



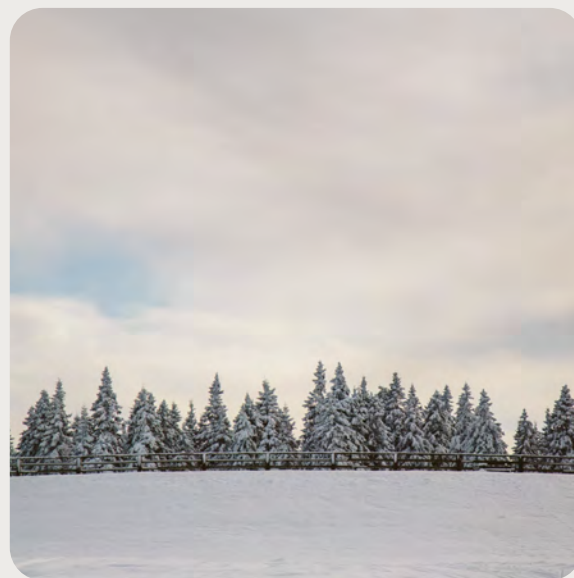
# ALTERNATIVE CHRISTMAS in equilibrio!

ALESSANDRA DEL SOLE  
&  
ARIANNA ROSSONI

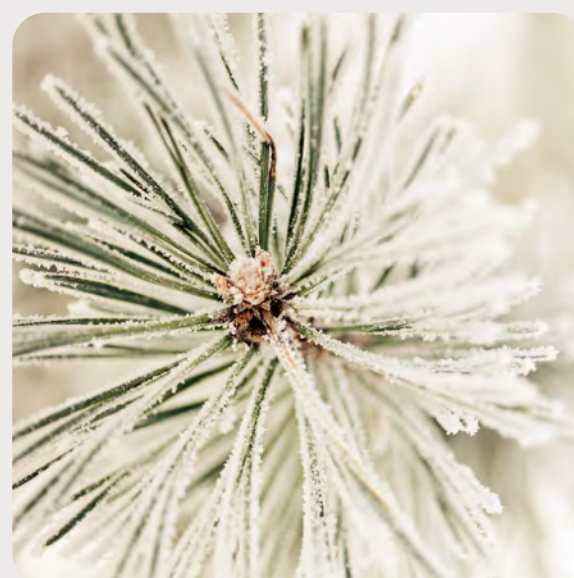


Arianna ed io  
abbiamo pensato ad  
un piccolo pdf che  
potesse tenerti  
compagnia durante le  
feste...  
ed eccolo qui!

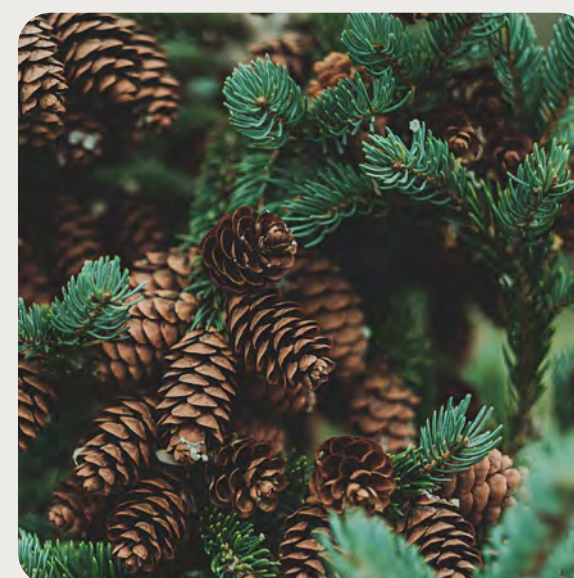
oh!



Trovi le mie ricette  
con un commento  
nutrizionale della  
dietista Arianna  
Rossoni.



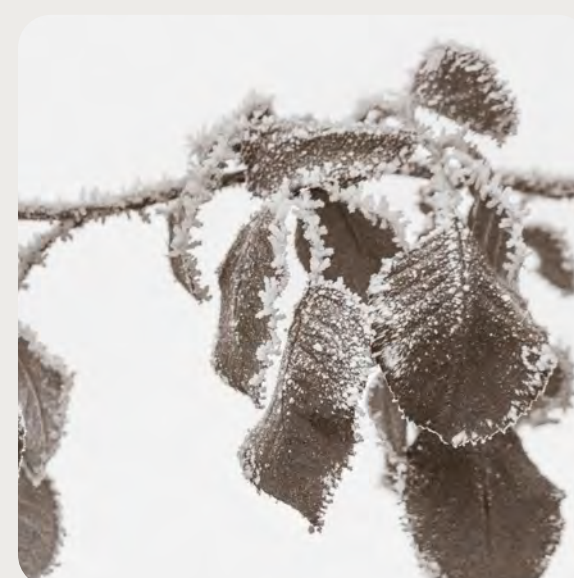
oh!



Ma anche indicazioni  
su produttori  
virtuosi, materie  
prime di altissima  
qualità e oggetti da  
regalare.  
Trova i riquadri  
colorati!



oh!



Ricette per i giorni di festa

# Crostini di pane di segale con tartare di salmone e avocado

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Fai attenzione a rifornirti di salmone di ottima qualità: negli allevamenti l'uso di fitofarmaci è elevato...!  
Il salmone selvaggio, in confronto di quello di allevamento, è meno grasso e più ricco di omega-3.*

### PER 4 PERSONE:

#### *Per i crostini:*

- 4 fette di pane di segale
- 2 avocado grandi e al giusto grado di maturazione
- 1 cavolo rapa oppure 4 ravanelli freschi tagliati a bastoncini (opzionale)
- succo di limone e olio evo q.b.

#### *Per la tartare:*

- 200 g di filetto (o tartare) di salmone selvaggio (senza pelle se acquistato intero)
- 1 scalogno piccolo tritato molto finemente
- 1 cucchiaio di limone
- 2 cucchiaini di olio evo
- sale e pepe
- 1 cucchiaio di fronde di aneto tritate finemente (opzionale)

Taglia il salmone a cubetti piccoli di circa 5 mm e mettilo in una ciotola con tutti gli altri ingredienti per la tartare. Aggiungi un pizzico di sale e di pepe e lascia marinare per almeno un quarto d'ora.

Tosta il pane di segale. Ricava la polpa dell'avocado con un cucchiaio e spalmala sulle fette tostate. Spremici sopra un po' di limone e condisci con sale e pepe e un filo di olio evo. Metti qualche cucchiata di tartare sul pane e guarnisci con il cavolo rapa o i ravanelli.



# Zuppa di lenticchie e castagne

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*Un piatto unico ricco di fibra e minerali, ideale come cena invernale dopo un pomeriggio all'aperto. Indicato per saziare a lungo senza appesantire!*

### PER 4 PERSONE:

- 300 g di lenticchie (meglio del tipo piccolo)
- 100 g di castagne già cotte
- 1 cipolla media
- 1 spicchio di aglio
- 2 carote medie (oppure un pezzetto di zucca)
- 1 gambo lungo di sedano
- qualche foglia di alloro
- qualche foglia di salvia e/o erbe aromatiche essiccate a piacere
- 1 cucchiaio ca. di aceto di mele
- olio evo e sale integrale q.b.
- 3-4 grani di pepe di buona qualità q.b.

Se riesci, metti a bagno le lenticchie almeno 6-8 ore prima di cuocerle.

Sbuccia e trita piuttosto finemente la cipolla, trita lo spicchio d'aglio avendo cura di eliminare l'“anima”, lava e monda carote e sedano e tagliali a cubetti piccoli (l'ideale sarebbero 2-3 mm) e il più possibile regolari.

Fai stufare la cipolla a fuoco basso in una casseruola dal fondo spesso con 4 cucchiari di olio evo e un bel pizzico di sale, finché non sarà diventata trasparente (potrebbe impiegarci una decina di minuti). Quando inizierà a dorare, alza leggermente la fiamma e lascia che sfrigoli un po', finché non comincerà a caramellare. A questo punto sfumala con un po' di aceto di mele e fai ridurre. Ripeti l'operazione con un goccio d'acqua, dopodiché aggiungi l'aglio, le carote, il sedano, un pizzico di sale su ogni verdura e continua a mescolare.

