Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Salute e benessere
Alimentazione e colesterolo pag. 10

Allenamento
Bevanda idro-salino-energetica fai da te pag. 20

Gestione del peso
Dimagrire dormendo pag. 28

Alimentazione
Lo spuntino del celiaco pag. 34

Settembre 2019 | anno 11 - numero 31

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 3/2019 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

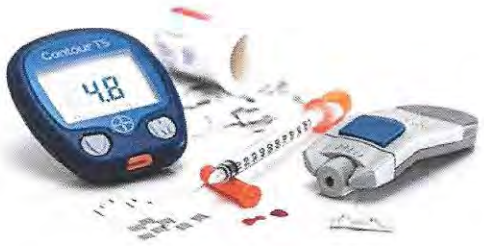
www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

Combattere il colesterolo con creatività

Per un'alimentazione gustosa e incline alla ricerca di stimoli sfiziosi, **Melandri Gaudenzio** propone l'Orzo Natura&Salute, un cereale di produzione italiana ad alto contenuto di beta-glucani, fibre che notoriamente aiutano a ridurre il colesterolo nel sangue. Un prodotto ricco di sostanze benefiche che si presta per ricette di cucina contemporanea, innovativo anche nel packaging, con il funzionale doypack da 300 g dotato di zip apri e chiudi. Il consumo regolare di una porzione di 75 g di prodotto fornisce 3 g di beta-glucani, la quantità giornaliera ritenuta utile dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare per ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Dal punto di vista nutrizionale, è costituito da carboidrati e ricco di fibre. Caratterizzato dal basso contenuto di grassi e zuccheri, contiene circa il 10% di proteine, sali minerali come fosforo e potassio e vitamine del gruppo B.

Indice glicemico per la valutazione di una dieta corretta



L'indice glicemico degli alimenti è uno strumento utile a prevenire il diabete.

L'indice glicemico (IG) rappresenta la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia, cioè la quantità di glucosio presente nel sangue. Un tempo i carboidrati venivano classificati solo come semplici o complessi, nella convinzione che quelli complessi non causassero un innalzamento immediato della glicemia, come gli zuccheri semplici. L'IG, invece, è suddiviso in una scala da 0 a 100, in cui 100 rappresenta lo zucchero puro. Consumare cibi con un IG alto può causare un innalzamento repentino della glicemia, seguito da un calo della stessa, e quindi il senso di fame. Fino a un punteggio di 55 i cibi sono considerati con basso indice glicemico. Secondo la Glycemic Index Foundation l'ideale è una dieta che rispetti la media di 45 punti IG, bilanciando i diversi cibi, tenendo conto che l'IG di solito aumenta con la cottura e con la maturazione di frutta e verdura. Inoltre, varia con l'interazione di altri cibi: si abbassa se accompagnato con fibre.
Sono cibi con un IG basso: patate dolci e carote, orzo, pasta integrale, legumi e crusca. Con un IG alto sono invece: cereali lavorati, riso soffiato, zucca, ananas e verdure amidacee.

Riso contro obesità e ipertensione

Le qualità del riso nel contrastare diversi tipi di patologia è stato uno dei temi centrali de "I Mercoledì dell'Archiginnasio", un ciclo di conferenze dedicato alle eccellenze dell'agroalimentare italiano, organizzato dall'Accademia Nazionale di Agricoltura, dalle delegazioni bolognesi dell'Accademia Italiana della Cucina e dalla Società Medica Chirurgica di Bologna. Dopo una descrizione delle caratteristiche botaniche e della geografia produttiva, l'accento è stato posto sulle caratteristiche nutrizionali, descrivendo un alimento altamente digeribile, con un effetto regolatore positivo sul microbiota intestinale. Il modesto contenuto proteico, solo il 6,7%, lo rende ideale anche per nefropatici e patologie, come fenilchetonuria e gotta. Il riso è adatto per contrastare patologie come obesità, ipertensione, iperuricemia, fenilchetonuria e stipsi. Il suo indice glicemico lo rende funzionale all'alimentazione del diabetico e fondamentale, assieme ai suoi derivati, per la dieta del celiaco. Ottima fonte di lisina, è, inoltre, ricco di fitocomposti utili nel trattamento di prima linea dell'iper-colesterolemia o in pazienti intolleranti alle statine.

