

crudo & salute

Menù di Natale



Vegano / Crudista
(con alternative salutari cotte)

www.Crudo&Salute.com

Menu vegano/crudista natalizio

(con alternative salutari cotte*)

“Vino” nuovo

Insalata festiva con noci in salsa di agrumi e melograno

Zuppa di zucca gialla

*Sformato natalizio o Sformato di castagne**

Salsa di fragole

*Soufflé di patate dolci **

*Puré di patate**

*Sugo ai funghi **

Broccoli marinati con peperoni

Verza marinata

Torta di mele

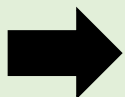
Gelato alla banana

Bevanda speziata

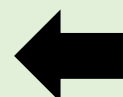
ACQUISTA IL RAW STARTER KIT

Con 20 € di Sconto

Iscriviti alla Newsletter di Crudo&Salute (se non sei ancora iscritto!) per ricevere il coupon LUNEDI' 22 DICEMBRE



www.crudoesalute.com/dieta-crudista



Lista della spesa

Verdure & erbe fresche

Aglio	Funghi champignons	Prezzemolo
Barbabietola	Lattuga romana	Rosmarino
Broccoli	Limoni	Salvia
Carote	Pastinaca	Scalognò
Cavolfiore	Patate	Sedano
Cetrioli	Patate dolci	Timo
Cipolle bianche	Peperoncino	Verza
Cipollotti	Peperoni gialli	Zucca gialla
Funghi	Pomodori ciliegini	

Frutta

Arance	Fragole fresche o surgelate	Melograni
Banane	Mele	Uva

Semi, frutta a guscio e frutta essiccata

Crema di mandorle	Nocciole	Semi di lino
Datteri Medjool	Noci (o noci pecan)	Semi di psyllium
Mandorle	Semi di girasole	Uvetta

Erbe e spezie

Aglio in polvere
(facoltativo)

Cannella

Chiodi di garofano

Cipolla in polvere
(facoltativa)

Curcuma

Dragoncello

Noce moscata

Paprika

Pepe bianco

Pepe nero

Pimento (si può
sostituire con pepe e
noce moscata)

Sale marino integrale

Sedano in polvere

Timo essiccato

Zenzero

****Nota:** la lista include gli ingredienti necessari sia per i piatti crudisti che per quelli cotti: selezionali in base alle tue preferenze.

Ricette

“Vino” nuovo

Ingredienti:

- 6 tazze di acini d’uva, refrigerati
- 3-6 cubetti di ghiaccio (facoltativo)

Procedimento:

Frulla e servi. Se lo trovi troppo dolce, puoi diluirlo con un po’ d’acqua o frullarlo assieme a un gambo di sedano. Per una miglior digestione, servi questo “vino” 20 minuti prima del pranzo.

Insalata festiva con noci

Ingredienti:

- 1 testa di lattuga romana
- 4 foglie di barbabietola, private del gambo e tagliate a strisce
- 1 cetriolo, sbucciato, tagliato a metà e affettato
- 2 peperoni gialli, tagliati in forme decorative
- 1 melograno, semi
- ¼ tazza di noci (o, se disponibili, noci pecan)

Procedimento:

Disponi tutti gli ingredienti in una grande insalatiera.

Salsa di agrumi e melograno

Ingredienti:

- 1 tazza di succo d’arancia
- 1 lime, spremuto
- ½ melograno, spremuto

- ¼ tazza di noci (o noci pecan) a pezzetti

Procedimento:

Frulla i succhi assieme alle noci fino a ottenere una consistenza omogenea. Mescola questa salsa all'insalata appena prima di servirla.

Zuppa di zucca gialla

Ingredienti:

- 1 tazza d'acqua
- 1 tazza di zucca gialla
- ½ tazza di carote grattugiate
- 1 tazza di sedano affettato
- 2 cipollotti, finemente affettati (conserva la parte verde per guarnire)
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- ½ cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di sale marino integrale (facoltativo)
- sedano in polvere, kelp e/o alga dulce a piacere

Procedimento:

Frulla assieme gli ingredienti fino a omogeneizzare e intiepidire il tutto. Guarnisci con i cipollotti e servi.

