

# Porridge allo yogurt lampone e zafferano

Eccole le ferie estive.. le tanto attese ferie estive, mi sono sempre sembrate come il capodanno, come se dovessero rappresentare la fine di qualcosa, come se prima delle vacanze, o prima dell'anno nuovo, si dovesse chiudere qualche cerchio per poi ripartire. C'è chi fa resoconti, l'elenco dei buoni propositi.. è una cosa che non ricordo di aver mai fatto, ho sempre pensato che il tempo scorre e basta, in realtà traccio delle linee quando ne sento il bisogno, tante piccole linee. Negli ultimi anni ne ho tracciate parecchie, mi rendo conto di aver avuto la fortuna di riuscire finalmente a cogliere i segnali a capire come ribaltare i punti di vista o come riuscire a vederli entrambi per decidere da quale parte stare o se stare anche da entrambe.. perché si deve sempre prendere una posizione netta? Perché si deve sempre avere ragione? capita, a volte, che il punto di vista di qualcuno ci faccia capire che sbagliamo, o che esistono altre vie, o che l'idea che ci si è fatti di un comportamento altrui non corrisponda a quello reale, il confronto è tutto. Quello che oggi non farei mai, domani potrebbe essere l'unica strada che voglio percorrere per questo ho imparato a non giudicare, la possibilità di ritrovarsi in qualsiasi tipo di situazione è reale. Ho pianto, ho detto cose brutte, ho avuto paura, a tratti mi sono quasi arresa, non mi son piaciuta, mi sono offesa, ma soprattutto ho parlato tanto, tantissimo, ho parlato tanto e mi sono confrontata con persone meravigliose, aperte, empatiche, commoventi che ho l'immensa fortuna di aver incrociato sul mio cammino, e che sono state lì con me anche nel mio buio più profondo, qualcuno c'era già, tanti sono arrivati al momento giusto come un grande dono, ognuno con uno scopo che ho compreso. Parlo tanto con me stessa e mi guardo dentro per rendermi conto che farlo davvero può essere

pericoloso quanto rivoluzionario. Spesso non si vuole vedere veramente perché nemmeno noi sappiamo davvero chi siamo, è complicato affrontarsi ed è difficile e quasi sempre doloroso, per me lo è stato ma era inevitabile. Probabilmente è andato tutto come doveva, se mi guardo indietro mi rendo conto di come gli eventi si siano incastrati tra loro, di come ogni persona incontrata, ogni frase sentita, ogni situazione vissuta sia stata un percorso, come ciò che sembrava un dolore o una difficoltà insormontabile sia stato in realtà una spinta verso la crescita o si sia rivelato una grande opportunità per un "dopo" decisamente migliore. Non ottenere qualcosa o perdere qualcosa ci crea dolore, lo viviamo come una sfortuna, e se invece fosse una protezione, se ci tenesse solo lontani da una strada sbagliata, se ci stessimo rendendo liberi per qualcosa di migliore per noi che deve arrivare? Da quando ho aperto mente e anima piccole frasi, piccoli concetti, piccole cose apparentemente insignificanti mi portano consapevolezza dirompenti e inaspettate che sento mi rendono forte e migliore. Mi sento ripetere la stessa frase da alcune persone che mi conoscono da decenni... *"non ho mai visto nessuno cambiare così tanto così in fretta"* a volte non mi rendo conto bene nemmeno io che sia successo, come sia stato possibile e mi sento lusingata, mi sento fortunata ma da sistemare c'è ancora tantissimo, cammino su un filo sottile, cadere è un attimo, bisogna stare sempre all'erta perché in realtà sono solo microscopici passi, la strada è infinita...

Ma dicevamo, le ferie.. quando sento questa parola la associo a relax, spensieratezza, calma! La colazione è un momento che trovo in assoluto rilassante.. una bella colazione fatta con calma, con i piedi sulla sedia ed un braccio che avvolge le ginocchia, con il respiro lento e profondo, lo sguardo ancora assennato, i segni del cuscino sulla faccia, le occhiaie ancora ben visibili, una tazza piena del caffè bollente della moka e la mente sognante ma soprattutto senza i minuti contati per andare al lavoro.

