



# INDICE

INTRODUZIONE **6**

VELLUTATE **13**

ZUPPE, CREME & CO. **37**

BRODI **55**

ZUPPE RICCHE **71**

ZUPPE FREDDE **89**

ZUPPE DOLCI **105**

INDICE DELLE RICETTE **124**

INDICE DEGLI

INGREDIENTI **126**





## ZUPPE E BRODI DETOX, COME FUNZIONANO?

Le zuppe e le minestre, piatti che danno conforto nel cuore della stagione invernale, riscaldano, idratano e nutrono l'organismo. Economiche, facili da preparare con verdure fresche di stagione, hanno il loro posto in un'alimentazione detox, che ha lo scopo di "purificare" l'organismo fornendogli un pieno di vitamine, minerali e antiossidanti. Zuppe di verdure miste, vellutate rassicuranti, brodi casalinghi, zuppe ricche che fungono da piatto unico, ma anche zuppe dolci, rappresentano tutte preparazioni facili da realizzare, sane e gustose, in cui frutta e verdura di stagione sono le vere star.

### TANTE VERDURE

Il primo aspetto notevole delle zuppe è l'importante tenore di verdure. La zuppa consente di consumarne senza troppo impegno una quantità non trascurabile, nel corso dell'intero anno. Le verdure in forma semiliquida sono meno voluminose che nella loro forma intera, e quindi, ovviamente, se ne mangia di più. Cotte e frullate, facilitano il lavoro dell'apparato digerente. Le fibre, rotte dalle lame del robot da cucina, trattengono meno le vitamine e i minerali, che sono così assorbiti meglio dall'organismo.

### UNA BUONA IDRATAZIONE

Zuppe, minestre e brodi sono composti di una quantità più o meno abbondante di acqua. Questa, facendo gonfiare le fibre presenti nei vegetali, darà rapidamente un senso di sazietà. Consumare una zuppa permette di idratarsi senza accorgersene, soprattutto in inverno, quando non è sempre piacevole bere grandi bicchieri di acqua. Una zuppa può



# VELLUTATA INVERNALE CON CAVOLO CAPPUCCIO

PREPARAZIONE 25 MIN  
COTTURA 50 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### CAVOLO CAPPUCCIO

Buona fonte di acido folico (vitamina B<sub>9</sub>), è uno degli alimenti che deve privilegiare chi tiene sotto controllo il proprio peso.

### AGLIO

È un prezioso alleato della salute grazie alle potenti proprietà antibatteriche.

### PORRO

È ricco di sali minerali, indispensabili alla salute dell'organismo.

## PER 4 SCODELLE

- Lavate e pelate le carote e le patate, poi tagliatele a dadini. Lavate e sbucciate il porro, poi affettatelo. Sbucciate e tritate l'aglio.
- Fate cuocere il cavolo per 5 minuti in una pentola di acqua bollente salata. Scolatelo e raffreddatelo sotto l'acqua corrente.
- Versate la bevanda di miglio e 800 ml di acqua in una pentola, aggiungete le verdure, il timo e del sale. Fate cuocere 40 minuti, poi frullate. Pepate e regolate di sale.

# VELLUTATA CON PREZZEMOLO TUBEROSO

PREPARAZIONE 20 MIN  
RIPOSO 35 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### PREZZEMOLO TUBEROSO

La sua radice è apprezzata per le proprietà diuretiche, lassative, espettoranti e toniche. Le sue foglie sono ricche di vitamina C, ferro e manganese.

### BEVANDA DI RISO

Priva di glutine, permette di fare il pieno di energia e contribuisce all'equilibrio del sistema nervoso.

## PER 4 SCODELLE

- Lavate e pelate il prezzemolo tuberoso e la pastinaca, poi tagliateli a dadini. Sbucciate e affettate gli scalogni.
- Fate scaldare l'olio a fuoco dolce in una pentola. Fatevi rinvenire gli scalogni, poi aggiungete la pastinaca e il prezzemolo tuberoso. Coprite con 500 ml di acqua e versate la bevanda di riso. Fate cuocere 30 minuti, salate, pepate e frullate.
- Servite con un po' di gomasio.

