

# **L'ABC**

*dell'alimentazione naturale*



*a cura di Marco Bo*

## ***L'alimentazione naturale***

L'alimentazione naturale propone un corretto equilibrio tra il rispetto della propria condizione di salute ed il piacere della buona tavola; essa esalta i colori, i profumi ed i sapori naturali tipici di ogni cibo, non trascurando però anche il loro effetto preventivo a livello della salute.

Tale risultato è ottenuto attraverso l'unione dei principi della dieta orientale tradizionale (in particolare giapponese e cinese) con quelli della dieta mediterranea tradizionale. Tale sintesi ha lo scopo di preservare, sommare ed applicare i validi principi salutistici dei due stili di alimentazione ed allo stesso tempo conservare i sapori, i colori ed i profumi tipici della dieta mediterranea, a cui noi italiani siamo tanto legati.

Questo tipo di alimentazione considera il cibo come uno dei principali strumenti a disposizione dell'uomo per mantenersi in relazione ed armonia con i ritmi della natura; l'esistenza di tale relazione è un fattore fondamentale per conservare o recuperare una condizione psico-fisica equilibrata e sana.

Per godere di una buona salute è infatti necessario rispettare, nel proprio stile di vita, le leggi della natura, anche e soprattutto nel caso dell'alimentazione quotidiana; ciò significa nutrirsi con ingredienti freschi, integri, privi di sostanze chimiche, poco elaborati e trasformati e nelle quantità, porzioni e abbinamenti corrette.

Molti cibi con sapori e profumi molto intensi e piacevoli hanno spesso alcune controindicazioni e richiedono quindi di essere consumati solo occasionalmente; ci riferiamo in particolare allo zucchero ed affini, alla cioccolata, ai dolci, al caffè, ad alcuni prodotti animali, a tutti i prodotti artificiali, ed altri ancora.

Gli alimenti più consigliati sono proprio quelli meno elaborati e più integri; in particolare i cereali integrali, la pasta ed il pane integrale, le verdure e la frutta fresca di stagione, i legumi, i semi oleosi (noci, mandorle, nocciole, ecc.).

L'alimentazione naturale persegue sia le indicazioni Nutrizionali redatte dai maggiori esperti mondiali, sia le conoscenze "energetiche" delle

tradizioni orientali (in particolare cinese e giapponese), con il risultato di creare una impostazione alimentare equilibrata e completa .

### ***Rispetto delle linee guida della scienza della nutrizione***

Le proporzioni proposte dall'alimentazione naturale nell'utilizzo degli alimenti rispettano le linee guida nutrizionali; queste ultime sottolineano come una alimentazione equilibrata debba essere basata su un consumo, (dal punto di vista della percentuale delle calorie totali giornaliere), di circa il 50-60 % di carboidrati (di cui il 50 % complessi ed il 10 % semplici), il 5-12% di Proteine ed il 30 % circa di grassi (di cui 10 % grassi saturi e 20 % grassi insaturi).

Vengono inoltre rispettate le quantità giornaliere raccomandate per i sali minerali, le vitamine e le fibre, grazie al consumo di cereali integrali, legumi e verdure, sia di terra che di mare, tutti alimenti altamente ricchi in tutti gli elementi nutrizionali sopra indicati.

### ***I principi base:***

#### **1. maggior utilizzo di:**

- cereali, quali il riso, il farro, l'orzo, il miglio ed altri, prevalentemente integrali e semintegrali ;
- verdure e frutta STAGIONALI\* e LOCALI\*\*, sia cotte che crude
- legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, cicerchie, azuki, ed altri)e derivati ( come il tofu, il tempeh ed il seitan)
- frutta secca oleosa (nocciole, mandorle, semi di sesamo e di girasole, ecc.)
- alghe marine commestibili (kombu, wakame, nori, arame, hijiki, dulce), eccellenti nelle zuppe e nelle insalate, in piccole quantità ma spesso.
- Dolcificanti naturali come il Malto di cereali, il succo di mela concentrato e occasionalmente lo sciroppo d'acero e il miele artigianale.

