

## Purea di zucca

La purea di zucca è una preparazione semplicissima ma base per tante altre ricette buone, siziose e golose. Tutte ovviamente hanno come ingrediente principale la zucca.

La zucca non è solo una verdura tipica del periodo autunnale, in America se ci pensate, è proprio un simbolo!

Pensate ad Halloween o alla festa del Ringraziamento, un giorno speciale di cui la zucca è, insieme al tacchino e al mais, la base del pranzo più amato.

Un piccolo aneddoto personale: fino all'università non ho mai mangiato la zucca. Non piaceva a nessuno in famiglia.... per fortuna poi la cucina è diventata per me una passione e passo dopo passo mi sono interessata a questa verdura. La prima cosa che ho mangiato sono stati i tortellacci...ancora me li ricordo: buonissimi.

### **Purea di zucca. Dolce o salato?**

La zucca si può fare in tantissimi modi diversi, [arrostita al forno](#), come purè, [ripiena](#), in buonissime [vellutate](#) e ridotta in purea può essere un valido ingrediente sia in preparazioni dolci che salate.



Come ad esempio tortelli, pumpink pie, pancake, cappuccino alla zucca e tanto altro ancora.

### **Come fare la purea di zucca.**

Per prima cosa occorre tagliare la zucca a cubetti, eliminare la buccia e ovviamente cuocerla.

Potete farlo in due modi diversi.

Al vapore o al forno.

Al vapore dopo 30 minuti a fuoco sostenuto la vostra zucca sarà pronta.

Al forno servono **almeno** 40 minuti a 180°. Vi consiglio di cuocerla usando un sacchetto fatto con la carta forno o all'interno di un apposito sacchetto per la cottura. Saprete che è cotta al punto giusto quando riuscirete ad infilzarla con una leggera pressione.

Entrambe le cotture vanno benissimo. Ma se dovete fare una purea che vada bene per tutto e sia più facilmente lavorabile ti consiglio quella al vapore.

### **Ridurre la zucca in purea.**

Per i ripieni salati, come ad esempio nei tortelli potrebbe andare bene anche schiacciarla con la forchetta, ma secondo me il modo migliore rimane comunque frullare fino ad ottenere una crema omogenea.

Se amate la zucca è un modo facile e veloce per averne una scorta sempre a portata di mano, quella che vi rimane la potete anche congelare.

Di seguito lascio un elenco di ricette che potete realizzare con la purea di zucca.

Ogni volta che ne farò una la inserirò qui.

A domani con la prima ricetta :)... la pumpkin pie!

### **Pumpkin Pie. La torta di zucca americana.**

Pumpkin-pie. La torta di zucca americana

### **Muffin di zucca senza glutine e senza lattosio**

Muffin di zucca senza glutine e senza lattosio

---

## **Il daikon**

### **Che cos'è il daikon.**

Il daikon o ravanello bianco è una radice di colore bianco, molto simile ad una carota gigante originaria dell'Asia orientale.

Da noi è conosciuta soprattutto per alcune ricette giapponesi ma è ancora poco usata in Italia.

Ha una buccia sottile, una polpa carnosa e un sapore molto forte e piccante, simile a quello della rapa.

### **Proprietà.**

Il daikon contiene numerose vitamine, sali minerali e fibre.

Tra le vitamine si trovano la C e quelle del gruppo B.

Come sali minerali abbiamo invece potassio, magnesio, ferro, fosforo.

Utilizzato come alimento curativo nella cultura orientale il daikon è famoso per le sue proprietà dimagranti. Alcune ricerche hanno confermato che il daikon se consumato fresco aiuta a bruciare i grassi superficiali e a contrastare la ritenzione idrica, mentre consumato secco brucia i grassi più profondi che sono anche i più dannosi per la salute perché si depositano negli organi interni.

E' una radice poco calorica, solo 15 per 100 grammi di prodotto

### **Uso in cucina**

In Giappone il daikon viene servito spesso con le frittate proprio a causa delle sue proprietà digestive e brucia grassi.

Non solo però, in insalata, grattugiato, al forno, fritto, questa è una radice che può essere servita in tantissimi modi, anche semplicemente saltata in padella con altre verdure, condite con olio, sale e pepe è buonissima.

Ogni volta che realizzerò una ricetta con questa straordinaria verdura la pubblicherò qui sotto, così una volta che l'avrete acquistata potrete sbizzarrirvi. Mi raccomando sperimentate gusti nuovi, il mondo è pieno di sapori che esistono per essere scoperti

- [Insalata di daikon e carote](#)
- [Contorno di patate dolci, daikon e crema di avocado](#)
- Crema di daikon, patate e avena

---

## [Purea di mele](#)

C'è qualcosa di più semplice da preparare della purea di mele? Non credo proprio!

