



# Best Bet Diet Libro di cucina

Ricette e strategie per  
aiutare le persone  
colpite dalla Sclerosi  
Multipla a migliorare la  
propria salute

Redatto da Joan Embry Pubblicato  
da Direct-MS

**125 RICETTE SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO INCLUSE**

# Libro di cucina Best Bet Diet

Ricette e strategie per aiutare le persone  
colpite dalla Sclerosi Multipla a migliorare  
la propria salute

Compilato da Joan Embry  
Pubblicato da Direct-MS

Per saperne di più sulla nostra organizzazione  
benefica per la Sclerosi Multipla, la Best Bet Diet e  
MS Hope visita:

[www.direct-ms.org](http://www.direct-ms.org)  
[www.mshope.com](http://www.mshope.com)

Copyright © 2019 di Direct-MS

Pubblicato da Direct-MS

[www.direct-ms.org](http://www.direct-ms.org)

Numero di Beneficenza Registrato:

868267568RR0001

Illustrazioni: Brianna Schretlen

Fotografia: Krista Webb

Design: Kim Embry

ISBN: 978-1-9992610-0-9

Stampato in Canada

Friesens Corporation

Altona, Manitoba, Canada

In quanto ente di beneficenza registrato non-profit, Direct-MS ti incoraggia a condividere le ricette di questo libro con chiunque sia affetto da sclerosi multipla o con coloro che sono interessati a migliorare la loro salute generale.

Gli approcci descritti e le terapie suggerite in questo libro hanno lo scopo di integrare e non sostituire, la consulenza e il trattamento medico professionale. Siete incoraggiati a chiedere consiglio al vostro medico su questioni relative alla Sclerosi Multipla.

# DEDICA & RICONOSCIMENTI

Questo libro di cucina è dedicato a Roy Swank, Roger MacDougall e Judy Graham, i pionieri dell'uso di strategie nutrizionali per aiutare a controllare la sclerosi multipla. I loro concetti e suggerimenti pratici per i cambiamenti nutrizionali volti a combattere la SM sono stati pubblicati negli anni '50, '60 e '70 e sono validi ancora oggi. Questo libro è semplicemente un'estensione dei loro monumentali e disinteressati sforzi per aiutare le persone affette da SM.

Vorremmo dedicare questo libro anche a tutte le persone colpite da SM e alle loro famiglie che hanno incorporato la Best Bet Diet nella loro vita, e negli ultimi 24 anni hanno fornito un grande riscontro. È stato stimolante e gratificante ascoltare le loro storie di successo e i loro suggerimenti per migliorare la Best Bet Diet.

Devo offrire i miei più sinceri ringraziamenti soprattutto a mia nuora, Kim Embry, che ha gestito il design e l'impaginazione di questo libro, ha scattato alcune fotografie e ha seguito il libro durante il processo di stampa. Questo libro di cucina non sarebbe stato possibile senza i suoi sforzi generosi e volontari, con costante attenzione al dettaglio.

Vorrei anche ringraziare mio marito Ashton Embry per aver contribuito alla sezione scientifica, mio figlio Duncan per aver contribuito con numerose ricette e fornito utili consigli, e mio figlio Matt, che in primo luogo ha ispirato la necessità del libro di cucina.

Grazie anche a Krista Webb, che si è offerta volontaria per scattare le numerose fotografie del libro, a Brianna Schretlen che ha creato le illustrazioni, alle persone che hanno condiviso le loro testimonianze nella sezione Prova Vivente, e al piacevole staff di Friesens Printing che ha prodotto questo libro.

Questo libro non sarebbe stato possibile senza il supporto di vari gruppi di persone. Questi includono cuochi entusiasti che hanno fornito le loro ricette, tutte le persone che hanno generosamente contribuito a Direct-MS e al Direct-MS Board, che ha incoraggiato e sostenuto finanziariamente questo progetto sin dal suo inizio.

Infine, vorrei ringraziare Andrew Watson di Scozia, che 20 anni fa ha inventato il nome Best Bet Diet per le strategie nutrizionali proposte per la Sclerosi Multipla.







# CONTENUTI

<b>Prefazione</b>	7
<b>Introduzione</b>	8
Concetti Scientifici, Strategie, Principi di Base della Best Bet Diet, Domande Frequenti	
<b>Prova Vivente</b>	24
Storie di Successo della Best Bet Diet	
<b>Strategie dei Pasti</b>	36
Guida introduttiva, Sostituti Alimentari, Piani Pasti, Lista della Spesa, Raccomandazioni	
<b>Colazione</b>	63
<b>Zuppe</b>	69
<b>Insalate</b>	83
<b>Pesce</b>	101
<b>Pollo</b>	125
<b>Manzo, Maiale e Agnello</b>	143
<b>Verdure</b>	161
<b>Cottura Lenta</b>	179
<b>Instant Pot</b>	193
<b>Occasioni Speciali</b>	209
<b>Dessert</b>	233
<b>Conclusione</b>	246
Lettere Consigliate e Pensieri Finali	







## Verso una Salute Migliore

Quando a nostro figlio è stata diagnosticata la sclerosi multipla nel 1995, ci sembrava di essere stati gettati in mezzo a un mare in tempesta. Essendo stato ricercatore per 30 anni, mio marito Ashton si è immerso nella letteratura scientifica per la SM per determinare i fattori più probabili che la causano e utilizzare queste informazioni per sviluppare una terapia efficace per nostro figlio.

Nella nostra ricerca abbiamo scoperto numerose prove scientifiche che indicano che vari fattori nutrizionali hanno un ruolo potenzialmente importante nell'insorgenza e nella progressione della SM. Stranamente queste informazioni non venivano rese disponibili alle persone affette dalla malattia, né dai medici, né da enti di beneficenza per la SM riconosciuti.

In particolare, molte persone stanno ottenendo un grande successo nell'arrestare o nel rallentare notevolmente la SM con delle strategie nutrizionali; sono disponibili molte testimonianze. Siamo lieti di riferire che nostro figlio rimane in ottima salute. Ora ha lanciato il suo sito Web, [www.mshope.com](http://www.mshope.com), in cui spiega le strategie che ha usato per mantenersi in salute negli ultimi 24 anni.

Mio marito ed io, con un gruppo di altre persone che hanno a che fare con la SM, abbiamo deciso di rendere queste informazioni liberamente disponibili e abbiamo creato un'organizzazione benefica registrata a livello federale che abbiamo chiamato DIRECT-MS, abbreviazione di Diet REsearch in Cause and Treatment of Multiple Sclerosis.

La nostra organizzazione benefica si dedica a fornire informazioni affidabili e scientifiche sul ruolo che i fattori nutrizionali svolgono nella SM, per consentire alle persone colpite da SM di prendere una decisione informata sull'opportunità o meno di utilizzare strategie nutrizionali per gestire la malattia e prevenirne il verificarsi nei propri cari.

Ci auguriamo che apprezzerai e potrai trarre vantaggio dalle informazioni e dalle ricette contenute in questo libro.

– Joan Embry



# Introduzione

# Su Questo Libro di Cucina

Questo libro di cucina è stato realizzato per aiutare le persone affette da SM ad attuare le strategie nutrizionali raccomandate dalla nostra organizzazione benefica, Direct-MS e MS Hope. Queste strategie sono spesso denominate come "Best Bet Diet".

Vorremmo far notare che sebbene abbiamo sviluppato questa dieta come una strategia efficace specificamente per aiutare le persone con SM, la nostra ricerca e alcune testimonianze suggeriscono che potrebbe essere utile anche per persone affette da altre malattie autoimmuni, così come per chiunque voglia migliorare il proprio stato di salute.

Iniziamo con un riassunto dei concetti scientifici che collegano vari fattori nutrizionali al processo della SM. Per noi è importante comprendere la logica scientifica di base del perché vari fattori nutrizionali sono una parte fondamentale dell'inizio e della progressione della SM. Discuteremo quindi i vari alimenti che contribuiscono al processo della malattia e gli alimenti che aiutano a sopprimere e arrestarne il suo processo.

Chiaramente, è essenziale eliminare gli alimenti a favore della SM e aumentare significativamente il consumo di cibi e integratori che la contrastano. Pertanto, abbiamo delle sezioni sugli alimenti da eliminare, alimenti da ridurre e alimenti da aumentare, nonché un elenco di integratori. Ci rendiamo conto che spesso è molto difficile rinunciare a cibi che sono piaciuti per tutta la vita, come latticini e prodotti contenenti glutine. Per aiutarti a raggiungere questo obiettivo, ti proponiamo dei sostituti accettabili per alimenti comuni che sono molto problematici per la SM. Abbiamo anche fornito dei suggerimenti per la colazione, il pranzo e gli spuntini.

Il cuore di questo libro è rappresentato da tutte le ricette che abbiamo raccolto da numerose fonti, e che noi stessi abbiamo usato negli ultimi 24 anni. Ci siamo assicurati che ogni ricetta seguisse le strategie nutrizionali raccomandate e che potesse essere preparata con relativa facilità.

Ti incoraggiamo a sviluppare anche delle tue ricette e ad adattare quelle che scoprirai utilizzando i principi di base della Best Bet Diet. L'elenco dei sostituti alimentari dovrebbe aiutarti a garantire che qualsiasi ricetta che deciderai di preparare, escluda eventuali alimenti dannosi per la malattia della SM.

Ci piacerebbe ricevere dei feedback su questo libro e non esitare a inviare i tuoi commenti a [info@direct-ms.org](mailto:info@direct-ms.org)



# Concetti Scientifici della Best Bet Diet per la SM

La Best Bet Diet rappresenta un piano strategico nutrizionale per la gestione della SM sviluppata dal Dr. Ashton Embry negli anni '90. Dopo che a suo figlio è stata diagnosticata la SM, il dottore ha sviluppato questa dieta in seguito alla lettura di molti articoli scientifici sulla sclerosi multipla e sulla nutrizione. Una buona parte di tale ricerca è disponibile sul nostro sito web [www.direct-ms.org](http://www.direct-ms.org).

La SM è classificata come malattia autoimmune. Il processo patologico di base di una malattia autoimmune come la SM è che il sistema immunitario di una persona attacca parti specifiche del corpo, che nel caso della SM è il sistema nervoso centrale. Il tessuto specifico bersaglio principale dell'attacco immunitario è la mielina, una sostanza grassa che avvolge e isola gli assoni nervosi del sistema nervoso centrale. Con la perdita di mielina, gli assoni nervosi stessi alla fine vengono danneggiati e distrutti. Gli assoni forniscono istruzioni dal cervello a tutte le parti del corpo e la loro perdita provoca ritardi e blocchi di tali messaggi. Ciò si traduce nelle molteplici disabilità che caratterizzano i malati di SM.

Studi suggeriscono che il processo della SM inizia nell'infanzia e che spesso avviene 20-30 anni prima che diventi clinicamente evidente nella giovane età adulta. Un intervallo di tempo così lungo tra l'inizio del processo della malattia e il suo riconoscimento caratterizza molte malattie croniche tra cui il cancro e le malattie cardiache.

Oggi è fermamente stabilito che i geni svolgono un ruolo significativo nell'insorgenza della SM e che solo le persone che portano geni specifici sono sensibili a contrarre la SM. Gli studi hanno dimostrato che molti geni sono coinvolti nella suscettibilità alla SM, con numerosi geni legati al sistema immunitario che sono molto importanti. Sembra che meno del 2% delle persone sia geneticamente sensibile alla SM.

Ancora più importante, è noto che anche i fattori ambientali svolgono un ruolo importante nell'insorgenza e nella progressione della SM. Tali fattori ambientali sono quelli che provocano il proprio sistema immunitario che attacca e distrugge la mielina nel sistema nervoso centrale.



Esistono due principali processi patologici che provocano l'attacco della mielina attraverso reazioni autoimmuni. Questi sono:

1. L'attivazione di cellule immunitarie sensibili alla mielina da parte di proteine di agenti infettivi e alimenti che assomigliano molto a parti di una o più proteine della mielina. Quando il sistema immunitario difende il corpo da tali proteine estranee, attacca anche proteine molto simili nella mielina, un caso molto sfortunato di "identità errata".
2. Il fallimento del lato soppressore del sistema immunitario che di solito arresta eventuali reazioni autoimmuni dannose come un attacco immunitario alla mielina. Una parte importante del processo della SM è questa incapacità di contenere le reazioni autoimmuni causate dalle reazioni immunitarie che coinvolgono proteine da alimenti e agenti infettivi.

La Best Bet Diet è stata formulata sulla base dell'identificazione degli alimenti che contribuiscono a questi due processi patologici che guidano la sclerosi multipla e che provocano l'accumulo di disabilità. In primo luogo, esamineremo i vari tipi di alimenti che contribuiscono all'attivazione delle cellule immunitarie che attaccano la mielina e questo include sia l'assunzione di alimenti dannosi, sia carenze in alimenti benefici.

I prodotti lattiero-caseari sono molto problematici per la SM perché contengono proteine che assomigliano molto alle proteine della mielina. Le cellule che attaccano la mielina si attivano spesso ogni volta che le proteine del latte incontrano il sistema immunitario. I latticini senza lattosio non contengono lattosio, uno zucchero presente nel latte. In particolare, sono le proteine del latte, non il lattosio, che fanno parte del processo della malattia della SM. Tali prodotti dovrebbero essere esclusi. Altri alimenti che contengono proteine che potenzialmente possono attivare le cellule immunitarie che attaccano la mielina sono i cereali contenenti glutine e i legumi.

È importante sottolineare che le proteine alimentari di solito rimangono nell'intestino e sono separate dal sistema immunitario dalla parete intestinale che forma una barriera. Tuttavia, alcune proteine alimentari provocano perdite nella parete intestinale e consentono il passaggio di proteine alimentari e batteri intestinali. Le proteine che sono note per aprire la barriera intestinale si trovano nei grani che contengono glutine e nei legumi.



Inoltre, la parete intestinale è anche danneggiata dall'infiammazione che spesso deriva dal consumo di cibi che causano reazioni allergeniche. Una volta aperta la parete intestinale, le proteine alimentari e i batteri intestinali possono passare attraverso la barriera e incontrare il sistema immunitario dove possono attivare le cellule immunitarie che attaccano la mielina.

È anche importante notare l'esistenza di una seconda barriera che aiuta a proteggere il sistema nervoso centrale da danni e prevenire malattie come la SM. I vasi sanguigni nel cervello hanno pareti molto più forti di altri vasi sanguigni nel corpo. Questa barriera è stata progettata per mantenere le cellule immunitarie e le sostanze chimiche problematiche nel sistema circolatorio fuori dal sistema nervoso centrale, dove possono causare danni. Questa barriera si chiama Barriera Emato-Encefalica (BEE) ed è ben noto che una barriera emato-encefalica danneggiata è una caratteristica della SM.

Proprio come la barriera intestinale, la barriera emato-encefalica viene danneggiata e aperta sia dalle proteine di glutine e legumi sia, da reazioni infiammatorie che sono accompagnate da ossidazione. Se le cellule immunitarie che attaccano la mielina sono presenti nella circolazione, possono accedere al sistema nervoso centrale e alla mielina molto più facilmente attraverso una barriera emato-encefalica danneggiata.

Un altro fattore che svolge un ruolo importante nella SM per la salute dell'intestino è il microbioma, che consiste in trilioni di batteri che vivono nell'intestino umano. Recentemente scienziati medici hanno determinato l'importanza di un microbioma sano e il modo in cui un microbioma malsano contribuisce a una varietà di malattie tra cui la SM. I batteri intestinali buoni promuovono reazioni immunitarie ben regolate e rafforzano la parete intestinale. D'altra parte, lo zucchero raffinato e gli edulcoranti artificiali che si trovano in molti prodotti alimentari, contribuiscono al verificarsi di batteri intestinali molto malsani. Inoltre, anche una carenza di fibre provoca un microbioma malsano e la crescita eccessiva di batteri problematici. I batteri cattivi sono pro-infiammatori e aumentano la permeabilità del intestino e quindi contribuiscono alla progressione della SM.





Un'altra sostanza che contribuisce all'attivazione di specifiche cellule immunitarie che attaccano la mielina è il sodio, che si trova principalmente nel sale. La ricerca clinica ha confermato ciò dimostrando che i pazienti affetti da SM con un'alta assunzione di sale hanno sviluppato tassi 3-4 volte più elevati di entrambe le recidive e lo sviluppo di nuove lesioni rispetto ai pazienti con SM con una bassa assunzione di sale. La Best Bet Diet raccomanda un'assunzione giornaliera di sodio non superiore a 1000 mg (1 grammo) che si avvicina a un'assunzione paleolitica. Una quantità di gran lunga inferiore all'assunzione giornaliera media di sodio dei canadesi che è di circa 3500 mg. In particolare, circa il 70% della nostra assunzione di sodio proviene da alimenti confezionati e pasti da ristorante. È essenziale leggere il contenuto di sodio sull'etichetta nutrizionale di tutti i prodotti confezionati e ridurre notevolmente il consumo di alimenti ad alto contenuto di sodio. Anche il sale da tavola può fornire molto sodio (1 cucchiaino = 2350 mg di sodio). Per compensare ciò, si possono usare prodotti "a ridotto contenuto" o "senza sodio" che contengono principalmente potassio anziché sodio.

Ora possiamo esaminare i nutrienti che supportano il lato soppressore del sistema immunitario per garantire che funzioni bene e mantenga le reazioni autoimmuni ben controllate. Come discusso in precedenza, gli alimenti che promuovono un microbioma sano contribuiscono a una migliore regolazione immunitaria. Altri nutrienti che aumentano la regolazione immunitaria e aiutano a controllare l'autoimmunità sono:

### **Grassi polinsaturi Omega 3**

Si trova nei pesci, negli animali da caccia e in alcune piante come il lino.

### **Antiossidanti**

Si trovano in una gamma di vitamine, minerali e sostanze speciali presenti nella frutta e nella verdura.

### **Vitamina D**

Deriva principalmente dall'azione della luce solare sulla pelle e da alcuni pesci.

Esiste una grande quantità di informazioni scientifiche che dimostrano che questi nutrienti sono molto importanti per mantenere una soppressione immunitaria ben funzionante. Ancora più importanti, sono anche molte informazioni che collegano le carenze di questi nutrienti alla sclerosi multipla.



## 5 STRATEGIE PER PREVENIRE O CONTENERE LA SM

La Best Bet Diet o BBD è stata progettata per eseguire cinque compiti principali, che potenzialmente rallentano o arrestano i processi della sclerosi multipla:

1. Ridurre notevolmente l'attivazione delle cellule immunitarie sensibili alla mielina rimuovendo gli alimenti con proteine che assomigliano molto alle proteine della mielina.
2. Promuovere la regolazione immunitaria per controllare eventuali reazioni autoimmuni sporadiche aumentando cibi e integratori che sono noti per svolgere quest'azione.
3. Ridurre o eliminare notevolmente la permeabilità intestinale rimuovendo gli alimenti che aumentano la perdita della parete intestinale, aggiungendo alimenti e integratori che la rafforzano.
4. Rafforzare la barriera emato-encefalica con alimenti e integratori che assicurano una forte barriera ed eliminare gli alimenti che la danneggiano.
5. Garantire la presenza di un microbioma sano eliminando gli alimenti che promuovono la crescita di batteri cattivi e aumentando cibi ricchi di fibre e integratori che supportano il dominio di batteri buoni.

# PRINCIPI DI BASE DELLA BEST BET DIET

Sulla base delle cinque strategie per prevenire o arrestare la SM, le basi della Best Bet Diet sono eliminare, ridurre e aumentare determinati alimenti. Consultare la Sezione Strategie dei Pasti alle pagine 36–50 per un elenco più dettagliato degli alimenti da evitare e delle opzioni di sostituzione degli alimenti.

## ELIMINARE

Alimenti che contengono proteine che hanno il potenziale di causare reazioni autoimmuni e/o aumentare la permeabilità intestinale. Questi sono:

- Prodotti lattiero-caseari (ad es. latte, prodotti senza lattosio, formaggio, yogurt).
- Alimenti contenenti glutine (ad es. grano, segale o orzo).
- Legumi (ad es. fagioli, soia, arachidi piselli, fagiolini e lenticchie).
- Alimenti che provocano una reazione allergica determinata da una reazione corporea o esame del sangue.
- Caramelle, bibite e cibi ad alto contenuto di zuccheri, cibi che contengono dolcificanti artificiali. Alterano la flora intestinale che a sua volta può causare perdite intestinali e reazioni immunitarie problematiche.

## RIDURRE

• Alimenti che contengono grassi saturi. Mangiare tagli magri di carne rossa (manzo, agnello, maiale) solo un paio di volte a settimana.

- L'assunzione di grassi polinsaturi omega 6 presenti nella margarina, negli oli d'insalata e in molti prodotti da forno. Utilizzare olio extravergine d'oliva (grasso monoinsaturo) per l'apporto di grassi.
- Cereali senza glutine come mais e avena. Utilizzare principalmente il riso per prodotti a base di cereali e consumarli con moderazione poiché un consumo elevato può influire negativamente sulla flora intestinale.
- Consumo di alcool. Meglio bere vino e alcolici con moderazione ed evitare completamente la birra.

## AUMENTARE

• Assunzione abbondante di un'ampia varietà di frutta e verdura per garantirsi un ricco apporto di fibre e antiossidanti.

- Mangiare petto di pollo senza pelle, selvaggina e pesce come proteine. Pesci come il salmone e lo sgombro contengono anche grassi polinsaturi omega 3, ricchi di benefici.
- Aumentare l'uso di olio extravergine d'oliva per cucinare e cuocere gli alimenti.
- Assumere una varietà di integratori per rafforzare la regolazione immunitaria, la barriera intestinale e la barriera emato-encefalica, aumentare la capacità antiossidante, promuovere un microbioma sano ed evitare carenze.



# Increase

## Lean Proteins

- pesce
- pollo

## Fruits & Vegetables

- un'ampia varietà di frutta e verdura ricche di fibre e antiossidanti

## Supplements

- Vitamina D3
- Omega 3
- Calcio
- Magnesio
- Vitamina B
- Probiotici

## Nuts & Seeds

- mandorle, anacardi, noci, noci pecan, semi di zucca, semi di girasole





# Reduce



Non-gluten grains      Alcohol

Omega 6  
polyunsaturated fats

Saturated fats



Gluten grains



Dairy Products

Legumes

High sugar content  
& artificial sweeteners

# Eliminate





## PROTEZIONE DALLA SCLEROSI MULTIPLA

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune che può provocare gravi disabilità. Poiché la genetica gioca un ruolo significativo nella SM, i parenti stretti delle persone con SM sono ad alto rischio di contrarre la SM.

Per loro vale la pena adottare alcune semplici strategie nutrizionali per abbassare maggiormente, e probabilmente eliminare, il rischio di sclerosi multipla.

Due fattori nutrizionali che sappiamo essere implicati nella SM da numerosi studi, sono le carenze di vitamina D e di olio di pesce. I dati provenienti da aree in cui i tassi di SM variano da bassi ad alti, indicano che un elevato apporto di vitamina D dall'esposizione solare o dal consumo di pesce riduce notevolmente il rischio di SM.

Persone ad alto rischio di SM dovrebbero assicurarsi di avere un elevato apporto di vitamina D e olio di pesce. Per i bambini di età pari o inferiore a dieci anni, un supplemento giornaliero di 1000 UI di vitamina D e 2 grammi di acidi grassi omega 3 (10 ml di olio di pesce) molto probabilmente proteggerà dalla SM. Per i bambini di età superiore ai dieci anni, si raccomanda un integratore di vitamina D di 2000 UI e 4 grammi di acidi grassi omega 3 (20 ml di olio di pesce). Il modo più conveniente per ottenere una scorta adeguata di entrambi questi nutrienti è usare olio di fegato di merluzzo aromatizzato.

Oltre alla vitamina D e all'olio di pesce, nella prevenzione della SM sarebbe anche utile seguire le strategie nutrizionali per eliminare determinati alimenti. Inoltre, abbiamo scoperto che quando tutta la famiglia sostiene e adotta la Best Bet Diet è molto più facile per il membro della famiglia affetto da SM seguirla e mantenersi in buona salute.

# REGIME GIORNALIERO DI INTEGRATRI RACCOMANDATO

## ESSENZIALI

- Vitamina D3: 6000-8000 IU  
Viene assunta meglio in pillole non associate alla vitamina A.
- Acidi Grassi Essenziali Omega 3: 5 – 8 g di EPA+DHA  
Assunti meglio con 1-2 cucchiari di olio di pesce (il marchio Carlson ha un buon prodotto). Anche l'olio di fegato di merluzzo è un'opzione, ma assicurati che il contenuto di vitamina A non superi i 5000 UI. L'aggiunta di 1 cucchiario di olio di lino può essere utile perché contiene acido alfa linolenico, un precursore di EPA e DHA.
- Calcio: 400–500 mg
- Magnesio: 300–400 mg
- Complesso di Vitamina B: 50–100 mg
- Probiotici: da 2 a 4 capsule (2 ad ogni pasto)

## INTEGRATORI OPZIONALI

- Vitamina A: 3000 IU
- Vitamina B12: 1–2 mg
- Vitamina E (naturale): 200 IU
- Zinco: 15 mg
- Rame: 1 mg
- Selenio: 100 mcg
- Iodio: 200 mcg
- Olio di lino 2–3 grammi

# Domande Frequenti

## **Perché dovrei considerare l'utilizzo di strategie nutrizionali come parte del mio sforzo generale per controllare il processo della sclerosi multipla?**

Esistono molte informazioni scientifiche che collegano vari fattori nutrizionali all'insorgenza e alla progressione della SM. Molte di queste questioni nutrizionali legate alla SM possono essere prontamente affrontate e risolte dalle strategie discusse in questo libro. In particolare, molte persone hanno avuto grande successo nel mantenere sotto controllo la SM usando le strategie nutrizionali consigliate su basi scientifiche.

## **In quanto tempo dovrei vedere risultati positivi dalle strategie nutrizionali?**

Il periodo di tempo che intercorre tra l'inizio dell'uso delle strategie nutrizionali e la visione di benefici positivi varia notevolmente da persona a persona. Molti hanno riportato evidenti benefici entro un mese, mentre altri hanno dovuto aspettare tra 6 mesi e un anno.

## **Posso mangiare prodotti caseari?**

I prodotti lattiero-caseari contengono proteine che attivano le cellule immunitarie sensibili alla mielina e quindi qualsiasi consumo di prodotti lattiero-caseari aiuta a guidare il processo della SM. Tutti i prodotti lattiero-caseari dal latte al formaggio, dallo yogurt al burro, compresi quelli di capra, devono essere sempre completamente evitati. Qualsiasi "sgarro" potrebbe essere molto problematico. Sono disponibili numerosi sostituti dei prodotti lattiero-caseari. Quando vado in un ristorante dico sempre al cameriere che ho allergie e che è molto importante che il mio pasto sia completamente privo di latticini e glutine.

## **Perché il glutine è un problema nella SM?**

Il motivo principale per cui il glutine rappresenta un grave problema per la SM è che contiene proteine che stimolano la produzione di zonulina. La zonulina apre sia la barriera intestinale che la barriera emato-encefalica e il fallimento di queste barriere è una parte fondamentale del processo della malattia SM.

La totale e costante rinuncia al glutine è essenziale. Numerosi problemi neurologici in particolare, sono direttamente correlati all'ingestione di glutine di cibi e alimenti contenenti glutine.

### **Posso utilizzare il sale?**

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'eccesso di sodio contribuisce al processo della malattia della SM. Il modo migliore per evitare l'eccesso di sodio è limitare l'assunzione a meno di 1 grammo (1000 mg) al giorno (l'assunzione canadese media è di 3500 mg/die). Ciò comporterà il più possibile la riduzione dell'assunzione di sale. La maggior parte dei prodotti ha elencato sulla confezione il contenuto di sodio, ed è importante evitare prodotti con sodio in eccesso.

### **Quanta vitamina D dovrei assumere?**

Si desidera mantenere un livello ematico di vitamina D di 100-150 nmol/l (40-60 ng/ml) per garantire che tutti i sistemi abbiano accesso alla vitamina D richiesta. Un supplemento giornaliero di 4000-5000 UI di vitamina D3 dovrebbe essere sufficiente per la maggior parte delle persone e il costo è inferiore a dieci centesimi al giorno.

### **Quali tipologie di grasso sono migliori da consumare?**

Esistono quattro diversi tipi di grasso: due sono potenzialmente problematici e due sono buoni. Esistono solide prove scientifiche che il grasso saturo in eccesso e il grasso omega 6 contribuiscano al peggioramento della SM. Il grasso monoinsaturo e il grasso omega 3 sono benefici per la SM. La chiave per l'assunzione di grassi è un equilibrio tra i quattro tipi di grassi. Per una ragionevole assunzione di 80 grammi di grassi al giorno, 40 g di monoinsaturi (olio d'oliva migliore), 20 g di grassi saturi, 13 g di omega 6 e 7 g di omega 3 (principalmente olio di pesce) rappresentano una misura ideale dell'equilibrio.

### **Quali sono le migliori fonti di antiossidanti?**

È importante combattere l'eccessiva ossidazione che fa parte del processo infiammatorio della SM. La maggior parte delle persone con SM ha dimostrato di essere carente di antiossidanti. Il modo migliore per garantire adeguati antiossidanti è consumare molta verdura e frutta, più è meglio. Anche gli integratori antiossidanti possono aiutare.



### **Come posso assicurarmi di avere una buona flora intestinale?**

La ricerca ha dimostrato che gli elementi avversi nella flora intestinale fanno parte del processo della SM attraverso l'alterazione delle risposte immunitarie e l'aumento della permeabilità della parete intestinale. Le nostre raccomandazioni nutrizionali, che includono pre-biotici e integratori probiotici, garantiranno la creazione e il mantenimento di una flora intestinale sana.

### **Esistono strategie di prevenzione per la SM?**

Poiché esiste una componente genetica della SM, chiunque abbia un membro della famiglia con sclerosi multipla dovrebbe assolutamente cercare dei modi per ridurre il rischio di SM. Il modo più semplice per prevenire la sclerosi multipla è garantire un adeguato apporto di vitamina D (4000–6000 UI/die) (1000–4000 UI per i bambini) e utilizzare altre strategie nutrizionali come evitare latticini e glutine. Anche garantire una flora intestinale sana ridurrebbe notevolmente la possibilità di sviluppare la SM.

### **Come evitare una sostanziale perdita di peso con la BBD?**

Alcune persone che seguono la BBD avvertono una perdita di peso e questo non è un problema se si mantiene un peso ragionevole. Per evitare una perdita di peso indesiderata, si può consumare un quantitativo maggiore di alimenti consentiti (ad es. noci ad alto contenuto di grassi buoni) e utilizzare più olio extravergine d'oliva sulle verdure.

Testimonianze

# Storie di Successo della Best Bet Diet

Come precedentemente accennato, la diagnosi di SM rivolta a nostro figlio Mathew è ciò che ci ha portato a sviluppare la Best Bet Diet e fondare la nostra associazione di beneficenza Direct-MS. Siamo molto orgogliosi di Mathew per il suo impegno con la dieta e l'esercizio fisico, e per come ha controllato i suoi sintomi per oltre 24 anni dalla sua diagnosi. Mathew ha deciso di condividere la sua storia con tutto il mondo per aiutare le altre persone affette da SM. Ha sviluppato un sito Web [MShope.com](http://MShope.com) in cui fornisce apertamente le strategie che ha usato per vivere una vita sana e libera da medicinali.

Come regista, ha anche realizzato un documentario pluripremiato chiamato Living Proof sulle sue esperienze con la SM e il suo viaggio alla ricerca di risposte e speranze. La risposta del documentario è stata estremamente positiva e Mathew ha ricevuto molti messaggi gratificanti sul modo in cui il film ha avuto un impatto su molte vite.

Troverai molte testimonianze stimolanti in questa sezione del libro, scritte da persone affette da SM che hanno tratto grande beneficio dall'uso di strategie nutrizionali. Sono queste storie che ci tengono motivati a condividere informazioni sulla migliore dieta di scommessa e speriamo che ti ispirino ad attuare e attenersi alle strategie nutrizionali e a rimanere nella migliore salute possibile.



**"one of the most affecting movies ... this year."**

— Steve Gravestock, Senior Programmer - TIFF

**"consistently moves and surprises"**  
— Patrick Mullen, POV Magazine

**"a vitally needed warning about the state of modern medicine"**  
— Steve Koplan, Unseen Films

**"a journey both personal and political"**  
— Lauren Wissot, Filmmaker Magazine

**"A heartbreaking ... quest"**  
— Steve Gow, Original Cin

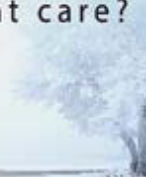
**"an incendiary, disciplined and heartbreaking exposé..."**  
— Magali Simard, TIFF Canada Film Curator



His son has an autoimmune disease.  
He might have the answer.

# LIVING PROOF

Does the establishment care?



SPOTLIGHT PRODUCTIONS PRESENTS A FILM BY CANADA MEDIA FUND AND ALBERTA MEDIA FUND AND BY MATT EMBRY "LIVING PROOF"  
WITH WILLIAM BAIRD, RUSHDAM NAUGLER, RUSHDAM NAUGLER, STEVE BIERKENS, JIM TODD LANGILLE, JORDAN BOSCH, DEAN EWING, ALLAN THROSH, SHARON KRAFT, JIMMY PATRICK MALAUCHLIN  
Canada Media Fund Alberta AISHI MANKY MINHAS, RAVINDER MINHAS, JYOTI JULUCK, MATT EMBRY, TYLER HOLEAD, RAVINDER MINHAS, MATT EMBRY, spotlight

[www.SeeLivingProof.com](http://www.SeeLivingProof.com)

“

La mia adolescenza era caratterizzata da un'alimentazione ricca di cibo spazzatura. Sebbene fossi un atleta, la mia dieta durante il liceo consisteva in "bere cola più volte al giorno, consumare tanti latticini, cibi ricchi di grassi ed enormi quantità di pasta al formaggio", per non parlare di "enormi quantità di cioccolato al latte".

Mi è stata diagnosticata la sclerosi multipla nel 1995 quando avevo 19 anni. Un giorno mentre calciavo un pallone da basket, il mio piede divenne improvvisamente insensibile, interessando in seguito anche la sensibilità dei nervi, fino a raggiungere il mio petto. Una successiva risonanza magnetica ha rivelato numerose lesioni al mio cervello e alla colonna vertebrale.