Aggiungi le lenticchie (scolate), le castagne, 3 o 4 grani di pepe, la salvia e/o le erbe aromatiche essiccate, l'alloro e una quantità di acqua necessaria a coprire completamente di circa un dito le lenticchie.

Abbassa la fiamma, copri con un coperchio e lascia che le lenticchie cuociano dolcemente per 20-30 minuti o fino a quando saranno cotte (per sicurezza, metti a scaldare un po' d'acqua in più su un altro fuoco, in modo da averla a disposizione nel caso in cui le lenticchie dovessero assorbire tutta l'acqua e ci fosse bisogno di aggiungerne un po').

Ora assaggia, aggiusta di sale ed elimina salvia e alloro.



# Arrosto prugne e castagne

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*Se preferisci evitare la carne di maiale, puoi usare carne di faraona o tacchino. Il piatto, grazie alla presenza simultanea di carboidrati e proteine, può essere considerato completo, da abbinare ad un'insalatina di verdura cruda.*

*E' bene specificare che la componente alcolica del brandy evapora completamente in cottura, serve a profumare e caramellare il sughetto. E' possibile sostituire con pari quantità di brodo.*

### PER 4 PERSONE:

- 1 arista di maiale da 700 g ca.
- 2 cipolle medie
- 2 spicchi di aglio
- 100 g di castagne già cotte
- 150-200 g di prugne secche denocciolate
- una manciata di pinoli
- 4-500 ml di Brandy
- rosmarino, salvia e alloro q.b.
- olio extra vergine di oliva, vino e sale q.b.
- pepe macinato fresco

Chiedi al tuo fornitore di prepararti un pezzo di arista di maiale da almeno 700 g, attorno al quale farai arrotolare della pancetta, che farai legare (o legherai) alla carne con dello spago da cucina. Nel caso dovessi legare da sola, segui le istruzioni di [questo video](#).

Se hai tempo, circa 8-12 h prima di cuocere la carne, procedi alla salatura dell'arista. Cospargi il sale lungo tutto il pezzo, avendo cura di distribuirlo in modo uniforme e di massaggiarlo lungo la sua superficie. Poni l'arista in una contenitore, copri e riponila in frigorifero finché non vorrai cuocerla.

Quando sarà il momento, tirala fuori dal frigo e disponi una decina di prugne e qualche castagna a contatto diretto della carne, sotto lo spago.

Monda ed affetta piuttosto finemente le cipolle e trita l'aglio grossolanamente. Poni cipolle e aglio su un fondo d'olio in una casseruola capiente dal fondo spesso, aggiungi un pizzico di sale e falli andare per qualche minuto a fuoco vivo finché non inizieranno a dorare e caramellare. Sfuma con un po' di brandy, fai ridurre e ripeti l'operazione con due dita d'acqua. Quando anche questo liquido si sarà ridotto e le cipolle si saranno un po' ammorbidite, poni delicatamente il pezzo di arista nella casseruola e fallo rosolare in modo uniforme su ogni lato, mantenendo la fiamma piuttosto viva. Quando l'arista sarà ben dorata, sfuma ancora con due dita di brandy e lascia ridurre un pochino. A questo punto abbassa il fuoco, aggiungi il rosmarino, la salvia e l'alloro, le prugne secche, le castagne rimaste, i pinoli, il pepe in grani e cospargi il tutto con il restante brandy, allungando, se necessario, con un pochino di acqua (dovranno esserci circa 3 dita di liquido).



Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per 60-90 minuti (ti accorgerai che la carne è cotta quando, infilando una forchetta, non incontrerai nessuna resistenza). Se durante la cottura dovessi accorgerti che il liquido si sta riducendo troppo, allunga con acqua o con altro brandy senza paura: dovrà sempre rimanere un po' di liquido con cui insaporire la carne prima di servirla.

A cottura ultimata, spegni il fuoco, preleva l'arista e lasciala raffreddare almeno 1h (quanto più il pezzo di carne sarà freddo, tanto più il taglio delle fettine sarà facile e senza "sbavature"). Tieni da parte il liquido di cottura, lasciando immerse le prugne, le castagne, le cipolle (che si saranno un po' disfatte) ed i pinoli; aiutandoti con una pinza, elimina, invece, la salvia e l'alloro.

Poco prima di servire affettate la carne e adagia le fettine in un tegame o in una padella capiente dal fondo spesso, irrorandole con il liquido di cottura, le cipolle, le prugne, le castagne e i pinoli.

Poni sul fuoco a fiamma vivace e falle andare giusto il tempo necessario a far ridurre un pochino il liquido, farlo caramellare intorno alle fettine ed insaporirle ulteriormente.

Impiatta disponendo alla base del piatto due o tre fettine di carne, che napperai con il liquido rimasto sul fondo della padella e guarnirai con qualche prugna, castagna e pinoli.

# Le patate di Jamie Oliver

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*Queste patate sono ideali tutto l'inverno, in accompagnamento a carne arrostita o stufata: segnati la ricetta!*

PER 4 PERSONE  
come contorno:

- 800 g di patate a pasta gialla di taglia media
- 1 cucchiaio di burro chiarificato oppure ghee
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- olio evo, pepe di buona qualità sale q.b.
- 1 testa di aglio
- 1 mazzetto di salvia fresca

Riscalda il forno a 180°.

Lava e sbuccia le patate e lasciale intere. Sbollentale in una pentola d'acqua leggermente salata in cui avrai dissolto il bicarbonato, per 10-15 minuti. Scolale e lasciare sgocciolare in un scolapasta per un paio di 2 minuti. Scuoti lo scolapasta e fai "ammaccare" leggermente i bordi delle patate.

Prendi una teglia da forno e crea un fondo con il cucchiaio di burro chiarificato e un paio di cucchiai di olio evo. Versa le patate, aggiungi sale e pepe q.b. e massaggia con le mani per far penetrare il condimento. Disponi le patate in un solo strato in modo che solo i bordi si tocchino leggermente. Aggiungi gli spicchi d'aglio con tutta la camicina. Cuoci per 50-60 minuti o finché non saranno dorate.

A questo punto tira fuori il tegame dal forno e schiaccia dolcemente ogni patata con una pressa (o con il fondo di un bicchiere). Aggiungi le foglie di salvia e condiscile con un filo d'olio evo. Spargi la salvia sulle patate e riponi ancora in forno per altri 20-25 minuti, o finché non saranno perfettamente arrostiti.





# Galette di Natale ai porri cremosi

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

Una ricetta perfetta per la condivisione a tavola, ideale come stuzzica-appetito prima del pranzo vero e proprio: un ottimo sostituto dei vol au vent anni '80...!

### Per la sfoglia:

- 420 g di farina (possibilmente di grani antichi, macinati a pietra)
- 4 cucchiaini di olio evo
- 220\* g di birra fredda (oppure acqua/ acqua gassata fredda)
- 1 cucchiaino abbondante di sale

*\*N.B.: la quantità di liquido necessaria potrebbe variare in funzione della farina utilizzata. Le farine integrali generalmente richiedono più acqua. Se l'impasto risulta asciutto e fai fatica a far stare insieme gli ingredienti e a maneggiarli, aggiungi altro liquido senza paura procedendo gradualmente un cucchiaino alla volta.*

### Per il ripieno:

- 150 g di formaggio tipo toma (o altro formaggio a pasta dura)
- 700 g ca. di porri (da mondare)
- 4-500 g di cavolo cappuccio
- 150 g di bevanda di mandorle
- 1 cucchiaino di amido di tapioca oppure di mais (CONTINUA) ...

Impasta la sfoglia.

Impasta gli ingredienti per la sfoglia finché non sarà diventata una palla liscia e non appiccicosa.

Dividila in tre parti, avendo cura di lasciarne una grande più o meno come metà dell'impasto, una grande 2/3 dell'impasto restante e l'ultima grande 1/3; maneggiale ancora un pochino, per creare tre palline, che riporrai in frigo a riposare almeno 1/2 h (ma anche 2 giorni).

Prepara i porri cremosi.

Lava e monda i porri, eliminando la parte superiore coriacea e 1 o 2 foglie esterne. Affettali sottilmente. Lava e monda il cavolo, dividendolo a metà ed eliminando la foglia esterna se appassita e la parte inferiore del tronco. Poni la metà centrale rivolta verso il tagliere e affetta a fettine sottili (max 1/2 cm) in senso perpendicolare al tronco.

