

Menù del mese di aprile

Le ricette di questo mese sono caratterizzate da una grande semplicità e velocità di esecuzione. Di stagione le fave fresche, il tarassaco e le ortiche. Il menù è caratterizzato dall'assoluta assenza di pomodoro, sia crudo che cotto, per invitare ad un periodo di astinenza da questa solanacea in questa stagione che non è la sua. Interessante di questo menù è l'imponente apporto di fibre e di calcio. La piccola carenza di proteine alla sera (mezza porzione) è irrilevante.

Le ricette sono per tre persone. Sono calcolate per **nove porzioni** di carboidrati e di proteine: 2 per la Budwig, le altre sette distribuite tra i vari pasti.

Colazione

- Crema Budwig con lino, riso, limone, banana, fragole (100 gr), nocciole

Pranzo (3 porzioni, 615 calorie, 227 mg di calcio, 583 di fosforo, 610 di potassio)

porz. carb	porz. prot.	calorie	grassi	di cui saturi	fibre	calcio	fosforo	potassio
3	3	615	29	10	14	227	583	610

Insalata di Tarassaco
Fettuccine al merluzzo e timo
Uovo al bianco di porro con carote al vapore

Spuntino (per persona)

porz. carb	porz. prot.	calorie	grassi	di cui saturi	fibre	calcio	fosforo	potassio
1	1	363	27	3	5	214	301	522

yogurt magro (125 gr.) con 40 gr di noci e una mela

Cena

porz. carb	porz. prot.	calorie	grassi	di cui saturi	fibre	calcio	fosforo	potassio
3	2,5	560	25	6	55	454	514	178

Insalata di lattuga (100 gr) con ravanelli (50 gr)
Quinoa alle ortiche
Insalata di fave all'origano con tofu

Le ricette

Insalata di tarassaco

- 400 gr di tarassaco fresco tenero
- 2 spicchi d'aglio
- aceto, olio EV di oliva, sale q.b.
Preparare una salsina con un cucchiaino di aceto di mele, due spicchi di aglio finemente affettati e 2 cucchiaini di olio (deve essere preparata almeno due ore prima).
Lavare ripetutamente il tarassaco (cicorione, cicoria selvatica, ecc. a seconda delle regioni) e scolarlo bene.
Condite con la salsina (meglio almeno un quarto d'ora prima) e servita in un'insalatiera.

Fettuccine al merluzzo e timo

- 200 gr di filetto di merluzzo (anche surgelato)
- 240 gr di fettuccine semintegrali (possono andare bene anche farfalle) di grano kamut
- timo

- olio EV di oliva e sale q. b.

Fate cuocere in una padella larga antiaderente i filetti di merluzzo con pochissima acqua, a pentola coperta (7-8 minuti c.). Nel frattempo cuocete al dente in acqua leggermente salata le fettuccine. Colatele, aggiungetele con un po' di acqua di cottura alla padella del merluzzo che avrete sbriciolato con la forchetta. Aggiungete il timo tritato (va bene sia secco che fresco), rimestate per un minuto a fiamma media, spegnete la fiamma. Aggiungete l'olio, aggiustate di sale e servite immediatamente.

Uovo al bianco di porro con carote

- 100 gr di parte bianca di un porro
- 3 uova
- sale e sale alle erbe q. b.
- 3 carote abbastanza grosse (circa 250 gr)
- 40 gr di semi di girasole decorticati
- olio EV di oliva

Affettate a rondelline sottili il porro. Disponetelo, ben distribuito, sul fondo di una padella media antiaderente, Coprite con poca acqua (alcuni cucchiaini). Cuocete per cinque minuti a pentola coperta. Quando l'acqua è quasi asciugata spolverate con sale e spezzate le uova senza rompere il tuorlo. Distribuitele nella pentola in modo che il bianco copra tutti i porri e i rossi siano equidistanti. Cuocete per qualche minuto a fuoco medio, poi ancora a pentola coperta, finché il bianco sia tutto rappreso (ma non il rosso!). Regolate ancora di sale, staccate le uova con una paletta di teflon o di legno e servite su un piatto di portata preriscaldato.

Nel frattempo avrete fatto cuocere le carote al vapore, dopo averle tagliate in rondelle (10 min). Servitele calde, cosparse di semi di girasole, con poco olio EV di oliva e sale alle erbe.

Quinoa alle ortiche

- 80 o 100 gr di ortiche
- 200 gr di quinoa
- 2 spicchi d'aglio
- olio EV d'oliva
- 1 dado vegetale
- sale q.b.
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Raccogliete i giovani getti delle ortiche (che non abbiano ancora i fiori), foglie e fusto. Lavateli accuratamente (senza toccarli, se non con un cucchiaino di legno). Metteteli a cuocere al vapore per 7 minuti. Estraeteli dalla pentola e tritateli abbastanza finemente.

Tritate gli spicchi d'aglio. Fateli rinvenire in pochissima acqua in un pentolino abbastanza capace (cinque minuti). Versate la quinoa, aggiungete 3 parti di acqua, il dado sbriciolato, le ortiche. Portate a bollore e cuocete a fuoco basso e pentola coperta per 15 minuti. Lasciate riposare per cinque minuti, regolate di sale e olio. I commensali possono cospargere con il parmigiano grattugiato.

Insalata di fave all'origano con tofu

- 300 gr di fave fresche sgusciate
- 250 gr di tofu
- olio EV di oliva
- origano
- sale q. b.

Gettate le fave per una decina di secondi in acqua già bollente. Colatele, aggiungete il tofu tagliato a stiscioline sottili, conditele con olio, sale e origano. Servitele su un piatto di portata.