

ESEMPIO DI MENÙ SETTIMANALE Gennaio/Febbraio 2016



L'acqua non è elencata qui sotto: bevetene sempre in abbondanza, appena sveglie e a qualsiasi ora del giorno.

LUNEDI'

Colazione	pane integrale o fette biscottate integrali con marmellata o miele; caffè latte
Spuntino	un frutto di stagione
Pranzo	pasta di semola di grano duro con gamberi e verdure*; peperonata
Spuntino	spremuta di arancia
Cena	minestra di ceci e rosmarino*; spinaci all'olio; finocchi in pinzimonio; pane integrale

MARTEDI'

Colazione	frutta di stagione tagliata a pezzetti, mescolata con un vasetto di yogurt magro e chicchi di riso o farro integrale soffiato; una tazza di tè
Spuntino	frutta secca mista
Pranzo	polpette finte*; carote in pinzimonio; pane integrale
Spuntino	un frutto di stagione
Cena	frittata alle zucchine/cipolle/ porri* secondo la stagione; insalata mista; pane integrale

MERCOLEDI'

Colazione	pane integrale, noci e uvetta; un frutto; caffè latte
Spuntino	fette di segale integrali
Pranzo	farro alla zucca*; insalata mista
Spuntino	un frutto
Cena	verdure in pinzimonio; alici gratinate con patate e pomodori*

GIOVEDI'

Colazione	pane integrale con formaggio fresco e olive*; una tazza di tè
Spuntino	frutta secca mista
Pranzo	pasta integrale con agretti/fagiolini secondo la stagione, pomodori secchi e pinoli*; coste gratinate*
Spuntino	frullato di frutta di stagione (frutta matura, ghiaccio, poco latte)
Cena	crostoni con fagioli e con cavolo nero*; insalata

VENERDI'

Colazione	muesli casalingo*, con mezzo frutto tagliato a pezzetti e latte o yogurt parz. scremato
Spuntino	una spremuta di pompelmo
Pranzo	crema di zucca e nocciole*; tonno con insalata mista di stagione; pane integrale
Spuntino	spremuta di pompelmo
Cena	kamut con ratatouille di verdure*; radicchio al forno

SABATO

Colazione	caffè latte e biscotti integrali
Spuntino	frutta secca mista
Pranzo	insalata di pollo, sedano e mais*; bietole (o le foglie delle coste) con olio e aceto balsamico
Aperitivo	cocktail analcolico; mandorle tostate non salate; verdure in pinzimonio
Cena	pizza alle verdure; insalata di soncino, noci e arance, frutta fresca o sorbetto al limone

DOMENICA

Colazione	cappuccino con muffin ai mirtilli*
Pranzo	lasagne ai funghi*; arista alla fiorentina; insalata mista
Spuntino	un frutto
Cena	passato di verdura e legumi; carote grattugiate; pane integrale

RICETTE

COLAZIONE



Muffin integrali, ai mirtilli

(ricetta per 9-12 muffin).

Ingredienti

130 g di fiocchi di avena, 130 g di farina di frumento integrale, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 1/2 cucchiaino di sale, 70 g di zucchero di canna integrale, buccia grattugiata di un limone, 1 uovo, 240 g di latte (parzialmente scremato), 55 g di olio di oliva (se troppo forte, usate un olio di semi di mais spremuto a freddo), una tazza di mirtilli freschi o surgelati (in tal caso, scongelarli prima di metterli nella ricetta).

Preparazione

Scaldate il forno a 175°C. Meschiate tutti gli ingredienti secchi (fiocchi di avena, farina, lievito, sale e zucchero). In una ciotola a parte, sbattete l'uovo, aggiungete il latte, l'olio e la buccia di limone grattugiata.

