



# **Magro e tonico senza dieta**

## **Ricette di Isabel De Los Rios**

Raccolta delle migliori ricette di Isabel De Los Rios.  
Isabel De Los Rios è autrice di  
"The Diet Solution: basta diete, inizia a mangiare... e sii sexy!"  
[www.TheDietSolution.com](http://www.TheDietSolution.com)

© Tutti i diritti riservati – 2013

Questa guida raccoglie alcune delle mie ricette preferite, tratte da libri di cucina e fonti online. Poiché il programma "Magro e tonico senza dieta" non è una dieta momentanea, ma piuttosto un nuovo stile di vita che vuoi mantenere nel corso della vita, è indispensabile che le pietanze siano gustose, creative e stimolanti. Mangiando sempre le stesse cose ti annoierai in fretta e ti allontanerai dal percorso giusto. Per evitare che accada, ti consiglio di provare almeno una nuova ricetta alla settimana, che si adatta al tuo menù. Sii coraggioso e prova gli alimenti che non hai mai assaggiato!

Per tutte le ricette presentate qui (e per le altre che esplorerai) attieniti ai principi del programma. Gli ingredienti biologici, per esempio, sono sempre la scelta migliore. Usa ogni volta che è possibile uova fresche e animali, pollame e pesce allevati all'aperto, senza ormoni e antibiotici. Non preoccuparti di adoperare il sale, ma utilizza soltanto il sale marino, possibilmente il sale proveniente dal mare celtico. Gli oli che usi dovrebbero essere spremuti a freddo. L'acqua deve essere cristallina e filtrata. Anche il pane che consumi dovrebbe provenire da grano integrale, germogliato e biologico.

Inoltre, considera che le porzioni adatte a ciascun individuo variano a seconda del tipo di metabolismo e dal consumo di calorie quotidiano. Adatta le indicazioni che trovi nelle ricette con ciò che prevede il tuo menù, come suggeriscono il capitolo sulla pianificazione dei pasti, la tabella riguardante la dimensione delle porzioni e la tabella alimentare. Se sei un tipo che la sera mangia 125 gr. di proteine, e trovi per esempio una ricetta dove sono indicati 185 gr. di pollo (oppure non ci sono quantità indicate), prepara la ricetta, ma adopera 125 gr. di pollo. Ricordati che gli alimenti freschi sono sempre la scelta migliore: più alimenti freschi mangi e più sei in salute, quindi meglio ti senti! Buon appetito!

# Indice

## **Bevande**

*Tisana*

## **Condimenti, marinature, spezie e salse**

*Condimento per l'insalata facile da preparare*

*Condimento al pepe e limone*

*Marinatura per ogni occasione*

*Marinatura di coriandolo*

*Misto di spezie caraibiche*

*Salsa béarnaise*

## **Contorni di verdure**

*Insalata estiva*

*Carciofi ripieni con l'aglio*

*Asparagi col sesamo*

*Frittata di verdure*

*Spaghetti di zucca*

*Purè di zucca violina con noci pecan*

*Spinaci avvizziti*

*Funghi ripieni con spinaci*

*Spinaci Mary Jo*

*Patate dolci al forno*

*Dollaro di patate dolci*

*Zucchine saltate*

*Zucchine con i pomodori*

## **Pollame (Pollo, Galletto, Tacchina)**

*Pollo arrosto facile*

*Pollo arrosto con verdure*

*Pollastro caraibico alla griglia*

*Insalata di pollo magro*

*Petto di pollo alla griglia di facile preparazione*

*Petto di pollo con marinatura di aglio e crauti*

*Pomodori-finocchi-pollo con cavolo e olive*

*Pollo-Margarita*

*Pollo in salsa di cocco e limette*

*Pollo al coriandolo*

*Pollo alla contadina*

*Pollo arrostito con rosmarino e aglio*

*Galletto con l'uva*

*Scaloppine di tacchino*

*Hamburger di tacchino con dragoncello*

*Padella di tacchino*

*Piatto unico di tacchino*

*Tacchino piccante*

*Tacchino arrosto con i crauti*

## **Carne (manzo, bufalo, agnello, cacciagione, maiale, vitello)**

*Veloci bistecche di manzo con vino e funghi*

*Bistecca arrostita con i crauti*

*Bistecca grigliata con pepe e crauti*

*Filetto di maiale (filet mignon) con aglio e vino rosso*

*Costate arrostite con l'aglio*

*Hamburger di carne di manzo con spezie indiane*

*Bufalo piccante*

*Bistecche di bufalo con sugo di peperoni rossi*

*Hamburger di bufalo con rafano*

*Cosciotto di capra o di agnello arrostito*

*Cotoletta di agnello con crauti e limone*

*Piatto unico a base di selvaggina*

*Filetto di maiale alla griglia con rosmarino e senape*

*Scaloppina di maiale marinata*

*Scaloppine di vitello*

## **Pesce**

*Halibut alla griglia di facile preparazione*

*Halibut con crosta di senape*

*Pesce spada alla griglia*

*Salmone ricoperto di facile preparazione*

*Salmone con pesto alle noci pecan*

*Salmone al forno con i crauti*

*Salmone alla griglia col limone*

*Ceviche di salmone*

## Bevande

### *Tisana*

Bevila, quando ti viene voglia di zucchero. È un sostituto favoloso di dannose limonate dietetiche e altre bevande dolci.

2 Bustine	Infuso alle erbe senza caffeina (per esempio, alla pesca, menta, camomilla o alla frutta)
280 ml	Acqua bollita Stevia in polvere o liquida per dolcificare senza usare lo zucchero

Versa l'acqua in una teiera sopra le bustine dell'infuso. Aggiungi la Stevia mentre la tisana è ancora calda (a seconda della dolcezza desiderata). Lascia raffreddare la tisana, rimuovi le bustine e versala in una teiera per servirla subito, oppure mettila in una bottiglia dell'acqua e riponila in frigorifero se la vuoi bere quando sei fuori casa o al lavoro durante il giorno.

## Condimenti, marinature, spezie e salse

### *Condimento per l'insalata facile da preparare*

QUANTITÀ: 190 ml

1 cucchiaino	Senape di Digione
2 cucchiaini + 1 cucchiaino	Aceto di vino
110 ml	Olio di oliva
1 cucchiaio	Olio di semi di lino

Mescola senape e aceto. Aggiungi l'olio lentamente e continua a girare con costanza, finché il composto non appare omogeneo. A questo punto versa l'olio di semi di lino, continuando a mescolare e utilizza subito il condimento.

**Alternativa:** puoi aggiungere e mescolare anche un cucchiaino di erbe aromatiche finemente tritate (per es. prezzemolo, dragoncello, timo, basilico e origano), dopo aver preparato correttamente la ricetta base.

### *Condimento al pepe e limone*

Utilizzato nella ricetta dell'insalata estiva (Pag. 15)  
(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

QUANTITÀ: 190 ml circa

2 Cucchiaini	Succo di limone fresco
1 cucchiaio	Aceto di vino
¼ cucchiaino	Sale
½ cucchiaino	Chicchi di pepe nero macinati
1 punta di coltello	Stevia in polvere
1 spicchio	Aglione grattugiato
100 ml	Olio di oliva
1 cucchiaio	Olio di semi di lino

Mescola in una ciotola tutti gli ingredienti e gira energicamente finché il composto non si è amalgamato in un'emulsione omogenea.

## *Marinatura per ogni occasione*

Si può utilizzare questo prelibato intingolo indifferentemente con le verdure, il pesce, il pollame e la carne. È squisito sulla carne di manzo arrostita, il medaglione di fiocco e la bistecca di reale.  
(Wild Oats Marketpalce Online-Rezepte)

Tempo di Preparazione: 15 Minuti

Tempo di marinatura: una notte

Quantità: adatta a 9 kg di carne

1	Cipolla rossa, tritata
1 bulbo	Aglione intero, grattugiato
4 cucchiaini	Sale
4 cucchiaini	Pepe bianco macinato
4 cucchiaini	Pepe nero macinato fresco
4 cucchiaini	Paprika in polvere
4 cucchiaini	Basilico secco
4 cucchiaini	Salsa Worcester
250 ml	Succo di limone
300 ml	Aceto di vino rosso
860 ml	Olio di oliva

Mescola tutti gli ingredienti, fino a quando sono ben amalgamati. Versa il liquido sugli alimenti e lascia marinare per una notte.

Suggerimento: Infila gli alimenti ricoperti dalla marinatura in una busta di plastica e chiudi la busta. La marinatura nella busta si conserva meglio in una borsa termica che in un tegame. Gira la busta più volte durante la marinatura, cosicché tutti gli alimenti ne siano ricoperti omogeneamente.

## *Marinatura di coriandolo*

Questa marinatura è saporita sul pesce spada alla griglia (Pag. 77) oppure sulle melanzane grigliate.

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 120 ml

1 fascio	Coriandolo, solo le foglie, finemente tritate
	Succo di un limone
3 spicchi	Aglione grattugiato
110 ml	Olio di oliva
¼ cucchiaino	Pepe nero fresco macinato

Mescolare tutti gli ingredienti.

