

IL RICETTARIO

A cura della D.ssa Giancarla Monticelli
Biologa Nutrizionista
in collaborazione con Associazione Oltre la Ricerca

Le malattie oncologiche sono anche dette "multifattoriali" in quanto le loro cause non sono da ricercare in un unico fattore scatenante ma in un insieme di fattori, modificabili e non, che insieme ne provocano l'insorgenza. Fanno parte dei fattori modificabili, ovvero quei fattori su cui possiamo agire con le nostre scelte giornaliere, il fumo di sigaretta, l'attività fisica, l'alimentazione, la protezione della pelle dai raggi solari.

È stimato che andando ad agire sui fattori modificabili, un terzo dei casi di tumori potrebbe essere evitato.

Questo semplice ricettario è stato composto con attenzione ai fattori nutrizionali che, ad oggi, hanno mostrato un maggiore effetto protettivo nei confronti dei tumori più frequenti nella nostra popolazione, ovvero il tumore del colon-retto, della mammella e del polmone. Tuttavia alcuni studi hanno evidenziato come gli alimenti proposti si possano rivelare utili anche nella prevenzione di altre patologie oncologiche (endometrio, prostata, pancreas).

E' importante sottolineare che uno stile di vita attivo può contribuire al dispendio energetico aiutando a prevenire l'aumento del peso o a favorire la perdita di peso. Esistono effetti biologici che vanno oltre la diminuzione del grasso corporeo e che sembrano giustificare la correlazione tra attività fisica e riduzione del rischio di malattie croniche, come il potenziamento del sistema immunitario, la modulazione ormonale e il miglioramento della sensibilità all'insulina.

Le Linee Guida raccomandano almeno 30 minuti ogni giorno di attività moderata che equivalgono a una camminata veloce, ai lavori domestici o ad attività ricreative. Tre volte a settimana sono invece raccomandati 30 minuti di attività vigorosa. La migliore scelta è sempre quella dell'attività che più si preferisce: nuoto, corsa, ballo, bicicletta, escursionismo, giochi di squadra.

Questo ricettario è stato composto con l'utilizzo di numerosi alimenti sostenibili ricchi di vitamine e sali minerali, per mostrare un esempio di come si possano assumere questi micronutrienti semplicemente attraverso gli alimenti, in particolare di origine vegetale, senza l'utilizzo di integratori.

Oltre a classici piatti tipici della nostra tradizione alimentare mediterranea, vengono proposte con le loro spiegazioni ricette che appartengono ad uno stile nutrizionale vegetariano e macrobiotico.

BUON APPETITO!

RICETTE TRADIZIONALI



Zuppa di farro (o altro cereale) e lenticchie (o altro legume)

Questa ricetta è ricca di alimenti che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute. Le lenticchie (come anche altri legumi) sono un'ottima **fonte di fibra utile per il tratto gastrointestinale**. Questa zuppa apporta una buona quota di proteine e unita ad una fonte di carboidrati e ad un contorno rappresenta un pasto completo, sostenibile e protettivo nei confronti delle patologie oncologiche più diffuse.

Poichè il tempo è sempre poco, è possibile utilizzare le zuppe essiccate che si trovano in busta nei supermercati (settore frutta secca), che spesso non richiedono ammollo (è specificato sempre sull'esterno della busta).

E sufficiente versare il contenuto della busta (per 4 persone) in pentola, dopo averlo ben sciacquato, aggiungere qualche carota e zucchina (o altre verdure fresche gradite) già affettate, cipolla, sale q.b., rosmarino portare ad ebollizione per circa 20-30 minuti e ,a cottura ultimata, aggiungere 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva.

Per renderla una vera zuppa energizzante sarebbe bene aggiungere un cucchiaino di MISO (si veda di seguito) quando la zuppa è tiepida.

Cernia in Cartoccio

Ingredienti per 4 persone:

- 1.5 kg di cernia
- Sale
- pepe
- rosmarino
- prezzemolo
- succo di limone



La cernia è un pesce tozzo che tende a vivere nei fondali marini, se di piccole dimensioni contiene pochissimo mercurio (l'indicazione è sempre di acquistare pesci piccoli e pescati in mare aperto) e una quantità di omega-3, grassi che riducono l'infiammazione,

controllano la coagulazione del sangue e i livelli dei trigliceridi. I pesci inoltre sono una buona fonte di retinolo, vitamina D e calcio.