PAESE :Italia
PAGINE :8
SUPERFICIE :39 %
PERIODICITÀ :Mensile
AUTORE :N.D.

Ora Cucina

► 1 settembre 2019

oltre la tradizione

Orzo creativo

Melandri Gaudenzio propone l'Orzo Natura&Salute: un cereale di produzione italiana ad alto contenuto di Beta-glucani, fibre che aiutano a ridurre il colesterolo nel sangue. Un prodotto ricco di sostanze benefiche e capace di essere protagonista anche di una cucina contemporanea e creativa. Non più le sole "classiche" zuppe, ma bowl dolci e salate, per abbinamenti creativi come quello realizzato e fotografato da Tiziana Molti. Prezzo: 1,99 euro

Vasetto d'orzo al lampone e curcuma

Ingredienti per 1 persona

• 75 gr di Orzo Natura&Salute Melandri • 760 gr di bevanda a base di mandorle senza zucchero • 30 gr di datteri medjoul • 1 cucchiaino raso di curcuma • 1 cucchiaino raso di cannella in polvere • 70 gr di lamponi • 1 kiwi • 1/3 melagrana • 15 gr di CaoZen Seedmix Melandri BIO • 4 mandorle • 1/4 polpa di una bacca di vaniglia

Preparazione

Fate bollire 700 gr di bevanda di mandorle, quindi versatevi l'orzo e la polpa della bacca di vaniglia. Fate cuocere per circa 50': il liquido dovrà essere quasi tutto assorbito. Lasciate raffreddare, aggiungete la bevanda restante, se necessario, per una consistenza più cremosa. Eliminate i semi dai datteri e frullateli, uniteli all'orzo e mescolate. In una ciotola mettete 50 gr di lamponi e schiacciateli, unite metà dell'orzo cotto e mescolate. All'orzo rimasto aggiungete curcuma e cannella. Tagliate il kiwi a cubetti. In un vaso versate metà dell'orzo al lampone, fate un secondo strato con chicchi di melagrana, cubetti di kiwi, lamponi, 1/4 di CaoZen Seedmix e una mandorla tritata. Fate un terzo strato di orzo alla curcuma e continuate con uno strato di frutta e semi, e allo stesso modo con altri strati. Servite.

PAESE :Italia
PAGINE :81
SUPERFICIE :48 %
AUTORE :N.D.
Ora
► 7 agosto 2019

LE STAGIONI A TAVOLA

di **Gilda Ciaruffoli** - Ricette realizzate e fotografate da **Tiziana Molti**

L'ORZO È IL CEREALE PERFETTO PER LA STAGIONE CALDA

Sempre più utilizzato come alternativa al più classico riso, anche nelle ricette dell'estate, si presta a gustose preparazioni

L'orzo è un cereale perfetto per l'estate. Dal punto di vista nutrizionale, è costituito da carboidrati ed è ricco di fibre, contiene pochi grassi e zuccheri ma ben il 10% di proteine, sali minerali (fosforo e potassio) e vitamine del gruppo B. Insomma, un ottimo alimento da introdurre nella nostra dieta, perfetto da mangiare sia tiepido che freddo. Non solo orzotti e zuppe calde quindi, ma anche golose insalate creative, come quelle che questa settimana ci propone la blogger **Tiziana Molti** (www.ombelicodivenere.com) che ha utilizzato l'Orzo Natura&Salute dell'azienda Melandri Gaudenzio (www.melandrigaudenzio.com) per realizzare piatti sfiziosi grazie ai quali consumare quotidianamente 75 gr del cereale, la porzione consigliata per assumere almeno 3 gr al giorno di Beta-glucani (che agiscono sul colesterolo cattivo evitandone l'assorbimento). Ognuna delle tre ricette proposte è concepita come un pasto unico e per una sola persona, per avere un'idea più chiara sulle proporzioni adeguate per ciascun gruppo di alimenti che compone il "piatto del benessere" (50% verdura/frutta, 25% proteine, 25% cereali). ■

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :81
SUPERFICIE :51 %
AUTORE :N.D.