Oggi voglio parlarvi di come delle semplici mele non solo sono un deliziosa merenda ma ridotte in purea possano diventare un ingrediente passepartout in molte preparazioni.

Il purè di mele è fantastico mangiato da solo come spuntino, accompagnato al [porridge](#) oppure da usare sopra i [waffel](#) o i [pancake](#) come salsa.

Ottimo anche da accompagnare ad alcuni tipi di carne.

Ma sono anche una valida alternativa all'uso delle uova. Ebbene sì. Se non lo sapevate il purè di mele si può utilizzare come legante in diverse preparazioni dolciarie e non solo grazie al suo contenuto di pectina, in più ha anche il pregio di dolcificare naturalmente. In questo modo potrete abbassare il contenuto di zuccheri delle vostre ricette.

La proporzione per sostituirle la pure di mele è:

**2 CUCCHIAI PER UN UOVO**

Se deciderai di prepararlo ti consiglio di fare come me e prepararne in abbondanza. Si conserva in frigo per 4/5 giorni e quello che avanza lo puoi tranquillamente surgelare.

## **Come si prepara.**

Io uso 15/20 mele per riempire una vaschetta di medie dimensioni.

Lavate le mele e pelatele, per facilitare questo lavoro vi consiglio di usare un pelapatate ben affilato.

Poi dovete eliminare il torsolo e tagliarle a cubetti piccoli. Versarli all'interno di una pentola da cucina, aggiungete acqua bollente fino a coprirle, spremete all'interno il succo di mezzo limone e lasciate cuocere fino a quando non saranno morbidissime.

Scolate l'acqua in eccesso e frullate accuratamente.

La purea di mele così ottenuta potrà essere usata in tutte le preparazioni elencate sopra. A vostro piacere potete aggiungere la cannella che con la mela ci sta benissimo.

## E voi? Conoscevatelo già questo fantastico ingrediente?

A venerdì per la prima ricetta con il purè ☐

A cura di **Laura Roselli**

---

## Tre ricette con zucchine e gamberetti

In estate **zucchine e gamberetti** sono un abbinamento tra i più popolari.

Ho deciso quindi di fare tre ricette semplicissime, senza lattosio e senza glutine con questi due ingredienti.

Caratteristica comune: una cottura veloce, ingredienti di facile reperibilità, leggerezza e gusto.

☐Preparazioni ottime per antipasti, buffet ma anche come secondi sfiziosi.

Iniziamo subito con la prima ricetta ☐

### ☐ **Pizzette di zucchine con ananas e gamberetti**

Una ricetta molto veloce da fare al forno.

#### **Ingredienti per 5 pizzette**

- 1 zuccina tonda piuttosto grande
- Una decina di gamberetti
- Sale rosa qb
- Pepe bianco qb
- Olio evo qb
- Cubetti di ananas qb
- Timo qb

#### **Preparazione**

- Lavate e asciugate la zuccina.
- Tagliatela in maniera orizzontale ricavandone 5 fette.
- Riscaldate il forno a 180°
- Disponete le zucchine sulla teglia foderata da carta, salate leggermente, oleate e infornate per 10 minuti.
- Nel frattempo sgusciate, pulite, lavate e asciugate i gamberetti.
- Estraete la teglia e disponete i gamberetti sopra, salate, pepate e rinfornate per altri 10/12 minuti.
- Estraete e decorate con l'ananas tagliato a cubettini e il timo fresco.

### ☐ **Involcini di zucchine e gamberetti con ribes rosso**

#### **Ingredienti per due persone**

- Una zuccina lunga
- Una decina di gamberetti
- Una decina di ribes
- La buccia di 1/4 di limone e il suo succo
- Sale rosa qb
- Pepe bianco qb
- Paprika dolce qb
- Olio extra vergine qb

#### **Preparazione**

- Sgusciate, pulite, lavate e asciugate i gamberetti.
- Lavate e asciugate la zuccina, ricavatene delle fettucce con il pelapatate passandolo nel verso della lunghezza.
- Arrotolate le fettucchine di zucchine attorno al gambero.
- Disponetele su una teglia foderata, salate, pepate, e aggiungete un filo di olio.
- Infornate a 180° per 10/12 minuti.
- In un piattino spolverizzate con la paprika e disponete i vostri gamberi. Decorate con la buccia di limone e con il ribes e su ogni gambero lasciate cadere qualche goccia di limone.