Preparazione:

Pulire il pesce e disporlo su un doppio foglio di alluminio, salarlo, prepararlo ed introdurre nella pancia un rametto di rosmarino. Innaffiare abbondantemente con olio sbattuto con limone e prezzemolo tritato.

Chiudere il cartoccio e metterlo in una teglia a forno ben caldo.

Lasciar cuocere calcolando circa 15 minuti. Servire in tavola nel cartoccio.

Filetto di tonno al sesamo

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di filetto di tonno
- un cipollotto
- semi di sesamo (*vedi più avanti per le proprietà*)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



Preparazione:

Lavare il cipollotto, affettarlo molto sottile ed immergerlo in acqua fredda per circa 20 minuti, per renderlo meno piccante.

Ricoprire il filetto di tonno col sesamo. Scaldare l'olio in padella e rosolare il pesce a fuoco moderato per circa 4 minuti fino a dorarlo uniformemente. Salare, pepare e poi avvolgerlo in un foglio di alluminio lasciandolo riposare per una decina di minuti.

Tagliare il filetto a fette, disporre nei piatti e guarnire con il cipollotto ben sgocciolato ed un filo di olio a crudo.

Se il gusto del cipollotto non dovesse piacere si può sostituire con qualsiasi verdura di stagione a crudo, come finocchi affettati, peperoni verdi, tagliati a julienne o zucchine tenere a nastro.

Spaghetti al limone

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g. di spaghetti n°4
- mezzo limone possibilmente non trattato
- un bel ciuffo di prezzemolo
- olio di oliva extravergine
- sale
- pepe



Preparazione:

Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.

Nel frattempo preparare una vinaigrette con il succo del limone, 3 cucchiaini di olio, sale e pepe. Lavare e asciugare bene il prezzemolo. Condire la pasta ben scolata con la vinaigrette, aggiungere il prezzemolo e la scorza del limone tagliata a piccole scaglie.

Minestrone di verdure con crostini di pane integrale



Ingredienti per 4 persone:

- Carote, sedano, bietole, spinaci, pomodori pendolini, fagioli o lenticchie
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- 120 gr di pane integrale o toscano a dadini

Mettere in ammollo i legumi la sera prima, scolarli ed unirli alle verdure di stagione (evitando le patate), sale q.b., in abbondante acqua e fare cuocere per almeno 40- 45 minuti. Aggiungere 1 cucchiaio di olio a crudo per ogni piatto di minestrone e 30 gr di pane abbrustolito.

Linguine con vongole e tonno

Ingredienti per 4 persone:

- 380 gr di linguine
- 200 gr di vongole
- 150 gr di tonno sott'olio
- 1 spicchio di aglio
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



Le vongole sono considerate un **alimento ricco di ferro** utili proprio in caso di anemia da carenza. E' possibile integrare il ferro con l'alimentazione consumando anche:

- ✓ alghe (macrobiotiche)
- ✓ salsa tamari (salsa di soia fermentata)
- ✓ broccoli e cavoli contengono sia ferro che vitamina C che ne favorisce l'assorbimento

Contrastano, invece, con l'assorbimento del ferro:

- ✓ caffè
- ✓ tè
- ✓ cioccolato
- ✓ calcio del latte e dei formaggi

Quando si hanno problemi di anemia sarebbe opportuno evitare il latte e non bere caffè o tè durante o dopo i pasti principali.

Per ottimizzare l'assorbimento di ferro disponibile nei cibi vegetali è sufficiente assumere un alimento ricco di **vitamina C**, come limone e agrumi in generale, verdure a foglia pomodori, peperoni e kiwi.

Preparazione:

fare cuocere in una padella capiente l'aglio tritato con un filo di olio, un velo d'acqua, metà prezzemolo a coperchio chiuso aggiungere le vongole e dopo un minuto scarso unire il tonno sgocciolato, versare il vino , alzare la fiamma e fare evaporare.

Nel frattempo cuocete la pasta al dente e dopo averla scolata, versatela in padella e fatela saltare qualche istante nel condimento, cospargetele con il restante prezzemolo tritato e aggiungete un pizzico di pepe prima di servire.