Ora

► 7 agosto 2019

Bowl d'orzo con salmone, verdure crude e mango

Ingredienti per 1 persona:
• 75 gr di Orzo Natura&Salute Melandri Gaudenzio • 75 gr di salmone selvaggio fresco • 1/2 cuore di radicchio • 1 manciata di spinacini • 1 zucchina novella • 1/4 mango • 1 limone

Per la salsa:
• 25 gr di yogurt greco 0% • 8 gr di olio evo • 1 cucchiaino di aceto di mele • 1 cucchiaino di semi di senape gialla • 1 rametto di prezzemolo • pepe, sale

Per completare:
• 10 gr di Superberry Seedmix Melandri Gaudenzio BIO

Preparazione:
Preparate la salsa mescolando assieme tutti gli ingredienti e il prezzemolo tritato finemente. Lavate il salmone e tamponatelo con una carta assorbente; irrorate con il succo del limone e fate riposare 1 ora in frigorifero. Cuocete l'orzo in acqua leggermente salata per 45', scolatelo e tenete da parte. Cuocete il salmone in una padella antiaderente senza aggiungere olio. Rimettetelo nel piatto, eliminate la pelle e tagliatelo a pezzetti. Affettate sottilmente il radicchio, e tagliate a bastoncini la zucchina. Sbucciate il mango e tagliatene una fetta a striscioline. Versate l'orzo nel piatto da portata e disponete tutti gli ingredienti come preferite. Completate con la salsa allo yogurt e il Superberry Seedmix. Servite.

Seguiteci sulla nostra pagina Facebook, al sito *www.oracucina.it* o scrivete alla mail *redazione@oracucina.it*.

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :82
SUPERFICIE :31 %
AUTORE :N.D.
Ora
► 7 agosto 2019

Vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia

Ingredienti per 1 persona:
• 75 gr di Orzo Natura&Salute Melandri Gaudenzio • 770 gr di bevanda a base di cocco senza zucchero • 30 gr di datteri • 3 cm radice di zenzero fresco • scorza di 1/2 limone bio • 5 gr di scaglie di cocco disidratato • 10 gr di Semi di chia Melandri Gaudenzio BIO • 1/4 mango • 40 gr di mirtilli freschi • 4 fragole • 10 gr di Granella di fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio BIO • 1/4 polpa di una bacca di vaniglia

Preparazione:
Fate scaldare 700 gr di bevanda a base di cocco, versate l'orzo, la polpa della bacca di vaniglia, la scorza del limone e la radice di zenzero sbucciata e tagliata a metà. Cuocete per 50'. Al termine della cottura, il liquido dovrà essere quasi tutto assorbito; lasciate raffreddare e prelevate lo zenzero e la scorza del limone. Mettete la rimanente bevanda in un bicchiere con i semi di chia e lasciate riposare 10 minuti. Eliminate i semi dai datteri e frullateli fino a formare una purea liscia. Unite all'orzo la bevanda con i semi di chia e la purea di datteri, mescolate bene. Sbucciate il mango e tagliatelo a dadini, tagliate anche le fragole. Sul fondo di un vasetto fate uno strato con mango, fragole e mirtilli, unite un cucchiaino di granella di fave di cacao e fate uno strato di orzo, proseguite con altra frutta fino a terminare gli ingredienti. Decorate a piacere con frutta e scaglie di cocco.

Tutti i diritti riservati

PAESE :Italia
PAGINE :82
SUPERFICIE :27 %
AUTORE :N.D.
Ora
► 7 agosto 2019

Bowl d'orzo con tacchino, mix di frutta e verdura e crema di avocado

Ingredienti per 1 persona:
• 75 gr di Orzo Natura&Salute Melandri • 50 gr di petto di tacchino bio • 25 gr di edamame • 1/4 finocchio • 2 ravanelli • 1 manciata di valeriana • 1 spicchio di mela verde • 10 g bacche di goji bio • 4 spicchi di arancia • 1/2 limone bio • 1 cucchiaino di olio evo **Per la salsa:** • 30 gr di avocado maturo • succo di 1/2 lime • 1 cucchiaino di aceto di mele • 1/2 cucchiaino di miele • sale, pepe **Per completare:** • 10 gr di Everiday Seedmix Melandri BIO