Le previsioni del mio neurologo erano vaghi e prevedevano disabilità nel mio futuro. Tuttavia, ha sottolineato che non era necessario abbattersi e pensare al suicidio. A quel tempo non erano disponibili prodotti farmaceutici per la cura della SM, quindi mi sono posto la grande domanda su cosa "usare o non usare". Nel giro di una settimana avevamo ottenuto i libri di Roy Swank e Judy Graham, e un tema comune era che l'importanza del ruolo della dieta nella SM. Questo ci ha dato il primo grande raggio di speranza.

Mio padre è un ricercatore e si è immerso nella letteratura scientifica sulla SM per capire cosa guida la SM e come i fattori dietetici potrebbero essere coinvolti. Sulla base di questa ricerca ha ideato un regime dietetico basato sulla scienza, che successivamente è diventato noto come la Best Bet Diet. Le basi prevedevano niente latticini, niente glutine, niente zuccheri raffinati, niente legumi, pochi grassi saturi, molta verdura e frutta, oltre a vari integratori.

Riconoscevo di avere solo due scelte: cambiare radicalmente la mia dieta o finire su una sedia a rotelle. Fortunatamente, i miei sintomi della sclerosi multipla sono scomparsi dopo circa 4 mesi di dieta, e nei pochi anni successivi le uniche volte in cui alcuni sintomi si sono manifestati nuovamente, sono state in concomitanza di brutte influenze. Nel 1999, mio padre si rese conto che la vitamina D era un fattore di grande importanza nella SM e ho iniziato ad assumerne 4000 UI al giorno. Negli ultimi 24 anni non ho avuto sintomi e devo sottolineare che bisogna "Fare all-in" e che non ci sono giorni in cui si può imbrogliare.

Per me, non c'è dubbio che i miei cambiamenti nutrizionali abbiano avuto un ruolo molto importante nel mantenere la SM in remissione, ma aggiungerei che allo stesso modo hanno contribuito anche la forma fisica e la consapevolezza. È la TUA salute ed è la TUA responsabilità. Dipende da te. Le scelte che TU fai sono quelle che hanno impostato la rotta per TE e il tuo futuro. Mio padre una volta mi disse "O migliorerai o peggiorerai". Ho preso la decisione di migliorare ogni giorno e ad ogni pasto. Spero che anche tu farai lo stesso.

”

– Mathew Embry

“

Mi è stata diagnosticata la sclerosi multipla nel 2000. Diciotto anni dopo ho corso la maratona di Londra alimentandomi solo secondo i principi della Best Bet Diet.

Sulla base della mia diagnosi (1997–2000) stavo vivendo una serie di sintomi dalla neurite ottica a "gambe disconnesse", sensazioni di formicolio e grave affaticamento. Il mio umore è cambiato radicalmente e la depressione è iniziata. Quando sono riuscito a sollevare la testa dallo shock e dalla paura di ciò che stava accadendo, ho iniziato a studiare la SM e cosa avrei potuto fare personalmente per prendere il controllo.

I medici sembravano solo capaci (e volenterosi) a prescrivere farmaci che affermano di trattare i sintomi senza fare riferimento alla causa.

Nel 2000 ho avuto la fortuna di trovare un medico qui in Scozia che praticava la "medicina ambientale e nutrizionale" e dopo una serie di test ho intrapreso un regime dietetico e di integrazione altamente personalizzato. Questo ha avuto un effetto immediato nel migliorare il mio umore, eliminare la "nebbia del cervello", ridurre il formicolio e alzare i miei livelli di energia. Più o meno nello stesso periodo, mia moglie trovò il sito web di Ashton e la Best Bet Diet. La Scozia e il Canada sono le capitali mondiali della SM. Il mio approccio personalizzato rispecchiava la Best Bet Diet sotto ogni aspetto. Mi ero assicurato!

Due anni di approccio dietetico mi avevano cambiato la vita. Infuriato e ispirato dal fallimento della professione medica (supportato da molti nelle organizzazioni di "supporto" della SM), ho pedalato per 1003 miglia da Seattle a San Francisco per sensibilizzare e finanziare l'approccio dietetico alla SM. Ho avuto il grande piacere di invitare Ashton e sua moglie Joan in Scozia per parlare della loro rivoluzionaria ricerca. Le informazioni sull'approccio dietetico sono ora fornite a tutti i nuovi pazienti con SM negli ospedali scozzesi. Questo approccio scientificamente autentico e basato sull'evidenza sta contribuendo a stabilire la Best Bet Diet, Direct-MS e MS Hope come una fonte di aiuto per coloro che sono affetti da SM e coloro che ci supportano.

A quasi 20 anni dalla diagnosi, il lavoro di Ashton e la Best Bet Diet continuano a tenermi (e così tanti altri con cui ho avuto contatti) in salute e felice. La scorsa settimana ho corso la mia ultima mezza maratona. Di fronte a una diagnosi devastante, la Best Bet Diet ti consente di fare la cosa più importante di tutte, prenderti cura del tuo futuro.

”

– Alan Caldwell



“ Sono un maschio di 54 anni e mi è stata formalmente diagnosticata la sclerosi multipla all'età di 28 anni nel 1992. Inizialmente, mi è stata diagnosticata la SM recidivante-remittente che presto è diventata sclerosi multipla progressiva secondaria. Essendo di origine ucraina, la mia dieta era basata principalmente su grano e latticini con una grande quantità di grassi saturi. Nel 1996, dopo aver letto il saggio sulla Best Bet Diet, ho rivisto la mia dieta per escludere determinate proteine alimentari. Incorporare la Best Bet Diet ha reso necessari cambiamenti fondamentali nel mio consumo di cibo. È stato con grande fortuna che anche la mia compagna ha aderito a questa strategia poiché era la principale preparatrice di pietanze. Il suo impegno nel garantire che le mie restrizioni dietetiche fossero soddisfatte ha notevolmente contribuito al miglioramento della mia salute ed indipendenza.

Molto presto, dopo l'adozione della BBD, i miei processi digestivi sono migliorati considerevolmente. Ho ottenuto movimenti intestinali coerenti e adeguati e non ero più afflitto da gas intestinali e gonfiore. A poche settimane dall'attuazione di questi cambiamenti, ho notato miglioramenti nel mio benessere e nelle mie capacità mentali come la memoria, la comprensione e l'acuità, che attribuisco a una riduzione dell'infiammazione dei nervi. Anche la mia oppressiva stanchezza cronica si è ridotta in modo significativo, così come l'intorpidimento che era presente in tutto il mio corpo.

Nel complesso la BBD ha fornito stabilità nella progressione della mia SM. I miei miglioramenti mi hanno portato ad una condizione di stabilità permettendomi di tornare al lavoro dopo una pausa di tre anni e di formarmi una famiglia con tre figli.

Ancora oggi, come in passato, sono ostacolato da carenze che attribuisco al danno ai nervi. La revisione della dieta non ha migliorato i miei problemi alla gamba destra che influenzano profondamente la mia mobilità. Nonostante questa incapacità di camminare correttamente, continuo a sentirmi bene e mantengo una prospettiva ottimistica perché la mia malattia non è progredita da quando ho adottato le misure dietetiche.

”

– Nick Topolnyski

“

Ho avuto la mia prima esacerbazione di sclerosi multipla nel 1997 ma non mi è stata diagnosticata la sclerosi multipla fino a dicembre 2015. I miei sintomi prima di iniziare una dieta antinfiammatoria includevano intorpidimento, formicolio, dolore, visione alterata, dolore cutaneo, sensazioni dell'arto fantasma e incontinenza.

Quando mi fu diagnosticata la SM, Melissa e io avevamo trascorso dieci anni insieme a sviluppare molti rituali per l'ora di cena. Pianificavamo ogni pasto, lo preparavamo insieme e mangiavamo sempre la stessa cosa. Cambiare la mia dieta dopo la mia diagnosi nell'inverno del 2015 ha significato cambiare il nostro rituale della cena. All'inizio mi sono isolato, concentrandomi su quali alimenti potevo e non potevo mangiare...e l'ho fatto a spese del nostro comune senso di cenare insieme. Quando la dieta è diventata parte integrante della nostra quotidianità, Melissa e io abbiamo iniziato a trovare il modo di condividere ancora una volta il momento della cena. Abbiamo così iniziato a grigliare verdure e preparare zuppe e verdure al vapore di vario genere. Melissa si è adattata senza abbandonare completamente i cibi di cui aveva bisogno e che amava, e a volte mangiavo cose che non erano nel suo piatto. Ma la cosa più importante è che abbiamo ricominciato a cenare di nuovo insieme. Iniziare una nuova dieta può sembrare una sfida alla forza di volontà, ma può anche mettere a dura prova le relazioni e per riuscire a seguire questa dieta, per me è stato importante avere supporto, comprensione e impegno su più fronti.

Dopo aver seguito rigorosamente la mia dieta antinfiammatoria per oltre tre anni, è diventata una parte naturale e vitale del nostro modo di vivere. I risultati sono arrivati nel seguire religiosamente una dieta antinfiammatoria, ridurre lo stress, aumentare il riposo e aumentare i livelli di vitamina D: nessuna nuova esacerbazione e nessuna nuova lesione. Attualmente sto conducendo una vita molto attiva fisicamente e mi godo la piena mobilità. Ho alcuni sintomi residui dei miei molti anni di esacerbazioni, ma li vedo come parte di ciò che sono.

”

– Spencer Schaffner

“ Ho trascorso i miei primi anni di vita in una fattoria nelle zone rurali dell'Ontario, dove ho sviluppato una passione per i prodotti lattiero-caseari e le prelibatezze zuccherine. Mi è stata diagnosticata la SM nel 1992 all'età di 24 anni mentre studiavo. Per molti anni ho continuato a consumare cibi infiammatori e non conformi, anche se avevo letto gli scritti del Dr. Embry nel 1997 o giù di lì. All'epoca non ero disciplinato e pagavo un prezzo pesante in termini di salute. Mesi dopo il trattamento con CCSVI, nel 2010 molti dei sintomi tipici della SM sono tornati lentamente: nebbia cerebrale, affaticamento, mancanza di motivazione. Da quando ho adottato la Best Bet Diet e altri cambiamenti nello stile di vita, ho sperimentato un grande mutamento nei livelli di affaticamento, una migliore capacità di pensare e una maggiore motivazione e capacità di allenarmi. La dieta era il punto di svolta che avevo bisogno per essere la versione più sana di me.

Sono sempre stato colpito dal Direct-MS e MS Hope e della consulenza gratuita che offrono. È facile vivere una vita sana e conforme senza spendere centinaia o migliaia di dollari - tutto ciò che serve è un'ombra d'immaginazione cosparsa da un pizzico di creatività!

”

– Christopher Alkenbrack

“

Mi è stata diagnosticata la RRMS nel 1997 all'età di 21 anni. I miei primi sintomi includevano mielite trasversaria che causava intorpidimento ascendente, a partire dai cuscinetti dei piedi e infine raggiungendo le costole e aggravando il nervo frenico che mi causava un forte dolore addominale. Ho anche avuto due attacchi di neurite ottica più avanti nella vita e ho avuto numerose ricadute dalla diagnosi. Tornavo a casa dal lavoro d'ufficio e mi addormentavo sul divano. Quando andavo a letto facevo fatica ad addormentarmi, e quando lo facevo non riuscivo a dormire. Ero sempre stanco e spesso malato. La mia vita familiare è stata colpita. Le mie amicizie sono state colpite. Il mio sostentamento è stato influenzato.

Volevo così disperatamente continuare la mia vita lavorativa, ed è quello che ho detto a tutti per quasi due decenni. Sì, mi è stata diagnosticata la malattia, ma non mi sarei lasciato rallentare. Ma questa volta non avrei potuto cavarmela come al solito. Faceva paura. Era tutto incerto. A volte era doloroso e deprimente. È diventato evidente che non solo le mie decisioni e la direzione che mi era stata data avevano messo in pericolo la mia salute, ma in realtà ero una bomba a orologeria che percorreva un sentiero molto oscuro.

Ho sentito parlare per la prima volta della Best Bet Diet mentre cercavo alternative terapeutiche online e ho iniziato la dieta nel 2015. Un mese dopo aver iniziato il programma BBD mi è tornata l'energia, il mio umore e le mie prospettive sono migliorate, mia moglie mi ha detto che in 13 anni non mi aveva mai visto meglio. L'aspetto più difficile, oltre a quello più sorprendente, è stato il contraccolpo che ho dovuto affrontare con amici, alcuni familiari, colleghi e seguaci dei social media. Parte dell'adozione di questa dieta, piano di allenamento e stile di vita, aveva messo alla prova la mia determinazione. Per me era importante mantenere le cose in prospettiva. Non mangiare formaggio e latticini era più facile che non riuscire più a salire le scale. Evitare il glutine e gli alimenti processati era molto più facile che trascorre la vita su una sedia a rotelle. Essere interrogati sul fatto di non consumare zucchero raffinato o il dessert rispetto al non giocare fuori con i nostri bambini... queste sono le poste in gioco che dobbiamo affrontare quando viviamo con la SM. Lo sappiamo e ora sappiamo anche che possiamo alterare il decorso di questa malattia. Lo dobbiamo a noi stessi. Lo dobbiamo ai nostri cari.

Non è mai troppo tardi per iniziare. Non è mai troppo tardi per aiutare una persona cara ad iniziare. Non c'è letteralmente alcun lato negativo nel seguire questo programma collaudato. Non sto esagerando quando dico che questo programma mi ha salvato la vita e le relazioni. I miei risultati dall'inizio del programma della BBD parlano da soli.

Il mio punteggio EDSS è sceso da 3,5 a 2,5 e le mie ultime due risonanze magnetiche hanno mostrato stabilità e nessuna nuova lesione. Sono in palestra ogni giorno, seguo il piano; sono di nuovo me stesso e ho una prospettiva positiva. ”

– Mark Bennett

“ Questo luglio 2019 celebrerò i miei trent'anni di SM primariamente progressiva (PPMS) all'età di 84 anni e in salute relativamente buona per un ragazzo anziano. Naturalmente c'è una storia dietro. I miei genitori sono immigrati dalla Polonia e sono nato in America. Ero un bambino magro (ora un adulto magro) che disturbava i suoi genitori perché nel vecchio paese essere magri era sinonimo di malattia. Quindi sono stato educato al consumo di una tipica dieta polacca, ricca di grassi saturi, latticini, uova, pane di segale, ecc. che mi piacevano molto.

Circa un decennio prima della mia diagnosi di PPMS, mi sono interessato alla dieta perché il mio livello di colesterolo era superiore a 300. Ho immediatamente preso misure correttive ed eliminato le uova e ridotto i grassi saturi dalla mia dieta. Col passare degli anni ho eliminato la carne, perché non mi piaceva più.

Sono un fanatico dell'allenamento, infatti, sono un caso ossessivo, compulsivo, nevrotico e ho notato che dopo il training soffrivo di problemi di deambulazione. Nel 1989 mi è stata diagnosticata la PPMS. Come ingegnere, avevo un problema che dovevo risolvere. Il mio medico di famiglia mi ha fornito consigli prudenti. "Non so nulla sulla SM, ma ti consiglio di lavorare sul tuo benessere generale." Trovare dati sulla SM è stata una sfida. Mi sono licenziato nel 1994 a causa del mio affaticamento.

Nel 1996 internet ha iniziato a fiorire e ho scoperto il piano BBD di Ashton Embry ed ero entusiasta. Si basa sui dati, il sogno di un ingegnere. Ho adottato il piano, ho rinunciato al mio cibo preferito, i latticini e ho perso circa 35 chili.

Il resto è storia. Con l'aiuto di istruttori ho imparato a camminare al 99% con un'andatura perfetta per due miglia e sono stato in grado di nuotare tre miglia senza sosta. Di recente ho contattato uno degli istruttori di fitness condividendo con lui il mio regime di esercizi settimanali, chiedendogli se mi allenassi troppo. La sua risposta è stata sì, e mi ha suggerito di ridurre il mio allenamento. Ho ridotto il mio nuoto da 1 ora a ½ ora, ho ridotto le ripetizioni di sollevamento pesi da 50 a 18-20; giro in bicicletta da 45 a 20-25 minuti. Penso che sia un piano ragionevole per un vecchio ottuso affetto da PPMS.

Infine, bisogna pensare alla dieta, all'esercizio fisico e all'attitudine. E per essere un vecchio, sto bene e mi alleno ancora tutti i giorni. ”

– Irwin Mortman

“

Nell'autunno del 2017, la nostra figlia sana, attiva, di 15 anni, ha iniziato a soffrire di emicranie quotidiane e poi all'improvviso è diventata cieca da un occhio. Nei mesi seguenti ha sperimentato la paralisi di Bell, una sensazione lungo la schiena e intorpidimento e debolezza casuali che l'hanno lasciata incapace di camminare o usare le braccia per giorni. Senza una storia familiare di SM, non avevamo idea di cosa aspettarci da questa malattia ed eravamo terrorizzati. Eravamo aperti a tutti i consigli ed eravamo particolarmente interessati a sentire storie di successo su persone senza sintomi di SM a lungo termine. Eravamo determinati a fare tutto il necessario per assicurarci che nostra figlia seguisse la stessa strada.

Molto rapidamente abbiamo trovato MS Hope e la famiglia Embry mentre il film di Matt Embry, Living Proof, aveva appena debuttato al Toronto International Film Festival. Vedere quel film aveva cambiato la nostra vita e ci aveva dato letteralmente speranza per la prima volta. Abbiamo davvero apprezzato la quantità di scienza alla base della Best Bet Diet. Sapere esattamente il motivo per cui abbiamo dovuto eliminare determinati alimenti ha reso molto più facile attenersi al protocollo senza giorni di sgarro.

Siamo estremamente felici, orgogliosi e grati di dire che nostra figlia è attualmente da un anno e mezzo completamente priva di sintomi e ricadute sulla Best Bet Diet. Questa dieta ha ridato vita alla nostra adolescente. Tutta la nostra famiglia ora segue la BBD e non abbiamo in programma di cambiare il nostro nuovo modo di mangiare. La salute è un grande motivatore.

Grazie alla famiglia Embry per aver condiviso le loro conoscenze e il protocollo in modo così aperto e libero. Non possiamo immaginare dove saremmo adesso senza di loro.

”

– Anonimo



“

La Best Bet Diet è incredibile, ma allo stesso tempo così diversa da tutti gli alimenti che mangiavo prima di fare questo passo verso la salute nel 2018. Mi è stata diagnosticata la SM nel 2001 e ho continuato a mangiare ciò che avevo sempre mangiato, senza pensare mai a quale cibo fosse per me buono o cattivo. La mia unica regola era che se il cibo era gustoso, me lo mangiavo. La mia dieta fino al 2018 includeva molti prodotti lattiero-caseari (il mio preferito è il cioccolato al latte), carne rossa, legumi di ogni genere come arachidi e fagioli, e stufato di piselli. Mi piaceva anche il pane di grano caldo e tutti i tipi di biscotti, cialde, caramelle contenenti zucchero e così via. Non avevo idea di quanto questi alimenti potessero essere dannosi per la mia salute.

La consapevolezza è arrivata quando ho visto il documentario LIVING PROOF di Matt Embry e mi sono reso conto che non si può mai essere sicuri se o quando la SM tornerà nella propria vita. Ho imparato che è meglio mangiare cibi sani per avere un futuro sano e, si spera, senza SM. Ho iniziato con la BBD, creando il mio menu ANTI-SM ogni singolo giorno. Tutta la terribile stanchezza, lo stomaco gonfio, le vertigini, la pesantezza alle gambe, ecc. sono scomparsi dalla mia vita, e mi sento leggero e libero da sintomi da più di un anno.

Ho seguito rigorosamente la Best Bet Diet e ho sostituito tutti i miei cibi preferiti ma molto problematici con sostituti sani. Ho sostituito il latte di mucca con latte di mandorle/nocciole e l'ho combinato con muesli di grano saraceno per un'ottima colazione! Il mio problema più grande era evitare completamente lo zucchero, il mio amato cioccolato al latte e il pane integrale. Ho dovuto cambiare totalmente il mio modo di pensare e il mio atteggiamento e dire a me stesso che non avevo davvero bisogno dei miei cosiddetti "cibi preferiti".

Invece del cioccolato, ora mangio frutta fresca e mi godo il succo di frutta e verdura. Quando bevo il tè, uso la stevia invece dello zucchero, ed evitare lo zucchero mi ha dato molta più energia. Invece della carne rossa, mangio più pesce grasso e verdure sane cotte al forno. Ho sostituito le mie vecchie amate arachidi con nocciole e noci. Ho anche trovato un sostituto meraviglioso del mio pane integrale preferito cuocendo il mio pane senza glutine con farina di grano saraceno.

È importante sottolineare che mangio tutti questi alimenti con moderazione, che è un'altra regola salutare per condurre una vita sana. Ho scoperto che i cibi sani possono essere molto deliziosi e che le ricette di cibi sani possono essere infinite. È essenziale mantenere la fede e rimanere positivi! In particolare, anche il pensiero positivo, come il cibo sano, aiuta alla guarigione!

”

– Anonimo

# Strategie dei Pasti

# Guida Introduttiva

Lo scopo di questa dieta è di fermare il consumo di alimenti le cui strutture molecolari sono così simili alla mielina nei nostri corpi che potrebbero avviare il processo autoimmune. Gli alimenti che sono stati identificati come problematici includono latticini, glutine e legumi. Uova e lievito sono ammessi in quantità limitata, purché l'individuo non mostri alcuna reazione allergica nei loro confronti. Inizialmente questa dieta appare molto limitante nella nostra attuale cultura dietetica, ma i seguenti suggerimenti e strategie faciliteranno il passaggio a nuove abitudini alimentari.

## **Evitare alimenti che causano reazioni allergiche**

Gli alimenti possono provocare una reazione allergica nell'intestino, e questo comporta l'attivazione di cellule immunitarie che producono anticorpi IgE e IgG4. Tali reazioni infiammatorie possono portare alla sindrome dell'intestino permeabile, che provoca il passaggio di frammenti di proteine alimentari nel sistema circolatorio dove possono causare reazioni autoimmuni.

Il modo migliore per identificare gli alimenti immuno-reattivi è un esame del sangue ELISA (test immune-assorbente enzimatico). Questo test misura la quantità di anticorpi IgE e IgG4 prodotti quando un campione di sangue viene messo alla prova con una data proteina alimentare. Il vantaggio di questo tipo di test è che non è invasivo ("in vitro"), facile da amministrare, relativamente economico e può coprire gli alimenti più comuni. Tale test può essere condotto da un medico di medicina naturopatica o funzionale.

# ALIMENTI ESCLUSI

## LATTICINI

Sono esclusi il latte vaccino, tutti i prodotti lattiero-caseari e anche i prodotti senza lattosio.

Il problema dei prodotti lattiero-caseari è la frazione proteica del latte di vacca.

Frammenti delle proteine del latte assomigliano molto a parti di proteine di mielina. Le cellule immunitarie specifiche che attaccano le proteine del latte attaccano anche le proteine della mielina. Le proteine del latte causano una malattia simile alla SM negli animali da laboratorio.

### EVITARE:

- Latte e tutti i derivati del latte
- Lactaid
- Formaggio
- Burro
- Fiocchi di latte
- Yogurt
- Gelato
- Proteine del latte: è importante leggere le etichette degli alimenti per assicurarsi che le proteine del latte vengano evitate. Le proteine del latte includono:
  - Caseina
  - Lattoalbumina, lattoglobulina, albumina bovina e gammaglobuline
  - Siero di latte, caseinati, latte scremato in polvere e solidi del latte
- Sono esclusi anche il latte di capra, il latte di pecora e qualsiasi altro formaggio, ecc., perché contengono proteine che devono essere evitate.
- Il latte di soia non è ammesso come sostituto del latte, poiché deriva dai semi di soia, che sono legumi.

## GLUTINE

Il motivo principale per cui il glutine rappresenta un grave problema per la SM è che contiene una proteina chiamata zonulina. Questa proteina apre sia la barriera intestinale che la barriera emato-encefalica e il fallimento di queste barriere è una parte fondamentale del processo della malattia della SM.

In particolare, diversi problemi neurologici sono direttamente correlati all'ingestione di glutine. La completa eliminazione dei cibi che contengono glutine in ogni momento è essenziale.

### EVITARE:

- Grano
- Segale
- Orzo
- Avena
- Farine bianche e integrali
- Farina Durham
- Triticale
- Bulgar
- Farro
- Kamut
- La farina di soia deve essere esclusa in quanto prodotta da semi di soia e non può essere utilizzata perché è un legume.
- Cereali: anche i cereali senza glutine sono pieni di zucchero, quindi è meglio optare per noci, semi e frutta per un'alternativa per la colazione.



## LEGUMI

I legumi possono potenzialmente contribuire al processo della malattia della sclerosi multipla in due modi:

1. I legumi contengono proteine chiamate lectine e queste proteine contribuiscono ad una maggiore perdita della parete intestinale. Questo a sua volta consente alle proteine di passare attraverso la parete intestinale e di innescare reazioni autoimmuni.
2. I legumi contengono proteine che assomigliano molto alle autoproteine del sistema nervoso centrale e che possono attivare le cellule immunitarie sensibili alla mielina.

### EVITARE:

- Tutti i fagioli (fagioli azuki, fagioli neri, fave, favette, fagioli di lima, fagioli mung, fagioli verdi, fagioli tondini, fagioli pinto, fagioli borlotti, fagioli rossi, gialli e fagiolini verdi, fagioli bianchi)
- Fagioli dall'occhio
- Carruba
- Ceci
- Lenticchie
- Piselli
- Miso
- Arachidi e burro di arachidi
- Taccole
- Bacelli di piselli
- Soia e tutti i prodotti a base di soia, compreso il tofu - Esistono molti prodotti che contengono soia, quindi è importante leggere le etichette per escludere la soia dalla dieta.

## IL MAIS COME PROBLEMA

Coloro che sono sensibili al grano sono spesso sensibili ad altri cereali, riso, avena e soprattutto al mais. Si consiglia di limitare l'uso di questi cereali. Anche se l'amido di mais e la farina di mais sono senza grano e senza glutine, si consiglia di utilizzare altri prodotti senza glutine. L'amido di mais viene spesso usato come addensante, ma la fecola di maranta e di patate e la farina di riso possono essere dei validi sostituti a questo scopo. L'importanza di leggere le etichette per identificare il mais è molto importante, in quanto viene utilizzato in una varietà di prodotti (margarina, miscele da forno, lievito in polvere, caramelle, marshmallow, bourbon e alcuni whisky).

## LIMITARE LE UOVA

Le uova sono uno degli alimenti che in assoluto causano più reazioni allergiche. Se sei sensibile alle uova, limitale. Bisogna evitare i prodotti contenenti uova, tuorlo d'uovo, albume d'uovo, o albumina. Ancora una volta, è importante leggere le etichette. Si consiglia di utilizzare le uova con moderazione, non più di due a settimana.

## LIMITARE IL LIEVITO

Il lievito è un altro alimento altamente allergico e deve essere limitato se si è allergici al lievito.

## RIDURRE LO ZUCCHERO

Ridurre notevolmente l'assunzione di zucchero. Lo zucchero promuove la crescita e l'espansione dei batteri dell'intestino cattivo nel microbioma. Un microbioma malsano aumenta la perdita di intestino e favorisce anche reazioni immunitarie infiammatorie.

## RIDURRE IL SALE

È stato dimostrato che un'elevata assunzione di sodio è proinfiammatoria e associata alla SM. Il sale da tavola è la principale fonte di sodio e si trova in molti alimenti confezionati. Assicurarsi che l'assunzione di sodio non superi i 1000 mg/die. In particolare, l'assunzione media in Nord America è di 3500 mg/die.

## ASPARTAME E ALTRI DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

È risaputo che i dolcificanti artificiali sono molto dannosi per il microbioma con conseguente infiammazione e permeabilità intestinale.

## BURRO E GRASSI

Un corretto equilibrio dei quattro tipi di grasso è molto importante per stabilire un sistema immunitario ben regolato. È importante mantenere bassa l'assunzione di grassi saturi.

### EVITARE:

- Burro e strutto devono essere completamente evitati poiché sono grassi saturi puri.
- Qualsiasi prodotto con grassi trans altamente infiammatorio deve essere evitato.

### Alternative al burro

Il miglior tipo di grasso da utilizzare per la cottura è l'olio extravergine d'oliva, che è principalmente un grasso monoinsaturo ed è un buon regolatore immunitario. La margarina può essere usata con parsimonia e dovrebbe contenere principalmente omega 6 e grassi monoinsaturi. Molte margarine contengono prodotti lattiero-caseari e devono essere rigorosamente evitate. Esistono delle margarine senza lattosio. Si possono anche usare olio di semi di lino, olio di noci, olio di canola, olio di semi di senape e olio di avocado ma non sono adatti se riscaldati troppo perché creano grassi trans.

## BEVANDE, ALIMENTI E ADDITIVI ESCLUSI

### EVITARE:

- Bevande contenenti malto:
  - Postum
  - Ovaltina
  - Birre e birre ad alta fermentazione
- Whisky e birra contengono glutine.



## PULIZIA DELLA CUCINA

Una volta che ti sei impegnato ad adottare la dieta, ci sono alcune strategie chiave che sono molto utili.

- Rimuovere tutti i generi alimentari e i prodotti che non sono adatti alla dieta (glutine, latticini, legumi e tutti gli alimenti che causano reazioni allergiche) dalla tua cucina.
- Quando fai la spesa, non comprare cibi che non rientrano nella Best Bet Diet, così non sarai tentato di mangiarli avendoli in casa.
- Se devi cucinare per gli altri in casa, tieni una dispensa propria per conservare gli alimenti che soddisfano i criteri dietetici.
- Visita un negozio di alimenti bio locale e il tuo negozio di alimentari preferito e cerca i prodotti più adatti alla dieta. Rimarrai piacevolmente sorpreso dalla varietà di prodotti disponibili.



# Sostituti Alimentari

È importante eliminare completamente gli alimenti di cui abbiamo parlato in precedenza. Per aiutarti, abbiamo elencato alcuni sostituti alimentari agli alimenti comuni da evitare come latticini, glutine e legumi. Tali prodotti sostitutivi si trovano nei negozi di alimenti bio e talvolta nei principali negozi di alimentari.

Come è stato sottolineato, tutti i prodotti lattiero-caseari (vacca, capra, senza lattosio) devono essere rigorosamente evitati. I sostituti del latte vaccino accettabili includono latte di mandorle, latte di riso e, in misura minore, latte di cocco. I buoni sostituti del formaggio sono numerosi prodotti a base di tapioca realizzati da Daiya.

Nei negozi di alimenti bio si possono trovare sostituti del formaggio parmigiano non caseari. Assicurati di controllare le etichette per assicurarti che non ci siano latte o soia in nessuno dei prodotti che trovi.

I sostituti del gelato a base di latte sono ampiamente disponibili e comprendono basi di riso e cocco. Evita i gelati a base di soia e controlla sempre gli ingredienti perché spesso, prodotti apparentemente adatti, possono contenere soia o glutine.

Lo yogurt è un alimento utile date le sue qualità probiotiche. Gli yogurt a base di latte devono essere evitati, ma gli yogurt a base di cocco, mandorle e anacardi sono ormai disponibili ovunque. È importante sottolineare che contengono gli stessi ottimi "batteri sani".

Il glutine, contenuto nel grano, nell'orzo e nella segale, si trova in molti prodotti ed è essenziale leggere sempre le etichette degli ingredienti per garantire la non presenza. In particolare esistono dei buoni prodotti privi di glutine in sostituzione di quelli che lo includono. I prodotti a base di riso, dal pane alla pasta, alle croste di pizza, sono ampiamente disponibili nei negozi alimentari. Le farine senza glutine sono facilmente reperibili ed è meglio evitare quelle a base di mais.

Un buon sostituto della salsa di soia (prodotto leguminoso spesso con glutine) è l'amino di cocco, una deliziosa salsa di soia e senza glutine a base di linfa di cocco. È scuro, ricco, salato e leggermente dolce nel sapore.

Un altro prodotto leguminoso da evitare è il burro di arachidi e ottimi sostituti sono il burro di mandorle e il burro di anacardi, che si trovano nei negozi di alimenti bio e alimentari.

Chiunque abbia un'allergia all'uovo dovrebbe usare un sostituto commerciale dell'uovo. Ad esempio, uno comune è fatto di miscela di amido di patata, farina di tapioca e agenti lievitanti. Questi prodotti si trovano principalmente nei negozi di alimenti naturali.

Come discusso in precedenza, è importante assumere una quantità moderata di sodio (Na) (<1000 mg/die). Il sale da tavola (NaCl) è la principale fonte di sodio ed è importante leggere le etichette che di solito indicano il contenuto di sodio di una porzione. Un'alternativa è utilizzare un prodotto di vendita a base di potassio. Durante la cottura è possibile utilizzare come sostituti varie erbe, spezie e lemon pepper.

## ALTERNATIVE AL LATTE

### **Latte di Riso**

Il latte di riso è un alimento senza grassi derivato dal riso, che può essere usato come un buon sostituto del latte. È leggero, naturalmente dolce e può essere utilizzato con successo nella maggior parte delle ricette. Per qualcuno il latte di riso potrebbe essere un problema, perché può essere filtrato usando un enzima d'orzo.

### **Latte di Mandorla**

Il latte di mandorle è un'alternativa al latte gustosa e nutriente. È a basso contenuto calorico e con pochi zuccheri, ma con alto contenuto di calcio, vitamina E e vitamina D. Puoi usare il latte di mandorle inella stessa maniera in cui utilizzeresti il latte normale.

### **Latte di Cocco**

Il latte di cocco è il liquido estratto dalla polpa grattugiata della noce di cocco matura. L'opacità e il gusto intenso del latte di cocco sono dovuti al suo alto contenuto di olio, che è un grasso saturo e per questo è meglio limitarne il consumo.

### **Latte di Nocciole**

Il latte di nocciole è un'alternativa a base vegetale ed è privo di glutine, lattosio e soia e non contiene grassi saturi.

# FARINE SENZA GRANO E SENZA GLUTINE

È possibile scegliere tra una vasta gamma di farine senza glutine. La maggior parte si trova nei negozi di alimenti bio e supermercati. Si spera che le seguenti informazioni possano essere una risorsa per coloro che scelgono di cucinare pane e dolci. Per alcune persone, tutti i tipi di cereali possono essere problematici.