## *Misto di spezie caraibiche*

Questo misto di spezie contiene poche calorie, pochi carboidrati, ma è comunque molto saporito. Utilizzalo per il pollo caraibico arrostito (pagina 33)

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

6 cucchiaini	Aglio grattugiato (oppure aglio in polvere)
6 cucchiaini	Cipolle tritate
6 cucchiaini	Cipolle grattugiate secche (oppure cipolle in polvere)
2 cucchiaini	Pimento
1 cucchiaio	Polvere di Chipotle essiccato (oppure polvere di paprika rossa piccante)
2 cucchiaini	Paprika ungherese
1 confezione	Stevia in polvere
2 cucchiaini	Timo macinato
2 cucchiaini	Cannella macinata
2 cucchiaini	Noce moscata grattugiata
1 ½ cucchiaini	Habanero tritato
	Buccia di 2 limoni

Mescola tutti gli ingredienti e conserva il condimento in un contenitore chiuso in frigorifero per non oltre un mese.



## *Salsa béarnaise*

Per preparare correttamente la salsa béarnaise bisogna cuocerla a fuoco medio, così da preservare gli enzimi del tuorlo d'uovo. È squisita sulla carne e il pesce alla griglia, per cui vale la pena conoscerne la preparazione: non è difficile. Verrà usata nelle ricette per il pesce spada alla griglia (pag. 77).

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 20 g

2 cucchiari	Cipolle bianche finemente tritate
1 cucchiario	Dragoncello fresco finemente tritato (oppure un cucchiaino di dragoncello essiccato)
2 cucchiari	Aceto di vino bianco
2 cucchiari	Vino bianco secco
5	Tuorli d'uovo a temperatura ambiente
125 gr	Burro tagliato a pezzetti
	Succo di limone fresco per aromatizzare
Una punta di coltello di sale	
Una punta di coltello di pepe nero macinato fresco	

In un piccolo tegame mescola le cipolle bianche, il dragoncello, l'aceto e il vino, porta a ebollizione e lascia evaporare un cucchiario di liquido. Versa in una ciotola e metti da parte.

In un'altra ciotola rimesta i tuorli d'uovo e mettili da parte.

Riscalda la ciotola con il liquido sopra una pentola d'acqua calda (a bagnomaria) a fuoco basso.

Aggiungi al liquido il burro a pezzetti e continua a mescolare finché non si è sciolto. Poi versa lentamente i tuorli d'uovo a poche gocce per volta o, comunque, molto lentamente e gira finché la miscela è ben amalgamata. Aggiungi il resto del burro e mescola per amalgamarlo bene. La salsa dovrebbe risultare calda e leggermente densa. Toglila dal fuoco e aggiungi succo di limone, sale e pepe.

Lascia la ciotola sulla pentola d'acqua calda per tenere in caldo la salsa e gira di tanto in tanto fino a quando la servi in tavola.

## Contorni di verdure

### *Insalata estiva*

È meglio preparare questa insalata diverse ore prima di servirla in tavola. Il segreto sta nel tagliare la verdura in dadini sottili. Un robot da cucina può rendere il compito facile e leggero.

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 6 porzioni

145 ml	Condimento al pepe e limone (pag. 6)
1 cespo	Sedano, finemente tritato
2	Cetrioli puliti, tagliati in lungo in quattro parti e finemente tritati
2 fasci	Cipolle bianche, finemente tritate
2	Peperoni verdi, privati dei semi e tritati finemente
1 fascio	Ravanelli, finemente tritati
3	Pomodori
1 cucchiaio	Prezzemolo fresco tritato finemente (oppure erba cipollina)

Versa il condimento in una grossa zuppiera. Aggiungi il sedano, i cetrioli, le cipolle, i peperoni e i ravanelli. Mescola tutto insieme al condimento, ricopri e lascia raffreddare per diverse ore. Prima di servire taglia i pomodori in fette sottili e dividile a metà. Decora i bordi di sei piatti con le fette e versa un po' d'insalata in ciascun piatto. Cospargi col prezzemolo tritato.

## *Carciofi ripieni con l'aglio*

Questa portata forse è un po' difficile da mangiare, ma è appetitosa.

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

4	Carciofi
100 ml	Olio di oliva (oppure 100 g di burro fuso)
4 spicchi	Aglio, tritato
220 gr.	Pangrattato (puoi prepararlo tu stessa con del pane integrale di frumento fresco oppure raffermo)
	Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare

Rimuovi i cuori dei carciofi e mettili, col gambo rivolto verso il basso, in una pentola contenente 2,5 cm di acqua. Cuocili col coperchio per non più di 30 minuti, così si ammorbidiscono. Poi lascia scolare i carciofi, con il gambo verso l'alto, in un colino.

Mescola l'olio di oliva con l'aglio, il pangrattato, il sale e il pepe. Separa un po' le foglie dei carciofi e taglia con le forbici le punte delle foglie. Poi versa il composto nei carciofi e lasciali stufare per altri 5-10 minuti.

## *Asparagi col sesamo*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 6 porzioni

1 kg	Asparagi, tagliati
2 cucchiari	Olio di oliva (oppure burro fuso)
2 cucchiari	Cipolle bianche, rosolate
2 cucchiari	Semi di sesamo, leggermente tostati
1	Limone
	Sale per insaporire

Preriscalda il forno a 200 °C. Disponi l'olio e gli asparagi in una pirofila e ricopri completamente gli asparagi con l'olio. Inforna per 8 minuti; in più, scuoti la pirofila ogni 2 minuti. Infine aggiungi le cipolle bianche e i semi di sesamo, scuoti ancora un po' la pirofila e inforna di nuovo per 1 minuto.

Versa gli asparagi in una zuppiera riscaldata per servire in tavola e spruzza il succo di limone. Cospargi di sale a tuo piacere.

## *Frittata di verdure*

Una frittata è come un'omelette oppure una Quiche senza crosta: è un pasto rapido da preparare che puoi fare con qualsiasi combinazione di verdure, carne e formaggio, che ti venga in mente.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Quantità: 4 porzioni

Tempo di preparazione: 15 minuti

2 cucchiaini      Burro (o di olio di cocco)

120 gr.            Cipolle rosse tritate

450 gr.            Funghi (oppure peperoni rossi), tagliati a fette

280 gr.            Verdure tritate con basso indice glicemico (per esempio, broccoli, cavolo, zucchine, cuori di carciofo, asparagi, spinaci)

2 cucchiaini      Maggiorana fresca tritata

8                    Uova di grandezza media

35 ml              Latte

3 cucchiaini      Senape secca (oppure 2 cucchiaini di senape già pronta)

1 cucchiaino      Pepe nero macinato fresco

1 cucchiaino      Spezie per verdure (o sale)

Riscalda il burro in una grossa padella a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e i funghi e rosola per 1-2 minuti, mescolando finché le cipolle sono imbiondite.

Aggiungi le verdure tritate e la maggiorana. Salta in padella a fuoco vivace finché le verdure iniziano ad ammorbidirsi, poi continua a cuocere a fuoco medio o basso.

Nel frattempo metti le uova in una ciotolina e aggiungi il latte, la senape e il pepe. Rompi cautamente i tuorli con una forchetta, senza mescolarli (la miscela deve apparire marmorizzata), e versa le uova sulla verdura nella padella. Cuoci a fuoco medio finché le uova diventano compatte.

## *Spaghetti di zucca*

La zucca spaghetti è un gustoso sostituto degli spaghetti e contiene una minore quantità di carboidrati.

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

- 1      Zuccaspaghetti (qualunque grandezza)  
        Burro per condire  
        Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare.

Preriscalda il forno a 175 °C. Taglia in lungo la zucca spaghetti in due parti e rimuovi la parte centrale. Disponi in una tortiera la zucca con i lati tagliati rivolti verso il basso in un centimetro d'acqua. Inforna per un'ora finché la zucca si ammorbidisce. Lascia raffreddare la zucca per un po', poi estrai la polpa con una forchetta e mescola con burro, sale e pepe.

Alternativa: È possibile condirli con parmigiano grattugiato, pesto oppure sugo di pomodoro.

## *Purè di zucca violina con noci pecan*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 6 porzioni

- |                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| 3              | Zucche violina di media grandezza |
| 1-2 cucchiaini | Burro (per ungere la teglia)      |
| 3              | Uova, leggermente sbattute        |
| ¼ cucchiaino   | Noce moscata                      |
|                | Sale per condire                  |
| 2 cucchiaini   | Burro fuso                        |
| 80 gr.         | Noci pecan crude, tritate         |

Preriscalda il forno a 175°C. Taglia in lungo la zucca spaghetti in due parti e rimuovi la parte centrale. Disponi in una tortiera la zucca con i lati tagliati rivolti verso il basso in un centimetro d'acqua. Inforna per un'ora finché la zucca non si è ammorbidita. Dopo versa la polpa in un robot da cucina e passala. Aggiungi l'uovo, la noce moscata e sale a piacere. Disponi il passato in una terrina adatta per il forno. Versa il burro fuso sopra la polpa di zucca e cospargi di noci pecan. Inforna per circa 30 minuti.

## *Spinaci avvizziti*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 3 porzioni

1 fascio ( 310 gr. circa)      Foglie di spinaci intere fresche

Burro per condire

Taglia il gambo degli spinaci e laval bene, cosicché le foglie possano assorbire acqua. Mettile in una grossa pentola, copri col coperchio e riscalda a fuoco medio (Non aggiungere acqua; l'acqua contenuta nelle foglie degli spinaci è sufficiente per cuocerli).

