

A close-up photograph of a person's hand pouring a clear liquid from a glass container into a glass bowl. The bowl contains a thick, white, creamy substance, likely ricotta cheese. The background is dark and out of focus, showing other kitchen items. The text is overlaid on a semi-transparent white band across the middle of the image.

Buonumore e benessere in cucina

RICETTARIO DI ROSAREGINA

Simona e Valeria Degiovanni

Ricettario Buonumore e benessere in cucina

© 2022 Simona e Valeria Degiovanni

Tutti i diritti riservati.

Foto di copertina: Riccardo Cornaglia

Foto dei piatti: Valeria Degiovanni

Ricette: Simona e Valeria Degiovanni

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o attraverso qualunque mezzo, inclusi quelli elettronici, meccanici, di fotocopiatura o di registrazione, senza l'autorizzazione scritta delle Autrici.

Dedichiamo questo ricettario a nostro nonno Carlo per averci trasmesso la passione per la cucina.

Nel 2022 avrebbe compiuto 100 anni: questo il nostro regalo per lui!

Se stai leggendo queste righe è perché hai dato un'occhiata al nostro sito e quindi prima di tutto intendiamo ringraziarti per aver scaricato questo ricettario!

Qual è la ricetta per il buonumore? Quali sono gli ingredienti per il benessere? Ognuno ha sicuramente la sua combinazione perfetta: noi con questo ricettario intendiamo esprimere la nostra!

Innanzitutto la nostra è una cucina delle emozioni: si dice che se non cucini con amore stai solo preparando da mangiare e per noi l'amore non può mancare tra gli ingredienti di ogni nostro piatto. Cerchiamo di mettere entusiasmo, gioia e amore in tutto quello che prepariamo ed è per questo che è nata l'idea di un ricettario dedicato alle ricette del buonumore e del benessere.

Sono ricette che fanno la felicità di chi le assaggerà. Si tratta di piatti golosi che piaceranno a tutti, sani e gustosi, colorati e invitanti, salutari ed equilibrati.

In più sono piatti facili per cui si può essere felici in cucina mentre li si prepara: richiedono poco tempo, semplici passaggi e alcuni di essi possono essere preparati con la collaborazione dei bambini, per trascorrere insieme un momento divertente e spensierato.

In ciascuna ricetta c'è un ingrediente le cui proprietà favoriscono il buonumore. E poi crediamo che mangiando un piatto con la consapevolezza che oltre ad essere buono ci farà anche bene non potrà che essere davvero salutare per noi.

In ultimo per noi è importante pensare che quello che stiamo servendo a tavola non ha comportato la sofferenza di nessun animale: solo così si nutre il corpo e l'anima.

Ed ora basta chiacchiere: passiamo ai fornelli e iniziamo a cucinare insieme!!!

Le ricette si intendono per 4 persone.

Per gli ingredienti principali sono riportate le proprietà salutari.

Alcune ricette sono senza glutine.

Se hai problemi di intolleranze o allergie alimentari è possibile sostituire gli ingredienti: contattaci e saremo liete di suggerirti la migliore alternativa.

Anche se non conosci qualche ingrediente non esitare a contattarci.

Insalata russa

Per noi non è domenica, non è festa senza insalata russa. E questa la nostra speciale versione!

PROPRIETÀ:

La scorza del limone contiene sei volte più vitamina C del suo succo. La vitamina C alimenta il buonumore perché è coinvolta nella sintesi della serotonina, il neurotrasmettitore dall'azione calmante, e della melatonina, che modula i ritmi sonno-veglia e interviene in modo positivo sull'umore.



Ingredienti

PER L'INSALATA:

3 patate medie
3 carote medie
3 coste di sedano
200g di piselli (freschi o surgelati)
un cucchiaino di acidulato di umeboshi
succo e scorza di limone q.b.
un pizzico di sale marino integrale

PER LA MAIONESE:

100g di latte di soia non zuccherato
130g di olio di vinacciolo
30g di olio extravergine di oliva
un cucchiaino di capperi tritati
mezzo cucchiaino di succo di limone
un pizzico di sale marino integrale

1. Sbucciare le patate e le carote e tagliarle a cubetti piccoli regolari.
2. Lavare il sedano, eliminare gli eventuali filamenti. Tagliarlo a pezzetti piccoli.
3. Lessare singolarmente ciascuna verdura in acqua salata per circa 8-10 minuti. Scolare e fare raffreddare.
4. Nel frattempo preparare la maionese. Nel bicchiere del mixer versare il latte di soia e a filo versare l'olio di vinacciolo, quello di oliva e il succo di limone. Con movimenti verticali del mixer emulsionare fino a quando il latte inizierà ad addensarsi. Aggiungere i capperi tritati finemente e ripassare nuovamente il mixer in modo da amalgamare bene tutti gli ingredienti. Regolare di sale.
5. Quando le verdure saranno fredde condirle con la maionese, il succo e la scorza di limone e l'acidulato di umeboshi. Mescolare bene e regolare di sale.