## **Farina di Amaranto**

I semi di questa pianta vengono macinati in farina. È ricca di fibre, proteine, calcio e ferro. Questa farina ha un sapore naturalmente ricco di noce. Può essere usata per cuocere il pane.

## **Fecola di Maranta**

Questa radice viene macinata in farina bianca fine e polverosa. È usata come addensante nelle salse e non ha sapore.

## **Farina di Riso Integrale**

Questa farina proviene dal riso, è di colore marrone e contiene la "crusca" del riso e di conseguenza offre più sostanze nutritive come ferro, calcio, niacina e tiamina rispetto alla farina di riso bianca. A causa dell'olio contenuto nella crusca del riso, questa farina dovrebbe essere refrigerata.

## **Farina di Grano Saraceno**

Sebbene abbia la parola "grano" nel nome, questa farina è senza glutine. Ha un sapore forte e può essere utilizzata in combinazione con la farina di riso per preparare frittelle e altri prodotti da forno.

## **Manioca**

Ricca di amido, senza glutine e spesso usata come addensante nelle ricette. La farina di manioca può essere utilizzata come sostituto di altre farine in dose 1:1.

## **Miglio**

Questa farina viene raccolta da un'antica erba selvatica. Se cotto, il miglio assomiglia molto al riso, e in effetti può essere usato esattamente come il riso come contorno amidaceo, in zuppe, come cereale caldo, e via dicendo. Il miglio ha un sapore migliore se preparato come segue: quando lo acquisti deve essere sbucciato, e somiglierà a piccoli semi per uccelli. Per prima cosa lavalo in una ciotola, scolalo e lascialo asciugare. Quindi riscalda una padella asciutta e tosta il miglio a fuoco alto, mescola per farlo tostare e soprattutto non bruciare. Questo passaggio ne migliora il sapore. Il rapporto tra miglio e acqua è di 1 tazza di miglio e 3 tazze di acqua. Scalda l'acqua fino a portarla ad ebollizione, aggiungila lentamente nel miglio tostato (se si aggiunge tutta in una volta bollirà), riportala ad ebollizione, riduci il fuoco e cuoci in una pentola coperta per circa 40 minuti fino a quando l'acqua non sarà completamente assorbita. I grani si apriranno come popcorn e somiglieranno al riso cotto.



### **Fecola di Patate**

Non è la stessa dell'amido di patate. Questa farina è prodotta con patate cotte, essiccate e macinate. È usata come addensante e aggiunge umidità alle pastelle e all'impasto per prevenire lo sbriciolamento.

### **Quinoa**

Questa farina proviene dal Sud America. Ha un sapore amaro ed è un'ottima fonte di proteine. Contiene un valore nutrizionale maggiore rispetto alla maggior parte dei cereali contenenti glutine. A causa del suo sapore amaro, viene utilizzata in piccole quantità nei prodotti da forno.

### **Farina di Tapioca**

Questa farina dona una consistenza spugnosa ai pani senza glutine. È una farina bianca e morbida che viene dalla radice di manioca. Questa farina non fornisce alcun sapore alla cottura.

### **Farina di Riso Bianca**

Questa farina è una farina senza glutine adatta a tutti gli usi. Può essere usata per preparare pane, biscotti e muffin e può essere usata come addensante. Deriva dalla macinazione del riso lucido. Questo la rende abbastanza insipida.

## SOSTITUTI DI RISO E PASTA

Anche se il riso e la pasta di riso sono adatti alla Best Bet Diet, ridurre i carboidrati e aggiungere più verdure è sempre meglio! Ecco alcune sostituzioni deliziose:

### Riso di Cavolfiore

Può essere utilizzato praticamente per qualsiasi piatto al posto del riso integrale o bianco.

#### Come Preparare il Riso di Cavolfiore

1. Lavare e asciugare accuratamente 1 grande testa di cavolfiore, quindi rimuovere tutte le foglie e il nucleo.
2. Se utilizzi una grattugia, taglia il cavolfiore in grossi pezzi e utilizza i fori di dimensione media (per grattugiare in "riso"). Se utilizzi un robot da cucina, taglialo a pezzetti e utilizza la grattugia per grattugiare il cavolfiore in piccole parti grandi come chicchi di riso.
3. Opzionale: trasferisci su un asciugamano pulito o un tovagliolo di carta e premi per rimuovere l'umidità in eccesso, che potrebbe rendere il tuo piatto troppo umido.
4. Una volta che hai il tuo riso di cavolfiore, sarà facile cucinarlo (o gustarlo crudo). Basterà saltarlo in una padella capiente a fuoco medio con 1 cucchiaio di olio. Copri con un coperchio in modo che con il vapore il cavolfiore diventi più tenero. Cuoci per un totale di 5-8 minuti, quindi condisci a piacere (ad esempio con amino di cocco o sale e pepe).
5. Usa il riso di cavolfiore nelle ricette in cui è previsto il riso, come frittelle o riso fritto. Conserva gli avanzi in frigorifero fino a 5 giorni. Conserva il riso cavolfiore crudo in congelatore fino a 1 mese.

### Spaghetti di Zucchine (Zoodles)

Dei gustosi spaghetti che possono essere utilizzati per numerose ricette sane senza glutine. Puoi realizzarli usando uno spiralizzatore, la julienne di un pelapatate o una mandolina.

#### Come Preparare gli Spaghetti di Zucchine

1. Con uno spiralizzatore  
Usando uno spiralizzatore, devi semplicemente tagliare le estremità di una zuccina, posizionarla vicino alla lama e girare. In meno di 8 secondi avrai una spirale di zucchine intere. Altre verdure che possono essere trasformate in "spaghetti" sono carote, patate dolci, mele, pere.

## 2. Pelapatate Julienne

Un pelapatate julienne è un pelapatate con denti seghettati.

## 3. La Mandolina

La mandolina crea degli spaghetti leggermente più spessi di un pelapatate ma lo fa in metà tempo. La mandolina crea una pasta di zucchine più piatta e ti permette di variare lo spessore.

## Come Cuinare gli Spaghetti di Zucchine

Le zucchine sono composte per il 95% da acqua. Quando le cucini, potresti finire con un pasticcio inzuppato e ammuffito di spaghetti acquosi – cucinandole appena un minuto in più. Quando cucini gli spaghetti di zucchine, l'intenzione è semplicemente di scaldarli e non di "cucinarli".

### 1. Mangiare gli spaghetti di zucchine crudi

Il modo migliore per ottenere dei spaghetti più croccanti e al dente è mantenerli crudi. Mescolali con i tuoi ingredienti preferiti e servirli. Ad esempio, gli spaghetti di zucchine possono essere mescolati con una salsa fredda di avocado cetriolo o pesto. Se le tue zucchine sono a temperatura ambiente, puoi semplicemente mescolare gli spaghetti di zucchine con una salsa piccante o una salsa, che li darà il gusto perfetto.

### 2. Cucinare gli spaghetti di zucchine al microonde

Metti gli spaghetti di zucchine in un piatto per microonde e cuocili per un minuto. A seconda della quantità di spaghetti utilizzati, potrebbe essere necessario cuocerli più a lungo, con incrementi di 30 secondi per evitare una cottura eccessiva. Quindi, dividi gli spaghetti tra i piatti di portata e condisci con la tua salsa preferita.

### 3. Come saltare gli spaghetti di zucchine

Aggiungi un cucchiaio di olio d'oliva o di avocado in una padella e saltali per 1–2 minuti.

### 4. Come bollire gli spaghetti di zucchine

Fai bollire una pentola di acqua, aggiungi gli spaghetti di zucchine e cuoci per un minuto. Una volta cotti gli spaghetti, scolali in uno scolapasta e servili. Asciugali con un tovagliolo di carta prima di servire.



## **Spaghetti di Zucca (Zucca Squash)**

La base perfetta per piatti come lasagne, primi piatti, zuppe e altro ancora.

### **Come Cucinare Gli Spaghetti di Zucca**

1 grande zucca spaghetti

1 cucchiaio di olio

1 pizzico di sale marino

1. Preriscalda il forno a 200 °C e foderla una grande teglia o una casseruola con carta forno o carta stagnola.
2. Cuoci la zucca nel microonde per 2-3 minuti per ammorbidirla prima del taglio. Dimezza con cura la zucca longitudinalmente con un coltello affilato.
3. Usa un cucchiaio da gelato (o un cucchiaio affilato) per raschiare i semi.
4. Spennella l'interno con olio e cospargi di sale. Posiziona con il lato tagliato rivolto verso il basso sulla teglia. Metti in forno per 45 minuti, o fino a quando un coltello non perfora facilmente la pelle e la carne. Toglila dal forno e mettila da parte.
5. Per una zucca umida, al posto dell'olio aggiungi invece abbastanza acqua per coprire il fondo della teglia e inforna a 200 °C fino a quando riesci a bucare facilmente l'esterno con un coltello (circa 35–45 minuti).
6. Una volta che si è leggermente raffreddata, capovolgi la zucca con la polpa rivolta verso l'alto e utilizza una forchetta per raschiare la polpa ottenendo filamenti a spaghetti.
7. Quindi aggiungi la salsa di pomodoro, il condimento per l'insalata, il pesto o qualsiasi altro condimento per pasta. Oppure potresti anche condire gli spaghetti di zucca con del curry con latte di cocco o stufato, come faresti con il riso.

# Termini in Cucina

Ecco un elenco molto semplice di termini e tecniche di cottura per semplificare la comprensione e preparare delle ricette di successo.

## **Cuocere al forno**

Cucinare con calore secco in un forno. Tecnicamente, la griglia si riferisce a carne o verdure, mentre la cottura si riferisce a casseruole, pane e dolci.

## **Sbattere**

Combinare accuratamente gli alimenti per incorporare l'aria. Rende le miscele più leggere. Si usa un frullino elettrico, una frusta o un cucchiaino di legno, a seconda degli ingredienti.

## **Sbollentare**

Immergere un ortaggio o frutta in acqua bollente per un minuto, scolando e immergendola in acqua ghiacciata per interrompere la cottura. Ora sono pronti per una seconda cottura.

## **Amalgamare**

Unire in modo fluido diversi ingredienti a mano o in un robot da cucina o in un frullatore.

## **Bollire**

Portare un liquido al punto in cui si formano grandi bolle e si può vedere il vapore. Usare il massimo calore a disposizione.

## **Brasare**

Cucinare carne, pesce o verdure in una padella pesante con coperchio, di solito in forno.

## **Tritare**

Tagliare gli ingredienti in pezzi di dimensioni simili tra loro.

## **Montare**

Combinare due miscele in modo che appaiano come una. Montando burro e zucchero insieme, incorpori aria per rendere più leggera la tua montata.

## **Tagliare a dadini**

Tagliare a dadini per una cottura uniforme. Le dimensioni variano in base alla ricetta, ma generalmente vanno da 0,5 cm a 5 cm.

## **Incorporare**

Mescolare delicatamente una miscela più leggera in una più pesante per mantenere volume e leggerezza. Usare un cucchiaino grande. Mescolare un cucchiaino della miscela più leggera (spesso albumi d'uovo) nella base per alleggerirla, quindi incorporare la miscela rimanente. Nelle cucine professionali, gli chef spesso usano le mani.

## **Instant Pot**

L'Instant pot è una pentola a cottura multipla che fa il lavoro di slow cooker, pentola a pressione elettrica, pentola per riso, vaporiera, macchina per lo yogurt, padella per dorare/soffriggere e pentola riscaldante. Accelera la cottura 2–10 volte e produce alimenti sani e nutrienti.

## **Julienne**

Tagliare in lunghezze delle dimensioni di un fiammifero. Una mandolina è ideale

## **Sminuzzare**

Tagliare gli ingredienti in piccoli pezzi.

## **Cuocere in camicia**

Cuocere il cibo in camicia lo rende e mantiene umido. Metti il cibo in una padella sul fornello e immergilo in un liquido senza grasso aggiunto (acqua, succo o brodo per esempio). Copri la padella e fai sobbollire delicatamente il liquido (non bollire mai rapidamente il liquido). Per dare sapore al liquido si possono aggiungere delle erbe. Per creare una salsa, rimuovi il cibo in camicia e riduci il liquido di cottura e questo può essere addensato usando un agente addensante (farina di riso). Uova, pesce e altri ingredienti teneri sono spesso cotti in camicia in modo che non si rompano.

## **Ridurre**

Far bollire un brodo o una salsa per ottenere il massimo sapore. Le migliori riduzioni sono fatte con brodi fatti in casa, ma se non ne hai, usa una versione a basso prezzo. La salinità aumenta quando si riduce un liquido.

## **Sauté**

Il sauté è un metodo di cottura rapido che brucia la superficie e rosola i cibi. L'idea di base è quella di scottare rapidamente l'esterno del cibo con calore e olio. Utilizzare una padella grande e poco profonda a fuoco medio-alto. Usa una piccola quantità di olio e scaldalo (non lasciarlo fumare). Se i cibi si dorano troppo rapidamente, aggiungi con attenzione un cucchiaino o due di acqua e continua a cuocere fino a quando l'acqua non evapora. Mescola gli alimenti o agita spesso la padella per evitare che il cibo si attacchi. Il sauté antiaderente riduce al minimo l'uso di olio. L'uso di una padella antiaderente consente di rosolare il pesce con qualche goccia di olio.

## **Rosolare**

Far rosolare la carne in una padella calda con olio caldo a fuoco alto per sigillare i succhi. Ci vogliono solo un paio di minuti per lato. La ricetta viene quindi ultimata in forno o sopra la stufa.

## **Sobollire**

Cucinare in un liquido appena sotto il punto di ebollizione. Le bolle sono piccole e c'è poco vapore.

## **Cottura Lenta**

Una volta che il cibo va nella pentola, il cibo si cucina per molte ore, a volte per 12 ore, a seconda della ricetta. Puoi lasciare la slow cooker mentre sei fuori casa tutto il giorno. Gli ingredienti cuociono lentamente fino a quando non sono ricchi, morbidi ed estremamente teneri.

## **Cuocere a Vapore**

La cottura a vapore è un metodo ottimale per cucinare le verdure; cuocile a vapore usando un cestino in acciaio inossidabile in una pentola coperta o piroscafi di bambù (impilati in un wok o in una padella). La maggior parte delle verdure e dei pesci cucinati a vapore sono pronti in meno di 10 minuti.

Gli alimenti al vapore mantengono le loro vitamine e minerali, nonché i loro sapori e colori. È necessario un vaso coperto contenente acqua bollente. Gli ingredienti sono collocati nel cestino in acciaio 2–3 pollici sopra l'acqua. È importante mantenere il livello di acqua, quindi quando si cucina per un tempo più lungo, è necessario controllare di tanto in tanto il livello di acqua.

### Cottura al Wok

La cottura al wok può essere utilizzata per soffriggere e poi cuocere al vapore i cibi. Per soffriggere: riscaldare 2-3 cucchiaini di olio d'oliva in un wok ad alta temperatura. Soffriggi una fetta di pollo, pesce o carne per 2-3 minuti, quindi abbassa il fuoco e aggiungi le verdure, iniziando da quelle che richiedono più cottura. Soffriggi brevemente le verdure, quindi aggiungi una piccola quantità di acqua o brodo al wok e coprilo con un coperchio per terminare la cottura al vapore.

### Scorza

Rimuovere la buccia degli agrumi senza la parte bianca sottostante, utilizzando uno zester o una grattugia.

## Equivalenti metrici

### Volume

**¼ Cucchiaino = 1 ml**  
**½ Cucchiaino = 2 ml**  
**1 Cucchiaino = 5 ml**  
**1 Cucchiaino = 15 ml**  
**¼ tazza = 60 ml**  
**⅓ tazza = 75 ml**  
**½ tazza = 125 ml**  
**⅔ tazza = 150 ml**  
**¾ tazza = 175 ml**  
**1 tazza = 250 ml**

### Peso

**1 oz = 30 g**  
**2 oz = 55 g**  
**3 oz = 85 g**  
**4 oz = 115 g**  
**5 oz = 140 g**  
**6 oz = 170 g**  
**7 oz = 200 g**  
**8 oz = 250 g**  
**16 oz = 500 g**  
**32 oz = 1000 g**

### Temperature del forno

**250°F = 120°C**  
**275°F = 140°C**  
**300°F = 150°C**  
**325°F = 160°C**  
**350°F = 180°C**  
**375°F = 190°C**  
**400°F = 200°C**  
**425°F = 220°C**  
**450°F = 230°C**  
**475°F = 240°C**  
**500°F = 260°C**



## Pronti alla Strategia

Una volta acquisita familiarità con gli alimenti da escludere, è tempo di creare una strategia alimentare che soddisfi il tuo stile di vita. Questa sezione ti fornirà varie strategie e suggerimenti per iniziare.

Il passaggio a questa dieta richiederà tempo ed è importante comprendere il proprio rapporto con il cibo. Alcune persone vivono per mangiare e godersi l'esperienza del cibo, mentre altre mangiano solo per sostentamento. Una volta che tu e i tuoi cari avrete capito i principi scientifici di questa dieta, si spera che collaborerete tutti insieme per creare pasti deliziosi amici della SM. Il cibo è stato spesso visto come un modo per mostrare amore. Quale modo migliore di mostrare amore ai propri cari, se non quello di creare una dieta che meglio si adatti al loro corpo.

Di seguito troverai una sezione di ricette e fortunatamente ci sono molti prodotti alimentari sul mercato che rendono questa dieta facile da seguire. La lettura delle etichette di vari prodotti consentirà di aggiungere alla pianificazione dei pasti molti prodotti acquistati in negozio. Con alcune sostituzioni possono essere utilizzati in molte delle tue ricette preferite.

## RACCOMANDAZIONI

Ci vorranno alcuni mesi per scoprire gli ingredienti e le basi di questa dieta, ma una volta che ti sentirai a tuo agio, sarà come preparare qualsiasi altro pasto. Sarai in grado di organizzare la tua cucina per soddisfare le tue esigenze e fare acquisti per assicurarti di avere tutto a portata di mano. Nei grandi supermercati o nel tuo negozio di alimenti bio possono essere trovati la gran parte degli alimenti essenziali.

Passare alla Best Bet Diet richiederà una pianificazione anticipata per avere gli alimenti necessari a portata di mano per una facile preparazione dei pasti.

### SUGGERIMENTI

1. Prima di fare la spesa è importante pianificare l'intera settimana. Può essere utile elaborare un piano alimentare per ogni giorno della settimana e quindi sviluppare una lista della spesa basata sui singoli pasti.
2. La monotonia è il nemico principale quando si tratta di attenersi al piano a lungo termine. È importante avere varietà e dei piccoli cambiamenti possono avere un effetto positivo e duraturo nel seguire la dieta.
3. Non andare mai a fare la spesa a stomaco vuoto. Fare acquisti a stomaco vuoto porta spesso a decisioni di acquisto sbagliate. Attenersi alla tua lista della spesa impedirà a quegli alimenti indesiderati di entrare nella tua cucina!
4. Alcune persone dedicano del tempo durante il fine settimana a preparare i pasti da congelare o avere a portata di mano durante la settimana, per scaricare la pressione per la preparazione dei pasti nei giorni feriali.
5. Quando prepari la cena, cucina il doppio della quantità, in modo da poter usare gli avanzi per la colazione o il pranzo del giorno successivo, o congelarli per i pasti futuri.
6. La pianificazione dei pasti mostra una varietà di colazioni; tuttavia, abbiamo trovato più facile consumare la stessa colazione ogni mattina. Resta sul semplice con un frullato o un mix frutta secca, e nei fine settimana quando hai più tempo a disposizione, potrai provare qualcosa di più complesso.
7. Se stai riscontrando una perdita di peso, aumenta le tue porzioni in base alle esigenze caloriche individuali.



## IDEE DEI PASTI

Guardando l'elenco degli alimenti esclusi ti chiederai cosa puoi mangiare. Non ti preoccupare, perché nella Best Bet Diet ci sono molti cibi sani e deliziosi. Ecco alcune idee ed esempi dei cibi sani che puoi gustare durante la giornata.

COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta (fragole, mirtilli, lamponi, melone, more)</li> <li>• Proteine avanzate dalla sera prima (pollo o pesce)</li> <li>• Frullati</li> <li>• Gallette di riso con burro di mandorle</li> <li>• Noci e semi (mandorle, noci, noci di Macadamia, noci pecan, anacardi, pistacchi, nocciole, pinoli, castagne, noci del Brasile, semi di zucca, semi di girasole)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalate (usa una varietà di verdure e carne: tonno, salmone, pollo)</li> <li>• Frutta</li> <li>• Zuppa</li> <li>• Verdura fresca</li> <li>• Panini con pane senza glutine o piadine senza glutine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesce (salmone, tonno, tilapia, sogliola, halibut)</li> <li>• Pollo</li> <li>• Frutti di mare (gamberi, capesante, aragosta, granchio)</li> <li>• Verdure al vapore o arrostate (broccoli, cavolfiore, spinaci, patate dolci, pastinache, carote)</li> <li>• Insalata</li> <li>• Insalata di riso con salsa di pomodoro</li> <li>• Stir Fry con riso o spaghetti di riso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta fresca</li> <li>• Verdure crude con salsa o salsa di guacamole (carote, sedano, pomodorini, funghi, broccoli, cetrioli, cavolfiore)</li> <li>• Fette di petto di pollo freddo senza pelle o carne magra</li> <li>• Noci o semi</li> <li>• Frutta essiccata</li> <li>• Mix di noci, semi e frutta essiccata</li> <li>• Manzo o tacchino arrosto</li> </ul>

## ESEMPIO DI PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE

Uno dei nostri obiettivi principali con la ideazione di questo libro di cucina è quello di mostrarti che mangiare sano non è sinonimo di restrizione. Ecco un esempio di come potrebbe essere strutturato un piano alimentare della settimana della Best Bet Diet. Una volta acquisiti familiarità con le numerose ricette di questo libro, puoi cambiare i tuoi programmi di pasto in modo da mangiare ogni giorno pasti deliziosi e nutrienti mentre ti sentirai benissimo!

Dopo aver sfogliato le ricette di questo libro, vai avanti e prova a creare dei tuoi piani alimentari. Ripetere questi piani settimanalmente per alcuni mesi creerà delle abitudini e speriamo che ti porteranno sulla buona strada verso una salute migliore.

	LUN	MAR	MERC	GIOV	VEN	SAB	DOM
COLAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frullato</li> <li>• salmone affumicato o proteine avanzate dalla sera prima</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciotola di frutti di bosco freschi (mirtilli, lamponi, fragole)</li> <li>• proteine avanzate dalla sera prima</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mix di noci, semi e frutta essiccata</li> <li>• banana o arancia</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciotola di mirtilli, prugne</li> <li>• pane di riso tostato o crackers di riso con burro di mandorle o anacardi</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frullato</li> <li>• pane di riso tostato con avocado</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salsicce di pollo o manzo senza glutine</li> <li>• uova (se tollerate)</li> <li>• frutta</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• waffle senza glutine</li> <li>• bacon</li> <li>• frutta</li> <li>• tè, caffè o acqua</li> </ul>
PRANZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arrosto o pollo avanzato dalla cena</li> <li>• verdure fresche o insalata</li> <li>• frutta e noci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuppa di broccoli e pomodoro (pagina 78)</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• roll di insalata avanzati</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stir fry avanzato</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• insalata con molte verdure a foglia verde</li> <li>* opzione per aggiungere proteine (salmone in scatola, tonno, pesce rimasto o pollo) <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutta</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sandwich di tonno o pollo su un panino senza glutine o Piadina senza glutine</li> <li>• verdure fresche</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo arrosto</li> <li>• verdure fresche o insalata</li> <li>• frutta</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salmone all'acero (pagina 117)</li> <li>* prepara del salmone extra per la colazione del giorno dopo</li> <li>• verdure grigliate</li> <li>• patate arrosto</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• roll di insalata con pollo o gamberi (pagina 167)</li> <li>* prepara una porzione extra per il giorno dopo</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stir-fry di verdure con pollo o gamberi (pagina 169)</li> <li>* prepara una porzione extra per il pranzo del giorno dopo</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• luccio all'aglio e limone (pagina 114)</li> <li>* prepara una porzione extra per il pranzo del giorno dopo</li> <li>• verdure grigliate</li> <li>• insalata verde classica (pagina 88)</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cena fuori (ad es. pollo al curry e riso in un ristorante thailandese)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuppa di verdure nell'Instant Pot (pagina 197)</li> <li>• aggiungi il pollo alla zuppa per una porzione di proteine</li> <li>• insalata verde classica (pagina 88)</li> <li>• frutta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arrosto di manzo o pollo o arrosto al forno</li> <li>* prepara una porzione extra per la colazione o pranzo in settimana</li> <li>• patate arrosto</li> <li>• asparagi o altra verdura insalata</li> <li>• crumble di mele (pagina 234)</li> </ul>

\* Ricorda di includere spuntini tra i pasti come frutta \* Ricorda di includere spuntini tra i pasti come frutta fresca, verdura, mix di frutta (noci, semi, frutta secca), cracker senza glutine o una fonte proteica tra i pasti. Ti aiuterà a mantenere la tua energia, aumenterà i nutrienti e ti impedirà di desiderare cibi che hai eliminato.

# ESEMPIO DI LISTA DELLA SPESA

## Carne

- petto di pollo
- pollo arrosto
- salsicce di pollo, tacchino o manzo senza glutine, latticini e nitrati
- bacon (basso contenuto di sale)
- arrosto di manzo o agnello

## Pesce

- luccio
- salmone affumicato
- gamberi

## Verdura

- asparagi
- avocado
- broccoli
- cavolo
- carote
- cavolfiore
- sedano
- cetriolo
- lattuga romana
- funghi
- cipollotto
- cavolo riccio
- cipolle
- patate
- ravanelli
- peperoni rossi
- spinaci
- pomodorini
- zucchine

## Frutta

- mele (granny smith)
- banane
- mirtilli
- limoni
- arance
- prugne
- lamponi
- fragole

## Grano

- pane di riso
- piadina di riso
- spaghetti di riso

## Liquidi

- latte di mandorle non zuccherato, latte di cocco (per frullati)
- creme non casearie (cocco, crema di latte di mandorle senza soia)
- succo di limone

## Oli e Condimenti

- aceto balsamico
- olio extravergine d'oliva
- margarina senza lattosio
- amino di cocco (sostituto della salsa di soia)
- olio di cocco
- olio di sesamo
- salsa di peperoncino dolce

## Cibo surgelato

- waffle senza glutine e latticini

## Cibo in scatola

- brodo vegetale di manzo, pollo a basso contenuto di sodio
- pomodori in scatola a dadini
- salmone in scatola
- tonno in scatola

## Spezie

- alloro
- brodo vegetale, di pollo, di manzo, senza glutine
- cannella
- zenzero
- condimento italiano
- noce moscata
- paprica
- pepe nero
- pepe di Cayenna
- sale (a ridotto contenuto di sodio)
- curcuma
- aglio fresco
- radice di zenzero

## Per cucinare

- zucchero di canna
- miscela di farina senza glutine per tutti gli usi (evitare la farina di mais in miscela)

## Snack

- mandorle
- anacardi
- noci
- noci pecan
- semi di girasole
- semi di zucca

## Altro

- caffè
- tè
- stevia
- burro di mandorle
- burro di anacardi
- uova (se tollerate)
- sciroppo d'acero
- vino bianco o rosso (con moderazione)

# ALIMENTI DA DISPENSA

Ecco un elenco di articoli alimentari che vengono utilizzati in molte delle ricette di questo libro e che quindi è utile avere sempre in dispensa.

- Olio extravergine d'oliva
- Olio di avocado
- Spray da cucina
- Margarina (senza lattosio)
- Maionese (senza uova e senza lattosio)
- Mix di farine senza glutine per tutti gli usi (evitare la farina di mais nel mix) utilizzata per addensare salse e sughi.
- Panko "pangrattato" senza glutine
- Pagnotta di farina di riso surgelata
- Amino di cocco (salsa di cocco biologica) (sostituto della salsa di soia utilizzato per preparare salse per soffriggere)
- Brodo vegetale, di manzo e di pollo (contenuto di sale basso o nullo)
- Dadi di brodo di pollo, manzo o verdure senza glutine
- Spaghetti di riso (spaghetti, fettuccine, vermicelli a base di riso integrale o bianco)
- Riso (bianco e integrale)
- Latte di riso, latte di mandorle non zuccherato o latte di cocco
- Burro di mandorle e anacardi
- Mandorle e anacardi non salati
- Chips di banana
- Stevia
- Miele
- Aceto di mele e balsamico
- Sale a ridotto contenuto di sodio o senza sodio (entrambi riducono l'assunzione di sodio)
- Spezie: sale, pepe nero in grani, lemon pepper, pepe in scaglie, peperoncino in polvere, cordiandolo macinato, cumino, curry in polvere, senape in polvere, garam masala, origano, salvia, timo, curcuma

# Mangiare Fuori

Quando si inizia questa dieta, a molte persone preoccupa il fatto per come riusciranno a mangiare fuori in compagnia con una dieta che limita molti alimenti comuni. Fortunatamente è possibile gestire i pasti fuori con alcune semplici strategie.

## INCONTRI CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI

- Chiama in anticipo e spiega le tue restrizioni dietetiche e chiedi cosa ci sarà da mangiare.
- Porta un piatto preparato secondo i principi della Best Bet Diet da poter condividere con il gruppo (casseroles, piatto di verdure o frutta, contorno ecc.).
- Se il pasto sarà più complicato da gestire, mangia prima in modo da non avere fame e puoi sgranocchiare alcuni degli alimenti disponibili che sono adatti alla tua dieta.

## VIAGGIARE

- Affitta alloggi che dispongono di attrezzature per cucinare colazioni, spuntini, alcune cene e per conservare cibi adatti alla BBD.
- I ristoranti possono essere un'opzione, se scelti con cura. Vedi la sezione sotto per cenare fuori nei ristoranti.
- I supermercati e i negozi di alimenti bio ora hanno molti cibi preparati che sono adatti alla dieta (pollo arrosto, insalate, piatti di frutta e verdura).

## CENARE AL RISTORANTE

- Di nuovo, condividi con amici e parenti le tue restrizioni dietetiche e cerca di trovare un ristorante che offra opzioni nel loro menù che siano anche a misura della Best Bet Diet. La maggior parte dei ristoranti ha il loro menu online, quindi puoi facilmente controllare in anticipo le pietanze servite.
- Discuti apertamente delle tue sensibilità alimentari con il personale del ristorante per assicurarti che siano a conoscenza dei tuoi problemi e che possano condividerli con il cuoco.
- Il personale dei ristoranti è molto accomodante. Se scegli una voce del menu che contiene formaggio o glutine (come i crostini), puoi chiedere di escluderli dalla portata.
- Molti ristoranti hanno opzioni senza glutine nel loro menu che semplificano la dieta.

- Cerca nel menu la sezione insalate, quindi personalizzala chiedendo di eliminare formaggio, crostini, e così via. Richiedi anche un condimento per insalata che sia adatto alla Best Bet Diet come l'aceto balsamico o solo olio e aceto. Per delle proteine extra, la maggior parte dei ristoranti su richiesta aggiungerà alla tua insalata del petto di pollo, gamberi o salmone.

Oggi esiste una grande varietà di ristoranti in grado di offrire i cibi previsti dalla Best Bet Diet. Ecco una tabella che mostra diverse cucine ed esempi di piatti sicuri che puoi ordinare e cosa evitare.

	COSA ORDINARE	COSA EVITARE
GIAPPONESE	✓ sushi, sashimi, insalata di alghe, involtino di avocado	✗ tempura, edamame (legumi), involtini di crema di formaggio, zuppa di miso (legumi), salsa di soia
THAI	✓ la maggior parte dei curry sono sicuri poiché usano latte di cocco (chiedi conferma al cameriere), involtini di insalata, piatti di pasta di riso	✗ involtini primavera, arachidi, glutammato monosodico
VIETNAMITA	✓ involtini di insalata, Pho, Bun (no involtini primavera), spiedini di pollo	✗ involtini primavera, arachidi, glutammato monosodico
MESSICANO	✓ taco salad (senza formaggio), guacamole, tortilla di mais o meglio chiedere involtini di lattuga, piatti a base di riso e carne	✗ tortillas di farina, piatti con formaggio
ITALIANO	✓ salse a base di pomodoro con tagliatelle senza glutine (con moderazione), pollo o vitello con patate e verdure come contorno, zuppe senza glutine	✗ pane (molti ristoranti offrono un'opzione di pane senza glutine), salse alla panna, piatti con formaggio
CINESE	✓ manzo e broccoli, riso fritto, verdure al vapore	✗ la soia può essere un problema nella cucina cinese, quindi parlane con il cameriere, carne ricoperta di pastella, gnocchi, glutammato monosodico
INDIANO	✓ riso basmati, piatti di pollo (senza salse cremose), riso biryani, insalate, piatti vegetariani senza lattosio	✗ Samosa, Naan, salse cremose a base di latte
FAST FOOD	✓ ora nel menu sono disponibili opzioni di insalata possibili da adattare alla dieta, pollo alla griglia (senza panino), frullati di frutta vera, scodelle di riso o insalata	✗ carne rossa, cibi fritti
COLAZIONE/ BRUNCH	✓ frullati senza latte, frutta, insalata con o senza proteine, salmone affumicato, uova (se tollerate), spinaci sostitutivi o hash brown senza glutine o spicchi di patate al posto di muffin o toast inglesi	✗ cereali, yogurt, muffin, frittelle (potrebbero avere opzioni senza glutine ma assicurarsi che siano anche senza lattosio)







## COLAZIONE

Frullato di Mela Cavolo riccio e Mirtilli	65
Frullato di Ciliegia e Mandorla	65
Fullato Cioccomenta	66
Frullato di Curcuma e Tahina	66
Mix Massima Energia	67





# Frullato di Mela Cavolo riccio e Mirtilli

**30-60 gr di cavolo riccio, fresco o surgelato**

**½ mela verde, tritata**

**120 ml di acqua di cocco**

**190 gr di mirtilli**

**1 cucchiaio zenzero fresco grattugiato**

**1 cucchiaino di curcuma**

**1 pizzico di pepe nero**

**120 ml di latte di cocco (opzionale)**

I. Frullare insieme tutti gli ingredienti nel frullatore.

---

# Frullato di Ciliegia e Mandorla

**120 ml di latte di mandorla non zuccherato**

**125 gr di ciliegie surgelate**

**½ banana**

**30-60 gr di spinaci**

**1 cucchiaino di semi di chia o canapa**

I. Frullare insieme tutti gli ingredienti nel frullatore.

# Frullato Cioccomenta

**120 ml di latte di mandorla non zuccherato**

**1 cucchiaio di burro di frutta secca**

**(mandorla, anacardi)**

**1 banana**

**30 gr di spinaci**

**1 cucchiaino di cacao in polvere**

**1 goccia di olio di menta piperita**

I. Frullare insieme tutti gli ingredienti nel frullatore.

---

# Frullato di Curcuma e Tahina

**120 ml di acqua (o latte di mandorla o latte di cocco)**

**30 gr di insalata (romanesca, foglie rosse/verdi, bietole)**

**½ banana (fresca o surgelata)**

**125 gr di frutta surgelata (mango, fragole, mirtilli)**

**1 cucchiaio di semi di zucca (o tahina)**

**1 cucchiaino di curcuma**

**1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato (opzionale)**

I. Frullare insieme tutti gli ingredienti nel frullatore.

# Mix Massima Energia

**300 gr di mandorle**

**300 gr di noci**

**300 gr di noci pecan**

**150 gr di semi di girasole**

**150 gr di semi di zucca**

**50 gr di uvetta**

**50 gr di mirtilli rossi secchi**

I. Mescolare gli ingredienti sopra e metterli in un contenitore.

## **SUGGERIMENTI**

- Portalo in ufficio e in vacanza per uno spuntino conveniente.
- Utilizza la tua frutta secca, semi e frutta essiccata preferiti.