Versate l'impasto "umido" in quello secco e mescolare con un cucchiaino di legno (non mescolare a lungo). Incorporate dolcemente i mirtilli nell'impasto. Riempite fino a $\frac{3}{4}$ dei "pirottini" di carta o di silicone (eventualmente spennellate con un po' d'olio). Infornate per circa 20-25 minuti, finché la superficie inizierà ad imbrunire e finché uno stuzzicadenti infilato nel centro uscirà pulito.

"Formaggio fresco" fatto in casa

Ingredienti

Un vasetto di yogurt magro o yogurt greco 0. Eventuali ingredienti per insaporire.

Preparazione

Versate lo yogurt in un piccolo telo/fazzoletto di cotone a trama larga, appoggiato in un colino.

Mettete il colino sopra ad una tazza o scodella, in modo che il colino resti sollevato dal fondo.

Riponete in frigorifero e lasciate scolare per tutta la notte. Al mattino avrete un formaggio magro fresco, da poter spalmare sul pane, per la prima colazione. Potete anche insaporirlo con erbe, peperoncino, olive tritate, noci o altro.

Muesli casalingo

Ingredienti:

500 g di fiocchi di avena, 500 g di fiocchi di orzo, 150 g di uva sultanina, 50 g di albicocche secche, 200 g di noci/mandorle/nocciole/di semi di girasole, 50 g di semi di lino.

Preparazione:

Tritate grossolanamente la frutta secca e i semi. Meschiate bene tutti gli ingredienti. Conservate il muesli in un contenitore ben chiuso.

Consumate con yogurt (o latte), e frutta fresca.

CEREALI CON VERDURE



Farro alla zucca

Ingredienti per 4 persone

320 g farro, 500 g di zucca gialla (già pulita), cipolle, olio extra vergine di oliva, prezzemolo/rosmarino/paprika.

Preparazione

Lessate il farro al dente. Tritate la cipolla, soffriggetela dolcemente in poco olio extra vergine di oliva e un goccio di acqua, aggiungete la zucca a dadini e cuocete con coperchio finchè la zucca sarà tenera.

Servite il farro con a fianco la zucca, il tutto decorato con un rametto di prezzemolo/rosmarino, o con una spruzzata di paprika, per ravvivare il colore.

Polpette finte

Ingredienti per 4 persone

2 melanzane, 240 g di miglio, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe, pomodoro.

Preparazione

In una teglia mettete le melanzane tagliate a tocchetti con aglio, cipolla, sale, pepe e pomodoro; a parte lessate il miglio per 10-15 minuti in poca acqua. Quando tutto è cotto, fate raffreddare e passate le melanzane al mixer. Unite tutti gli ingredienti, formate piccole polpette e ripassatele in una salsina leggera di pomodoro e aglio.

Pasta integrale con agretti, pomodori secchi e pinoli

Ingredienti per 4 persone

320 g pasta integrale (formato che preferite), 2 mazzi di agretti o altro secondo la stagione, 1 barattolo di pomodori secchi sott'olio, aglio, basilico, prezzemolo q.b., una manciata di pinoli, olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione

Pulite e scottate gli agretti in acqua bollente salata. Tostate i pinoli in forno a 180° per 2-3 minuti. Frullate i pomodori secchi aggiungendo, basilico fresco, prezzemolo, poco aglio e olio extravergine di oliva. Cuocete la pasta e saltatela in padella con gli agretti, i pinoli e aggiungete alla fine il pesto di pomodori.

Kamut con ratatouille di verdure

Ingredienti per 4 persone

320 g frumento kamut, 800 g di verdure miste, scelte a seconda del gusto e della disponibilità: melanzane, cipolle, peperoni, carote, zucchine, broccoli, cavolini di bruxelles, aglio, ecc.

Preparazione

Lessate il kamut al dente. Nel frattempo fate una ratatouille di verdure tutte tagliate a dadini (o dadoni), soffriggendo con poco olio extra vergine di oliva. Potete cuocere separatamente ogni verdura, oppure cuocere prima quelle che richiedono una cottura più lunga, aggiungendo via via quelle più tenere. Quando il tutto sarà cotto (ma non stracotto) aggiungete un pizzico di sale e servite ben caldo con il kamut appena scolato.