Non appena gli spinaci cominciano a cuocere, riduci il fuoco al minimo. Lasciali cuocere ancora per qualche minuto finché le foglie si afflosciano. Con una schiumaiola versa le foglie degli spinaci in una zuppiera preriscaldata per servire a tavola. Scrolla ulteriormente gli spinaci aiutandoti con la parte posteriore del cucchiaio. Dividi gli spinaci in porzioni e servili con un'abbondante quantità di burro.

## *Funghi ripieni con spinaci*

Bisognerebbe preparare in anticipo questo contorno squisito ed elegante per la carne.

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 8 porzioni

180 gr.	Spinaci saltati
8	Funghi champignon grossi, bianchi e freschi
1 fascio	Cipolle bianche, finemente tritate
2 cucchiaini	Burro
2 cucchiaini	Olio di oliva
¼ cucchiaino	Noce moscata
	Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare
1-2 cucchiaini	Burro (per ungere)

Preriscalda il forno a 175°C.

Lascia scolare l'acqua in eccesso dagli spinaci cotti. Lava i funghi, elimina i gambi e trita finemente; metti da parte i cappelli.

Salta in padella i funghi con le cipolle bianche nell'olio e nel burro, finché si ammorbidiscono.

Aggiungi gli spinaci e lascia cuocere per un altro minuto, girando bene finché l'umidità evapora.

Aggiungi la noce moscata e insaporisci con sale e pepe a tuo piacere.

Riempi i cappelli dei funghi con la miscela per il ripieno e disponili in una teglia precedentemente unta. Aggiungi 5 mm di acqua e inforna per 20 minuti.

### *Spinaci Mary Jo*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 6 porzioni

2 fasci	Spinaci freschi
1 cucchiaio	Burro
1 spicchio	Aglione, tritato
1 cucchiaio	Pinoli
1 cucchiaio	Scaglie di pomodori seccati al sole (a scelta)

Prepara gli spinaci come descritto nella ricetta degli spinaci avvizziti (Pagina 22). Sciogli il burro insieme all'aglio, i pinoli e le scaglie di pomodoro. Versa la miscela sugli spinaci, mescola leggermente e servi in tavola.

### *Patate dolci al forno*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

4	Patate dolci intere
4 cucchiaini	Burro
	Sale a piacere

Preriscalda il forno a 175°C. Con una forchetta buca le patate dolci in più punti. Infornale per 1 ora e mezza, finché le patate risultano morbide, quando vengono bucherellate con una forchetta. Passa le patate e mescolale al sale e al burro.

### *Dollaro di patate dolci*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

3-4	Patate dolci intere
1 cucchiaio	Burro sciolto
2 cucchiaini	Olio di oliva
	Sale per insaporire

Preriscalda il forno a 175°C. Pela le patate e tagliale a pezzi di traverso. Mescola burro e olio di oliva e ungi due teglie con la metà del miscuglio. Sistema uno strato di pezzi di patata in ciascuna teglia e ricoprile con il resto della miscuglio. Aggiungi un po' di sale per insaporire. Inforna per 45 minuti.

## *Zucchine saltate*

Come tutti i membri della famiglia delle cucurbitacee le zucchine possono essere distrutte dalla cottura. Persino stufate vengono male. Invece bisognerebbe tagliarle a fette, saltarle nell'olio o nel burro e insaporirle con uno spruzzo di limone, sale e pepe.

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

6	Zucchine di media grandezza, lavate e tagliate
2 cucchiaini	Sale
2 cucchiai	Burro (oppure olio di oliva)
	Succo di mezzo limone
	Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare

Taglia le zucchine in bastoncini sottili (è possibile usare il taglio Julienne di un robot da cucina). Aggiungi il sale, mescola bene e lascia riposare per un'ora.

Sciacqua le zucchine con acqua fredda e asciugale con un panno.

Lascia sciogliere il burro lentamente in una padella a fuoco basso. Aumenta la fiamma a temperatura media e salta le zucchine per un minuto. Poi versale in una ciotola per servirle e condisci con succo di limone, sale e pepe.

## *Zucchine con i pomodori*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

2	Zucchine di media grandezza, lavate e tagliate
¾ cucchiaino	Sale
2 cucchiai	Burro
2 cucchiai	Olio di oliva
2	Cipolle di media grandezza, sbucciate e tritate
2	Pomodori di media grandezza, sbucciati, privati dei semi e tritati
1 o 2	Spicchi d'aglio, tritati
½ cucchiaino	Timo secco
½ cucchiaino	Pepe nero macinato fresco

Taglia le zucchine per lungo in quattro parti, poi taglia ogni quarto in altre due parti. Mescola tutto col sale e lascia riposare per un'ora. Dopo lava le zucchine e asciugale con un panno.

Riscalda in una grossa padella un cucchiaio di burro e un cucchiaio di olio di oliva, aggiungi le zucchine e saltale a fuoco medio fino a farle imbiandire. Toglile dal fuoco e mettile da parte.

Soffriggi le cipolle in un cucchiaio di burro e un cucchiaio di olio di oliva a fuoco medio. Aggiungi i pomodori e aumenta la fiamma. Soffriggi per qualche minuto, fino a far quasi sparire il liquido.

Aggiungi le zucchine, l'aglio, il timo e il pepe e salta per circa un minuto. Non cuocere troppo le zucchine!



## Pollame (Pollo, Galletto, Tacchina)

### *Pollo arrosto facile*

Questa ricetta è facile e veloce da preparare ed è saporita! La carne che avanza puoi conservarla in frigorifero per altri pasti.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 11 porzioni

1	Pollo arrosto
1 cucchiaio	Burro
1 spicchio	Aglio, tritato
¾ cucchiaino	Sale
	Pepe nero (4-5 giri col macinapepe)
2 cucchiaini	Foglie fresche di timo tritate

Nota: Per ottenere una pelle dorata il pollo dovrebbe essere girato continuamente negli ultimi 30 minuti.

Preriscalda il forno a 175°C. Lava il pollo ed elimina il grasso.

In una ciotola piccola fai una miscela con il burro, l'aglio, il sale, il pepe e il timo fino a ottenere una crema; poi distribuiscila sul pollo. Disponi il pollo in una teglia da forno con il petto rivolto in basso. Lascialo arrostito scoperto per circa 1 ora e mezza. Il pollo è pronto quando la coscia si spella leggermente e la carne è tenera. Togli il pollo dal tegame e lascialo raffreddare per 5-10 minuti coperto.

Dividi il pollo in porzioni e servilo col sugo. Prima di consumarlo, rimuovi la pelle.

Suggerimento per il sugo: recupera il liquido dalla teglia e prepara il sugo aggiungendovi 1 cucchiaio e mezzo di maranta e 500 ml d'acqua.

## *Pollo arrosto con verdure*

Il pollo arrosto con verdure è un piatto sano e facile da preparare, per bruciare il grasso superfluo, limitare i tempi di preparazione e non ridurre la cucina in un campo di battaglia.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

1	Verza di media grandezza, divisa a metà
170 gr.	Carote novelle, tagliate per lungo
1	Radice di zenzero fresco, pelata e tagliata a bastoncini
1 spicchio	Aglione di media grandezza, tritato
6	Cipolle bianche divise in tre parti
30 gr.	Prezzemolo tritato grossolanamente
1 cucchiaino	Sale
Pepe nero	(3-4 Girate con il macinapepe)
2	Petti di pollo senza ossa
2 cucchiaini	Olio di cocco (burro)
120 ml	Brodo di pollo

Nota: L'autore suggerisce di adoperare per arrostitore un tegame per ciambelle.

Versa 2,5-5 centimetri d'acqua e lasciala bollire in una pentola, poi diminuisci la fiamma. Disponi la verza nella teglia per ciambella. Nel frattempo mescola in una grossa zuppiera le carote, lo zenzero, l'aglio, le cipolle bianche e il pollo. Aggiungi l'olio e insaporisci con sale e pepe. Dividi equamente la verza.

Posa la teglia per ciambelle nell'acqua bollita, versa il brodo di pollo sul pollo e la verdura e lascia stufare per 18-20 minuti.

## *Pollastro caraibico alla griglia*

(Joseph Mercola, Dr. Mercola, Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 5 porzioni

2	Petti di pollo a metà
1 cucchiaio	Olio di cocco (o Burro)
6 cucchiaini	Miscuglio di spezie caraibiche (pag. 12)

Pre-riscalda la griglia a temperatura media. Ricopri le due metà del pollo da arrostitore con l'olio e le spezie miste caraibiche. Arrostitisci il pollo per un'ora o un'ora e mezza, rigirando ogni 15-20 minuti.

## *Insalata di pollo magro*

(David Kirsch, The Ultimate New York Body Plan)

Quantità: 1 porzione

125 gr.	Petto di pollo affogato, tagliato a dadini
30 gr.	Sedano tritato grossolanamente
1 cucchiaino	Prezzemolo tritato finemente
1 cucchiaio	Mandorle tritate grossolanamente
2 cucchiaini	Senape di Digione
2 cucchiai	Brodo di pollo
1 o 2	Spruzzate di sugo di peperoncini piccanti
	Sale e pepe nero macinato fresco per insaporire

Mischia il pollo, il sedano, il prezzemolo e le mandorle in una zuppiera di media grandezza. In un'altra scodella mescola la senape, il brodo e il sugo dei peperoncini. Unisci i due miscugli e mescola bene. Condisci con sale e pepe.