Zuppa di Zenzero e Carota (pagina 70)

# ZUPPA

Zuppa di Zenzero e Carota	70
Ricetta del Brodo di Pollo Fatto in Casa	71
Zuppa di Patate Dolci, Zenzero e Pomodoro	72
Zuppa di Cavolo	73
Zuppa di Carote Salate	74
Zuppa di Sedano e Asparagi	75
Zuppa di Cavolfiore	77
Zuppa di Broccoli & Pomodoro	78
Zuppa di Spinaci & Arancia	79
Zuppa Gamberi, Capesante e Polpa di Granchio	81

# Zuppa di Zenzero e Carota

## **PORZIONI 4-6**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**2 cipolle medie, tritate§**

**3 cucchiaini di zenzero fresco, tritato  
o grattugiato**

**200 gr di carote, tritate**

**1 patata, tagliata a pezzi grandi**

**1,5 lt di brodo vegetale**

**sale e pepe a piacere**

**¼ cucchiaino di noce moscata**

**coriandolo, prezzemolo, scorza di  
limone o cipollotto per guarnire  
(opzionale)**

1. Soffriggere in una pentola le cipolle e lo zenzero in olio d'oliva per 4-5 minuti o fino a quando la cipolla non si ammorbidisce.
2. Aggiungere le carote, le patate e il brodo vegetale al composto di cipolle, quindi coprire e far sobbollire per 30-40 minuti fino a quando le verdure diventano morbide.
3. Versare il composto nel frullatore e frullare completamente.
4. Aggiungere sale e pepe a piacere.
5. Aggiungere la noce moscata.
6. Guarnire con il coriandolo, il prezzemolo, la scorza di limone o il cipollotto tritato.

# Ricetta del Brodo di Pollo Fatto in Casa

## PER 3 LITRI

- 1 (circa 2 kg) pollo intero o pari quantità di pezzi di pollo con ossa e pelle**
- 1 cipolla gialla media, divisa in quattro parti**
- 1 spicchio d'aglio, diviso in quattro parti**
- 2 gambi di sedano, tagliati grossolanamente**
- 2 carote, tagliate grossolanamente**
- 1 cucchiaino di sale**
- 1 cucchiaino di pepe nero macinato al momento**
- 1 cucchiaino di timo**
- 2 lt di acqua**

## FORNELLI

1. Mettere il pollo in una pentola capiente.
2. Aggiungere cipolla, aglio, sedano, carote, sale, pepe, timo e copri con 2 lt di acqua fredda.
3. Cuocere a fuoco lento, coperto per 4 ore.
4. Aggiungere altra acqua se necessario per mantenere il pollo coperto d'acqua durante la cottura.
5. Rimuovere il pollo dal brodo e conservarlo in frigorifero per ricette future.
6. Filtrare le verdure dal brodo e scartarle.

## SLOW COOKER

1. Mettere il pollo nella slowcooker in sei quarti.
2. Aggiungere cipolla, aglio, sedano, carote, sale, pepe, timo e coprire con 2 lt di acqua fredda.
3. Coprire e cuocere 4 ore ad alta o 8 ore a bassa temperatura.
4. Rimuovere il pollo dal brodo e utilizzarlo per altre ricette. Filtrare le verdure dal brodo e scartarle.

## INSTANT POT

1. Mettere il pollo nell'instant pot.
2. Aggiungere la cipolla, l'aglio, il sedano, le carote, il sale, il pepe, il timo e coprire.
3. Aggiungere 2 lt di acqua fredda all'interno dell'instant pot. Cuocere 25 minuti ad alta pressione. Lasciare che la pressione si liberi naturalmente.
4. Rimuovere il pollo dal brodo. Filtrare le verdure dal brodo e scartarle.
5. Lasciar raffreddare il brodo e conservarlo in contenitori ermetici e sicuri per il congelatore. Refrigerare o congelare fino al momento dell'uso. Il brodo si conserva in frigorifero fino a una settimana e in freezer per 3 mesi fino a 1 anno.

# Zuppa di Patate Dolci, Zenzero e Pomodoro

## **PORZIONI 4**

**3 cucchiaini di olio d'oliva**

**2 cipolle medie tagliate finemente**

**2 patate dolci grandi pelate e tagliate a dadini**

**1 cucchiaino di radice di zenzero, pelata e tritata**

**500 gr di pomodori pelati**

**500 ml di brodo di pollo a basso**

**contenuto di sodio**

**sale e pepe nero macinato al momento**

1. Riscaldare l'olio in un'ampia padella; aggiungere le cipolle, le patate dolci e la radice di zenzero.
2. Coprire la padella e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti o fino a quando le verdure sono abbastanza morbide.
3. Aggiungere i pelati e il brodo.
4. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per 30–40 minuti.
5. Emulsionare con un robot da cucina.
6. Condire a piacere con sale e pepe, se necessario.
7. Servire calda o fredda.

# Zuppa di Cavolo

## **PORZIONI 6**

**1 grande cipolla**  
**3 spicchi d'aglio, tritati**  
**500 gr di manzo macinato magro**  
**250 gr di maiale macinato magro**  
**180 gr di riso a chicco lungo**  
**1 cavolo medio**  
**800 gr di pomodorini**  
**2 cucchiai di concentrato di pomodoro**  
**1 lt di brodo di manzo**  
**375 ml di passato di verdure**  
**1 cucchiaino di paprica**  
**1 cucchiaino di timo**  
**1 cucchiaio di salsa Worcestershire (senza glutine)**  
**1 foglia di alloro**  
**sale e pepe**

1. In una pentola capiente, far imbiondire la cipolla, l'aglio, il maiale e il manzo. Drenare il grasso.
2. Mescolare il cavolo tritato e lasciar cuocere fino a quando leggermente ammorbidito (circa 3 minuti).
3. Aggiungere tutti gli ingredienti rimanenti, portare ad ebollizione e ridurre il fuoco a medio-basso.
4. Coprire e cuocere a fuoco lento fino a quando il riso è completamente cotto (circa 25-30 minuti).
5. Rimuovere la foglia di alloro e servire.

# Zuppa Di Carote Salate

## PORZIONI 4

**1 cucchiaio olio extravergine d'oliva**

**450 gr di carote tagliate a pezzettini**

**1 patata grande a cubetti**

**1 cipolla media tritata**

**1 cucchiaino di dragoncello**

**750 ml di brodo vegetale a ridotto**

**contenuto di sale**

**125 ml di succo d'arancia**

**sale**

**prezzemolo fresco tritato o**

**scalogno per guarnire**

1. Riscaldare l'olio in una pentola capiente a fuoco medio.
2. Aggiungere le carote, la patata, la cipolla e il dragoncello.
3. Mescolare e cuocere per circa 5 minuti (fino a quando non diventa morbido, non rosolare).
4. Aggiungere il brodo vegetale.
5. Abbassare il fuoco e far sobbollire per circa 30 minuti fino a quando le verdure sono tenere.
6. Lasciar raffreddare e frullare in un frullatore o robot da cucina.
7. Quindi aggiungere il succo d'arancia, sale a piacere e guarnire.
8. Servire caldo o freddo.

## VARIAZIONE

Questa zuppa può essere preparata con la zucca o le patate dolci, aggiungendo spezie per la torta di zucca, per la festa del Ringraziamento.



# Zuppa di Sedano e Asparagi

## **PORZIONI 4**

**1 cucchiaio di olio di cocco**  
**1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva**  
**1 piccolo porro, affettato finemente**  
**2 gambi di sedano, tritati**  
**2 spicchi d'aglio medi, tritati**  
**1 piccola patata bianca, a pezzetti**  
**1 lt di brodo vegetale a ridotto contenuto di sodio**  
**500 gr di asparagi, a pezzetti**  
**1/8 cucchiaino di pepe**  
**1/8 cucchiaino di noce moscata**  
**50 gr di foglie di basilico**  
**(opzionali)**

1. Sciogliere l'olio di cocco e l'olio d'oliva in una pentola capiente a fuoco medio e cuocere il porro e il sedano fino a quando saranno teneri, per 2-3 minuti.
2. Aggiungere l'aglio e cuocere per 1 minuto.
3. Aggiungere la patata e 750 ml di brodo, portare a ebollizione, ridurre a fuoco medio, coprire e cuocere per 10 minuti o fino a quando i pezzi di patata sono teneri.
4. Aggiungere gli asparagi e cuocere per altri 3-4 minuti o fino a quando saranno teneri.
5. Mescolare con il pepe e la noce moscata.
6. Trasferire la zuppa nel robot da cucina, aggiungere basilico e ridurre in purea (se necessario a gruppi) aggiungendo 250 ml di brodo rimanente secondo necessità per regolare la consistenza.
7. Condire a piacere con sale e pepe.
8. Servire calda, cospargere con erba cipollina se lo si desidera.



# Zuppa di Cavolfiore

## **PORZIONI 2**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**1 grande cipolla, pelata e tritata**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**1 patata, a pezzetti**

**1 cavolfiore grande, tagliato a cimette**

**300 ml di brodo di pollo**

**240 ml di latte di riso**

**1 pizzico di noce moscata**

**sale e pepe**

**1 cucchiaino tritato prezzemolo per guarnire**

1. In una casseruola profonda, scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva, aggiungere la cipolla tritata, cuocere fino a che non diventa morbida ma non dorata, per circa 5 minuti.
2. Aggiungere gli spicchi d'aglio tritati.
3. Mettere il cavolfiore e la patata tritata nella casseruola, seguiti dal brodo di pollo e dal latte di riso e portare ad ebollizione.
4. Coprire la zuppa e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti o fino a quando il cavolfiore non diventa morbido.
5. Frullare la miscela e aggiungere la noce moscata.
6. Condire a piacere con sale e pepe e aggiungere un pizzico di prezzemolo tritato.

# Zuppa di Broccoli & Pomodoro

## **PORZIONI 2**

**1 grande testa di broccolo, tagliata a cimette**

**1 cipolla, pelata e tritata**

**1 spicchio d'aglio, pelato e tritato**

**375 gr di pomodorini, a dadini**

**250 ml di brodo vegetale**

**1 cucchiaio olio di cocco  
(o olio a tua scelta)**

**3 pezzi di bacon cotto**

1. Riscaldare l'olio in una grande casseruola.
2. Aggiungere la cipolla e l'aglio e soffriggere delicatamente per 3 minuti.
3. Aggiungere i broccoli e cuocere per altri 2 minuti.
4. Aggiungere i pomodori e il brodo, portare ad ebollizione, coprire e cuocere per 15 minuti fino a quando i broccoli saranno teneri.
5. Frullare con un frullatore a immersione o un robot da cucina.
6. Condire a piacere.
7. Friggere il bacon fino a renderlo croccante e aggiungerlo alla zuppa prima di servire.

# Zuppa di Spinaci & Arancia

## **PORZIONI 2**

**1 cucchiaio di olio d'oliva**

**1 cucchiaio di farina di riso**

**1 cipolla, tritata finemente**

**250 gr di spinaci, lavati e a pezzi**

**375 ml di brodo di pollo**

**2 arance a spicchi**

**¼ cucchiaino di noce moscata**

**sale e pepe macinato al momento**

1. Friggere la cipolla in olio d'oliva fino a renderla morbida, aggiungere la farina, cuocere 1–2 minuti.
2. Aggiungere il brodo un pò alla volta e portare ad ebollizione.
3. Aggiungere gli spinaci, gli spicchi di arancia, la noce moscata e il condimento.
4. Versare nel frullatore e frullare per 1 minuto fino ad ottenere un composto vellutato.
5. Condire e servire.





# Zuppa di Gamberi, Capesante e Polpa di Granchio

## PORZIONI 6

**250 ml di acqua**

**1 cucchiaino di sale (opzionale)**

**115 gr di gamberetti**

**115 gr di capesante**

**120 gr di polpa di granchio**

**625 ml di salsa di pomodoro**

**1 cipolla media tritata finemente**

**2 patate medie, pelate e**

**tagliate a cubetti di 2,5 cm**

**2 gambi di sedano grandi, a dadini**

**2 carote grandi, a dadini**

**1 cucchiaino di prezzemolo fresco, tritato**

**pepe macinato al momento a piacere**

**un pizzico di pepe di Cayenna**

**1–2 cucchiaini di farina di riso (o farina di amaranto) per addensare**

1. In una pentola capiente, portare ad ebollizione 500 ml di acqua e 1 cucchiaino di sale.
2. Aggiungere i gamberi e le capesante e cuocere per 5 minuti.
3. Rimuovere i gamberi e le capesante, mettendo da parte l'acqua.
4. Mettere da parte i gamberi e le capesante per farli raffreddare leggermente.
5. Aggiungere la salsa di pomodoro, le cipolle, le patate, il sedano, le carote, il prezzemolo, sale e pepe e pepe di Cayenna all'acqua nella casseruola.
6. Coprire e cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
7. Aggiungere i gamberi, le capesante e la polpa di granchio e far sobbollire 2–3 minuti.
8. Aggiungere la farina di riso o la farina di amaranto in piccola quantità nella salsa di pomodoro fredda fino a completa miscelazione, quindi aggiungere la miscela alla zuppa per addensare.
9. Cuocere, mescolando a fuoco medio per 5 minuti, quindi servire (non portare ad ebollizione).







# INSALATE

Condimenti per Insalata	84
Insalata Broccoli e Mandarino	85
Insalata di Spinaci Freschi	87
Insalata Verde Classica	88
Avocado Ripieno di Gamberi	89
Avocado e Macedonia	90
Caesar Salad	91
Insalata di Miele Limone e Cavolo riccio	93
Insalata Pollo e Mandorle	94
Insalata Pollo Frutta & Lime	95
Insalata Mandarino Avocado	97
Insalata Waldorf	98
Insalata Giardiniera con Vinaigrette alla Senape	99

# Condimenti per Insalata

## CONDIMENTO PER MACEDONIA

**2 cucchiaini di succo d'arancia**

**2 cucchiaini di succo di lime**

**2 cucchiaini di miele**

**¼ cucchiaino peperoncino a scaglie**

**125 ml di olio di canola o olio extravergine d'oliva**

---

1. Amalgamare il succo d'arancia, il succo di lime, il miele, le scaglie di peperoncino e l'olio.

## CONDIMENTO COLORADO INSALATA DI SPINACI

**75 ml di succo d'arancia**

**75 ml di succo di limone**

**pepe macinato fresco qb**

**1 cucchiaino di dragoncello, tritato**

**150 ml di olio extravergine d'oliva**

---

1. Unire il succo d'arancia e il succo di limone e mescolare bene.
2. Aggiungere il pepe, il dragoncello e mischiare.
3. Versare la miscela in un grande contenitore di plastica, aggiungere l'olio e agitare energicamente per miscelare. Otterrai circa 250 ml di condimento.

## CONDIMENTO AL POMODORO

**200 gr di pomodori freschi**

**125 ml di olio extravergine d'oliva**

**75 ml di succo di limone**

**1 spicchio d'aglio**

**1 cipolla tritata**

---

1. Inserire tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio. Otterrai circa 400 ml di condimento.

# Insalata Broccoli e Mandarino

## **PORZIONI 6**

**700 gr di cimette di broccoli**

**75 gr di uvetta**

**8 fette di bacon, cotto e tritato**

**170 gr di funghi freschi, a fette**

**gr di mandorle tostate a lamelle**

**280 gr di mandarino, sgocciolato (o 3–4 mandarini freschi)**

**½ cipolla rossa, affettata**

## **CONDIMENTO**

**1 uovo**

**100 gr di zucchero**

**1 cucchiaio farina di riso per addensare**

**1 cucchiaino di senape in polvere**

**60 ml di aceto di vino bianco**

**60 ml di acqua**

**125 ml di maionese**

1. In una casseruola, sbattere insieme le uova, lo zucchero, la farina e la senape in polvere.
2. Aggiungere l'aceto e l'acqua e cuocere a fuoco medio-basso fino a quando non si addensa. Mescolare continuamente.
3. Togliere dal fuoco e aggiungere la maionese. Lasciar raffreddare.
4. Mescolare i broccoli con il condimento e lasciar marinare per diverse ore in frigorifero. Aggiungere gli ingredienti rimanenti e mescolare bene.





# Insalata di Spinaci Freschi

## PORZIONI 4-6

**700 gr di spinaci croccanti, senza steli  
e spezzati in pezzi più piccoli**  
**8 fette di bacon, cotto e sbriciolato**  
**4 cipolle verdi, tritate finemente**  
**150 gr di funghi freschi, a fette**  
**150 gr di cavolfiore fresco, a  
fette**

## CONDIMENTO ASPRO

**1 spicchio d'aglio, tritato**  
**2 cucchiai di sidro o aceto di vino rosso 1  
cucchiaino di zucchero**  
**½ cucchiaino di sale**  
**1 cucchiaino di senape in polvere**  
**½ cucchiaino di pepe macinato al  
momento**  
**60 ml di olio extravergine d'oliva**

1. In una piccola ciotola, mescolare insieme tutti gli ingredienti del condimento e conservare in frigorifero.
2. Unire gli ingredienti dell'insalata in una ciotola capiente.
3. Mescolare con il condimento appena prima di servire.

# Insalata Verde Classica

## **PORZIONI 4**

**insalata verde (lattuga, cavolo**

**riccio, spinaci)**

**1 cetriolo, tagliato a pezzi**

**1 carota, tagliata a pezzi**

**2 cipolle verdi, tagliate a  
pezzi**

**1 peperone rosso, tagliato a  
fette**

**4 ravanelli, tagliati a fette  
pomodori ciliegini**

**1 avocado, tagliato a fette**

## **CONDIMENTO**

**olio extravergine d'oliva**

**aceto balsamico**

I. Mescolare gli ingredienti dell'insalata e condire con olio e aceto a piacere.

## **SUGGERIMENTI**

- Facile da preparare in grandi quantità e utilizzare tutta la settimana per il pranzo.
- Il condimento può essere preparato separatamente e l'avocado può essere aggiunto appena prima di servire il piatto.



# Avocado Ripieno di Gamberi

## **PORZIONI 4**

**4 avocado grandi, sbucciati e divisi**

**in due, snocciolati**

**200 gr di insalata di gamberetti,  
lavata e cucinata**

**1 cucchiaio di succo di limone**

**1 cucchiaio di cipolla in  
polvere**

**1 cucchiaino di pepe nero**

**1 cucchiaio di paprica**

1. Mettere l'avocado su un piatto da portata con il lato tagliato rivolto verso l'alto.
2. Unire i gamberi, il succo di limone, la cipolla in polvere e il pepe in una terrina di medie dimensioni.
3. Prendere la miscela di gamberi e coprire generosamente ogni avocado.
4. Prima di servire cospargere la parte superiore di ogni avocado ripieno con della paprica.

# Avocado e Macedonia

## **PORZIONI 4**

**1 avocado**

**2 cucchiaini di succo di lime**

**1 papaya**

**2 arance**

**1 melograno**

**1 cipolla rossa**

**1 testa di lattuga romana**

## **CONDIMENTO**

**2 cucchiaini di succo d'arancia**

**2 cucchiaini di succo di lime**

**2 cucchiaini di miele**

**¼ cucchiaino di scaglie di peperoncino**

**125 ml di olio di canola o olio extravergine d'oliva**

1. Emulsionare il succo di arancia, il succo di lime, il miele, scaglie di peperoncino e l'olio.
2. Sbucciare e affettare l'avocado.
3. Cospargere con 1 cucchiaino di succo di lime.
4. Sbucciare, togliere i semi e tagliare la papaya a fette sottili.
5. Sbucciare le arance e il melograno. Tagliare la frutta a pezzetti.
6. Tritare finemente la cipolla rossa.
7. In una grande ciotola unire i pezzi di avocado, papaya, arancia melograno e cipolla. Mettere da parte.
8. Prima di servire, versare il condimento sulla frutta e mescolare bene.
9. Servire su un letto di lattuga.

## **SUGGERIMENTO**

Ottima con pollo o come insalata per il pranzo.

# Caesar Salad

## PORZIONI 4–6

**1–2 cuori di lattuga romana,  
tagliati a bocconcini**

## CONDIMENTO PER CAESAR SALAD

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**125 ml di olio extravergine d'oliva**

**½ cucchiaino di sale**

**¼ cucchiaino di pepe macinato al  
momento**

**¼ cucchiaino di senape in polvere**

**1½ cucchiaino di salsa**

**Worcestershire senza glutine**

**3 acciughe, sgocciolate e tritate**

**succo di 1/2 limone (2 cucchiari)**

## CROSTINI SENZA GLUTINE

**3–4 fette di pane di riso o  
un'alternativa accettabile**

**1–2 spicchi d'aglio, tritati**

**2 cucchiari di olio extravergine  
d'oliva**

## CONDIMENTO

1. In un barattolo aggiungere tutti gli ingredienti del condimento e agitare energicamente.
2. Refrigerare per un'ora prima di servire in modo che i sapori possano amalgamarsi.
3. Unire il condimento alla lattuga e cospargere sui crostini.

## CROSTINI

1. Tostare le fette di pane di riso.
2. Tagliare a cubetti le fette di pane tostato.
3. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e aggiungere l'aglio.
4. Ripassare i crostini e mescolare delicatamente fino a quando i crostini non vengono ricoperti uniformemente con l'olio. Servire caldi.



# Insalata di Miele Limone e Cavolo Riccio

## PORZIONI 4

**1200 gr di cavolo riccio ben lavato**

**120 gr di mirtilli rossi secchi**

**1 cipolla rossa, affettata finemente**

**1 mela croccante**

**1 pera matura**

**125 gr di noci pecan, tostate su una padella asciutta**

## CONDIMENTO MIELE E LIMONE

**4 cucchiaini di succo di limone fresco**

**2 cucchiaini di olio extravergine**

**d'oliva**

**1 cucchiaino miele**

**½ cucchiaino di sale**

**⅛ cucchiaino di pepe nero**

1. Unire tutti gli ingredienti del condimento e mescolare fino a quando il miele non si è sciolto. Mettere da parte.
2. Sciacquare bene le foglie di cavolo riccio. Tagliare a pezzetti. Risciacquare le foglie tritate una seconda volta per assicurarsi che non ci sia polvere nascosta nelle foglie ricce, quindi asciugare in una centrifuga per insalata.
3. In un'insalatiera mettere il cavolo riccio, aggiungere i mirtilli rossi e condire. Mescolare bene, coprire e conservare in frigorifero per 4 ore o per la notte
- 4.
5. Prima di servire, aggiungere le fette di mela, la fetta di pera, le cipolle affettate finemente e le noci pecan tostate. Mescolare per bene.

## SUGGERIMENTO

Aggiungere del pollo alla griglia o arrosto come fonte di proteine.

# Insalata Pollo e Mandorle

## PORZIONI 2

**250 gr di petto di pollo, a dadini**

**150 gr di lattuga romana, tagliata a pezzi**

**150 gr di lattuga, tagliuzzata**

**40 gr di cavolo rosso**

**145 gr di mandorle affettate**

**45 gr di datteri tritati**

**1–2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**1–2 cucchiaini di succo d'arancia appena spremuto**

1. Unire tutti gli ingredienti tranne i liquidi in una ciotola capiente.

2. Mescolare con l'olio e il succo d'arancia appena spremuto.







# Insalata di Pollo Frutta & Lime

## **PORZIONI 6**

**3 cucchiaini di zucchero**

**60 ml di aceto (succo di limone)**

**2 cucchiaini di succo di lime**

**pizzico di sale**

**¼ cucchiaino di semi di papavero**

**125 ml di olio di canola (o olio extra vergine)**

**750 gr di petto di pollo a dadini**

**1 melone giallo**

**1 melone**

**1 lattuga romana**

**60 gr di fragole**

**60 gr di uva verde**

**60 gr di noci pecan tostate**

**90 gr di mirtilli**

1. Unire lo zucchero, l'aceto, il succo di lime, la senape, il sale e i semi di papavero in un frullatore.
2. Aggiungere l'olio a filo.
3. Coprire e sfumare 2 minuti fino a quando il condimento prende leggermente spessore.
4. Mettere da parte 75 ml e versare il rimanente condimento sul pollo. Lasciar raffreddare in seguito.
5. Al momento del servizio, allineare 4–6 piatti di insalata con la lattuga e disporre dei spicchi di melone e melone verde attorno al bordo.
6. Versare un cucchiaino di pollo al centro.
7. Aggiungere le fragole, le noci pecan e mirtilli e il condimento.
8. Servire.



# Insalata Mandarino e Avocado

## **PORZIONI 4**

**1 testa di lattuga romana**

**300 ml di succo di mandarino o di arancia**

**1 avocado medio**

**1 cipolla rossa media, affettata finemente**

## **CONDIMENTO ITALIANO**

**125 ml di maionese**

**1 cucchiaino di senape  
in polvere**

**1 cucchiaio aceto**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**½ cucchiaino di origano**

**½ cucchiaino di basilico**

**(al posto dell'origano e del basilico  
si può utilizzare 1 cucchiaino di  
spezie italiane)**

1. Strappare le foglie di lattuga a pezzetti in una ciotola per insalata.
2. Aggiungere gli spicchi d'arancia, le fette di avocado e le fette sottili di cipolla rossa.
3. In una piccola ciotola, unire tutti gli ingredienti del condimento all'italiana e mescolare bene.
4. Mescolare l'insalata con il condimento e servire.

# Insalata Waldorf

## PORZIONI 2

**250 gr di mele non sbucciate, a dadini**

**2 cucchiaini di succo di limone**

**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (o olio di semi di lino)**

**250 gr di sedano, affettato finemente**

**50 gr di noci tritate**

**50 gr di uvetta**

**125 gr di foglie di lattuga iceberg**

1. Unire i primi 6 ingredienti.
2. Servire sopra un letto di lattuga.







# Insalata Giardiniera con Vinaigrette alla Senape

## **PORZIONI 6-8**

**1,2 kg di pasta fredda cotta (pasta di riso)**

**125 gr di peperoni rossi, tagliati a pezzi**

**125 gr di cetrioli, tagliati a pezzi**

**125 gr di cipolla rossa, tagliata a fette**

**125 gr di pomodorini gialli**

**125 gr di pomodorini rossi**

**125 gr di olive Kalamata**

**75 gr di tritato di erbe fresche  
(menta, basilico, origano ed erba  
cipollina)**

**60 gr di sweetrelish**

1. Sbattere o mescolare insieme tutti gli ingredienti del condimento e mettere da parte.
2. Unire tutti gli ingredienti all'insalata.
3. Mescolare con la salsa vinaigrette alla senape.

## **VINAIGRETTE ALLA SENAPE**

**125 ml di maionese**

**60 ml di succo di limone (o aceto di mele)**

**scorza di 1 limone**

**sale e pepe per condire**

**3 cucchiaini di senape di Digione in grani**

**1 cucchiaino di zucchero**





## PESCE

Marinature per il Pesce	102
Pesce al Limone Veloce	104
Merluzzo Grigliato con Marinatura Speziata agli Agrumi	105
Linguine Senza Glutine Gamberetti e Capesante	107
Halibut Arrosto Piccante	108
Halibut Pomodoro e Basilico	109
Salmone in Camicia in Brodo di Pomodoro	110
Mahi Mahi Miele e Zenzero	111
Salmone Grigliato con Marinatura di Limone e Aneto	113
Luccio Aglio e Limone	114
Salmone su Tagliere di Cedro Aneto e Limone	115
Bistecche di Salmone in Salsa al Curry	116
Salmone all'Acero	117
Salmone al Forno con Salsa di Bacon e Avocado	119
Salmone in Camicia al Finocchio	120
Linguine Senza Glutine di Curry verde Tailandese ai Frutti di Mare	121
Tonno In Crosta Di Sesamo Nero Scottato	122
Pilaf di Gamberi in Padella	123

# Marinature per il Pesce

## MARINATURA DI ERBE E VINO

**125 ml di vino bianco secco**  
**60 ml di succo di limone**  
**1 spicchio d'aglio, tritato o pressato**  
**1 cucchiaino di rosmarino essiccato**  
**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

1. In una padella, unire il vino, il succo di limone, gli spicchi d'aglio, il rosmarino e l'olio.
2. Riscaldare a fuoco lento, togliere dal fuoco, coprire e lasciar riposare per un'ora.
3. Versare sopra il pesce; coprire e conservare in frigorifero per 30-60 minuti.

---

## MARINATURA ALL'ITALIANA

**175 ml di olio extravergine d'oliva**  
**60 ml di succo di limone**  
**1 spicchio d'aglio, tritato o pressato**  
**½ cucchiaino di foglie di origano**

1. Unire l'olio, il succo di limone, l'aglio e le foglie di origano.
2. Versare sul pesce, coprire e conservare in frigorifero per 30 minuti a due ore.

---

## SUGHETTO DI LIMONE E CIPOLLA

**125 ml di succo di limone**  
**60 ml di olio extravergine d'oliva**  
**¼ cucchiaino di sale e zucchero**  
**pizzico di pepe**  
**60 gr di cipollotto tritato**

1. Unire il succo di limone, l'olio, il sale, lo zucchero, il pepe e la cipollotto.
2. Usare per imbastire frequentemente durante la cottura.

---

## MIX DI SPEZIE PER SALMONE

**4 cucchiaini di zucchero**  
**1 cucchiaino peperoncino in polvere**  
**1 cucchiaino di pepe**  
**½ cucchiaino cumino**  
**½ cucchiaino paprica**  
**½ cucchiaino di sale**  
**¼ cucchiaino di senape in polvere**  
**¼ cucchiaino di cannella**

1. Mescolare tutti gli ingredienti e strofinare sul salmone.



### **MARINATURA di ANETO E LIMONE**

**75 ml di olio extravergine d'oliva**

**1 cucchiaino di scorza di limone**

**60 ml di succo di limone**

**2 cucchiaini di aneto tritato fresco (o**

**2 cucchiaini di aneto essiccato)**

**¼ cucchiaino di sale e pepe**

1. Mescolare l'olio, la scorza di limone, il succo di limone, il sale e il pepe.
2. Versare sul pesce e marinare per 30 minuti e usare per imbastire mentre il pesce sta proseguendo la cottura.

---

### **MARINATURA DI LIME E CUMINO**

**60 ml di olio extravergine d'oliva**

**60 ml di succo di lime**

**4 cucchiaini di salsa Worcestershire senza glutine**

**1½ cucchiaini di cumino in polvere**

**1 cucchiaino di scorza di lime, grattugiata**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**¼ cucchiaino di sale e pepe**

1. Mescolare l'olio, il succo di lime, la salsa Worcestershire, il cumino, la scorza di lime, l'aglio, il sale e il pepe.
2. Versare sul pesce e marinare per 30 minuti e usare per imbastire mentre il pesce sta cucinando.

---

### **MARINATURA ESOTICA**

**125 ml di succo d'ananas**

**60 ml di olio extravergine d'oliva**

**3 cucchiaini di succo di lime**

**2 cucchiaini di radice di zenzero fresca, finemente grattugiata**

1. Unire tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e mischiare fino a ottenere un composto omogeneo. Utilizzare per marinare pesce, manzo e pollo durante il barbecue. Otterrai circa 250 ml.

---

### **SALSA TARTARA**

**3 cucchiaini di maionese**

**1 cucchiaino di succo di limone**

**4 sottaceti all'aneto, a dadini**

**1 cucchiaio di aneto (fresco o essiccato)**

1. Unire tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e frustare fino a ottenere un composto omogeneo. Servire a parte.

# Pesce al Limone Ricetta Veloce

## **PORZIONI 4**

**½ cucchiaino di scorza di limone  
grattugiata**  
**1 cucchiaio di succo di limone**  
**1 cucchiaio di olio extravergine  
d'oliva**  
**2 spicchi d'aglio, tritati**  
**500 gr di filetti di pesce (sogliola o  
tilapia)**  
**sale e pepe**

1. Mescolare la scorza di limone, il succo, l'olio e l'aglio.

## **COTTURA AL FORNO**

1. Disporre i filetti in una teglia bassa e cospargere con sale e pepe a piacere.
2. Distribuire la miscela di limone sul pesce. Cuocere in forno a 230 °C per 8-10 minuti o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente quando viene testato con la forchetta.

## **COTTURA AL MICROONDE**

1. Disporre i filetti in una teglia per microonde rotonda con la parte più spessa verso l'esterno.
2. Cospargere con sale e pepe a piacere.
3. Distribuire la miscela di limone sul pesce.
4. Coprire con carta cerata; forno a microonde ad alta per 4-6 minuti o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con la forchetta.
5. Lasciare riposare coperto per 5 minuti.