- condimenti di alta qualità: sale marino integrale, olio di spremitura a freddo, aceto di riso o di mele, condimenti ricchi di fermenti vitali come il Miso e la Salsa di Soia tradizionali.
- ingredienti da agricoltura biologica e biodinamica.

## **2. Minor utilizzo di:**

- cibi animali, in particolare carni rosse, insaccati ed affettati, formaggi stagionati
- zucchero, sciroppo di glucosio, fruttosio ed altri dolcificanti raffinati (compreso i dolciumi e le bevande che li contengono), alimenti e
- bevande sintetiche, zuccherate e colorate artificialmente, (soft drink).
- Alimenti conservati, con coloranti, emulsionanti, conservanti, aromi, esaltatori di sapidità ed altri additivi chimici.
- Condimenti come il sale raffinato, l' aceto di vino, oli non spremuti a freddo.

## **3. Inoltre:**

- incrementare la varietà nella scelta degli ingredienti e dei metodi di cottura tradizionali,
- Bere innanzitutto acqua pura, e poi tè non fermentati, tisane tradizionali e qualche volta, se gradito, un bicchiere di buon vino o della buona birra.
- mangiare ad intervalli regolari e quantità moderate,
- masticare a lungo ogni boccone, per renderlo più digeribile e per assimilare meglio le sostanze nutritive in esso contenute,
- mantenere uno stile di vita attivo ed un approccio mentale positivo verso la vita.
- Leggere attentamente gli ingredienti sull'etichetta, per verificare la presenza di materie prime di scarsa qualità.

## STAGIONALITA'

significa adattare gli ingredienti e gli stili di cottura utilizzati in cucina al cambiamento delle stagioni. Al cambiare delle stagioni il corpo ha bisogno di rinfrescarsi (nel clima caldo della primavera ed estate) o riscaldarsi (nel clima freddo dell'autunno ed inverno).

In questo senso il cibo è considerato un ottimo strumento per rinfrescare o riscaldare il corpo; ciò si ottiene utilizzando soprattutto gli ingredienti che crescono nella propria zona (principio della LOCALITA') in quel periodo dell'anno e ricorrendo agli stili di cottura più adeguati al clima della zona in cui viviamo (cotture leggere, brevi nei periodi caldi e cotture più intense e lunghe nei periodi freddi).

E' fondamentale per applicare nella propria alimentazione il principio della stagionalità rispettare anche quello della località in quanto i due sono inscindibili ed interconnessi tra loro.

## \*\*LOCALITA'

significa consumare i cibi ( in particolare frutta e verdura) che crescono nelle condizioni climatiche in cui viviamo.

Il presupposto di questo principio sta nel fatto che in oriente il cibo è considerato come se fosse "AMBIENTE CONCENTRATO"; tutti gli influssi energetici dell'ambiente in cui cresce una pianta (ma lo stesso vale per gli animali e l'uomo) vengono assorbiti dalla pianta stessa, in altre parole è come se l'ambiente si concentrasse all'interno della pianta, del frutto o del seme.

Se una pianta riesce a crescere in un determinato ambiente e clima ciò sta a significare che tale pianta è riuscita ad adattarsi, a resistere all'ambiente circostante; tale capacità di adattamento viene poi trasmessa all'uomo tramite l'utilizzo della pianta (frutto e seme) come alimento. In questo modo l'uomo introduce nel suo corpo una parte dell'ambiente che lo circonda e si adatta ed equilibra con esso, ottenendo quindi una condizione generale di benessere psico-fisico.

## ***Alimenti naturali: quali e quando***

### **Regolarmente:**

i cereali integrali, le verdure, la frutta, i legumi e le proteine vegetali, i condimenti tradizionali (sale marino integrale del mediterraneo, olii di spremitura a freddo, aceto di mele o di riso, miso di soia, salsa di soia), i dolcificanti naturali equilibrati (Malto di Cereali, succo di mela concentrato), l'acqua pura, i tè non fermentati e le tisane tradizionali, il pesce\*.

### **Ogni tanto:**

il vino, i dolcificanti tradizionali più forti come il miele e lo sciroppo d'acero, la birra ed il caffè, carni bianche, uova, formaggio e yogurt artigianali\*.

