

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Barrette Gorilla



Ingredienti per 10 persone (circa 10 pezzi)

65 g	di datteri secchi
65 g	di fichi secchi
65 g	di bacche secche (goji, cranberry ecc.)
65 g	di anacardi*
195 g	di fiocchi di avena*
65 g	di fiocchi/scaglie di cocco
65 g	d'olio di noce di cocco
5 cucchiari	di zucchero grezzo (di canna)
3 cucchiari	di miele

Preparazione

- Mischiare tutti gli ingredienti (eventualmente impastarli con le mani e, nel caso risultino troppo asciutti, aggiungere 2-5 cucchiari d'acqua).
- Disporre l'impasto di frutta secca e cereali su una teglia rivestita con carta da forno. La massa è sufficiente per coprire una superficie di 20 x 20 cm. Per riempire una teglia intera, occorre raddoppiare i quantitativi.
- Cuocere in forno per 20 min. a 150°C. Tagliare l'impasto ancora caldo in circa 10 barrette.
- Lasciare raffreddare. In un contenitore di latta, le barrette si conservano fino a tre settimane. Avvolgere le barrette nella carta oleata e portarsele appresso prima o durante l'attività sportiva.
- [Video della ricetta](#)

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale



Birchermüesli

Ingredienti per 10 persone

100 g	di fiocchi d'avena*
500 g	di yogurt al naturale*
500 ml	di latte*
3	mele medie, tagliate a dadini
2	pere medie, tagliate a dadini
5	banane, tagliate fini
5 manciate	di noci (ad es. noci, mandorle, nocciole ecc.), tritate
5 cucchiari	di semi di lino
	miele, liquido o succo d'agave denso

A piacere

1 confezione di frutti di bosco surgelati

Preparazione

- In una ciotola, versare il latte (o l'acqua).
- Aggiungere yogurt, noci e semi di lino e mescolare bene. A piacere, unire anche i frutti di bosco surgelati.
- Se necessario, edulcorare con miele o succo d'agave denso.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Bowl di riso



Ingredienti per 10 persone

350 g	di riso integrale
2	carote (120 g)
½	zucca (300 g)
2	barbabietole, crude (circa 400 g)
1 confezione	di champignon (250 g)
2	patate dolci, medie (600 g)
2	cipolle
1 kg	di pollo o di tofu
	olio d'oliva
	sale alle erbe
	pepe
	paprica in polvere
	cumino e/o curcuma in polvere

In alternativa:
i resti della settimana

Per guarnire

2 cucchiari	di noci, macinate fini*
2 cucchiaino	di sesamo, eventualmente tostato* basilico, tritato (in alternativa: essiccato)

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 180°C (calore inferiore e superiore).
- Far bollire il riso in un quantitativo d'acqua tre volte superiore al suo peso con un po' di sale per 40 minuti, senza rimestare. Quindi scolare e lasciare sgocciolare.
- Nel frattempo tagliare le verdure e gli champignon a bocconcini, come pure il pollo o il tofu a scelta. Unire il tutto in una ciotola e condire con l'olio d'oliva e le spezie, disporre quindi su una teglia rivestita di carta forno e cuocere per circa 30 min. nel forno preriscaldato.
- Unire tutti gli ingredienti in una bowl e guarnire con noci, sesamo e basilico.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Budini di semolino con frutti di bosco caldi



Ingredienti per 10 persone

600 ml di latte*
1 baccello di vaniglia: incidere per il lungo ed estrarre la polpa
1 limone, utilizzare la scorza
150 g di semola di grano duro*
120 g di zucchero
120 g di crème fraîche*
1 confezione di frutti di bosco surgelati

Preparazione

- Portare a ebollizione il latte con il baccello di vaniglia, i semi e la scorza di limone.
- Versare il semolino rimestando, abbassare il fuoco e continuare a rimestare a fuoco lento per circa 10 min. fino a ottenere un composto spesso ma ancora umido.
- Levare il baccello di vaniglia. Aggiungere lo zucchero e la crème fraîche continuando a mescolare.
- Versare il semolino negli stampi (o bicchieri o tazze) e lasciare raffreddare.
- Mettere in fresco per circa 3 ore.
- Scaldare i frutti di bosco in un tegame. Capovolgere i budini su un piatto e servirli con i frutti di bosco caldi.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Fooby, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale



Cake alle carote

Ingredienti per 10 persone

Impasto

5	uova (in alternativa: 10 cucchiaini di purea di mele o 2 banane e 1/2)
250 g	di zucchero
5	carote, grattugiate fini
250 g	di mandorle macinate*
1	limone, scorza grattugiata e succo
80 g	di farina*
2 cucchiaini	di lievito in polvere

Glassa

250 g	di zucchero a velo
1	limone, dal quale ricavare circa 3 cucchiaini di succo

A piacere

10	carotine di marzapane*
----	------------------------

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Sbattere le uova e lo zucchero a spuma con la frusta.
- Unire carote, mandorle, limone, farina e lievito.
- Montare a neve gli albumi con il sale e con una spatola di gomma incorporarli nella massa.
- Versare l'impasto in una forma per cake rivestita con carta da forno.
- Cuocere per circa 55 min. nella metà inferiore del forno e lasciare raffreddare.
- Mischiare accuratamente lo zucchero a velo e il succo di limone e spennellare il cake con la glassa. Decorare a piacere con le carotine di marzapane e lasciare asciugare.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Fooby, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Cake alle castagne



Ingredienti per 10 persone, per un cake da 600 g

150 g	di burro, morbido*
150 g	di zucchero
8 g	di zucchero vanigliato (1 bustina)
4	uova (in alternativa: 8 cucchiari di maizena e 12 cucchiari d'acqua oppure 200 g di tofu seta frullato)
440 g	di purea di castagne surgelata, scongelata
1 cucchiaino	di Jemalt / cacao in polvere*
100 g	di nocciole macinate*

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 180°C.
- Ammorbidire il burro. Unire zucchero, zucchero vanigliato, sale e tuorli e montare a spuma.
- Aggiungere la purea di castagne, il cacao in polvere e le nocciole macinate.
- Montare gli albumi a neve e amalgamarli con cura all'impasto. Mettere l'impasto nella forma.
- Cuocere per circa 1 ora al centro del forno.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Fooby, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Patate country con verdure al forno



Ingredienti per 10 persone

- 1 kg di patate o patate dolci
- 5 carote medie
- 3 barbabietole, crude
- 1 cavolfiore
- 2 finocchi
- ½ zucca
- 2 cipolle, tritate grosse
- 100 g di noci, noci di pecan, mandorle o semi di zucca
- 1 mazzetto di timo o rosmarino, tagliato fine
- olio d'oliva
- pepe
- sale
- paprica e curry in polvere

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 180°C (calore superiore e inferiore).
- Lavare le patate e, per il lungo, dimezzarle, poi tagliarle in quarti e in ottavi. Insaporirle con sale e pepe, distribuirle su una teglia rivestita con carta da forno e condirle con l'olio.
- Tagliare tutte le verdure a bocconcini e versarle in una ciotola con le noci o i semi. Mescolare con l'olio d'oliva, le spezie e le cipolle. Distribuirle anch'esse sulla teglia e cuocere al centro del forno caldo per circa 30 minuti.
- Sfornare e servir patate e verdure con la salsa allo yogurt.

SUGGERIMENTO: il giorno dopo utilizzare gli avanzi per l'insalata di cuscus.

Dip yogurt & erbe

Ingredienti per 500 g

- 500 g di yogurt al naturale*
- 1 mazzetto di erba cipollina, tagliata fine
- 1 mazzetto di basilico, tagliato fine
- 1 spicchio d'aglio, pressato
- sale alle erbe
- pepe
- paprica

Preparazione

- Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e servire con le patate country.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Burger di avena

Ingredienti per 10 persone

500 g di fiocchi d'avena, fini*
10 cucchiaini di semi di lino
10 uova (in alternativa: sostituto dell'uovo)
3 cipolle, tritate fini
2 mazzetti di basilico, tritato fine
4 carote medie, grattugiate fini
ca. 6 cucchiaini di sale alle erbe
4 cucchiaini di paprica in polvere
olio d'oliva

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 180°C (aria calda?)
- In una ciotola capiente, mescolare fiocchi d'avena e semi di lino con le uova e lasciar gonfiare brevemente.
- Unire cipollotti, basilico, carote e spezie e lavorare fino a ottenere una massa omogenea.
- Formare dei burger e rosolarli con un po' di olio in una padella antiaderente.