Sformato festivo

Ingredienti:

- 1 ½ tazze di mandorle*
- 1 ½ tazze di nocciole o noci pecan*
- 1 ½ tazze di semi di girasole**
- 2 ½ tazze di funghi champignons a pezzetti
- 3 tazze di sedano a pezzetti
- 1 tazza di carote a pezzetti
- ½ tazza di prezzemolo sminuzzato
- 1 cucchiaio di aglio tritato

- 1 scalogno, finemente affettato
- ¼ tazza di cipollotti tritati
- 2 cucchiaini di salvia fresca tritata o 2 cucchiaini di salvia essiccata
- 2 cucchiaini di rosmarino fresco tritato o 2 cucchiaini di rosmarino essiccato
- 1 cucchiaio di dragoncello fresco tritato o 1 cucchiaino essiccato
- 1 ½ cucchiaini di timo fresco, o 2 cucchiaini di timo essiccato
- 1 cucchiaino di sale marino integrale
- ¼ di cucchiaino di paprika
- 2 cucchiaini di semi di psyllium macinati

*Preferibilmente messe in ammollo per 12 ore ed essiccate per 12 ore a 40°C

**Preferibilmente messi in ammollo per 6 ore ed essiccati per 6 ore a 40°C

Per guarnire:

- Foglie di indivia o prezzemolo
- 2 arance, a fettine circolari
- 1 tazza di pomodori ciliegini

Procedimento:

In un robot da cucina, macina bene le noci e i semi, quindi metti il composto in una terrina capiente.

Sempre nel robot, macina un po' alla volta i funghi, il sedano, i peperoni e le carote. Quindi aggiungi il composto di noci e semi, e infine gli altri ingredienti, mescolando bene fino ad amalgamare il tutto.

Sul vassoio di un essiccatore, modella il composto in due filoni alti circa 2-3 cm. Disidrata per 4 ore a 40°C, quindi capovolgi i filoni su un altro vassoio e ripeti per altre 4 ore.

Disponili su dei vassoi e guarnisci con foglie di indivia o prezzemolo, fettine di arancia e pomodorini.

Da servire assieme al *Sugo ai funghi*.

Sformato di castagne

Ingredienti:

- 1 kg di castagne fresche
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva per ungere
- ¼ di tazza d'acqua
- 1 grande cipolla, a pezzetti
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ½ tazze di sedano finemente affettato
- 1 tazza di carote finemente grattugiate
- 2 tazze di pane secco integrale grattugiato
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di salvia fresca tritata
- ½ cucchiaino di paprika
- ½ cucchiaino di timo
- ½ cucchiaino di basilico
- 2 cucchiaini di brodo vegetale, o di succo di carote e/o sedano
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati mescolati a 9 cucchiaini di brodo vegetale o acqua
- sale marino integrale a piacere
- pepe nero a piacere

Per guarnire:

- ciuffetti di prezzemolo
- fettine di arancia
- pomodori ciliegini

Procedimento:

Fai un piccolo taglio sulle castagne, quindi immergile nell'acqua per circa 10 minuti, fino a che il taglio si apre facilmente.

Sbuccia le castagne e cuocile a vapore per circa 30 minuti, fino a renderle tenere. Quindi, macinalo con un robot da cucina fino a ottenere un composto omogeneo e trasferiscilo in una terrina.

Riscalda il forno a 175-180°C e ricopri uno stampo rettangolare (da pane) con la carta da forno unta d'olio (o ungiolo direttamente, se antiaderente).

Scalda $\frac{1}{4}$ di tazza d'acqua in una padella, aggiungi la cipolla, l'aglio, il sedano e le carote e fai saltare il tutto per alcuni minuti fino a che le verdure sono tenere.

Togli dal fuoco e aggiungi le castagne macinate, il pane grattugiato, il prezzemolo, la salvia, la paprika, il timo, il basilico, il sale, il pepe, il brodo vegetale e la miscela con i semi di lino. Mescola bene il tutto.