✓ *Il vino va consumato con moderazione, e deve essere di altissima qualità.*

**Solo per fare festa, in speciali occasioni, o per specifiche necessità:** lo zucchero ed i dolci che lo contengono, tutto il resto del cibo animale\* (carne, salumi, latte, formaggi industriali), i dolcificanti estremi come il fruttosio, il succo d'agave e simili, i liquori.

✓ *Un dolce contenente zucchero, ma preparato in casa con ingredienti di alta qualità, è comunque più consigliabile di un dolce industriale pieno di conservanti e coloranti.*

✓ *Se si mangia cibo animale di qualità estrema, deve essere di altissima qualità per origine e preparazione, e consumato in quantità molto modesta.*

### **Meglio evitare:**

I soft drinks, il cibo precotto, i dolci industriali, gli alimenti colorati, aromatizzati, conservati artificialmente, i dolcificanti sintetici, ed in genere tutti gli alimenti e le bevande artificiali. Anche i formaggi industriali ed i salumi contenenti polifosfati, sciroppo di glucosio, lattosio, esaltatori del sapore e simili, sono da considerarsi alimenti artificiali.

### **\* N.B. I prodotti animali:**

Nel caso si desideri utilizzare cibo di origine animale, dal punto di vista della salute si consiglia di preferire il pesce (pescato e non allevato) rispetto ai formaggi, alle uova ed alle carni, in quanto è più ricco di energia vitale ed ha un miglior contenuto di grassi e Sali minerali.

### *Dieta vegetariana*

Nel caso per motivi etici si scegliesse di alimentarsi in modo vegetariano si consiglia di utilizzare i latticini e le uova solo saltuariamente.

### *Dieta Vegan*

Le ricerche scientifiche dimostrano ormai che una dieta equilibrata senza nessun prodotto di origine animale (Vegan) può essere estremamente salutare; è quindi possibile evitare di consumare prodotti di origine animale ottenendo le proteine dai legumi (abbinati ai cereali), dai semi oleosi e dalla verdure.

## **Come iniziare**

Conviene avvicinarsi all'alimentazione naturale gradualmente.

### **Prima fase:**

si eviteranno semplicemente gli alimenti meno adatti, e li si sostituirà con altri migliori. Nel frattempo si farà conoscenza con gli alimenti nuovi ed ancora sconosciuti, imparando a cucinarli in modo appropriato.

Lo zucchero ed i dolci industriali, insieme alle carni rosse, i salumi, il latte ed i formaggi industriali, gli alimenti colorati e conservati, possono di solito essere eliminati o ridotti al minimo abbastanza rapidamente, senza causare alcun problema. Li si sostituirà con alimenti analoghi, ma che presentano caratteristiche più favorevoli.

### **Seconda fase:**

Quando ci si sente confortevoli in questo ambito, si può passare alla si allargherà la scelta delle verdure, includendo tutte le varietà che oggi non si consumano quasi più, ridotti come siamo a vivere di patate fritte, pomodori ed insalata. Si imparerà a cucinare i cereali integrali più semplici (il riso e la pasta) e le proteine vegetali come il Tofu, il Seitan ed il Tempeh. Si introdurrà tra le proprie abitudini una minestra di verdure condita con il Miso, e si sperimenteranno condimenti di base come la Salsa di Soia e l'aceto di riso o di mele.

### **Terza fase:**

si impareranno a cucinare altri cereali, i legumi e le alghe, ed a preparare dei

buoni dolci naturali. Si consumeranno più di rado carni bianche e latticini, e si farà gradualmente evolvere l'alimentazione verso il suo equilibrio definitivo.

### ***Per una transizione graduale***

#### *I cereali,:*

quelli da provare per primi sono il riso e la pasta integrale, la pasta semintegrale, il miglio. Subito dopo provate l'orzo perlato, il farro perlato, il cous cous, e via via tutti gli altri: la quinoa, il farro e l'orzo decorticato, l'orzo mondo, l'avena.

*I legumi:* iniziate con le lenticchie rosse, le lenticchie piccole o medie, ed i fagioli di soia rossa azuki. In seguito si introdurranno i ceci, i piselli spezzati, le cicerchie, i fagioli, le fave ed altri.