Poni una padella con fondo spesso su fuoco basso e copri il fondo con olio evo. Aggiungi i porri, il sale e una bella spolverata di erbe aromatiche essiccate e fai andare a fuoco basso finché i porri non saranno diventati trasparenti (impiegheranno 10-15 minuti). A questo punto alza il fuoco, fai andare per 2 o 3 minuti finché non inizieranno a sfrigolare, sfuma con un cucchiaino di aceto balsamico e fai ridurre. Aggiungi il cavolo, il sale e fai andare per 3-4 minuti finché non inizieranno a "sudare".

Aggiungi il peperoncino se ti piace e un'altra spolverata di misto erbe aromatiche essiccate. Versa la bevanda di mandorle su porri e cavoli, ma abbi cura di lasciarne un cucchiaino da parte in cui scioglierai (a freddo!) l'amido. Versa anche l'amido sciolto su porri e cavoli. Cuoci a fiamma vivace finché il liquido non sarà completamente assorbito (le verdure dovranno risultare cremose, ma non dovrà esserci liquido alla base altrimenti bagneranno l'impasto, impedendogli di asciugare in cottura).



- ... (*CONTINUA*) erbe aromatiche essiccate q.b.
- sale, aceto balsamico, fiocchi di peperoncino (opzionali), pepe (opzionale), olio evo q.b.

*Per lucidare la sfoglia (opzionale):*

- olio evo q.b.
- sciroppo d'acero q.b.

Taglia la toma a tocchetti o striscioline.

Stendi il disco più grande di sfoglia con il matterello (eventualmente sulla carta forno che avrai posto direttamente sulla tavola di legno infarinata) in un cerchio più o meno regolare finché non sarà spesso 3/4 mm (se vuoi sentirti più sicuro, poni la sfoglia tra due fogli di carta forno, uno sotto e uno sopra).

Togli dal frigo la palla di impasto di grandezza media.

Ora bucherella il fondo della sfoglia già stesa con i rebbi di una forchetta.

Poni la toma alla base, dopodiché aggiungi la verdura e i funghi. Abbi cura di fermarti, con la farcitura ad almeno 4-5 cm dal bordo.

Stendi la sfoglia della seconda palla con il matterello (eventualmente sulla carta forno che avrai posto direttamente sulla tavola di legno infarinata) in un cerchio più o meno regolare finché non sarà spessa 3/4 mm e larga poco più del diametro della verdura.

Arrotola il disco di pasta intorno al matterello e srotolalo sulla farcitura.

Ripiega all'interno i bordi della galette, senza preoccuparti troppo della regolarità della loro forma.

Ora togliti dal frigo la terza pallina di impasto e stendila con il matterello finché non sarà spessa circa 3/4 mm. Usando dei tagliapasta a tema natalizio a piacere, ricava delle formine che andrai a mettere sui bordi della galette oppure nel centro, nella posizione che preferisci.

Ora prepara una soluzione con 2 cucchiaini di sciroppo d'acero e 1 cucchiaio di olio evo e spennellala su tutta la galette per lucidare la pasta.

Aiutandoti con una pala da dolce (che inserirai sotto la carta forno), sposta la galette sulla teglia.

Cuoci a 180° C statico per circa 30 minuti + altri 10 ventilato finché la sfoglia non apparirà croccante e dorata.

# Crostata stelle di Natale

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*Il sedano rapa è un ortaggio invernale: è molto usato nella preparazione di vellutate e puree vegetali. Ha un bassissimo apporto calorico ed è ricco di potassio e magnesio, minerali preziosi per il bilanciamento idro-elettrolitico.*

*La mozzarella di bufala in genere è ben tollerata anche da chi ha qualche problema con il lattosio... Ma se hai ospiti intolleranti, informali prima di servire!*

PER UNA TEGLIA DA 28 -  
30 CM:

*Per la sfoglia:*

- 430 g di farina
- 85 g di olio evo
- 180\* g di acqua fredda gassata
- 1 cucchiaino colmo di sale

*\*N.B.: la quantità di liquido necessaria potrebbe variare in funzione della farina utilizzata. Le farine integrali generalmente richiedono più acqua. Se l'impasto risulta asciutto e fai fatica a far stare insieme gli ingredienti e a maneggiarli, aggiungi altro liquido senza paura procedendo gradualmente un cucchiaino alla volta.*

*Per la crema di noci e sedano rapa:*

- 500 g circa di sedano rapa già pulito (oppure cavolfiore)
- 20 g di noci tostate
- 1 punta di cucchiaino di senape (oppure uno schizzo di limone)
- sale (possibilmente affumicato), pepe e olio evo q.b.

Impasta la sfoglia.

Impasta gli ingredienti per la sfoglia finché non sarà diventata una palla liscia e non appiccicosa. Dividila in due, avendo cura di lasciare una metà più grande dell'altra; maneggiale ancora un pochino, per creare due palle che riporrai in frigo a riposare almeno 1/2 h (ma anche 2 giorni).

Metti a marinare i funghi.

Elimina il gambo e pulisci le teste con un panno pulito inumidito, senza lavarli. Taglia lo spicchio d'aglio e tritalo finemente con il coltello, avendo cura di eliminare l'anima. Prepara una soluzione di 2-3 cucchiaini di olio evo, due cucchiaini di aceto balsamico, una bella presa di erbe aromatiche essiccate, qualche fogliolina di erbe aromatiche fresche (a piacere, ad esempio le foglioline di un bel mazzetto di timo), le bacche di ginepro, il pepe e il sale. Taglia i funghi a tocchetti e spennellali con questa marinatura; dopodiché aggiungi della salvia tra un fungo e l'altro se la hai e, se hai tempo, lasciali marinare almeno mezz'ora (se lo desideri puoi portarti avanti ed effettuare questa operazione anche la sera prima, basta che tu abbia cura di riporre in frigorifero il contenitore in cui avrai posto i funghi a marinare).

Preriscalda il forno a 180° C ventilato. Tosta per 8 minuti le noci, dopodiché mettile da parte e alza la temperatura del forno a 200° C.

Ora passa alla preparazione della crema di noci e sedano rapa.

Lava, pela e taglia a tocchetti 5-600 g di sedano rapa (se non lo trovi usa lo stesso procedimento per i cavolfiori). Scottalo in acqua leggermente salata per 8-10 minuti o finché, infilzando i rebbi di una forchetta, non ti renderai conto che è diventato morbido. Scolalo e lascialo raffreddare.



*Per il ripieno:*

- 1 mozzarella di bufala
- 6-700 g di spinaci
- 5-600 di cime di rapa
- 500 g di funghi (io ho usato funghi cardoncelli)
- bacche di ginepro
- erbe aromatiche fresche (ad es. salvia, timo) q.b.
- erbe aromatiche essiccate q.b.
- 1 + 1 spicchi di aglio
- sale, aceto balsamico, aceto di mele, fiocchi di peperoncino (opzionali), pepe (opzionale), olio evo q.b.

In una terrina poni il sedano rapa, le noci tostate, la senape, un bel pizzico di sale (possibilmente affumicato), un bel pizzico di pepe. Comincia a frullare con un frullatore ad immersione e, nello stesso tempo, versa a filo un paio di cucchiaini di olio evo, facendo in modo che il composto pian piano monti (sposta il frullatore con movimenti dal basso verso l'alto). Assaggia e, se necessario, aggiusta di sale.

Cuoci spinaci, cime e funghi.

Lava e monda spinaci e cime.

Scotta le cime in acqua leggermente salata per 4-5 minuti, poi scolale e strizzale.

Poni una padella col fondo spesso su fuoco bassissimo e falla andare con un fondo di olio evo. Ponici dentro uno spicchio di aglio e, inclinando la padella di tanto in tanto, aspetta finché l'olio non avrà iniziato a fare tante bollicine intorno all'aglio. A questo punto schiaccia ripetutamente l'aglio per lasciare fuoriuscire i suoi preziosi oli e, quando gli spicchi saranno diventati dorati, eliminali, aggiungi i fiocchi di peperoncino (nella quantità che preferisci e regolandoti con la loro piccantezza) e alza la fiamma al massimo. Aggiungi gli spinaci e le cime scolate, un pizzico di sale e una bella presa di erbe aromatiche essiccate e fai saltare tutto per 3-4 minuti, finché l'acqua di vegetazione non si sarà completamente assorbita (se dovesse essere troppa perché gli spinaci hanno rilasciato molta acqua, scolala senza farti problemi e lascia ancora insaporire per mezzo minuto). A questo punto assaggia, aggiusta di sale se necessario e metti da parte.

