gastrointestinale in cui il corpo attacca il sistema digerente, all'età di 20 anni ha deciso di cercare delle soluzioni. La malattia celiaca non diagnosticata può portare alla malnutrizione, l'osteoporosi, l'anemia e molte altre gravi malattie, compreso il cancro.

Cat ha studiato seriamente per più di 30 anni tutto ciò che è connesso con la dieta, la nutrizione, le malattie e le alternative naturali ai farmaci per i problemi di salute. Come parte della comunità medica, si è resa che c'era un sacco di ignoranza tra i medici e i suoi colleghi in materia di alimentazione e salute, così spesso è diventata lei stessa una risorsa sia per i medici, che per gli altri infermieri ed i

pazienti per le loro preoccupazioni sulla dieta.

Attraverso lo studio della dieta e della salute, così come il suo lavoro come professionista nel campo del fitness, ha imparato e provato dei modi per perdere peso, essere più sana, apparire stupenda, sentirsi giovane e avere tonnellate di energia. Cat è stata in grado di educare migliaia di lettori in tutto il mondo con i suoi numerosi articoli sulla dieta e la salute nel suo sito web, www.simplesmartnutrition.com .

Il suo ebook best-seller, "The Fat-Burning Kitchen; Your 24 Hour Diet Transformation to Turn Your Body into a Fat burning Machine", ovvero "La cucina brucia grassi: la trasformazione della tua dieta giornaliera per far diventare il tuo corpo una macchina brucia grassi", scritto assieme all'esperto di salute e fitness Mike Geary, è diventato popolare in tutto il mondo. In questo ebook, lei e Mike spiegano quanti cosiddetti cibi salutari sono in realtà un male per la tua salute e causano un aumento di peso, un basso consumo di energia, stanchezza cronica, dolori, allergie e altro ancora. E come alcuni alimenti sorprendentemente sani sono evitati, anche se sono alcuni dei migliori cibi brucia grassi in circolazione.



Cat, 51 anni, Campionessa di Criterium dello Stato dell'Indiana, agosto 2010.

Questo approccio "semplice, intelligente, nutrizionale" ha creato risultati reali per molte persone. Inoltre, attraverso il suo studio intensivo sulla dieta, la salute e la nutrizione, ha aiutato molte persone a superare i problemi gravi di salute, a ridurre i loro farmaci, perdere peso e riacquistare la loro giovinezza ed energia.

Catherine si è laureata con lode in Scienze Infermieristiche alla St. Louis University, una prestigiosa università medica e scientifica. Ha anche un Diploma di Associato in Terapia Fisica, e una laurea breve in Marketing. Inoltre, è un personal trainer certificato e consulente di nutrizione.

Cat è anche una madre di 53 anni di tre figli adulti che compete come ciclista contro persone che hanno tra i venti e i trent'anni. Lei sembra avere dai dieci ai 15 anni di meno della sua età, ed è ancora forte.

Durante tutta la sua maturità, ha svolto molte attività tra cui corsa, sollevamento pesi, aerobica, spinning, sci d'acqua e sulla neve, competizioni di ciclocross in montagna e ciclismo su strada. Cat attribuisce il suo successo nello sport così come il suo aspetto giovane e sano a una sana dieta anti invecchiamento dieta e all'esercizio fisico.

Riferimenti

Anthony Gucciardi, "Study on how eggs prevent cancer shows vast healing power of foods", Natural News, August 02, 2011.

Katherine Hobson, US News And World Report, "11 Best Fish—High in Omega 3's and Environment Friendly", October 18, 2011. <http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/slideshows/best-fish>

*Mercola, Top Ten Spices That Defend You Against Aging, August 21 2008, Mercola.com
Mercola, Benefits of Coconut Flour, Mercola.com*

George Mateljan foundation, WHFoods, Eating healthy for the seasons, Worlds healthiest foods, Whfoods.org

George Mateljan Foundation, WHFoods, Worlds Healthiest Foods, Whfoods.org

National Pecan Shellers Association, Nutrition in a Nutshell, Health Benefits of Pecans, <http://www.ilovepecans.org/nutrition.html>

NZ.herald.co.nz, Studies identify medicinal benefits of herbs and spices, Oct 13, 2011. http://www.nzherald.co.nz/health/news/article.cfm?c_id=204&objectid=10757192

Rasooli I, Mirmostafa SA. Bacterial susceptibility to and chemical composition of essential oils from Thymus kotschyanus and Thymus persicus. J Agric Food Chem 2003 Apr 9;51(8):2200-5 2003.

Al Sears, Salmon that's nine times better, Power for Healthy Living, June 21, 2010, <http://www.alsearsmd.com/salmon-thats-nine-times-better>

Wood, Rebecca. The Whole Foods Encyclopedia. New York, NY: Prentice-Hall Press; 1988 1988. PMID:15220.

Youdim KA, Deans SG. Beneficial effects of thyme oil on age-related changes in the phospholipid C20 and C22 polyunsaturated fatty acid composition of various rat tissues. Biochim Biophys Acta 1999 Apr 19;1438(1):140-6 1999. PMID:12480.

Isabel De Los Rios, The Diet Solution Program, www.thedietsolutionprogram.com

Mike Geary, The Truth About Abs, www.truthaboutabs.com

U.S. Wellness Meats, Benefits of Grass Fed Beef, www.grasslandbeef.com

Dawn (Kieba) Blackridge, Retro Raw Recipes.
<http://www.bodytemplebootcamp.com/books.html>

Jackie Burgmann, http://www.girlwithnoname.com, www.hotathome.com