# Merluzzo Marinato con Marinatura Speziata agli Agrumi

## **PORZIONI 2**

**60 ml di succo d'arancia**

**1½ cucchiaino di succo di  
limone**

**3 cucchiaini di succo di lime**

**⅛ cucchiaino di pepe di Cayenna**

**2 spicchi d'aglio, tritato**

**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**75 ml di acqua**

**500 gr di filetti di merluzzo**

**1 cucchiaini di erba cipollina fresca, tritata  
finemente**

**1 cucchiaino timo fresco, tritato finemente**

1. Unire l'arancia, il limone e il succo di lime in una ciotola con pepe di Cayenna, l'aglio, l'olio d'oliva e l'acqua per preparare la marinatura.
2. Mettere il pesce in un piatto piano.
3. Versare tutta la marinatura tranne 60 ml.
4. Lasciare riposare in frigorifero per 15-30 minuti.
5. Cuocere alla griglia i pesci per 3-4 minuti per lato, imbastendo spesso con la marinatura.
6. Dopo aver rimosso il pesce dalla griglia, versare sulla rimanente marinatura e cospargere con erba cipollina e timo.



# Linguine Senza Glutine Gamberetti e Capesante

## PORZIONI 4

**500 gr di linguine (senza glutine)**

**12 gamberi giganti, sgusciati e tagliati**

**12 grandi capesante**

**pepe macinato al momento**

**4 cucchiaini di miscela di olio (metà olio extravergine d'oliva e metà margarina)  
2 spicchi d'aglio, tritati**

**2 cucchiaini di succo fresco di limone,  
più scorze di limone per guarnire**

**125 ml di vino bianco secco**

**60 gr di basilico fresco**

**2 cucchiaini di prezzemolo fresco,  
tritato**

1. Portare a ebollizione una grande pentola di acqua e sale.
2. Aggiungere le linguine e cuocere come indicato nell'etichetta.
3. Nel frattempo, scaldare una padella grande a fuoco medio-alto.
4. Asciugare i gamberi e le capesante, quindi condire con sale e pepe. Aggiungere 2 cucchiaini di miscela di olio nella padella e cuocere i gamberi fino a dorarli su un lato, per circa 3 minuti.
5. Girare i gamberi e aggiungere metà dell'aglio; cuocere fino a quando l'aglio è profumato ma i gamberi sono ancora traslucidi (1-2 minuti in più). Trasferire i gamberi in un piatto.
6. Aggiungere le capesante alla padella e cuocere fino a doratura su un lato, per circa 3 minuti. Girare le capesante, aggiungere l'aglio rimanente e cuocere 1 o 2 minuti in più.
7. Aggiungere il succo di limone e il vino e portare ad ebollizione, raschiando eventuali pezzetti dorati con un cucchiaino di legno.
8. Cuocere fino a quando la salsa non si riduce della metà, ci vorranno circa 3 minuti.
9. Riportare i gamberi nella padella, quindi aggiungere il basilico e i restanti 2 cucchiaini di olio. Condire con sale e pepe.
10. Scolare la pasta e trasferirla in una ciotola capiente. Mescolare con i gamberi, le capesante e la salsa; guarnire con prezzemolo e spicchi di limone.

# Halibut Arrosto Piccante

## **PORZIONI 4**

**1 cucchiaio di lime (o succo di limone)**

**2 cucchiaini di acqua**

**1½ cucchiaini di peperoncino in polvere**

**1 cucchiaino di paprica**

**1 cucchiaino di pepe**

**1 cucchiaino di origano secco**

**1 cucchiaino di timo secco**

**¼ cucchiaino di aglio in polvere**

**¼ cucchiaino di sale**

**4 halibut (o pesce spada o bistecche di salmone)**

1. In una terrina, sbattere insieme il succo di lime, l'acqua, il peperoncino in polvere, la paprica, il pepe, l'origano, il timo, l'aglio in polvere e il sale; strofinare delicatamente su entrambi i lati del pesce.
2. Collocare il pesce sulla teglia. Cuocere in forno a 220 °C per circa 10 minuti o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con la forchetta.



# Halibut Pomodoro e Basilico

## PORZIONI 6

**2 cucchiaini di olio extravergine**

**d'oliva**

**2 cipolle tagliate a fette**

**375 gr di pomodori in scatola  
(compreso il sugo)**

**½ cucchiaino di sale e pepe**

**750 gr di bistecche di halibut**

**1 cucchiaio di basilico fresco,  
tritato**

1. In una casseruola pesante, a fuoco medio aggiungere le cipolle all'olio e cuocere per 10 minuti o fino a quando non iniziano a rosolare.
2. Mescolare i pomodori con il loro sugo, rompendoli con la forchetta.
3. Cospargere con metà del sale e pepe.
4. Cuocere per circa 3 minuti o fino a quando è leggermente addensato.
5. Tagliare l'halibut in 6 pezzi, rimuovendo le ossa; cospargere con il sale e pepe rimanenti.
6. Mettere in una teglia unta da 22 x 33 cm.
7. Mettere la salsa di pomodoro sul pesce e cospargere con il basilico.
8. Cuocere a 230 °C per 10-15 minuti o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con la forchetta.

# Salmone in Camicia in Brodo di Pomodoro

**PORZIONI 4-6**

**500 gr di pomodori in scatola**

**60 ml di vino bianco (o brodo di pollo)**

**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**1 cucchiaino di semi di finocchio**

**4-6 filetti o bistecche di salmone**

**120 gr di basilico fresco tritato**

**sale e pepe a piacere**

1. Frullare i pomodori in un frullatore o in un robot da cucina metterli in una padella capiente.
2. Unire i pomodori in scatola, il vino o brodo, l'olio d'oliva e i semi di finocchio in una padella capiente a fuoco moderato.
3. Mettere i filetti di salmone nella salsa.
4. Cospargere con il trito basilico e condire con sale e pepe.
5. Cuocere a fuoco lento con il coperchio per 10 minuti.

# Mahi Mahi Miele e Zenzero

## **PORZIONI 4**

**4 filetti di mahi mahi**

**2 cucchiaini di miele**

**3 cucchiaini di amino di cocco  
(sostituto della salsa di soia)**

**3 cucchiaini di aceto balsamico**

**1 cucchiaino di radice di zenzero,  
grattugiata**

**1 spicchio d'aglio, schiacciato**

**1 cucchiaino di olio d'oliva  
sale e pepe a piacere**

**1 cucchiaio di olio vegetale**

1. In un piatto di vetro poco profondo, mescolare insieme il miele, l'amino di cocco, l'aceto balsamico, lo zenzero, l'aglio e l'olio d'oliva.
2. Condire i filetti di pesce con sale e pepe e metterli nel piatto.
3. Se i filetti presentano della pelle, posizionarli con la pelle rivolta verso il basso.
4. Coprire e conservare in frigorifero a marinare per 20 minuti.
5. Scaldare l'olio vegetale in una padella capiente a fuoco medio-alto.
6. Rimuovere il pesce dal piatto e mettere da parte la marinatura.
7. Friggere il pesce per 4-6 minuti per lato, girandolo una sola volta, finché il pesce non si sfalda facilmente con una forchetta. Rimuovere i filetti da un piatto da portata e mantenerli caldi.
8. Versare la marinatura nella padella e scaldare a fuoco medio fino a quando la miscela si riduce a una glassa uniformemente. Mettere la glassa sul pesce e servire immediatamente.





# Salmone Grigliato con Marinatura di Limone e Aneto

## **PORZIONI 4**

**4 fette di salmone**

## **MARINATURA LIMONE E ANETO**

**75 ml di olio extravergine d'oliva**

**1 cucchiaino di scorza di limone**

**60 ml di succo di limone**

**2 cucchiai di aneto tritato fresco  
(o 2 cucchiaini di aneto essiccato)**

**¼ cucchiaino di sale e pepe**

1. Sbattere insieme l'olio, la scorza e il succo di limone, l'aneto, il sale e il pepe.
2. Versare in un piatto di vetro poco profondo.
3. Aggiungere le fette di salmone e ricoprirle con la marinatura.
4. Coprire e marinare per un massimo di 30 minuti, girando di tanto in tanto.
5. Conservare la marinatura e posizionare il salmone sulla griglia del barbecue unta a fuoco medio-alto.
6. Chiudere il coperchio e cuocere, girando a metà cottura, imbastendo frequentemente e usando tutta la marinatura, per 10 minuti ogni 2,5 cm di spessore o fino a quando il pesce è opaco e si sfalda facilmente con la forchetta.

# Luccio Aglio e Limone

## **PORZIONI 4**

**500 gr di filetto di luccio**

**3 cucchiaini di olio d'oliva**

**3 cucchiaini di succo di limone**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**½ cucchiaino di basilico**

**1 cipollotto, a fette**

**sale e pepe a piacere**

1. In una piccola ciotola, mescolare insieme l'olio, il succo di limone, l'aglio, il basilico e la cipolla.
2. Mettere i filetti in una teglia bassa e cospargere con sale e pepe.
3. Distribuire l'olio e la miscela di limone sul pesce.
4. Cuocere il pesce a 230 °C per circa 10 minuti o fino a quando il pesce è opaco.



# Salmone su Tagliere di Cedro Aneto e Limone

## **PORZIONI 4**

**3 filetti di salmone (o trota salmonata)**

**6 cucchiaini di olio d'oliva**

**4 spicchi d'aglio grandi, tritati o schiacciato**

**60 gr di aneto tritato fresco (o 1 cucchiaino di aneto essiccato)**

**1 cucchiaino di scorza di limone, grattugiata**

**¼ cucchiaino di sale marino**

**1 cucchiaino di pepe macinato al momento**

**8 fette di limone**

1. Immergere la tavola di cedro in acqua per almeno 30 minuti.
2. Mescolare in una piccola ciotola l'olio d'oliva, l'aglio, l'aneto, la scorza di limone, il sale e il pepe.
3. Preriscaldare il barbecue a 260 °C, quindi ruotare i bruciatori a metà del barbecue all'impostazione più bassa.
4. Strofinare ogni filetto con la miscela di olio d'oliva e posizionarli sul tagliere di cedro.
5. Porre sopra ogni filetto con 2 fette di limone fresco.
6. Mettere il salmone sul tagliere di cedro sul lato inferiore del barbecue e chiudere il coperchio.
7. Cuocere il salmone per circa 20-30 minuti fino a quando la parte più spessa del pesce diventa opaca (temperatura interna di 130 °C).

## **SUGGERIMENTI**

- Delizioso anche servito freddo sopra un'insalata.
- Ottimo per pranzo il giorno successivo.

# Bistecche di Salmone in Salsa al Curry

## **PORZIONI 2**

**2 bistecche di salmone (250 gr)**

**2 cucchiaini di curry in polvere**

**1 cucchiaino di curcuma**

**½ cucchiaino di pepe di Cayenna**

**250 ml di brodo di pollo (a ridotto  
contenuto di sodio)**

**4 cucchiaini di vino bianco**

1. Lavare il salmone e metterlo in una teglia bassa.
2. Mescolare il curry, la curcuma e il pepe con il brodo di pollo e versare sopra il pesce.
3. Versare il vino bianco e coprire con della carta stagnola.
4. Cuocere in forno a 175 °C per 20-30 minuti. Il salmone dovrebbe sfaldarsi facilmente con la forchetta.

# Salmone all'Acero

## **PORZIONI 4**

**4 filetti di salmone**

**75 ml di olio extravergine  
d'oliva**

**75 ml di sciroppo d'acero**

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Mescolare l'olio e lo sciroppo.
3. Mettere il salmone in una teglia da forno imburata.
4. Versare il composto di sciroppo sul salmone girando il pesce una volta per coprirlo.
5. Cuocere per 30 minuti.

## **SUGGERIMENTO**

Rivestire il piatto con carta forno per pulirlo più facilmente.



# Salmone al Forno con Salsa di Bacon e Avocado

## **PORZIONI 4**

**4 filetti di salmone**  
**1 cucchiaino di cumino in polvere**  
**1 cucchiaino di paprica**  
**1 cucchiaino di cipolla in polvere**  
**½ cucchiaino di peperoncino in polvere**  
**2 cucchiari di succo di limone**  
**2 cucchiari di olio d'oliva**  
**sale e pepe nero macinato al momento**

## **SALSA DI BACON E AVOCADO**

**2 avocado, maturi, pelati, a dadini**  
**1 ramo di pomodorini datterini tritati**  
**½ cipolla rossa, tritata**  
**4 strisce di bacon, cotte e tritate**  
**1 cucchiaio lime fresco (o succo di limone)**  
**½ cucchiaino di cumino in polvere**  
**sale e pepe nero macinato al momento**

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. In una ciotola, unire il cumino, la paprica, la cipolla in polvere e il peperoncino in polvere. Condire a piacere con sale e pepe.
3. Spennellare il filetto di salmone con l'olio d'oliva e il succo di limone.
4. Cospargere il filetto di salmone con il composto di spezie e metterelo in una teglia.
5. Cuocere in forno da 12 a 15 minuti.
6. In una ciotola, unire gli ingredienti per la salsa di bacon e avocado.
7. Condire la salsa con sale e pepe a piacere e mescolare delicatamente fino a quando non è ben miscelato.
8. Servire il pesce condito con la salsa di bacon e avocado.

# Salmone in Camicia al Finocchio

## PORZIONI 4

**1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva**  
**125 gr di cipolla tagliata a pezzi**  
**125 gr di carota, tagliata a pezzi**  
**125 gr di finocchio, tagliato a pezzi**  
**4 spicchi d'aglio, tritati finemente**  
**2 limoni tagliati a rondelle**  
**250 ml di pomodori in scatola, sgocciolati**  
**1 foglia di alloro**  
**4 rametti di timo fresco (o ¼ cucchiaino di foglie di timo secco)**  
**4 bistecche di salmone (340 gr ciascuna), pulite e pronte da cucinare**  
**3 rametti di prezzemolo**  
**¼ cucchiaino di sale**  
**¼ cucchiaino di pepe macinato al momento**  
**500 ml di brodo di pollo**  
**1 cucchiaio prezzemolo, tritato**

1. Riscaldare l'olio d'oliva in una padella capiente.
2. Aggiungere la cipolla, il carota, il finocchio e l'aglio. Coprire e cuocere a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le verdure sono tenere, da 6 a 8 minuti.
3. Aggiungere le fette di limone, i pomodori, la foglia di alloro, il timo e il rametto di prezzemolo.
4. Mettere il pesce sopra le verdure. Condire con sale e pepe.
5. Versare il brodo di pollo sul pesce.
6. Coprire la padella e portare il liquido a ebollizione.
7. Ridurre il calore al minimo e cuocere a fuoco lento da 10 a 15 minuti, o fino a quando il pesce è fermo al tatto e opaco.
8. Posizionare il pesce in un piatto da portata e mettere le verdure sopra il pesce, usando un cucchiaio forato. Bollire il liquido rimanente nella padella fino a quando ne rimangono circa 250 ml. Versarlo sopra il pesce.
9. Guarnire con il prezzemolo tritato e l'erba cipollina prima di servire.



# Linguine Senza Glutine di Curry verde Tailandese ai Frutti di Mare

## PORZIONI 4

**2½ cucchiaini di olio vegetale**

**1 (10 cm) peperoncino rosso piccante fresco, affettato trasversalmente**

**3 scalogni, parti bianche e verdi affettate fini separatamente**

**500 gr di capesante**

**340 gr di gamberoni, sgucciati e sfilettati**

**400 gr di latte di cocco**

**1 cucchiaino pasta di curry verde thailandese**

**60 ml di brodo di pollo (o acqua)**

**1 cucchiaino zucchero di canna**

**1½ cucchiaino di salsa di pesce**

**1 cucchiaino succo di lime fresco**

**350 gr di linguine (senza glutine)**

**120 gr di coriandolo fresco, tritato**

1. Scaldare 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente da 30 cm a fuoco moderatamente alto fino a riscaldarlo, quindi soffriggere il peperoncino e le parti bianche di scalogno, mescolando di tanto in tanto, fino a doratura.

2. Trasferire con un cucchiaino forato su carta assorbente per drenare.

3. Asciugare le capesante e i gamberi, asciugare separatamente e condire con il sale.

4. Riscaldare 1 cucchiaino e mezzo di olio rimasto nella stessa padella a fuoco moderatamente alto fino a quando non è caldo ma non fuma, quindi cuocere le capesante fino a dorarle, 2-3 minuti per lato (le capesante saranno quasi cotte).

5. Trasferire le capesante in una ciotola con un cucchiaino forato e rosolare i gamberi nella stessa padella, mescolando di tanto in tanto, fino a cottura quasi ultimata, per circa 3 minuti. Aggiungere i gamberi alle capesante.

6. Aggiungere il latte di cocco, la pasta di curry, il brodo, lo zucchero di canna, la salsa di pesce e il succo di lime nella padella, quindi cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per 5 minuti.

7. Nel frattempo, cuocere al dente le linguine in una pentola con 3 lt di acqua bollente salata, quindi scolarla in uno scolapasta.

8. Mescolare le capesante e i gamberi con qualsiasi la salsa nella padella e scaldare fino all'ebollizione. Ridurre il fuoco e far sobbollire finché le capesante e i gamberi non saranno appena cotti, per circa 2 minuti.

9. Trasferire i frutti di mare in una ciotola pulita con un cucchiaino forato e aggiungere le linguine e il coriandolo alla salsa in padella, distribuendolo uniformemente.

10. Dividere la pasta e la salsa in 4 piatti. Aggiungere i frutti di mare e cospargere con il cipollotto e la miscela di peperoncino.

# Tonno in Crosta di Sesamo Nero Scottato

## **PORZIONI 4**

**125 gr di semi di sesamo nero**

**60 gr di semi di sesamo bianchi**

**4 bistecche di tonno ahi, spesse 2,5  
cm**

**sale e pepe nero macinato al  
momento**

**2 cucchiaini di olio extravergine**

**d'oliva**

**2 uova**

## **SALSA D'ACCOMPAGNAMENTO**

**4 cucchiaini di amino di cocco  
(sostituto della salsa di soia)**

**2 cucchiaini di acqua**

**1 cucchiaino di aceto di riso o di  
vino**

**1 cucchiaino di olio di sesamo**

**1 cipollotto, a fette**

1. Sbattere insieme tutti gli ingredienti per la salsa e mettere da parte.
2. In un piatto poco profondo, unire i due tipi di semi di sesamo e mescolare.
3. In una ciotola separata, sbattere 2 uova.
4. Condire il tonno con sale e pepe.
5. Immergere il pesce nel composto di uova e poi nei semi di sesamo, rivestendo il tonno in modo uniforme.
6. In una padella antiaderente, scaldare bene l'olio, disporre il tonno nella padella (girare e cuocere fino a quando i semi di sesamo bianco iniziano a diventare dorati (circa 1 minuto).
7. Capovolgere con cura il tonno e cuocere per un altro minuto circa.
8. Trasferire il tonno su un tagliere e tagliarlo a fette spesse 0,5 cm.
9. Servire immediatamente con la salsa d'accompagnamento.

# Pilaf di Gamberi in Padella

## PORZIONI 2

**1 cucchiaio olio extravergine d'oliva**

**2 cucchiaini di pasta di curry**

**1 cipolla piccola, tritata finemente**

**200 gr di riso basmati, lavato e  
sgocciolato**

**750 ml di brodo di pollo**

**150 gr di scampi surgelati scongelati**

**1 peperoncino rosso, a fette**

**manciata di foglie di cordiandolo**

**fette di limone**

1. Friggere la pasta di curry e le cipolle nell'olio per 4-5 minuti.
2. Aggiungere il riso nella padella e mescolare per ricoprire i chicchi con il curry e le cipolle.
3. Aggiungere il brodo e portare ad ebollizione.
4. Coprire la padella e abbassare il fuoco al minimo.
5. Lasciar cuocere a fuoco lento per 12-15 minuti fino a quando il liquido non viene assorbito. Attendere la cottura del riso.
6. Spegner il fuoco e aggiungere i gamberi e il peperoncino. Coprire la padella e lasciar riposare per 5 minuti.
7. Aprire i chicchi di riso con una forchetta.
8. Aggiungere il cordiandolo fresco e le fette di limone e servire.



Piadina di pollo e lattuga con salsa di mandorle e chili (pagina 126)



# POLLO

Piadina di Pollo e Lattuga	126
Pollo alla Cacciatora	127
Casseruola di Pollo Marocchina	129
Pollo al Miele e Senape	130
Cotolette di Pollo con Olive e Pomodorini	131
Pollo al Limone	133
Kebab di Pollo Grigliat	135
Pollo all'Arancia e Rosmarino	136
Petti di Pollo di Dragoncello al Forno	137
Pollo Fritto Senza Glutine	139
Pollo ai Funghi e Mele	140
Pollo alla Paprica al Forno	141



# Piadina di Pollo e Lattuga

## PORZIONI 2-4

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**250 gr di petto di pollo disossato intero senza pelle tagliato a piccoli pezzi**

**4 spicchi d'aglio, tritati**

**125 gr di cipolla gialla tritata**

**½ cucchiaino di sale**

**¼ cucchiaino di pepe nero macinato al momento**

**1 carota, tritata**

**125 gr di cavolo, finemente**

**tritato**

**3 cipolle verdi, tagliate a pezzi**

**1 testa di iceberg o lattuga romana**

## SALSA CHILI ALLE MANDORLE

**75 gr di salsa di peperoncino dolce**

**1 cucchiaio burro di mandorle**

**½ cucchiaino di zenzero appena grattugiato (o ¼ cucchiaino di zenzero macinato)**

**2 cucchiaini di amino di cocco (sostituto della salsa di soia)**

**60 gr di coriandolo fresco, tritato**

**fiochi di peperoncino schiacciato a piacere**

1. Riscaldare l'olio in una padella larga a fuoco medio.
2. Aggiungere pollo, aglio, cipolle, sale e pepe e cuocere, Mescolando di tanto in tanto, finché il pollo non è cotto.
3. Aggiungere il carote, il cavolo e la cipolle verdi e cuocere per altri 2 minuti.
4. In una piccola ciotola unire la salsa di peperoncino dolce, lo zenzero, il burro di mandorle, la salsa di soia e il pepe rosso schiacciato. Mescolare fino ad ottenere un composto liscio.
5. Aggiungere la salsa nella padella. Aggiungere il coriandolo. Mischiare fino a quando risulta ben amalgamato.
6. Versare il composto in foglie singole di lattuga. Occorre riempire circa 8 foglie di lattuga.

## VARIAZIONE

Il cavolo e le carote in questa ricetta possono essere cotti o lasciati freschi.







# Pollo alla Cacciatora

## PORZIONI 4-6

**4 petti di pollo disossati intero senza pelle tagliati a pezzi**

**75 gr di farina di riso**

**60 ml di olio extravergine d'oliva**

**1 spicchio d'aglio tritato**

**1 cipolla rossa, affettata**

**375 gr di funghi, a fette**

**4 gambi di sedano, a fette**

**800 gr di pomodori in scatola**

**125 ml di vino bianco (opzionale)**

**1 cucchiaino di origano**

**1 cucchiaino di basilico**

**1 cucchiaino di prezzemolo**

1. Mettere il pollo e la farina di riso in un sacchetto di plastica e agitare bene.
2. In un'ampia padella antiaderente aggiungere l'olio d'oliva e cuocere il pollo a fuoco medio fino a doratura. Rimuovere il pollo.
3. All'olio rimasto nella padella aggiungere l'aglio tritato, la cipolla, i funghi e le fette gambi di sedano. Soffriggere le verdure fino a renderle morbide.
4. Riportare il pollo nella padella e aggiungere i pomodori in scatola, il vino (se utilizzato) e le spezie.
5. Cuocere a fuoco lento per 1 ora.
6. Servire con spaghetti di riso o spinaci.



# Casseruola di Pollo Marocchina

## **PORZIONI 4**

**4-6 petto di pollo disossato e senza pelle**

**1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva**

**1 spicchio d'aglio schiacciato**

**2 cucchiaini di paprica**

**2 cucchiaini di cordiandolo macinato**

**1 cucchiaino di zenzero macinato**

**¼ cucchiaino di chiodi di garofano**

**2 cipolle, affettate finemente**

**2 patate dolci medie, pelate e dadini**

**3 cucchiai di fecola di maranta (o farina di riso)**

**500 ml di brodo di pollo**

**sale e pepe a piacere**

**prezzemolo tritato per guarnire**

1. Preriscaldare il forno a 175 °C.
2. Usando delle salviette di carta, asciugare i pezzi di pollo.
3. Scaldare l'olio a fuoco medio in una padella capiente.
4. Aggiungere l'aglio e le spezie nella padella, mescolando a fuoco medio per 10-20 secondi.
5. Aggiungere il pollo e cuocere 6-8 minuti, girando di tanto in tanto fino a quando non viene ricoperto dalle spezie.
6. Trasferire il pollo in una teglia da forno, spargendo le verdure sul pollo.
7. Mescolare la fecola di maranta con il brodo di pollo in padella, mescolare fino a quando non si addensa e bolle. Togliere la padella dal fuoco.
8. Condire la salsa con sale e pepe e versare sopra le verdure e il pollo.
9. Coprire con il coperchio e cuocere a 175 °C per un'ora, fino alla cottura del pollo.

# Pollo al Miele e Senape

## **PORZIONI 6**

**6 petti di pollo disossato e senza pelle**

**75 gr di miele**

**60 ml di olio di canola (o olio extravergine d'oliva)**

**60 gr di senape di Digione**

**2–4 cucchiaini di curry in polvere**

**1 pizzico di pepe di Cayenna**

1. Mettere il pollo su un unico strato in una grande pirofila.
2. Unire il miele, l'olio, la senape, il curry in polvere e il pepe di cayenna.
3. Versare sul pollo.
4. Cuocere scoperto, a 175 °C per 20 minuti, imbastendo una volta.
5. Capovolgere il pollo, imbastire di nuovo e cuocere per altri 20 minuti o fino a quando la temperatura interna supera 165 °C.



# Cotolette di Pollo con Olive e Pomodorini

## **PORZIONI 8**

**6 petti di pollo disossato senza pelle**

**6 spicchi d'aglio, tritato**

**1 grande cipolla, tritata**

**3 cucchiaini di olio extravergine  
d'oliva**

**succo di 1 limone**

**500 gr di pomodori in scatola,  
sgocciolati e tritati**

**18 olive nere, sgocciolate,  
snocciolate e tritate**

**3 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato**

**2 cucchiaini di timo fresco, tritato**

**sale e pepe macinato al momento a  
piacere**

1. Impostare il forno a 190 °C e ungere due teglie da forno da 22 x 33 cm.
2. Marinare il pollo in 2 cucchiaini di olio, succo di limone, sale e pepe per un'ora, girandolo spesso.
3. In una padella grande soffriggere l'aglio e le cipolle in 1 cucchiaino di olio d'oliva.
4. Aggiungere i pomodori e le olive e soffriggere per 15 minuti, scoperto, mescolando spesso.
5. Aggiungere 1 cucchiaino di prezzemolo e timo, mescolando.
6. Collocare il petto di pollo nelle padelle preparate e coprire con il composto saltato.
7. Cospargere con il rimanente prezzemolo.
8. Cuocere per 35–40 minuti in forno a 190 °C o fino a doratura e la temperatura interna supera i 90 °C.



# Pollo al Limone

## **PORZIONI 4**

**4 petti di pollo interi senza pelle**

**125 ml di olio extravergine**

**d'oliva**

**sale e pepe a piacere**

**½ cucchiaino di timo**

**2 limoni sbucciati, affettati  
finemente**

1. Tagliare a metà i petti di pollo e disporli in una teglia da forno poco profonda, unta, da 22 x 33 cm.
2. Cospargere con sale, pepe e timo.
3. Versare l'olio d'oliva.
4. Disporre le fette di limone sopra il pollo per ricoprire tutti i pezzi.
5. Cuocere scoperto per 1 ora a 175 °C.





# Kebab di Pollo alla Griglia

## **PORZIONI 4**

**6 petti di pollo senza pelle disossati  
(tagliato a cubetti da 2,5 cm)**

## **MARINATURA**

**250 ml di olio vegetale**

**75 ml di amino di cocco  
(sostituto della salsa di  
soia)**

**60 gr di miele**

**60 ml di succo di limone**

**3 spicchi d'aglio, a fette**

**½ cucchiaino di pepe nero**

**1 pizzico di pepe di Cayenna o a  
piacere (opzionale)**

1. In una ciotola mescolare l'olio con l'amino di cocco, il miele, il succo di limone, le fette di aglio, il pepe nero e il pepe di Cayenna.
2. Mettere i cubetti di pollo nella ciotola e mescolare per ricoprire con la marinatura.
3. Coprire e raffreddare per 4 ore.
4. Rimuovere il pollo dalla marinatura
5. Versare la marinta in una casseruola, quindi rimuovere le fette di aglio e scartare; far bollire per 10 minuti a fuoco medio-basso (iniziare a cronometrare i 10 minuti dopo l'inizio dell'ebollizione).
6. Infilare il pollo in dei spiedini di metallo o spiedini di legno che sono stati immersi in acqua fredda per 30 minuti.
7. Mettere gli spiedini su una griglia e cuocere per 18-20 minuti o fino a quando il pollo non è cotto, imbastendo con la marinatura cotta durante gli ultimi 10-12 minuti di cottura.

# Pollo al Rosmarino all'Arancia

## PORZIONI 6

**2 spicchi d'aglio**

**1 pollo da arrostire**

**1 arancia a spicchi**

**1 cucchiaio rosmarino fresco, tritato (o  
1½ cucchiaio di rosmarino essiccato)**

**1 cucchiaio olio extravergine d'oliva**

## CONDIMENTO AL ROSMARINO

**2 cucchiari di marmellata d'arancia**

**1½ cucchiaio rosmarino essiccato**

1. Preriscaldare il forno a 165 °C.
2. Sbucciare gli spicchi d'aglio e metterli nella cavità del pollo.
3. Farcire con gli spicchi di arancia non pelati e con rosmarino essiccato o fresco.
4. Chiudere la cavità e legare le gambe senza stringere.
5. Mettere il pollo sul ripiano nella teglia. Spennellare la pelle con dell'olio.
6. Arrostire il pollo, scoperto per due ore, imbastito frequentemente con i suoi succhi.
7. Mescolare la marmellata e il rosmarino per preparare il condimento. Spennellare il pollo e continuare ad arrostire, imbastendo con il sughetto per altri 10 minuti circa.



# Petti di Pollo al Dragoncello al Forno

## **PORZIONI 3-4**

**4 petti di pollo disossati senza pelle**

**60 ml di olio extravergine d'oliva**

**60 gr di senape in polvere**

**1 cucchiaino di dragoncello**

**½ cipolla rossa, tritata**

**1 cucchiaio di prezzemolo**

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Collocare i petti di pollo in una pirofila di vetro da 22 x 33 pollici unta con olio d'oliva.
3. Unire gli ingredienti rimanenti e spennellare il pollo, coprendolo completamente. Coprire con della carta stagnola e cuocere per 50 minuti o fino a quando il pollo diventa tenero.



# Pollo Fritto Senza Glutine

## PORZIONI 4-6

**12 cosce di pollo**

**2 uova (o sostituto)**

**125 di farina di riso**

**250 gr di pangrattato senza  
glutine**

**2 cucchiaini di sale**

**250 ml di olio di canola (o olio  
d'oliva)**

1. Preriscaldare il forno a 190 °C.
2. Sbattere le uova e il sale in una ciotola.
3. In una ciotola separata, mescolare il pangrattato e la farina di riso.
4. Versare l'olio in una teglia o padella profonda e scaldare in forno per 15 minuti mentre si prepara il pollo.
5. Immergere ciascuna coscia nel composto di uova e poi nella miscela di pangrattato. Aggiungere con cura nella padella con l'olio riscaldato.
6. Cuocere per 45 minuti a 190 °C. Ruotare le bacchette ogni 15 minuti.
7. Condire a piacere con sale e pepe.
8. Servire con un'insalata fresca e/o patate arrosto.

## SUGGERIMENTO

Perfetto per i picnic! Ottimo anche freddo servito a pranzo il giorno successivo.

# Pollo ai Funghi e Mele

## PORZIONI 6

**60 gr di farina di riso**

**2 cucchiaini di sale**

**¼ cucchiaino di pepe**

**un pizzico di timo**

**6 petti di pollo disossati  
senza pelle**

**60 ml di olio di canola (o olio  
d'oliva)**

**4 cipolle verdi, tritate**

**250 gr di funghi, a fette**

**2 cucchiai di succo di limone**

**1 cucchiaino di zucchero**

**1 cucchiaino di sale**

**75 ml di succo di mela**

1. Preriscaldare il forno a 165 °C.
2. Mescolare la farina, il sale, il pepe e il timo in un sacchetto di plastica.
3. Aggiungere il pollo al sacchetto e agitare per ricoprirlo bene.
4. In una padella, rosolare il pollo nell'olio e trasferirlo nella casseruola.
5. Aggiungere le cipolle verdi e i funghi alla padella.
6. Coprire e cuocere a fuoco lento per 3 minuti.
7. Aggiungere la miscela alla casseruola.
8. Mescolare il succo di limone, lo zucchero, il sale e il succo di mela.
9. Versare sul pollo il preparato e cuocere a 165 °C per un'ora.

# Pollo alla Paprica al Forno

## PORZIONI 4

**4 petti di pollo (170 gr l'uno)**

**2 cucchiai di olio extravergine d'oliva**

## CONDIMENTO

**1½ cucchiai di zucchero di canna**

**1 cucchiaino di paprica**

**1 cucchiaino di origano secco (o timo, o altra erba di scelta)**

**¼ cucchiaino di aglio in polvere**

**½ cucchiaino di sale e pepe**

**prezzemolo per guarnire, tritato finemente (opzionale)**

1. Preriscaldare il forno a 220 °C.
2. Pestare il pollo a 2 cm nella parte più spessa, usando un mattarello, un mazzuolo di carne o persino il pugno (suggerimento per cucinare il pollo in modo uniforme e renderlo tenero).
3. Mescolare il condimento.
4. Coprire una teglia con la carta da forno. Mettere il pollo sulla teglia e condirlo con circa 1 cucchiaio di olio. Strofinarlo con le dita. Aggiungere anche il condimento.
5. Capovolgere il pollo, condire con 1 cucchiaio di olio, strofinare con le dita, cospargere con altro condimento.
6. Refrigerare il pollo per 30–60 minuti per consentire alle spezie di marinare il pollo.
7. Cuocere 18 minuti o fino a quando la superficie è dorata o la temperatura interna è 80 °C usando un termometro per carne.
8. Togliere dal forno e trasferire immediatamente il pollo nei piatti di portata.
9. Attendere 3-5 minuti prima di servire. Guarnire con prezzemolo appena tritato, se lo si desidera.