Utilizzando lo stesso procedimento salta i funghi, sfumandoli con il liquido della marinatura, finché non si sarà completamente ridotto e i funghi saranno diventati morbidi e saporiti (dovrebbero impiegare 15-20 minuti).

Taglia la mozzarella di bufala a tocchetti e mettila a scolare su un colino posto su una scodellina, per farle perdere l'eccesso di latte.

Ora passa alla preparazione della crostata.

Tira fuori dal frigo la palla di impasto più grande e lasciala a temperatura ambiente per una decina di minuti.

Prepara la teglia che ospiterà la tua crostata. Ritaglia un foglio di carta forno del suo diametro e ponilo alla base. Ungi le pareti della teglia con olio extra vergine di cocco oppure olio evo.

Stendi la sfoglia della palla più grande con il matterello (eventualmente sulla carta forno che avrai posto direttamente sulla tavola di legno infarinata) in un cerchio più o meno regolare finché non sarà spesso 3/4 mm (se vuoi sentirti più sicuro, poni la sfoglia tra due fogli di carta forno, uno sotto e uno sopra) e avrà raggiunto un diametro di almeno 6 cm oltre il diametro della teglia.

Togli dal frigo l'altra palla di impasto.

Trasferisci la sfoglia sulla teglia arrotolandola sul matterello (aggiungi farina sulla sfoglia prima di arrotolare, per evitare che si attacchi) e srotolandola sulla teglia. Ora bucherella il fondo della sfoglia già stesa con i rebbi di una forchetta.

Spalma la crema di noci e sedano rapa sul fondo, in uno strato piuttosto uniforme, aiutandoti con una spatola.

A questo punto aggiungi spinaci, cime e funghi e la mozzarella di bufala. Pareggia i bordi della crostata appena fuori dal bordo della teglia, usando delle forbici o una rondella tagliapasta e ripiegali verso l'interno.

Stendi la sfoglia della seconda palla con il matterello (eventualmente sulla carta forno che avrai posto direttamente sulla tavola di legno infarinata) in un cerchio più o meno regolare finché non sarà spessa 3/4 mm. Con delle formine da biscotto, ricava tante stelle e decora a piacere la superficie della crostata.

Ora prepara una soluzione con 1-2 cucchiaini di sciroppo d'acero e 1 cucchiaino di olio evo e spennellala sulle stelle e sui bordi della crostata per lucidare la pasta.

Cuoci a 180° C statico per circa 30 minuti + altri 10 ventilato finché la sfoglia non apparirà croccante e dorata.

# Burro (di mucche felici) al miso

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Qualcuno ha paura del burro?! Se di buona qualità, il burro è ricco di vitamine liposolubili: se usato saggiamente, è un vero e proprio alimento funzionale.*

Mescola 1 cucchiaino di miso (preferibilmente scuro) in un 1 cucchiaio di burro buono, o loro multipli, a temperatura ambiente. Gira finché il miso non sarà completamente amalgamato.

# Crema di pinoli e acciughe

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Le acciughe sono un concentrato di sapore umami, che stimola l'appetito: servi la crema con pane di segale tostato a mo' di apri-pasto!*

In un robot da cucina frulla 50 g di acciughe (conservate in olio evo) ben scolate con 70 g di pinoli tostati ,1 spicchio di aglio, 70 ml di olio evo e il succo di 1/2 limone. Condisci con pepe di buona qualità e, se ti piace, con uno o due cucchiari di prezzemolo tritato finemente.

# Guacamole a modo mio

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*La guacamole è un condimento ricco di grassi buoni: ideale per accompagnare verdura cruda da stuzzicare con l'aperitivo.*

Frulla, con un frullatore a immersione, la polpa di un avocado bello grande con una manciata di anacardi, 1 cucchiaio di olio evo, un bel pizzico di sale, 1/2 scalogno, 2 cucchiari di succo di lime (oppure limone) filtrato. Aggiusta di pepe se ti piace.

Ricette per i giorni di mezzo

# Arrostino zucca, patate, cipolle e ceci neri

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*I ceci neri non differiscono da quelli tradizionali in termini nutrizionale, ma alcune ricerche li esalterebbero in quanto più ricchi di antiossidanti, in particolare flavonoidi.*

PER 3 - 4 PERSONE:

- 200 g di ceci neri (o ceci) già cotti
- 2 spicchi d'aglio (1 schiacciato per i ceci e 1 tritato per le verdure)
- 2-3 patate di media grandezza
- 3 cipolle di media grandezza
- 1 pezzo di zucca delica (circa 600 g)
- 200 g ca. di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaio di origano essiccato
- 1 cucchiaio di timo essiccato
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di tamari (opzionale)
- timo e/o maggiorana freschi
- sale, olio evo, pepe e peperoncino (opzionali) q.b.

Riscalda il forno a 180°.

Monda e lava le patate, poi lavale, tagliale a cubetti e falle scottare 5-7 minuti in acqua leggermente salata. Dopodiché scolale. Lava la zucca, svuotala dei semi e tagliala a fettine alte circa 3-4 cm. Monda le cipolle, se piccole lasciale intere, se più grandi dividile a metà o in quattro spicchi.

Metti la verdura in una teglia. Prepara un intingolo a base di salsa di pomodoro, aceto balsamico, 2 cucchiari di olio evo, origano, timo, semi di sesamo, un pizzico abbondante di peperoncino (se ti piace) e 1 spicchio d'aglio finemente tritato. Condisci le verdure, aggiungi il sale, qualche fogliolina di timo e maggiorana fresca e mescola. Inforna e cuoci per circa 30 minuti.

Nel frattempo insaporisci i ceci. Scalda a fuoco basso uno spicchio di aglio schiacciato in un fondo d'olio evo finché l'aglio non diventerà dorato. Togli l'aglio, alza il fuoco, aggiungi i ceci, 1- 2 mestoli di acqua di cottura dei ceci (oppure acqua se i ceci sono in scatola), un pizzico di pepe (se ti piace) e aggiusta di sale. Lascia insaporire per 3-4- minuti o finché il liquido non sarà quasi completamente assorbito.

Quando le verdure saranno morbide, ma non ancora del tutto abbrustolite (dopo circa mezz'ora), aggiungi i ceci e mescola al resto delle verdure. Riponi in forno e cuoci fino a perfetta doratura (dovrebbero impiegare un'altra decina di minuti).



# Zuppa di zucca e mele arrosto

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*Arrostire: un metodo di cottura caduto un po' in disuso, che invece varrebbe la pena recuperare per esaltare di sapore il piatto, rendendolo più appagante e godurioso! Ideale anche per diminuire la quantità di sale da condimento.*

### PER 3-4 PERSONE:

- 600 g di polpa di zucca
- 2 mele
- 1 cipolla media
- 2 friggirelli o un piccolo peperone verde (opzionale)
- 2 spicchi di aglio
- 1/2 cucchiaino di semi di coriandolo (opzionale)
- erbe aromatiche essiccate q.b.
- 1 cucchiaino di miele
- 2 cucchiaini di semi di zucca
- 1 pizzico di pepe di cayenna (o peperoncino)
- 1 cucchiaino di yogurt greco a porzione (opzionale)
- erbe aromatiche, aceto di mele, olio evo e sale q.b.

Accendi il forno e preriscaldalo a 180° C ventilato. Sbuccia le mele e tagliale in quattro spicchi. Monda la cipolla e tagliala in 8 spicchi. Lava i friggirelli, toglil il picciolo e svuotali dei semi e, se riesci, con un pelaverdure elimina la pelle (almeno in parte) e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Prepara un intingolo a base di 2-3 cucchiaini di olio evo, 1 cucchiaino di aceto di mele, il cucchiaino di miele, le erbe aromatiche essiccate, i semi di coriandolo leggermente pestati. Poni la verdura e le mele in una teglia adatta al forno, aggiungi i due spicchi d'aglio senza togliere la loro camicina, spennella tutto con l'intingolo e mettil in forno. Cuoci per circa 40 minuti o finché tutto non sarà morbido e dorato.

