




Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Riso basmati aromatizzato al limone Purea di lenticchie rosse Finocchi con arancia e pomodori secchi ⌚ 15 minuti di preparazione ⌚ 30 minuti di cottura ⌚ 45 minuti totale	200 gr riso basmati 1 pz limoni qb curry qb curcuma qb aglio qb zenzero fresco qb sale-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti.</p> <p>Vi servirà una pentola o casseruola con coperchio e possibilmente a fondo spesso.</p> <p>Per la cottura - il rapporto riso:acqua sarà di uno:uno e mezzo</p> <p>Sciacquate il riso e mettetelo in una casseruola con l'acqua e un po' di sale marino integrale, il curry, la curcuma.</p> <p>Chiudete con il coperchio e portate a bollore. A questo punto, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per circa 35 minuti (fino ad assorbimento dell'acqua). Mi raccomando, non alzate spesso il coperchio (altrimenti l'acqua evapora e perdete il giusto rapporto con l'acqua): sarà sufficiente impostare il timer sui 30° e quindi andare a controllare se l'acqua è stata assorbita completamente. E non mescolate il riso mentre cuoce, altrimenti rischiate di interrompere la cottura. Mentre il riso cuoce, prepariamo un trito di aglio e zenzero e facciamolo saltare in padella con olio evo. A fine cottura del riso, versiamo in una ciotola, mescoliamo con la scorza di limone e l'aglio e zenzero preparato prima.</p> <p>Se l'avete, potete unire anche un po' di mandorla tritata oppure del prezzemolo</p>
	1 tazza lenticchie rosse decorticate 1 pz porri 2 pz carote qb sale-olio evo qb succo di limone qb zenzero fresco qb acidulato di umeboshi	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola dai bordi alti con coperchio, una grattugia per lo zenzero, il robot da cucina per tritare le verdure. Sciacquate le lenticchie.</i></p> <p><i>Preparate un trito con porro (o cipolla) e le carote. Fate saltare con un filo di olio. Aggiungete le lenticchie e due tazze di acqua. Portate a bollore, coprite e cuocete per 20 minuti circa.</i></p> <p><i>Regolate di sale. Si può aggiungere a fine cottura un po' di succo di limone e zenzero o dell'acidulato di umeboshi (se avete difficoltà a trovarlo potete utilizzare dell'aceto di mele).</i></p>
	3 pz finocchi qb sale-olio evo 1 pz arance qb pomodori secchi	<p>ATTENZIONE! questa ricetta prevede un tempo di ammollo dei pomodori secchi di circa mezzora. Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella per saltare i finocchi, un tagliere, uno spremiagrumi.</p> <p>Mettiamo in ammollo i pomodori secchi. Spremete le arance e affettate i pomodori secchi.</p> <p>Affettiamo i finocchi non troppo sottili, quindi facciamoli saltare in padella con poco olio. Quando si saranno leggermente ammorbiditi aggiungiamo sale e un po' di succo di arancia, cuocendo fino a raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungiamo quindi i pomodorini secchi, mescolate bene e servite.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 2</p> <p>Zuppa di miso</p> <p>🕒 5 minuti di preparazione</p> <p>🕒 30 minuti di cottura</p> <p>🕒 35 minuti totale</p>	<p>4 cucchiaini miso di orzo</p> <p>2 pz cipolle dorate</p> <p>1 pz carote</p> <p>1 gambi sedano</p> <p>1 pz funghi shitake</p> <p>qb sale</p> <p>3 cm alga wakame</p> <p>1 pz patate</p>	<p>ATTENZIONE! Per questa ricetta è previsto un tempo di ammollo di 1 ora per alga e fungo (non buttate l'acqua!).</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una pentola dai bordi alti, una coppetta. Affettate le cipolle e le carote, tagliate il sedano in diagonale, metteteli nella pentola con un litro di acqua e un pizzico (ma proprio pizzico pizzico!!!!) di sale.</p> <p>Aggiungete il fungo e l'alga tagliati a piccoli pezzetti, insieme all'acqua di ammollo.</p> <p>Cuocete per circa 30 minuti. Trascorso questo tempo, prelevate un po' di acqua di cottura e versatela nella coppetta. Unite il miso, sciogliendolo con un cucchiaino. Servite la zuppa con un po' del miso sciolto (dosando a piacere). In questo modo, se dovesse avanzare la zuppa, la si può conservare in frigo e riscaldare, senza danneggiare le proprietà del miso (e se avanza del miso sciolto lo si può aggiungere senza riscaldare): infatti il miso, essendo un prodotto probiotico, non andrebbe portato ad alte temperature.