## *Petto di pollo alla griglia di facile preparazione*

Da servire con asparagi alla griglia o insalata.

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di marinatura: 1 ora

Tempo di cottura: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

4	Petti di pollo tagliati a metà senza osso né pelle
55 ml	Olio di oliva
	Succo di un limone
1 cucchiaino	Sale
1 cucchiaino	Pepe nero macinato fresco

Sciacqua il pollo con l'acqua fredda. Mischia l'olio di oliva, il succo di limone, il sale e il pepe in una grossa scodella. Versa il preparato sul pollo, mettilo in frigorifero e lascialo marinare per un'ora.

Preriscalda la griglia a temperatura media. Arrostitisci il pollo girandolo ogni 6-8 minuti su ogni lato fino a farlo diventare dorato.

## *Petto di pollo con marinatura di aglio e crauti*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di marinatura: 2 ore oppure tutta la notte

Tempo di cottura: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

5 spicchi	Aglio, tritato
1 cucchiaino	Basilico secco
1 cucchiaino	Timo secco
1 cucchiaino	Origano secco
1 cucchiaino	Dragoncello secco
1 cucchiaino	Sale
1 cucchiaino	Pepe nero macinato fresco
	Succo e buccia di un limone
120 ml	Olio di oliva
6	Petti di pollo tagliati a metà senza osso né pelle
1 cucchiaio	Olio di oliva

Mischia in una grossa busta di plastica l'aglio, i crauti, il sale, il pepe, il succo e la buccia di limone e l'olio di oliva. Infila il pollo nella busta e lascialo marinare nel frigorifero per almeno 2 ore (oppure tutta la notte).

Preriscalda la griglia a temperatura media.

Ungi la griglia con l'olio. Arrostisci il pollo per 5 minuti su ogni lato.

## *Pomodori-finocchi-pollo con cavolo e olive*

(Finger Lakes Gourmet Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: circa 45 minuti

Quantità: 4 porzioni

2 cucchiaini	Olio di oliva
8	Cosce di pollo senz'osso
8 spicchi	Aglio, tagliato a fettine sottili
240 ml	Vino bianco secco
870 gr.	Pomodori (in scatola)
240 ml	Brodo di pollo
1 cucchiaino	Semi di finocchio
¼ cucchiaino	Pepe di Caienna macinato
1 cucchiaino	Pomodoro secco, tritato
	Buccia di un limone
135 gr.	Olive snocciolate
¼ cucchiaino	Sale
1/8 cucchiaino	Pepe
400 gr.	Cavolfiore
1 cucchiaio	Prezzemolo tritato fresco

Riscalda l'olio di oliva in una grossa pentola a fiamma alta. Rosola il pollo da tutti i lati per 3-4 minuti, poi rimuovilo dalla pentola e diminuisci la fiamma al minimo. Butta via l'olio in eccesso.

Nella stessa pentola mischia l'aglio e un cucchiaio di vino lasciando cuocere per un minuto.

Aggiungi il vino rimanente, i pomodori, il brodo, i semi di finocchio, il pepe di Caienna, i pomodori secchi, la buccia di limone, le olive, il sale e il pepe. Metti il pollo nella pentola. Aumenta al massimo la fiamma e fai bollire il sugo. A questo punto diminuisci la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per 25 minuti.

Aggiungi il cavolfiore. Lascia cuocere per altri 10 minuti finché la carne è pronta e il cavolo è tenero.

Disponi il pollo su un piatto per servire, ricoprilo con il sugo e cospargi di prezzemolo.

## *Pollo-Margarita*

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-rezepte)

Quantità: 4 porzioni

1 cucchiaino	Cumino macinato
1 cucchiaio	Peperoncino in polvere
	Succo di 3 Limette
10 spicchi	Aglione, finemente tritati
3 cucchiai	Olio di oliva
1,5 kg	Pollo, a dadini
110 ml	Tequila
120 ml	Acqua
	Foglie di coriandolo fresco.

In una grossa scodella mescola il cumino, il peperoncino, il succo delle limette, l'aglio e un cucchiaino di olio di oliva. Lascia marinare il pollo per 20 minuti.

In una padella riscalda l'olio di oliva avanzato e rosola i dadini di pollo da tutti i lati. Aggiungi la marinatura, la tequila e l'acqua e cuoci per 10 minuti. Poi sposta i dadini di pollo su un vassoio.

Cuoci il sugo a fiamma alta finché non si addensa. Poi versa il tutto sul pollo, cospargi di coriandolo e servi in tavola.

## *Pollo in salsa di cocco e limette*

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

Quantità: 4 porzioni

3 cucchiaini	Olio di cocco
4 cosce	Pollo
4 fuselli	Pollo
50 gr.	Cipolle bianche, tritate
130 gr.	Salsa (spagnola) pronta
1 cucchiaino	Aglio, tritato
2	Peperoncini piccanti secchi
1 cucchiaino	Curry in polvere
½ cucchiaino	Sale
¼ cucchiaino	Pepe nero macinato fresco
420 ml	Latte di cocco
125 ml	Succo di limetta fresco
	Fette di limetta
	Peperoncini piccanti rossi freschi
40 gr.	Noci di cocco grattugiate

Riscalda l'olio di cocco a fiamma alta in una grossa padella. Rosola il pollame per 5 minuti da ciascun lato, poi togliilo dalla padella e tienilo in caldo.

Cuoci le cipolle bianche con la salsa spagnola, l'aglio, i peperoncini, il curry in polvere, il sale e il pepe per circa 2 minuti. Poi versa di nuovo il pollo nella padella, aggiungi il latte di cocco e il succo di limetta e lascia cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti, finché il pollo non si infilza con la forchetta. Togli i peperoncini e gettali.

Disponi il pollo su un vassoio con le fettine di limetta e i peperoncini freschi, poi guarnisci con la noce di cocco grattugiata.

## *Pollo al coriandolo*

In questa ricetta potete usare sia le foglie che i semi del coriandolo.  
(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

Quantità: 3-4 porzioni

1	Pollo piccolo, tagliato a pezzi
1 cucchiaio	Burro
4 cucchiaini	Olio di oliva
4 spicchi	Aglione, grossi e grattugiati
1 cucchiaino	Curcuma o Zafferano
	Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare
1 fascetto	Coriandolo fresco tritato (oppure 2 cucchiaini di coriandolo secco)
240 ml	Acqua
120 gr.	Olive snocciolate
1	Limone, tagliato

Rosola in una padella a fiamma media il pollo nel burro e nell'olio. Aggiungi l'aglio, la curcuma, il sale, il pepe e il coriandolo e lascia cuocere per 10 minuti, girando il pollo di tanto in tanto. Aggiungi l'acqua e lascia cuocere a fuoco lento finché il pollo diventa tenero. Aggiungi le olive e le fette di limone e cuoci per altri 8-10 minuti.



## *Pollo alla contadina*

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

Quantità: 4 porzioni

4 fette	Lardo
1	Pollo piccolo, tagliato in 8 pezzi
1	Peperone verde, privato dei semi e tritato
1	Cipolla, tritata
2 spicchi	Aglio, tritato
90 gr.	Sedano tritato
6	Pomodori
250 ml	Succo d'arancia
2 cucchiaini	Curry in polvere
½ cucchiaino	Timo secco
85 gr.	Uvetta
70 gr.	Mandorle, tostate e tritate
15 gr.	Prezzemolo tritato

Salta il lardo in una padella e disponilo su una carta assorbente. Con il grasso avanzato rosola i pezzi di pollo, girandoli spesso. Poi metti da parte il pollo.

Nella padella non dovrebbero esserci più di 2 cucchiaini di grasso. Soffriggi i peperoni, le cipolle, l'aglio e il sedano per 5 minuti. Trita grossolanamente i pomodori e aggiungi un po' di sugo e di succo d'arancia. Aromatizza con il curry in polvere e il timo. Fai bollire il miscuglio, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per 5 minuti.

Rimetti il pollo nella padella e mescola, ricoprendolo completamente col sugo. Lascia cuocere per 30 minuti col coperchio.

Disponi il pollo su un vassoio. Versa il sugo sul pollo e decora con l'uvetta, le mandorle e il prezzemolo.

## *Pollo arrostito con rosmarino e aglio*

(Free-Gourmet-Recipes.com Online-Rezepte)

Quantità: 8 porzioni

- 1 Pollo arrosto grosso
- 1 ½ cucchiaino Aglio tritato
- 1 ½ cucchiaino Rosmarino fresco tritato
- 4 Cipolle di media grandezza
- 2 Bulbi d'aglio
- 1 cucchiaino Olio di oliva

Preriscalda il forno a 230°C. Lava e asciuga il pollo. Togli il collo, le interiora e il grasso e scosta la pelle del petto e delle cosce. Disponi sul fondo l'aglio e il rosmarino. Poi posa sul dorso del pollo le alette. Infine mettilo con il petto verso l'alto in una pirofila. Taglia delle fette sottili da un'estremità delle cipolle e sbucciale. Taglia la parte superiore dell'aglio, lasciando intatta la radice. Mescola l'aglio e le cipolle con l'olio e sistemali intorno al pollo. Inforna per 30 minuti. Poi diminuisci la temperatura a 175°C e inforna per un'altra ora e un quarto.