*I condimenti:* alcuni sono basilari, da adottare al più presto: un buon olio extra vergine di oliva o di sesamo spremuto a freddo, la salsa di soia (Shoyu o Tamari), il Miso (condimento per zuppe e brodi da usare al posto del dado), l'aceto di mele o di riso, ed il sale marino integrale del mediterraneo. Il tè di tre anni (Kukicha), o leggero (Hojicha), sono due bevande molto gradevoli, povere di teina.

*La colazione:* corn flakes ed altri cereali pronti senza zucchero sono una buona soluzione immediata, insieme a marmellate senza zucchero spalmate sul pane di buona qualità o su gallette di cereali soffiati; i biscotti anch'essi senza zucchero. In seguito si impareranno ad usare i fiocchi, il muesli e le creme di cereali.

*I Dessert:* Un passo importante è quello di sostituire i dolci usuali con altri senza zucchero. All'inizio della nuova alimentazione, si avverte spesso il desiderio di qualcosa di dolce, ed è meglio avere a disposizione una soluzione adatta per non ricorrere ai dolciumi ai quali si era abituati: biscotti, composte di frutta, croccanti e barrette senza zucchero sono molto utili a questo proposito. Il Malto di Riso è il dolcificante di base, da provare direttamente spalmato sul pane, o per dolcificare le colazioni, i dolci e le varie preparazioni culinarie; nel caso non lo trovaste abbastanza dolce si

può utilizzare il malto di mais, per un periodo di tempo limitato, finché non ci si sarà abituati al dolce delicato e si potrà così utilizzare il malto di riso. Le creme al malto (Malto Nocciola, Malto Sesamo) sono un eccellente sostituto naturale delle creme industriali, da spalmare su pane o fette biscottate.

## *Perché adottare una alimentazione naturale?*

### **PER LA SALUTE DEL CORPO**

Le ricerche scientifiche in tema di prevenzione delle malattie raccomandano l'adozione di un'alimentazione naturale e prevalentemente vegetariana.

### **PER LA SALUTE DELLA MENTE**

Un'alimentazione equilibrata favorisce la chiarezza e la serenità della mente.

### **PER UN AMBIENTE PIÙ' PULITO**

Il consumo di alimenti biologici vegetali ed uno stile di vita naturale riducono l'inquinamento dell'ambiente e delle acque.

### **PER SOSTENERE IL RISPARMIO ENERGETICO**

Gli alimenti naturali richiedono meno energia, fertilizzanti e carburanti per essere coltivati, prodotti e conservati.

### **PER FAVORIRE LO SVILUPPO SPIRITUALE**

Tutte le vie di sviluppo spirituale si sono sempre fondate su un'alimentazione semplice e prevalentemente vegetariana.

### **PERCHÉ CI SIA CIBO PER TUTTI**

La fame nel mondo può essere vinta soltanto con il ritorno all'alimentazione tradizionale, che richiede meno tecnologia, energia e terreno disponibile.

# LE RICETTE

## Note tecniche

- si consiglia l'utilizzo di pentole di acciaio con doppio o triplo fondo
- Dosi per 4-6 persone circa
- Per il sale si intende quello marino integrale del mediterraneo, se non specificato diversamente; per salare l'acqua di cottura della pasta va bene grosso mentre per il resto è meglio fino.
- Per olio extrav. si intende quello d'oliva

## Stili di cottura:

- *Saltare*: in olio caldo con poco sale mescolare velocemente a fiamma medio alta per 2-3 min. Se si saltano diversi tipi di verdure aggiungerne una per volta con 1 pizzico di sale per tipo di verdura
- *Scottare*: in acqua bollente e leggermente salata per pochissimo tempo (30 sec.-2-3 min.) in modo che le verdure rimangano croccanti. Più le verdure sono dure e consistenti più sono da tagliare fini, a piccoli pezzi.
- *A vapore*: cottura con coperchio senza che il cibo tocchi l'acqua, per le verdure deve essere di breve durata in modo che rimangano al dente.
- *Stufare*: coperto e a fiamma bassa aggiungendo poca acqua se serve per non far attaccare.

