

SUPERFOOD PER STARE BENE

Germogli, bacche di goji, spirulina, açai, mirtilli rossi...

Ricette e fotografie
di Ellen Frémont, naturopata

red!

SOMMARIO



I SUPERFOOD	4
BACCHE E PICCOLI FRUTTI	
Pastinaca fritta alle spezie e “maionese” all’açai.....	10
Tartare esotica avocado-mango-melagrana.....	12
Insalata thai con salsa acidula.....	14
Tabulè di quinoa alla melagrana.....	16
Quinoa al pesto di açai.....	18
Tajine di patate dolci e bacche inca.....	20
Chutney di mele, cipolla e acerola.....	21
Gelato di banana e açai.....	22
Panna cotta cocco-melagrana.....	24
Bacche inca mascherate al cacao crudo.....	26
Muesli delle Ande quinoa-mandorle-bacche inca.....	28
Muesli con cocco e goji.....	30
Riso al latte con bacche inca e cannella.....	32
Sfere energetiche con mandorle e mirtilli rossi.....	33
Mendiants di cioccolato crudo con pistacchi e bacche di goji.....	34
Tartellette di mele e melagrana.....	36
Dolcificante acidulo all’acerola.....	38
GERMOGLI	
Cornetti giapponesi di alga nori e germogli.....	40
Patate farcite di funghi e germogli.....	42
Pane esseno ai datteri.....	43
SEMI OLEOSI (sesamo, noci del Brasile...)	
Burro di noci del Brasile al sale rosa dell’Himalaya.....	44
Gomasio del mare alle alghe.....	46
Insalata solare con mirtilli rossi e noci del Brasile.....	48
Hummus con sesamo e paprika.....	50
Riso con cocco e sesamo.....	52
Cioccolatini crudi con noci del Brasile e banane secche.....	54
Brownie con noci del Brasile.....	56
ALGHE	
Zuppa di noodles con spirulina e zenzero.....	58
Cioccolatini con spirulina, cocco e zenzero.....	59
Milkshake energetico alla spirulina.....	60
Spaghetti di zucchine al pesto di spirulina.....	62
Gomasio multiseми alla spirulina.....	64
Tartare di alghe fresche.....	66
Involtini primavera agli spaghetti di mare.....	67
Zuppa di miso alle alghe wakame.....	68
“Guacame” avocado-wakame.....	70
CAVOLO NERO	
Insalata freschezza con cavolo nero, agrumi e dulce.....	72
Smoothie di cavolo nero, kiwi e curcuma.....	74
RIZOMI (curcuma e zenzero)	
Frittelle vegetali con funghi e curcuma fresca.....	76
Curry vegetariano.....	78
Latte caldo allo zenzero.....	79
Green juice.....	79
CACAO CRUDO	
Barrette raw con datteri, cacao e mandorle.....	80
Crema da spalmare cioccolato-nocciola.....	82
Piccole mousse crude cioccolato-avocado.....	84
Cioccolata calda alle spezie.....	86
TÈ MATCHA	
Tartufi al tè matcha.....	87
Tiramisù con cocco, lamponi e matcha.....	88
Involtini primavera con avocado e salsa limone-matcha.....	90
Ciocco-matcha da bere.....	92

I SUPERFOOD



Acerola

Açai

Melagrana

In molti paesi alcuni vegetali vengono consumati tradizionalmente a scopo terapeutico. Infatti, grazie al loro potere rigenerante e rivitalizzante, sono in grado di offrire all'organismo numerosi effetti benefici. Queste piante curano in modo naturale una grande quantità di disturbi senza gli effetti collaterali causati dai farmaci e permettono di rispondere perfettamente ai nostri bisogni alimentari ed energetici.