Preparazione:
Cuocete l'orzo in acqua salata per 45'. Mettete le edamame in una padella con acqua e fate cuocere circa 5'. Tagliate i finocchi e i ravanelli a fette molto sottili. Tagliate la mela a bastoncini e irrorate con succo di limone. Tagliate il tacchino a striscioline e fatelo cuocere in padella con 1 cucchiaino di olio. Versate l'orzo nel piatto da portata e disponete verdure, frutta, tacchino, semi e bacche. Per la salsa mettete la polpa di avocado in una ciotola con l'aceto, succo di lime, miele e regolate di sale e pepe, schiacciate con una forchetta. Formate una quenelle e disponetela al centro del piatto.

Tutti i diritti riservati

Largo Consumo

PAESE :Italia
PAGINE :74
SUPERFICIE :10 %

DIFFUSIONE :(8832)
AUTORE :N.D.

► 1 agosto 2019

Pratico doypack per l'Orzo Natura&Salute

Percorso di lettura:
www.largoconsumo.info/Ortofrutta

Propone un packaging innovativo l'Orzo Natura&Salute della ravennate **Melandri Gaudenzio**, specializzata in legumi, cereali e semi.

Al posto di normali scatole o sacchetti è stato adottato il più pratico doypack da 300 grammi con zip apri e chiudi che consente di mantenere più a lungo inalterate le proprietà del prodotto anche dopo la prima apertura. Accattivante e curata nel dettaglio la grafica, con un'impronta stilistica che connota il prodotto come appartenente a una categoria salutistica: un vaso di vetro pieno di chicchi d'orzo chiuso da un tappo rosso.

Grazie a intagli laterali che facilitano lo strappo, il coperchio si separa dal vaso come se venisse svitato. Sul retro una finestrella trasparente consente di vedere il contenuto.

Tutti i diritti riservati

ITALIAN CONTENT ENTERTAINMENT

cucina ALICE

LUGLIO 2019 - € 4,50

ALICE TV
20 ANNI INSIEME
CANALE 221 DTT

NEWS

it's a WONDERFOOD WORLD

NOVITÀ, NEW OPENING, ATTUALITÀ DAL MAGICO MONDO DELL'ENOGASTRONOMIA

DI GIULIA MACRÌ

BETA-GLUCANI IN AZIONE

BAGNACAVALLO (RAVENNA)

Sulla cresta dell'onda del mangiar buono e sano stanno spopolando ingredienti e cibi ad alto contenuto di "beta-glucani", fibre che aiuterebbero a ridurre il colesterolo nel sangue. Ne è ricchissimo l'**orzo Natura&Salute** prodotto dall'azienda romagnola **Melandri Gaudenzio** (75 g di prodotto fornisce la quantità giornaliera di Beta-glucani ritenuta utile dall'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare), che lo propone per una cucina contemporanea e creativa, oltre che salutare. Non solo le "solite" zuppe, quindi, ma anche le più attuali *bowl* (ad esempio con orzo, salmone, verdure crude e mango). La confezione con zip apri/chiudi non tradisce lo spirito di ricerca di soluzioni sempre più pratiche ed ecosostenibili.
www.melandrigaudenzio.com

NATURAL style

N. 193 mensile - luglio 2019 - 2 euro

I PRODOTTI DEL MESE

A CURA DI **CHIARA DALL'ANESE**

I biscotti Lune nuove sono a base di farina 100 per cento integrale. Con golose gocce di cioccolato e grano saraceno, sono ricchi di fibre, privi di olio di palma e trafilati al bronzo.

• **Biscotti integrali Caserecci, Di Leo (2,39 euro).**

Biologici e senza glutine, i crackers uniscono l'aroma particolare della farina di quinoa alla croccantezza dei semi di chia. Con 9,5 grammi di fibre ogni 100 grammi, sono ottimi per una pausa salutare.