Burger di fagioli neri

Ingredienti per 10 persone

2 scatole di fagioli neri (netto ca. 580 g), sgocciolati e risciacquati
2 cipolle rosse, tritate grosse
2 peperoni gialli, tritati grossi
2 spicchi d'aglio
50 g di pangrattato*
2 cucchiaini di cumino in polvere
2 cucchiaini di paprica affumicata
2 cucchiaini di Maizena
olio d'oliva per arrostire

Preparazione

- Ridurre con il mixer fagioli, cipolle, peperoni e aglio finché a pezzetti piuttosto piccoli, pur mantenendo una certa consistenza.
- Trasferire la massa in una ciotola, incorporare il pangrattato e le spezie.
- Sciogliere la maizena con 2 cucchiaini d'acqua e incorporare alla massa.
- Con le mani bagnate, formare dei burger e rosolarli nell'olio caldo per ca. 1 ½ minuti.

Queste ricette UGA sono tratte dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben e da Fooby, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Crêpe

Ingredienti per 10 persone

Pastella

150 g	di farina di grano saraceno
250 ml	di latte vegetale (ad es. latte di avena)
20 g	di maizena
2 cucchiaini	di margarina
	sale

Farcitura

A piacere, ad es.

- rucola, crema di verdure e feta
- cipolle, formaggio fresco e Parmigiano
- humus (vedi ricetta humus) e carote grattugiate
- [crema di barbabietole](#) (in tedesco)
- crema di carote e zenzero
- humus di cannellini

Preparazione

- In una ciotola, sbattere tutti gli ingredienti con la frusta aggiungendo 50 ml d'acqua fredda.
- Cuocere le crêpe l'una dopo l'altra in una padella antiaderente con un po' di burro.



Tema del mese 10/2019: Campo invernale



Guacamole di piselli

Ingredienti per 10 persone

800 g	di piselli (surgelati o freschi)
4 cucchiari	d'olio d'oliva
2	spicchi d'aglio, grattugiati
circa 120 ml	d'acqua
2	limette, succo e scorza grattugiata
4	pomodori
circa 1 mazzetto	di coriandolo

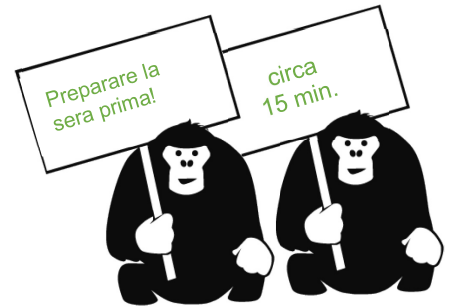
Preparazione

- Portare a bollore in un tegame i primi 4 ingredienti e cuocere coperto per circa 5-10 minuti. Per la variante crudivegana, tralasciare questo passaggio.
- Con un frullatore a immersione o un frullatore, ridurre i piselli in una crema.
- Condire con sale e pepe, succo e scorza di limetta.
- Lavare i pomodori e tagliarli a pezzetti.
- Lavare il coriandolo, tritarlo e, a piacere, incorporarlo alla crema di piselli.
- I pomodori tagliati a pezzetti possono essere incorporati al guacamole o serviti separatamente, secondo i gusti.