Per preservare le proprietà e la qualità di questi "superfood", è indispensabile consumarli nel loro stato grezzo. Nel loro stato originale e naturale al 100%, infatti, questi straordinari alimenti vengono perfettamente "riconosciuti" dall'organismo, e questo permette di aumentare il potenziale di assimilazione dei loro nutrienti (e di conseguenza la loro efficacia terapeutica). Infatti è proprio quando i principi attivi sono presenti naturalmente nella pianta che il loro potere d'azione e la loro assimilabilità sono massimi. Allora essi funzionano in piena sinergia. Grazie, Signora Natura!

Allo scopo di potenziare gli effetti dei vegetali che consideriamo superfood, questi devono essere coltivati in un ambiente favorevole e rispettoso delle loro esigenze. Una volta raccolta, la pianta (o una sua parte) sarà conservata integra con un semplice lavaggio, essiccamento a bassa temperatura, infine triturazione e pressatura. Il rispetto di queste fasi successive determinerà il livello qualitativo del prodotto.

Fortunatamente il nostro pianeta abbonda di superfood, e non ci resta perciò che scoprirne qualcuno insieme.

- BACCHE E PICCOLI FRUTTI -

Acerola

L'acerola è un albero che cresce spontaneo nelle Antille e nelle regioni tropicali dell'America Meridionale, specialmente nelle foreste amazzoniche del Brasile e del Venezuela, o in Perù. I suoi frutti aciduli somigliano a piccole ciliegie

e per questo sono chiamati comunemente "ciliegie delle Antille" o "ciliegie delle Barbados". La principale virtù del frutto dell'acerola? È ricco di vitamina C. Quindi è un rivitalizzante naturale, antisettico, antiossidante, antistress e antinfiammatorio!

Contiene inoltre altri antiossidanti naturali, vitamina B e minerali (ferro, calcio, magnesio, fosforo, potassio...).

A causa della sua alta sensibilità all'ossidazione (al contatto dell'aria, della luce e del calore), nei nostri paesi l'acerola si trova principalmente sotto forma di polvere (e non di frutto fresco). Come per tutti i superfood, in commercio si trovano diversi prodotti a base di acerola. Solo scegliendo un prodotto ricco di acerola pura (intorno al 98%) e privo di vitamina C di sintesi, riuscirete a procurarvi un prodotto eccezionale.

Bacca di açai

Questo superfood appartiene alle tradizioni culinarie e medicinali delle tribù indigene del Brasile. Di colore porpora scuro, proviene da una palma e somiglia un po' al mirtillo nero o alla bacca di sambuco. Come tutte le bacche rosse, è ricca di polifenoli che le conferiscono buone proprietà antiossidanti. Inoltre ha proprietà tonificanti ed energetiche.

In commercio trovate le bacche di açai sotto forma di liofilizzato o di succo. Se essiccate, il loro sapore è simile a un sapiente (e curioso!) miscuglio di nocciola, prugna, oliva e cacao!

Melagrana

Originaria dei paesi mediterranei, la melagrana ha uno straordinario potere antiossidante, che permette di contrastare i danni dei radicali liberi e di ritardare l'invecchiamento cellulare. Inoltre, la melagrana è ricca di vitamine B₅ e B₆, rame e vitamina C (anch'essa antiossidante). In commercio la melagrana è disponibile in diverse forme: frutto fresco, succo e pure sotto forma di chicchi essiccati (una delizia!).





Bacche inca



Bacche di goji



Spirulina

Mirtillo rosso

Ricco di flavonoidi e di resveratrolo, il mirtillo rosso è un eccellente antiossidante. Ha inoltre proprietà disinfettanti, che gli permettono di svolgere un ruolo efficace soprattutto nelle infezioni urinarie.

Introducete i mirtilli rossi nelle macedonie di frutta e nelle insalate di verdure, nei muffins e nel muesli per ravvivare tutte le vostre ricette e arricchirle sotto l'aspetto nutrizionale!