# VELLUTATA PRIMAVERILE CON PISELLI E LATTUGA

PREPARAZIONE 15 MIN  
COTTURA 20 MIN



## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### PISELLI

Sono ricchi di vitamina C, fibre alimentari e proteine.

### LATTUGA

All'insalata si attribuiscono molte proprietà. La lattuga, in particolare, è fonte di vitamina C, provitamina A e potenti antiossidanti.

## PER 4 SCODELLE

- Fate scaldare la bevanda di riso.
- Lavate e sfogliate la lattuga. Affettate le cipolle. Versate l'olio in una casseruola e aggiungete le cipolle. Fatele cuocere 5 minuti senza lasciarle colorare. Aggiungete la lattuga e i piselli, poi versate la bevanda di riso. Salate, pepate e proseguite la cottura 5 minuti.
- Frullate e regolate di sale.

## PER DIVERSIFICARE IL GUSTO

FAVE O TACCOLE

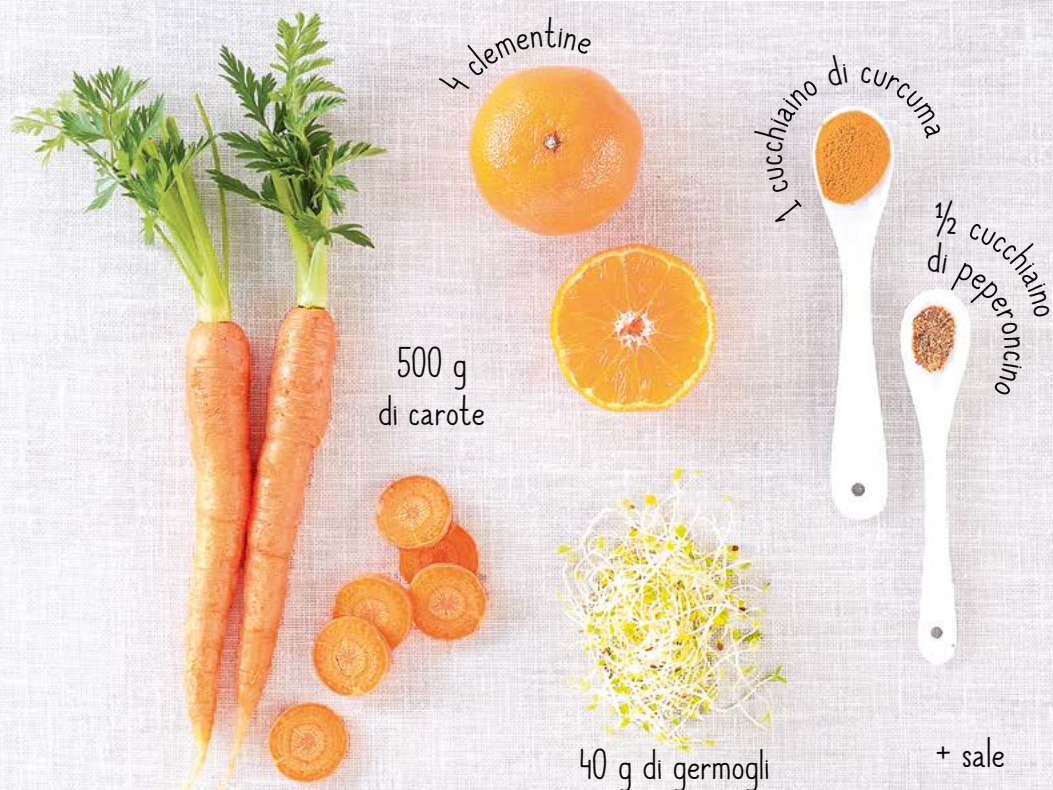
Potete sostituire i piselli con le fave o con le taccole.



# MINESTRA

## VITAMINIZZATA

PREPARAZIONE 20 MIN  
COTTURA 25 MIN



### VANTAGGI NUTRIZIONALI

#### CLEMENTINA

Il suo forte tenore di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre protegge l'organismo in modo significativo.