Nel frattempo condisci i semi di zucca con un pizzico di sale, il pepe di cayenna e un goccio d'olio evo, ponili su un'altra teglia e cuoci in forno anche loro.

Mentre cuoce la verdura lava e monda la zucca. Incidila, tagliala a metà e privala dei semi e dei filamenti; dopodiché sbucciala (aiutandoti eventualmente con un pelaverdure) e tagliala grossolanamente a dadini.

Stufa la zucca. Poni sul fuoco una pentola col fondo spesso (possibilmente di acciaio inox o di ghisa) e ponila a scaldare una trentina di secondi a fiamma alta con un fondo di olio evo. Aggiungi la zucca tagliata a dadini e il sale e gira vigorosamente per far rosolare la zucca per 2-3 minuti. A questo punto aggiungi un paio di mestoli d'acqua, abbassa il fuoco al minimo, copri la pentola con un coperchio e fai stufare finché non sarà morbida (dovrebbe impiegare una decina di minuti, ma anche meno).

Se la fiamma è bassa non dovrebbe essere necessario aggiungere ulteriore acqua in cottura, ma per sicurezza ogni tanto vai a controllare. Quando la zucca sarà morbida, aggiungi le verdure e la mela arrosto e copri tutto con una congrua quantità d'acqua. Lascia insaporire per un paio di minuti. Dopodiché assaggia, aggiusta di sale e pepe se necessario e spegni il fuoco. Frulla tutto con un frullatore ad immersione.

Servi e guarnisci ogni porzione con i semi di zucca tostati e, se lo desideri, con un cucchiaino di yogurt greco.





# Carote glassate, avocado e spinacini

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Insalatina ottima in abbinamento a pesce o carni bianche.*

*Cumino e coriandolo sono particolarmente utili a supportare le funzioni digestive!*

PER 4-6 PERSONE  
come contorno:

*Per le carote:*

- 1-2 mazzi di carote con il ciuffo (4-5 carote piccole intere oppure tagliate a metà, se medio-grandi, a persona)
- 2 cucchiaini di semi di cumino
- 1 cucchiaino abbondante di semi di coriandolo pestati
- 1 piccolo spicchio d'aglio schiacciato
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 1 puntina di miele
- da 1 pizzico a 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino essiccati
- sale integrale e olio evo q.b.

Preriscalda il forno a 180° C e tosta le mandorle per 7-8 minuti. Dopodiché alza la temperatura a 200° C.

Prepara le carote. Taglia i ciuffi (non buttarli, sai che puoi farci un pesto?) lasciando attaccati circa 2-3 cm e lavale, possibilmente con una spugnetta di cocco, per rimuovere i residui di terra; pelale con un pelaverdure solo se la buccia è brutta e appassita. Se le carote sono strette di diametro tienile intere; se, invece, sono piuttosto larghe, tagliale a metà per il senso della lunghezza.

Ora spennella una teglia da forno con un pochino d'olio evo, oppure foderala con un foglio di carta da forno compostabile; disponi le carote lungo la sua superficie facendo attenzione a non sovrapporle.

In un piccolo recipiente mescola l'olio evo (almeno 3 cucchiaini) con l'aceto balsamico, il miele, i semi di cumino e quelli di coriandolo pestati, l'aglio sminuzzato e i fiocchi di peperoncino (decidi pure la quantità in base a quanto è forte e al grado di piccantezza che vuoi sentire). Spennella il composto su tutta la superficie delle carote, che alla fine dell'operazione dovranno risultare completamente glassate. Cospargi il sale (possibilmente integrale) in maniera uniforme. Poni in forno per una mezz'oretta finché non si sarà formata una crosticina croccante e dorata.

Nel frattempo, prepara l'insalata. Monda e lava spinacini e valeriana e mettili a scolare su uno scolapasta (oppure tampona l'acqua in eccesso con uno strofinaccio pulito).

*Per l'insalata:*

- 200 g ca. di spinacini
- 100 g ca. di songino
- 2 avocado maturi di medie dimensioni (
- 20 g ca. di mandorle
- 1 melagrana media (meno un cucchiaio, che utilizzerai per la vinaigrette)
- il succo di 1 limone

*Per la vinagrette:*

- 1 cucchiaio di semi di melograno
- 1/2 cucchiaino di senape di Digione
- 1 puntina di miele
- 1 cucchiaio di succo di limone filtrato
- 1 pizzico di sale
- olio evo q.b.

Lava gli avocado, tagliali a metà nel senso della lunghezza, spremi immediatamente il limone su ognuna delle due parti, in modo che non anneriscano e pelali. Togli il nocciolo, tratteggia il bordo con la punta di un coltello e poi estrai tutta la polpa con un unico movimento, facendo leva un cucchiaio tra la pellicina e la polpa. Spremi ancora un po' di succo di limone sul dorso e poi tagliali a fettine spesse circa 1,5 cm.

Sgrana il melograno.

Ora prepara la vinaigrette. Frulla tutti gli ingredienti con un paio di cucchiai di olio evo e metti da parte.

Quando le carote saranno pronte, lasciale leggermente intiepidire e poi procedi ad assemblare tutto il piatto. Unisci spinacini, valeriana, avocado, melograno, mandorle e carote e servi con la vinaigrette.

# Insalata di farro, mele, sedano e noci

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Quest'insalata è ricca di croccantezza: sai che quanto più a lungo \*mastichiamo\*, tanto maggiore sarà la nostra percezione di sazietà di un piatto?*

PER 3-4 PERSONE:

*Per il farro:*

- 150 g di farro semiperlato
- 1/2 limone bio o comunque non trattato (scorza e succo)
- sale q.b.
- olio evo q.b.

*Per l'insalata:*

- 2 gambi di sedano (senza foglie)
- 2 piccole mele
- 1 piccolo cespo di radicchio lungo (1/2 se più grande)
- 50 g di noci (tritate grossolanamente)
- 1/2 limone (succo)
- qualche uvetta (opzionale)
- qualche tocchetto di formaggio di capra (opzionale)

*Per la vinaigrette:*

- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 3-4 cucchiaini di olio evo (possibilmente fruttato)
- 1/2 cucchiaino di miele (sciolto)
- sale e pepe q.b.

Prepara il farro. Se ti ricordi, qualche ora (ma anche 1 giorno) prima di cuocerlo, metti in ammollo il farro semiperlato (il motivo è favorire una maggiore digeribilità, nonché un miglioramento del suo profilo nutrizionale). Se vuoi cuocerlo con la tecnica per assorbimento, puoi porre in ammollo il farro direttamente nel pentolino che utilizzerai per cuocere, con un rapporto già impostato volume di farro/volume acqua di 1 a 2. Al momento di cuocere, poni il pentolino sul fuoco, aggiungi la scorza del limone pelata con un pelapatate (cercando di non prelevare l'albedo) e il sale e lascia che l'acqua vada in ebollizione. A questo punto metti il coperchio, abbassa il fuoco al minimo e punta il timer. Il tempo dipenderà moltissimo sia dalla qualità di farro riso basmati, sia da quanto l'hai lasciato in ammollo, ma dovrebbe attestarsi tra i 20 e i 30 minuti (+ i canonici 10 in cui lo lascerai riposare per far assorbire tutta l'acqua). Una volta cotto, lascia che diventi tiepido, dopodiché aggiungi il succo filtrato del 1/2 limone e 1 cucchiaino di olio evo.

Mentre il farro cuoce, prepara l'insalata. Poni il succo del mezzo limone filtrato in una ciotolina. Monda il sedano, toglie i filamenti più vistosi, lavalo e taglialo a fettine piuttosto sottili. Ponilo nella ciotolina contenente il succo di limone. Poi lava le mele, tagliale in quarti, toglie il torsolo e riduci ogni quarto in bastoncini sottili. Trasferiscile subito nella ciotola contenente sedano e limone e mescola bene. Ora lava e affetta il radicchio a striscioline e aggiungilo a sedano e mela.

Tosta le noci, 5 o 6 minuti in forno a 180° oppure qualche minuto a fuoco basso sul gas (spegni appena incominci a sentire un piacevole profumo di tostato).

Prepara la vinaigrette unendo tutti gli ingredienti.