### ☐ **Spadellata di gamberi e zucchine alla curcuma**

#### **Ingredienti per 2 persone**

- 1 zuccina lunga abbastanza grande
- Una quindicina di gamberetti
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- Olio evo qb
- Sale rosa qb
- pepe nero qb
- Il succo di un limone
- Basilico qb

### Preparazione

- Sgusciate, pulite, lavate e asciugate i gamberetti.
- Tritate l'aglio
- Lavate la zuccine e tagliatela a cubetti o rondelle
- In una padella antiaderente mettete l'aglio, l'olio e fate il soffritto a fuoco basso.
- Aggiungete zuccine e gamberetti.
- Salate, pepate e saltate il tutto rosolando bene.-
- Aggiungete un bicchiere di acqua, la curcuma, mescolate bene e lasciate cuocere, coperto, per una decina di minuti.
- Fate asciugare l'acqua e servite aggiungendo il succo di limone e il basilico tagliato a pezzetti.

Spero che queste ricette vi piacciono ^\_^

Un grande abbraccio a tutti e alla prossima

A cura di **Laura Roselli**

Provate anche :

[Orata e gamberetti al forno con patate dolci](#)

Infornata di gamberetti con orata e patate dolci

## Quinoa come cucinarla, proprietà e ricette

### Che cos'è la quinoa

La quinoa è uno pseudo cereale antichissimo e molto importante.

Pensate che veniva cucinato già 5000 anni fa dagli inca ed insieme al mais era la base della loro alimentazione.

Naturalmente privo di glutine viene utilizzato oggi in molte preparazioni: dolci, pasta e pane senza glutine. Oppure viene aggiunto ai normali panificati.

Un alimento adatto a tutti e molto indicato per gli sportivi, infatti è un cereale incredibilmente proteico ed energetico.

### Proprietà

Considerata come uno **degli alimenti più salutari al mondo**, ha un elevato apporto di **amminoacidi** e **proteine**.

☐ Ricca di antiossidanti come i flavonoidi grazie ai quali riesce a combattere l'invecchiamento causato dai radicali liberi.

☐ Sali minerali presenti sono: calcio, fosforo, magnesio.

☐ Vitamine: B2, C ed E !

☐ Ha un **elevato potere saziante**, quindi è indicata nelle diete ipocaloriche.

☐ Grazie alla presenza di acidi grassi polinsaturi **protegge cuore e apparato cardiocircolatorio**.

☐ Indicato per chi soffre di diabete e per chi ha acidità gastrica e ulcere in quanto tende a diminuire l'acidità.

### Controindicazioni.

☐Esiste l'intolleranza anche alla quinoa, anche se veramente molto rara.

☐Vista la presenza di ossalati non dovrebbe essere consumata in maniera eccessiva da chi ha problemi di **calcoli renali**.

### Quinoa ...come cucinarla

➔ Iniziamo subito con il dire che la quinoa contiene la **saponina**, un pesticida naturale che ha come funzione quella di proteggere la pianta, ed è quindi tossica per l'uomo.

Per eliminarla totalmente è bene lasciarla in ammollo per almeno mezz'ora intervallando due risciacqui.

La saponina è la schiuma che si formerà in superficie.

Una volta fatto questo scolatela dentro uno scolapasta a maglie sottilissime.

A questo punto versatela nella vostra padella insieme all'acqua che deve essere due volte il suo peso.

### **1 TAZZA DI QUINOA = 2 TAZZE DI ACQUA**

Cuocete la quinoa per il tempo indicato sulla confezione.

□ Una curiosità a proposito della saponina. La saponina che è contenuta in tutti i cereali, pseudocereali e legumi ha anche una funzione positiva.

Infatti è in grado di abbassare il colesterolo.

Meglio risciacquare però □

## **Ricette** □

Per prima la ricetta del giorno, con quinoa e mais. Un abbinamento molto buono dal punto di vista nutrizionale!

La ricetta prevede la cottura delle pannocchie, come più vi piacciono (io al cartoccio) e dei pisellini.

La quinoa in questo caso l'ho cotta speziandola leggermente. Ho fatto un soffritto con uno scalogno tagliato sottile, aggiunto 1/2 cucchiaino di cumino e, dopo pochi secondi, la quinoa precedentemente lavata.

Ho mescolato facendo rosolare leggermente la quinoa e poi ho aggiunto l'acqua e un pizzico di sale.

Cotta per il tempo descritto nella confezione e servita, assieme ai pisellini e alla pannocchia tagliata a rondelle. Tagliarla rende più facile il suo consumo.

Ricetta con quinoa, pannocchia e pisellini

E ora tutte le altre ricette del blog a base di quinoa...ma ne arriveranno tante altre ^\_^

*Cliccate sui titoli viola per andare direttamente alla pagina della ricetta*

### [\*\*Quinoa con spinaci e radicchio\*\*](#)

La seconda è un'insalata o piatto unico veramente goloso e facile...

### [\*\*Insalata di quinoa con tonno e verdure\*\*](#)

Questa è un'altra ricetta vegan e paleo. Un contorno con quinoa, fagiolini e pistacchi...