Questa ricetta UGA è tratta da: Helene Holunder, 2018.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Humus con basilico e limette



Ingredienti per 10 persone

500 g	di ceci (in alternativa: ceci in conserva)
4 cucchiari	d'olio di oliva
4 cucchiari	di tahina (pasta di sesamo) *
4 cucchiari	d'acqua
	sale e pepe
1 mazzetto	di basilico
4 cucchiari	di succo di limetta
2 spicchi	d'aglio

Preparazione

- Ammollare i ceci in acqua fredda coperti durante la notte.
- Il mattino successivo gettare l'acqua d'ammollo, sciacquare i ceci e lasciarli sgocciolare. Unire 1 cucchiario d'olio, la pasta di sesamo e l'acqua e ridurre in purea. Salare e pepare.
- Mettere da parte alcune foglie di basilico per guarnire.
- Aggiungere il succo di limetta, il basilico restante e l'aglio e amalgamare.
- Versare in una ciotola, condire con qualche goccia d'olio e guarnire con le foglie di basilico.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.
Questa ricetta UGA è tratta da: Migusto, 2017.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Insalata di quinoa



Ingredienti per 10 persone

400 g	di quinoa
1	cipolla, tagliata a fettine sottili
3	carote, tagliate a fettine sottili
1	cavolo rapa, tagliato a fettine sottili
300 g	di feta*
1 mazzetto	di basilico, tritato fine (in alternativa: essiccato)
1 mazzetto	di prezzemolo, tritato fine (in alternativa: essiccato)
	sale
	pepe

Preparazione

- Cuocere la quinoa in una quantità d'acqua tripla al suo peso. Aggiungere sale e pepe solo a fine cottura (riduce il tempo di cottura).
- In una ciotola, unire la quinoa cotta, salata e pepata alle verdure, alle erbe e alla feta e servire con la salsa per insalata.

Salsa all'aceto balsamico

Ingredienti per 10 persone

5 cucchiaini	di senape
8 cucchiari	d'aceto balsamico
10 cucchiari	d'olio d'oliva
	sale
	pepe
	origano fresco o essiccato

Preparazione

- Mescolare spezie ed erbe con aceto e senape, aggiungere l'olio ed emulsionare bene.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Insalata di cuscus



Ingredienti per 10 persone

500 g	di cuscus*
250 g	di lenticchie rosse
5 dl	di brodo di verdure*
2 mazzetti	di ravanelli, tagliati fini
5	carote, tagliate fini
1	patata dolce, tagliata fine
500 g	di spinaci in foglia
1	cipolla, tritata fine
1 confezione	di cranberry essiccati
	diverse erbe aromatiche, ad es. prezzemolo, menta (in alternativa: essiccati)
	sale
	pepe
	paprica

Preparazione

- Soffriggere la cipolla e la patata dolce con un po' d'olio d'oliva.
- Cuocere al dente le lenticchie in abbondante acqua salata per circa 10 min., scolarle.
- Portare a bollore il cuscus con il brodo e lasciarlo gonfiare coperto per circa 7 min.
- Unire tutti gli ingredienti in una ciotola, mescolare bene e condire.

Salsa

Ingredienti per 10 persone

8 cucchiaini	d'olio d'oliva
5 cucchiaini	di succo di limone
	sale
	pepe

Preparazione

- Mescolare tutti gli ingredienti e versare la salsa sul cuscus. Lasciar insaporire brevemente e, se necessario, regolare il condimento.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale



Lassi alla mela

Ingredienti per 10 persone

5	mele, sbucciate e tagliate a pezzetti
2 cucchiari	di succo di limone
1 kg	di yogurt al naturale*
6 dl	di succo d'arancia
4 cucchiari	di miele
	cannella in polvere

Preparazione

- Frullare le mele con il succo di limone, lo yogurt, il succo d'arancia e il miele.
- Insaporire con la cannella.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Lattuga foglia di quercia con semi tostati, carote e ravanelli



Ingredienti per 10 persone

2 teste	di lattuga foglia di quercia, lavata e mondata
8	carote, tagliate fini
2 mazzetti	di ravanelli, tagliati fini
5 cucchiari	di semi di girasole
5 cucchiari	di semi di zucca

Preparazione

- Mescolare le foglie d'insalata con le carote e i ravanelli.
- Tostare i semi di girasole e di zucca in una padella antiaderente a fuoco medio, poi cospargerli sull'insalata.