RICETTE MACROBIOTICHE



Crema di riso

- 1 tazza di riso integrale
- 7 tazze di acqua
- sale marino
- 1 cucchiaino di KUZU

Si tratta di un piatto molto nutriente ed utile in caso di difficoltà alla deglutizione ed infiammazione della mucosa orale.

Perchè utilizzare il riso integrale? Si tratta del tipo di riso più nutriente, ricco di vitamine del gruppo B, manganese, fosforo, ferro, magnesio. E' una buona fonte di proteine e gamma-orizanolo, un estratto dell'olio della crusca di riso usato per curare problemi di digestione, menopausa e colesterolo.

La crema di riso integrale in particolare presenta **proprietà antinfiammatorie**.

Cuocere il riso per 2-3 ore (finchè tutta l'acqua non si è consumata) a fuoco basso, poi passare al setaccio (per eliminare le fibre) oppure partire dalla semola di riso integrale cuocere in questo caso per 10-15 minuti e sempre passare al setaccio).

Il **KUZU** (si acquista nei negozi di alimenti biologici e naturali) è ricco di amido e si ricava dalla lavorazione della radice di una pianta (*pueraria lobata*) e serve per ispessire ed addensare la crema di riso utile per limitare e proteggere la mucosa intestinale dall'assorbimento di potenziali sostanze tossiche presenti nei cibi o nei farmaci. Si scioglie un cucchiaino di kuzu in poca acqua fredda, si aggiunge alla crema di riso e si fa bollire per pochi minuti.

Zuppa di miso



La zuppa di miso è il cibo "casa" per ogni giapponese, ogni mamma la prepara in modo diverso e, come noi ci ricordiamo la pasta al forno o il minestrone della nostra infanzia, i giapponesi si ricordano la zuppa di miso. Il miso nasce dalla fermentazione della soia gialla con sale marino in grandi mastelli di legno a cui viene aggiunto spesso un cereale (riso od orzo). Il miso si presenta come una patè e può essere o di sola soia (Hacho miso) o di orzo (Mugi miso), o di riso (Kome miso) o riso e orzo (Genmai miso).

In tutti i casi il consiglio è di prendere un miso (in vendita nei negozi di alimenti biologici e naturali) non pastorizzato in modo da avere la maggior quantità di enzimi vitali possibile. Il miso è molto utile per un buon funzionamento intestinale grazie agli enzimi ed ai fermenti che contiene, è molto ricco di proteine facilmente assimilabili, di acido linoleico e lecitina, che aiutano nel controllo del colesterolo.

Questa è la versione base che può essere variata a seconda della stagione o dell'estro. La dose è per una persona:

- 1 tazza di acqua
- 1 cucchiaio di miso non pastorizzato
- 1 pezzo di alga wakame (2 cm)
- 1 pezzetto di zenzero
- 1 cipollina o un porro piccolo

Tagliuzzare l'alga a pezzettini piccoli e metterla a bagno nell'acqua fredda per 10 minuti. Affettate la cipollina (compresa la parte verde) e grattugiate lo zenzero. Accendete il fuoco e portate lentamente a ebollizione l'acqua con l'alga e la cipollina affettata. A parte grattugiate lo zenzero e strizzatelo con l'aiuto di un telo di cotone in modo da ottenerne solo il succo. Quando vedete che l'acqua inizia a bollire spegnete il fuoco e aggiungete il miso che avrete sciolto in un po' di acqua calda. Lasciate riposare coperto per 5 minuti e prima di servire aggiungete un cucchiaino di succo di zenzero.

Attenzione: la zuppa di miso non va mai bollita altrimenti gli enzimi muoiono. Lasciatela sobbollire appena se volete tenerla calda. Non può essere nè preparata ore prima nè congelata.

Aperitivo alternativo di carote e zenzero

Frullate 8 carote medie e un cucchiaino di zenzero fresco sbucciato.

Gustatelo subito freddo.



Le carote sono notoriamente ricche di betacarotene, potassio e magnesio, aiutano a purificare il fegato. **Lo zenzero, antinfiammatorio**, agisce efficacemente su tutto l'apparato digerente, aiutando la digestione ed eliminando all'istante sensazioni di **nausea** (infatti è utilizzato nei prodotti anti-nausea da viaggio), ha un sapore molto piccante e simile al limone.

