

verdura e frutta

DI TUTTI I COLORI



# Indice cliccabile

<b>GRAZIE</b> .....	<b>5</b>
<b>LA VERDURA</b> .....	<b>6</b>
<b>LA FRUTTA</b> .....	<b>7</b>
<b>LE SPEZIE</b> .....	<b>8</b>
<b>I COLORI</b> .....	<b>9</b>
<b>SVUOTA-FRIGO</b> .....	<b>12</b>
<b>L'ATTREZZATURA</b> .....	<b>13</b>
<b>LE RICETTE</b> .....	<b>14</b>
<b>SMOOTHIE DI MENTA E ZUCCHINE</b> .....	<b>15</b>

<b>SMOOTHIE DI AGRUMI E CAROTE .....</b>	<b>16</b>
<b>SMOOTHIE CAPPUCCINO .....</b>	<b>17</b>
<b>SMOOTHIE DI PESCA E CAROTA .....</b>	<b>18</b>
<b>SMOOTHIE ALLE SPEZIE .....</b>	<b>19</b>
<b>SMOOTHIE DI SUCCO DI MIRTILLI E CETRIOLO .....</b>	<b>20</b>
<b>FRULLATO DI BANANA E MANDORLE .....</b>	<b>21</b>
<b>SMOOTHIE DI BARBABIETOLA E RADICCHIO .....</b>	<b>22</b>
<b>FRULLATO DI ANGIURIA E YOGURT .....</b>	<b>23</b>
<b>SMOOTHIE DI KIWI E CETRIOLO .....</b>	<b>24</b>
<b>FRULLATO DI FRAGOLE E BANANA .....</b>	<b>25</b>
<b>FRULLATO DI MELA E BARBABIETOLA .....</b>	<b>26</b>

<b>SMOOTHIE DI LATTUGA, KIWI E CETRIOLO .....</b>	<b>27</b>
<b>FRULLATO DI CAROTA E BANANA .....</b>	<b>28</b>
<b>ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO E... SALUTE! .....</b>	<b>29</b>

# | GRAZIE

Quinto anniversario del blog **Cuordimarzapane**, e non mi sembra neanche vero! Il mio ricettario on-line sta cambiando, come è giusto che avvenga nel tempo. Sto cercando di cambiare la mia alimentazione perché voglio avere più cura della mia salute e quindi sto lavorando su di me per aumentare la mia consapevolezza sul cibo. Sto dedicando del tempo a studiare, a informarmi e a fare la spesa, andando alla ricerca di materie prime più genuine. Dedico meno tempo a cucinare dolci, anche se rimane per me un bel modo di comunicare amore e attenzione. Sto però anche avvicinandomi a una cucina più naturale che mi mantenga a lungo in salute e prevenga le malattie. Ho fatto mio il motto “*siamo quello che mangiamo*”, e io voglio essere una persona migliore.

Grazie a tutti, col cuore.

Maddalena (alias Cuordimarzapane)

# | LA VERDURA

Il modo più semplice per iniziare a cambiare la propria alimentazione è raddoppiare la quantità di verdura introdotta giornalmente.

Io ho sempre mangiato verdura, adoro i minestrone e li preparo spesso, ma facendo una valutazione onesta ho rilevato che no, non era sufficiente.

Aumentare il volume delle verdure del contorno in realtà ne concentra l'introduzione una o due volte al giorno. Avevo bisogno di introdurla almeno un'altra volta, a colazione o a merenda.

A colazione o a merenda???? Certo, non si tratta di cucinarsi gli asparagi al mattino col caffè o i broccoli al pomeriggio con il tè, ci mancherebbe altro!

Ma un'alternativa c'è, e sono gli smoothie o i frullati. Non è chiara la differenza, tuttavia il termine etimologicamente richiama a qualcosa di liscio, vellutato, consistenza da ottenerci per una bevanda a base di frutta o verdura frullati. Io chiamo smoothie quelle a base di succo, e frullati quelle a base di latte o yogurt, che mi ricordano la mia infanzia. Sono entrambi un concentrato di vitamine e sali minerali, poche o pochissime calorie nel caso degli smoothie e un sacco di fibre. Ma sono naturalmente dolci e di sapore decisamente gradevole.