## *Galletto con l'uva*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

2	Galletti, tagliati per lungo
2 cucchiaini	Olio di oliva
2 cucchiaini	Burro fuso
	Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare
115 ml	Vino bianco secco
480 ml	Brodo di pollo
190 gr.	Uva bianca o rossa, senza semi
2 cucchiaini	Maranta in due cucchiaini d'acqua

Annotazione: La maranta è una polvere bianca fine come la fecola. Si presta meglio per le salse, poiché si addensa nei liquidi col calore.

Preriscalda il forno a 190°C. Sistema i galletti in una teglia. Cospargi col burro e l'olio e condisci col sale e il pepe. Lascia in forno per un'ora e mezza. Poi disponili su una teglia preriscaldata e mantienili al cado in forno.

Aggiungi il vino nella teglia e bolli il miscuglio. Aggiungi il brodo e portalo rapidamente a ebollizione, poi lascialo addensare per circa 10 minuti. Aggiungi l'uva e lascia cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Aggiungi la maranta fino a che la salsa non raggiunge la consistenza desiderata.

Disponi la carne in un piatto e condisci con la salsa a tuo piacere.

## *Scaloppine di tacchino*

Questa gustosa ricetta ti permette di preparare un pasto veloce in tavola ogni giorno della settimana.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 4 porzioni

550 gr. Fette di tacchino

1 ¼ cucchiaino Sale

Pepe nero (4-5 giri col macinapepe)

4 cucchiaini Burro (oppure olio di cocco)

4 cucchiaini Rosmarino fresco tritato (oppure 2 cucchiaini di rosmarino secco)

60 ml Succo di limone

2 cucchiai Olive verdi, snocciolate e tagliate a metà

Avvolgi il tacchino in carta paraffinata o plastica e battilo per ammorbidirlo fino a raggiungere uno spessore uniforme. Condisci con sale e pepe.

Sciogli il burro in una padella a fuoco medio. Rosola le cosce di tacchino da un lato, poi girale e cuocile per un altro minuto.

Condisci le fettine con il rosmarino, il succo di limone e le olive e riscalda per altri 2-3 minuti. Poi toglì le fettine dalla padella e tienile in caldo.

Riscalda di nuovo il sugo finché ne avanzano circa 2 cucchiai. Versa il sugo sulle fettine e servi in tavola immediatamente.

### *Hamburger di tacchino con dragoncello*

Questi hamburger sono facili e saporiti! E non molto più costosi di quelli di manzo!  
(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 5 minuti

Quantità: 4 porzioni

450 gr. Carne macinata di tacchino

45 gr. Zucchine tagliate grossolanamente

40 gr. Cipolle rosse, tritate

1 cucchiaio Dragoncello fresco (o secco)

2 cucchiaini Senape di Digione

½ cucchiaino Sale

Pepe nero (3 girate col macinapepe)

2 Uova grosse

Riscaldate la griglia. In una grossa scodella mischiate tutti gli ingredienti e formate dei medaglioni.  
Grigliateli da entrambi i lati per 5 minuti fino a farli scurire.

## *Padella di tacchino*

Non importa che sia preparata nel wok o nella padella, la padella di tacchino è un pasto rapido e salutare. Con questa ricetta puoi perfino riutilizzare il tacchino avanzato!

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

1 cucchiaio	Olio di cocco (o burro)
3 fette	Radice di zenzero tritata
1 spicchio	Aglione grosso, tritato
1	Cipolla rossa di media grandezza tritata
240 gr.	Sedano, tagliato in diagonale
1	Carota di media grandezza, tagliata a semicerchio
1 gambo	Broccoli, pelato e tagliato a dadini
2	Cavoli rapa di media grandezza, puliti e tagliati a dadini
70 gr.	Cime di broccoli
210 gr.	Cavolo (o spinaci), tritato
250 gr.	Funghi freschi, tagliati
300 gr.	Tacchino cotto (oppure pollo), tagliato a dadini
2 cucchiaini	Timo secco (oppure maggiorana)
¼ cucchiaino	Curry in polvere
1 cucchiaio	Tamari

Nota: sistema tutti gli ingredienti a portata di mano, prima di iniziare a cucinare.

Riscalda l'olio di cocco in una padella a fuoco vivace. Aggiungi lo zenzero e l'aglio e cuoci per 30-45 secondi mescolando continuamente. Aggiungi le cipolle, il sedano, le carote, il gambo dei broccoli e il cavolo rapa e cuoci per 3-4 minuti, continuando a mescolare. Infine versa le cime dei broccoli, il cavolo e i funghi e cuoci per un altro minuto. Aggiungi il tacchino già pronto, il timo e il curry in polvere, e continua a cuocere a fuoco medio, mescolando sempre, per altri 2 minuti.

Togliere dal fuoco, mescolare il tamari e servire a tavola immediatamente.

Alternativa: Per utilizzare la carne avanzata, tagliala in pezzi di uguali dimensioni e aggiungili, non appena la verdura si è cotta per qualche minuto.

### *Piatto unico di tacchino*

Questo pasto caldo è più adatto in autunno e in inverno.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

900 gr. Tacchino

1 cespo            Porri di media grandezza, tagliato

2 cespi            Sedano, tritati

2 cucchiaini    Foglie di timo fresche

2 cucchiaini    Foglie di origano fresche

1 cucchiaino    Sale

140 gr. Zucca invernale, pelata e tagliata a dadini

1                  Carota di media grandezza, tritata

1 bastoncino    Cannella

500 gr. Pomodori

480 ml            Acqua (oppure brodo di pollo)

200 gr.           Lenticchie cotte

Rosola il tacchino con la pelle verso il basso per 3-5 minuti. Rivolta la carne e aggiungi i porri, il sedano, il timo, l'origano e il sale e continua a rosolare finché i porri sono diventati trasparenti. Aggiungi i cubetti di zucca, le carote, la cannella, i pomodori e l'acqua e lascia cuocere a fiamma alta per 2-3 ore (oppure a fuoco lento per 6-8 ore). Qualche minuto prima di servire toglie la cannella e mischia al tutto le lenticchie.

## *Tacchino piccante*

(David Kirsch, The Ultimate New York Body Plan)

Quantità: 4 porzioni

2 cucchiaini	Burro
450 gr.	Carne magra di tacchino macinata
	Sale e pepe nero macinato fresco per aromatizzare
150 gr.	Peperoni rossi, tritato grossolanamente
1	Cipolla di media grandezza, tritata grossolanamente
75 gr.	Sedano, tritato grossolanamente
1 spicchio	Aglio, tritato
2 cucchiaini	Chili in polvere
1 cucchiaino	Peperoncino in polvere
1 cucchiaino	Cumino macinato
1/8 cucchiaino	Pepe di Caienna macinato
450 gr.	Pomodori allungati (tipo San Marzano)
120 ml	Brodo di pollo
1	Foglia di alloro

Riscalda un cucchiaino di burro a fiamma alta in una pentola. Aggiungi il tacchino e condiscilo col sale e il pepe, poi cuocilo per 2-3 minuti. Dopo versalo in una scodella e tienilo in caldo.

Diminuisci la fiamma al minimo e riscalda un cucchiaino di burro. Aggiungi i peperoni, la cipolla, il sedano e l'aglio e lascia cuocere per 3-5 minuti, finché le verdure si sono ammorbidite. Versa anche il chili in polvere, il peperoncino in polvere, il cumino, il pepe di Caienna e lascia sul fuoco, mescolando, per un altro minuto. Aumenta la fiamma fino a metà e aggiungi i pomodori, il brodo e la foglia di alloro. Porta a ebollizione a fiamma forte, poi riduci la fiamma a livello medio e lascia cuocere senza coperchio per 15 minuti.

Aggiungi il tacchino e lascia cuocere lentamente per altri 5 minuti. Prima di servire a tavola, elimina la foglia di alloro.



## *Tacchino arrosto con i crauti*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 2-3 ore

1 tacchino, in salamoia, 5-6 kg

1 limone

50-100 ml Olio di oliva

4 cucchiaini Burro non salato

Sale e pepe nero macinato per insaporire

3 rametti Rosmarino fresco

3 rametti Timo fresco

720-1200 ml Brodo di pollo

240 ml Vino bianco

1 Foglia di alloro

1 cucchiaino Timo secco

1 cucchiaino Rosmarino secco

1 cucchiaino Basilico secco

Nota: Per ottenere la doratura della pelle, il tacchino dovrebbe cuocere senza coperchio e dovresti aumentare la temperatura del forno, 30 minuti prima che il tacchino sia pronto, fino a 230°C.

Preriscalda il forno a 160°C. Versa il succo di limone sul tacchino e infila alcuni pezzi di limone nel tacchino. Mescola l'olio di oliva, il burro, il sale e i chicchi di pepe e distribuisce il miscuglio sul tacchino. Metti il rosmarino e il timo sotto la pelle del petto. Lega insieme le cosce con un pezzo di spago da cucina e chiudi l'apertura. Versa il brodo e il vino in una teglia e aggiungi la foglia di alloro e i crauti. Disponi il tacchino col petto verso l'alto nella teglia e copri.

Cuoci il tacchino fino a quando fuoriesce il sugo e la temperatura della carne arriva a 70°C (per 450 gr. di carne sono necessari dai 15 minuti in su). Prima di tagliare il tacchino, lascialo riposare per 20 minuti.