Unisci farro, sedano, mela radicchio, noci, uvette e formaggio di capra se hai deciso di usarli e condisci tutto con la vinaigrette. Assaggia, aggiusta di sale e pepe e servi.

# Radicchio, finocchi, pompelmo rosa e seppioline

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*La specifica combinazione degli ortaggi di quest'insalata la rende ideale per riequilibrare i liquidi dopo pasti particolarmente abbondanti di sale.*

PER 3 - 4 PERSONE:

*Per l'insalata:*

- 2 pompelmi rosa
- 1 piccolo cespo di radicchio lungo
- 1 bulbo di finocchio
- 3 o 4 ravanelli (opzionale)
- 1 limone (succo filtrato)
- 1 manciata di germogli (opzionale)

*Per le seppioline:*

- 600 g circa di seppioline pulite
- 2 limoni (succo filtrato)
- olio evo q.b.

Prepara l'insalata. Pela a vivo i pompelmi (per capire come fare puoi guardare [questo video](#)) e mettili da parte.

Togli le foglie ai ravanelli: se sono belle mondale, lavale e usa anche loro, altrimenti gettale via. Lava i ravanelli e affettali con una mandolina.

Taglia in due, per il senso della lunghezza, il piccolo cespo di radicchio. Preleva le foglie che sono al cuore e lasciale intere. Poni il resto della metà sul tagliere, con la parte interna rivolta verso il basso e taglialo a striscioline. Ripeti l'operazione con l'altra metà.

Monda e lava il finocchio e affettalo molto finemente, eventualmente aiutandoti con una mandolina. Appena tagliato irroralo con 1 cucchiaino di succo di limone.

Prepara le seppioline. Saltale a fiamma alta in una padella a fondo spesso (possibilmente di ghisa) coperta con un fondo d'olio, per uno o due minuti. Sfuma con il succo di limone filtrato e fai ridurre. Aggiungi due dita d'acqua, abbassa il fuoco, copri e fai andare a fiamma bassa per 5-7 minuti, controllando di tanto in tanto che non abbiano assorbito tutta l'acqua. Scopri, alza di nuovo la fiamma e cuoci finché le seppioline non saranno morbide e dorate.

Prepara un condimento con il restante succo di limone, 2- 3 cucchiaini di olio evo, sale e pepe q.b., i germogli. Assembla tutti gli ingredienti, condisci con il condimento, mescola e servi.

Coccole



# Pere arrosto profumatissime con croccante di mandorle

## IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE

*Una merenda profumatissima per i pomeriggi di dicembre, ricca di agenti antiradicalici e antiossidanti!*

*Per le pere:*

- 3-4 pere di medie dimensioni mature ma sode
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero (oppure miele e comunque opzionale\*)
- 6 cucchiari di liquido (acqua oppure rum oppure vino, preferibilmente dolce come vin santo o marsala)
- 1 cucchiaio abbondante di burro chiarificato o ghee (o olio extravergine o vergine di cocco)
- 1 limone (succo filtrato e buccia)
- 1 arance (succo filtrato e buccia)
- 1 stecca di cannella
- 1 stecca di vaniglia (oppure mezzo cucchiaino di polvere di vaniglia e comunque opzionale)
- 2 anici stellati (opzionale)
- sale q.b.

*\*se tu e i tuoi commensali avete un palato abituato ad un gusto non molto dolce puoi anche ometterlo.*

Preriscalda il forno a 180° ventilato. Lava le pere, sbucciale con un pelaverdure se preferisci (io le ho tenute con la buccia), dividile in due per il senso della lunghezza, togli il torsolo con un cucchiaino e disponile su una teglia adatta al forno.

Prepara lo sciroppo. In un pentolino unisci 1 cucchiaio di sciroppo d'acero (o miele) con il cucchiaio di burro chiarificato (oppure olio di cocco), il succo del limone e dell'arancia filtrati, 5-6 striscioline di buccia di limone e 5-6 striscioline di buccia d'arancia (abbi cura di non prelevare l'albedo, la parte che bianca, che è amara), la stecca di cannella e quella di vaniglia, i due anici stellati e fai andare per uno o due minuti a fuoco medio basso, finché tutti gli ingredienti non saranno ben amalgamati. Versa lo sciroppo sulle pere e cuocile in forno per circa 45 minuti, avendo cura ogni 15 minuti di tirare la teglia dal forno e bagnare le pere con lo sciroppo. Non appena le pere saranno cotte, togli le dal forno e se è rimasto dello sciroppo trasferiscilo subito in una ciotolina.

Nel frattempo prepara il croccante. Trita grossolanamente le mandorle con il coltello e ponile in un pentolino col fondo spesso, possibilmente di ghisa. Aggiungi l'altro cucchiaio di sciroppo d'acero (oppure miele) e fai andare a fuoco basso per 1 o 2 minuti finché lo sciroppo non inizierà a fare qualche bollicina. Spegni il fuoco anche se il croccante non sarà ancora completamente formato.

*Per il croccante:*

- una manciata abbondante di mandorle
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero o di miele

*Per servire (opzionale):*

- 1 arancia (succo filtrato)
- 2 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (oppure miele)
- 1 cucchiaino di burro chiarificato o ghee (o olio extravergine o vergine di cocco)
- 1 puntina di amido di mais

A questo punto puoi valutare quanto sciroppo è rimasto dalla cottura delle pere. Se non ce n'è molto e desideri che le pere siano ben irrorate, prepara un'ulteriore dose di sciroppo, mettendo in un pentolino il succo d'arancia filtrato, l'acqua e lo sciroppo d'acero (o il miele) e facendolo andare a fuoco medio basso fino a che non avrà raggiunto un leggero bollore. Sciogli l'amido di mais in un cucchiaio di acqua fredda e aggiungi questa pastella al composto che hai sul fuoco.

Lascia sobbollire per circa 3 minuti, girando, e poi spegni il fuoco.

Trasferisci le pere sul piatto da portata, riempi l'incavo del torsolo con un cucchiaino di croccante di mandorle e irrorale con lo sciroppo che hai recuperato dal fondo di cottura (se ne hai) e/o con l'ulteriore sciroppo (se lo hai preparato); guarnisci con qualche buccia di arancia o limone, cannella, vaniglia e anice stellato, recuperati anche loro dal fondo di cottura, e servi.

# Brownies cioccolato e nocciole senza farina

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Un quadratino di questi brownies per accompagnare il caffè: un modo sfizioso per concludere i pasti delle feste di Natale, senza sensi di colpa!*

PER 12 QUADRATINI IN UNA  
TORTIERA 20X15 cm:

- 250 g di cioccolato fondente di buona qualità (min. 70%) a pezzetti
- 90 g di grasso: in alternativa puoi usare
  - 30 g di olio evo dal sapore leggero + 30 g di olio extravergine o vergine di cocco + 30 g di crema di nocciola (oppure altro olio evo)
  - oppure 90 g di burro di centrifuga
- 60 g zucchero integrale (tipo Muscovado) frullato superfino
- 40 g di nocciole senza pellicina (oppure mandorle ridotte a farina (se ti piace la sensazione in bocca puoi anche lasciarne 5 o 6 intere o tritate più grosse)
- 3 uova (tuorli e bianchi separati)
- 1 pizzico di vaniglia in polvere (opzionale) e 1 pizzico di sale

Ungi uno stampo rettangolare o quadrato con olio di cocco, burro oppure ghee e se vuoi sentirti più sicuro foderà almeno il fondo con un pezzo più o meno dimensionato di carta forno compostabile. Preriscalda il forno a 190° C statico.

Poni il cioccolato, lo zucchero, il burro oppure olio evo + olio di cocco + crema di nocciole in un pentolino che posizionerai su una pentola d'acqua che sobbolle a fuoco basso (la pentola non deve toccare la ciotola). Aspetta che tutto si sciolga mescolando di tanto in tanto. Togli dal fuoco e lascia che raffreddi 5 minuti. Dopodiché unisci i tuorli uno alla volta e poi le nocciole.

Monta gli albumi a neve. Con un movimento dall'alto verso il basso e con delicatezza incorpora gli albumi al composto finché non saranno completamente amalgamati.