### [\*\*Ricetta con quinoa alle verdure. Proteica e detox.\*\*](#)

Per l'inverno una golosa zuppetta con broccoli, che fanno benissimo e la quinoa...

### [\*\*Zuppetta di broccoli\*\*](#)

E poi che ne dite di farne dei golosi biscotti?

Facili da fare e veramente buoni.

### [\*\*Biscotti di quinoa e frutta. Senza glutine e senza zucchero.\*\*](#)

### [\*\*Tortillas di quinoa. 2 ingredienti.\*\*](#)

Tortillas di quinoa. Due ingredienti. Senza glutine, vegan.

E voi? Usate la quinoa? Come la cucinate?

A cura di **Laura Roselli**

---

## [\*\*Fiori di zucca. Proprietà e ricette.\*\*](#)

I **fiori di zucca** o **fiorilli** sono i fiori della zucca o della zucchina.

Nascono come veri e propri fiori oppure sono direttamente attaccati alla verdura.

Sono molto delicati ma molto saporiti e gustosi e di un colore giallo arancio molto intenso.

La preparazione più conosciuta è ovviamente quella fritta, mia mamma mi uccide solo con il profumo quando li prepara, ma sono buonissimi anche crudi in insalata.

Vediamo quindi insieme quali sono le sue proprietà, come riconoscerne la freschezza e alcune ricette che possiamo preparare.

## **Fiori di zucca proprietà**

Lo sapevate che sono poveri di grassi e ricchi di proteine?

Se consumati crudi i fiori di zucca hanno una vasta gamma di vitamine e sali minerali.

**Vitamine:** A, B1, B2, B3 e C.

**Sali minerali:** Ferro, calcio, potassio e magnesio.

**Proprietà.**

- Combattono l'affaticamento.
- Visto il loro importante contenuto di calcio aiutano a contrastare l'osteoporosi.
- Rafforzano il sistema immunitario.

## **Come riconoscere quelli freschi**

Non importa che siano aperti o chiusi, i fiori di zucca sono turgidi e aperti solo di prima mattina. Dopo tendono a richiudersi.

L'importante è che le foglie siano sode, di un bel colore brillante e che non presentino macchie scure.

Aprendoli dovete vedere che il pistillo sia di un giallo forte e dorato, se è scuro potrebbe essere muffa e quindi non commestibile.

Evitate di comperare quelli confezionati.

## **Come pulirli e lavarli**

1. Staccare le escrescenze verdi alla base del fiore di zucca
2. Togliere il gambo lasciando intatto il fiore
3. Aprire delicatamente il fiore e togliere il pistillo
4. Lavare delicatamente e velocemente il fiore passandolo sotto l'acqua corrente fredda
5. Fare asciugare su un canovaccio pulito

Se li volete usare in insalata potete anche aprirli delicatamente, senza martorarli e tagliarli con un coltello ben affilato.

Aggiungeteli alle vostre insalate solo dopo averle condite, altrimenti tendono a cuocersi con il condimento.

## **Conservazione**

È bene utilizzarli subito dopo averli comperati, ma se, per vari motivi, ne avete in quantità e volete conservarli potete pulirli come descritto sopra e congelarli. Si conserveranno alcuni mesi.

Se volete farli ripieni potete anche congelarli già ripieni ma non cotti.

## **Ricette**

Come dicevo in apertura la ricetta più famosa è quella tipica romana, i fiori di zucca fritti in pastella, ma se vogliamo stare più leggeri potete optare per gustose insalate, come nella ricetta che vi propongo oggi in occasione del primo martedì ["Eat Clean" di sano Bio Gluten Free](#) e delle golose varianti ripiene.

Iniziamo allora con le ricette partendo dalla ricetta del giorno.

Una golosa insalata con cetrioli pomodori, cipolla di tropea e fiori di zucca.

### [Ricetta insalata estiva con fiori di zucca](#)

Golosissima e fresca. Un tripudio di colori, sapori e salute.

Li potete anche aggiungere alla pasta.

Io li ho usati in questa golosissima

### [Trofie al peperoncino dolce.](#)

In delicati risotti oppure ripieni.

Come in questa ricetta golosa e fresca di origini greche con un ripieno di riso e verdure.

### [Involtini di fiori di zucca](#)

Buonissimi anche questi con il ripieno di pesce.

### [Fiori di zucca ripieni al salmone](#)

Oppure potete gustarli su una pizza.

Che ne dite di preparare una pizza con l'impasto di zucchine?

## [Pizza con impasto di zucchine.](#)

E a voi?

Come vi piace cucinare i fiori di zucca?

Commentate con le vostre ricette preferite!