# | LA FRUTTA

Io amo la frutta e ne mangio in ogni stagione, fresca, secca o cotta. Tuttavia so che non bisogna esagerare, perché contiene molti zuccheri che vanno ad incidere sulla quantità di carboidrati assunta giornalmente.

Meglio quindi mangiarla al mattino, o a pranzo, evitando di assumerla di sera: in questo modo gli zuccheri saranno metabolizzati rapidamente e avremo più energia per affrontare la giornata.

La frutta inoltre mi ha permesso di diminuire notevolmente la quantità di cibo dolce, che crea una forte dipendenza e del quale si fa fatica a fare a meno.

Negli smoothie la frutta o il succo rendono gradevole il gusto degli ortaggi, che bisogna avere cura di scegliere per il sapore piuttosto neutro o leggermente dolciastro.

# | LE SPEZIE

Negli smoothie si possono mettere anche le spezie, oppure le erbe aromatiche più gradevoli, come la menta e la melissa.

Io consiglio di assaggiare sempre il composto e poi di ascoltare i propri sensi: talvolta si sente il bisogno di una nota accesa e si può aggiungere lo zenzero, talvolta si vuole una nota fresca e si può aggiungere la menta; se lo smoothie non è abbastanza dolce si può aggiungere un dattero.

Io sto ancora sperimentando e posso dire di avere usato piacevolmente la cannella, lo zenzero, la curcuma, il pepe, ma anche la menta, il basilico e il succo di limone.