Bacca inca (Alkekengi)

Chiamata anche "bacca d'oro" o alkekengi, la bacca inca è il delizioso frutto della *Physalis peruviana*, che possiamo consumare fresco o essiccato. Il suo sapore è gradevolissimo, zuccherino e acidulo insieme.

Ricco di flavonoidi e di carotenoidi, è rinomato soprattutto per l'attività antiossidante e di conseguenza per le proprietà antinvecchiamento.

Il gusto della bacca inca si sposa particolarmente bene con il cacao.

Bacca di goji

Da secoli le bacche di goji sono consumate in Asia per le loro proprietà energetiche, stimolanti (specialmente della sfera sessuale) e antiossidanti. Queste piccole bacche sono provviste di una buona dote di minerali (rame, zinco, selenio, fosforo...) e sono anche ricche di vitamine (B₁, B₂, B₆, C, E...), di aminoacidi e di oligoelementi. Come tutti gli alimenti dal forte potere antiossidante, le bacche di goji contribuiscono a ritardare l'invecchiamento cellulare.

- GERMOGLI -

I semi germogliati sono alimenti rivitalizzanti per eccellenza, indispensabili nel quadro di un regime salutare. Infatti la magia della germinazione decuplica il potere nutrizionale delle piante e fa di questi piccoli germogli degli alimenti di altissima qualità, sia nutrienti sia energetici!

Semi di leguminose (ceci, soia, lenticchie) o di ortaggi (basilico, ravanella, rucola, finocchio, porro), semi oleosi (girasole, sesamo, lino), semi di cereali e pseudocereali (quinoa, amaranto, grano, segale), non esitate più... fateli germogliare!

- SEMI OLEOSI -

Semi di sesamo

Questo semino, diffusissimo nel Medio Oriente, si può gustare intero, crudo o tostato, macinato e ridotto in pasta (tahina), oppure sotto forma di olio. È soprattutto per la sua ricchezza di minerali che il sesamo viene classificato come "superfood", in particolare per il suo alto tenore di calcio. Il sesamo è anche un'eccellente fonte di magnesio (indispensabile nella lotta contro lo stress organico), di ferro, di zinco, di manganese, di rame e di vitamina B₁. Ha inoltre una buona concentrazione di altre vitamine del gruppo B (B₂, B₃, B₆ e B₉), importanti per l'equilibrio nervoso. Per la nostra salute sarebbe quindi opportuno consumare sesamo ogni giorno, per esempio sotto forma di gomasio (una miscela di semi di sesamo e sale integrale).

Noce del Brasile (Noce amazzonica)

La noce del Brasile proviene da un albero che cresce nelle regioni subtropicali dell'America Meridionale. Oltre a essere deliziose, le noci del Brasile sono fra le più ricche fonti di selenio, oligoelemento necessario alla fabbricazione di un enzima antiossidante che permette alle cellule di proteggersi dai radicali liberi. Il selenio è quindi indispensabile per la salute, ma il nostro organismo non è in grado di produrlo. Fortunatamente, per coprire il fabbisogno giornaliero di selenio basta una sola noce!

Questo frutto delizioso è anche fonte di minerali (calcio, ferro, magnesio, fosforo...), di vitamina E, di vitamina B e di acidi grassi.

- ALGHE -

Spirulina

La spirulina è comunemente classificata fra le microalghe d'acqua dolce. Gli aztechi consumavano la spirulina, che cresceva abbondante nel lago Texcoco, per il suo elevato valore nutritivo. Adesso viene coltivata in tutti gli angoli della Terra. Essendo dotata di un'enorme ricchezza nutrizionale - concentrazione elevata di proteine altamente bioassimilabili (circa al 70%), di minerali e oligoelementi, di vitamine -, la spirulina possiede proprietà rimineralizzanti, ossigenanti, alcalinizzanti, purificanti dell'apparato digestivo, antiossidanti, rivitalizzanti... l'elenco è lungo!