A cura di **Laura Roselli**

---

## [Melanzana, proprietà, benefici, ricette e bellezza.](#)

Fin da piccoli la melanzana ha fatto parte dell'alimentazione di quasi ogni italiano.

In effetti ho conosciuto una persona che non ne aveva mai assaggiata una fino all'età di quasi 40 anni.

Che tristezza! ☹

Le melanzane ripiene di mia nonna rimangono nei miei sogni ^^

### Che cos'è la melanzana?

La melanzana è una bacca che nasce da una pianta appartenente alla famiglia delle Solanaceae.

☐ Un frutto che può essere mangiato solamente cotto per via della presenza della **solanina** che si elimina in parte durante la cottura e che è una sostanza tossica non digeribile dal corpo umano.☐

Ormai è entrata a far parte della nostra dieta, tanto da rientrare a pieno titolo in tutte le ricette di "tradizione mediterranea", ma in realtà cela origini indiane.

È una pianta molto antica, tanto che le prime testimonianze scritte sono in sanscrito.

Importata in Italia dagli arabi, oggi siamo noi italiani i maggiori produttori.

### Tante culture e tante ricette

Sono largamente diffuse e utilizzate in ricette squisite in tutto il bacino mediterraneo, straordinarie per esempio le ricette ebraiche, greche e del sud Italia.

### Caratteristiche, proprietà e valori nutrizionali.

☐ Su 100 grammi di prodotto il 90% è costituito da acqua e il resto da fibre, vitamine e sali minerali.

☐ Tra i sali minerali spiccano Potassio, Fosforo, Calcio e Magnesio.

☐ Tra le vitamine quelle del gruppo B, la vitamina A e C.

☐ La melanzana non ha grassi.

Ha una consistenza molto spugnosa che la rende adatta a molti tipi di preparazione ma proprio per la sua struttura deve essere evitato il consumo fritto.

Infatti assorbe troppo olio.

Se volete fare la parmigiana passatela prima alla piastra. E poi successivamente al forno.☐

La melanzana ha soprattutto **proprietà depurative**, grazie al suo grande contenuto di acqua.

In più contiene tanti **minerali** ricostituenti, rimineralizzanti, e tonificanti quali magnesio e ferro.

Ma non è tutto qui: le sostanze amaro-gnole della melanzana, che sono le stesse del carciofo, hanno la capacità di eliminare il colesterolo cattivo.

Contengono anche un **potente antiossidante: l'acido clorogenico**; una buona dose di acido folico che è indispensabile per le future mamme.

**Consigliata per chi è a dieta in quanto non contiene grassi e ad un alto potere saziante.**

Per chi ha problemi autoimmuni è consigliabile non eccedere nel suo consumo o sbucciarle per rendere la sua digestione più facile. Potete anche usare un comune pelapatate!!!

### ☐ Ricette con le melanzane ☐

Le ricette con le melanzane sono tutte molto buone e golose, da quelle sottolio da consumare preferibilmente fatte in casa, a quelle marinate, a quelle croccanti al forno.

E che dire delle creme, con cui possiamo fare un salutare pinzimonio e possiamo servire come antipasti o in buffet?

**Iniziamo con una ricetta golosa e facilissima dedicata a questo articolo ^^**

### Le pizzette di melanzane!

Vi serviranno pochi ingredienti e tanta fantasia...



Per iniziare una melanzana tonda, non occorre che sia grandissima. La tagliate a rondelle alte circa 1 cm, 1 cm e mezzo. Volendo la potete mettere sotto sale!

Vi servirà poi 1/2 bicchiere di passata di pomodoro, sale, pepe nero, origano qb, un filo di olio.

Disponete le melanzane sulla teglia da forno foderata con la carta.

Con un cucchiaino mettete il pomodoro sulle vostre melanzane e le infornate a 200° per circa una mezz'ora.

Toglietele dal forno e decoratele come più volete... io in questo caso ho usato olive taggiasche, pomodorini, feta.

Ottime anche fredde!

☐ Ma possiamo sempre dare l'idea del fritto, come ad esempio in queste magnifiche

☐ [Melanzane croccanti al forno.](#)

☐ [Melanzane marinate](#)

☐ [Melanzane al forno con pomodori](#)

☐ [Melanzane viola con mango](#)

☐ [Melanzane a ventaglio. Ricette estiva velocissima.](#)

Una ricetta che dovete assolutamente provare...facile e buonissima.

☐ [Baba Ghanouj, crema di melanzane araba](#)

## Consigli utili su come cucinarle

Prima di cucinare le melanzane è sempre meglio metterle a riposo con del sale grosso, magari all'interno di uno scolapasta con un peso sopra per almeno un'ora.

Poi è necessario risciacquarle e sono pronte per l'utilizzo.

In questo modo eliminate l'amarognolo e sono più leggere e facili da digerire.