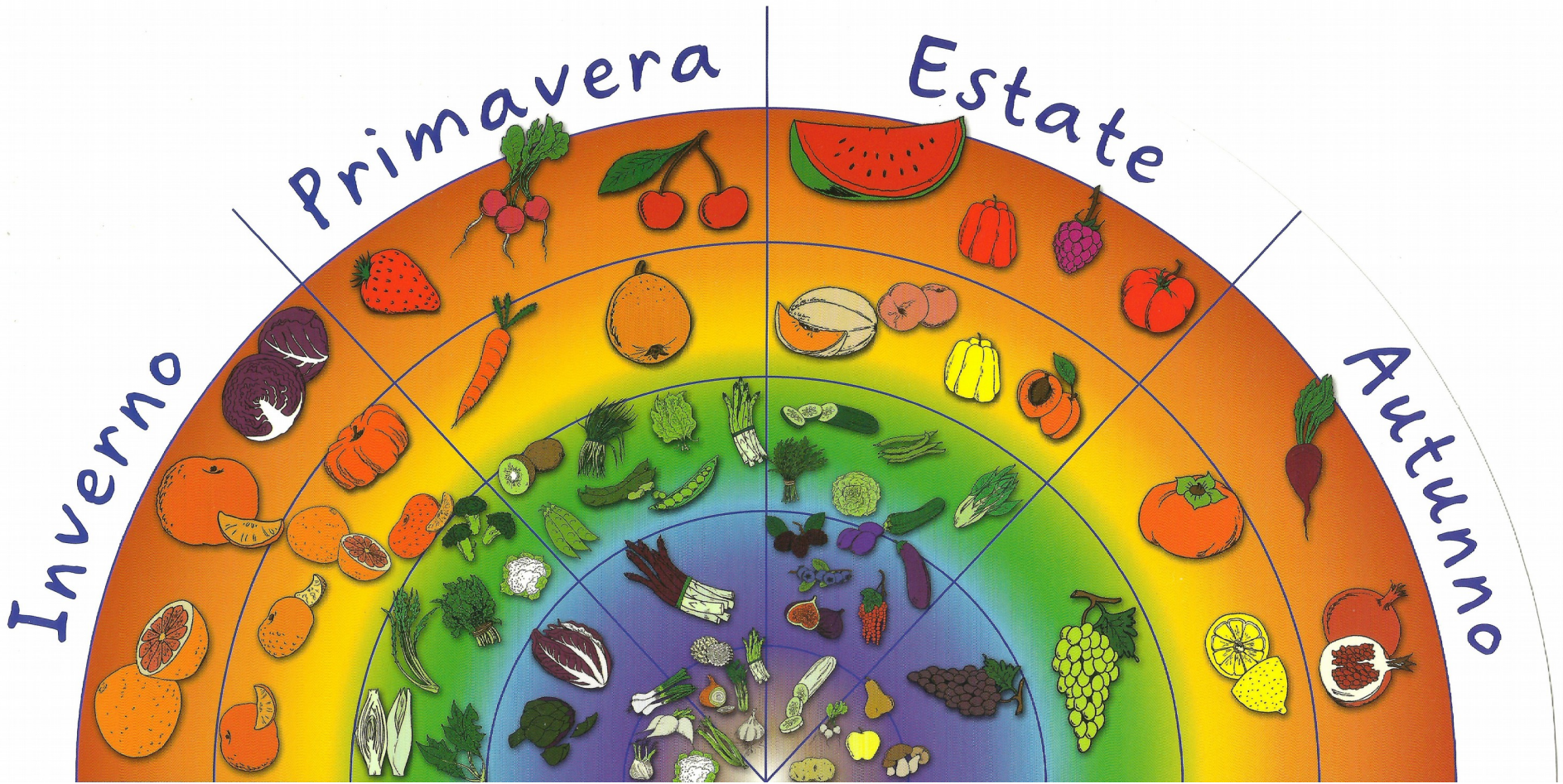
# I COLORI

Talvolta sottovalutiamo il colore della frutta e della verdura ma la scienza ci dice che a ogni colore corrispondono preziose sostanze differenti (vitamine, antociani, flavonoidi, carotene, folati, ...) e la loro varietà completa la nostra alimentazione.

Grazie alle informazioni che troviamo su tutti i media, ormai è cosa scontata tenere conto della stagionalità, che ci permette di avere le sostanze giuste proprio nella stagione in cui sono disponibili.

Non sottovalutiamo poi il prezzo conveniente della verdura e della frutta di stagione, così come il loro sapore più vero e più pieno.

Sul web si trovano calendari della stagionalità e molti supermercati mettono a disposizione ogni mese un foglio di consigli sulla disponibilità di frutta e verdura. Io ve ne metto uno della Sodexo che mi sembra semplice ma fatto molto bene; stampatelo e tenetelo sul frigorifero da guardare ogni giorno!







# | SVUOTA-FRIGO

Talvolta accade di ritrovarsi in frigorifero la metà di un cetriolo che abbiamo avanzato dall'insalata mista, oppure due foglie di lattuga attaccate al cespo che non abbiamo servito e rischiano di invecchiare inesorabilmente...

E a chi non è mai capitato di avere in casa una banana troppo matura che nessuno vuole più mangiare perché ha preso una consistenza molliccia?

E certe parti delle verdure, come il gambo della verza, siamo proprio sicuri che siano uno scarto?

Tagliamo tutto a pezzettini, uniamo ad esempio al succo di mela e otterremo uno smoothie ottimo, buono e fresco, praticamente a costo zero.

# L'ATTREZZATURA

Per fare uno smoothie o un frullato come si deve bisogna avere anzitutto un buon frullatore, meglio se del tipo a immersione.

Io ne ho comprato di recente uno di ottima qualità, potente e robusto, e devo dire che lo uso quasi tutti i giorni. E' un attrezzo che tutti dovrebbero avere nella propria cucina, adatto anche a ottenere passati di verdura e vellutate, così come a rendere perfettamente cremoso un purè di patate o una crema pasticceria grumosa.