Metti il composto nello stampo, livellando il tutto con una spatola, quindi ricopri con della carta stagnola e fai cuocere nel forno per circa 1 ora. Rimuovi la stagnola e completa la cottura per altri 15 minuti, fino a che il filone non sarà compatto al centro.

Togli il filone dal forno e fallo riposare per 3-4 minuti, quindi rimuovilo dallo stampo e disponilo su un piatto da portata riscaldato. Guarnisci con prezzemolo, fettine di arancia e pomodorini.

Servi il tutto accompagnato dal *Sugo ai funghi* e/o dalla *Salsa di fragole*.

Salsa di fragole

Ingredienti:

- 2 tazze di fragole fresche o surgelate
- 1 tazza di uvetta (messa precedentemente in ammollo)
- 2 arance dolci, a spicchi
- 2 mele dolci, a pezzetti
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di cannella in polvere
- $\frac{1}{4}$ cucchiaino di zenzero in polvere
- $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di pimento in polvere (si può sostituire, in quantità minore, con pepe arricchito da noce moscata)
- $\frac{1}{8}$ cucchiaino di chiodi di garofano

Procedimento:

Lavora la frutta con un robot da cucina o con un estrattore di tipo orizzontale. Quindi aggiungi le spezie e mescola bene il tutto. Lascia riposare in frigorifero per una notte, per far amalgamare i sapori. Al momento di servire, guarnisci con buccia d'arancia (biologica) grattugiata.

Soufflé di patate dolci

Ingredienti:

- 3 tazze di patate dolci sbucciate e tagliate a pezzetti
- 4-6 datteri, messi in ammollo e denocciolati
- 2-4 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva
- ¼ tazza d'acqua
- ½-1 cucchiaino di sale marino integrale
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/8 cucchiaino di noce moscata grattugiata
- prezzemolo per guarnire

Procedimento:

Lavora tutti gli ingredienti in un robot da cucina, fino a ottenere un composto omogeneo. Per ottenere una consistenza più cremosa, continua a frullare il tutto in un frullatore ad alta velocità fino a “montare” il composto. Riponi il composto in un essiccatore a 40°C per 20-30 minuti. Cospargi il tutto con un po' cannella e noce moscata e guarnisci con ciuffetti di prezzemolo, quindi servi.

Soufflé di patate dolci*

Ingredienti:

- 4 grandi patate dolci
- 1 arancia, il succo di
- 2-3 cucchiaini di sciroppo d'agave, a piacere
- ¼ di tazza di latte di mandorle o di riso
- 2-3 cucchiaini di sciroppo d'agave da cospargere

Procedimento:

Cuoci le patate al forno o a vapore fino a che sono tenere. Sbucciale e schiacciale, aggiungendo il succo di arancia, lo sciroppo d'agave e il latte vegetale. Mescola bene il tutto e disponilo in una casseruola. Cospargi con il restante sciroppo d'agave e cuoci nel forno a 180°C per circa 30 minuti.

Puré di “patate”

Ingredienti:

- 3 tazze di cavolfiore a pezzetti
- 3 tazze di pastinaca, a pezzetti
- da ¼ a ½ tazza di succo di sedano o acqua
- 2-4 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva
- sale marino integrale a piacere
- pepe bianco a piacere
- cipolla in polvere, facoltativa
- aglio in polvere, facoltativo
- paprika per guarnire
- prezzemolo fresco tritato per guarnire

Procedimento:

Taglia il cavolfiore e la pastinaca a pezzetti, quindi lavorali poco alla volta in un robot da cucina, aggiungendo poca acqua o succo di sedano, in modo da ottenere una consistenza omogenea simile a quella di un puré di patate.

Aggiungi l'olio d'oliva e continua a lavorare il tutto fino a renderlo omogeneo, quindi completa aggiungendo spezie e condimenti a piacere.

Riponi il tutto nell'essiccatore a 40°C per circa 30 minuti.

Quindi ricopri con il *Sugo ai funghi* e servi.