### ☐ **Melanzana e bellezza.**

La polpa della melanzana è utilizzabile come crema emolliente ed idratante per la pelle del viso.

Soprattutto ora che andiamo verso le lunghe giornate di esposizione al sole è bene idratarci con delle creme di qualità e bevendo molto.

#### **La ricetta è semplicissima**

Vi basterà la polpa cotta di una melanzana, al forno per circa 40 minuti a 180°, un cucchiaino di olio di oliva e tre di yogurt o quanto basta per avere una crema fluida.

Spalmatela sul viso e lasciatela agire per un quarto d'ora.

Vedrete che pelle magnifica.

A cura di **Laura Roselli**

---

## [Matcha. L'elisir di lunga vita.](#)

### **Matcha.**

Oggi vi parlerò di questa polvere di color verde acceso che sta avendo un enorme successo in tutto il mondo.

Ma non è un nuovo super food.

In realtà questo Thè ha una storia antica e viene dal Giappone, dove da secoli viene consumato previa una cerimonia affascinante e misteriosa.

La cerimonia del Thè.

#### **Ma perché questo thè è diverso da tutti gli altri?**

Quali sono le sue proprietà?

Il **thè Matcha** viene preparato secondo un rigoroso procedimento che ne preserva tutte le **sostanze nutritive**.

Viene cotto lentamente a vapore e macinato a pietra in maniera molto scrupolosa.

Questo procedimento fa sì che se ne produca pochissimo alla volta, motivo per cui il suo costo è ovviamente più elevato rispetto a tutti gli altri thè in commercio.

## Esistono diversi gradi di importanza del tè Matcha.

Le foglioline più tenere sono utilizzate per produrre il **grado cerimoniale**. Quello che si usa durante le cerimonie e che viene bevuto nei momenti importanti.

Io vi consiglio questo perché è il più puro e più ricco di antiossidanti.

Poi esiste il grado **standard**, che si beve comunemente e quello **culinario** che si utilizza per cucinare.

## Le proprietà del tè Matcha.

Innanzitutto ci tengo a precisare che il tè deve essere conservato al **riparo dalla luce**, nella sua scatola perché è **fotosensibile** e quindi tende a perdere le sue proprietà se esposto alla luce.

Questo tè è ricco di **caffeina e teina**, motivo per cui è bene non berlo alla sera, mantiene alto il livello di **concentrazione** e mantiene la **mente lucida**.

È ricco di **vitamine, beta-carotene e sali minerali**.

## Elenco delle proprietà

- **Ricco di antiossidanti**
- **Effetto disintossicante**
- **Rinforza il sistema immunitario**
- **Accelera il metabolismo**
- **Combatte il colesterolo cattivo**
- **Effetto drenante**
- **Ci protegge dall'invecchiamento cellulare**
- **Rafforza il sistema immunitario**

Solo da questo elenco immagino che capirete quanto sia potente questa polvere, ma di sicuro non sapete che contiene più antiossidanti di qualunque tè verde in commercio, circa 10/20 volte di più.

Questo fa sì che ci protegga da malattie come il cancro, grazie al contenuto, in particolare, dell'antiossidante EGCG di cui sono ormai ampiamente dimostrati gli effetti anti-tumorali.

In più ci salvaguarda dall'invecchiamento più di qualunque altro integratore o alimento conosciuto, evitando che le nostre cellule subiscano un processo ossidativo.

È un alimento prezioso per chi è messo a **dieta** o per chi si vuole **disintossicare** o più semplicemente mantenere uno stile di vita sano.

**Aumenta il senso di sazietà**, ci fa bruciare i grassi molto più velocemente ed è **privo di calorie**.

Ottimo per chi **studia** o per chi sente spossato perché gli alti livelli di teina aumentano la **capacità di concentrazione**, ma non solo. Sembra infatti che aumentino anche i livelli di **serotonina**, l'ormone della felicità.

**Attenzione** a tutti coloro che non tollerano tè o caffè. Consumatene pochissimo e testatelo prima con cautela per capire se è l'alimento giusto per voi.

## Che gusto ha?

Il tè Matcha ha un gusto amarognolo con un retrogusto erboso.

Non è fruttato e non ricorda nessun'altro tè in commercio.

Il sapore che ne deriva è forte e cremoso.

## Come si prepara

Il tè Matcha è facilissimo da fare.

Se deciderete di comperare il kit avrete la ciotola, il cucchiaino apposito e il kasen ossia il frustino in bambù.

Versate nella ciotola un cucchiaino, aggiungete un goccio di acqua, poi con il frustino andate a lavorarlo creando una crema. A questo punto aggiungete una tazza di acqua calda e lo lavorate ancora muovendo velocemente il kasen verso i bordi della ciotola.