Lasagne ai funghi

Ingredienti per una teglia media

Lasagne (volendo potete farle in casa). Per semplificare potete anche cucinare al dente della pasta corta possibilmente integrale e poi procedere come indicato, funghi (secondo la disponibilità), una salsa bianca tipo besciamella (fatela senza burro!), poco parmigiano.

Preparazione

Preparate la “salsa bianca” in questo modo: mettete in un pentolino 4 cucchiaini di farina. Tostatela leggermente, poi aggiungete, poco alla volta in modo che non si formino grumi, circa 600 g di latte (intero), mescolando con una frusta o un cucchiaino di legno. Cuocete a fiamma bassa per circa 10 minuti. Aggiungete sale e noce moscata a piacere. La finta besciamella è pronta!

Cuocete le lasagne, conditele a strati con la salsa bianca, funghi trifolati con olio e aglio, parmigiano. Finite con una spolverata di pan grattato. Grattinate in forno e servite ben calde.

CEREALI CON LEGUMI



Minestra di ceci e rosmarino

Ingredienti per 4 persone

Ceci secchi 200 g, aglio, rosmarino, pasta integrale o pasta fresca fatta in casa integrale

Preparazione

Mettete a bagno i ceci almeno 8 ore prima di iniziare a cucinarli (quindi la sera prima oppure al mattino, per averli pronti per la cena). Scolate i ceci, versateli in una pentola con circa 2 litri di acqua, aggiungete due spicchi di aglio (con la buccia) e qualche rametto di rosmarino. Fate cuocere per circa 2 ore (se usate la pentola a pressione, bastano 40 minuti circa. In tal caso, mettete meno acqua). Quando saranno teneri, ma non spappolati, togliete una parte di ceci e passateli al passaverdure. Rimetteteli in pentola e aggiungete la pasta. A fine cottura aggiustate di sale, e aggiungete un trito di rosmarino e aglio. Condite sul piatto con olio extra vergine di oliva e pepe.

Crostoni con fagioli e con cavolo nero

Ingredienti per 4 persone

500 g di cavolo nero, aglio, olio extra vergine di oliva, fagioli cannellini secchi, ammollati, oppure 1 scatola di fagioli cannellini, sale, pepe, olio extra vergine di oliva, pane toscano integrale o macinato a pietra.

Preparazione

Lessate il cavolo nero, togliete le parti dure, tritate grossolanamente e ripassate in padella con un po' d'olio e aglio (eventualmente aggiungete un po' di acqua di cottura del cavolo) e peperoncino. Lessate i fagioli cannellini secchi, dopo averli ammollati. Oppure se usate fagioli in scatola, scolateli e sciacquateli. Tagliate delle belle fette di pane casereccio integrale. Tostate il pane e strofinatelo con l'aglio fresco. Condite con olio extravergine di oliva e aggiungete fagioli su metà delle fette e cavolo nero sulle altre.

CEREALI CON PESCE



Pasta di semola di grano duro con gamberi e verdure

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta integrale (formato a piacere), una decina di gamberoni, 2 carote, 4 carciofi, 2 pomodori, olio extravergine d'oliva q.b., salsa di soia q.b., 1 peperoncino fresco

Preparazione

Prendete le carote, lavatele e tagliatele a julienne. Mondate i carciofi e tagliate a cubetti i pomodori. In una padella (preferibilmente un wok) fate scaldare l'olio quindi aggiungete le verdure. Quando le verdure sono un po' ammorbidite aggiungete in padella 2/3 cucchiaini di salsa di soia. Fate insaporire a fiamma vivace. Nel frattempo pulite i gamberi togliendo il carapace ma lasciando la coda, eliminando il filo nero intestinale. Aggiungete quindi i gamberi in padella con le verdure.