Odiavo tutto ciò che era molle e inzuppato, la parola *porridge* mi faceva quasi senso e non avrei mai creduto di poterlo mangiare. Ma, giustamente, anche in questo si cambia. Il mio in realtà è un finto porridge perché non ho fatto ammollare i fiocchi d'avena nell'acqua e non li ho cotti nel latte, li ho solamente lasciati ad ammorbidirsi nello yogurt greco per una notte, ma per questo vi rimando alla ricetta! Lo zafferano mi piace in modo particolare nei dolci ma a mio gusto risulta stucchevole per questo lo abbino a qualcosa di aspro come i lamponi ed il kiwi. Potete utilizzare anche degli agrumi o dei chicchi di melagrana in alternativa quando di stagione.



# Porridge allo yogurt con zafferano e lamponi

- 300 g yogurt greco 0%
- 150 g bevanda alla mandorla (senza zucchero)
- 60 g fiocchi d'avena
- 60 g lamponi freschi
- 30 g CaoZen (Melandri Gaudenzio)
- 1 bustina di zafferano
- 1 kiwi
- mirtilli freschi

1. La sera prima mettete in una ciotola i fiocchi d'avena con lo yogurt greco e la bevanda alla mandorla, mescolate, coprite bene la ciotola con della pellicola e riponete in frigorifero.
2. Il mattino seguente dividete a metà il composto, in una metà mettete lo zafferano e nell'altra i lamponi lavati, mescolate bene entrambi, i lamponi si differenziano mescolando.
3. Sbucciate il kiwi e tagliatelo a dadini, lavate ed asciugate i mirtilli.
4. Sul fondo di due ciotole mettete qualche dadino di kiwi, qualche mirtillo e un cucchiaino di CaoZen, fate un primo strato con il porridge al lampone, fate un secondo strato di frutta e CaoZen, proseguite con il porridge allo zafferano e decorate con la frutta ed il CaoZen rimasti.
5. Consumate subito.

Se preferite dolcificare il porridge potete aggiungere un paio di cucchiaini di miele o di malto di riso o sciroppo di

datteri.









*Amelia di Venere*





---

# **Torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi**

La **torta di zucca fondente senza cereali, zucchero e grassi** è un dolce molto gustoso dalla consistenza cremosa e umida. La preparazione è semplice e piuttosto veloce, il passaggio più lungo sarà la cottura della zucca ma potete farlo in anticipo.

Questa torta è perfetta per la colazione o per colmare la voglia di dolce senza tanti sensi di colpa, ogni porzione di torta ha circa 190 calorie.



Questa torta è totalmente priva di cereali e di zuccheri, ha pochissimi grassi naturali, quelli dell'avocado.

## **Per la torta**

- 450 g di polpa di zucca cotta e strizzata (circa 750 cruda)
- 70 g di cioccolato fondente all'85%
- 30 g di farina di mandorle degrassata\*\*
- 12 g di stevia
- 10 g di cacao amaro magro
- 6 albumi
- scorza di 1 arancia
- 1 bustina di lievito
- 40 g di burro di mele\*

## **Per la farcitura**

- 150 g di polpa di zucca (circa 250 cruda)
- 100 g di avocado
- 80 g di burro di mele\*
- 25 g di cioccolato fondente all'85%
- 12 g di cacao amaro magro
- 5 g di stevia

## **Per decorare**

- 20 g di granella di fave di cacao tostate\*\*\*
- 100 g di lamponi freschi
- 5/6 mandorle