Trasferisci nella teglia, livella aiutandoti con una spatola e sbattendo la mano sotto al fondo. Metti in forno e abbassa la temperatura a 180°, sempre statico. Cuoci per circa 35-40 minuti o finché inserendo uno stecchino non verrà fuori pulito (potrà eventualmente essere sporco di cioccolato, ma non dovrà avere tracce di impasto).

Lascia raffreddare completamente, poi, facendo molta attenzione, trasferisci la torta su un piatto da portata e taglia dei cubotti da circa 5x5 cm (io mi aiuto con un righello).





# Carpaccio di mele e melograno

## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*I melograni sono molto ricchi di antociani, antiossidanti che proteggono il cuore e le vie circolatorie, oltre che migliorare il nutrimento a livello di utero e ovaie nella donna.*

### PER 4 PERSONE:

- 50 g di pinoli
- 3 mele succose
- 2 clementine
- 1 limone
- 1 melograno
- 4 cucchiaini di yogurt greco
- 1 cucchiaino + 1 cucchiaio di miele o sciroppo d'acero
- qualche fogliolina di menta (opzionale)

Accendi il forno a 180°C ventilato e portalo a temperatura. Disponi i pinoli su una teglia (eventualmente coperta da un pezzetto di carta forno) e irrorali con un cucchiaino di miele o sciroppo d'acero. Fai tostare per 6 minuti e togli dal forno. Fai raffreddare, dopodiché metti da parte tutti i pinoli tranne 1 cucchiaino, che pesterai in un mortaio e aggiungerai allo yogurt.

Nel frattempo taglia in due il melograno e sgranane 2/3. Spremi il terzo rimanente su un passino e fai colare il succo su una ciotolina. Aiutandoti con uno spremiagrumi spremi le clementine, filtra il succo e aggiungi al succo di melagrana. Spremi il limone, filtra il succo e metti da parte in un'altra ciotolina.

Taglia le mele con una mandolina a fettine di circa 3 mm. Prelevane circa 1/3 e tagliale a fiammifero. Irrora con il succo di limone.

Prendi il piatto o vassoio dove vuoi disporre il dessert e procedi in questo modo. Poni sul fondo un po' di succo di mandarino e melograno. Aggiungi le rondelle di mele e cospargile con il semi di melograno e i pinoli. Nella parte centrale del piatto aggiungi lo yogurt e le mele tagliate a fiammifero. Irrora col restante succo di mandarini e melograni. Guarnisci con qualche fogliolina di menta, se le hai, e un cucchiaio di miele (appena scaldato se solido) o di sciroppo d'acero.

# Croccante frutta secca e cioccolato

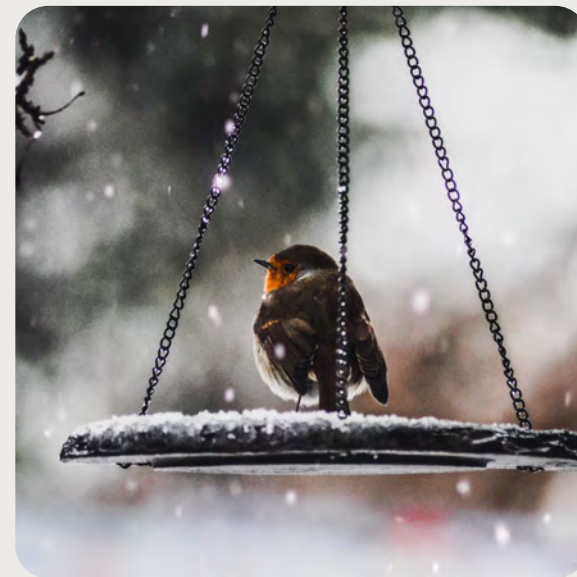
## **IL CONSIGLIO NUTRIZIONALE**

*Usa un cioccolato fondente aromatico, che esalti il sapore della frutta secca: ad esempio, un cioccolato che abbia una componente di varietà Criollo.*

Sciogli a bagnomaria del cioccolato fondente di buona qualità e versalo su una teglia coperta di carta forno. Guarniscilo (in alternativa, oppure tutto insieme) con nocciole tostate, pistacchi, albicocche disidratate tagliate in pezzetti. Fai solidificare. Dopodiché rompi in pezzi e conserva in una scatola di latta.



Avocados buoni per noi  
e per il pianeta,  
maturati sotto il sole  
siciliano.  
[CLICCA QUI!](#)



Salmone selvaggio  
di altissima qualità,  
da COAM.  
[CLICCA QUI!](#)



Le lenticchie  
di Podere Pereto.  
[CLICCA QUI!](#)



Le castagne secche già  
sbucciate di  
Primacolta.  
[CLICCA QUI!](#)



Cerca piccoli  
produttori attorno  
a te.  
[CLICCA QUI!](#)



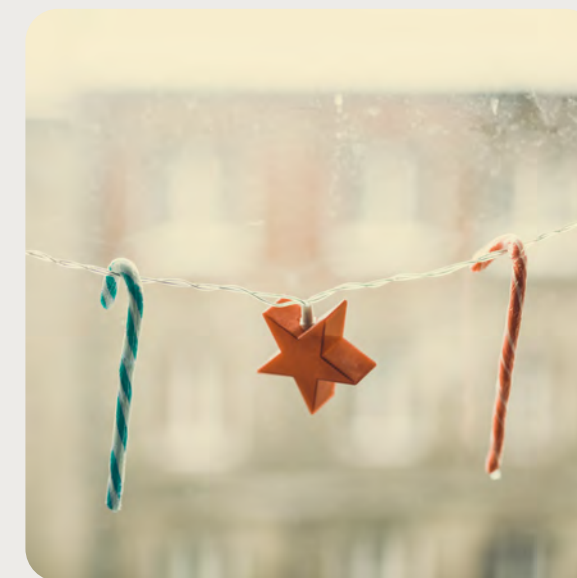
Le prugne essicate  
crude di Gustovivobio.  
[CLICCA QUI!](#)



Agrimani bio  
ha aperto le consegne  
a tutta l'Italia.  
[CLICCA QUI!](#)



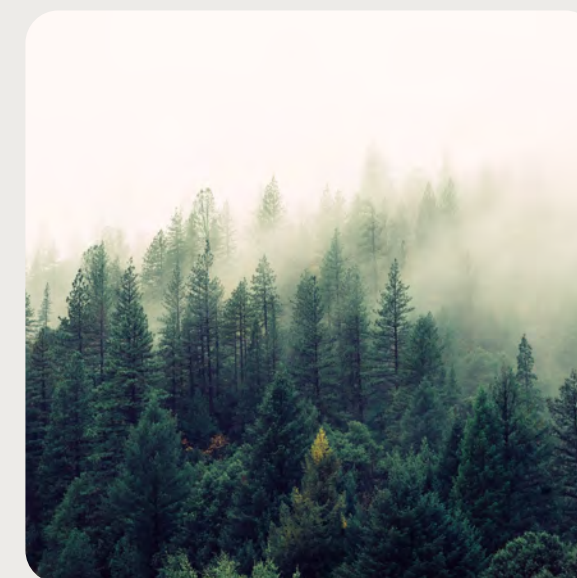
Oli di oliva  
monovarietali che  
fanno la differenza.  
[CLICCA QUI!](#)



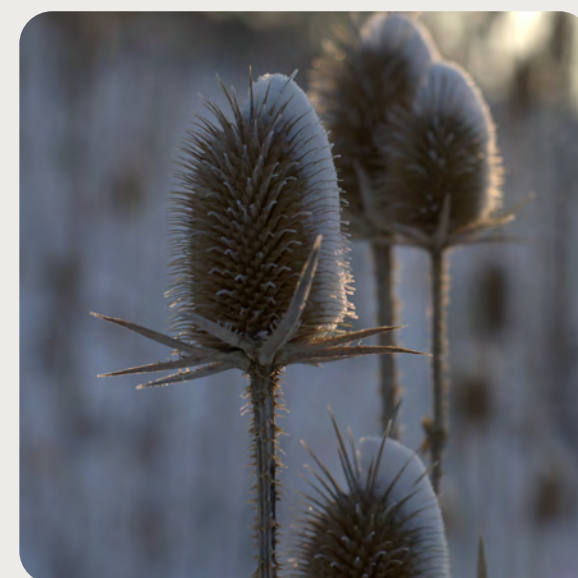
Farine da scoprire.  
[CLICCA QUI!](#)