## Carne (manzo, bufalo, agnello, cacciagione, maiale, vitello)

### *Veloci bistecche di manzo con vino e funghi*

Le fettine di bistecca al posto delle solite bistecche possono ridurre i tempi di cottura e l'apporto di calorie.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 4 porzioni

4	Bistecche di manzo grosse
120 ml	Vino bianco
200 gr	Funghi freschi, tagliati in quattro parti
2 spicchi	Aglione di media grandezza, tritato
2 cucchiaini	Prezzemolo fresco, tritato finemente
2 cucchiaini	Burro

Disponi le bistecche in una scodella. Aggiungi il vino, i funghi, l'aglio e il prezzemolo e infila il tutto in una busta di plastica, riponendola per almeno 30 minuti in frigorifero a marinare (per insaporirla) oppure fino a 24 ore (per ammorbidire la carne).

Sciogli il burro in una padella a fuoco medio. Arrostiti due bistecche alla volta, lasciandole cuocere 2 minuti per ciascun lato, e raccogli la marinatura per il sugo. Metti da parte le bistecche e tienile in caldo.

Versa il liquido della marinatura avanzato nella padella e portalo a ebollizione a fuoco medio.

Lascialo cuocere per qualche minuto, poi versalo sulle bistecche e servile subito.

Alternativa: Se hai poco tempo, riscalda il sugo della marinatura per 2-3 minuti in una pentola piccola, mentre prepari le bistecche. Poi togli le bistecche dalla padella e versa sopra la marinatura.

## ***Bistecca arrostita con i crauti***

Per questo piatto gustoso ci vogliono solo pochi minuti.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 5 porzioni

450 gr. Bistecca di lombo

2 cucchiaini Olio di cocco

2 cucchiaini Senape di Digione

2 cucchiaini Rafano grattugiato (oppure di salsa di rafano già pronta)

2 cucchiaini Timo secco

1 cucchiaino Semi di sedano macinati

1 cucchiaino Cipolla in polvere

1 cucchiaino Sale grosso

½ cucchiaino Pepe nero macinato fresco

Tira dal frigorifero la bistecca almeno 30 minuti prima della preparazione. Preriscalda la griglia.

Cospargi di olio di cocco entrambi i lati della bistecca. Mescola la senape e il rafano e spalmali sulla bistecca, che poi disporrai in una teglia leggermente unta.

In una tazza più piccola mescola il timo, i semi di sedano, la cipolla in polvere, il sale e il pepe.

Distribuisci una metà del miscuglio su entrambi i lati della bistecca.

Griglia la bistecca da ciascun lato per 3-4 minuti. Lasciala riposare per un minuto e poi servila in tavola.

## ***Bistecca grigliata con pepe e crauti***

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di cottura: 20 minuti

Quantità: 2-3 porzioni

450 gr. Lombata di manzo con l'osso

2 cucchiaini Olio di oliva

3 cucchiaini Sale grosso

4 cucchiaini Chicchi di pepe nero macinato

1 cucchiaio Aglio in polvere

1 cucchiaio Rosmarino secco

1 cucchiaino Timo secco

1 cucchiaino Coriandolo grattugiato

1 cucchiaino Basilico secco

1 cucchiaino Origano secco

½ cucchiaino Pepe di Caienna macinato (a scelta)

Cospargi bene la bistecca con l'olio e metti da parte per un'ora (la bistecca dovrebbe trovarsi a temperatura ambiente, così da ridurre il tempo di cottura). Preriscalda la griglia a fuoco medio.

Mischia sale, pepe, crauti e pepe di Caienna e cospargine generosamente la bistecca. Griglia la bistecca 4-5 minuti per ogni lato. Lascia riposare per 5-10 minuti prima di servirla.

## *Filetto di maiale (filet mignon) con aglio e vino rosso*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: 25 minuti

Quantità: 4 porzioni

4 filetti	Maiale
4 spicchi	Aglio, tagliati sottilmente
	Sale per condire
15 ml	Olio di oliva
60 ml	Aceto balsamico
1 cucchiaio	Olio di oliva
110 gr.	Funghi freschi, tagliati
½ bottiglia	Vino rosso (Cabernet Sauvignon)

Taglia in lungo ogni filetto creando una piccola tasca. In ciascuna tasca infila uno spicchio d'aglio e un po' di sale. Mescola l'olio di oliva e l'aceto balsamico e distribuiscili su ciascun filetto.

Riscalda l'olio di oliva a fuoco medio. Arrostiti i filetti per due minuti su ciascun lato, poi rimuovili dalla padella. Cuoci i funghi per 3-4 minuti, poi spostali sui lati della padella e riversa al centro la bistecca. Aggiungi il vino, metti il coperchio sulla padella e lascia cuocere a fuoco basso per altri 10 minuti.

## *Costate arrostite con l'aglio*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 6 minuti

Quantità: 3-4 porzioni

2	Costate
2	Bulbi d'aglio interi
4 cucchiaini	Olio di oliva
	Sale e pepe nero macinato fresco per condire

Preriscalda il forno a 200°C. Riempi ciascun bulbo d'aglio con un cucchiaino di olio di oliva e disponili in una pirofila. Infornali per 15-20 minuti, poi sposta l'aglio in una teglia fredda, lasciando acceso il forno. Spremi l'aglio arrostito e condiscilo con una punta di coltello di sale e pepe, poi passa il miscuglio.

Ricava col coltello una tasca in ogni costata e riempi con la crema all'aglio. Condisci entrambi i lati col sale e il pepe.

Riscalda il resto dell'olio in una padella a temperatura media. Cuoci le costate per 3 minuti per lato, poi infornale per 6 minuti. Lasciale riposare per 10 minuti prima di servirle.

## *Hamburger di carne di manzo con spezie indiane*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Quantità: 2 porzioni

120 gr. Jogurt naturale

40 gr. Cetrioli tritati

40 gr. Cipolle, finemente tritate

1 Peperoncino jalapeno fresco di media grandezza, tritato

1 cucchiaio Menta fresca, tritata (oppure 1 cucchiaino di menta secca, tritata)

½ cucchiaino Cumino grattugiato

½ cucchiaino Aglio tritato (oppure ½ cucchiaino di aglio in polvere)

¼ cucchiaino Sale

230 gr. Carne magra di manzo macinata (oppure Tacchino)

Mischia in una scodella piccola lo jogurt e i cetrioli e riponila in frigorifero. Preriscalda la griglia.

Mescola la cipolla, il jalapeno, la menta, il cumino, l'aglio e il sale in una scodella di dimensioni medie, poi aggiungi la carne macinata e prepara degli hamburger.

Fai cuocere gli hamburger sulla griglia a fuoco medio per 14-18 minuti (per il tacchino bastano 8-10 minuti), girandoli una volta. Copri ogni hamburger con lo jogurt e servi a tavola.

## ***Bufalo piccante***

Con questa ricetta scoprirai che il bufalo è buono quanto la carne di manzo, anzi in verità è persino migliore!

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

1 cucchiaio	Olio di cocco
80 gr.	Cipolle, tritate
2 spicchi	Aglione di media grandezza, tritato
180 gr.	Sedano, tritato
150 gr.	Peperoni verdi, tritati
670 gr.	Carne macinata di bufalo
2 cucchiaini	Timo secco
2 cucchiaini	Chili in polvere
2 cucchiaini	Cumino macinato
1 cucchiaino	Sale
230 gr.	Pomodori a dadini
340 gr.	Salsa (spagnola) pronta

Riscalda l'olio di cocco a fuoco medio in una padella. Soffriggi cipolle, aglio, sedano e peperoni per 3-4 minuti finché le cipolle appaiono ben rosolate. Aggiungi il bufalo, il timo, il chili in polvere e il cumino e cuoci, mescolando continuamente, per 5-6 minuti. A questo punto aggiungi il sale, i pomodori e la salsa spagnola. Diminuisce la fiamma, metti il coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per almeno un'ora.

Servi in una scodella oppure come sugo sul cavolfiore.

### *Bistecche di bufalo con sugo di peperoni rossi*

Bistecche di bufalo preparate con chicchi di pepe, limone e sale, e un sugo dal tocco aromatico facile da preparare.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Quantità: 4 porzioni

2-3 cucchiari	Chicchi di pepe verde e nero interi
1 cucchiaino	Sale grosso
1 cucchiaino	Buccia di limone
450 gr.	Costate di bufalo
1 cucchiaino	Olio di cocco (oppure burro)
300 gr.	Cavolo cinese, tagliato in diagonale
1 spicchio	Aglione, tritato di media grandezza
1 punta di coltello	Sale
230 gr.	Peperoncini piccanti rossi arrostiti
1 cucchiaino	Tamari

Schiaccia i chicchi di pepe con la parte posteriore di un cucchiaino. Mescola con il sale grosso e la buccia di limone. Con questo miscuglio cospargi entrambi i lati delle costate e lascia marinare 30 minuti.

Cuoci le costate sulla griglia o arrostandole per 3 minuti su ogni lato. Poi mettile da parte e tienile in caldo.

Riscalda un cucchiaino di olio di cocco a fuoco vivace in una padella, poi aggiungi il cavolo cinese, l'aglio e una punta di sale, finché il cavolo si spappola.

Nel frattempo mischia i peperoncini piccanti arrostiti col tamari come sugo.

Su un piatto per servire disponi il cavolo, poi le bistecche e infine versa il sugo sopra. Servi subito.