Insalatina mista

Ingredienti per 4 persone:

- 2 cucchiai di semi misti (girasole, sesamo, zucca)
- 200 gr di tofu (formaggio di soia)
- 1/2 tazza di quinoa rossa (o di quinoa normale)
- 1 tazza d'acqua
- 2 cucchiaini di miso
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 4 cucchiai d'acqua
- 2 cucchiai di aceto di riso



Il sesamo è un ottima fonte di calcio ed è ricco inoltre di grassi mono e polinsaturi che aiutano il sistema circolatorio a funzionare meglio. Contiene inoltre zinco, fosforo, selenio, potassio e magnesio e anche le vitamine A, E, B6 e niacina (PP). Può essere considerato un vero e proprio integratore alimentare. Nei negozi si può trovare oltre che nella sua forma naturale (semi chiari o scuri) anche come *olio di sesamo*, *Tahin* (crema vellutata salata), *gomasio* (ottimo condimento ottenuto dalla macinazione in un mortaio di semi di sesamo e sale marino integrale).

Mettete sotto un peso il tofu per un'ora in modo da far uscire un po' di liquido e renderlo più compatto, poi tagliate il tofu a fettine e fatene dei triangolini.

A parte mescolate acqua, olio, miso e aceto di riso.

Spalmate 3/4 della miscela sul tofu e lasciate marinare per un'ora.

Sciacquate la quinoa molto bene, mettetela in una pentola con la tazza d'acqua e un pizzico di sale, coprite e lasciate cuocere per 20 minuti.

Trasferite il tutto in una padella ben calda e cuocete il tofu fino a quando non sarà dorato.

Usate il resto della marinatura per condire l'insalata, a cui aggiungerete i semi precedentemente tostati a secco in una padella antiaderente.
Servite il tofu accompagnato dalla quinoa (salata e condita con olio di sesamo e soia) e dall'insalatina.
Ottimo tiepido e freddo il giorno dopo.

Vellutata di lenticchie con crostini di pane

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di lenticchie
- 2 cipolle
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo
- 1 cucchiaio di tamari
- sale marino integrale

Per accompagnare:
fette di pane toscano tostato



Lasciate le lenticchie a bagno per almeno 1 ora. Mondate sedano e carote, tagliatele a pezzettini e unitele alle lenticchie; sbucciate la cipolla, affettatela e rosolatela in una casseruola con l'olio di sesamo.

Unite le verdure, mescolate, unite anche l'acqua dove sono state tenute in ammollo, aggiustate il sale, mescolate, mettete un coperchio e cuocete per circa 1 ora su fiamma moderata.

Passate tutto al passaverdure, condite con un po' di tamari e portate in tavola, accompagnando con del pane tostato.

Il **tamari** è una salsa giapponese ricavata dal processo di fermentazione del miso. In genere richiede una lunga maturazione con acqua e nei barili di cedro per 18 mesi, viene tradizionalmente usata per condire il riso e piatti a base di verdure.

Rimedio macrobiotico per la diarrea

Sciogliere un cucchiaino di **kuzu** (macrobiotico) in una tazza di acqua fredda e portare ad ebollizione finchè la preparazione non diventa trasparente a questo punto aggiungere un po' di gocce di salsa **Tamari** (salsa di soia). Il Kuzu ha la capacità di irrobustire e fortificare le pareti dell'Intestino. Da prendere almeno una volta al giorno finchè la diarrea è in atto.

Rimedio macrobiotico per la stitichezza

Bevanda di agar agar

L'agar-agar è un alga rossa ricca di mucillagini che hanno effetti benefici sull'intestino. Viene utilizzata per fare gelatine e per addensare.

Sciogliere un cucchiaino di agar agar (in fiocchi) in una tazza di succo di mela biologico senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina da prendere tutte le sere per una settimana.

Rimedio macrobiotico per l'anemia

In caso di anemia da carenza di ferro, la cucina macrobiotica propone l'utilizzo nelle zuppe tradizionali o nei minestrone di alghe marine estremamente ricche di sali minerali e ferro: basterà dunque aggiungere l'**alga Nori o Wakame** nelle zuppe per integrare le riserve di ferro. È inoltre possibile cuocere tali alghe al forno, ridurle in polvere ed aggiungerle all'impasto delle tagliatelle o della pasta fatta in casa, per ottenere un'ottima integrazione.

