

Menù del mese di maggio

Cliccando su ogni piatto, sarete rimandati alla relativa ricetta (tranne che per lo spuntino - la mela potrete mangiarla a parte o a fettine con lo yogurt - e per l'insalata della sera). 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** a testa 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), mandorle (secondo ricetta base)

Pranzo (calcolo per persona)

porz. carb	porz. prot.	calorie	grassi	di cui saturi	fibre	calcio	fosforo	potassio
3	3	561	24	10	6	109	421	394

Insalata di valerianella e scalogno

Coscia di tacchino brasata al vino rosso

Coppette di riso alla carota

Spuntino (calcolo per persona)

porz. carb	porz. prot.	calorie	grassi	di cui saturi	fibre	calcio	fosforo	potassio
1	1	363	27	3	7	399	65	140

Una fetta di Strudel di mele (100 gr.) con 100 gr di ricotta magra

Cena (calcolo per persona)

porz. carb	porz. prot.	calorie	grassi	di cui saturi	fibre	calcio	fosforo	potassio
3	3	930	72	11	23	598	655	2981

macedonia di mele con noci (due mele grosse affettate con succo di limone e 120 gr di gherigli di noci)

Minestrone di verdure (un normale minestrone di verdure, senza pasta o riso e con pochi legumi)

Spinaci con tofu marinato

Le ricette

Insalata di valerianella e scalogno

- 400 gr di valeriana
- 1 scalogno (circa 40 gr)
- aceto, olio EV di oliva, sale q.b.

Preparare una salsina con un cucchiaino di aceto di mele, lo scalogno finemente affettato e 2 cucchiaini di olio (deve essere preparata almeno tre ore prima).

Lavare ripetutamente la valeriana (soncino, grassagallina, gallinella, ecc. a seconda delle regioni) e scolarla bene.

Condite al momento con la salsina e servita in un'insalatiera.

Coscia di tacchino brasata al vino rosso

- una coscia di tacchino (circa 500 gr)
- 1 cipolla grossa
- 1 carota media
- una costa piccola di sedano verde
- 2 spicchi d'aglio
- 2 foglie di salvia, un rametto piccolo di rosmarino, qualche fogliolina di timo

- 1 chiodo di garofano
- 1/3 di litro di vino rosso tipo barbera
- 1 acciuga salata
- (olio EV di oliva) e sale q. b.

Togliete la pelle e il grasso alla coscia di tacchino. Disponetela in un recipiente che la contenga bene. Tritate grossolanamente cipolla, carota, sedano, aglio e cospargetele nella ciotola assieme alla coscia, con gli aromi. Versate il vino rosso. Lasciate riposare per una notte: il mattino girate la coscia e lasciate riposare ancora per qualche ora. Collocate il tutto in una casseruola e portate a bollire a fiamma media. Aggiungete l'acciuga, a cui avrete raschiato leggermente l'eccesso di sale, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a pentola coperta per circa un'ora (o finché la carne non diventa tenera). Togliete la coscia dalla pentola, asciugate la salsa se risultasse troppo liquida, passatela al mixer. Rimettete coscia e salsa nel tegame, riscaldare velocemente e servite affettata nei singoli piatti, accompagnata dalle coppette di riso, su cui verserete la salsa (vedi ricetta seguente). Non serve olio, ma se lo si gradisce, va aggiunto al brasato già affettato sui singoli piatti.