Nel frattempo cuocete la pasta; una volta che la pasta è cotta, saltatela in padella con i gamberi e le verdure e fate insaporire a fiamma vivace. Aggiungete, se di gradimento, il peperoncino a rondelle.

Alici gratinate con patate e pomodori

NOTA: le patate sono ricche di carboidrati complessi, come pure i cereali. Per questo la ricetta è stata catalogata in questo gruppo. Ricordate che le patate non vengono "contate" come porzione di verdura, ma sostituiscono in questo pasto il pane.

Ingredienti per 4 persone

500 g di alici fresche filettate, 500 g di patate, 500 g di pomodori maturi, prezzemolo e aglio tritati, pan grattato

Preparazione

Scaldare il forno a 200 g. Pelate le patate, tagliatele a fettine e sbollentatele per 5 minuti in acqua bollente. Scolatele. Lavate i pomodori e affettateli.

Ungete con olio extra vergine di oliva una pirofila, coprite il fondo con i pomodori a fette, cospargete con il trito di prezzemolo e aglio, disponete le fette di patate sopra ai pomodori, cospargete ancora con il trito, quindi disponete i filetti di alici sopra alle patate. Coprite il tutto con un'abbondante spolverata di un misto composto da: prezzemolo e aglio tritati, pangrattato, olio e sale. Mettete il forno in posizione grill e cuocete per una decina di minuti, finché si formerà una crosticina dorata.

Ottimo anche il giorno dopo, per il pasto in ufficio.

CARNE BIANCA CON VERDURA

Insalata di pollo, sedano e mais

Ingredienti per 4 persone

400-500 g di petto di pollo (lesso o al vapore), 240 g di mais in scatola (dolce, sgocciolato. Possibilmente cercate una marca che non aggiunga zucchero: leggete gli ingredienti), 100 g di sedano, 50 g di noci, olio extravergine di oliva, succo di limone, sale.

Preparazione

Tagliate il pollo a dadini, pulite il sedano e tagliatelo a cubetti. Aggiungete il mais in scatola, le noci, l'olio, il sale (poco) e il limone secondo il gusto.

UOVA CON VERDURA

Frittata alle zucchini (o cipolle o porri, ecc)

Ingredienti per 4 persone:

4 uova, 100 ml di latte, 400 g zucchini (o altra verdura a piacere), 100 g cipolle, olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini, sale, pepe, timo (oppure menta/origano, rosmarino) tritati.

Preparazione

Tritate la cipolla e soffriggetela leggermente, poi aggiungete le zucchini tagliate molto sottili. Fate appassire il tutto. Nel frattempo sbattete le uova con il latte, un pizzico di sale, un po' di pepe ed infine il timo finemente tritato. Versate il composto sulle zucchini, coprendole uniformemente. Coprite e lasciate cuocere qualche minuto finché l'uovo si sarà rappreso.

VERDURA



Coste gratinate

Ingredienti per 4 persone (circa mezza porzione di formaggio a persona)

1 kg di coste, 150 g formaggio, olio extra vergine di oliva per ungere la pirofila.

Preparazione

Cuocete le coste in acqua bollente. Scolate. Disponete in una pirofila unta con olio extra vergine di oliva. Coprite con fontina/ groviera/ parmigiano/ pecorino o altro formaggio adatto ad essere grigliato.

Mettere in forno a grigliare per una decina di minuti. Servire ben caldo.

Crema di zucca e nocciole

Ingredienti per 4 persone

500 g di zucca, 2 porri, una manciata di nocciole

Preparazione

Cuocete la zucca a vapore; tagliate il porro a striscioline e soffriggetelo leggermente in un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Aggiungete la zucca al porro e frullate con un mixer ad immersione allungando con acqua quanto basta per una consistenza fluida. A parte tritate le nocciole, precedentemente tostate e aggiungetele alla crema prima di servire.