Torta del Pastore (pagina 144)





# MANZO, SUINO, AGNELLO

Torta del Pastore	144
Sugo per Spaghetti Fatto in Casa	145
Manzo alla Stroganoff	146
Roll di Cavolo	147
Taco Piadina di Lattuga	149
Le Polpette della Nonna	150
Polpettone di Tutti i Giorni	151
Piadina di Lattuga e Chili Dolce	152
Filetto di maiale con Salsa Funghi e Marsala	153
Bracirole di Maiale al Miele e Aglio	155
Bracirole di maiale con Salsiccia Italiana	156
Kebab di Agnello Marinati	157
Costolette di Agnello con Salsa al Curry	159

# Torta del Pastore

## PORZIONI 6

**1,2 kg di patate, lessate e schiacciate**

**3 cucchiaini di margarina senza lattosio**

**1 cucchiaio olio d'oliva**

**1 cipolla tritata**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**1 cucchiaino di cipolla**

**sale**

**1 cucchiaino di timo**

**1 cucchiaino di rosmarino**

**¼ cucchiaino di sale**

**¼ cucchiaino di pepe**

**500 gr di carne macinata magra (o agnello macinato o tacchino macinato)**

**125 gr di carote, tagliate finemente**

**125 gr di sedano, tagliato finemente**

**125 gr di funghi, tagliati finemente**

**125 gr di zucchine, tagliate finemente**

**60 ml di vino rosso**

**250 ml di brodo di manzo**

**1 cucchiaio di ketchup**

**2 cucchiaini di salsa Worcestershire senza glutine**

1. Preriscaldare il forno a 190 °C.
2. Sbucciare le patate e farle bollire fino a completa cottura. Filtrare e schiacciare bene con la margarina.
3. Mettere da parte.
4. Scaldare l'olio in padella a fuoco medio. Aggiungere la cipolla, l'aglio, il timo, il rosmarino, il sale e il pepe. Mescolare e cuocere per 5 minuti.
5. Aggiungere la carne in padella e cuocere fino a doratura.
6. Mescolare le carote, il sedano, i funghi e le zucchine e cuocere per 5 minuti.
7. Aggiungere il vino rosso, il brodo di manzo, il ketchup e la salsa Worcestershire. Continuare a mescolare per 10-15 minuti per consentire alla miscela di ridursi e addensarsi.
8. Trasferire il composto di carne in una teglia da 22 x 33 cm.
9. Distribuire uniformemente il purè di patate sul composto di carne.
10. Cospargere 1 cucchiaio di olio d'oliva sopra prima di infornare a 190 °C per 30 minuti o fino a quando le patate iniziano a dorare.
11. Per avere la crosticina croccante, impostare il forno sulla modalità grill per 1-2 minuti fino a quando le patate diventano dorate.

# Sugo per gli Spaghetti Fatto in Casa

## **PORZIONI 6-8**

**750 gr di carne macinata magra (o tacchino macinato)**

**3 spicchi d'aglio, tritati**

**1 grande cipolla a dadini**

**250 gr di funghi, a dadini**

**250 gr di sedano, tagliato finemente**

**250 gr di carote, tagliate finemente**

**250 gr di spinaci**

**150 gr di olive nere**

**125 ml di vino rosso**

**1 cucchiaio di cipolla in polvere**

**1 cucchiaio di condimento italiano**

**700 ml di passata di pomodoro**

**750 gr di pomodori in scatola**

**350 gr di concentrato di pomodoro**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

1. In una pentola capiente scaldare l'olio d'oliva, poi aggiungere l'aglio, la cipolla, i funghi, il sedano e le carote. Cuocere fino a che non si ammorbidisce.
2. Aggiungere il macinato di manzo (o il tacchino) e friggere fino a doratura.
3. Mescolare gli spinaci e le olive e cuocere per 2 minuti.
4. Aggiungere il vino rosso, la cipolla in polvere e il condimento italiano. Ridurre per 5-10 minuti.
5. Aggiungere la salsa di pomodoro, i pomodori in scatola e la pasta di pomodoro e portare a ebollizione.
6. Abbassare il fuoco e cuocere a fuoco lento per 2 ore mescolando regolarmente per evitare bruciature.
7. Servire con delle tagliatelle senza glutine o zucchine.

# Manzo alla Stroganoff

## PORZIONI 6

**750 gr di striscioline di manzo**

**1 cucchiaio olio d'oliva**

**2 cipolle rossi grandi, a fette**

**250 ml di vino rosso**

**500 di funghi, tritati**

**1 cucchiaio di salsa Worcestershire senza glutine**

**900 ml di brodo di manzo**

**1 cucchiaino di senape in polvere**

**2 cucchiari di ketchup**

**2 cucchiari di farina di riso**

**125 gr di panna acida senza lattosio (opzionale)**

1. In una pentola capiente, a fuoco medio/alto aggiungere l'olio d'oliva e le fette di cipolle, soffriggere fino a che non diventano morbide.
2. Aggiungere la carne e mescolare delicatamente fino a doratura.
3. Versare il vino rosso e far bollire per 5 minuti.
4. Aggiungere i funghi, la salsa Worcestershire, il brodo di manzo, la senape in polvere e il ketchup. Portare a ebollizione, quindi ridurre a fuoco lento per 1 ora.
5. Abbassare il fuoco e aggiungere la panna acida senza lattosio se lo si desidera.
6. In una piccola ciotola aggiungere la farina di riso a 60 ml di acqua, mescolare per formare una cremina per poi aggiungere lentamente al composto.
7. Servire con spinaci, spaghetti senza glutine o riso.

# Roll di Cavolo

## PORZIONI 6

**1 cavolo grande**

**750 gr di macinato di manzo (o tacchino macinato)**

**1 cucchiaio di olio d'oliva**

**1 confezione di pancetta di tacchino, tagliata a pezzetti**

**500 gr di salsa al pomodoro**

**750 gr di riso cotto**

**1 grande cipolla, a dadini**

**1 cucchiaio di salvia**

**1 cucchiaio di timo**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**125 gr di mozzarella o formaggio swiss senza lattosio (opzionale)**

1. Preriscaldare il forno a 175 °C.
2. Cuocere il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Durante la cottura del riso, scaldare l'olio in padella e aggiungere le cipolle e la pancetta di tacchino.
4. Aggiungere il macinato di manzo (o tacchino) e rosolare.
5. Aggiungere la salvia, il timo e l'aglio.
6. Sbucciare il cavolo e cuocerlo e vapore in una grande pentola di acqua fino a quando le foglie diventano morbide. Filtrare e sbollentare con acqua fredda e mettere da parte.
7. Aggiungere il riso cotto alla miscela di manzo.
8. Mescolare e aggiungere più spezie a piacere.
9. Rimuovere delicatamente ogni foglia di cavolo e pogiare sopra il composto di carne con un cucchiaio.
10. Arrotolare saldamente e metterlo in una casseruola unta.
11. Una volta che tutti i rotoli sono nel piatto, versare la salsa di pomodoro e coprire con un coperchio o carta stagnola.
12. Cuocere in forno a 175 °C per 60 minuti.

## SUGGERIMENTO

Si può raddoppiare le dosi della ricetta e congelarne una parte prima di cuocerla per un pasto futuro più veloce. Scongela prima di infornare o cuocere per 90 minuti da congelato.







# Tacos con Piadina di Lattuga

## PORZIONI 4

**1 kg di macinato di manzo (o macinato di tacchino)**

**1 cucchiaino di cumino**

**1 cucchiaino di cipolla in polvere**

**1 cucchiaino di aglio in polvere**

**1 cucchiaino di peperoncino in polvere**

**1 cucchiaino olio d'oliva**

**1 testa di lattuga (anche insalata a foglia verde o iceberg)**

## CONDIMENTI A SCELTA

salsa

cipolla rossa, tritata finemente

cavolo rosso, tagliato finemente

avocado, a fette

guacamole

coriandolo

jalapeños

riso spagnolo (riso cotto con  $\frac{1}{2}$  salsa di pomodoro come liquido)

1. Friggere la carne con le spezie fino a cottura completa.
2. Sbucciare con cura la testa di lattuga mantenendo ogni foglia intera.
3. Aggiungere il composto di carne e i condimenti a tua scelta alla foglia di lattuga. Avvolgi e divertiti!

## VARIAZIONE

Puoi sostituire la carne con la tilapia (o qualsiasi altro pesce bianco leggero) per avere dei deliziosi tacos di pesce.

# Le Polpette della Nonna

## PORZIONI 6

**1 uovo sbattuto**

**1½ cucchiaini di amino di cocco**

**1 cucchiaio miele**

**½ cucchiaino di sale**

**75 gr di pangrattato senza glutine**

**500 gr di macinato di manzo**

1. Preriscaldare il forno a 160 °C.
2. Unire i primi 5 ingredienti.
3. Aggiungere la carne e mescolare bene.
4. Formare 12 polpette.
5. Collocare le polpette su una teglia unta.
6. Cuocere in forno per 20 minuti, quindi girare le polpette e cuocere per altri 20 minuti.
7. Girare di nuovo e cuocere per altri 20 minuti.

## SUGGERIMENTI

- I bambini le adorano servite con del riso e della verdura alla griglia
- Aggiungerle al sugo per la pasta o agli spaghetti senza glutine.
- Preparane di più per il giorno seguente o surgelale per avere un piatto pronto.

# Polpettone di Tutti i Giorni

## PORZIONI 6

**750 gr di carne di manzo macinata**

**2 uova sbattute**

**175 gr di riso**

**150 gr di pangrattato secco fine senza glutine**

**2 cucchiaini di cipolla grattugiata**

**1 cucchiaino di sale**

**½ cucchiaino di salvia**

**un pizzico di pepe**

## SALSA

**60 ml di ketchup**

**2 cucchiaini di zucchero di canna**

**1 cucchiaino di senape in polvere**

**¼ cucchiaino di noce moscata**

1. Preriscaldare il forno a 175°C.
2. Unire le uova, il riso, il pangrattato, la cipolla, il sale, la salvia e il pepe.
3. Aggiungere la carne di manzo e mescolare bene.
4. Creare con le mani la forma del polpettone.
5. Cuocere in forno a 175 °C per 1 ora.
6. Unire gli ingredienti per la salsa.
7. Distribuire sul polpettone.
8. Cuocere per 15 minuti in più.

# Piadina di Lattuga e Chili Dolce

## PORZIONI 6–8

**750 gr di carne macinata magra (o tacchino macinato)**

**500 gr di riso cotto**

**2 peperoni rossi, a dadini**

**1 grande cipolla, a dadini**

**2 cucchiaini di salsa di peperoncino dolce**

**3 spicchi d'aglio, tritati**

**1 cucchiaio di olio d'oliva**

**1 testa di lattuga**

**3 cucchiaini di aminos di cocco (sostituto della salsa di soia)**

1. In una padella larga unire l'olio, l'aglio e la cipolla.
2. Cuocere separatamente il riso in una pentola o cuoceriso (vedere la confezione del riso per le istruzioni di cottura).
3. Aggiungere la carne nella padella e friggere fino a doratura.
4. Aggiungere i peperoni rossi e cuocere fino a quando diventeranno teneri.
5. Aggiungere la salsa di peperoncino dolce e mescolare bene. Ridurre il calore a fuoco lento.
6. Prendere delicatamente una foglia di lattuga e lavarla sotto l'acqua fredda. Asciugarla con un tovagliolo di carta.
7. Mescolare il riso cotto al composto.
8. Versare il composto in una foglia di lattuga e gustare.

# Filetto di Maiale con Salsa di Funghi e Marsala

## PORZIONI 6

**600 gr di filetto di maiale senza grasso**

**sale e pepe appena macinato**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**60 gr di farina di riso**

**3 cucchiaini di margarina (o olio extravergine d'oliva)**

**125 gr di funghi, a fette**

**2 cipollotti, tritati finemente**

**¼ cucchiaino di salvia secca**

**½ cucchiaino di rosmarino essiccato**

**125 ml di Marsala secco (o vino bianco)**

**250 ml di brodo di manzo**

1. Tagliare la carne di maiale trasversalmente a fette di 1,2 cm. Pestare leggermente la carne con un mortaio o un mattarello fino a quando la carne raggiunge lo spessore di circa 0,8 cm. Cospargere con sale e pepe.
2. Scaldare l'olio in una padella larga e pesante a fuoco medio-alto. Immergere il maiale nella farina e ricoprirla. Cuocere la carne in olio caldo, girando una volta, fino a doratura su entrambi i lati, per circa 3 minuti.
3. Trasferire la carne in un piatto.
4. Aggiungere 2 cucchiaini di margarina (olio d'oliva) nella padella e cuocere i funghi, mescolando fino all'evaporazione completa del liquido, per circa 6 minuti.
5. Aggiungere lo scalogno, la salvia e il rosmarino e cuocere fino a quando gli scalogni si ammorbidiscono, per circa 1 minuto.
6. Aggiungere il Marsala (o vino bianco) e il brodo; portare ad ebollizione. Riportare la carne di maiale nella padella e cuocere, girando la carne finché il liquido non si addensa leggermente, per circa 2 minuti.
7. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere il rimanente cucchiaino di margarina (o olio); condire con sale e pepe a piacere.
8. Servire caldo accompagnato da purè di patate, riso o spaghetti di riso e insalata.





# Bracirole di Maiale al Miele e Aglio

## **PORZIONI 6**

**125 ml di ketchup**

**2–3 cucchiaini di miele**

**2 cucchiaini di amino di cocco**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**6 bracirole di maiale spesse  
2,5 cm**

1. Preriscaldare la griglia a fuoco medio e oliare leggermente la griglia.
2. In una ciotola mischiare il ketchup, il miele, l'amino di cocco e l'aglio per formare una glassa..
3. Adagiare le bracirole di maiale su entrambi i lati sulla griglia preriscaldata.
4. Spennellare leggermente la glassa su ciascun lato delle bracirole mentre stanno cuocendo; grigliarle fino a quando non sono più rosa al centro, circa 7-9 minuti per lato.
5. Il termometro a lettura istantanea inserito al centro dovrebbe indicare la temperature di 60 °C.

# Bracirole di Maiale con Salsa all'Italiana

## PORZIONI 6

**3 bracirole di maiale spesse**

**sale e pepe a piacere**

**1 cucchiaio olio extravergine d'oliva**

**150 gr di salsiccia italiana dolce senza  
glutine**

**1 cipolla piccolo, a fette sottili**

**60 gr di funghi, a fette**

**1 spicchio d'aglio tritato**

**½ cucchiaino di condimento all'italiana**

**60 ml di vino rosso secco**

**250 gr di passata di pomodoro**

1. Preriscaldare il forno a 190 °C.
2. Cospargere le bracirole di maiale con sale e pepe.
3. In una padella capiente, mettere le bracirole di maiale marinate bene in olio d'oliva.
4. Rimuovere le bracirole dalla padella e metterle da parte.
5. Versare e scartare tutto il liquido tranne 1 cucchiaio.
6. Rimuovere l'involucro dalla salsiccia e sbriciolare la carne nella stessa padella.
7. Aggiungere le cipolle e i funghi. Cuocere, mescolando fino a quando le cipolle e la salsiccia rosolano leggermente.
8. Mescolare con l'aglio e il condimento italiano.
9. Versare il vino e la salsa di pomodoro e mescolare.
10. Mettere le bracirole di maiale in una casseruola, con sopra un cucchiaio di salsiccia.
11. Coprire con la carta stagnola e cuocere per 45 minuti.

# Kebab di Agnello Marinati

## PORZIONI 6

**1 coscia d'agnello disossata (circa 2,5 kg)**

## MARINATURA

**125 ml di olio extravergine d'oliva**

**60 ml di succo di limone**

**60 ml di miele**

**6 spicchi d'aglio, tritati finemente**

**1 grande cipolla bianca, tritata finemente**

**60 gr di foglie di menta tritate**

**2 cucchiaini di foglie di oregano fresche, tritate**

**2 cucchiaini di foglie di rosmarino fresco, tritato**

## KEBAB

**3 grandi cipolle bianche, tagliate in quadrati da 5 cm** 1

**peperone verde, tagliato in quadrati da 5 cm**

**1 peperone arancione, tagliato in quadrati da 5 cm**

**1 peperone rosso, tagliato in quadrati da 5 cm**

**1 peperone giallo, tagliato in quadrati da 5 cm**

**500 gr di pomodorini**

**250 gr di funghi champignon**

1. Immergere gli spiedini di legno in acqua per 30 minuti (o usare gli spiedini di metallo).

2. Tagliare tutto il grasso dall'agnello e tagliarlo a cubetti da 5 cm.

3. Unire gli ingredienti per la marinatura in un grande sacchetto di plastica richiudibile e mescolare bene.

4. Aggiungere i cubetti di agnello al sacchetto. Sigillare il sacchetto e marinare in frigorifero per almeno 2 ore, preferibilmente durante la notte, ruotando il sacchetto di tanto in tanto per ricoprire continuamente l'agnello.

5. Preriscaldare una griglia esterna a fuoco medio. Rimuovere l'agnello dal frigorifero circa 30 minuti prima di grigliarlo per portare la carne a temperatura ambiente.

6. Per montare i Kebab: riempire gli spiedini, alternando i peperoni, l'agnello, i pomodori, le cipolle e i funghi fino a quando non vengono consumati tutti gli ingredienti.

7. Grigliare gli spiedini, ruotando l'agnello su tutti i lati, fino a cottura media, per circa 7 a 8 minuti.



# Costolette di Agnello con Salsa al Curry

## **PORZIONI 6**

**1 carré di agnello, tagliato in  
singole braciole**

## **SALSA AL CURRY**

**250 ml di maionese (senza uova se  
necessario)**

**2 cucchiaini di curry in polvere**

**1 cucchiaino di succo di lime**

1. In una padella a fuoco basso, mescolare la maionese, il curry in polvere e il succo di lime fino a quando non saranno completamente miscelati e leggermente caldi.
2. Grigliare le braciole d'agnello a fuoco medio per 5 minuti a lato, mettere da parte a riposare sotto un foglio di carta stagnola mentre si prepara la salsa.
3. Servire l'agnello usando la salsa come salsa di accompagnamento o versarla sopra l'agnello.

## **VARIAZIONE**

Se vuoi evitare le uova e la maionese, l'agnello è semplicemente delizioso anche con dell'aceto balsamico o della salsa alla menta.







# VERDURE

Cavoletti di Bruxelles Arrostiti all'Acero con Bacon	163
Carote all'Aneto	164
Verdure Fresche Al Vapore	164
Verdure Grigliate	165
Roll di Insalata	167
Risotto agli Asparagi e Funghi	168
Frittura di Verdure	169
Patatine Fritte al Forno con Pastinaca al Forno	171
Funghi Caldi Salati in Salsa di Vino	172
Finocchi al Vapore con Zucchine Carote & Cipollotti	173
Zucchine Al Forno	175
Kebab di Verdure BBQ	176
Riso Fritto	177





# Cavoletti di Bruxelles Arrostiti all'Acero con Bacon

## **PORZIONI 6**

**500 gr di cavoletti di Bruxelles, tagliati  
125 ml di olio extravergine d'oliva**

**6 cucchiaini di sciroppo d'acero**

**6–8 fette di bacon, tagliato in fette da 1  
cm**

**1 cucchiaino di sale**

**½ cucchiaino di pepe macinato al  
momento**

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Disporre i cavoletti di Bruxelles in una teglia su un unico strato. Inumidire con olio d'oliva e sciroppo d'acero fino a ricoprire.
3. Friggere parzialmente il bacon.
4. Cospargere il bacon sopra i cavoletti di Bruxelles.
5. Condire con sale e pepe nero.
6. Arrostire nel forno preriscaldato fino a quando la pancetta non diventa croccante e i cavoletti di Bruxelles vengono caramellati, ci vorranno circa 45 minuti
7. Il foglio di carta stagnola può essere utilizzato per mantenere umido, cuocere uniformemente e pulire.

# Carote all'Aneto

## PORZIONI 4

500 gr di carote baby  
1 cucchiaio aneto secco  
1 cucchiaio succo di limone

1. Cuocere le carote al vapore e servirle condite con una spolverata di aneto e succo di limone.

---

# Verdure Fresche Al Vapore

## PORZIONI 4

2 carote medie, pulite e affettate  
2 pastinache medie, pelate e fette  
1 gambi di broccoli, tagliati a cimette  
8 funghi  
1 cucchiaio olio extravergine d'oliva  
sale e pepe macinato al momento

1. Cuocere a vapore le carote e le pastinache per 3-5 minuti o fino a quando diventano morbide.
2. Aggiungere i broccoli e i funghi. Cuocere a vapore per 3 minuti o fino a quando i broccoli diventano di un verde brillante.
3. Trasferire in una scodella, cospargere con olio d'oliva e sale e pepe a piacere.

## SUGGERIMENTO

Altre verdure da sostituire o aggiungere: sedano, finocchio, cavolfiore, zucchine, cavolo o cavoletti di Bruxelles.







# Verdure Grigliate

## **PORZIONI 8**

**2 porri grandi, tagliati a striscioline**

**4 carote, tagliate a striscioline**

**3 pomodori, a metà**

**4 pastinache, tagliate per  
lungo**

**500 gr di cime di broccoli**

**olio extravergine d'oliva**

**500 gr di funghi interi**

1. Disporre le verdure in una teglia  
larga unta.

2. Coprire le verdure con l'olio.

3. Cuocere in forno a 190 °C per  
1 ora o fino a quando le verdure  
sono tenere e ben dorate.  
Mescolare di tanto in tanto.

## **SUGGERIMENTO**

Puoi usare qualsiasi delle tue  
verdure preferite.



# Roll di Insalata

## **PORZIONI 4**

**8 fogli di carta di riso**

**2 avocado**

**3 carote, tagliate per lungo**

**1 cetriolo**

**¼ di cavolo viola, affettato finemente**

**1 testa di lattuga, o lattuga**

**romana**

**foglie di basilico per guarnire**

**(opzionale)**

**salsa di peperoncino dolce per accompagnare (opzionale)**

1. Tagliare tutte le verdure.
2. Bagnare la carta di riso essiccata sotto l'acqua calda e adagiarla su un tagliere di legno.
3. Mettere una fila di fette di avocado e poi una foglia di lattuga.
4. Mettere il resto delle verdure sopra la lattuga.
5. Dopo che la carta di riso è ammorbidita, arrotolare delicatamente la pellicola piegando prima le estremità.
6. Ripetere l'operazione per ciascun rotolo.
7. Guarnire con una foglia di basilico fresco e salsa di peperoncino piccante e servire.

## **SUGGERIMENTI**

- Aggiungere del pollo o gamberetti come porzione proteica.
- Prepara una porzione extra per pranzo il giorno successivo.

# Risotto agli Asparagi e Funghi

## **PORZIONI 4-6**

**500 gr di riso arborio**

**1 cucchiaio olio d'oliva**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**1 cipolla rossa grande, a dadini**

**500 gr di funghi, a dadini**

**12 gambi di asparagi, tagliati in piccoli pezzi**

**750 ml di vino bianco secco**

**1 lt di brodo di pollo**

**75 gr di sostituto di parmigiano senza glutine e senza lattosio (opzionale)**

1. In una padella capiente, riscaldare l'olio d'oliva e aggiungere l'aglio tritato.
2. Aggiungere le cipolle, i funghi e gli asparagi e soffriggere fino a doratura.
3. Aggiungere il riso arborio alla miscela.
4. Aggiungere lentamente il vino e il brodo, mescolando costantemente a fuoco basso.
5. Continuare a cuocere e mescolare per 30 minuti o fino a quando il riso e verdure sono pronti.
6. Se lo si desidera, guarnire con del sostituto di parmigiano senza glutine e senza lattosio.

# Frittura di verdure

## PORZIONI 4-6

**1 cucchiaino di olio d'oliva**  
**500 gr di cime di broccoli, tritate**  
**½ cipolla rossa, a dadini**  
**250 gr di funghi, a dadini**  
**250 gr di sedano, a dadini**  
**250 gr di carote, a dadini**

## SALSA

**250 ml di brodo vegetale**  
**250 ml di succo d'arancia (o succo di ananas)**  
**1 cucchiaino di amino di cocco (sostituto della salsa di soia)**  
**½ cucchiaino di aglio, tritato**  
**½ cucchiaino di zenzero, tritato**  
**1 cucchiaino salsa di peperoncino dolce (opzionale)**

1. Tritare tutte le verdure a pezzetti e metterle da parte.
2. In una piccola ciotola mescolare gli ingredienti per la salsa e mettere da parte.
3. Scaldare l'olio in padella o wok. Soffriggere le cipolle e i funghi fino a che non diventano morbidi.
4. Aggiungere le altre verdure mescolando spesso, fino a quando non diventano tenere e croccanti.
5. Versare la salsa sul composto di verdure e portare ad ebollizione. Abbassare e lasciare cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti.
6. Servire con del riso o spaghetti di riso.

## SUGGERIMENTI

- Aggiungere gli anacardi o altre noci.
- Prepara una porzione extra per il pranzo del giorno successivo.
- Se lo si desidera, aggiungere una proteina come del pollo o striscette di manzo magro.





# Pastianaca Cotta Al Forno Simil Patatine Fritte

## **PORZIONI 6**

**8 pastinache, a fette longitudinali e tagliata a metà a forma di patatine fritte**

**60 ml di olio extravergine d'oliva**

1. Ungere una teglia con dell'olio d'oliva.
2. Mettere le patatine di pastianaca nel forno a microonde per 1 minuto.
3. Distendere le pastinache sulla teglia.
4. Cuocere in forno caldo a 220 °C girando frequentemente per 5-10 minuti.

# Funghi Caldi Salati in Salsa di Vino

## **PORZIONI 4**

**2 cucchiaini di olio extravergine**

**d'oliva**

**250 gr di funghetti**

**pepe a piacere**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**3 cucchiaini di vino bianco**

**1 cucchiaino di succo di limone**

**1 cucchiaino di prezzemolo**

1. Lavare bene i funghi e tagliare gli steli.
2. In una padella, scaldare olio d'oliva a fuoco basso.
3. Mettere i tappi di funghi nell'olio d'oliva riscaldato e aggiungere il pepe e l'aglio.
4. Cuocere a fuoco lento per cinque minuti.
5. Aggiungere il vino e il succo di limone.
6. Coprire e lasciare riposare per cinque minuti.
7. Cospargere con il prezzemolo.

# Finocchi al Vapore con Zucchine, Carote & Cipollotti

## **PORZIONI 6**

**6 cipollotti, tagliati a metà nel senso della lunghezza, quindi tagliati a 5 cm di lunghezza**

**500 gr di julienne di carote, finocchi, e zucchine**

**1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva**

**sale e pepe a piacere**

1. Cuocere a vapore tutte le verdure per 6-8 minuti.
2. Passare al piatto da portare in tavola e condire con olio d'oliva e sale e pepe a piacere. Il gusto delicato del finocchio si rivelerà gradevole, con l'aggiunta di zucchine e di carote.



# Zucchine Al Forno

## **PORZIONI 6**

**6–8 zucchine medie, a fette sottili**

**4 pomodori maturi, a pezzetti**

**2 spicchi d'aglio schiacciati**

**3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**sale marino and pepe nero macinato al momento**

**125 gr di pangrattato senza glutine**

1. Scaldare l'olio in una padella.
2. Aggiungere le fette di aglio e le zucchine.
3. Soffriggere delicatamente per 3-5 minuti.
4. Mettere in una pirofila poco profonda.
5. Aggiungere i pomodori tritati nella padella con i condimenti, cuocere a fuoco lento per 5 minuti.
6. Versare il composto sopra le zucchine.
7. Cospargere con il pangrattato. Cospargere in seguito la parte superiore con una piccola quantità di olio e cuocere per 2 minuti fino a quando il pangrattato diventa croccante.

# Kebab di Verdure BBQ

## PORZIONI 6

2 peperoni grandi (rossi, arancioni o gialli) 1–  
2 cipolle rosse medie o bianche dolce  
250 gr di funghi  
1–2 zucchine  
125 gr di pomodorini  
2 cucchiaini di olio d'oliva  
3. cucchiaini di succo di limone

1. Tritare tutte le verdure in modo che siano approssimativamente uguali per dimensione e forma.

2. In seguito infilare le verdure negli spiedini, alternare verdure diverse, lasciando un piccolo spazio tra le estremità con un fungo per fissare le verdure sullo spiedino.

3. Collocare gli spiedini di verdure sulla teglia.

4. Mescolare insieme l'olio d'oliva e il succo di limone.

5. Spennellare la miscela sugli spiedini di verdure conservare in frigorifero un'ora prima di grigliare.

6. Cuocere gli spiedini sulla griglia preriscaldata fino a quando le verdure sono tenere, girandole e imbastendole di tanto in tanto con dell'olio d'oliva. Grigliare per 10-15 minuti.

## SUGGERIMENTO

Per i preparare i kebab puoi cucinare carne e verdure separatamente, quindi hai un maggiore controllo sui diversi tempi di cottura della carne, ad esempio poco cotto, cottura media e ben cotto. Oppure puoi mescolare carne e verdure sullo stesso spiedino, se preferisci.

\* Vedi la ricetta del Kebab a pagina 215



# Riso Fritto

## PORZIONI 6

**750 gr di riso, cotto (il riso del giorno prima è più adatto)**

**1 grande cipolla**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**250 gr di funghi, a dadini**

**125 gr di carote, a dadini**

**3 cucchiaini di olio d'oliva**

**2 cucchiaini di amino di cocco (opzionale)**

1. In una padella capiente aggiungere l'olio d'oliva, l'aglio e la cipolla.
2. Aggiungere i funghi, le carote e soffriggere.
3. Aggiungere l'amino di cocco (opzionale).
4. Aggiungere il riso cotto fino a quando non sarà completamente miscelato e friggere fino a quando il riso non inizia a diventare croccante.

## VARIAZIONE

Si possono aggiungere dei bocconcini di pollo come fonte proteica.



Stufato di Manzo (pagina 180)



## COTTURA LENTA

Stufato di Manzo	180
Pollo al Limone	181
Polpette Di Porcospino	183
Pollo al Burro	185
Agnello al Curry	186
Filetto di Maiale	187
Pollo alla Marmellata d'Arancia	189
Costolette Agrodolci	190
Vitello a Cottura Lenta Con Salsa	191



# Stufato di Manzo

## PORZIONI 7

**1 kg di stufato di manzo, tagliato a cubetti da 2,5 cm**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**1 cucchiaino di sale e pepe nero macinato al momento**

**1 grande cipolla, tritata finemente**

**3 gambi di sedano medi, a fette**

**2-3 spicchi d'aglio, tritati**

**160 gr di concentrato di pomodoro**

**750 ml di brodo di manzo a ridotto contenuto di sodio**

**1 dado di brodo di manzo**

**1 cucchiaino Salsa Worcestershire senza glutine**

**1 cucchiaino di amino di cocco (sostituto della salsa di soia)**

**1 cucchiaino di timo secco**

**¾ cucchiaino di rosmarino essiccato**

**1 foglia di alloro**

**4-6 patate, tagliate a bocconcini**

**500 gr di carote, tagliate a bocconcini**

**250 gr di zucchine, grattugiate**

**60 gr di farina di riso**

**60 ml di acqua**

## SLOW COOKER

1. Riscaldare 1 cucchiaino di olio d'oliva in una padella molto grande a fuoco medio-alto. Dorare metà della carne nell'olio caldo. Rimuovere in seguito dalla padella. Far rosolare la carne rimanente nell'olio rimasto.
2. Trasferire la carne sul fornello a fuoco lento.
3. Nell'olio rimanente, soffriggere le cipolle e il sedano per 3 minuti. Aggiungere l'aglio e soffriggere 30 secondi in più, quindi aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere, mescolando continuamente per 1 minuto.
4. Versare 250 ml di brodo di manzo in una padella insieme alla Salsa Worcestershire, il dado di brodo, l'amino di cocco, il timo, il rosmarino e la foglia di alloro.
5. Aggiungere le patate e le carote sopra lo strato di manzo nella slow cooker.
6. Quindi versare il composto di brodo nella slow cooker insieme alle restanti 2 tazze di brodo di manzo.
7. Condire leggermente con sale e pepe.
8. Coprire e cuocere a fuoco basso per 8-10 ore o alto per 6-7 ore.
9. Circa 30 minuti prima di servire, mescolare la farina e l'acqua in una piccola ciotola. Versare il composto nella slow cooker fino a quando non si sarà addensato leggermente.
10. Aggiungere le zucchine.
11. Coprire e cuocere a fuoco vivo per 20-30 minuti (rimuovere la foglia di alloro).

# Pollo al Limone

## PORZIONI 6

**6 petti di pollo, tagliato a bocconcini**

**60 gr di farina di riso**

**1¼ cucchiaini di sale**

**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**170 gr di concentrato di limonata**

**3 cucchiaini di zucchero di canna**

**3 cucchiaini di ketchup**

**1 cucchiaio aceto**

**2 cucchiaini di acqua fredda**

**2 cucchiaini di farina di riso**

## SLOW COOKER

1. Unire la farina con il sale; ricoprire accuratamente il pollo.
2. Scaldare l'olio in una padella e i dorare i bocconcini di pollo su tutti i lati.
3. Trasferire il pollo nella slow cooker.
4. Mescolare il concentrato di limonata, lo zucchero di canna, il ketchup e l'aceto.
5. Versare sul pollo nella slow cooker.
6. Coprire; cuocere a fuoco alto per 3-4 ore.
7. Rimuovere il pollo e poi trasferire il liquido in una casseruola.
8. Rimettere il pollo sui fornelli; coprire per mantenere caldo.
9. Drenare il grasso dal liquido.
10. Miscelare lentamente dell'acqua fredda nella farina di riso; aggiungere al liquido caldo.
11. Cuocere e mescolare fino a quando non si addensa.
12. Servire il pollo con la salsa sopra il riso e con un'insalata come contorno.





# Polpette Di Porcospino

## **PORZIONI 6**

**1 kg di hamburger**  
**500 gr di riso crudo**  
**150 ml di cipolla tritata**  
**2 cucchiaini di sale**  
**1 cucchiaino di sale al sedano**  
**¼ cucchiaino di pepe nero**  
**2 uova**  
**2 lt di passata di pomodoro**  
**500 ml di passato di pomodoro**  
**250 ml di acqua**  
**4 cucchiaini di salsa**  
**Worcestershire senza glutine**

## **SLOW COOKER**

1. Unire i primi 7 ingredienti e mescolare bene.
2. Modellare la miscela di hamburger in palline da 7 cm.
3. Mettere le polpette nella slow cooker.
4. Mescolare il passato di pomodoro, l'acqua e la salsa Worcestershire e versare poi sopra le polpette.
5. Coprire e cuocere a fuoco basso per 7–8 ore.