</p> <p>Ricordiamo che la zuppa di miso rinforza le funzionalità dell'intestino, riequilibrando la flora batterica intestinale e migliora la vitalità.</p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Polpette di grano saraceno, zucca e tofu <i>Insalata con mele e noci</i>  20 minuti di preparazione  30 minuti di cottura  50 minuti totale	70 gr grano saraceno 250 gr zucca a pezzi 130 gr tofu qb salvia qb rosmarino fresco qb acidulato di umeboshi qb shoyu qb pangrattato qb sale	<p>ATTENZIONE! Questa ricetta prevede un tempo di marinatura di qualche ora per il tofu - quindi la prima cosa da fare sarà: sbollentare il tofu e metterlo a marinare qualche ora con salvia, rosmarino acidulato di umeboshi e shoyu.</p> <p>Accendete il forno e portatelo a 190 gradi. Cuocete il grano saraceno (con un pizzico di sale) per assorbimento - il rapporto di acqua è di 1:2 ' tempo di cottura 20 minuti (leggete comunque sulla confezione).</p> <p>Mettete in forno la zucca e cuocetela con il sale finché non diventa morbida.</p> <p>Frullate quindi tutti gli ingredienti aggiungendo pan grattato (o farina di mais) per aggiustare la consistenza e regolate di sale. Inumiditevi le mani e formate delle polpette non troppo grandi (tipo pallina da golf) e impanatele con il restante pan grattato. Fate scaldare un po di olio evo con una foglia di salvia e friggete le polpette fino a che avranno un bel colore dorato. In alternativa si possono cuocere in forno a 180 gradi - sempre fino a doratura. Servite calde</p>
	200 gr insalata mista 1 pz Mele verdi 1 manciata gherigli di noci 1 pz finocchi	<p><i>Tagliate la mela a fettine sottilissime insieme al finocchio: in una ciotola versate il mix di insalate ben pulite e aggiungete la mela e il finocchio. Aggiungete una manciata di noci sbriciolate e condite con sale e olio extravergine di oliva.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 4 Zuppa di orzo Ceci in padella</p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 48 minuti di cottura</p> <p>🕒 63 minuti totale</p>	<p>1 tazza orzo 3 pz porri 3 pz carote 1 gambi sedano 2 pz funghi shitake 4 cm alga kombu qb sale marino integrale qb olio di sesamo qb shoyu 1 pz broccoli</p>	<p>ATTENZIONE! questa ricetta prevede un tempo di ammollo per i funghi e l'alga.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per l'orzo, un tagliere, una padella bassa e larga.</p> <p>Mettete l'acqua nella pentola dove cuocerete l'orzo e aggiungete i funghi e l'alga. Quando si saranno ammollati, tagliateli a pezzettini, rimuovendo il gambo del fungo, rimettete nella pentola, aggiungete l'orzo e cuocete per circa 40 minuti (da quando inizia a bollire).</p> <p>Nel frattempo, tagliate il porro, le carote e il sedano a dadini. Fateli saltare in una pentola con un filo di olio, prima a fiamma alta, girando; quindi aggiungete il sale (qb), abbassate la fiamma e coprite. Fate cuocere per circa 15 minuti. Nel frattempo tagliate il broccolo e sbollentatelo per 5 minuti. Quando anche l'orzo sarà pronto, potrete unire i due preparati. Aggiungete il broccolo e mescolate.</p> <p>A fine cottura potrete aggiustare il sapore con shoyu (o semplicemente con il sale: in questo caso, cuocete ancora per qualche minuto).</p>
	<p>300 gr ceci lessati qb sale-olio evo qb aglio 1 pz limoni qb acidulato di umeboshi qb curcuma</p>	<p><i>Fate saltare in padella i ceci lessati con olio, aglio, curcuma, acidulato di umenoshi. A termine cottura unite la scorza grattugata e succo di limone a piacere.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 5</p> <p>Riso Nerone alla Macro-mediterranea</p> <p>Fagioli cannellini alla senape</p> <p>🕒 15 minuti di preparazione</p> <p>🕒 60 minuti di cottura</p> <p>🕒 75 minuti totale</p>	<p>200 gr riso venere</p> <p>15 gr pomodori secchi</p> <p>25 gr Olive verdi denocciolate</p> <p>5 gr capperi</p> <p>qb tamari</p> <p>qb acidulato di riso</p> <p>qb sale marino integrale</p> <p>qb olio extravergine di oliva</p>	<p>ATTENZIONE! Questa ricetta prevede un tempo di ammollo per i pomodori secchi.