Fate questo movimento fino a quando la crema che si formerà in superficie non diventerà densa.

A questo punto è pronto per essere consumato.

Preparare e gustare questo tè è una meditazione. Gustatelo a fondo, sorseggiandolo e liberando la mente.

## Dove lo potete acquistare?

Lo potete acquistare nei negozi biologici più grandi e nelle erboristerie. Se non lo trovate lo potete tranquillamente acquistare online.

Se vi è piaciuto questo articolo lasciate un like, sto pensando a tante ricette con questo prezioso ingrediente.

---

## Avocado. Proprietà e usi. Ricette. Creme corpo. Come coltivarlo in casa.

L'avocado. E' sicuramente uno di quei **super food** di nuova generazione, non a kilometro zero, ma con tanti **benefici**, scopriamoli e impariamo ricette, usi e come coltivarlo in casa ☐ .

Questo frutto tropicale infatti contiene tantissimi **macro e micro nutrienti essenziali**.

Cosa comporta questo?

### • Antinfiammatorio

Questo perché l'avocado è ricchissimo di grassi.

Grassi buoni! Come il famoso acido oleico che è contenuto anche nell'olio di oliva!

In più ha tantissimi **grassi omega 3, flavonoidi e polifenoli** che hanno spiccate caratteristiche antinfiammatorie.

### • Ottimo per chi è a dieta

Contiene molte fibre quindi aumenta il senso di sazietà.

In più vi permette di assimilare grassi buoni ed energie senza però ingrassare.

È facilmente digeribile e contiene oltre 25 nutrienti essenziali tra cui ferro, rame, magnesio e acidi grassi essenziali che aiutano il corpo a funzionare in modo ottimale.

Il potassio contenuto aumenta a combattere la spossatezza e a reintegrare i sali minerali nei periodi più caldi e quando facciamo sport.

### • Tiene sotto controllo la pressione e la circolazione

L'avocado è **amico del nostro cuore** in quanto contiene Beta-fitosterolo che controlla il colesterolo tenendo libere le arterie.

In più è ottimo per i **diabetici** perchè essendo grasso controlla l'assorbimento degli zuccheri.

### • Ottimo per la mobilità intestinale

L'avocado è un alimento probiotico, nutre ossia i microbi buoni del nostro intestino e favorisce la mobilità intestinale.

### • Ottimo per le future mamme

Ultimamente l'avocado viene raccomandato alle future mamme in quanto contiene la quantità necessaria di **acido folico, vitamina B9, magnesio**.

In più essendo un frutto molto energetico è ottimo anche dopo il parto per aiutare la ripresa.

### • Il seme dell'avocado

E il seme ? Non è assolutamente da buttare

Ricco anche questo di vitamine, fibre e acidi grassi insaturi.

Per utilizzarlo dovete: Togliere lo strato di buccia marrone, grattugiarlo e bollirlo. Durante la bollitura acquisterà un colore rossastro.

Per preparare ottimi infusi, ottimi per combattere la ritenzione idrica basta lasciare in ebollizione il seme grattugiato per 10 minuti e poi farlo riposare per 5.

Potete usarlo anche come condimento.

*Se avete necessità e problemi particolari consultate sempre il vostro nutrizionista o medico di fiducia. E ricordate sempre che ogni cosa va assunta con moderazione.*

### • Crema anticellulite

L'estate sta arrivando.

Invece di comperare creme costosissime e che spesso non funzionano provate con questo rimedio casalingo.

### **Ricetta crema anticellulite**

- 4 semi di avocado
- 4 cucchiari di olio di oliva
- 64 gr semi di girasole

### **Procedimento**

- Tritate o grattugiate il seme e i semi di girasole
- Versatelo in un vassoio di vetro (mi raccomando deve essere di vetro, non plastica o altro)
- Aggiungete l'olio e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo
- Conservatelo in luogo freddo e asciutto per tre giorni
- Poi in frigo per evitare la formazione di muffe

### **Come usarla.**

Dopo una doccia calda, in questo modo i pori sono dilatati, applicate con massaggio circolare in senso orario poi strofinate bene per dieci minuti e risciaquate.

**Con lo stesso composto aggiungendo lo yogurt potete anche realizzare un'ottima crema viso rivitalizzante e anti-age.**

Provare per credere!!!

## **• Le ricette**

Sono tantissime le ricette dolci e salate che potete realizzare con questo frutto tropicale.

Sicuramente tantissime insalate, piatti unici, salse come la guacamole e anche dolci dalla consistenza di un goloso budino.

Ecco per voi alcune ricette facilissime e velocissime.

Un goloso piatto unico con avocado, pollo e pesca.

Un piatto facilissimo da fare. Goloso e sano.