Coppette di riso alla carota

- 150 gr di riso integrale
- 1 carota grossa
- acqua e sale q. b.
- olio EV di oliva

Cuocete il riso come da ricetta base (due parti di acqua per una parte di riso). Affettate le carote a strisce larghe e sottili con un pelapatate a lama oscillante. Fatele cuocere al vapore per 10 minuti. Foderate tre scodelle piccole con un foglio di plastica da cucina (meno bene, con carta da forno). Disponete le strisce di carote come decorazione sulle pareti delle scodelle. Distribuite nelle tre scodelle il riso cotto, pressandolo bene con un cucchiaino. Rovesciate le scodelline sui piatti dei tre commensali (lasciate spazio per il brasato di tacchino), levate le scodelle e togliete con precauzione la plastica, in modo da lasciare intatta la forma della scodella. Servite con il brasato cospargendo il riso con la salsa (v. ricetta precedente)

Strudel di mele

La ricetta è ovviamente per un intero strudel da un chilo abbondante, di cui per lo spuntino si utilizzerà una fetta accompagnata da 50 gr di ricotta magra. La parte avanzata dello strudel potrà essere surgelata.

- **PASTA:**
- 250 gr. farina semintegrale
- un uovo intero
- 1/2 bicchiere di olio di arachidi
- 1 bicchiere di acqua tiepida
- 1 pizzico di sale
- 1 C di zucchero
- **FARCIA:**
- 750 gr. mele tipo renette
- il succo di mezzo limone
- 100 gr. uvetta
- 1 1/2 C. zucchero integrale
- 50 gr. pane grattugiato
- 1 C. cannella in polvere
- 1 C. di pinoli
- 2 C di gherigli di noci sminuzzati
- 1 C di miele

Per la pasta:

In un recipiente stemperare olio (tranne un cucchiaino che terrete a parte), zucchero, acqua, sale. Incorporare la farina e lavorare energicamente. Formare con l'impasto una palla omogenea e porla su un tagliere di legno sotto una pentola d'acciaio arroventata: lasciarla riposare per mezz'ora.

È questa la base per ogni strudel, dolce o salato. Gli strudel salati possono sostituire brillantemente la classica torta salata.

L'olio di arachidi da supermarket non è coerente con il metodo Kousmine. Ma il quantitativo indicato serve a preparare uno strudel per 7-8 persone, con circa 1/2 C a testa. E' una piccola eccezione che non pesa in una dieta ben regolata.

Preparazione del dolce:

Pelare le mele, affettarle finemente irrorandole del succo di limone per evitare che anneriscano. Mescolatele con l'uvetta, lo zucchero, i pinoli, le noci.

Coprite il piano di lavoro con un panno; infarinatelo accuratamente. Sul panno, stendete la pasta in una sfoglia molto sottile, in modo da ricavarne un rettangolo.

Fate tostare in un pentolino asciutto il pane grattugiato finché prende colore; lasciate raffreddare. Mescolatelo con il cucchiaino d'olio messo da parte. Stendetelo su tutta la pasta, lasciando liberi tre centimetri sui due bordi lunghi e su un bordo corto. Fate lo stesso con la farcitura. Spargete sulla farcitura la cannella in polvere. Arrotolare la pasta molto delicatamente., cominciando dal lato che non avete lasciato libero, servendovi del panno per evitare di romperla.

Chiudete i bordi pressando alle due estremità .

Infornare a 190°C in forno preriscaldato, che abbasserete dopo dieci minuti a 180. Dopo altri 25 min. togliete dal forno , spennellate la superficie con il miele diluito in un C di acqua e riinformate per 5 min. a 200°.

Servire caldo o freddo.

Spinaci con tofu marinato

- 300 gr di tofu
- 500 gr di spinaci freschi teneri
- olio EV di oliva
- qualche cucchiaino di acidulato di Umeboshi
- sale q. b.

Tagliare a striscioline il tofu e ponetelo in un piatto fondo: cospargetelo con l'acidulato almeno mezza giornata prima dell'uso; mescolate di tanto in tanto, con precauzione per non rompere il tofu.

Tritate grossolanamente gli spinaci. In una padella larga versate qualche cucchiaino di acqua, portate a bollore, versatevi il tofu e, sopra il tofu gli spinaci. Coprite la pentola e cuocete a fuoco basso per cinque minuti. Scoperchiate, regolate di sale, mescolate e continuate la cottura per qualche minuto. Al momento di servire, aggiungete l'olio, date un'ultima mescolata e servite ben caldo.