Se lo dovete acquistare non risparmiate né sulla marca né sulla potenza: un frullatore a immersione di buona qualità vale quel che costa e dura a lungo. Io consiglio poi di lavarlo rapidamente e asciugarlo subito dopo l'uso, per conservare meglio il filo delle lame, che così vi permetteranno di tritare veramente qualsiasi cosa, anche le carote (ovviamente tagliate a dadini, non esageriamo!) per molti anni.

# | LE RICETTE

Partiamo dagli ingredienti principali: frutta e verdura. Scegliete quelli che vi piacciono di più e abbinateli in modo anche creativo, stando però attenti alle verdure con un sapore forte: non sempre il risultato potrebbe piacervi.

Tra i frutti vanno bene un po' tutti: mele, pere, banane, frutti di bosco, mango, melone, anguria, pesche, kiwi, albicocche, arance, mandarini...

Tra le verdure io ho sperimentato i cetrioli, la lattuga, il gambo della verza, le zucchine, la barbabietola cotta, gli spinacini freschi, le carote, il finocchio...

Evitate le patate che sono indigeste a crudo.

Dopo aver tagliato e ridotto frutta e verdura a pezzettini, mettetele nel bicchiere del mixer e coprite con succo di frutta (o latte, o yogurt). La presenza di un liquido faciliterà l'azione delle lame e vi permetterà di ottenere una consistenza tale da poter gustare lo smoothie o il frullato con una cannuccia larga.

Tocco finale: una spezia o un'erba aromatica, da frullare o da lasciare in superficie nel bicchiere.

## SMOOTHIE DI MENTA E ZUCCHINE

Mezza zucchini,  
succo di mela 100%,  
un ciuffetto di menta fresca





## SMOOTHIE DI AGRUMI E CAROTE

Un'arancia a spicchi,  
un mandarino a  
spicchi,  
succo di mela 100%





## SMOOTHIE CAPPUCCINO

Una banana matura,  
un bicchiere di latte di sorgo,  
una tazzina di caffè freddo,  
cacao amaro in polvere sopra



## | SMOOTHIE DI PESCA E CAROTA

Una pesca noce,  
una carota fresca,  
un bicchiere  
di succo di mela 100%



## SMOOTHIE ALLE SPEZIE

Mezzo cetriolo,  
una banana matura,  
succo di mela 100%,  
mezzo cucchiaino  
di curcuma in polvere,  
un pizzico di pepe



## SMOOTHIE DI SUCCO DI MIRTILLI E CETRIOLO

Mezzo cetriolo,  
un bicchiere di succo di mirtilli,  
una presa di zenzero in polvere



## FRULLATO DI BANANA E MANDORLE

Una banana matura,  
4 mandorle,  
un cucchiaino di miele,  
un bicchiere di latte fresco,  
caramello morbido sopra





## SMOOTHIE DI BARBABIETOLA E RADICCHIO

Un pezzo di barbabietola rossa  
cotta a vapore,  
due foglie di radicchio rosso,  
succo di mela 100%,  
qualche foglia di menta



## FRULLATO DI ANGIURIA E YOGURT

Una fettina di anguria,  
un vasetto di yogurt  
intero cremoso



## SMOOTHIE DI KIWI E CETRIOLO

Un kiwi,  
mezzo cetriolo,  
un ciuffetto di menta fresca,  
succo di mela 100%





## FRULLATO DI FRAGOLE E BANANA

Una banana,  
quattro grosse  
fragole,  
un bicchiere  
di latte fresco,  
due ciuffetti  
di menta fresca



## FRULLATO DI MELA E BARBABIETOLA

Mezza mela,  
un pezzo di  
barbabietola cotta,  
un bicchiere  
di latte d'avena



## SMOOTHIE DI LATTUGA, KIWI E CETRIOLO

Mezzo cetriolo,  
un kiwi,  
due grandi foglie di lattuga,  
succo di mela 100%



## FRULLATO DI CAROTA E BANANA

Una banana matura,  
una carota fresca,  
un bicchiere di latte



**ARRIVEDERCI AL  
PROSSIMO ANNO E..  
SALUTE!**