



25 luglio 2014, Rovigo

## *Workshop di (s)Cucina Crudista*

### *Menù*

*a cura di Annalisa Malerba*

*'Torta' di frutta*

*Spiedini di verdure*

#### *Ricette*

*Frappé all'anguria*

*Gelato di pesca all'amaretto*

*Brownies polesani*

*Nota: tutte le ricette sono gluten-free e soy-free!*



*Il sale marino integrale serve per esaltare i sapori e non usare dolcificanti aggiunti; dopo un periodo di alimentazione tutta al vegetale, diventa sempre meno indispensabile.*

### **FRAPPÉ ALL'ANGURIA**

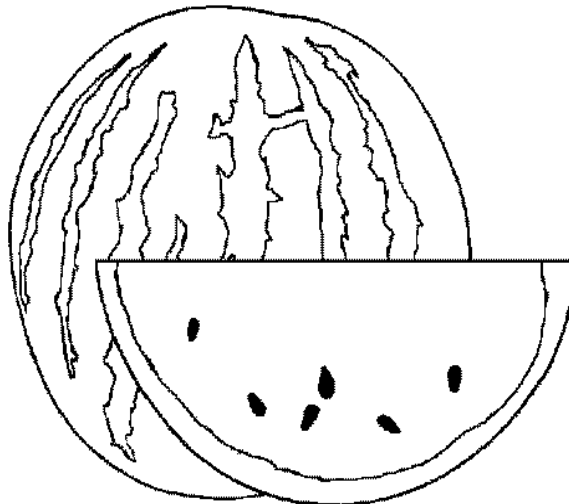
#### **Ingredienti per 4 persone:**

##### Ingredienti:

380 g di banane a fette

320 – 400 g di anguria già mondata

1 pizzico di sale marino integrale



**Procedimento:**

mettete in freezer le banane per qualche ora. Radunate tutti gli ingredienti nel boccale del frullatore e azionate velocemente l'apparecchio, fino a ottenere un composto cremoso. Servite subito con cucchiaino e cannuccia.

Per chi la gradisce, ottima una spolverata di cannella.

**Idee salute:**

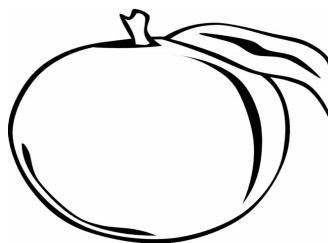
- non amo particolarmente la *frutta tropicale*: non è detto che le condizioni di coltivazione, raccolta e trasporto la rendano salutare. Mi pone inoltre problemi etici per quanto riguarda la situazione dei lavoratori e il rispetto dell'ambiente, sia nella produzione sia nel trasporto. La banana è interessante per la chimica alimentare che la contraddistingue, e perché molto gradita ai bambini. Vi prego di usare solo prodotti del Commercio Equo!

- sappiamo che tanti studi epidemiologici hanno mostrato che un *consumo elevato di frutta e verdura* diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari, di alcuni tipi di cancro e di altre malattie croniche. Probabilmente questo ruolo protettivo è dovuto al contenuto in sostanze antiossidanti. Per l'anguria in particolare, si è studiato il ruolo protettivo verso il cancro della prostata; l'antiossidante principe in essa contenuto è il licopene.

- l'anguria contiene *citrullina*: è uno degli alimenti più ricchi! Si tratta di un amminoacido che viene convertito nel nostro corpo in arginina, amminoacido essenziale che gioca un ruolo chiave nella salute del sistema cardiovascolare e immunitario. Pare abbia anche effetti sullo stato dei vasi sanguigni.