#### GERMOGLI

I semi, una volta germogliati, aumentano il loro apporto nutritivo e la loro energia vitale. Fanno parte degli alimenti biogenici.

### PER 4 SCODELLE

- Mondate, lavate e tagliate a pezzetti le carote. Pelate al vivo le clementine e staccate gli spicchi.
- Versate in una pentola 700 ml di acqua e aggiungete le carote. Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 20 minuti.
- Frullate, aggiungete le clementine, le spezie e un po' di sale. Frullate di nuovo e servite con i germogli.

### L'IDEA IN PIÙ

EVVIVA I COLORI!

Accogliete i colori nella vostra cucina procurandovi carote viola, bianche e gialle. Le clementine possono essere sostituite da 1 pompelmo grosso, 2 arance rosse o anche 1 yuzu.



# BRODO AL MODO GIAPPONESE CON RAFANO

PREPARAZIONE 10 MIN  
COTTURA 5 MIN CIRCA

½ mazzetto  
di erba cipollina



50 g di rucola



100 g di rafano



30 g di spinaci teneri



1 l di zuppa di miso bianco

## VANTAGGI NUTRIZIONALI

### RAFANO

Come la maggior parte delle crocifere, contiene antiossidanti e composti proattivi che avrebbero un ruolo nella protezione da alcuni tumori.

### RUCOLA

Si ritiene che stimoli la fecondità. Regola le funzioni digestive dell'organismo.

### SPINACI

Sono ricchi di provitamina A, vitamine B<sub>9</sub>, K, C e altri antiossidanti notoriamente benefici per la salute.

## PER 4 SCODELLE

- Fate scaldare la zuppa di miso bianco.
- Lavate il rafano e affettatelo con la mandolina. Lavate la rucola e gli spinaci, poi tritateli.
- Mettete il tutto nella zuppa e lasciate cuocere 2 minuti.
- Servite con l'erba cipollina tritata finemente.

## PER DIVERSIFICARE IL GUSTO

UN TOCCO DI ORIGINALITÀ IN PIÙ

Sostituite la rucola con alghe (wakame, nori, lattuga di mare) e aggiungete alcuni germogli di fagioli mungo.



# VELLUTATA

## DI ZUCCA CON GRANO SARACENO

PREPARAZIONE 25 MIN  
COTTURA 25 MIN



### VANTAGGI NUTRIZIONALI

#### ZUCCA

Contiene varie vitamine (A, C, D, E), oligoelementi (fosforo, calcio, magnesio, ferro, potassio, silicio) e sodio.

#### GRANO SARACENO

Il suo eccezionale tenore di magnesio lo rende un valido mezzo per resistere allo stress, attenuare i mal di testa e i crampi e far abbassare la pressione arteriosa e il rischio di malattie cardiovascolari.

### PER 4 SCODELLE

- Eliminate scorza e semi della zucca, tagliate a pezzi la polpa. Sbucciate la cipolla e affettatela.
- Mettete la zucca e la cipolla in una pentola. Versate il brodo di verdure e lasciate cuocere per 25 minuti a fuoco medio e con il coperchio.
- Aggiungete la bevanda di grano saraceno, salate e pepate. Frullate.
- Servite con una spolverata di grano saraceno cotto.

# MINESTRA

## DI VERDURINE E QUINOA

PREPARAZIONE 15 MIN  
COTTURA 30 MIN



### VANTAGGI NUTRIZIONALI

#### QUINOA

È una delle piante più nutrienti al mondo: il suo chicco contiene il 16-18% di proteine, con un tenore elevato di ferro, calcio, magnesio, fosforo e vari oligoelementi.