Salsa all'aceto balsamico

Ingredienti per 10 persone

5 cucchiaini	di senape
8 cucchiari	d'aceto balsamico
10 cucchiari	d'olio d'oliva
	sale
	pepe
	origano fresco o essiccato

Preparazione

- Mescolare spezie ed erbe con aceto e senape, aggiungere l'olio ed emulsionare bene.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Insalata di barbabietole e mele



Ingredienti per 10 persone

1.5 kg di barbabietole cotte
6 mele, lavate e private del torsolo
1 confezione di noci (da 100 g)*

Preparazione

- In una ciotola, grattugiare le barbabietole e le mele con una grattugia da rösti.
- Tostare leggermente le noci in una padella senz'olio per intensificarne l'aroma e unirle alle barbabietole e alle mele.

Salsa all'aceto balsamico

Ingredienti per 10 persone

5 cucchiaini di senape
8 cucchiari d'aceto balsamico
10 cucchiari d'olio d'oliva
sale
pepe
origano fresco o essiccato

Preparazione

- Mescolare spezie ed erbe con aceto e senape, aggiungere l'olio ed emulsionare bene.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.



Minestra di orzo

Ingredienti per 10 persone (2 litri)

3 tazze di orzo perlato*	
3 l	d'acqua
3 cucchiali	di brodo
2	gambi di porro, tagliati ad anelli sottili
2	cipolle grandi, tritate fini
3	carote, sbucciate e tagliate a dadini
2	sedani rapa, sbucciati e tagliati a dadini
2 cucchiali	di burro*
circa 200 ml	di panna semigrassa*
	sale
	pepe

Preparazione

- Sciogliere il brodo in un litro d'acqua.
- Scaldare il burro in una padella di medie dimensioni.
- Aggiungere i porri e le cipolle e soffriggere a fuoco moderato.
- Unire il resto delle verdure e l'orzo e stufare rimstando di continuo.
- Bagnare con il brodo e cuocere coperto per circa un'ora a fuoco lento.
- Insaporire con panna, sale e pepe.
- Versare la minestra di orzo in un thermos in modo che rimanga calda per le 12 ore successive e sia pronta per il pic-nic.

SUGGERIMENTO

- Prendi un pezzetto di formaggio e tagliane alcuni cubetti nella minestra poco prima di assaporarla, in modo da renderla ancora più gustosa.
- Se non vuoi passare due ore ai fornelli, metti l'orzo perlato in ammollo nell'acqua o nel brodo durante la notte: si gonfierà e richiederà un tempo di cottura di soli 45 minuti insieme agli altri ingredienti.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale



Muffin alle mele

Ingredienti per 10 persone (circa 10 muffin, secondo la grandezza)

Pasta

400 g	di farina*
300 g	di zucchero
6	mele, sbucciate, tagliate in quarti o a fette di 2 cm
4	uova (in alternativa: 8 cucchiaini di purea di mele)
260 g	di burro*
4 cucchiaini	di lievito in polvere
3 cucchiaini	di cannella

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 160°C. Ungere lo stampo per muffin o rivestirlo con pirottini di carta.
- Sciogliere il burro e montarlo a spuma con lo zucchero, 1 cucchiaino di cannella e le uova.
- Mescolare farina e lievito e amalgamare al burro con un mestolo di legno. Incorporare metà delle mele e versare l'impasto nello stampo per muffin.
- Distribuire le mele rimanenti sull'impasto.
- Mescolare lo zucchero rimasto con 2 cucchiaini di cannella e cospargere sulle mele.
- Infornare per circa 25 minuti.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Springlane, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Nutella fatta in casa



Ingredienti per 10 persone (600 g)

3 dl d'acqua tiepida
4 cucchiaini di miele, liquido
200 g di nocciole o mandorle, macinate*
5 cucchiaini di cacao in polvere (senza zucchero 60 g)
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 cucchiaino di vaniglia in polvere o la polpa di un baccello
sale

Suggerimento

Per rendere il composto più cremoso, raffinare con 3 cucchiaini di panna semigrassa acida*. Aggiungere 3 cucchiaini di Jemalt per massimizzare il contenuto di sostanze minerali e vitali.