### *Hamburger di bufalo con rafano*

Questa ricetta si abbina bene con gli asparagi col sesamo (pag. 13) e un'insalata.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 4 porzioni

450 gr.	Carne macinata di bufalo
2 cucchiari	Rafano pronto
½ cucchiaino	Sale
Pepe nero (3-4 girate col macinapepe)	

Mescola la carne macinata con gli altri ingredienti e forma dei medaglioni. Cuocili o arrostitili a fuoco medio per 3-4 minuti da ogni lato. Servi subito.

## *Cosciotto di capra o di agnello arrostito*

(Jordan S. Rubin, The Maker's Diet)

Quantità: 4-6 porzioni

1	Cosciotto di capra o di agnello
125 gr.	Senape di Digione
65 gr.	Salsa di soia
1 cucchiaio	Rosmarino fresco, tritato
1 spicchio	Aglio a fette
2,5 cm	Radice di zenzero, pulita e tritata
2 cucchiari	Olio di oliva

Preriscalda il forno a 175°C. Mescola la senape, la salsa di soia, il rosmarino, l'aglio e lo zenzero in una scodella. Aggiungi l'olio e ottieni una miscela cremosa, poi metti da parte il sugo. Taglia la carne in 4 punti e infila un pezzo d'aglio in ogni fessura. Cospargi la carne col sugo e lascia riposare per 1-2 ore. Arrostisci l'agnello per 75-90 minuti, poi lascialo riposare per almeno 15 minuti prima di tagliarlo.



## *Cotoletta di agnello con crauti e limone*

Il limone sta bene con ogni tipo di agnello.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 30-35 minuti

Quantità: 4 porzioni

1 cucchiaino	Buccia di limone (oppure mezzo cucchiaino di limone, pepe e spezie miste)
½ cucchiaino	Rosmarino secco, tritato
1 cucchiaino	Origano secco
1 cucchiaino	Dragoncello secco
3 cucchiari	Succo di limone
1 cucchiaio	Salsa di soia
2 cucchiari	Burro
4	Cotolette di agnello

Mescola la buccia di limone, i crauti, il succo di limone e la salsa di soia in una scodella piccola e mettila da parte.

Riscalda il burro a fuoco medio in una padella. Arrostitisci le cotolette di agnello da entrambi i lati e ricoprile con il sugo. Metti il coperchio sulla padella e lascia cuocere lentamente a fuoco medio per 20-25 minuti.

Alternativa: Le stesse spezie miste possono essere adoperate per le lombatine d'agnello. Usa un cucchiaio di succo di limone e mescolalo con i crauti per ottenere una crema. Distribuiscila sulle lombatine e grigliale per 3-4 minuti da ogni lato, a seconda della grandezza.

### *Piatto unico a base di selvaggina*

La selvaggina contiene pochi grassi ed è adatta per le zuppe.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Quantità: 6 porzioni

670 gr. Selvaggina

1 punta di coltello Sale

1 punta di coltello Pepe nero macinato fresco

1 cucchiaio Olio di cocco (oppure burro)

1 Cipolla rossa di media grandezza, tagliata a fette

3 cespi Sedano, tagliati in diagonale

2 cucchiaini Timo secco

1 cucchiaino Cannella

1 cucchiaino Buccia di arancia

55 gr. Mirtilli freschi

3 Cavoli rapa di media grandezza, puliti e tritati

720 ml Brodo di manzo

Condisci la selvaggina col sale e il pepe.

Riscalda l'olio di cocco in una grossa pentola per le zuppe a fuoco medio. Soffriggi le cipolle e il sedano finché le cipolle sono imbiondite. Togli le verdure dalla pentola e mettile da parte.

Disponi la selvaggina nella pentola e falla rosolare su tutti i lati. Mescola il timo, la cannella, la buccia di arancia, i mirtilli, il cavolo e il brodo. Poi aggiungi le verdure soffritte.

Porta a ebollizione il miscuglio, poi metti il coperchio sulla pentola e lascia cuocere lentamente a fuoco medio per 45-50 minuti, fino a quando la selvaggina diventa tenera.

### *Filetto di maiale alla griglia con rosmarino e senape*

Il maiale è facile da preparare ed è un'alternativa appetitosa al pollo.

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di marinatura: 30 minuti

Tempo di cottura: 15-20 minuti

Quantità: 4 porzioni

4 rametti	Rosmarino fresco
2-3 spicchi	Aglione, pulito
3 cucchiaini	Olio di oliva
2 cucchiaini	Sale grosso
2 cucchiaini	Chicchi di pepe nero macinato
2 cucchiaini	Senape
450 gr.	Filetto di maiale

Stacca le foglie del rosmarino dallo stelo e mischiale all'aglio, l'olio, il sale, il pepe e la senape.

Amalgama fino a ottenere una crema.

Cospargi i filetti di maiale con la crema, poi disponili su una teglia da forno e mettili 30 minuti in frigorifero.

Preriscalda la griglia. Distribuisci l'olio di oliva rimanente. Griglia la carne di maiale per 3 minuti da ciascun lato. Poi metti il coperchio e grigliala per altri 8-10 minuti. Infine spostala in un piatto e lasciala riposare per 6-8 minuti.

Alternativa: prova la crema di spezie sul petto di tacchino, sul pollo arrostito oppure sul pesce.

### *Scaloppina di maiale marinata*

(Wild Oats Marketplace Online-Rezepte)

Quantità: 6 porzioni

6	Scaloppine di maiale
2 spicchi	Aglione, tritato
3 cucchiaini	Paprika in polvere
	Sale e pepe nero macinato fresco per condire
240 ml	Vino bianco

Disponi le scaloppine di maiale in una teglia da forno. Mescola l'aglio, la paprika in polvere, il sale e il pepe e cospargi le scaloppine. Coprile e lasciale nel frigorifero per 6 ore.

Preriscalda il forno a 150°C.

Tira la teglia dal frigorifero e lascia cuocere le scaloppine nella marinatura per un'ora nel forno.

## *Scaloppine di vitello*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 4 porzioni

4	Scaloppine di vitello
	Succo di un limone
½ cucchiaino	Timo secco
2 cucchiaini	Burro
2 cucchiaini	Olio di oliva
120 ml	Vino bianco secco
480 ml	Brodo di manzo

Marina le scaloppine di vitello nel succo di limone e il timo per molte ore.

Asciuga le scaloppine. Riscalda in una padella il burro e l'olio, poi immergi due scaloppine alla volta e cuocile su ogni lato. A questo punto mettile da parte in un piatto.

Togli eventuali avanzi troppo rosolati dalla padella, poi porta a ebollizione rapidamente il vino e il brodo e mescola, per amalgamare il resto dell'olio. Ridisponi le scaloppine nella padella, diminuisci la fiamma, metti il coperchio sulla padella e lascia cuocere per 30 minuti circa, fino a quando la carne diventa tenera.

Riponi le scaloppine su una superficie preriscaldata e tienile in caldo. Porta il liquido a ebollizione e mescola mentre si addensa. Poi versalo sulle scaloppine e servile.

## Pesce

### *Halibut alla griglia di facile preparazione*

(Stephen Byrnes, The Lazy Person's Whole Food Cookbook)

Quantità: 6-8 porzioni

900 gr. Fette di halibut

Sale per condire

Pepe nero macinato fresco per condire

60 ml (di più a seconda del fabbisogno) Succo di limone

1 cucchiaio    Burro (oppure olio di cocco)

Pulire l'halibut con un panno inumidito. Condire con il sale, il pepe e il succo di limone e cospargere di burro. Grigliarlo girandolo spesso.

### *Halibut con crosta di senape*

Servire sugli spinaci, la rucola e le castagne d'acqua.

(David Kirsch, The Ultimate New York Body Plan)

Quantità: 1-2 porzioni

190 gr. Fette di halibut

1 cucchiaino    Senape

1 cucchiaino    Timo fresco, tritato

1 cucchiaio    Origano fresco, tritato

1 cucchiaino    Rosmarino fresco, tritato

1 cucchiaino    Pepe nero macinato fresco

1 cucchiaino    Acqua

1-2 cucchiai    Burro

Preriscalda il forno a 175°C. In una scodella piccola mischia la senape, il timo, l'origano, il rosmarino, il pepe e l'acqua fino a ottenere una crema.

Ungi una pirofila da forno, disponi l'halibut e ricoprilo di crema alla senape e ai crauti. Inforna per 15-20 minuti, fino a quando il pesce comincia a sbriciolarsi.

## *Pesce spada alla griglia*

(Sally Fallon, Nourishing Traditions)

Quantità: 6 porzioni

670 gr. Fette di pesce spada

90 ml Marinatura di coriandolo (Pag. 8)

20 ml Salsa béarnaise (Pag. 10)

Spalma la marinatura al coriandolo su entrambi i lati del pesce spada, coprilo e lascialo marinare per diverse ore in frigorifero.

Griglia il pesce spada per 5-10 minuti su ogni lato, a seconda della dimensione delle fette. Il pesce non dovrebbe attaccarsi. Servilo con salsa béarnaise.

## *Salmone ricoperto di facile preparazione*

(Stephen Byrnes, The Lazy Person's Whole Food Cookbook)

Quantità: 6 porzioni

2 cucchiaini Olio di cocco (oppure burro)

2 fette Lardo di tacchino

90 gr. Sedano, a dadini

120 gr. Cipolle, tritate

1 cucchiaino Sale

1-2 cucchiaini Burro

600 gr. Salmone in scatola

120 ml Acqua bollita

Preriscalda il forno a 190°C.

