

*“I Segreti della Salute  
della mia Famiglia,”*

**LUMIRA**

E LA DOTT.SSA ELISABETH BÜTTNER

**GIOVANI  
e SANI**

**CON LA GIUSTA  
ALIMENTAZIONE**

**150** RICETTE  
VEGAN  
e CRUDISTE

**ESTRATTO GRATUITO**



## Zuppa di cetriolo e avocado

Il cetriolo conferisce a questo piatto di rapida esecuzione un sapore rinfrescante, delicatamente arrotondato dall'avocado.

### Ingredienti per 1 persona

- 1 cetriolo
- 1 avocado
- ½ tazza d'acqua
- ½ tazza di basilico fresco
- 3-4 cucchiari di succo di limone
- 3-4 foglie di menta fresca finemente tritata
- sale e qualche goccia di olio d'oliva o di lino come condimento (a piacere)

### Preparazione

Taglia il cetriolo, denocciola l'avocado e mettili nel frullatore insieme agli altri ingredienti, menta esclusa.

Frulla fino a ottenere una crema omogenea, versa nei piatti e cospargi con la menta tritata.



### Consiglio per la salute

Il cetriolo è molto basico e aiuta a decomporre gli acidi nell'organismo. Ha un effetto molto depurativo, soprattutto per i reni, l'intestino e la pelle. Il cetriolo contiene vitamine del gruppo B, vitamina C ed E; inoltre è ricco di calcio, zinco, ferro, magnesio, potassio e fosforo. Per assumere le importanti vitamine e i sali minerali, i cetrioli vanno sempre mangiati con la buccia e perciò è necessario che siano biologici. Il cetriolo ha proprietà depurative anche se usato esternamente. Strofinati spesso il viso con questo ortaggio, che ti renderà la pelle bella liscia.



## *Salse dip & pesti*

### Salsa alla menta

Questa salsa fresca è deliziosa sulle verdure crude, nelle zuppe e anche per accompagnare le pietanze cotte.

#### Ingredienti

- 4 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di menta
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di peperoncino
- 1 cucchiaino di paprica dolce in polvere
- pepe nero macinato fresco
- 1 pizzico di salgemma
- 6 cucchiaini di olio d'oliva

#### Preparazione

Trita finemente l'aglio e la menta. Pesta il coriandolo e il cumino nel mortaio. Aggiungi gli altri ingredienti e mescola il tutto con l'olio.



#### Consiglio per la salute

Le spezie non solo danno un tocco di sapore in più ai cibi, ma stimolano anche l'appetito e sono ricche di proprietà benefiche. Il coriandolo è una delle più antiche erbe aromatiche al mondo e in Asia è apprezzato da millenni come pianta officinale. Gli oli essenziali contenuti nei suoi semi sono efficaci per contrastare i disturbi gastrointestinali e svolgono un'azione antibatterica.

## Formaggio fresco veg con noci e barbabietola

Con il suo colore rosso vivo, questo formaggio fresco veg è un piacere anche per gli occhi. Può essere spalmato o usato come dip. Conferisce un aroma piccante alle salse, alle zuppe e ai piatti di verdura.

### Ingredienti per circa 200 g

- 1 barbabietola piccola
- 2 tazze di noci, messe a bagno
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di salgemma
- pepe nero macinato fresco (a piacere)

### Preparazione

Taglia a pezzetti la barbabietola. Frullala insieme alle noci, al succo di limone, all'aglio e al sale fino a ottenere una crema omogenea. Condisci a piacere con sale e pepe.

#### Consiglio per la salute

Se preferisci sentire i pezzetti interi sotto i denti, puoi tritare una parte delle noci e passarla solo brevemente al frullatore.



## Insalata di barbabietole

I pinoli di cedro conferiscono un sapore leggermente resinoso alla barbabietola asprigna. Un'insalata che riscalda e sazia magnificamente, e può essere servita come piatto principale.