Preparazione

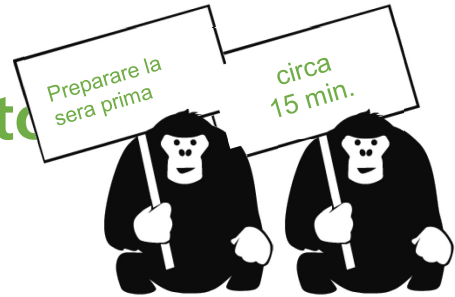
- Mescolare e ridurre in purea tutti gli ingredienti.
- [Video della ricetta](#) (in tedesco)

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Pancake di avena e amaranto



Ingredienti per 10 persone

Impasto

100 g di amaranto

100 g di avena*

4 uova (in alternativa: 20 g di amido di mais e 250 ml di latte vegetale)

2 cucchiaini di sale

3 cucchiai di burro per arrostire*

Preparazione

- La sera prima ammollare l'amaranto in acqua calda coperto per tutta la notte (8-10 ore).
- Il mattino successivo, scolarlo in un colino a maglia fine e lasciar sgocciolare accuratamente.
- Frullare amaranto, avena, uova e sale con il frullatore a immersione fino a ottenere una massa spumosa.
- Arrostire l'impasto in una padella con l'aggiunta di un po' di burro.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Pane alle banane

Ingredienti per 10 persone (10 pezzi)



Impasto alle banane

120 g	di burro, morbido*
200 g	di zucchero di canna
200 g	di farina*
50 g	di mandorle, macinate grosse
50 g	di cioccolato fondente, tritato grosso
5	banane piccole, mature, schiacciate
2	uova (in alternativa: una banana schiacciata)
100 ml	di latte*
1	baccello di vaniglia (o ½ bustina di zucchero vanigliato)
1 cucchiaino	di lievito in polvere
1 cucchiaino	di sale

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 160° C.
- In una ciotola, aggiungere al burro lo zucchero e la vaniglia e lavorare con lo sbattitore elettrico finché la massa risulta chiara.
- Incorporare banane, uova e latte.
- Mescolare tutti gli altri ingredienti e unirli all'impasto.
- Trasferire l'impasto in uno stampo e cuocere al centro del forno caldo per circa 55 min.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Fooby, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Polenta con ratatouille invernale



Polenta

Ingredienti per 10 persone

2 ½ l	di brodo di verdure*
500 g	di semola di mais fine
250 g	di formaggio grattugiato (ad es. Parmigiano, Sbrinz, Appenzeller)*
	sale
	pepe

Preparazione

- Far bollire il brodo e aggiungere man mano la semola di mais continuando a rimestare. Ridurre il fuoco e, sempre rimestando, cuocere a fuoco lento per circa 4 min. fino a ottenere un impasto denso.
- Più a lungo cuoce, migliore è il sapore. Se la polenta si rapprende troppo, ammorbidirla con un po' d'acqua bollente.
- Aggiungere il formaggio fin quando si scioglie e condire.

SUGGERIMENTO

Con i resti della polenta si possono preparare delle crocchette di polenta da servire con le patate country e le verdure al forno. Tagliare la polenta fredda in strisce da 2 cm e disporle sulla teglia rivestita con la carta forno, spennellarle con l'olio e cospargerle di sale e rosmarino. Cuocere per circa 15 minuti sulla scanalatura centrale del forno preriscaldato a 200°C finché diventano croccanti. Eventualmente spostare la teglia nella scanalatura superiore per gli ultimi minuti.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Ratatouille

Ingredienti per 10 persone

2	cipolle tagliate in quattro
8	carote medie, tagliate a fettine
1	zucca media, tagliata grossolanamente a dadini
250 g	di champignon, tagliati in quattro
1 mazzo	di porri tagliati trasversalmente, ad anelli di circa 5 mm
2 scatole	di pomodori pelati e sminuzzati da 280 g
1 bottiglia	di passata di pomodoro (da 360 g)
1 mazzetto	di timo o rosmarino, tritato fine (in alternativa: essiccato)
	olio d'oliva
	vino rosso (in alternativa: brodo di verdure)
	sale
	pepe