Versa il burro in una padella per scioglierlo. Aggiungi l'olio, il grasso, il sedano, le cipolle e il sale e cuoci, fino a quando le verdure divengono marroncine.

Disponi il salmone in una pirofila precedentemente imburrata, con le verdure sistemate sopra, poi versa l'acqua e copri.

Inforna per 30 minuti, poi toglie il coperchio e lascia cuocere per altri 10 minuti.

## *Salmone con pesto alle noci pecan*

(Jordan S. Rubin, The Maker's Diet)

Quantità: 4 porzioni

150 gr. Noci pecan

1 fascetto      Rosmarino

4                Filetti di salmone

100 gr.        Burro freddo, diviso in due parti

2-3            Peperoncini jalapeno, privati dei semi e tritati

Buccia di mezzo limone (o arancia)

1 cucchiaio    Olio di oliva

Sale e pepe nero macinato fresco per condire

Preriscalda il forno a 175 °C.

Tosta le noci pecan per 20-30 minuti e poi mettile da parte affinché si raffreddino.

Stacca le foglie di rosmarino dal rametto, tritale e mettile da parte.

Lava e asciuga il salmone, cospargilo di olio di oliva e condiscilo con sale e pepe. Cuocilo a fuoco medio, finché i filetti si compattano.

Versa nel robot da cucina le noci pecan, il rosmarino, il burro, il jalapeno e la buccia di limone, e passali per 5-8 minuti finché raggiungono la consistenza del pesto.

Spalma il pesto sul salmone pronto e servi subito.

### *Salmone al forno con i crauti*

Un tradizionale pesto mediterraneo insieme al salmone crea un pasto povero di carboidrati, veloce, elegante e appetitoso. Il pesce si cuoce con il sugo, mentre prepari il resto del pasto. (Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 4 porzioni

4	Filetti di salmone (ciascuno di 185 gr.)
	Sale e pepe nero macinato fresco per condire
1 cucchiaio	Olio di oliva
2 spicchi	Aglio di media grandezza, tritato grossolanamente
½ cucchiaino	Sale
1 cucchiaino	Cumino macinato
½ cucchiaino	Pepe nero macinato fresco
1 cucchiaio	Capperi (oppure olive bianche)
60 gr.	Prezzemolo liscio tritato
20 gr.	Coriandolo, tagliato grossolanamente
2 cucchiaini	Buccia di limone
150 ml	Succo di limone fresco

Preriscalda il forno a 175°C.

Lava il salmone e disponilo in una teglia precedentemente unta. Condisci con sale e pepe. In un robot da cucina mischia l'olio di oliva, l'aglio, il sale, il cumino, il pepe, i capperi, il prezzemolo, il coriandolo, la buccia di limone e il succo di limone. Versa il sugo sopra il pesce.

Inforna per 13-15 minuti, finché il salmone comincia a sgretolarsi leggermente.



## *Salmone alla griglia col limone*

Il succo fresco di un limone è il segreto di questo eccezionale salmone grigliato.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di marinatura: 20-30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Quantità: 4 porzioni

1 cucchiaio	Tamari
1 spicchio	Aglio, tritato
70 ml	Succo di limone fresco
1 cucchiaino	Olio di oliva
2 cucchiai	Erba cipollina tritata
4	Filetti di salmone (ciascuno di 185 gr.)
1	Limone intero, tagliato a pezzi

Mescola il tamari, l'aglio, il succo di limone, l'olio di oliva e l'erba cipollina e versa il tutto sui filetti.

Lascia marinare per 20-30 minuti con le fette di limone e gira di tanto in tanto.

Metti nel forno il salmone (con le fette di limone nella pirofila) con il grill acceso per 3-4 minuti.

Capovolgi con cautela il salmone e lascialo grigliare per altri 3 minuti finché i filetti sono imbruniti e leggermente sgretolati.

Disponi il salmone su un piatto. Sistema le fette di limone sul pesce e versaci sopra la marinatura avanzata. Servi subito.

## *Ceviche di salmone*

Nell'America meridionale, in Giappone e in altri luoghi il pesce crudo viene marinato e servito come antipasto. Con questo metodo sono preservati il sapore e il valore nutritivo e il pesce fresco diviene commestibile. Può essere servito con l'insalata o altre verdure a foglia verde.

(Joseph Mercola, Dr. Mercola's Total Health Program)

Tempo di preparazione: 10 minuti

Quantità: 4 porzioni

450 gr.	Salmone
50 gr.	Cipolle rosse a dadini
250 ml	Succo di limette fresche
2 cucchiai	Peperoncino Serrano, privato dei semi e tritato finemente (oppure 1 peperoncino chili, tritato)
2 cucchiaini	Sale
30 gr.	Coriandolo tritato (o prezzemolo)

Spella il salmone e taglialo a cubetti di un centimetro. Mischia il salmone, la cipolla, il succo di limette, il peperoncino Serrano e il sale. Lascia marinare per molte ore della notte.

Circa 10-15 minuti prima di servire aggiungi i pomodori tritati col coriandolo e mescola per distribuirli bene.

## Bibliografia

- Batmanghelidj, F. (1992). *Your Body's Many Cries for Wasser*. Wien, VA: Global Health Solutions, Inc.
- Byrnes, Stephen (2001). *The Lazy Person's Whole Foods Cookbook*. Ecclesia Life Man.
- Chek, Paul (2004). *How to Eat, Move and Be Healthy*. San Diego, CA: C.H.E.K. Institute.
- Daniel, Kaayla T. (2005). *The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Favorite Health Food*. Washington, DC: New Trends.
- Fallon, Sally, with Mary G. Enig (2001). *Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats*, 2. Ausgabe. Washington, DC: New Trends.
- Fife, Bruce (2001). *The Healing Miracles of coconut oil*. Colorado Springs, CO: Health Wise.
- Finger Lakes Gourmet (kein Datum). Online-Rezepte. [www.fingerlakesgourmet.com](http://www.fingerlakesgourmet.com), Stand: Januar 2007.
- Free-Gourmet-Recipes.com (kein Datum). Healthy Recipes. [www.free-gourmet-recipes.com](http://www.free-gourmet-recipes.com), Stand: Juni 2008.
- Kirsch, David (2005). *The Ultimate New York Body Plan*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Lanctôt, Guylaine (1995). *The Medical Mafia: How to Get Out of It Alive and Take Back Our Health and Wealth*. Morgan, VT: Here's The Key Inc.
- Mercola, Joseph (2005). *Dr. Mercola's Total Health Program: The Proven Plan to Prevent Disease and Premature Aging, Optimize Weight, and Live Longer*. Schaumburg, IL:
- Joseph Mercola. Erhältlich unter [www.mercola.com/forms/total\\_health\\_book.htm](http://www.mercola.com/forms/total_health_book.htm), Stand: Juni 2008.
- Mercola, Joseph (kein Datum). The Truth About coconut oil: Why It Got a Bad Rep. [articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/09/13/coconut-oil-part-three.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/09/13/coconut-oil-part-three.aspx), Stand: Juni 2008.
- Mercola, Joseph mit Rachael Droege (2003). *Trans Fat: What Exactly Is It and Why Is It So Dangerous?* [www.mercola.com/2003/jul/19/trans\\_fat.htm](http://www.mercola.com/2003/jul/19/trans_fat.htm), Stand: Juni 2008.
- Mercola, Joseph mit Alison Rose Levy (2003). *The No-Grain Diet: Conquer Carbohydrate Addiction and Stay Slim for the Rest of Your Life*. New York, NY: Dutton. Erhältlich unter [www.mercola.com/nograindiet](http://www.mercola.com/nograindiet), Stand: Juni 2008.
- Quillin, Patrick (2005). *Beating Cancer With Nutrition*. Carlsbad, CA: Nutrition Times Press.
- Regenerative Nutrition (kein Datum). *Celtic Ocean Sea Salt*. [www.regenerativenutrition.com/content.asp?id=30](http://www.regenerativenutrition.com/content.asp?id=30), Stand: Juni 2008.
- Rubin, Jordan S. (2004). *The Maker's Diet*. Lake Mary, FL: Siloam.
- Sears, Al (kein Datum). Dr. Sears Made a Mistake ... *Doctor House Call 78*. [www.alsearsmd.com/content/index.php?id=doctor\\_house\\_call\\_78&no\\_cache=1&sword\\_list\[\]=Coconut&sword\\_list\[\]=Oil](http://www.alsearsmd.com/content/index.php?id=doctor_house_call_78&no_cache=1&sword_list[]=Coconut&sword_list[]=Oil), Stand: Juni 2008.
- Simopoulos, Artemis P., and Jo Robinson (1998). *The Omega Diet: The Lifesaving Nutritional Program Based on the Diet of the Island of Crete*. New York, NY: Harper Collins.

Wild Oats Marketplace (kein Datum). Online-Rezepte. [www.wildoats.com](http://www.wildoats.com), Stand: Januar 2007.  
(Anmerkung: Wild Oats heißt mittlerweile Whole Foods Market. Die Rezepte sind hier zu finden: [www.wholefoodsmarket.com/recipes/index.html](http://www.wholefoodsmarket.com/recipes/index.html), Stand: Juni 2008.)  
Wolcott, William, and Trish Fahey (2000). *The Metabolic Typing Diet*. New York, NY: Doubleday.