Hummus di ceci e zucca con semi

L'hummus ci piace in tutte le sue versioni. Non sappiamo resistere a una ciotola di cremoso hummus da abbinare a verdure crude, per farcire panini o tramezzini. Questa una versione in cui ai ceci si abbina la zucca arrosto.

PROPRIETÀ:

L'hummus è un modo sfizioso per consumare i legumi, fonte di proteine vegetali. La zucca è ricca di fibre, preziose per il nostro secondo cervello: l'intestino.



Ingredienti

PER L'HUMMUS:

400g di zucca già pulita

200g di ceci precotti

un cucchiaino di tahin

un cucchiaino di succo di limone e scorza

un cucchiaino di acidulato di umeboshi

mezzo cucchiaino di paprika

un cucchiaino di coriandolo in polvere

qualche foglia di alloro

olio extravergine d'oliva q.b.

sale marino integrale e pepe q.b.

PER I SEMI:

80g di semi misti

2-3 cucchiaini di salsa di soia

un cucchiaino di curry in polvere

1. Tagliare la zucca a pezzi regolari e condire con olio, paprika, sale, pepe. Disporre su una teglia rivestita di carta forno e aggiungere le foglie di alloro. Cuocere in forno a 180°C per 20-25 minuti (la zucca deve essere morbida). Lasciare raffreddare.
2. Scolare i ceci e sciacquarli. In una padella antiaderente saltarli per qualche minuto con un cucchiaino di olio, il coriandolo, sale e pepe. Lasciare raffreddare.
3. Nel frattempo tostare i semi. Emulsionare con una forchetta il curry con la salsa di soia. In una padella antiaderente scaldare i semi mescolandoli con un cucchiaino. Quando inizieranno a scoppiettare versare l'emulsione e continuare a mescolare finché non saranno croccanti.
4. Nel frullatore unire ceci, zucca, tahin, succo e scorza di limone, acidulato di umeboshi, olio. Frullare fino ad ottenere un composto cremoso. Regolare di sale e pepe.
5. Prima di servire aggiungere i semi.

Tagliatelle ai tre pomodori

La pasta al pomodoro è un cibo del conforto per molti, fin da bambini. Un grande classico, pronto in pochi minuti che fa la gioia di tutti.

PROPRIETÀ:

I pomodori contengono il licopene, antiossidante che contribuisce a proteggere il cervello.



Ingredienti

PER LA PASTA:

240g di farina di farro

130g di acqua

60g di semola

40g di olio extravergine d'oliva

un cucchiaino di curcuma

un pizzico di sale marino integrale

PER IL CONDIMENTO:

300g di passata di pomodoro

una decina di pomodori datterini

5 pomodori secchi sott'olio

un cucchiaino di concentrato di pomodoro

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

qualche foglia di basilico

un pizzico di zenzero in polvere

pepe o peperoncino a piacere

sale marino integrale q.b.

1. In una ciotola mescolare farina, semola, sale e curcuma. Aggiungere olio e acqua fino ad ottenere un impasto lavorabile, ma non troppo morbido (la quantità di acqua necessaria dipende dalla farina usata per cui aggiungerla poco alla volta). Impastare per 5 minuti, avvolgere il panetto nella pellicola e fare riposare circa un'ora in frigorifero.
2. Nel frattempo in un tegame scaldare l'olio. Aggiungere la passata di pomodoro, i pomodori datterini tagliati a pezzi, i pomodori secchi tritati, il concentrato, lo zenzero. Cuocere per 20 minuti. Aggiungere il basilico e regolare di sale e pepe.
3. Trascorso il tempo di riposo suddividere il panetto in due parti uguali. Tirarne una con il matterello fino ad ottenere una sfoglia sottile. Arrotolare la sfoglia e tagliare le tagliatelle. Proseguire fino a terminare l'impasto.
4. Cuocere le tagliatelle in acqua salata con un goccio di olio, scolarle dopo 2-3 minuti e saltarle delicatamente in padella con il condimento.

Avena alle erbe con verdure e mandorle

La nostra stagione preferita è la primavera, anche in cucina. Per noi è una gioia quando possiamo cucinare le primizie dell'orto e utilizzare le erbe aromatiche fresche. Questa ricetta è un concentrato di primavera, che potrai riproporre tutto l'anno utilizzando le diverse verdure di stagione.

PROPRIETÀ:

Le mandorle sono ricche di vitamine e sali minerali (in particolare magnesio).