Anche la **salsa Tamari** è un'ottima fonte di ferro.

RICETTE VEGETARIANE

Risotto ai funghi

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr. di riso semintegrale
- 300 gr. di funghi freschi lavati e tagliati
- 50 gr. (1/4 di panetto circa) formaggio di soia (Tofu)
- 6 cucchiaini di olio
- mezza cipolla
- un cucchiaio di prezzemolo tritato
- uno spicchio d'aglio
- sedano
- sale, pepe
- un po' di latte di Soia
- brodo di verdura



Il **TOFU** è ottenuto dalla cagliatura del latte di soia e generalmente è utilizzato in sostituzione al formaggio. Questo prodotto ha un contenuto di grassi limitato e di buona qualità, quindi può essere utile per creare ricette con un ridotto apporto calorico. La soia contiene inoltre fitoestrogeni, composti che hanno mostrato un ruolo positivo nella modulazione degli effetti indesiderati della menopausa. A causa del suo contenuto di fitoestrogeni, la soia spesso è sconsigliata alle donne che hanno avuto un tumore al seno; in realtà, all'interno di una dieta varia ed equilibrata, non vi è motivo per sconsigliarne il consumo.

Preparazione:

Mettere in un tegame 3 cucchiaini d'olio e la cipolla con un velo di acqua ed un coperchio pesante. Unire il prezzemolo, il sedano, l'aglio intero (che dovrà essere tolto a cottura ultimata) sale e pepe. Dopo qualche minuto unire i funghi e lasciarli cuocere adagio aggiungendo, per tenerli morbidi, un poco di latte di soia. Cotti che siano i funghi mettere nel tegame il riso e subito portare a cottura servendosi di buon brodo bollente versato poco alla volta. A cottura ultimata, aggiungere il formaggio di soia e servire subito.

Torta di tofu, carote e zucchine

Ingredienti per 4 persone:

Ingredienti per la base

- 1 tazza di carota grattugiata
- 2 tazze di zucchine grattugiate
- 2 cucchiaini di olio di mais
- 2/3 di tazza di farina integrale o setacciata
- sale marino



Ingredienti per il sopra:

- 1 panetto di tofu
- 3-4 cucchiaini di tahin(crema di sesamo)
- 3-4 cucchiaini di miso
- timo e basilico
- 1 cucchiaino di cipolla saltata in olio

Grattugiate le zucchine (con una grattugia di quelle che si usano per le mele) e salatele; lasciatele sotto sale per circa 15 minuti. Nel frattempo grattugiate anche le carote e spruzzatele con un succo di limone. Trascorsi i 15 minuti spremete via l'acqua dalle zucchine e mescolatele a tutti gli altri ingredienti per la base. Aggiungete a questo impasto l'acqua necessaria per dargli la giusta consistenza e pressatelo sul fondo di una teglia oliata. Schiacciate il tofu e amalgamatelo con gli altri ingredienti per il sopra, quindi versate il tutto sull'impasto base nella teglia. Infornate per circa 40-45 minuti a 200 °C.

Risotto al pompelmo

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di riso semintegrale (anche integrale, ma va cotto di più)
- 2 piccole cipolle
- 1 litro e 1/4 di brodo vegetale
- il succo di due pompelmi
- olio
- prezzemolo
- lievito in scaglie
- sale
- pepe

**Preparazione:**

Affettate al velo le cipolle e fatele cuocere in padella con un velo di acqua a coperchio chiuso. Aggiungete 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, unite il riso, fatelo tostare, bagnatelo con il succo dei pompelmi e lasciatelo insaporire per qualche minuto; quindi cuocetelo aggiungendo il brodo bollente poco alla volta. Dopo 18 minuti di cottura mantecate il risotto con un filo di olio ed incorporatevi un grosso ciuffo di prezzemolo, lavato e tritato. Spegnete il fuoco, lasciate riposare il risotto per un paio di minuti, quindi regolate il sale, profumate con una manciata di pepe, unite 2 cucchiaini di lievito in scaglie e decorate a piacere.