Preparazione

- Saltare brevemente gli champignon in un po' d'olio d'oliva e metterli da parte.
- Cuocere il resto delle verdure in una padella con un filo d'olio e insaporire con sale e pepe.
- Sfumare con il vino rosso o con il brodo di verdure.
- Abbassare la fiamma, aggiungere i pelati, la passata, le erbe e gli champignon e cuocere con il coperchio per circa 10 min.
- Disporre la ratatouille sulla polenta e servire.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Fooby, 2019.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Polpette energetiche



Ingredienti per 10 persone (20 polpette)

150 g	di mandorle macinate*
100 g	di noci*
100 g	di datteri, snocciolati
100 g	di Jemalt / cacao in polvere*
2 cucchiari	di burro
1 cucchiaino	di cannella in polvere
1 cucchiaino	di zucchero di betulla
3 cucchiari	di sesamo (panatura)

Preparazione

- Ridurre in purea con un mixer molto potente tutti gli ingredienti tranne il sesamo. Versare la massa in una ciotola, se necessario aggiungere un altro cucchiaino d'acqua e impastare con le mani.
- Formare delle polpette e passarle nel sesamo. Ecco fatto!

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Porridge di amaranto

Ingredienti per 10 persone

250 g di amaranto
5 mele o pere
1 cucchiaino di zucchero vanigliato
1 cucchiaino di cannella in polvere



A piacere

1 confezione di frutti di bosco surgelati o
5 cucchiaini di cacao in polvere, non zuccherato

Preparazione

- Ammollare l'amaranto in acqua coperto per tutta la notte (8-10 ore).
- Il mattino successivo, cuocerlo a fuoco basso per circa 10 minuti con il liquido rimanente. Aggiungere le spezie (a piacere anche il cacao in polvere).
- Eliminare il torsolo delle mele o pere, grattugiarle con la buccia e unirle al porridge (a piacere anche con i frutti di bosco surgelati).

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Quark alla frutta



Ingredienti per 10 persone

1500 g	di quark magro al naturale*
5 cucchiari	di semi di girasole
5 cucchiari	di noci*
600 g	di frutti di bosco surgelati (non zuccherati)
5 cucchiari	di miele

Preparazione

- Tritare i semi e le noci, preferibilmente su un tagliere di legno. Quindi unirli al quark.
- Aggiungere il miele e mescolare bene.
- Infine, incorporare delicatamente i frutti di bosco.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale



Quiche alle verdure

Ingredienti per 10 persone

Pasta

750 g	di farina*
2 cucchiaini	di sale
7 cucchiaini	di lievito in polvere
190 ml	d'olio d'oliva
250 ml	d'acqua

In alternativa:
3 rotoli di pasta per torte alla spelta o senza glutine Ø 32 cm

Farcitura

2	cipolle, tritate fini
2	spicchi d'aglio, pressati
6	carote, affettate sottili con la mandolina
4	porri, tagliati fini
1	pastinaca, affettata sottile con la mandolina
1	barbabietola cruda, affettata sottile con la mandolina
½	zucca, affettata sottile con la mandolina
1 mazzetto	di erba cipollina o prezzemolo tritati (in alternativa: essiccati)

Crema

500 ml	di panna semigrassa *
5	uova (in alternativa: ridurre in purea 250 g di tofu seta)
100 g	di Sbrinz, grattugiato
	sale
	pepe

Preparazione

- Mescolare tutti gli ingredienti della pasta e lavorarli bene. Lasciare riposare l'impasto mentre si prepara la farcitura.
- Scaldare un po' d'olio d'oliva in una padella antiaderente. Soffriggere cipolle e aglio, poi aggiungere le verdure. Rosolare brevemente, poi stufare per circa 10-15 min. con un po' d'acqua. Condire con sale e pepe.
- Unire l'erba cipollina o il prezzemolo. Allontanare la padella dal fuoco.
- In un contenitore, sbattere la panna con le uova e unire il formaggio. Salare, pepare e insaporire.
- Spianare o srotolare la pasta, ungere una tortiera a cerniera e trasferirvi la pasta, premere bene i bordi con le dita. Bucherellare il fondo con una forchetta.
- Distribuire uniformemente le verdure e versare la salsa.
- Cuocere nel forno preriscaldato a circa 200°C (aria calda) per 35-45 min.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate. Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Risotto ai pomodorini