• **Crackers quinoa e chia, Germinal bio (2,63 euro).**

L'estratto di arance rosse è fatto con frutti di prima scelta, pastorizzati a freddo per mantenerne intatte le proprietà e conservarlo fino a 28 giorni. Nasce dalla collaborazione con il Consorzio di Tutela Arancia Rossa di Sicilia Igp.

• **Estratto arancia rossa Igp, Insal'Arte (2,89 euro).**

Ideale per zuppe e insalate, l'orzo è un cereale prezioso per il cuore. Ricco di betaglucani, fibre che aiutano a regolare i livelli di colesterolo nel sangue, contiene anche proteine, minerali e vitamine.

• **Orzo Natura&Salute, Melandri (1,99 euro).**

Cento per cento italiana, l'oliva taggiasca è originaria del Ponente ligure. In salamoia, grazie alla loro polpa ricca e corposa sono perfette per dare sapore a ogni piatto, dall'antipasto al secondo.

• **Olive intere Taggiasca, Carapelli (2,99 euro).**

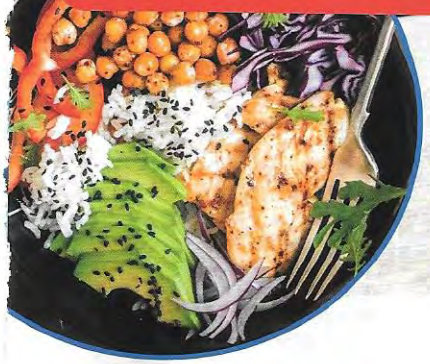
Getty Images

julienne

LUGLIO 2019

PRONTO in CUCINA

SOLO 1 €



Piatti freschi e veloci PER L'ESTATE

Primi piatti gustosi

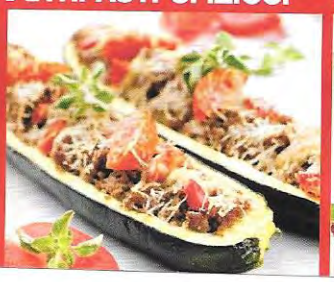
TUTTO IN UNA CIOTOLA
Crea il mix giusto per un piatto unico ricco e colorato

LE ZUCCHINE
Frittelle, parmigiana, pesto e spaghetti con l'ortaggio più versatile che ci sia!

TANTE IDEE
per il menu di ogni giorno

Gabriella Gasparini

ANTIPASTI SFIZIOSI



CHEESECAKE

SCUOLA DI CUCINA
PESCE ALLA GRIGLIA

Julienne - Anno 3 - n. 7 - Mensile - Luglio 2019 - IT - € 1,00

ISSN 2464 - 8892

Prima immissione 27/6/2019

Bowl d'orzo con salmone, verdure crude e mango

Ricetta e foto di Tiziana Molti (www.ombelicodivenere.com)

Facile / 35 minuti / 4 persone

Ingredienti

75 g di Orzo Natura&Salute Melandri Gaudenzio • 75 g di salmone selvaggio fresco • ½ cuore di radicchio • 1 manciata di spinacini • 1 zucchina • 1/4 di mango • 1 limone

Per la salsa

25 g di yogurt greco 0% • 8 g olio evo • 1 cucchiaino di aceto di mele • 1 cucchiaino di semi di senape gialla • 1 rametto di prezzemolo • sale e pepe

Per completare

10 g di Superberry Seedmix Melandri Gaudenzio BIO

1 Per prima cosa prepara la salsa mescolando assieme tutti gli ingredienti e il prezzemolo tritato finemente.

2 Lava il salmone e tamponalo con una carta assorbente, mettilo in un piatto e irrora con il succo del limone, lascia riposare 1 ora in frigorifero.

3 Lava accuratamente l'orzo e cuocilo in acqua bollente leggermente salata per 45 minuti, scolalo e tieni da parte.

4 Cuoci il salmone in una padella antiaderente senza aggiungere olio. Scottalo prima dalla parte della pelle per qualche minuto poi giralo e termina la cottura per alcuni minuti. Rimettilo nel piatto, elimina la pelle e taglialo a pezzetti.