# Pollo al Burro

## PORZIONI 4-6

**500 gr di petto di pollo disossato, senza pelle o cosce di pollo**

**1 cipolla media, a dadini**

**2 cucchiaini di olio di cocco**

**4 spicchi d'aglio, finemente tritato**

**1 cucchiaino di zenzero fresco, finemente tritato**

**1 cucchiaino di coriandolo**

**1 cucchiaino di cumino**

**1 cucchiaino di cardamomo**

**½ cucchiaino di sale**

**¼-½ cucchiaino di pepe di Cayenna (opzionale)**

**400 ml di latte di cocco**

**170 gr di concentrato di pomodoro**

**succo di 1 lime**

**60 gr di coriandolo (o a piacere)**

## SLOW COOKER

1. In una padella media, scaldare l'olio di cocco a fuoco medio.
2. Aggiungere la cipolla e soffriggere fino a quando non diventa trasparente e tenera.
3. Aggiungere l'aglio, lo zenzero, le spezie e il sale. Cuocere 1 minuto in più, fino a quando tutte le spezie diventano fragranti.
4. Mescolare il latte di cocco e il concentrato di pomodoro e mescolare fino a quando non saranno ben amalgamati.
5. Aggiungere il pollo alla slow cooker. Versare la salsa su tutto.
6. Cuocere a fuoco vivo per 3-4 ore o a fuoco basso per 6-8 ore.
7. Tagliare il pollo a dadini e aggiungerlo alla salsa.
8. Aggiungere il succo di lime spremuto e il coriandolo.
9. Servire accompagnato da verdura e riso a piacere.

# Agnello al Curry

## PORZIONI 6

**500 gr di spalla di agnello o arrosto di agnello, tagliato a cubetti di 2 cm**  
**60 gr di miscela di farina senza**

**glutine**

**sale e pepe a piacere**

**1 cucchiaio di olio d'oliva**

**1 grande cipolla, tritata**

**2 spicchi d'aglio, schiacciati**

**1 radice di zenzero fresco tritata**      **1**

**1 peperoncino rosso lungo, tritato finemente**

**60 gr di pasta di curry madras indiana**

**400 ml di latte di cocco**

**1 dado vegetale**

**1 stecca di cannella**

**1 foglia di alloro secca**

**3 carote, tagliate a pezzetti**

**3 patate, tagliate a pezzi di 2,5 cm**

**riso bianco al vapore, per servire**  
**yogurt senza lattosio (opzionale)**

## SLOW COOKER

1. Mettere la farina e l'agnello in un sacchetto di plastica.
2. Aggiungere il sale e il pepe. Agitare per ricoprire.
3. Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto.
4. Cuocere l'agnello per 3-4 minuti o fino a doratura.
5. Trasferire in una slow cooker da 4,5 litri.
6. Aggiungere la cipolla, l'aglio e lo zenzero nella padella. cuocere mescolando per 4-5 minuti o fino a quando saranno teneri.
7. Aggiungere il peperoncino e la pasta di curry. Cuocere, mescolando per 1 minuto o fino a quando risulta fragrante.
8. Aggiungere il latte di cocco, il dado vegetale e 175ml di acqua fredda.
9. Portare a ebollizione.
10. Trasferire sul fornello lento. Aggiungere la stecca di cannella e la foglia di alloro. Mescolare bene.
11. Aggiungere le carote e le patate 2 ore prima della fine del tempo di cottura.
12. Cuocere con coperchio, a fuoco basso per 6 ore o fino a quando l'agnello è tenero.
13. Rimuovere ed eliminare la stecca di cannella e la foglia di alloro. Servire con yogurt senza lattosio se lo si desidera.

# Filetto di Maiale

## PORZIONI 4-6

**1 kg di filetto di maiale**

**60 ml di amino di cocco  
(sostituto della salsa di soia)**

**1½ cucchiaino di senape gialla**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**2 cucchiaini di sciroppo d'acero**

**1 scalogno, tritato**

**1 cucchiaino di cipolla in  
polvere**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

## SLOW COOKER

1. Attivare la slow cooker a fuoco basso.
2. In una ciotola capiente, mescolare insieme l'amino di cocco, la senape, l'olio, lo sciroppo d'acero, lo scalogno, la cipolla in polvere e l'aglio per preparare la marinatura.
3. Mettere il filetto nella slow cooker e versare la marinatura.
4. Cuocere a fuoco basso per circa 5 ore per due filetti piccoli o 6 ore per un pezzo grosso.
5. Girare il maiale due volte per garantire una cottura uniforme a 2 ore e 4 ore.
6. Affettare e servire con il sugo sulla carne.







# Pollo alla Marmellata d'Arancia

## **PORZIONI 6**

**3-4 petti di pollo disossati, tritato in piccoli pezzi**

**3 cucchiaini di miscela di farina senza glutine**

**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**1 cucchiaino di aceto di vino**

**2 cucchiaini di amino di cocco (sostituto della salsa di soia)**

**½ cucchiaino di olio di sesamo**

**175 ml di marmellata d'arancia**

**2 cucchiaini di zucchero di canna**

**½ cucchiaino di sale**

**semi di sesamo per guarnire (opzionale)**

## **SLOW COOKER**

1. In una ciotola, mescolare l'aceto di vino, l'amino di cocco, l'olio di sesamo, la marmellata, lo zucchero di canna e il sale. Mettere da parte.
2. In un sacchetto di plastica, aggiungere il mix di farina e il pollo. Agitare per ricoprire.
3. Versare l'olio in una padella e rosolare il pollo.
4. Mettere il pollo rosolato in una slow cooker.
5. Quindi coprire il pollo con il composto di salsa e mescolare.
6. Cuocere per 4-5 ore a fuoco basso o per 2-3 ore a fuoco alto.
7. Servire condito con semi di sesamo (opzionale).

# Costolette Agrodolci

## PORZIONI 8-10

**175 gr di zucchero di canna**

**60 gr di farina di riso**

**75 ml di acqua**

**125 ml di aceto**

**2 cucchiari di amino di cocco  
(sostituto della salsa di soia)**

**60 ml di ketchup**

**½ cucchiaino di zenzero grattugiato**

**¼ cucchiaino di aglio in polvere**

**1 cucchiaino di sale**

**⅓ cucchiaino di pepe**

**1,5 kg di costolette di maiale, tagliate  
in 2-3 sezioni di costola**

## SLOW COOKER

1. Mescolare lo zucchero di canna e la farina di riso in una casseruola.
2. Aggiungere l'acqua, poi l'aceto, l'amino di cocco, il ketchup, lo zenzero e l'aglio in polvere.
3. Cuocere e mescolare a fuoco medio fino a ebollizione e quando si addensa.
4. Mettere le costolette in una slow cooker da 4-6 litri, Versare la salsa su ogni strato.
5. Coprire e cuocere a fuoco basso per 10-12 ore o alto per 5-6 ore fino a quando le costole diventano molto tenere.

# Vitello a Cottura Lenta Con Salsa

## **PORZIONI 4**

**1 kg di manzo, a fette spesse 1,5  
cm**

**6 grandi pomodori, a dadini**

**1 cipolla gialla, tritata**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**1 cucchiaino di pepe nero**

**125 ml di succo di lime**

**1 cucchiaino di pepe di Cayenna**

**60 gr di coriandolo fresco, tritato  
finemente**

## **SLOW COOKER**

1. Per preparare la salsa, unire i pomodori, la cipolla, l'aglio, il pepe, il succo di lime, il pepe di Cayenna e il coriandolo e mescolare bene.
2. Mettere le fettine di vitello nella slow cooker e coprire con metà della salsa.
3. Cuocere a fuoco basso per 5 ore.
4. Togliere dalla slow cooker e versare la salsa rimanente sulla carne prima di servire.





# INSTANT POT

Zuppa di Cavolo	194
Zuppa di Carote Speziate	195
Zuppa di Verdure	197
Zuppa di Zenzero e Carota	198
Zuppa di Granchio alla “New England”	199
Costolette di Manzo	201
Salmone con Patè d’Aglio e Verdure	202
Zuppa di Spinaci	203
Manzo & Broccoli	205
Pollo agli Spinaci	206
Polpette di Porcospino	207

# Zuppa di Cavolo

## PORZIONI 6

**12 fette di bacon, tritate in pezzi da 3 cm**

**500 gr di macinato di manzo (o pollo o tacchino)**

**1 cipolla, a dadini**

**1 cucchiaio di aglio, tritato**

**450 gr di pelati**

**250 gr di passata di pomodoro**

**1 cucchiaio concentrato di pomodoro**

**1 carota grattugiata grande**

**750 gr di cavolo, tritato**

**1 cucchiaino di timo essiccato**

**1 cucchiaino di origano essiccato**

**1 cucchiaino di condimento all'italiana**

**¼ cucchiaino di sale e pepe or to taste**

**1 lt di brodo di manzo a ridotto**

**contenuto di sodio  
(o brodo di pollo)**

**250 gr di riso cotto**

**prezzemolo fresco, tritato**

## INSTANT POT

1. Selezionare la modalità Sauté e una volta che l'Instant Pot è calda, aggiungere la pancetta tritata. **NON** mescolare per 1 minuto.
2. Dopo il minute di attesa, usando un cucchiaio di legno, iniziare a mescolare frequentemente fino a quando la pancetta diventa croccante.
3. Rimuovere la pancetta dalla pentola e drenare il grasso. Pulire i bordi e rimettere la pentola nell'Instant Pot e mettere la pancetta su un lato della pentola.
4. Aggiungere la carne tritata dall'altra parte della pentola con un cucchiaio di legno, spezzare la carne e cuocere mescolando frequentemente per alcuni minuti, fino a quando non è più rosa.
5. Rimuovere con cautela la pentola dall'Instant Pot ed eliminare il grasso in eccesso. Pulire i bordi e riportare la pentola nell'Instant Pot.
6. Aggiungere la cipolla e l'aglio e cuocere per 1-2 minuti, mescolando di tanto in tanto.
7. Aggiungere il resto degli ingredienti e mescolare per amalgamare. Assicurarsi di non andare oltre la linea massima della pentola una volta aggiunto il brodo.
8. Chiudere l'Instant Pot con il coperchio e bloccarla. Ruotare lo sfiato del vapore su "sigillatura" e impostarlo per cuocere per 10 minuti ad alta pressione.
9. Quando il tempo di cottura è terminato, lasciare che la pressione si riduca da sola senza aprire lo sfiato di rilascio del vapore per 10 minuti. Si tratta di rilascio di pressione naturale. Dopo 10 minuti rilasciare attentamente il resto della pressione aprendo lo sfiato.
10. Aprire il coperchio e mescolare la zuppa. Assaggiare e regolare il sale e il pepe.
11. Una volta aggiunta la zuppa nelle ciotole, se lo si desidera, coprire con del riso cotto e cospargere di prezzemolo tritato fresco.



# Zuppa di Carote Speziate

## **PORZIONI 2**

**8–10 carote grandi, pelate e tagliate grossolanamente**

**1 cipolla tritata**

**3 spicchi d'aglio, tritati**

**400ml di latte di cocco**

**375 ml di brodo di pollo o vegetale**

**60 ml di burro di mandorle**

**1 cucchiaio pasta di curry rosso**

**sale a piacere**

**coriandolo e mandorle tostate per il condimento**

## **INSTANT POT**

1. Mettere tutti gli ingredienti nell'Instant Pot.
2. Cuocere su Manuale per 15 minuti.
3. A cottura ultimata eseguire uno sgancio rapido controllato.
4. Mettere la miscela nel frullatore e mescolare fino ad ottenere un composto liscio.
5. Condire con sale a piacere.
6. Decorare con il coriandolo e le mandorle tostate.



# Zuppa di Verdure

## PORZIONI 6

- 1 cucchiaio di olio d'oliva**
- 3 spicchi d'aglio, tritati**
- 1 cipolla gialla media tritata**
- 5 funghi bianchi, lavati e a fette**
- 500 gr di cime di cavolfiore**
- 2 carote, pelate e tagliate**
- 2 gambi di sedano, tritato**
- 500 gr di zucchine, tagliate**
- 750 gr di cavolo, tritato**
- 450 gr di pomodori a dadini**
- 850 ml di brodo di pollo a ridotto contenuto di sodio**
- 1 foglia di alloro**
- 1 cucchiaino di condimento italiano**
- ½ cucchiaino di paprika macinata**
- ½ cucchiaino di pepe nero**
- ½ cucchiaino di sale**
- 1 cucchiaio succo di limone**
- ¼ cucchiaino di pepe di Cayenna**
- ½ cucchiaino di curcuma**

## INSTANT POT

1. Tritare la cipolla, le carote e il sedano, tritare l'aglio. Tagliare i funghi. Mettere da parte.
2. Selezionare la modalità Sauté sull'Instant Pot. Aggiungere dell'olio d'oliva nella pentola. Attendere 2 minuti per preriscaldare.

3. Aggiungere l'aglio e la cipolla alla pentola. Soffriggere, mescolando spesso, finché la cipolla non si ammorbidisce. Aggiungere i funghi e soffriggere per 2 minuti, fino a quando non sono fragranti.

4. Premere il pulsante "off/stop".

5. Aggiungere gli ingredienti rimanenti all'Instant Pot.

6. Posizionare il coperchio sull'Instant Pot e assicurarsi che la valvola sia impostata su "sigillatura".

7. Premere l'impostazione "zuppa" e il timer per 12 minuti.

8. L'Instant Pot emetterà un segnale acustico e inizierà la cottura. Potrebbero essere necessari circa 12 minuti per arrivare alla pressione e quindi avviare il timer.

9. Al termine, l'Instant Pot emetterà un segnale acustico. Lasciare rilasciare la pressione in modo naturale per circa 5 minuti, quindi rilasciare rapidamente la pressione residua spostando attentamente la valvola su "sfiato".

10. Rimuovere con attenzione il coperchio, lontano dal viso, e mettere da parte.

11. Mescolare la zuppa. Lasciare raffreddare leggermente prima di servire.

12. Condire con sale e pepe a piacere.

# Zuppa di Zenzero e Carota

## PORZIONI 2

- 1 cucchiaio di olio d'oliva**
- 1 cipolla tritata**
- 2 spicchi d'aglio, tritato**
- 2 cucchiaini di zenzero, tritato finemente**
- 1 kg di carote, pelate e tritate**
- 250 gr di sedano**
- 500 ml di brodo vegetale**
- ¾ cucchiaino di sale**
- ½ cucchiaino di pepe**
- 1 cucchiaino di foglie di timo secco**
- 400 ml di latte di cocco**
- il succo di 1/2 lime**

## INSTANT POT

1. Cuocere la cipolla nell'olio d'oliva usando la funzione sauté sulla tua Instant Pot per 5–6 minuti.
2. Aggiungere l'aglio e lo zenzero, cuocere 1–2 minuti in più. Disattivare la funzione Sauté.
3. Aggiungere le carote, il sedano, il brodo, il sale, il pepe e il timo e mescolare.
4. Mettere il coperchio, ruotare lo sfianto per sigillare e cuocere ad alta pressione manuale per 5 minuti.
5. Rilasciare rapidamente la pressione dopo che il tempo è scaduto.
6. Frullare fino ad ottenere un composto liscio nel frullatore.
7. Aggiungere il latte di cocco e il succo di lime.
8. Riscaldare la zuppa se necessario.

# Zuppa di Granchio alla "New England"

## PORZIONI 4-6

**200 gr di di vongole tritate \*** (mettere da parte il succo delle vongole) (o 500 gr di vongole congelate)

**1 bottiglia di succo di vongole**

**6 fette di bacon, tritato**

**3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**125 gr di carote, a dadini**

**125 gr di sedano, tritato**

**125 gr di cipolla, tagliata a dadini**

**¼ cucchiaino di timo secco**

**2 spicchi d'aglio, finemente tritati**

**¾ cucchiaino di sale**

**¼ cucchiaino di pepe**

**1 kg di patate, tagliate a dadini**

**375 ml di latte di riso**

**1½ cucchiaini di miscela di farina senza glutine per addensare**

**erba cipollina per la guarnizione**

## INSTANT POT

1. Aprire le lattine di vongole e scolare il succo di vongole in un misurino da 500 ml. Aggiungere il succo di vongole per ottenere 500 ml di liquido. Mettere da parte le vongole e il succo.

2. Attivare la funzione Sauté dell'Instant Pot e aggiungere il bacon tritato. Cuocere, mescolando fino a quando il grasso non lo rende croccante.

3. Aggiungere l'olio d'oliva, le carote, la cipolla, il sedano e il timo. Cuocere, mescolando e raschiando il fondo della pentola per alzare i pezzi marroni, fino a quando la cipolla inizia a diventare traslucida.

4. Aggiungere l'aglio, il sale e il pepe. Cuocere per 1 minuto, mescolando spesso.

5. Aggiungere le patate, il sugo delle vongole e mescolare.

6. Mettere il coperchio sulla pentola e bloccarlo in posizione. Ruotare la manopola di rilascio del vapore in posizione di tenuta.

7. Annullare la funzione Sauté.

8. Impostare su Pentola a pressione/Manuale e utilizzare il + o - per selezionare 4 minuti (Alta pressione). Al termine del tempo di cottura, lasciar riposare per 2-3 minuti, quindi eseguire un Rilascio Rapido controllato.

9. Riattivare la funzione Sauté.

10. Aggiungere le vongole e il latte di risp. Lasciar riscaldare la zuppa senza farla bollire.

11. Se la desiderate più densa, potete addensarla con una miscela senza glutine mescolata con del succo di vongole. Mescolare bene in seguito.

12. Spegnerla la pentola e guarnire la zuppa di molluschi con dell'erba cipollina tritata.







# Costolette di Manzo

## **PORZIONI 3-4**

- 1 cucchiaino di rosmarino**
- 1 cucchiaino di cipolla**
- sale**
- ½ cucchiaino di paprica**
- ½ cucchiaino di pepe macinato**
- ½ cucchiaino di salvia**
- 1 chilo di costolette di manzo**
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva**
- 175 gr di concentrato di pomodoro**
- 125 ml di acqua**
- 125 ml di aceto balsamico**
- 2 cucchiai di senape di Digione**
- 1 cucchiaino cacao amaro in polvere**
- 3 spicchi d'aglio, tritati**

## **INSTANT POT**

1. Unire il rosmarino, la cipolla, il sale, la paprica, il pepe e la salvia. Strofinare sulla parte esterna della costoletta di manzo e mettere da parte.
2. Imposta la tua Instant Pot su Sauté.
3. Aggiungi l'olio nell'Instant Pot.
4. Usando le pinze, adagia le costolette nell'Instant Pot.
5. Scottare su tutti i lati.
6. Rimuovere le costolette e mettere da parte.
7. Aggiungere il concentrato di pomodoro, l'acqua, l'aceto balsamico, la senape di Digione, il cacao, e l'aglio all'Instant Pot e mescolare con un cucchiaino.
8. Aggiungere le costolette.
9. Posizionare il coperchio su Instant Pot e bloccarlo in posizione.
10. Accertarsi che la valvola di sfiato del vapore sia chiusa.
11. Impostare su manuale e impostare il timer per 40 minuti.
12. Una volta scaduti i 40 minuti, lasciare riposare Instant Pot per 10 minuti.
13. Ruotare delicatamente la valvola di rilascio della pressione.
14. Una volta rilasciata tutta la pressione, sbloccare il coperchio.
15. Versare la salsetta su ogni pezzo di costolettette di manzo e servire caldo.

# Salmone con Patè d'Aglio e Verdure

## PORZIONI 4

**750 gr di patate novelle a metà o in quarti**

**4 cucchiaini di burro senza sale (senza lattosio)**

**sale e pepe macinato al momento**

**180 gr di filetto di salmone spesso 2 cm**

**¼ cucchiaino di paprica**

**½ cucchiaino di scorza di limone grattugiata, più spicchi per servire**

**4 spicchi d'aglio, tritati**

**1 kg di spinaci baby**

**250 ml di acqua**

## INSTANT POT

1. Mettere le patate sul fondo dell'Instant Pot. Aggiungere 250 ml di acqua, 2 cucchiaini di burro, ½ cucchiaino di sale e qualche macinata di pepe. Posizionare la griglia a vapore della pentola sopra le patate.
2. Strofinare la parte superiore e i lati del filetto di salmone con la paprica e la scorza di limone, per poi condire generosamente con sale e pepe. Mettere il salmone sulla griglia. Mettere il coperchio, assicurandosi che la valvola del vapore sia nella posizione di tenuta e impostare la pentola ad alta pressione per 3 minuti. Al termine, ruotare con attenzione la valvola del vapore nella posizione di sfato per scaricare la pressione.
3. Rimuovere il salmone e la griglia e impostare il fuoco di cottura a fuoco normale. Quando le patate iniziano a sfrigolare, aggiungere l'aglio e mescolare fino ad ammorbidire, da 1 a 2 minuti; aggiungere i restanti 2 cucchiaini di burro e condire generosamente con sale e pepe. Schiacciare le patate con una forchetta o un cucchiaio di legno, fino a sfaldarle.
4. Spegner la pentola. Aggiungere il mix di verdure alle patate e mescolare fino a quando non sono appassite, per 1 o 2 minuti. Condire con sale e pepe. Dividere il composto di salmone e patate tra i piatti. Servire con spicchi di limone.

# Zuppa di Spinaci

## PORZIONI 8

**150 gr di spinacini**  
**1 testa di cimette di broccoli freschi**  
**1 cavolo riccio, tagliato grossolanamente**  
**1 cucchiaio olio di cocco**  
**3 spicchi d'aglio, tritati**  
**1 cipolla media, a dadini**  
**½ cucchiaino di cumino in polvere**  
**1,5 lt di brodo vegetale**  
**½ cucchiaino di paprica**  
**500 ml di latte di cocco**  
**sale & pepe a piacere**

## INSTANT POT

1. Lavare accuratamente i broccoli, il cavolo riccio e gli spinaci. Mettere da parte.
2. Attivare l'Instant Pot sulla modalità "Sauté". Aggiungere l'olio, le cipolle, l'aglio, il cumino, la paprica, il sale e il pepe. Far rosolare per 4-5 minuti, fino a caramellare le cipolle.
3. Disattivare la funzione "Sauté". Aggiungere i broccoli, il cavolo riccio e il brodo vegetale. Rimettere il coperchio sull'Instant Pot e assicurarsi che la valvola di pressione sia nella posizione "Sigillatura".
4. Selezionare la modalità manuale e impostare per 5 minuti.
5. Quando l'Instant Pot emette un segnale acustico, utilizzare la modalità "Rilascio rapido" per liberare la pressione. Usare un panno da cucina mentre si rilascia la pressione per evitare di bruciarsi con il vapore.
6. Aggiungere quindi gli spinacini ai broccoli e mescolare.
7. Il calore del vapore sarà sufficiente per far appassire gli spinaci.
8. Frullare la zuppa utilizzando un frullatore ad immersione o un frullatore normale. Se non si ha un frullatore ad immersione, fare attenzione quando si trasferiscono gli ingredienti della zuppa di spinaci nel normale frullatore. Il contenuto sarà molto caldo.
9. Riportare la zuppa nell'Instant Pot. Attivare nuovamente la modalità "Sauté".
10. Aggiungere il latte di cocco e cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Regolare di sale e pepe.
11. Servire calda.



# Manzo & Broccoli

## PORZIONI 4

**700 gr di di manzo arrosto disossato,  
una fetta a strisce sottili  
200 gr di cimette di broccoli**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**1 cucchiaino zenzero fresco, grattugiato**

**1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva**

## SALSA

**250 ml di brodo di manzo**

**75 ml di amino di cocco  
(sostituto della salsa di  
soia)**

**75 gr di zucchero di canna**

**1 cucchiaino di miscela di farina senza  
glutine**

## INSTANT POT

1. Selezionare la modalità Sauté e aggiungere l'olio extravergine d'oliva.
2. Quando la pentola è calda, aggiungere l'aglio, lo zenzero e una fetta di manzo.
3. Cuocere per alcuni minuti fino a doratura, Mescolare spesso in seguito.
4. Aggiungere il brodo di manzo, l'amino di cocco e lo zucchero di canna.

5. Mescolare insieme per sciogliere lo zucchero, disattivare la modalità sauté.
6. Fissare e sigillare il coperchio a cottura manuale per 15 minuti ad alta pressione.
7. Durante l'attesa, cuocere i broccoli al microonde per 3-4 minuti o a vapore fino a quando saranno teneri.
8. Al termine della cottura, rilasciare manualmente la pressione ruotando delicatamente la valvola di rilascio in posizione di sfiato.
9. Scoprire l'istant pot e rimuovere 60 ml di liquido. Mescolare con la miscela di farina senza glutine in una piccola ciotola fino a quando non si è completamente sciolta e aggiungerla nuovamente nella pentola.
10. Attivare la modalità sauté. Lasciar sobbollire la salsa per circa 5 minuti per addensarla un pò, mescolando frequentemente. Attivare la modalità sauté.
11. Aggiungere nuovamente i broccoli cotti nella pentola e mescolare brevemente per ricoprire con la salsa.
12. Servire immediatamente con del riso o del riso di cavolfiore.

# Pollo agli Spinaci

## PORZIONI 3

**500 gr di salsa marinara (o simile alla passata per la pasta)**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**250 gr di spinaci surgelati (1 kg di freschi)**

**180 gr di petto di pollo (2 petti di pollo medi, congelati)**

## INSTANT POT

1. Posizionare il petto di pollo sul fondo dell'instant pot.
2. Mettere gli spinaci sul pollo.
3. Versare sopra la salsa marinara.
4. Chiudere il coperchio dell'instant pot e chiudere la valvola del vapore.
5. Cuocere su manuale per 10 minuti.
6. Attendere il rilascio naturale di vapore per circa 10 minuti.
7. Togliere il coperchio e condire con sale e pepe a piacere.
8. Servire con del riso integrale e un'insalata per avere un pasto completo.



# Polpette di Porcospino

## PORZIONI 4

**500 gr di carne macinata magra**

**125 gr di riso crudo**

**75 gr di cipolla tritata**

**1 cucchiaino di sale**

**½ cucchiaino di sale al sedano**

**⅓ cucchiaino di pepe nero**

**1 uovo**

**1 lt di passata di pomodoro**

**1 barattolo di pelati**

**60 ml di acqua**

**1 cucchiaini di salsa**

**Worcestershire senza glutine**

## INSTANT POT

1. Unire i primi 7 ingredienti, mescolare bene.
2. Modellare l'hamburger in palline da 4 cm.
3. Mescolare la passata, i pelati, l'acqua e la salsa Worcestershire. Versare nell'Instant Pot e attivare la modalità Sauté per far sobbollire la salsa.
4. Quando la salsa inizia a cuocere a fuoco lento, mescolare e aggiungere con cura le polpette nella pentola.
5. Annullare la modalità Sauté. Coprire l'Instant Pot con il coperchio e impostare la manopola di rilascio del vapore in posizione di tenuta.
6. Cuocere per 25 minuti su manuale.
7. Al termine del tempo di cottura, rilasciare naturalmente la pentola per 15 minuti.
8. Quindi rilasciare manualmente il vapore rimanente.
9. Servire le polpette con un pò di salsa.
10. Le polpette vanno bene con dell'insalata o della verdura.





## OCCASIONI SPECIALI

Tacchino Per Cena	210
Alette di Pollo Piccanti	212
Guacamole Facile	213
Kebab di Bistecca BBQ	215
Scaloppine di Manzo	216
Pollo Ripieno con Salsa di Funghi	217
Foglie di Vite Ripiene di Agnello	219
Cappelli di Fungo Stufati	220
Gamberi Speziati	221
Pollo Ripieno di Asparagi con Salsa alla Senape di Digione e Vino Bianco	223
Lombata Arrosto con Sughetto	224
Gallina Selvatica della Cornovaglia con Ripieno di Riso	227
Cosciotto d'Agnello Festivo Ripieno di Riso alla Menta e Sughetto	228
Salmone Limone e Aneto	231



# Tacchino Per Cena

## PORZIONI 10–15

### RIPIENO PANE E SALSICCIA SENZA GLUTINE

**3 gambi di sedano tritato**

**340 gr di salsicce di tacchino o  
pollo senza glutine**

**250 gr di cipolla, tritata**

**125 gr di margarina (senza lattosio)**

**1 cucchiaini di condimento per pollame**

**¼ cucchiaino di pepe nero**

**700 gr di cubetti di pane secco senza  
glutine**

**3 mele, sbucciate e a dadini**

**1125 ml di brodo di pollo**

1. Per preparare il pane secco per il ripieno, tagliare il pane fresco o scongelare il pane senza glutine a cubetti (12–14 fette di pane) e disporre i cubetti su una teglia. Cuocere in forno a 150 °C per 10-15 minuti o fino a quando i cubetti di pane sono asciutti, mescolare un paio di volte e far raffreddare (Il pane continuerà ad asciugarsi e diventerò croccante mentre si raffredda).
2. In una padella capiente cuocere la salsiccia fino a doratura. Scolare e mettere da parte.
3. In una pentola capiente cuocere sedano e cipolla nel burro fuso fino a quando saranno teneri ma non dorati.

4. Togliere dal fuoco.

5. Mescolare con condimento di pollame e pepe.

6. Aggiungere la salsiccia.

7. Mescolare in cubetti di pane secco e mele.

8. Irrorare con abbastanza brodo di pollo da inumidire, mescolare leggermente per amalgamare (usare per farcire 7-10 kg di tacchino) oppure puoi cuocere in casseruola coperta in un forno a 160 °C per 30–45 minuti o fino a riscaldare.

### SALSA DI MIRTILLI ROSSI

**240 gr di mirtilli freschi o congelati**

**250 ml di succo d'arancia fresco**

**60 ml di sciroppo d'acero o miele (o meno)**

**190 gr di mirtilli**

**100 gr di lamponi**

**100 gr di fragole**

**85 gr di zucchero**

1. In una grande casseruola, mescolare i mirtilli rossi, il succo d'arancia, lo sciroppo d'acero e lo zucchero. Portare a ebollizione delicata a fuoco medio-alto.
2. Ridurre il calore al minimo e cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti.
3. Aggiungere i mirtilli e i lamponi e cuocere per altri 3-4 minuti.
4. Mettere da parte per raffreddare, quindi trasferire in un barattolo e conservare in frigorifero fino a quando diventa freddo e denso.

## **PREPARARE IL TACCHINO**

### **Tacchino da 9 kg**

1. Sciacquare l'interno del tacchino, asciugare con un panno di carta.
2. Se lo si desidera, condire la cavità corporea con sale e pepe.
3. Riempire con il ripieno in un cucchiaio, se utilizzato, liberamente nel collo e nella cavità del corpo.
4. Mettere il tacchino con il petto rivolto verso l'alto su una griglia in una teglia bassa.
5. Spennellare con l'olio.
6. Coprire liberamente il tacchino con un foglio.
7. Mettere il tacchino in un forno a 160 °C per circa 4½ ore. Arrostire fino a temperatura interna 75 °C.
8. I polli o tacchini farciti in genere richiedono 15–45 minuti di cottura rispetto a quelli non farciti.
9. Durante gli ultimi 45 minuti di cottura, rimuovere la pellicola.
10. Rimuovere il tacchino dal forno. Coprire, lasciare riposare per 15-20 minuti prima di tagliarlo per il servizio.

## **SALSA SENZA GLUTINE**

### **1 lt di brodo di pollo a ridotto**

#### **contenuto di sodio**

### **1 dado di brodo di pollo**

### **1–2 cucchiaio miscela di farina senza glutine sale e pepe**

1. Per preparare il sughetto, rimuovere il tacchino dalla padella.
2. Collocare la padella sul fuoco medio alto.
3. Lasciando la colatura in padella, aggiungere 1 o 2 cucchiai di farina di riso o miscela di farina senza glutine (aggiungere altra farina se necessario).
4. Mescolare con una frusta a filo fino a quando la farina si è addensata e il sugo è liscio.
5. Riscaldare una tazza di brodo di pollo e sciogliere il dado di brodo di pollo.
6. Aggiungere la tazza di brodo di pollo con il dado di brodo sciolto.
7. Continuare ad aggiungere brodo di pollo fino a quando il sughetto non raggiunge la consistenza desiderata.
8. Continuare a cuocere lentamente e mescolare costantemente.
9. Condire il sughetto con sale e pepe.

# Alette di Pollo Piccanti

## **PORZIONI 4**

**750 gr di alette di pollo**

**125 ml di ketchup**

**60 ml di acqua**

**60 ml di miele**

**60 ml di succo di limone**

**2 cucchiaini di senape di Digione**

**1 cucchiaino salsa Worcestershire  
senza glutine**

**2 cucchiaini di salsa al peperoncino**

**2 spicchi d'aglio, tritati**

**2 cucchiaini di cipolla secca tritata**

1. Coprire una padella con un foglio, creando dei fori nel foglio.
2. Disporre le ali in un unico strato. Mettere sotto la griglia fino a leggera doratura.
3. In una casseruola, mescolare tutti gli ingredienti e portare ad ebollizione. Ridurre il calore e cuocere a fuoco lento per 5-10 minuti.
4. Usando le pinze, immergere ogni ala di pollo nella salsa piccante e posizionarla su una teglia unta.
5. Cuocere in forno a 190 °C per 35-40 minuti o fino a cottura ultimata.
6. Imbastire con la salsa rimanente durante la cottura.
7. Durante gli ultimi minuti, accendere il grill e rendere croccanti le ali.



# Guacamole Facile

## **PORZIONI 2**

**2 avocado**

**1 cipolla piccola, tritata finemente**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**1 pomodoro maturo, tritato**

**1 cucchiaio di coriandolo fresco,  
tritato**

**succo di un lime**

**sale e pepe a piacere**

**jalapeño, rimuovere prima i semi e  
tritarli finemente (facoltativo)**

1. Sbucciare e schiacciare l'avocado in una ciotola media.
2. Mescolare la cipolla, l'aglio, il pomodoro, il coriandolo, il sale e il pepe.
3. Mescolare il succo di lime.
4. Aggiungere il tritato di jalapeño se si preferisce piccante.
5. Raffreddare per mezz'ora per poi mescolare i sapori.