In cucina la spirulina è molto versatile: potete usarla nella preparazione di milkshakes, composte, salsine o pesti!

Alghe marine

Wakame, dulse, nori oppure spaghetti di mare: le alghe marine posseggono proprietà eccezionali, specialmente in termini di remineralizzazione dell'organismo. Infatti sono d'aiuto nella lotta contro gli effetti acidificanti del nostro ambiente (alimenti raffinati, devitalizzati o acidi, stress, inquinamento...), che causano la demineralizzazione del corpo e tutti i disturbi che da essa derivano. Inoltre, le



alghe contengono oligoelementi e una forte concentrazione di aminoacidi, che ne fanno un alimento interessante per i vegetariani e i vegani. Sono disponibili fresche (in alcune pescherie) o essiccate, e forniscono un caratteristico sapore di mare alle insalate, al gomasio e a tutti i piatti in cui vorrete utilizzarle.

- CAVOLO NERO -

È un alimento di origine antichissima, recentemente riscoperto per le sue molte proprietà. È infatti ricco di proteine, di calcio e di vitamine del gruppo B, C e A. Il suo potenziale nutrizionale si manifesta al massimo quando viene consumato crudo (in insalata, sotto forma di chips disidratate a bassa temperatura, di succo, di smoothie...)!

- RIZOMI -

Curcuma

Molto più di una semplice spezia, la curcuma è un piccolo rizoma color giallo arancio riconosciuto dalle medicine più antiche (particolarmente indiana e cinese) per le sue proprietà terapeutiche.

Infatti, grazie alla curcumina (il suo pigmento principale), la curcuma si presenta ricca di virtù. È antinfiammatoria e potentemente antiossidante, antibatterica, sostiene il fegato e stimola le difese immunitarie.

Come tutti i superfood, il rizoma di curcuma offre il massimo del suo potere terapeutico se viene utilizzato fresco. Grattugiato in uno smoothie, in una zuppa, in una salsa o un gazpacho farà meraviglie!

Zenzero

Viene consumato da secoli ai quattro angoli della Terra. Il rizoma di zenzero è rinomato per la cura di mal di testa, nausea, mal di mare, reumatismi e raffreddori. I suoi effetti terapeutici sono in parte dovuti alle buone proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Facendo perno sulla secrezione biliare e sull'attività enzimatica, lo zenzero è anche un ottimo stimolante della digestione. Da notare che questo rizoma è una buona fonte di manganese, che agevola numerosi processi metabolici. Consumato fresco, grattugiato o sotto forma di succo, regala ai nostri piatti un sapore piccante e proprietà medicinali.

- CACAO CRUDO -

Contrariamente al cioccolato classico, il cacao crudo sfugge alla tradizionale tostatura che si usa nelle fabbriche di cioccolato. Nelle fave di cacao non esposte a temperature elevate (superiori a 100 °C) tutti i nutrienti sono preservati. Quindi si ritrovano intatti i minerali del cacao (fra i quali il famoso magnesio), gli acidi grassi, gli enzimi (attivi) e i preziosi antiossidanti (flavonoidi e polifenoli). Ecco quindi il mezzo migliore per sfruttare a pieno tutti i benefici del cacao!

In commercio si trova sotto forma di fave, pepite (fave frantumate), polvere, burro o



Alghe marine



Curcuma



di tavolette di cioccolato crudo. Qualunque sia la sua forma, consumatelo in piccole quantità per il suo elevato contenuto calorico.

- TÈ MATCHA -

Il tè matcha è costituito da foglie di tè verde giapponese ridotte in polvere finissima. In Giappone viene consumato tradizionalmente in occasione della cerimonia del tè ed è un ingrediente di molti dolci (gelati, mousse, torte, dolcetti di riso glutinoso...) nei quali spesso è associato alla farina di riso e alla pasta di fagioli rossi. L'alto contenuto di catechine conferisce al tè matcha potenti proprietà antiossidanti.