Trovate la **ricetta** cliccando sul titolo ["Pollo con avocado e pesca"](#)

Altra ricetta semplicissima da realizzare è il **Guacamole**.

Una salsa piccante antichissima, pensate che deriva dagli antichi maya, da realizzare velocemente e che potete gustare come una salsa da pinzimonio o nei tacos.

La ricetta qui: ["Guacamole che passione"](#)

Potete usare l'avocado anche come ripieno di gustosi e leggeri **involtini primavera** come questi.

Trovate la ricetta cliccando qui: ["Involtini primavera al sapore di mare"](#)

Involtini primavera al sapore di mare

Guardate che aspetto meraviglioso questo contorno super nutriente e super goloso □ ["Contorno di patate dolci, daikon e crema di avocado"](#)

Ricco di vitamine e sali minerali.

Che ne dite di una bella insalata fresca e golosa?

[Fantasia di uova in insalata](#)

E se avete voglia di dolce vi consiglio di fare una mousse al cioccolato!!!

Questa mousse al cioccolato: ["Mousse extracioccolato con avocado"](#)

## **• Come coltivarlo in casa**

Coltivare una pianta di avocado è semplicissimo e bastano poche cose.

Un seme, un vasetto, acqua, sole e un po di pazienza ^\_^

Ma ecco un video che vi regalerà utili consigli !

E a voi?

## **Avena. Un cereale dalle mille proprietà!**

### **L'avena!**

Finalmente sdoganata anche per i celiaci.

Un cereale prezioso e senza glutine che arricchisce la nostra alimentazione e la nostra fantasia in cucina.

L'avena è un cereale che fa parte della famiglia delle graminacee ma che a differenza del grano non contiene assolutamente glutine, in più è meno ricca di carboidrati ma contiene più lipidi buoni.

### **Un alleato prezioso per la nostra salute.**

L'avena contiene infatti vitamine E, B e minerali quali manganese, ferro, zinco e magnesio.

Il suo contenuto più importante è quello delle **fibre solubili, i beta-glucani** che hanno una preziosa attività **anti-colesterolo**.

Pensate che l'associazione medica statunitense incoraggia il suo uso proprio per diminuire l'insorgere di problemi cardiovascolari.

### **Adatta anche per chi soffre di diabete.**

Infatti l'avena ha un indice glicemico più basso del grano e a rilascio graduale.

### **Perchè era vietata ai celiaci?**

L'avena non contiene glutine. Ma i rischi di contaminazione erano altissimi nella filiera produttiva.

Altro motivo di discussione è la capacità di alcune sostanze di essere tossiche per il corpo di un celiaco.

Ma non solo, anche negli intolleranti al grano e al glutine può scatenare blande reazioni.

E' stato però dimostrato che l'**avena sativa** non produce effetti negativi nella maggior parte dei casi.

Occorre però sempre controllare che ci sia la dicitura "Senza Glutine".

### **Dai chicchi alla farina**

L'avena si può consumare in diverse forme.

Esistono i chicchi con cui potete fare golose zuppe o insalate.

Oppure i fiocchi d'avena che mantengono inalterate le loro proprietà nutritive e che sono molto versatili.

Fino ad arrivare alla farina che potete usare per fare i biscotti per esempio, oppure la pasta frolla e tante altre cose.

I fiocchi d'avena li potete usare direttamente nel latte freddo come i fiocchi mais perchè sono già stati trattati termicamente.

Oppure potete fare il famoso porridge. Buonissimo per la prima colazione.

### **Una ricetta?**

Porridge con frutta

Il porridge ovviamente.

Facilissimo da fare. Dovete solo mettere la quantità di cereale che volete consumare in un pentolino e poi aggiungere il latte (di qualunque tipo) fino a coprirlo totalmente. Fate sobbollire e ogni tanto mischiate in maniera che non si attacchi.

Si formerà così una deliziosa crema a cui potete aggiungere miele, sciroppo d'acero, cacao e frutta fresca.

Io adoro quello con mela e melograno aromatizzato con lo sciroppo d'acero. Un sapore eccezionale che mi dà energia e vitalità fino a sera.

In questo caso metto metà mela (tagliata a dadini) direttamente con latte e avena nel pentolino e poi aggiungo il melograno a fine cottura.

### **Il latte!**

Perchè non prepararlo in casa?

E' facilissimo e veramente goloso.

Cosa vi serve?

100 gr di avena sativa

1 litro di acqua naturale

Mettete l'avena in ammollo nell'acqua per due ore. Frullate il tutto e filtrate in un colino a trama stretta con una garza.

Volendo potete anche aromatizzarlo con zucchero, miele, cannella o vaniglia.

Travasatelo in una bottiglia di vetro. **Si conserva per 4 giorni.**

La polpa che rimane potete usarla come aggiunta in torte o biscotti.