Orecchiette con cime di rapa

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr di orecchiette
- 350 gr di cime di rapa
- olio di oliva extravergine
- lievito alimentare in scaglie

(reperibile in erboristeria)

- sale
- pepe



Il lievito alimentare in scaglie a livello nutrizionale è un'ottima fonte di vitamine del gruppo B, **aminoacidi essenziali, fibre e ferro**, anche se i valori variano da produttore a produttore e a seconda che il lievito sia fortificato o meno. Tra gli effetti benefici di una cura a base di lievito di birra in scaglie il principale comunque è il riequilibrio della flora batterica intestinale, con conseguente aiuto nel superamento dei disturbi da malassorbimento e di alcune malattie infiammatorie del colon.

Preparazione:

ammorbidire le cime di rapa in padella con un velo di acqua, sale e olio a coperchio chiuso: dopo aver cotto e scolato la pasta leggermente al dente fare saltare in padella aggiustare di sale, pepe ed olio e prima di servire unire 2 cucchiaini di lievito in scaglie e decorate a piacere.

Riso con patate

Ingredienti per 4 persone:

- 2 patate bianche tagliate in cubetti
- olio extravergine di oliva
- 1.5 l. di brodo vegetale
- 400 gr di riso semintegrale
- 1 cipolla gialla



Le patate vanno bollite e aggiunte alle cipolle e all'olio e lievemente dorate in padella. Si cuoce il riso aggiungendo il brodo vegetale poco alla volta finchè non viene tutto assorbito, aggiungere sale e pepe q.b.

...DULCIS IN FUNDO...

Prugne delizia

Ingredienti per 4 persone:

- 700 gr di prugne
- 80 gr di zucchero di canna
- succo di limone
- 3 cucchiaini di acqua



Preparazione:

Lavate bene le prugne, tagliatele a metà e togliete il nocciolo. Ungete la pirofila che possa contenere le prugne e adagiatele con la parte della buccia appoggiata al fondo. Spolveratele con lo zucchero e bagnatele con acqua e succo di limone. Coprite con un foglio di alluminio e fate cuocere nel forno a 160 °C per circa 35/40 minuti. Le prugne dovranno risultare tenere e avere conservato la loro forma. Servitele tiepide

Composta di mele

Ingredienti:

- 2 mele per persona
- qualche pizzico di sale
- cannella
- buccia di limone
- un po' di uvetta



Preparazione:

tagliate le mele in grossi pezzi, aggiungere un velo di acqua, sale e tutti gli altri ingredienti e fare cuocere lentamente le mele nel proprio succo per circa 15 minuti. Servitele tiepide o se preferite o se avete difficoltà di masticazione passate il tutto al passaverdure.

Biscotti..fatti così (ricetta senza uova, latte, burro o margarina)



Ponendo attenzione alla scelta degli ingredienti è possibile creare dolci fatti in casa salutari e ricchi di nutrienti importanti per la salute. Ad esempio, l'utilizzo delle nocciole nell'impasto arricchisce la ricetta di vitamina E mentre le mandorle sono un'ottima fonte di calcio. Il latte di soia è un altro ingrediente che arricchisce questa ricetta di calcio e la rende inoltre adatta anche a chi non tollera il lattosio. ; l'utilizzo della farina integrale invece arricchisce questi biscotti di fibra alimentare.

Ingredienti

90 g di farina tipo 2 (o farina integrale)

90 g di fiocchi di cereali (a scelta: avena, farro, segale, mais, grano)

un bicchiere di frutta secca (a scelta: noci, nocciole, mandorle, semi di girasole, semi di lino)

1 cucchiaino di quinoa soffiata

100 g di latte di soia (o succo di mela)

30 g di uvetta

1 mela e 1 pera piccole

1/2 bustina di cremortartaro

buccia grattugiata di mezzo limone

un pizzico di sale

un pizzico di cannella

Preparazione

Mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida e mentre riposa tritare grossolanamente noci, nocciole e mandorle. In un recipiente unire tutti gli ingredienti secchi (farina, sale, frutta secca, avena, quinoa, cannella) tranne il cremor tartaro. A parte grattugiare finemente la mela e la pera, ed aggiungervi il latte, l'uvetta strizzata e la buccia di limone. Mescolare bene ed aggiungere agli ingredienti secchi. Frullare il tutto con un minipimer lasciando comunque il composto un po' grossolano: il risultato sarà parecchio appiccicoso. Infine aggiungere il cremortartaro. Con un cucchiaino formare dei biscotti piuttosto piatti sulla placca rivestita di carta forno. Cuocere a 180°C per una ventina di minuti.