5 Lava il radicchio, gli spinacini e la zucchina, affetta sottilmente il primo e taglia a bastoncini la zucchina. Sbuccia il mango e tagliane una fetta a striscioline. Versa l'orzo nel piatto da portata e disponi tutti gli ingredienti come preferisci. Completa con la salsa allo yogurt e il Superberry Seedmix. Servi.

L'azienda Melandri Gaudenzio, specializzata in legumi, cereali e semi, propone l'Orzo Natura&Salute: un cereale di produzione italiana ad alto contenuto di beta-glucani, fibre che aiutano a ridurre il colesterolo nel sangue.

Il consiglio della Nutrizionista Annamaria Acquaviva

• **Questo piatto rappresenta un menù completo** alleato della salute del cuore, perché associa i benefici a livello cardiovascolare dei beta-glucani dell'orzo e degli acidi grassi omega-3 contenuti nel salmone. Il piatto è completato dai vegetali, ricchi di fibra e di antiossidanti, e arricchito dalla dolcezza del mango.

Bowl d'orzo con tacchino, mix di frutta e verdura e crema di avocado

Facile / 1 ora / 1 persona

Ricetta e foto di Tiziana Molti (www.ombelicodivenere.com)

Ingredienti
75 g di Orzo Natura&Salute Melandri • 50 g di petto di tacchino bio • 25 g di edamame • 1/4 di finocchio • 2 ravanelli • 1 manciata di valeriana • 1 spicchio di mela verde • 10 g bacche di goji bio • 4 spicchi di arancia • ½ limone bio • 1 cucchiaino di olio evo

Per la salsa
30 g di avocado maturo • succo di ½ lime • 1 cucchiaino di aceto di mele • ½ cucchiaino di miele • sale e pepe

Per completare
10 g di Everiday Seedmix Melandri BIO

1 **Lava** accuratamente l'orzo e cuocilo in acqua bollente leggermente salata per 45 minuti, scolalo e tieni da parte. Nel frattempo metti le edamame in una padella con poca acqua e fai cuocere per circa 5 minuti.

2 **Lava** tutte le verdure e la mela verde. Taglia i finocchi e i ravanelli a fette molto sottili. Pela l'arancia a vivo e ricava degli spicchi. Taglia la mela a bastoncini e irrora con succo di limone per non farla annerire.

3 **Taglia** il tacchino a striscioline sottili e fallo cuocere alla piastra o in padella con 1 cucchiaino di olio.

4 **Versa** l'orzo nel piatto da portata e disponi gli ingredienti, verdure, frutta, tacchino, semi e bacche, formando la composizione che più gradisci.

5 **Prepara la salsa:** preleva la polpa di avocado e mettila in una ciotola assieme all'aceto, succo di lime, miele e regola di sale e pepe, schiaccia con una forchetta fino a formare una crema. Con due cucchiai forma una quenelle e disponila al centro del piatto.

• **L'orzo è un cereale ottenuto dalle cariossidi** dell'Hordeum vulgare. Dal punto di vista nutrizionale, è costituito da carboidrati ed è ricco di fibre, in particolare di beta-glucani. È a basso contenuto di grassi e di zuccheri. Contiene, inoltre, circa il 10% di proteine, sali minerali (fosforo e potassio) e vitamine del gruppo B.

Il consiglio della Nutrizionista Annamaria Acquaviva

• **Questo piatto è alleato della bellezza della pelle,** le proteine vegetali dell'edamame si completano con le proteine nobili della carne bianca di tacchino, ricca di collagene. L'avocado e i semi oleosi sono una fonte di acidi grassi della serie omega-3, la composizione nutrizionale è arricchita di antiossidanti e vitamine delle bacche di goji, mela e arancia.

DOLCI E FRUTTA

Vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia

26/06/2019 Redazione 11 Lettura

Una ricetta dal sapore esotico e dal basso impatto glicemico che può essere consumata per colazione o per un brunch

Il connubio delle note dolci di datteri, **mango**, fragole e mirtilli che incontrano i toni amaro e piccante delle fave di cacao e zenzero, valorizza il potere antiossidante di questa ricetta.