Ingredienti per 10 persone

1 kg	di riso per risotto
2 ½ l	di brodo di verdure, bollente*
2 ½ dl	di vino rosso
1 confezione	di pomodorini cherry, tagliati a metà (circa 300 g)
2	cipolle, tritate fini
5 cucchiari	di passata di pomodoro
1 busta	di Parmigiano grattugiato (da 250 g)*
	alcuni rametti di timo
	olio d'oliva
	sale
	pepe

Preparazione

- Scaldare l'olio in una padella, soffriggere le cipolle, aggiungere il riso e la passata di pomodoro. Cuocere rimestando finché il riso diventa trasparente.
- Annaffiare con il vino e lasciare che si rapprenda completamente.
- Aggiungere man mano il brodo rimestando di frequente, in modo che il riso rimanga sempre coperto di liquido e cuocere per circa 25 minuti, finché il risotto risulta cremoso e al dente.
- Dopo 15 minuti unire i pomodorini cherry.
- Condire con 2/3 del Parmigiano e insaporire.
- Versare il risotto nei piatti e guarnire con il resto del Parmigiano e il timo.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta dal libro di Laura Koch, 2018: Essen, geniessen, gesund bleiben.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Smoothie invernale

Ingredienti per 10 persone (2 litri)

- 5 pere piccole, tagliate a pezzetti
- 5 carote piccole, tagliate a pezzetti
- 1 l d'acqua
- 2 limoni, spremuti
- 5 cucchiaini di olio di lino

A piacere

- 1 radice di zenzero, a fettine

Preparazione

- Frullare tutti gli ingredienti e gustare.



Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Spaghetti con ragù di lenticchie



Ingredienti per 10 persone

1.5 kg	di spaghetti**
125 g	di Parmigiano, grattugiato**
2 scatole	di pomodori pelati e sminuzzati da 280 g
500 g	di lenticchie verdi, cotte*
3 cucchiaini	di passata di pomodoro
2	cipolle, tritate
1 cucchiaio	di farina**
	olio d'oliva
	sale
	pepe
	paprica
	vino rosso (in alternativa: brodo di verdure)

A piacere

Diverse verdure, tagliate fini, da aggiungere inizialmente alle cipolle.

Preparazione

- Tritare le cipolle e soffriggerle nell'olio.
- Aggiungere la passata e la farina e stufare brevemente, quindi i pomodori pelati e sminuzzati. Rimetstando di tanto in tanto, cuocere per circa 20 minuti e sfumare con un po' di vino rosso.
- Sciacquare le lenticchie, versarle nel tegame e cuocerle per circa 10 minuti insieme alle cipolle.
- Insaporire il ragù di lenticchie con sale, pepe e paprica.

- Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata.
- Condirli con il ragù di lenticchie e con il Parmigiano.

Ragù classico

* Sostituire le lenticchie con 1.5 kg di carne macinata (ad es. di manzo) e stufarla insieme alle cipolle.

**In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Tema del mese 10/2019: Campo invernale

Vellutata di zucca



Ingredienti per 10 persone

1	zucca, tagliata a dadini (circa 1kg)
600 g	di patate farinose da lessare, a dadini
15 dl	di brodo di verdure*
250 ml	di panna semigrassa*
2	cipolle, tagliate grossolanamente
2	mele, a dadini
2 cucchiaini di	curry dolce
	olio d'oliva
	semi di zucca macinati fini
	sale
	pepe

Preparazione

- Scaldare l'olio in una padella.
- Aggiungere le cipolle, la zucca, le patate, le mele e il curry e soffriggere per circa 3 min.
- Bagnare con il brodo, coprire e cuocere a fuoco lento per circa 20 min.
- Unire la panna, passare e condire.
- Decorare la vellutata con i semi di zucca.

*In caso di allergie/intolleranze, la tabella degli alimenti ti propone alternative adeguate.

Questa ricetta UGA è tratta da: Fooby, 2019.