Puré di patate*

Ingredienti:

- 4 patate
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 scalogno, tritato
- 1 cucchiaino d'acqua
- 1 cucchiaino di olio extra-vergine d'oliva
- 1/3 tazza di latte di riso o di mandorla
- sale marino integrale, a piacere
- pepe bianco, a piacere

- paprika per guarnire
- prezzemolo fresco tritato per guarnire

Procedimento:

Cuoci le patate in acqua bollente fino che sono tenere. Nel frattempo, salta l'aglio e lo scalogno in poca acqua. Schiaccia le patate con la forchetta, aggiungi l'aglio e lo scalogno saltati, il latte vegetale, l'olio di oliva, il sale e il pepe. Quindi passa il tutto nello schiacciapatate o nel mixer fino a ottenere una consistenza omogenea. Guarnisci con paprika e prezzemolo fresco, quindi servi accompagnato dal *Sugo ai funghi*.

Sugo ai funghi

Ingredienti:

- 2 tazze di funghi, puliti e tagliati a pezzetti
- 1 cucchiaio di scalogno, tritato
- ¼ tazza di crema di mandorle
- ½ cucchiaino di sale marino integrale
- ½ tazza d'acqua

Procedimento:

In un frullatore potente lavora i funghi, lo scalogno, la crema di mandorle, il sale e l'acqua. Frulla fino a stemperare e omogeneizzare il tutto. Servi in una ciotola calda. E' ottimo per accompagnare lo *Sformato festivo* e il *Puré di "patate"*.

Sugo ai funghi*

Ingredienti:

- 2-4 cucchiai d'acqua
- 1 ½ tazze di cipolla bianca, a pezzetti
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 tazza di funghi, affettati
- 1 cucchiaio di farina integrale

- 1-3 cucchiaini di lievito secco alimentare, facoltativo
- 1 ½ tazze di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di sale marino integrale
- pepe a piacere
- ½ cucchiaino di timo essiccato

Procedimento:

Scalda l'acqua in una padella, aggiungi la cipolla e l'aglio e falli saltare per alcuni minuti fino a intenerirli. Aggiungi i funghi e continua a saltare, mescolando di tanto in tanto, per altri 3-5 minuti, fino a che i funghi sono cotti e hanno rilasciato la loro acqua.

In un frullatore, versa il brodo vegetale, la farina, il lievito secco e i funghi saltati, quindi frulla fino a ottenere una consistenza omogenea. Versa il composto nella padella e fallo cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti, fino a farlo addensare un po', ma non troppo: aggiungi ancora brodo se necessario. Da servire assieme al *Puré di patate* e allo *Sformato di castagne*.

Broccoli marinati con peperoni

Ingredienti:

- 1 ½ testa di broccoli, privata del gambo e suddivisa in piccole infiorescenze
- 2 peperoni rossi, finemente affettati

Per la marinatura:

- ¼ tazza di olio extra-vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- ½ cucchiaino di sale marino integrale
- 1 piccolo spicchio d'aglio, schiacciato

Procedimento:

Metti tutti gli ingredienti in un vaso di vetro, chiudi con un coperchio e lascia marinare il tutto per 4 ore, riponendolo in un essiccatore a 40°C. Ruota il barattolo ogni ora in modo che la marinatura sia omogenea.

Verza marinata

Ingredienti:

- 1 verza tenera
- 4 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1 peperone rosso, tagliato finemente
- 1 peperone giallo, tagliato finemente
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato, facoltativo
- ½ cucchiaino di sale marino integrale, facoltativo (accelera la marinatura)
- sedano in polvere, oppure alga kelp o dulce a piacere
- 1-2 cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva (facoltativo)

Procedimento:

Taglia le foglie di verza a striscioline sottili, quindi riponile in una ciotola assieme al succo di limone e ai condimenti. Massaggiale bene con le mani, in modo da cospargere il condimento sulle foglie. Aggiungi i peperoni e mescola. Lascia marinare il tutto per 3-24 ore riponendolo nel frigorifero. Prima di servire, cospargi con altro olio d'oliva. Questo piatto si conserva per circa 3 giorni.