Da notare che è proprio il consumo della foglia intera (frantumata fino a diventare polvere) a permettere di potenziare il fenomeno antiossidante, contrariamente all'ingestione di un semplice infuso di foglie di tè verde.

Il tè matcha possiede anche proprietà energizzanti ed è un valido rimedio contro lo stress.

Cacao crudo



Tè matcha





IL PARERE DELLA NATUROPATA

Chi ha detto che le patate fritte con maionese devono essere bandite da una dieta salutare? Precotti a vapore e poi dorati sotto il grill con un po' di olio di

oliva, i bastoncini di pastinaca acquistano un delizioso aspetto di patatine (leggeri!). In questa ricetta, la maionese diventa fonte di nutrienti grazie all'acı.

PASTINACA FRITTA ALLE SPEZIE e "maionese" all'acı



PER 2 PERSONE

PREPARAZIONE: 35-40 MIN - COTTURA: 25 MIN



- * 2 grosse pastinache
- * olio extravergine d'oliva
- * 1 pizzico abbondante di coriandolo in polvere
- * 1 pizzico abbondante di cumino in polvere
- * sale marino integrale

Per la "maionese" all'acı

- * 200 g di yogurt di soia
- * 100 g di crema di anacardi
- * 5 g di aci in polvere
- * 15-20 g di senape

- 1 Preriscaldate il forno sulla posizione "grill".
- 2 Preparate la maionese all'acı. In una ciotola mescolate tutti gli ingredienti. Passate nel mixer in modo da ottenere una crema liscia. Mettetela al fresco.
- 3 Sbucciate le pastinache e tagliatele a bastoncini (come fareste per le patate da friggere). Fatele cuocere a vapore per 15 minuti (devono risultare ancora croccanti), poi passatele in un piattino pieno di olio di oliva. Fatele sgocciolare e cospargetele di spezie e sale.
- 4 Ponete i bastoncini sulla piastra del forno ricoperta da carta forno. Infornate per 10 minuti circa.
- 5 Serviteli ben dorati, accompagnati dalla maionese all'acı.

CONSIGLIO

Per "patatine fritte" ancora più leggere, nebulizzate l'olio. E affinché siano dorate in modo regolare, giratele a metà della cottura in forno.





IL PARERE DELLA NATUROPATA

Ecco una tartare dolce-salata in stile thai, da gustare a volontà! Servita ben fredda, è insieme molto rinfrescante e ricca di vitamine, minerali e antiossidanti.

Avocado, mango e melagrana si sposano a meraviglia sia per il gusto sia per il colore, e diventano un piccolo antipasto perfetto per fare il pieno di vitalità!

TARTARE ESOTICA

avocado-mango-melagrana



PER 3-4 PERSONE

PREPARAZIONE: 25 MIN - REFRIGERAZIONE: 2 H



- * 3 grossi avocado
 - * 1 mango
 - * 1 melagrana
 - * il succo di 1 limone verde
 - * 1 scalogno
 - * 2 cucchiaini di olio polinsaturo (di lino, canapa, semi di camelina...)
 - * 1 cucchiaino di tamari o di salsa di soia
 - * 1 pizzico abbondante di coriandolo in polvere
 - * 1 pizzico di curry
 - * 1 pezzetto di zenzero fresco
 - * 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 Denocciate gli avocado e tagliatene a cubetti la polpa. Pelate il mango e tagliate anch'esso a dadi.
 - 2 Mettete i frutti in un'insalatiera, aggiungete il succo di limone, lo scalogno tritato, i grani della melagrana, l'olio, la salsa tamari e le spezie.
 - 3 Grattugiate lo zenzero, tritate finemente qualche foglia di coriandolo e mescolate il tutto delicatamente.
 - 4 Mettete la tartara in frigo per 2 ore, poi consumatela fredda, accompagnata da riso o pane integrale.