## Dosi:

- C. = cucchiaino da tavola
- c. = cucchiaino da tè
- T. = tazza americana (circa 200-250 g. o ml.)
- Pz. = pizzico
- q.b. = quanto basta, o meglio a piacere

## **ANTIPASTI**

### **Hummus di ceci**

2 T di ceci cotti

1 spicchio di aglio

3 C. di tahin

2 C. di succo di limone

½ c. di sale

acqua di cottura dei ceci q.b.

prezzemolo tritato

q.b. purea o acidulato di umeboshi (facoltativo).

Frullare i primi 5 ingredienti aggiungendo un po' di acqua fino ad ottenere una consistenza densa e cremosa. Servire in una ciotola e decorare con bastoncini di carote e sedano e prezzemolo tritato.

### **Tartine con crema di avocado**

1 Avocado maturo

1/2 Limone succo

q.b. sale

1 C. olio extrav. Oliva

1 spicchio di aglio tritato fine (facoltativo)

q.b. peperoncino in polvere o succo fresco di zenzero (facoltativo)

pane semintegrale

Frullare tutti gli ingredienti a piacere. Servire spalmato su tartine decorato con semi di sesamo tostatati o come maionese per verdure

### **Zucchine ripiene di tofu e carote**

7-800 g. zucchine medio grandi

1 confezione di tofu

400 g. Di carote

10-15 olive nere denocciolate

qualche C. di pangrattato o semi di sesamo

Tagliare le zucchine a metà per il lungo quindi cuocerle a vapore o scottarle in acqua bollente e salata finché saranno leggermente morbide; scavare la parte interna.

Cuocere le carote a vapore o scottate, insieme al tofu quindi frullarli insieme aggiungendo, la parte interna delle zucchine, olio extrav. di oliva, poco sale e acqua fino ad ottenere una crema compatta.

Farcire le zucchine con la crema, decorare con le olive e spolverare con semi di sesamo o pangrattato. Infornare a 180° per 15-20 minuti.

## ***PRIMI PIATTI***

### **Fusilli al pesto di broccoli e tofu**

400-500 g. fusilli semintegrali

3-400 g. broccolo

1 panetto di tofu

3-4 C. olio extrav.

50 gr. pinoli o mandorle pelate (tritati finemente)

q.b. sale

q.b. acqua

Preparare l'acqua di cottura per la pasta, scottare per 2-3 min. i broccoli, precedentemente tagliati, evitando di cuocerli troppo e perdere il loro colore verde brillante (si possono usare anche le foglie tenere ed il cuore dei gambi). Scottare il tofu per 3-4 min. Frullare i broccoli (tenendo da parte un po' di fiori interi che aggiungerete nella pasta) con il resto degli ingredienti aggiungendo poca acqua di scottatura per rendere la crema più fluida.

Cuocere la pasta nell'acqua di scottatura quindi condire con il sugo.

Spolverare sopra poco gomasio e servire.

### **Minestrone di farro**

1 T. di farro decorticato (da ammollare 4-6 ore)

1 pezzettino di alga kombu

3 1/2-4 T. brodo vegetale

1 cipolla a quadretti

1 carota grossa a quadretti

1 gambo di sedano tagliato a pezzetti

1 patata a quadretti

2 foglie di cavolo cappuccio

prezzemolo tritato

alloro

q.b. sale marino integrale

q.b. olio extravergine di oliva

Far saltare in una pentola alta per minestre la cipolla insieme ad un filo d'olio. Aggiungere il farro, toltta l'acqua di ammollo, con l'alloro, mescolare velocemente per 2-3 min. quindi aggiungere il brodo e far prendere il bollore. Sobbollire coperto e a fiamma bassa per circa 30-40 min. , aggiungere tutte le altre verdure e far cuocere per altri 30 min. Alla fine aggiustare di sapore con sale o shoyu, spegnere e servire tiepida o calda con un filo d'olio d'oliva e con prezzemolo.

### **Riso integrale saltato con verdure**

1 T. di riso integrale lavato

2 T. d'acqua

1 c. curcuma

q.b. sale marino integrale

1 porro tagliato fine

2 carote tagliate a dadini piccoli

1 zucchina a dadini

alcune olive nere

1-2 C. succo di zenzero

q.b. Prezzemolo tritato

In una pentola (con doppio fondo e con coperchio, oppure in una pentola a pressione) sopra uno spargifiamma, mettere a freddo l'acqua, il riso, la curcuma e il sale. Accendere il fuoco, coprire e da quando comincia a bollire contare 40/45 minuti. Spegnere e poi sgranare il riso e farlo insaporire in una padella insieme alle verdure ed olive già saltate con un filo d'olio.