Nota:

Puoi sostituire la verza con altre verdure a foglia verde come spinaci, bietole, ecc.: più è dura la loro consistenza, più lungo sarà il tempo di marinatura necessario.

Bevanda speziata

Ingredienti:

- 4 tazze di *Latte ricco di mandorle*
- ½ tazza di sciroppo d'agave
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, senz'alcool
- ½ cucchiaino di noce moscata
- ¼ cucchiaino di cannella in polvere
- ¼ cucchiaino di curcuma

Procedimento:

Frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza omogenea.
Refrigera prima di servire.

Latte ricco di mandorle

Ingredienti:

- 2 tazze di mandorle, messe in ammollo (1 ¼ tazze prima dell'ammollo)
- 3 tazze d'acqua

Procedimento:

Frulla le mandorle assieme all'acqua in un frullatore potente o ad alta velocità, fino a omogeneizzare il tutto. Filtra con una retina apposita o con una calza o gambaleto. Conserva la polpa delle mandorle congelandola o essiccandola: potrai utilizzarla in seguito per altre ricette.

Torta di mele

Base

Ingredienti:

- 2 tazze di mandorle*
- ½ tazza di datteri Medjool denocciolati
- 2 cucchiaini di semi di psyllium macinati

*messe in ammollo per 8-24 ore, quindi (preferibilmente) disidratate

Procedimento:

Lavora le mandorle in un robot da cucina fino a ridurle in piccoli pezzi. Aggiungi i datteri e continua a lavorare, fino a ottenere un composto ben amalgamato.

Disponi il composto premendolo sul fondo di una tortiera di vetro ben oliato con olio extra-vergine d'oliva. Riponi nel frigo o nel congelatore mentre prepari il ripieno e la glassa.

Ripieno

Ingredienti:

- ¾ tazza di datteri Medjool (messi in ammollo per 30 minuti)
- ¼ tazza di uvetta (messa in ammollo per 15-30 minuti)
- 2 mele dolci di media grandezza, sbucciate e tagliate a pezzetti
- 3 mele dolci di media grandezza, sbucciate e finemente affettate
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, senza alcool
- 2 cucchiaini di psyllium macinati
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di noce moscata

Procedimento:

Scola i datteri e l'uvetta (puoi conservare l'acqua di ammollo per frullati e altre preparazioni) e lavorali in un robot da cucina assieme alle mele a pezzetti e agli aromi. Metti il tutto in una ciotola e mescolalo dolcemente assieme alle fettine di mela. Riempi la base della torta con questa mistura, quindi ricopri il tutto con la glassa.

Glassa

Ingredienti:

- ½ tazza di sciroppo d'agave
- ¼ cucchiaino di cannella
- ¼ mela dolce sbucciata

Procedimento:

Frulla gli ingredienti, quindi disponi delle fettine di mela a spirale sulla torta e ricoprila con la glassa. Lascia riposare la torta nel frigorifero per almeno 2 ore. Prima di servirla, riportala temperatura ambiente o riscaldala nell'essiccatore a 40°C per mezz'ora.

Puoi servirla assieme al *Gelato alla banana*.

Gelato alla banana

Ingredienti:

- 6 banane mature

Procedimento:

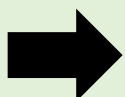
Taglia le banane a fettine e congelale riponendole in un contenitore o in un sacchetto da freezer, rimuovendo il più possibile l'aria. Lasciale nel freezer per almeno 12 ore, quindi prepara il gelato usando un estrattore di tipo orizzontale o un robot da cucina /frullatore potente, fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Da servire immediatamente, ottimo assieme alla *Torta di mele*.

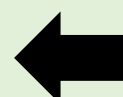
ACQUISTA IL RAW STARTER KIT

Con 20 € di Sconto

Iscriviti alla Newsletter di Crudo&Salute (se non sei ancora iscritto!) per ricevere il coupon LUNEDI' 22 DICEMBRE



www.crudoesalute.com/dieta-crudista



CONDIVIDI QUESTO MENU' CON CHI VUOI!