# Kebab di Bistecca BBQ

## PORZIONI 6

500 gr di bistecca di manzo o filetto di manzo, tagliata a cubetti da 4 cm

Spiedini di metallo

### MARINATURA DI TERIYAKI

2 cucchiaini di olio d'oliva

60 ml di amido di cocco

(sostituto della salsa di soia)

3 cucchiaini di zucchero di canna

3 cucchiaini di sherry secco o vino rosso

1 cucchiaino di zenzero fresco o ¼ di cucchiaino di zenzero macinato

1 cucchiaino di sale

1 spicchio d'aglio, tritato

---

### MARINATURA DI VINO E AGLIO

250 ml di vino rosso secco

1 cucchiaio di aceto di vino

2 spicchi d'aglio, tritati

1 cucchiaino di foglie di origano

2 cucchiaini di olio d'oliva

---

### MARINATURA AL VINO

75 gr di salsa di peperoncino a base di pomodoro (o ketchup)

175 ml di vino rosso secco

125 ml di olio d'oliva

1 cucchiaio di cipolla tritata 1

cucchiaio di salsa Worcestershire

1 cucchiaino di rosmarino secco sbriciolato

1½ cucchiaino di pepe

1. Scegliere una marinatura e mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungere la carne. la marinatura può essere raddoppiata a seconda della quantità di carne che si sta cucinando.

2. Coprire e raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti, preferibilmente per diverse ore o anche durante la notte.

3. Infilare la carne sugli spiedini.

4. Imburrare i kebab con una parte della marinatura rimanente.

5. Grigliare a fuoco alto e diretto. Grigliare per 8-10 minuti, a seconda di come si preferisce la cottura della carne.

6. Lasciare riposare la carne per 5 minuti prima di servire.

### SUGGERIMENTO

Per preparare i Kebab puoi cucinare separatamente la carne e le verdure, così avrai un maggiore controllo sui diversi tempi di cottura della carne, ad esempio poco cotta, cottura media, ben cotta. Se lo preferisci puoi anche unire carne e verdure sullo stesso spiedino.

\* Vedi la ricetta del kebab di verdure a pagina 176

# Scaloppine di Manzo

## PORZIONI 6

**375 gr di bistecca di vitello da 1,8 cm**

**60 gr di farina di riso**

**60 ml di olio**

**1 cipolla media, a fette sottili**

**1 peperone rosso, tagliato a striscioline**

**280 ml di brodo di pollo**

**125 gr di funghi, a fette**

**1 cucchiaio di olio**

**prezzemolo e spicchi di limone (opzionale)**

## SALSA

**1 cucchiaino di sale**

**1 cucchiaino di paprica**

**125 ml di olio extravergine d'oliva**

**60 ml di succo di limone**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**1 cucchiaino di senape**

**¼ cucchiaino di noce moscata**

**½ cucchiaino di zucchero**

1. Per preparare la salsa, unire il sale, la paprica, l'olio, il succo di limone, l'aglio, la senape, la noce moscata e lo zucchero in un barattolo. Mescolare bene per combinare accuratamente i sapori.
2. Tagliare il vitello in pezzi da servire.
3. Distribuire il vitello in un piatto poco profondo e versare la salsa. Rivestire bene e lasciare riposare 20 minuti.
4. Scaldare l'olio in una padella capiente.
5. Prendere il vitello dalla salsa e immergerlo nella farina.
6. Rosolare in padella e aggiungere la cipolla e i peperoni rossi.
7. Unire il brodo di pollo con la salsa rimanente e versare sopra il vitello.
8. Continuare a cuocere lentamente (coperto) fino a quando il vitello è tenero (circa 30 minuti).
9. Dorare leggermente i funghi sott'olio.
10. Aggiungere i funghi al vitello.
11. Servire su un grande piatto circondato da spaghetti senza glutine e guarnire con prezzemolo e spicchi di limone.

# Pollo Ripieno con Salsa di Funghi

## PORZIONI 4-6

**4-6 petti di pollo**

**8-10 fette di pane senza glutine, toastato**

**1 grande cipolla a dadini**

**2 spicchi d'aglio, tritato**

**3 cucchiaini di olio d'oliva**

**1 cucchiaio di salvia**

**1 cucchiaio timo**

## SALSA AI FUNGHI

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**2 cipolle grandi, a dadini**

**1 spicchio d'aglio, tritato**

**55 gr di funghi, a fette**

**175 ml di vino bianco**

**250 ml di brodo di pollo**

**1 cucchiaio di farina di riso**

**2 cucchiaini di acqua**

1. Tostare il pane e mettere da parte a raffreddare.
2. In una padella, aggiungere 1 cucchiaino di olio d'oliva e soffriggere 1 cipolla dadini e 2 spicchi d'aglio.
3. Tagliare a cubetti il pane per fare il pangrattato e aggiungerlo all'olio e cipolle.
4. Aggiungere la salvia e il timo e mescolare il ripieno fino a coprirlo.
5. Pestare ogni petto di pollo e mettere 2 cucchiaini di ripieno al centro. Avvolgere il pollo attorno al ripieno e fissarlo con un piccolo spiedino di metallo.
6. In una padella, scaldare i 2 cucchiaini di olio rimanenti e rosolare il pollo su tutti i lati prima di metterlo in una casseruola.
7. Cuocere a 190 °C per 45 min. La temperatura interna del pollo dovrebbe essere di 75 °C
8. Per preparare la salsa ai funghi, scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva e 1 spicchio d'aglio in una padella capiente. Aggiungere la cipolla e far rosolare per 2 minuti.
9. Aggiungere le fette di funghi e rosolarle per 10 minuti.
10. Aggiungere il vino bianco e brodo di pollo. Abbassare il calore per cuocere a fuoco lento e ridurre fino a quando il liquido non si restringe.
11. Mescolare insieme la farina di riso e l'acqua. Mescolare la pastella con la salsa e cuocere a fuoco lento fino a quando non si addensa.
12. Versare la salsetta sul pollo ripieno e servire.







# Foglie di Vite Ripiene di Agnello

## PORZIONI 8-10

**60 ml di riso bianco crudo**

**75 gr di cipolla, tritata finemente**

**2 cucchiaini di foglie di menta fresca tritate (o 1 cucchiaino di menta secca, schiacciato)**

**2 cucchiaini di prezzemolo**

**1 cucchiaino di sale**

**500 gr di agnello macinato**

**24 foglie di vite fresche o in scatola**

**2 cucchiaini di olio di canola**

**500 ml acqua**

**garza (per il rivestimento della slow cooker)**

## SLOW COOKER

1. Unire il riso, la cipolla, la menta, il prezzemolo,  $\frac{1}{4}$  cucchiaino di sale, 3 cucchiaini d'acqua, un pizzico di pepe.
2. Aggiungere l'agnello e mescolare bene.
3. Risciacquare le foglie di vite fresche; drenare e aprire piatto.
4. Aggiungere un cucchiaino di riempimento al centro di ogni foglia.
5. Piegarle i lati; arrotolare.
6. Posizionare un doppio spessore di garza nella slow cooker.
7. Mettere le foglie ripiene nel fornello.
8. Mescolare l'olio, rimanendo  $\frac{3}{4}$  cucchiaino di sale e 2 tazze acqua; Versare per coprire le foglie di vite.
9. Unire gli angoli della garza.
10. Coprire e cuocere a fuoco alto per 2 ore e mezza.
11. Rimuovere e posizionare le foglie ripiene sul piatto, guarnire con fette di limone o pomodorini.

## SUGGERIMENTO

Si possono raddoppiare le porzioni della ricotta e servire il piatto il giorno dopo.

# Cappelli di Fungo Stufati

**PORZIONI 8–10**

**20 funghi freschi grandi interi**

**2 cucchiaini di olio d'oliva**

**1 cipolla piccola, tritata finemente**

**125 gr di tenera salsiccia italiana  
(senza glutine)**

**125 gr di pangrattato senza glutine**

**¼ cucchiaino di spezie italiane**

**1 cucchiaino di sale**

1. Preriscaldare il forno a 175 °C.
2. Rimuovere con cura gli steli dai funghi.
3. Tritare i gambi finemente e mettere da parte.
4. Collocare i cappelli dei funghi su una teglia ricoperta di un foglio unto di carta stagnola.
5. Scaldare l'olio in una padella capiente a fuoco moderato e cuocere la salsiccia e la cipolla fino a dorarle leggermente.
6. Aggiungere gli steli di tritato al mix di salsiccia e cipolla e cuocere per 5 minuti.
7. Aggiungere il pangrattato e il condimento italiano e mescolare bene.
8. Farcire i cappelli con la miscela.
9. Cuocere a 175 °C fino a quando diventano teneri (circa 30 minuti). Quindi grigliare i funghi in una griglia preriscaldata a 15 cm dalla fonte di calore per 2-5 minuti.
10. Servire caldi.

# Gamberi Speziati

**PORZIONI 10–12 (40 pezzi)**

**1 cucchiaino di paprica**

**1 cucchiaino di cumino in polvere**

**1 cucchiaino di zucchero di canna**

**½ cucchiaino di sale**

**½ cucchiaino di senape in polvere**

**½ cucchiaino di origano**

**1 pizzico di chili e pepe di Cayenna**

**500 gr di gamberoni crudi**

**1 cucchiaio di olio extravergine**

**d'oliva**

**spicchi di lime (opzionali)**

1. In una terrina, unire la paprica, il cumino, lo zucchero, il sale, la senape, l'origano, il peperoncino in polvere e il pepe di Cayenna.
2. Cospargere i gamberi in una ciotola capiente e mescolare per ricoprire uniformemente. I gamberi possono essere coperti e refrigerati per un massimo di 3 ore.
3. In una padella antiaderente, scaldare l'olio a fuoco medio-alto; soffriggere i gamberi fino a cottura, da 3 a 4 minuti.
4. Servire caldi con una spruzzata di lime (se utilizzato).

## **VARIAZIONE**

Si possono usare anche le capesante. Seguire le istruzioni di cottura per le capesante.



# Pollo Ripieno di Asparagi Con Salsa alla Senape di Digione e Vino Bianco

## **PORZIONI 4**

**4 petti di pollo disossati**

**2 spicchi d'aglio, schiacciati**

**3 cucchiaini di olio extravergine  
d'oliva**

**1 mazzo di asparagi**

**650 ml di vino bianco secco**

**3 cucchiaini di senape di Digione**

**½ cucchiaino di zucchero**

**1 cucchiaio farina di riso**

**½ cucchiaino di sale**

1. Preriscaldare il forno a 190 °C.
2. Aggiungere 2 cucchiaini di olio in una padella a fuoco medio.
3. Soffriggere l'aglio nell'olio per 2 minuti.
4. Aggiungere 500 ml di vino bianco nella padella. Ridurre a fuoco basso per 10 minuti.
5. Mentre la salsa si sta riducendo, preparare il pollo.
6. Pestare ogni petto di pollo fino a ridurlo a 1,5 cm di spessore.
7. Mettere una quantità uguale di asparagi in ogni petto. Piegare per chiudere e fissare con spiedino di metallo.
8. Mettere in una teglia e versare l'olio rimanente sopra. Cospargere con il condimento.
9. Coprire e cuocere a 190 °C per 20 minuti.
10. Quindi cuocere scoperto per 10 minuti fino a doratura. La temperatura interna del pollo dovrebbe essere di 73 °C.
11. Mentre il pollo sta cuocendo, aggiungere la senape di Digione e lo zucchero al sugo, per poi mescolare bene.
12. Unire la farina di riso e 60 ml di vino bianco e frullare fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere lentamente alla salsa mescolando fino a quando non si è addensata.
13. Servire il pollo, con la salsa.
14. Servire con del riso (opzionale).

# Lombata Arrosto con Sughetto

## PORZIONI 8-10

**1 costata arrosto, da 3 a 7 costole  
(porzione di 2-3 persone per costola)**

**sale**

**pepe nero macinato al momento**

1. Rimuovere l'arrosto di manzo dal frigorifero 3 ore prima della cottura. Cospargerlo con il condimento e lasciarlo riposare.
2. Preriscaldare il forno a 260 °C (o la temperatura massima che il forno può raggiungere, se inferiore a 260 °C). Asciugare l'arrosto con delle salviette di carta e cospargere l'arrosto con sale e pepe.
3. Su una teglia disporre il lato grasso dell'arrosto verso l'alto e le ossa delle costole verso il basso.
4. Rosolare l'arrosto a una temperatura di 260 °C in forno per 15 minuti.
5. Ridurre la temperatura del forno a 165 °C. Per capire il tempo di cottura totale, calcolare circa 11-12 minuti per ogni mezzo chilo per poco cotto e 13-15 minuti ogni mezzo chilo per la media cottura.  
  
Ci sono molte variabili che influenzano il tempo di cottura, ecco perché è consigliato usare sempre un termometro per carne.  
  
Arrostire in forno fino a quando il termometro segna i 45 °C per poco cotta o 50 °C – 55 °C per la media cottura (la temperatura interna dell'arrosto continuerà ad aumentare dopo aver tolto l'arrosto dal forno).
6. Controllare la temperatura dell'arrosto usando un termometro per carne un'ora prima che l'arrosto sia pronto. Se fino a questo punto l'arrosto sta cuocendo troppo velocemente, abbassare la temperatura del forno a 100 °C.
7. Una volta che l'arrosto ha raggiunto la temperatura desiderata, rimuoverlo dal forno e posizionarlo su un tagliere. Coprilo con la carta argentata e lasciarlo riposare per 30 minuti prima di intagliare. La temperatura interna dell'arrosto continuerà a salire mentre l'arrosto sta riposando.



## **SUGHETTO PER PRIME RIB SENZA GLUTINE**

**750 ml di brodo di manzo**

**1 dado di brodo di manzo**

**1-2 cucchiaini di miscela di farina**

**senza glutine**

**sale e pepe**

1. Per preparare il sughetto, rimuovere l'arrosto dalla padella.
2. Collocare la padella a fuoco medio alto.
3. Lasciare il sughetto in padella, aggiungere 1 o 2 cucchiaini di farina di riso o miscela di farina senza glutine (aggiungere altra farina se necessario).
4. Mescolare con una frusta a filo fino a quando la farina si è addensata con un sugo liscio e ben cotto.
5. Riscaldare 250 ml di brodo di manzo e sciogliervi il dado.
6. Aggiungere la tazza di brodo di manzo con il dado disciolto.
7. Continuare ad aggiungere brodo di manzo fino a quando il sugo non raggiunge la consistenza desiderata.
8. Continuare a cuocere lentamente e mescolare costantemente.
9. Condire il sughetto con sale e pepe.
10. Servire l'arrosto con del rafano.



# Gallina Selvatica della Cornovaglia con Ripieno di Riso

## **PORZIONI 2**

**2 galline selvatiche (500 gr)**

**sale e pepe**

**3 cucchiaini di mandorle a lamelle  
(opzionale)**

**2 cucchiaini di cipolla, tritata finemente**

**75 gr di riso a chicco lungo crudo**

**2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
dal sapore delicato**

**175 ml di acqua**

**1 dado da cucina di pollo**

**1 cucchiaino di succo di limone**

**½ cucchiaino di sale**

**75 gr di funghi saltati a pezzetti**

1. Condire le galline selvatiche dentro e fuori con sale e pepe.
2. In una piccola casseruola, ripassare nell'olio le mandorle, la cipolla e il riso per 5-10 minuti, mescolando frequentemente.
3. Aggiungere l'acqua, il dado da cucina, il succo di un limone e il sale.
4. Portare la miscela a ebollizione, mescolando per sciogliere il dado.
5. Abbassare la fiamma, coprire e cuocere lentamente per circa 20–25 minuti o fino a quando il liquido non viene assorbito e il riso diventa soffice. Aggiungere i funghi.
6. Riempire leggermente le galline con la miscela di riso.
7. Collocare il petto rivolto verso l'alto sulla griglia in una teglia bassa.
8. Spennellare con l'olio.
9. Cuocere l'arrosto coperto a 200 °C per 30 minuti.
10. Scoprire e arrostitire 1 ora in più o fino a quando la coscia può essere ruotata facilmente.
11. Spennellare con altro olio durante gli ultimi 15 minuti di cottura.

## **SUGGERIMENTO**

La ricetta del ripieno può essere triplicate. Si può realizzare anche un contorno.

# Cosciotto d'Agnello Festivo Ripieno di Riso alla Menta e Sughetto

## **PORZIONI 8**

**1,5-2,5 kg di coscia d'agnello disossata**

## **RIPIENO**

**1 cipolla tritata finemente**

**2 spicchi d'aglio schiacciato**

**3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

**300g di spinaci surgelati, tritati 2-**

**3 cucchiaini di scorza di limone,  
finemente grattugiata**

**1 cucchiaino di menta fresca**

**½ cucchiaino di sale e pepe**

**375 gr di riso cotto**

**230 gr di pollo o tacchino cotto  
magro**

1. Soffriggere la cipolla e l'aglio nell'olio.
2. Lessare gli spinaci in una piccola quantità di acqua. Raffreddarli, spremere il liquido da spinaci e tritarli.
3. Aggiungere gli spinaci alla cipolla e all'aglio insieme a scorza di limone e menta.
4. Aggiungere il sale e il pepe.
5. Aggiungere il riso cotto.
6. Tritare il pollo o il tacchino cotto e aggiungerlo alla miscela del ripieno.
7. Disporre l'arrosto e posizionare il ripieno nel mezzo dell'arrosto disossato, quindi legare l'arrosto con lo spago.
8. Mettere la carne arrosto con il lato rivolto verso il basso nel forno a 160 °C. Arrostito scoperto per 25 minuti ogni mezzo chilo, fino a quando la temperatura interna raggiunge la media di 60 °C .
9. Servire con la salsa di menta e il suo sughetto.

## **SUGHETTO DI AGNELLO SENZA GLUTINE**

**750 ml di brodo di manzo**

**1 dado di brodo di manzo**

**1-2 cucchiaini di miscela di farina**

**senza glutine**

**sale e pepe**

1. Per preparare il sughetto, rimuovere l'agnello dalla padella.
2. Collocare la padella sul fuoco medio alto.
3. Lasciando il sugo nella padella, aggiungere 1 o 2 cucchiaini di farina di riso o miscela di farina senza glutine (aggiungere altra farina se necessario).
4. Mescolare con una frusta a filo fino a quando la farina si è addensata e il sugo è liscio.
5. Riscaldare 250 ml di brodo di manzo e sciogliervi il cubo di brodo di manzo.
6. Aggiungere la tazza di brodo di manzo con il dado.
7. Continuare ad aggiungere il brodo di manzo fino a quando il sughetto non raggiunge la consistenza desiderata.
8. Continuare a cuocere lentamente e mescolare in maniera costante.
9. Condire il sughetto con sale e pepe.







# Salmone Limone e Aneto

## PORZIONI 8

**1,5 kg di filetto di salmone**

**4–6 cucchiaini di olio extravergine  
d'oliva**

**sale e pepe nero macinato fresco**

**2 cipolle grandi, affettate finemente**

**2 limoni, tagliati a pezzetti**

**2–3 cucchiaini di aneto fresco**

**250 ml di vino bianco secco, ad esempio  
del Sauvignon Blanc (in sostituzione:  
brodo di pollo, o acqua)**

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Posizionare il filetto su una teglia foderata di carta stagnola (il filetto di salmone verrà cotto avvolto nella carta stagnola).
3. Versare l'olio extravergine d'oliva sul salmone.
4. Condire entrambi i lati del salmone con sale e pepe.
5. Disporre le fette di cipolla coprendo il filetto di salmone e poi le fette di limone sopra le fette di cipolla.
6. Versare il vino (o il brodo) sul filetto.
7. Cospargere l'aneto fresco sopra il filetto.
8. Chiudere la carta in modo che il filetto cucini in un pacchetto di carta stagnola.
9. Cuocere il salmone a 200 °C per 30 minuti. Controllare la temperatura del salmone con un termometro interno. La parte più spessa del salmone deve raggiungere i 70 °C.



Crumble di mele senza glutine (pagina 234)

## DESSERT

Crumble di Mele Senza Glutine	234
Cocktail di Frutta in Gusci d'Ananas	235
Delizie di Pesca e Mandorle	237
Quadrati di Zucca Paleo	238
Muffin alla Banana e Cioccolato	239
Orizzonte Frutti di Bosco e Limone	241
Melone Ripieno di More e Noci Pecan	242
Pretzel Soffici Senza Glutine	243
Dessert Senza Lattosio e Senza Glutine Disponibili nei Negozi	245

# Crumble di mele Senza Glutine

## PORZIONI 6–8

**875 gr di mele Granny Smith, a fette**

**260 gr di miscela di farina senza glutine**

**¾ cucchiaino di gomma di xantano (omettere se il tuo mix di farina la contiene già)**

**100 gr di zucchero di canna leggero**

**70 gr di zucchero granulare**

**¼ cucchiaino di zenzero**

**¼ cucchiaino di cannella macinata**

**¼ cucchiaino di noce moscata**

**75 gr di margarina senza lattosio**

**40 gr di noci tritate (opzionale)**

**panna da montare senza lattosio o gelato senza lattosio (opzionale)**

1. Preriscaldare il forno a 190 °C.
2. Collocare le fette di mela in una teglia da forno quadrata unta 20x20. Cospargere con lo zucchero semolato.
3. Per preparare il topping di crumble. In una ciotola di medie dimensioni, aggiungere la farina, la gomma di xantano, lo zucchero di canna, la cannella, la noce moscata e lo zenzero.
4. Aggiungere la margarina e miscelare fino a quando il composto non sarà amalgamato.
5. Aggiungere eventualmente anche le noci.
6. Cospargere il crumble sulla frutta.
7. Cuocere in forno a 190 °C per 30–35 minuti o fino a quando la frutta sarà tenera e il crumble dorato.
8. Se lo si desidera, servire caldo accompagnato con gelato alla vaniglia senza lattosio e o panna da montare al cocco.

# Cocktail di Frutta in Gusci d'Ananas

## **PORZIONI 6-8**

**1 ananas grande**

**5 arance senza semi (o mandarini) pelati e a spicchi. Conservare il succo.**

**3 kiwi, pelati e tagliati a cubetti**

**300 gr di fragole intere, lavate, sbucciate e tagliate a metà o in quarti**

**100 gr ciascuno di uva bianca, rossa e nera, lavata e lasciata intera**

1. Tagliare l'ananas a metà longitudinalmente attraverso il gambo.
2. Aggiungere tutta la frutta in una ciotola capiente.
3. Svuotare la polpa dell'ananas, aggiungere il succo e la polpa nella ciotola. Mescolare bene.
4. Disporre le metà dell'ananas sul piatto da portata, lasciando la parte superiore e la coda. Riempire i gusci con la frutta a piacere.
5. Servire la frutta e il succo rimanenti in una ciotola da portata.
6. Se preparata in anticipo, lasciare la macedonia in una ciotola in frigorifero e mettere la frutta nei gusci d'ananas solo al momento di servire.





# Delizie di Pesca e Mandorle

## **PORZIONI 2**

**3 pesche fresche**

**115 di mandorle a lamelle**

**30 gr di datteri, a dadini**

**1 cucchiaino di cannella**

**½ cucchiaino di estratto naturale  
di vaniglia**

**120 ml di acqua**

1. Lavare le pesche e tagliare ciascuna pesca in otto spicchi.
2. Mescolare con le mandorle e i datteri e condire con la vaniglia.
3. Aggiungere la vaniglia e la cannella.

# Quadrati Di Zucca Paleo

**PER 16-20 PEZZI**

**340 di purea di zucca in scatola**

**340 gr di sciroppo d'acero o di  
miele (o meno)**

**4 uova grandi**

**110 gr di farina di mandorle**

**¼ cucchiaino di sale marino**

**1 cucchiaino di bicarbonato di  
sodio**

**½ cucchiaino di cannella macinata**

**½ cucchiaino di noce moscata**

**½ cucchiaino di chiodi di garofano**

1. Preriscaldare il forno a 175 °C.
2. In un buon robot da cucina, unire la purea di zucca, lo sciroppo d'acero e le uova. Miscelare per 2 minuti.
3. Unire gli ingredienti secchi agli ingredienti umidi fino a quando il composto non risulta ben amalgamato.
4. Versare la pastella in una teglia 30 x 20 unta con olio di cocco.
5. Cuocere per 35-40 minuti.
6. Lasciar raffreddare per 15 minuti.
7. Tagliare a quadratini.

# Muffin al Cioccolato e Banana

**PER 12 PEZZI**

**240 gr di farina senza glutine**  
**1½ cucchiaini di bicarbonato di sodio senza glutine**  
**1 cucchiaino di lievito in polvere senza glutine**  
**1 cucchiaino di gomma di xantano**  
**75 ml di olio di canola**  
**1 uovo (o sostituto)**  
**150 ml di latte di cocco (o altra alternativa)**  
**1 cucchiaino di aceto**  
**3 banane mature**  
**125 gr di miele**  
**125 gr di salsa di mele**  
**1 cucchiaino di estratto di vaniglia**  
**175 gr di gocce di cioccolato e/o noci senza lattosio (opzionale)**

1. Preriscaldare il forno a 175 °C.
2. Mescolare la farina, il bicarbonato di sodio, il lievito in polvere e la gomma di xantano in una ciotola di medie dimensioni.
3. Mescolare il latte di cocco (o altra alternativa al latte, ad es. mandorle o latte di riso) e l'aceto in una ciotola separata e mettere da parte.
4. Schiacciare le banane fino a renderle quasi lisce e metterle da parte.
5. In una ciotola capiente, sbattere insieme l'olio e le uova.
6. Aggiungere il miele, la salsa di mele e la vaniglia.
7. Aggiungere le banane schiacciate e la miscela di latte e mescolare per bene.
8. Aggiungere metà del composto secco agli ingredienti umidi e mescolare bene.
9. Aggiungere il composto secco rimanente e mescolare.
10. Aggiungere le gocce di cioccolato senza lattosio e/o noci a piacere.
11. Rivestire la teglia per muffin con dei pirottini e riempirli con la pastella. Dovrebbero uscire 12 muffin grandi o 24 mini.
12. Cuocere in forno a 175 °C per 17-20 minuti. La superficie dovrebbe essere marrone chiaro.



# Orizzonte Frutti di Bosco e Limone

## **PORZIONI 3**

**100 gr di fragole fresche**

**100 gr di mirtilli freschi**

**½ mandarino a spicchi**

**1 cucchiaio succo d'arancia**

**1 cucchiaino di estratto naturale  
di vaniglia**

**noce moscata**

**menta fresca per guarnire**

1. Mescolare le fragole, i mirtilli e il mandarino in una ciotola.
2. Aggiungere il succo d'arancia, la vaniglia e mescolare.
3. Cospargere con la noce moscata.
4. Servire freddo e guarnire con la menta.

# Melone Ripieno di More e Noci Pecan

## **PORZIONI 4**

**1 melone**

**250 gr di mirtilli**

**65 gr di noci pecan tritate**

**foglie di menta per guarnire**

1. Tagliare il melone a metà e levare i semi.
2. Tagliare il melone in quattro parti.
3. Riempire ciascuna parte con i mirtilli e le noci pecan.
4. Guarnire con delle foglie di menta.



# Pretzel Soffici Senza Glutine

## PORZIONI 12

**130 gr di farina di manioca**  
**130 gr di farina di mandorle**  
**4 uova**  
**3 cucchiaini di olio di avocado**  
**(o olio di cocco)**  
**2 cucchiaini di sciroppo**  
**d'acero**  
**2 cucchiaini di aceto di mele**  
**1 cucchiaino di sale marino**  
**1 cucchiaino di lievito in**  
**polvere**  
**1 uovo (per le uova sbattute)**  
**sale a piacere (per condire)**

1. Preriscaldare il forno a 200 °C.
2. Foderare una teglia con carta forno.
3. Unire tutti gli ingredienti per l'impasto in un mixer elettrico, (se si mescola a mano, assicurarsi che l'impasto sia ben miscelato).
4. Portare a ebollizione una casseruola media di acqua.
5. Staccare dei pezzi di pasta e arrotolarli in rotoli spessi da 2,5 cm. Piegare i rotoli a forma di pretzel o ad anello.
6. Inserire il primo pretzel in acqua bollente e lasciarlo cuocere per 1 minuto.
7. Rimuovere il pretzel dall'acqua con un filtro portatile.
8. Posizionare il pretzel sulla teglia. Continuare fino a quando tutti i pretzel saranno bolliti e si trovano sulla teglia.
9. Spennellare i pretzel con l'uovo sbattuto e cospargere a piacere con il sale grosso.
10. Cuocere in forno a 200 °C per circa 20 minuti, o fino a doratura e quando diventano croccanti (per circa 12 pretzel piccoli).



Dessert Senza Glutine e Latticini Acquistati in  
Negozio: Torta di Mele, Torta di Zucca,  
Cheesecake al Caffè Espresso, Cheesecake ai  
Frutti di Bosco, Torta al Cioccolato

# Dessert Senza Lattosio e Senza Glutine Disponibili nei Negozi

Quando abbiamo iniziato a seguire questa dieta oltre 24 anni fa, c'era una selezione molto limitata di prodotti senza glutine, latticini e soia, in particolare nei dessert. Fortunatamente non è più il caso e ci sono una serie di deliziosi dessert che rientrano nella Best Bet Diet che puoi trovare nella sezione surgelati nella maggior parte dei negozi di alimentari o di supermercati bio.

Leggi bene le etichette per assicurarti che non contengano glutine, latticini, soia, proteine di piselli, arachidi o altri alimenti da escludere elencati nelle pagine 38–42.

Conclusione

# Lettere Consigliate

Nel corso degli anni ci sono molti libri che abbiamo trovato utili e stimolanti. Ecco un elenco di libri che consigliamo se desideri maggiori informazioni sulla Sclerosi Multipla e la nutrizione:

## **Managing Multiple Sclerosis Naturally**

A Self-Help Guide to Living with MS

by Judy Graham (2012)

## **The Multiple Sclerosis Diet Book**

A Low-Fat Diet for the Treatment of MS., Revised and Expanded Edition by  
Dr. Roy Laver Swank and Barbara Brewer Dugan (1987)

## **Roger MacDougall Story**

<http://www.direct-ms.org/resources/testimonials/roger-mcdougall-story>

## **The Paleo Diet**

Lose Weight and Get Healthy by Eating the Food You Were Designed to Eat  
by Dr. Loren Cordain (2010)

## **Overcoming Multiple Sclerosis**

An Evidence-based Guide to Recovery  
by Dr George Jelinek (2012)

## **Recovering from Multiple Sclerosis**

Real Life Stories of Hope and Inspiration  
by Dr. George Jelinek and Karen Law (2013)

## **The Wahls Protocol**

How I Beat Progressive MS Using Paleo Principles and Functional Medicine by  
Dr. Terry Wahls with Eve Adamson (2014)

# PENSIERI FINALI

Spero che questo libro di cucina ti possa essere stato d'aiuto. Quando Mathew è stato diagnosticato con la SM, tutta la nostra famiglia ha attraversato un momento difficile. A pochi giorni dalla diagnosi, abbiamo ricevuto i libri di Judy Graham e del Dr. Swank da parte di amici, e i loro libri ci hanno dato speranza.

Come saprai, Ashton ha condotto le ricerche che ha portato alla creazione della Best Bet Diet. Come famiglia con tre figli adolescenti, la scelta di fare questa dieta non è stata facile, ma la nostra famiglia si è unita e ha accettato questi cambiamenti.

Ci vorrà del tempo per apportare le modifiche necessarie per adattarsi alla Best Bet Diet ma una volta che ti sarai abituato, diventerà naturale. Nel nostro caso ci sono voluti circa sei mesi per sentirci a proprio agio con la nuova nutrizione e trovare i negozi con i prodotti appropriati.

Ho scritto questo libro con la speranza che questa dieta sia utile ad altre famiglie che hanno a che fare con la SM e scelgono di abbracciare queste strategie dietetiche. Potrebbe essere molto travolgente all'inizio, ma per noi ne è valsa la pena.

Ti auguro ogni bene e non esitare a contattarci all'indirizzo [info@direct-ms.org](mailto:info@direct-ms.org). Saremo felici di rispondere alle domande e ci piacerebbe leggere e sentire i tuoi commenti e suggerimenti.



Molte persone stanno ottenendo un grande successo nell'arrestare o nel rallentare notevolmente la sclerosi multipla grazie all'utilizzo di strategie nutrizionali. Questo libro è ricco di informazioni scientifiche sul perché queste strategie sono efficaci e testimonianze di persone affette da SM che vivono una vita sana e attiva grazie alla Best Bet Diet.

Questo libro di cucina ha lo scopo di aiutare le persone affette da sclerosi multipla ad attuare le strategie nutrizionali della Best Bet Diet raccomandate dall'ente benefico Direct-MS ([direct-ms.org](http://direct-ms.org)). Direct-MS è stata formata da Ashton e Joan Embry dopo che al figlio Mathew è stata diagnosticata la SM nel 1995 all'età di 18 anni.

Essendo stato ricercatore per 30 anni, il Dott. Ashton Embry si è tuffato nella letteratura scientifica per determinare i fattori più probabili che causano la SM e utilizzare queste informazioni per sviluppare una terapia efficace per suo figlio. Nella sua ricerca, Ashton ha scoperto numerose prove scientifiche che indicano che diversi fattori nutrizionali svolgono potenzialmente un ruolo importante nell'insorgenza e nella progressione della SM.



Sulla base di questa ricerca, ha sviluppato una strategia nutrizionale per la gestione della SM chiamata Best Bet Diet. Dopo oltre 24 anni di rigorosa osservanza di questa dieta, Mathew Embry rimane in ottima salute e ha lanciato il suo sito web ([www.mshope.com](http://www.mshope.com)) in cui spiega le strategie che utilizza quotidianamente.

In questo libro, Joan Embry condivide le ricette che ha usato per mantenere in salute la sua famiglia, nella speranza che possa aiutare gli altri che hanno a che fare con la SM, a scegliere di adottare strategie dietetiche e ad avere uno stato migliore di salute.



Direct-MS è un ente di beneficenza registrato in Canada dedicato a fornire informazioni affidabili e scientifiche sul ruolo che i fattori nutrizionali svolgono nella sclerosi multipla per consentire alle persone colpite da SM di prendere una decisione informata sull'opportunità o meno di utilizzare strategie nutrizionali per gestire la malattia e impedendo che si verifichi nei propri cari. Per maggiori informazioni visita [www.direct-ms.org](http://www.direct-ms.org)