Mescolare a fiamma vivace per qualche min. quindi salare a piacere con salsa di soia, aggiungere il succo di zenzero e spegnere. Servire con prezzemolo tritato.

## **SECONDI**

### **Spezzatino di ceci ai broccoli e zucca**

200 g. ceci cotti

100 g. cipolla

200 g. broccoli a piccoli fiori

200 g. zucca a dadini

q.b. gomasio (condimento di semidi sesamo tostato e sale fino)

q.b. olio extrav. oliva

1 sp. Aglio

In acqua bollente e salata scottare velocemente i broccoli e poi la zucca.

A parte saltare in una padella con olio caldo l'aglio tritato quindi aggiungere la cipolla, 1 pz. Di sale e farla saltare per qualche minuto. Aggiungere i ceci e le verdure e saltare vivacemente per qualche minuto. Aggiustare di sapore con lo shoyu e cuocere ancora qualche minuto. Servire guarnito con gomasio fresco.

P.S. ottimo come condimento per la pasta o il cereale, bisogna però dimezzare le dosi

### **Insalata di lenticchie di rodi**

200 g. Di lenticchie di rodi lavate

2 carote a cubetti

1 zucchina a cubetti

½ vasetto di mais

½ mazzetto di ravanelli a cubetti

5 cm di alga kombu

3 C. olio extrav. Oliva

1 C. aceto di riso o mele

q.b. shoyu (salsa di soia giapponese)

1-2 C. aneto fresco tritato

In una pentola dal fondo versare le lenticchie (preventivamente lavate), le foglie di alloro e l'alga kombu e cuocere per circa 30-40min. a fiamma bassa e coperto, finché saranno tenere e l'acqua asciugata; aggiustare di sapore con lo shoyu, quindi allargare in teglia larga a raffreddare.

A parte scottare velocemente in acqua bollente e salata le carote e le zucchine separatamente ed aggiungerle alle lenticchie.

Una volta raffreddato il tutto, aggiungere le altre verdure e condire con l'aneto, l'olio e l'aceto.

### **Tofu strapazzato**

300 g. tofu al naturale (sbriciolato bene con le mani)

1 porro tagliato fine

2-3 carote a fiammifero

1 sedano-rapa a fiammifero oppure 1/2 peperone rosso a fiammifero

3 C. olio extrav.

q.b. sale fino

1-2 c. curcuma (spezia che da il colore giallo intenso al piatto)

q.b. timo.

Scaldare l'olio in una padella con la curcuma e il timo; aggiungere il porro ed

1 pz. Di sale e saltare 2 minuti. Aggiungere le carote con 1 pz. Di sale e

saltare per 2 minuti quindi il peperone o il sedano-rapa, 1 pz. Di sale e

saltare per altri 2 minuti. Sbriciolare finemente con le mani il tofu ed

aggiungerlo in padella; saltare il tutto per qualche minuto aggiungendo se

serve poca acqua, quindi salare il giusto e servire.

### **CONTORNI**

#### **Zucchine in carpione**

400 g. di zucchine tagliate a tocchetti

5 foglie di salvia tritata grossolanamente

1 cipolla medio grande a mezzaluna

½ limone tagliato a rondelle

2 C. olio extrav. oliva

2 C. di aceto di mele (o 3C. di aceto di riso)

2 pz. di sale.

In una padella in olio ben caldo far saltare per alcuni min. la cipolla tagliata a

mezzaluna, salando leggermente; aggiungere la salvia, il limone e le

zucchine e saltare ancora per un paio di min. Aggiungere l'aceto e poca

acqua e lasciar stufare coperto e a fiamma bassa per 10 min., senza far

asciugare troppo (deve rimanere ancora umido, con un po' di salsa di

cottura). Versare il tutto in una pirofila di vetro o ceramica e lasciar

raffreddare. Servire a temperatura ambiente.