1. Per prima cosa sbucciate la zucca e tagliatela a fette sottili, sia quella per la torta che per la farcitura. Chiudetela tra due fogli di alluminio da cucina e cuocetela in forno per 40 minuti a 180°C. Una volta fredda mettete la zucca in un canovaccio pulito e strizzatela privandola dall'acqua. Fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Frullate la zucca per la torta ed unite la scorza di arancia, il cioccolato fondente ed il burro di mele, mescolate il tutto ed aggiungete il cacao magro ed il lievito setacciati, la farina di mandorle e la stevia. Montate gli albumi a neve ferma ed uniteli al composto. Dividete il composto in due parti e versatele in due stampi a cerniera da 18 centimetri foderati di carta forno. Cuocete a 180°C per 35 minuti, sfornate e fate raddreizzare. Per la farcitura frullate la polpa di zucca con la polpa di avocado, il burro di mele ed il cioccolato fuso, unite la stevia ed il cacao magro setacciato, mescolate. Sul piatto da portata disponete il primo strato di torta, farcite con la metà della crema, coprite con il secondo strato di torta e completate con la farcitura. Decorate con i lamponi, la granella di fave tostate e le mandorle tritate.

\*la ricetta del burro di mele senza zucchero la trovate qui

Il burro di mele può essere sostituito con altrettanta polpa di zucca aumentando un pochino la quantità della stevia in base ai propri gusti.

\*\*in alternativa utilizzate farina di mandorle normale o farina di cocco

\*\*\* prodotto di Melandri Gaudenzio





















---

# cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi e mela

Il **cous cous di cavolfiore con cicerchia, quinoa, finocchi, cavolo cappuccio e mela** è un piatto unico e molto gustoso, siamo abituati a mangiare questo ortaggio solamente cotto ma è ottimo anche crudo a mio parere soprattutto utilizzato in questo modo, frullato e ridotto in piccoli granelli che simulano un cous cous di grano.

Potete sbizzarrirvi e creare gli abbinamenti che più gradite con verdure cotte o crude, cereali e legumi.

L'abbinamento che ho pensato io racchiude un fantastico legume poco utilizzato che è la **cicerchia**, che abbinata alla quinoa mix rende il piatto completo.

Le verdure fresche completano il piatto e la mela regala un tocco di dolcezza. Non tralasciate il condimento leggermente agro di limone e aceto di mele che dona carattere al piatto!



Fresca, profumata e croccante, un'insalata davvero gustosa perfetta come piatto unico

- 200 g di cimette di cavolfiore
- 140 g di cicerchia\*
- 60 g di quinoa mix\*
- 1 finocchio
- 1/4 di cavolo cappuccio viola
- 1/2 mela rossa soda
- 1 cipolla rossa piccola

## **Per condire**

- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchiaini di succo di limone
- grani di pepe nero
- 2 rametti di santoreggia
- sale

1. Mettete in ammollo la cicerchia per 24 ore cambiando l'acqua 2/3 volte per eliminare l'amaro. Scolatela e fatela cuocere in acqua bollente per circa 2 ore. Mettete in ammollo la quinoa per 20 minuti, scolatela e lavatela molto bene. Lessatela per 20 minuti e scolate, passatela sotto acqua fredda. Lavate le verdure, dividete il cavolfiore in cimette e frullatelo grossolanamente, mettetelo in una capiente ciotola assieme alla quinoa e la cicerchia freddi. Tagliate il

finocchio, la cipolla rossa e il cavolo cappuccio molto finemente ed unitele agli altri ingredienti. Mettete tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola, la santoreggia tritata, e mescolateli bene per amalgamare. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela in bastoncini fini, conditela con la salsa e unite tutto assieme, mescolate bene e servite subito.

\*PRODOTTI MELANDRI GAUDENZIO















---

# Zuppa verde con borlotti e cereali decorticati

La zuppa verde con borlotti e cereali decorticati è un delizioso comfort food ideale da consumare durante le fredde giornate invernali. Ho deciso di preparare questa zuppa utilizzando parti di verdure generalmente scartate, questo permette quindi anche di ridurre gli scarti di cibo.

La presenza di legumi e cereali nella proporzione di 70/30 grammi a persona, rende questa pietanza un piatto completo.

Io ho utilizzato borlotti Lamon giganti e un mix di chicchi decorticati biologici di Melandri Gaudenzio che trovo perfetti per le zuppe ma potete utilizzare qualsiasi altro cereale, anche del riso integrale, basterà solo inserirli nella zuppa nel momento giusto in base al loro tempo di cottura.