Tra i cereali integrali l'avena si distingue per il particolare effetto calmante.



Ingredienti

350g di avena
200g di asparagi
200g di piselli
due zucchine
olio extravergine d'oliva q.b.
50g di mandorle pelate
un ciuffo di prezzemolo
qualche foglia di menta
qualche foglia di basilico
qualche foglia di coriandolo (opz.)
qualche foglia di alloro
sale marino integrale q.b.
pepe q.b.

1. Ammollare l'avena in acqua a temperatura ambiente per circa 3 ore e poi sciacquarla sotto l'acqua corrente. In un tegame dal fondo spesso versare l'avena, una quantità d'acqua fredda pari a tre volte (1050g), le foglie di alloro e una presa di sale. Cuocere per circa 40-45 minuti: l'acqua deve consumarsi e l'avena rimanere al dente.
2. Tritare grossolanamente le mandorle e tostarle fino a doratura in una padella antiaderente.
3. Lavare gli asparagi e le zucchine. Pelare gli asparagi nella parte finale del gambo, eliminare le estremità più dure e tagliare a pezzetti. Tagliare a pezzetti le zucchine.
4. In un tegame abbastanza grande scaldare un cucchiaino di olio, unire gli asparagi e fare rosolare. Dopo qualche minuto aggiungere le zucchine e i piselli. Regolare di sale e pepe. Cuocere per qualche minuto (le verdure devono rimanere croccanti e dal colore vivace).
5. Aggiungere l'avena alle verdure e saltare per un paio di minuti mescolando. Infine aggiungere le erbe tritate finemente e le mandorle tostate, regolare di olio, sale e pepe e servire.

Galette salata con spinaci e limone

Una crostata salata rustica pronta in pochissimi minuti.

In alternativa agli spinaci puoi utilizzare le verdure che preferisci e in ogni stagione prepararne una nuova versione!

PROPRIETÀ:

Gli spinaci sono ricchi di vitamina C e magnesio, sostanze importanti per i neurotrasmettitori responsabili di felicità e benessere.



Ingredienti

PER L'IMPASTO:

200g di farina semintegrale
2 cucchiai di semi di canapa
35g di olio extravergine d'oliva
70g circa di acqua fredda
un pizzico di sale marino integrale
pepe a piacere

PER LA FARCITURA:

150g di ricotta di mandorle (o altro formaggio vegetale cremoso o crema di tofu)
100g di spinaci
scorza di limone a piacere
2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
una bustina di zafferano in polvere
un pizzico di sale marino integrale
pepe a piacere

1. Preparare l'impasto: in una ciotola mescolare farina, semi di canapa, sale e pepe. Aggiungere l'olio e quindi l'acqua a filo iniziando a impastare. La quantità di acqua è indicativa e dipende dal tipo di farina utilizzato: va aggiunta a poco a poco fino ad ottenere un composto compatto e morbido.
2. Impastare per qualche minuto, creare una palla, avvolgerla nella pellicola e fare riposare in frigorifero per circa 15 minuti.
3. Nel frattempo preparare la farcitura: in una ciotola mescolare la ricotta vegetale con lo zafferano, l'olio, la scorza grattugiata di limone, il sale e il pepe. Mantecare bene.
4. Lavare gli spinaci e saltarli per qualche minuto in padella con olio, sale e pepe.
5. Trascorso il tempo di riposo stendere l'impasto con il matterello in un disco di spessore pari a 3-4mm.
6. Farcire il centro del disco con la crema e gli spinaci. Ripiegare i bordi.
7. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 35-40 minuti (i bordi devono essere dorati).

Polpette di ceci e spinaci

Le polpette sono un cibo di conforto che ci riporta all'infanzia. Possono essere preparate con tantissimi ingredienti (avanzi compresi) e sono un ottimo modo per fare mangiare le verdure ai più piccoli.

PROPRIETÀ:

Il triptofano, precursore della serotonina, è contenuto nel sesamo e nei legumi.



Ingredienti

250g di ceci precotti

150g di spinaci

4-5 cucchiari di olio extravergine d'oliva
qualche cucchiario di semi di sesamo
tostato

un ciuffo di prezzemolo

qualche fogliolina di menta

pane grattugiato q.b.

sale marino integrale q.b.

pepe q.b.