## **Cavolfiori alla pizzaiola**

400 g. di cavolfiore a piccoli fiori  
2-3 ml. salsa di pomodoro  
1 spicchio di aglio  
1 C. di capperi sotto sale ben lavati  
q.b. origano  
1-2 C. olio extrav. Oliva  
q.b. sale.

In una pentola con poco olio e acqua saltare l'aglio per qualche minuto quindi toglierlo ed aggiungere i capperi, i cavolfiori e saltare per qualche minuto. Aggiungere la salsa di pomodoro, l'origano ed il sale e far stufare coperto per circa 20-30 minuti. A fine cottura aggiustare di sapore con poco sale

## ***DESSERT***

### **Mele al forno**

2-3 mele medio-grandi  
2 C. crema di nocciole  
2C. malto di riso  
q.b. sale  
1/2 C. cacao in polvere (facoltativo)  
granella di nocciole.

Lavare le mele tagliarle in due parti ed estrarre la parte centrale con i semi. A parte mescolare tra loro la crema di nocciole (con il cacao se volete) con il malto fino ad ottenere una crema omogenea. In ogni cavità mettere un granello di sale, un po' della crema e poca granella di nocciole, senza esagerare perché in cottura tende a gonfiare e a fuoriuscire dalla mela.

In una teglia versare un filo di acqua e disporre le mezze mele in orizzontale. Infornare a 180° per 15-20 min. finchè non saranno tenere. Lasciarle raffreddare pochi minuti quindi servirle.

## **Biscotti all'uvetta e arancia**

500 g. farina "0"  
5 C. malto di riso  
150 ml. olio extravergine di oliva delicato  
2 arance (succo e scorza)  
1 bustina di lievito istantaneo per dolci  
150 g. uvetta  
1 pz. sale

In una terrina mescolare tra loro gli ingredienti asciutti; a parte mescolare tra loro quelli liquidi. Meschiare insieme tutti gli ingredienti quindi con le mani fare delle palline grandi come noci. Porre le palline su una teglia ricoperta con carta da forno quindi schiacciare leggermente le palline. Infornare in forno ben caldo a 180° per circa 20- 25 minuti.

## **Torta di mele e uvetta**

200 g. farina "0" o semintegrale  
3-4 mele dolci sbucciate e a cubetti di 2 cm.  
100 g. uvetta  
1c. cannella  
3/4 di bustina di lievito istantaneo per dolci  
1 scorza di limone grattugiata  
80 ml. olio extravergine di oliva delicato  
350 g. malto di riso  
q.b. latte di riso  
1 pz. sale.

Tenere da parte le mele. Mescolare tra loro gli ingredienti asciutti; a parte mescolare quelli liquidi tranne il latte. Unire i due tipi di ingredienti mescolando bene, aggiungere le mele quindi poco latte fino ad ottenere un composto abbastanza cremoso ma non liquido. Versare in teglia unta ed infarinata ed infornare a 200 ° per circa 40-50 min. (la parte superiore della torta deve essere di un colore abbastanza scuro ma non bruciato!). Una volta cotta spennellare sopra con poco malto e reinformare ancora per qualche minuto..

*Per approfondire l'argomento sono disponibili  
sul nostro sito*

## ***I ricettari della collana "Naturalmente!":***

***Gli antipasti e le zuppe.....Naturalmente!***

***I primi piatti....Naturalmente!***

***I secondi ed i contorni.....Naturalmente!***

***I dessert e le colazioni ....Naturalmente!***

***La panificazione ....Naturalmente!***

***Per maggiori informazioni***

***[www.cucinanatura.it/alimentazionepubblicazioni](http://www.cucinanatura.it/alimentazionepubblicazioni)***

***Per ordinarli contattateci***

***info@cucinanatura.it***

***Buona cucina a tutti voi***

***ed un ultimo consiglio:***

***Seguite dei corsi di cucina naturale,***

***vi insegneranno ad ottenere piatti più saporiti  
dai vostri nuovi ingredienti,  
e vi permetteranno di evitare errori inutili  
e perdite di tempo in cucina.***



**015.63236; 328.9718404  
www.cucinanatura.it  
info@cucinanatura.it;**