</p> <p>Mettete in ammollo i pomodori secchi.</p> <p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola dai bordi alti, con coperchio e dal fondo spesso per il riso, una ciotola capiente da portare in tavola, una ciotolina.</p> <p>Lavate il riso e cuocetelo in rapporto 1 a 1/2 per 30 minuti con il sale marino integrale. Preparate il condimento mescolando nella ciotolina: 1 cucchiaino di tamari, 3 cucchiaini di acidulato di riso, 2 cucchiaini di olio evo.</p> <p>Sciacquate i capperi e tagliateli finemente insieme ai pomodori e alle olive.</p> <p>Scolate il riso e mettetelo nella ciotola. Unite pomodorini (precedentemente ammollati), olive e capperi.</p> <p>Condite con la salsa preparate e servite in tavola con del gomasio a parte.</p>
	<p>100 gr fagioli cannellini</p> <p>qb alga kombu</p> <p>qb sale marino integrale</p> <p>1 cucchiaino senape</p> <p>qb acidulato di umeboshi</p> <p>qb acidulato di umeboshi</p> <p>qb succo di limone</p> <p>qb tahin</p>	<p><i>ATTENZIONE! per questa ricetta dovete ricordarvi di mettere in ammollo i cannellini il giorno prima per 8 ore insieme ad un piccolo pezzo di alga kombu.</i></p> <p><i>Tirate fuori gli ingredienti. Vi servirà una pentola a pressione, una ciotola e una insalatiera.</i></p> <p><i>Dopo aver tenuto in ammollo i cannellini per 8 ore, con un pezzetto (piccolo) di alga kombu, sciacquateli e cuoceteli in pentola a pressione, in acqua rinnovata (l'acqua è all'incirca in rapporto 1:3 con i legumi), a fiamma bassissima, per circa 30 minuti dal fischio (altrimenti, in pentola normale circa 1 ora).</i></p> <p><i>A fine cottura salate, proseguendo la cottura per qualche minuto per sciogliere il sale.</i></p> <p><i>Mentre i fagioli cuociono, preparate la crema unendo nella ciotola un cucchiaino di tahin, un cucchiaino di succo di limone, un cucchiaino di acidulato di umeboshi un cucchiaino di senape e aggiungendo un po' di acqua fino ad ottenere una consistenza cremosa. Servite i cannellini con la salsa, unendo - se li avete - dei semi di papavero.</i></p>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
<p>Pasto 6</p> <p>Zuppa di tamari con grano saraceno</p> <p>🕒 5 minuti di preparazione</p> <p>🕒 35 minuti di cottura</p> <p>🕒 40 minuti totale</p>	<p>200 gr pasta di grano saraceno</p> <p>2 pz funghi shitake</p> <p>1 cm alga kombu</p> <p>qb sale marino integrale</p> <p>qb tamari</p>	<p>ATTENZIONE! per questa ricetta dovrete ricordarvi di mettere in ammollo il fungo per circa 1 ora, insieme all'alga (non buttiamo l'acqua!).</p> <p>Mettete il fungo nell'acqua con un pizzico scarso di sale e fate cuocere per circa 20 minuti dal bollore.</p> <p>Unite il tamari - a piacere - e cuocete per 5 minuti.</p> <p>Aggiungete la pasta e terminate la cottura.</p> <p>Servite subito.</p>

Pasto n.	Lista della spesa
	alimentari - prodotti naturali
4,6	5 cm alga kombu
5	qb alga kombu
2	3 cm alga wakame
2,4,6	5 funghi shitake
2	4 cucchiaini miso di orzo
3,4	qb shoyu
	Condimenti
5	qb acidulato di riso
1,3,4,5	qb acidulato di umeboshi
4	qb olio di sesamo
5	qb tahin
5,6	qb tamari
	formaggi e latticini
3	130 gr tofu
	frutta e verdura
1	1 arance
4	1 broccoli
1,2,4	6 carote
2	2 cipolle dorate
1,3	4 finocchi
3	200 gr insalata mista
1,4	2 limoni
3	1 Mele verdi
2	1 patate
1,4	4 porri
2,4	2 gambi sedano
1	qb zenzero fresco
3	250 gr zucca a pezzi
	frutta secca
3	1 manciata gherigli di noci
	pane e sostitutivi
3	qb pangrattato
	pasta e riso
3	70 gr grano saraceno
4	1 tazza orzo
6	200 gr pasta di grano saraceno
1	200 gr riso basmati
5	200 gr riso venere
	prodotti alimentari - legumi secchi
1	1 tazza lenticchie rosse decorticate
	salse
5	1 cucchiaino senape
	scatolame
5	5 gr capperi
4	300 gr ceci lessati
5	100 gr fagioli cannellini
5	25 gr Olive verdi denocciolate
1	qb pomodori secchi
5	15 gr pomodori secchi
	spezie
1,4	qb curcuma
1	qb curry

Ingredienti di base
Pasto1
qb aglio
qb sale-olio evo
qb succo di limone
Pasto2
qb sale
Pasto3
qb rosmarino fresco
qb sale
qb salvia
Pasto4
qb aglio
qb sale marino integrale
qb olio evo
Pasto5
qb olio extravergine di oliva
qb sale marino integrale
qb succo di limone
Pasto6
qb sale marino integrale