Vasetto d'orzo al limone e zenzero, cocco e semi di chia (Foto © Tiziana Molti).

Utilizziamo i cookie sul nostro sito per offrirti i nostri servizi. Puoi scoprire di più su quali cookie utilizziamo e gestire le tue preferenze. Acconsento

Con l'estate la nostra dieta cambia radicalmente; introduciamo alimenti più leggeri e digeribili ma sazianti, non troppo caldi e ricchi di nutrienti. La vita all'aria aperta, poi, come le giornate al mare e le passeggiate in montagna, suggeriscono pasti unici che si possano anche portare in una borsa.

La blogger **Tiziana Molti** (www.ombelicodivenere.com) ci propone un **vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia**, una ricetta dal sapore esotico che può essere consumata per colazione o per un brunch.

Vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia

Questo goloso vasetto dall'impatto glicemico controllato, contiene **semi di chia** che sono fonte di **acidi grassi della serie omega-3** (soprattutto acido alfa-linolenico che contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue), potenziando i benefici dei Beta-glucani dell'orzo che riducono i livelli di colesterolo nel sangue.

Il connubio delle note dolci di datteri, **mango**, fragole e mirtilli che incontrano i toni amaro e piccante delle fave di cacao e zenzero, valorizza il potere antiossidante di questa ricetta.

Ricetta

Dosi: 1 persona | Difficoltà: Facile | Costo: Medio | Tempo: 60 minuti | Tempo Cottura: 50 minuti | Forno: NO | Piatto Vegetariano | Piatto vegano

Ingredienti

- 75 grammi Orzo Natura&Salute Melandri Gaudenzio
- 770 grammi bevanda a base di cocco senza zucchero
- 30 grammi datteri
- 3 cm radice di zenzero fresco
- scorza di 1/2 limone bio
- 5 grammi scaglie di cocco disidratato
- 10 grammi semi di chia Melandri Gaudenzio BIO
- 1/4 mango
- 40 grammi mirtilli freschi
- 4 fragole
- 10 grammi granella di fave di cacao tostate Melandri Gaudenzio BIO
- 1/4 polpa di una bacca di vaniglia.

Preparazione

1. Lavare l'orzo e tenerlo da parte. In un tegame capiente far scaldare 700 grammi di **bevanda a base di cocco**, versare l'orzo, la polpa della bacca di vaniglia, la scorza del limone e la radice di zenzero sbucciata e tagliata a metà
2. Cuocere per 50 minuti mescolando spesso per verificare che l'orzo non attacchi. Al termine della cottura, il liquido dovrà essere quasi tutto assorbito ma non del tutto asciutto, lasciare raffreddare e prelevare lo zenzero e la scorza del limone
3. Versare la rimanente bevanda in un bicchiere con i semi di chia e lasciare riposare per 10 minuti. Nel frattempo eliminare i semi dai datteri e frullarli fino a formare una purea liscia. Unire all'orzo la bevanda con i semi di chia e la purea di datteri, mescolare bene. Sbucciare il mango e tagliarlo a dadini, tagliare anche le fragole
4. Sul fondo di un vasetto creare uno strato con mango, fragole e mirtilli, unire un cucchiaino di granella di fave di cacao. Creare un'altro strato di orzo, proseguire con altra frutta fino a terminare gli ingredienti. Decorare a piacere con frutta e scaglie di cocco.

Consigli

Quando di stagione potete utilizzare delle pesche al posto del mango. Per un sapore ancora più esotico, arricchite l'orzo con

Iscriviti alla NEWSLETTER

GdG Channel

La Gazzetta del Gusto channel

Categorie

Seleziona una categoria

Pubblicità

qui TERZI

Promuoviti qui Promuovi qui

Ultimi Articoli

DOLCI E FRUTTA

Vasetto d'orzo al limone e zenzero con cocco e semi di chia

26/06/2019

Consigliati da noi

GAZZETTA DEL VINO

Accessori vino personalizzati, l'esclusività nella qualità

13/06/2019

Pubblicità

Pubblicità