Un pennello in fibre  
naturali per  
spennellare torte e  
arrosti.  
[CLICCA QUI!](#)



Pantofole calde  
in feltro di lana.  
[CLICCA QUI!](#)

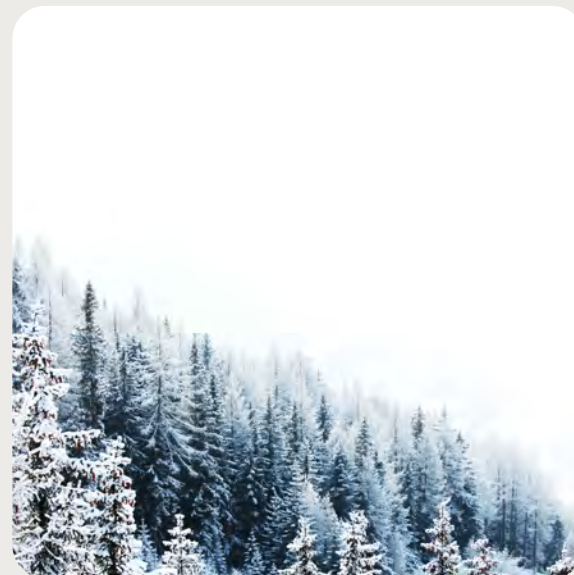


Il burro chiarificato lo  
trovi anche da  
Naturasi.  
[CLICCA QUI!](#)

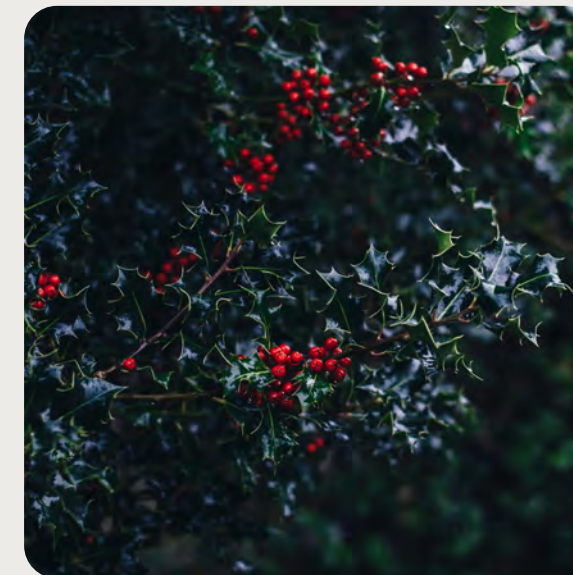




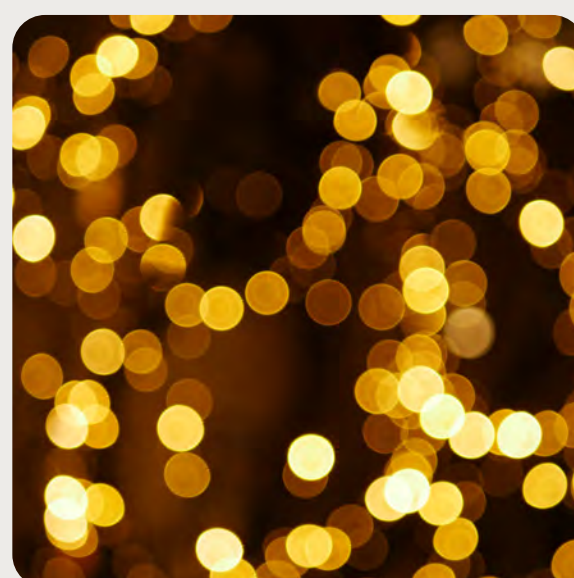
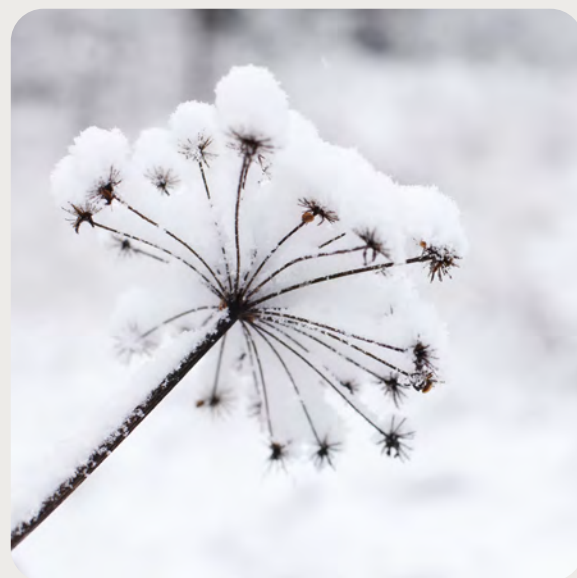
Burro di  
mucche felici.  
[CLICCA QUI!](#)



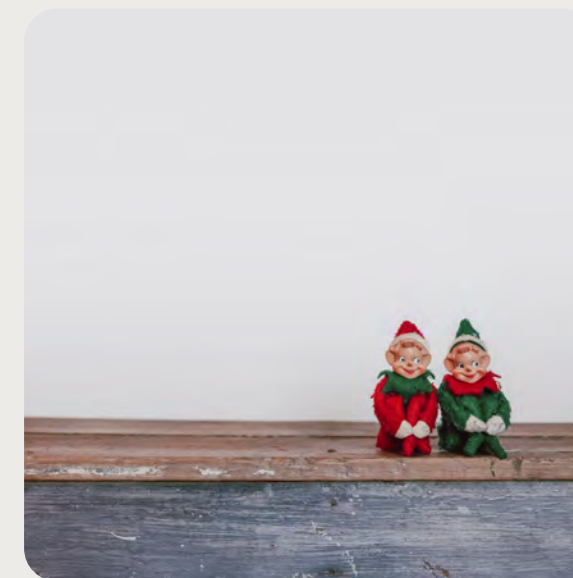
Carlo Nesler produce  
miso italiano e senza  
soia.  
[CLICCA QUI!](#)



Miso e salsa di  
lenticchie de  
L'olmaia.  
Per ordini telefona ai  
contatti che trovi su  
FB.  
[CLICCA QUI!](#)



Dei copri-ciotole  
riutilizzabili in cotone  
e gomma naturale  
biodegradabile.  
[CLICCA QUI!](#)



Avocados bio,  
piccoli e burrosissimi  
da I Frutti del Sole.  
[CLICCA QUI!](#)

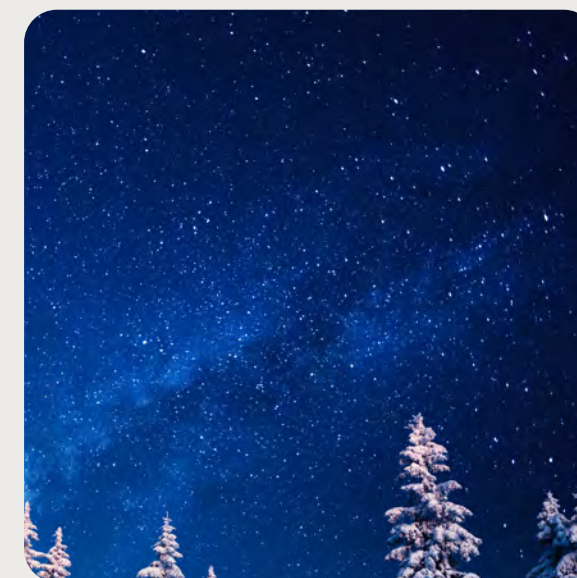


Acciughe in olio buono  
di COAM da tenere in  
dispensa.  
[CLICCA QUI!](#)

Runner in lino verde  
salvia per la tavola  
natalizia.  
[CLICCA QUI!](#)



Il pesce pescato su  
ordinazione e  
consegnato a  
domicilio con  
Orapesce.  
[CLICCA QUI!](#)



Pompelmo rosa  
direttamente dagli  
agrumenti siciliani de I  
Frutti del Sole.  
[CLICCA QUI!](#)



Melette bio croccanti  
dal Südtirol.  
[CLICCA QUI!](#)



Spezie per tutti i  
gusti, da tutto il  
mondo.  
[CLICCA QUI!](#)



Una brocca sui toni  
della terra da Studio  
Delta.  
[CLICCA QUI!](#)