1. Lavare bene gli spinaci e saltarli in padella per qualche minuto con olio, sale e pepe. Lasciare raffreddare: se ci fosse acqua in eccesso strizzarli bene.
2. Scolare i ceci e sciacquarli sotto l'acqua corrente. Saltarli per qualche minuto in padella con olio, sale e pepe.
3. In una ciotola unire gli spinaci, i ceci, il prezzemolo e la menta tritati, il sesamo, circa 4 cucchiari di olio, sale e pepe. Mescolare bene.
4. Frullare con un frullatore a immersione fino ad ottenere una consistenza piuttosto uniforme. Se fosse necessario, aggiungere un po' di acqua per ammorbidire l'impasto oppure pane grattugiato se fosse troppo liquido: l'impasto dovrà risultare morbido.
5. Formare le palline con le mani umide oppure utilizzando un servigelato. Passarle nel pangrattato.
6. Disporre le polpette su una teglia, cospargerle con un filo d'olio e cuocerle in forno per 20 minuti a 180°C.

Vegamisù

Quale dolce regala più buonumore del tiramisù? Lo dice anche il nome stesso. Questa versione veg è golosa e leggera.

PROPRIETÀ:

Già il delizioso aroma sprigionato dal cacao amaro stimola le endorfine e fa aumentare i livelli di serotonina, grazie al suo contenuto in triptofano. Inoltre contiene antiossidanti e teobromina, dall'effetto stimolante sull'umore.



Ingredienti

500ml di latte di mandorle
200g di savoiardi o frollini veg
320g di yogurt vegetale neutro o alla vaniglia
60ml di panna di riso o soia
80g di zucchero di canna
4-5 tazzine di caffè o caffè d'orzo
50g di amido di mais
2-3 cucchiari di crema di mandorle
un baccello di vaniglia
cacao amaro in polvere
un pizzico di sale marino integrale

1. Disporre un colino a maglie fitte su una ciotola, rivestirlo con un telo bianco pulito e versarvi lo yogurt. Riporre il tutto in frigorifero e lasciarvi colare lo yogurt per una notte.
2. In un pentolino versare l'amido di mais, il sale e poco latte di mandorle in modo da sciogliere bene l'amido. Aggiungere il restante latte, lo zucchero, il sale e il baccello di vaniglia inciso per la lunghezza. Mettere sul fuoco a fiamma bassa e portare a bollore continuando a mescolare con una frusta. Una volta raggiunto il bollore cuocere la crema per un minuto poi spegnere la fiamma. Trasferire in una ciotola e coprire con la pellicola a contatto diretto con la superficie della crema. Lasciare raffreddare completamente.
3. Versare in una ciotola la crema, lo yogurt colato, la panna di riso e la crema di mandorle. Con le fruste elettriche montare per un paio di minuti.
4. inzuppare i biscotti nel caffè e disporli sul fondo di una teglia (se si utilizzano i frollini farne due strati).
5. Ricoprire con uno strato di crema e spolverizzare la superficie con il cacao. Ripetere gli strati.
6. Riporre la teglia o i bicchieri in frigorifero a riposare per un paio di ore prima di servire.

Biscotti di frolla veg al profumo di salvia e limone

La felicità in cucina inizia cucinando. In particolare se coinvolgiamo i bimbi. Una frolla profumata da personalizzare a piacere sostituendo salvia e limone con cannella, vaniglia, cacao... Una frolla che può essere utilizzata per una crostata profumatissima con una confettura a piacere.

PROPRIETÀ:

La farina d'avena è un ingrediente complice dell'allegria: è ricca di vitamina B1, acido folico e zinco, utili per alzare il tono dell'umore e regalare una sferzata di energia.



Ingredienti

125g di farina di avena
125g di farina di farro
90g di zucchero di canna
60g di acqua minerale fredda
60g di olio di cocco
un cucchiaino di lievito cremortartaro
la scorza di un limone bio dalla buccia edibile
un cucchiaio di salvia fresca tritata finemente
un pizzico di sale marino integrale

1. In una ciotola setacciare e mescolare le farine. Aggiungere lo zucchero, il lievito, la scorza di limone grattugiata, la salvia tritata, il sale e mescolare bene.
2. Aggiungere l'olio e iniziando a impastare aggiungere a filo l'acqua (poco alla volta, valutando se serve tutta). Impastare fino ad ottenere un composto uniforme.
3. Avvolgere il panetto di impasto nella pellicola trasparente e fare riposare in frigorifero per circa un'ora.
4. Trascorso il tempo di riposo stendere con il matterello tra due fogli di carta forno dello spessore di circa mezzo centimetro. Tagliare della forma desiderata e disporre su una teglia rivestita di carta forno.
5. Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. La superficie deve essere dorata. Lasciare raffreddare bene prima di servire.

Se ti abbiamo regalato un po' di buonumore in cucina seguici su Facebook e Instagram per imparare sempre nuove ricette.

Iscriviti alla nostra newsletter per avere nuovi contenuti extra e ricevere informazioni sui nostri eventi.

Per qualsiasi altra informazione contattaci: info@rosaregina.it - +393335379240