### PER 4 SCODELLE

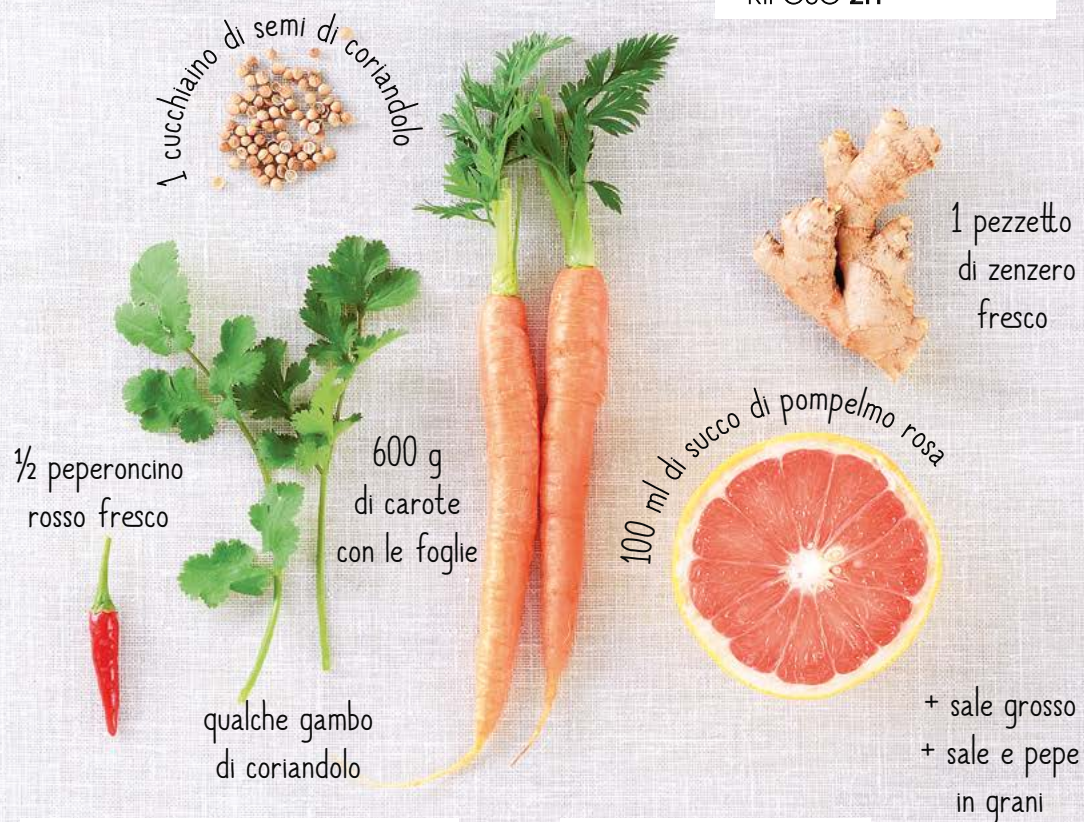
- Lavate la quinoa e fatela cuocere 8 minuti in acqua salata. Affettate la cipolla. Versate metà dell'olio in una pentola. Aggiungete le verdure, il coriandolo e la cipolla, poi lasciate cuocere 5 minuti a fuoco medio. Versate il brodo e proseguite la cottura 5 minuti.
- Fate scaldare il resto dell'olio in un tegame. Aggiungete i pelati, il concentrato e lo zucchero e fate cuocere 5 minuti. Salate, pepate e frullate.
- Servite la minestra di verdure con la salsa di pomodoro e la quinoa.

# GAZPACHO

## DI CAROTE

### AL CORIANDOLO

PREPARAZIONE **25 MIN**  
COTTURA **20 MIN**  
RIPOSO **2H**



#### VANTAGGI NUTRIZIONALI

##### CAROTA

Ricca di vitamine, ha proprietà rigeneranti. Ottima prima dell'esposizione al sole e come anti-invecchiamento, avrebbe vantaggi per la vista.

##### ZENZERO

Oltre ad avere la fama di afrodisiaco, questo antibatterico aiuta a riscaldare l'organismo, stimola il sistema immunitario ed è ritenuto un antiallergico.

#### PER 4 SCODELLE

- Mondate e lavate le carote, poi tagliatele a rondelle. Pelate lo zenzero e grattugiatelo finemente.
- Versate 500 ml di acqua in una pentola, con un po' di sale grosso, e portate a ebollizione. Aggiungete i semi di coriandolo, il coriandolo fresco e le carote. Lasciate sobbollire per 15 minuti circa.
- Ritirate i semi di coriandolo e il coriandolo. Frullate. Aggiungete il succo di pompelmo, lo zenzero e il peperoncino. Salate e pepate. Frullate di nuovo e mettete in frigo per 2 ore.
- Servite bello fresco, cosperso di coriandolo.