### Ingredienti per 2 persone

- 1 barbabietola grande
- 1 tazza di pinoli di cedro, tenuti a bagno per 2-4 ore
- 1 lime, il succo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di aneto
- qualche gambo di verde del coriandolo

### Preparazione

Grattugia finemente la barbabietola.

Frulla i pinoli di cedro insieme al succo di lime, all'aglio e all'aneto. Aggiungi il composto alla barbabietola. Trita finemente il coriandolo e distribuiscilo sull'insalata.

### Consiglio per la salute

Invece dei pinoli di cedro, per questa insalata è possibile usare anche le noci o le noci pecan. Queste ultime sono più dolci e, come le noci, contengono importanti acidi grassi insaturi e sali minerali.





## *Cracker, involtini & pizza*

### **Cracker al grano saraceno e ai crauti**

Questi cracker piccanti sono privi di glutine e sono deliziosi se gustati insieme alla verza invernale alla russa (vedi p. 126) o come snack saporito.

#### **Ingredienti per 2 teglie**

- 1 tazza di grano saraceno, tenuto a bagno per una notte
- 1 tazza di grano saraceno secco
- ½ tazza di verza invernale (vedi p. 126 o anche crauti bio comprati in negozio)
- 1 tazza di prezzemolo
- 1 cipolla
- 5 cucchiaini di gusci di psillio macinati
- un po' d'acqua
- ½ cucchiaino di curcuma macinata

#### **Preparazione**

Frulla con un po' d'acqua tutti gli ingredienti, eccetto il grano saraceno secco. Aggiungi quest'ultimo al composto, in modo che si sentano i pezzetti sotto i denti.

Stendi l'impasto in uno strato sottile sopra l'inserito in silicone dell'essiccatore o su carta da forno e con il coltello ricavane dei quadrotti.

Essicca a 42 °C finché i cracker non sono belli croccanti. Se li tieni in un contenitore a chiusura ermetica, si conservano per svariati mesi.



#### **Consiglio per la salute**

A questi cracker aggiungo volentieri un po' di verde del sedano, che ne rende il sapore ancora più intenso.

## Torta di kiwi

Questa torta permette meravigliose varianti. Al posto dei kiwi, prova a usare ananas fresco, banane, cachi o mango. Una favola!

### Ingredienti

#### Per la base

- 4 kiwi maturi, sbucciati
- ½ tazza di uvetta verde cruda, tenuta a bagno per una notte
- 6 cucchiaini circa di farina di cocco cruda
- 1 limone biologico, la scorza grattugiata

#### Per la crema

- 4 cucchiaini di purea di cocco cruda
- ½ tazza di uvetta verde cruda
- 4 kiwi, sbucciati
- 1-2 cucchiaini di scorza grattugiata di 1 limone biologico

### Preparazione

Per la base, frulla i kiwi con l'uvetta messa a bagno e un po' d'acqua di ammollo fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Mescolalo alla farina di cocco e alla scorza di limone. Aggiungi la farina a poco a poco, fino a ottenere un impasto elastico e non troppo asciutto. Stendilo su un piatto grande e dagli la forma di una base per torte. Per la crema, sciogli la purea di cocco a bagnomaria. Frulla insieme l'uvetta e un kiwi, incorpora la scorza di limone grattugiata e la purea di cocco, mescola bene e distribuisci il composto sulla torta. Taglia a fettine i kiwi rimasti e usali per ricoprire la torta. Fai riposare un'ora in frigorifero. Fatto!

### Consiglio per la salute

Per ottenere l'uvetta verde cruda, gli acini d'uva vengono essiccati a una temperatura che non supera i 42 °C, senza aggiunta di additivi. Questa uvetta è ricca di antiossidanti e di ferro, e contiene le vitamine del gruppo B, come pure la vitamina E. Grazie al suo elevato contenuto di fruttosio, procura rapidamente energia ed è uno snack ideale per le escursioni e le attività sportive.

La trovi nei negozi selezionati di prodotti biologici e in Internet.



Tratto da:

GIOVANI E SANI  
CON LA GIUSTA ALIMENTAZIONE

Autori: Lumira, Elisabeth Büttner



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)