*Complicità di Venere*

Le zuppe sono ottime e utili per utilizzare anche le parti delle verdure che spesso non utilizziamo come le bucce esterne ed i gambi dei finocchi troppo duri per essere mangiati crudi, o le foglie esterne dei broccoli e dei cavolfiori.

- 140 g di fagioli borlotti Lamon\*
- 60 g di mix cereali decorticati (avena, miglio, sorgo, grano saraceno\*)
- 80 g di broccoli (gambo, cimette, foglie)
- 80 g di foglie esterne di finocchi
- 80 g di foglie di cavolo nero
- 70 g di verza
- 50 g di foglie di cavolfiore
- 1 cipolla
- sale grosso
- pepe nero
- 30 g di olio extravergine d'oliva

1. Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore.
2. Lavate le verdure e tagliate tutto grossolanamente, mondate una cipolla e tagliatela a pezzetti. Aggiungete 1,5 litri di acqua e cuocete le verdure per 40 minuti.
3. Scolate i fagioli ed uniteli alla zuppa.
4. Proseguite la cottura per circa 40 minuti, lavate accuratamente il mix di cereali ed uniteli alle verdure. Regolate di sale e pepe a piacere e terminate la cottura, circa 20 minuti. Condite con l'olio e servite ben caldo.

\*prodotti di Melandri Gaudenzio

Le verdure dovrebbero essere cotte in modo veloce per preservare tutte le loro proprietà, per le zupper però io prevedo delle cotture piuttosto lunghe, questo perché trovo che si crei un sapore più omogeneo e una consistenza cremosa.







  
L'ambasciatore









  
*Confraternita di Venere*

---

# Sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri

Lo sformato di cardi con sugo di lenticchie e porri è una ricetta molto semplice e gustosa. Ho deciso di preparare questa ricetta dopo essere stata presso un'azienda agricola biologica a pochi chilometri da casa mia, il proprietario mi ha parlato così bene dei cardi che, presa dalla curiosità di sperimentare qualche ricetta, non ho potuto far altro che comprarlo.

Da un po' di tempo ho avuto modo di comprendere in modo più approfondito cosa significhi realmente mangiare sano, e ho realizzato che questo non vuol dire rinunciare a certi alimenti ma solo ridurli o associarli nel modo giusto, l'importanza dei grassi buoni, dei cereali integrali oltre ovviamente a ciò che tutti riconosciamo come sano, ovvero la frutta e la verdura. Sono solo all'inizio di questo percorso e mi stò documentando sull'argomento e sui vari aspetti di un certo tipo di alimentazione.

Sento però spesso dire che uno stile alimentare di questo tipo è triste e quasi impossibile da perseguire perché considerato

estremamente limitativo, in effetti se ci si riduce a pensare di mangiare una bistecchina con dell'insalata o della verdura lessa scondita è effettivamente molto limitante, poco stimolante e alquanto tristarello. E questo è il primo step, creare piatti gustosi, appaganti, saporiti e nutrienti che, oltre a mantenere un livello calorico basso, risultino idonei per la nostra salute. Ho deciso pertanto di condividere qui le mie semplici idee a riguardo, spero vi piacciono e possano essere utili.

Tutto questo naturalmente non significa che non preparerò mai più torte burrose, lasagne o ricchi arrostiti... la regola è "di tanto in tanto trasgredire alle regole" ☐



I pomodorini utilizzati per la ricetta sono quelli dell'orto di famiglia raccolti durante l'estate e conservati sottovuoto nei vasi senza aggiunta di olio ma solo con qualche erba aromatica e spicchi di aglio, una volta chiuso il vaso vengono bolliti in acqua per 15 minuti e lasciati raffreddare per fare il sottovuoto, la ricetta dalla mia amica Lara.