#### UN PICCOLO TRUCCO

SI MANGIANO ANCHE LE FOGLIE

Non buttate via le foglie delle carote: usatele per farne un tempura, con una pastella a base di farina di riso. Una vera delizia!





# INDICE DELLE RICETTE

Acidulo di mele verdi.....	112
Anguria effervescente.....	107
Brodo al porro.....	64
Brodo al prezzemolo tuberoso.....	65
Brodo alla citronella.....	61
Brodo alle alghe.....	66
Brodo al modo giapponese con rafano.....	58
Brodo con foglie di verdure.....	62
Brodo con quinoa nera all'aglio.....	60
Brodo di daikon.....	67
Brodo di erbe.....	56
Brodo di mare con salicornia.....	57
Brodo di ortiche.....	68
Chai alla mandorla.....	118
Crema di albicocche.....	114
Crema di asparagi bianchi.....	43
Crema di carote all'arancia e allo zenzero.....	42
Crema di indivie.....	45
Crema di pere alle noci.....	121
Crema di topinambur e carciofi.....	50
Crema di zucca moscata con semi.....	86
Delizia dei tropici.....	110
Delizia di barbabietola.....	102
Delizia estiva.....	111
Freschezza d'autunno.....	116
Gazpacho al coriandolo.....	89
Gazpacho del Sud.....	100

Gazpacho di carote al coriandolo.....	94
Gazpacho di cetrioli.....	93
Gazpacho di pomodori verdi alla soia.....	101
Gazpacho esplosivo.....	90
Gazpacho tonico.....	97
La vie en rose.....	108
Melone freschezza.....	96
Minestra con tagliolini soba.....	74
Minestra di patate con tofu affumicato.....	85
Minestra di verdure antiche.....	49
Minestra di verdure e riso basmati.....	76
Minestra di verdure e quinoa.....	73
Minestra vitaminizzata.....	40
Mix di fragole e pomodori ciliegini.....	106
Passato con cavolo nero.....	52
Passato con erba brusca.....	51
Passato di asparagi.....	80
Passato di crescione e mela.....	46
Vellutata all'orientale.....	82
Vellutata autunnale con sedano rapa.....	26
Vellutata carote e finocchio.....	33
Vellutata con prezzemolo tuberoso.....	15
Vellutata del sole con pomodoro e peperone.....	34
Vellutata di carote al latte di cocco.....	21
Vellutata di castagne.....	17
Vellutata di cavolfiore.....	27
Vellutata di frutta a guscio.....	24

Vellutata di funghi.....	16
Vellutata di lattuga zucherina.....	25
Vellutata di lenticchie rosse.....	78
Vellutata di pastinaca all'arancia.....	18
Vellutata di patate dolci al curry.....	32
Vellutata di sedano al curry.....	20
Vellutata di zucca con grano saraceno.....	72
Vellutata di zucca Patisson.....	30
Vellutata di zucchine.....	31
Vellutata energia con barbabietola.....	28
Vellutata ghiacciata all'avocado.....	98
Vellutata invernale con cavolo cappuccio.....	14
Vellutata primaverile con piselli e lattuga.....	22
Zuppa alla castagna con anacardi.....	44
Zuppa alla provenzale.....	83
Zuppa cremosa con sedano rapa e pere.....	38
Zuppa di agrumi.....	120
Zuppa di cavoli.....	39
Zuppa di fagioli secchi.....	79
Zuppa di fiori e frutta.....	115
Zuppa di lenticchie nere.....	77
Zuppa di mango al latte di cocco.....	122
Zuppa di piselli spezzati, funghi e polenta.....	48
Zuppa di pomodori ananas.....	92
Zuppa di semolino con fichi.....	119
Zuppa dolce all'orientale.....	113
Zuppa tipo minestrone.....	84