**GELATO DI PESCA ALL'AMARETTO****Ingredienti per 4 persone:**

250 ml di acqua  
180 g di pesche gialle, già mondate  
60 g di datteri denocciolati  
50 g di mandorle  
40 g di pinoli  
20 g di mele essiccate  
1 pizzico di sale marino integrale

**Procedimento:**

mettete a mollo le mandorle nell'acqua, per una notte; in estate, mantenete in frigorifero. Ammollate i pinoli con poca acqua per qualche ora, scolateli e lasciateli tutta la notte umidi, a pregermogliare. Il giorno successivo preparate la bevanda di mandorla: frullate a più riprese le mandorle con l'acqua di ammollo, quindi colate con un colino a maglia fitta, pressando bene la polpa. Polverizzate le mele e tritate finemente le

pesche, mantenendo la buccia, i pinoli e i datteri. Radunate tutti gli ingredienti nel boccale del frullatore e azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Versate in un contenitore d'acciaio e riponete in freezer per mezz'ora. Frullate nuovamente e ritrasferite in freezer, ripetendo il passaggio per 3-4 volte o finché il gelato appare liscio e omogeneo. Chi possiede la gelatiera può avvalersi di quest'ultima. Un tocco di classe: unite un pizzico di basilico fresco mentre frullate.



### ***Idee salute:***

- sapevate che gli antiossidanti, nella *pesca*, si concentrano soprattutto nella buccia? In generale, vi consiglio di consumare sempre la frutta e la verdura senza sbucciarle. Preferibilmente da agricoltura biologica, certificata o meno che sia, ma se acquistiamo nel convenzionale molto spesso i pesticidi sono 'sistemici', ovvero presenti in ogni parte della pianta

- *pesca gialla o pesca bianca*? La seconda sembra essere più ricca in antiossidanti, tuttavia le analisi hanno escluso la buccia, la parte più ricca di questi preziosi composti

- fare il pieno di *calcio*? Nei prodotti caseari il contenuto in calcio è elevato, ma le proteine a reazione acida presenti in essi fanno a loro volta perdere calcio nelle urine! Al contrario, il calcio presente nei prodotti vegetali viene assorbito senza essere in parte perso, perché le proteine dei vegetali sono per lo più a reazione basica. Le mandorle, tra le varie virtù, sono ricche di questo prezioso minerale.

## **DOLCETTI CIOCCOLATOSI: BROWNIES POLESANI**

### Ingredienti per 20 piccoli brownies:

250 g di fichi secchi finemente tritati

155 ml di acqua

35-40 g di nocciole ridotte in farina

20-25 g di cacao amaro crudo

1 pizzico di sale marino integrale



### **Procedimento:**

ammollate per una notte i fichi nell'acqua, mantenendoli in frigorifero durante la stagione calda. Metteteli nel mixer e frullate fino a ottenere una pasta morbida. Unite la farina di nocciole, il sale e il cacao. Lavorate brevemente azionando l'apparecchio, quindi foderate un vassoietto di carta da forno biodegradabile e formate una mattonella di 0,5 cm di spessore. Lisciate bene con il dorso di un cucchiaio bagnato. Mettete in freezer per mezz'ora o finché si sarà rassodato. Tagliate a quadratini e servite. Potete anche ricavarne palline da rotolare nella frutta secca tritata o nel cocco rapé; ancora, l'impasto si presta a essere aromatizzato con cannella, noce moscata, chiodi di garofano, peperoncino.



### ***Idee salute:***

- *fichi freschi e fichi secchi*: è vero che nel processo di essiccazione alcuni antiossidanti vengono persi. E' altrettanto vero che la maggior parte di essi sono contenuti nella buccia, che tanti di noi consumano solo nei fichi secchi!

- *frutta secca oleaginosa*: l'ideale sarebbe acquistarla direttamente dal produttore, e ancora con il guscio; aprirla solo al momento opportuno. Ancora, meglio quella con la pellicina di quella già pelata, che irrancidisce più facilmente.

- *cacao*: vi invito a ordinare in internet il cacao crudo, in quanto quello in commercio viene sottoposto a processi che determinano la perdita di preziosi antiossidanti. Nel blog troverete una serie di riferimenti documentati scientificamente, che vi presenterò associati a questa ricetta.

## ***Grazie a tutti!***

*Nota: le immagini disegnate sono tratte del web, le foto sono state scattate da me.*

*Ricette di Annalisa Malerba: <https://passatotralemani.wordpress.com>, create per l'occasione. Nel blog saranno postate nuovamente, una per volta, con foto e ulteriori approfondimenti: sentitevi liberi di postare nei Commenti tutte le vostre domande!*

*Pagina Fb: <https://www.facebook.com/pages/Passato-tra-le-mani/281255635218472>*