## **SFORMATO DI CARDI CON SUGO DI LENTICCHIE E PORRI**

per la preparazione di questa ricetta ho utilizzato lenticchie piccole Eston di Melandri Gaudenio

- 500 g di cardo pulito
- 140 g di lenticchie piccole Eston
- 200 g pomodorini in vaso
- 1 carota
- 1 porro
- 1 foglia di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 spichio di aglio
- peperoncino piccante
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale

1. Pulite i cardi eliminando la radice ed i filamenti. Fate scaldare abbondante acqua e immergete le parti esterne e più dure, cuocete per circa 15 minuti poi unite le altre parti e proseguite la cottura per altri 15/20 minuti o finché sarà morbido pungendolo con la forchetta. Nel frattempo in una padella fate scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e mettete a rosolare il porro a rondelle e la carota tritata grossolanamente. Unite infine l'aglio, le erbe le lenticchie ed i pomodorini, insaporite con il peperoncino, regolate di sale e allungate con una tazza di acqua calda. Cuocete le lenticchie per 25 minuti circa aggiungendo altra acqua se necessario, al termine della cottura il sugo dovrà essere umido ma non brodoso. Eliminate l'alloro e ondite con altri due cucchiaini di olio. Scolate il cardo e fate un primo strato sul fondo di una teglia, coprite con uno strato di lenticchie e proseguite in questo modo fino a terminare gli ingredienti. Passate lo sformato in forno per 20 minuti in modo che il cardo possa insaporirsi con il sugo di lenticchie, sfornate e servite.















  
Candace White





©  
Anella d'Amore

---

# Vegan gingerbread

I **vegan gingerbread** sono dei deliziosi biscotti vegani ricchi di spezie e melassa che dona un piacevole sapore caramellato. Il mix per tisana di Melandri Gaudenzio si abbina perfettamente a questo impasto arricchendo ancora di più questi biscotti. Consiglio di preparare i biscotti, una bella tisana arricchita con il mix per tisana Melandri, e gustarvi la vostra deliziosa merenda.



# Vegan gingerbread



- 250 g di farina integrale
  - 100 g di burro di cocco
  - 100 g di melassa
  - 80 g di [mix per tisana](https://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=176&idM=13&idT=65)
  - 8 g di mix di spezie per dolci (cannella, zenzero, chiodi di garofano, macis, cardamomo)
  - 4 g di cremor tartaro
  - 2 g di bicarbonato di sodio
  - acqua fredda qb
1. Accendete il forno a 180°C. In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e lavorateli assieme, aggiungete acqua fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso, ne serviranno circa 30 grammi. Spolverizzate un tagliere con poca farina e stendete l'impasto sottile. Tagliate i biscotti con delle apposite formine, disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e cuocete per 12/13 minuti o fino a leggera doratura. Fate raffreddare i biscotti su una ratella e conservateli in una scatola di alluminio o un vaso di vetro fino a 6 giorni.
  2. **La melassa** si può acquistare presso negozi biologici, se non doveste trovarla potete utilizzare in parte del malto o sciroppo di riso o d'agave e integrare con una parte di zucchero di canna integrale. In tal caso dovrete regolare diversamente la quantità di acqua

necessaria.





Mix  
Tisana  
MANGIA & BEVI  
made with   
120 g

---

# Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio

La vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio è una ricetta che ho in mente di provare da quando l'ho vista sul libro di Donna Hay , a luglio scorso poi durante un viaggio ad Amsterdam ho più volte mangiato la crema di pomodori, grazie anche alle temperature piuttosto basse, e l'ho trovata deliziosa!! La ricetta originale prevede l'utilizzo della quinoa, io ho utilizzato il miglio e in aggiunta ho messo un mix di semi per arricchire. Il procedimento per realizzare la vellutata è molto simile al suo, aggiungete peperoncino a piacere in base al vostro gusto.

Questa vellutata può essere servita tiepida o calda.



# Vellutata di pomodoro arrosto con cialde di miglio



- Ingredienti per 2 persone
- 4 pomodori costolati maturi
- 8 pomodori ciliegini
- 1 testa di aglio
- 8/10 foglie di basilico
- olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- sale
- pepe
- 1/2 cucchiaino di miele
- Per le cialde di miglio
- 30 g di miglio decorticato <a href="https://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=37" target="\_blank">Melandri Gaudenzio</a>
- 30 g di parmigiano reggiano
- 10 g di topping seed mix <a href="https://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=122&idM=7&idT=80" target="\_blank">Melandri Gaudenzio</a>

1. Lavate i pomodori e tagliateli a fette spesse, disponetele su una teglia da forno. Tagliate i

pomodorini a metà, svuotateli dai semi e mettete anch'essi nella teglia. Tagliate a metà la testa dell'aglio e ponete le due metà nella teglia e condite con sale, pepe o olio extravergine d'oliva. Cuocete in forno a 180°C per 50 minuti.

2. Nel frattempo cuocete il miglio in acqua leggermente salata, scolatelo molto bene, aggiungete il parmigiano ed il topping seed mix, mescolate bene. Foderate una teglia da forno di carta forno e disponete dei mucchietti di composto di miglio. Con il dorso di un cucchiaio stendeteli formando dei cerchi di circa 3/4 centimetri di diametro. Cuocete in forno fino a doratura, circa 10 minuti.
3. Togliete i pomodori dal forno, in un tegame mettete i pomodori arrosto, qualche spicchio di aglio e peperoncino a piacere, tenete da parte i pomodorini. Allungate con un bicchiere di acqua calda, frullate con un frullatore ad immersione fino a formare una crema liscia. Aggiungete il miele, regolate di sale e cuocete finché la vellutata avrà raggiunto la consistenza desiderata.
4. In una teglia mettete le foglie di basilico fresche, cuocetele in forno a 180°C per 4/5 minuti o finché saranno secche ma non bruciate.
5. Versate la vellutata nei piatti, completate con i pomodorini interi tenuti da parte, le cialdine di miglio, le foglie di basilico ed un filo di olio extravergine d'oliva.



  
*Consorzio di Venere*





Lombardo di Venere







  
*Lombardi di Venere*



---

# Zuppa di cachi piccante ai 5 gusti

La **zuppa di cachi piccante ai 5 gusti** è una portata particolare e molto sfiziosa, perfetta per chi ama i contrasti. In questa zuppa troverete tutti i sensi.. il salato e saporito dei formaggi, l'amaro delle fave di cacao, il dolce del caco e l'acido dello yogurt.. in più anche il piccante. A questo si aggiungono anche le varie consistenze dal cremoso della quenelle, il liquido del caco ed il croccante del pane e delle fave.

Questa ricetta la potete trovare anche nell'ultimo numero di Taste&More assieme ad altre fantastiche ricette per un capodanno "Crazy" ricco di stuzzichini che alieteranno l'ultimo giorno di questo 2017. Cliccate sulla finestrella in fondo al post per visualizzare il magazine!!



# Zuppa di cachi piccante ai 5 sensi



- 300 g di polpa di cachi
- 10-12 gocce di tabasco
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- Per le quenelle
- 200 g di caprino
- 150 g di ricotta fresca
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Per completare
- 4 cucchiaini di yogurt bianco magro
- 2 fette di pane nero ai semi
- 1 spicchio di aglio
- olio extravergine d'oliva
- timo fresco
- maggiorana fresca
- <a

<http://www.melandrigaudenzio.com/prodotto.aspx?id=163&idM=7&idT=104> fave di cacao tostate  
Melandri Gaudenzio</a>

1. Tagliate i cachi, circa 3, eliminate la parte chiara all'interno e prelevate la polpa. Frullatela con il tabasco e l'olio e distribuitela in quattro ciotoline. Variegate la zuppa con un cucchiaino di yogurt bianco magro (un cucchiaino per ogni porzione). Lavorate assieme la ricotta, il caprino e l'olio fino ad ottenere una crema liscia, con due cucchiaini formate le quenelle e ponetene una al centro di ogni ciotola. In una padella

fate rosolare uno spicchio di aglio intero con due cucchiaini di olio, unite il pane tagliato a dadini molto piccoli, fate tostare il pane, togliete dal fuoco, eliminate l'aglio e completate con le erbe aromatiche. Distribuite il pane sulla zuppa, completate con le fave di cacao tostato e servite.







  
*L'ambrosia di Venere*

