

Come mangiare con
(meno di)
5 euro al giorno
(e tornare alla natura)

S.ono **P**.azze **Q**.ueste **R**.icette
decine di ricette anti-crisi

di Maya

Prefazione

Chi si interessa, diventa interessante. Maya è una che si interessa. E quindi, diventa interessante.

Dal mondo del web passa, con creatività positiva, al mondo della natura.

Per sollevarci un po' dalla crisi economica, ha deciso di farci giustamente risparmiare nel nostro quotidiano.

In che modo ?

Conducendoci per mano nella preparazione di ricette buonissime, a costo zero, o quasi, prelevate da una sorgente, la terra, da cui nascono elementi preziosi senza l'aiuto di nessuno, se non del cosmo.

Come mangiare con (meno di) 5 euro al giorno, soprannominato: "Sono pazze queste ricette" è un libro che contiene ricette che non sono pazze per niente.

Intelligenti, realizzabili per davvero, attente alla natura sono soprattutto attente al nostro rapporto con la natura.

Non solo per l'invito al contatto diretto con erbe, bacche, foglie, radici e quant'altro nasca spontaneo, ma anche perché il libro, diviso in stagioni, ci insegna a trovare il momento giusto per ogni preparazione. E così ci svela segreti nascosti, tesori che esistono, ma che non vediamo mai, come sempre travolti dallo stress, correndo in macchina, affannandoci a vivere o semplicemente distratti.

Questo manuale mi sembra di grande valore. Nel marasma di libri dedicati alle ricette naturali questo libro mette in atto IDEE, POSSIBILITÀ, ALTERNATIVE, PERCEZIONI, EMOZIONI, SENTIMENTI, che creano in chi legge la sensazione di autenticità e non di snobismo modaiolo, spesso invece riscontrabile in altre pubblicazioni. Le ricette rivelano il messaggio dell'autrice: dedicarci alla SEMPLICITÀ, tornare all'essenziale. E diventare veri essenzialisti.

Ho messo da parte la mia pignoleria scientifica, anche se a tratti, la tentazione di qualche lieve precisazione ci sarebbe stata.

Ma questo non vuole essere un trattato scientifico, ma direi quasi filosofico. Pertanto, mi si passi che questo libro è ok così come è stato concepito.

Io me ne sono innamorata anche per quella inconfondibile grinta che l'autrice riesce ad imprimere ad ogni suo progetto.

Anadela Serra Visconti

Anadela Serra Visconti è medico estetico e si occupa di bellezza e benessere.

È Docente di Comunicazione Televisiva presso la Scuola Internazionale di Medicina Estetica di Roma e all'Università di Pisa.

Collabora stabilmente con la RAI, conducendo rubriche di salute, bellezza e benessere. UNOMATTINA (RAIUNO)

www.serravisconti.com



Introduzione

Sei stressato?

Dormi male?

Pancia gonfia?

Sei sempre stanco?

Sei al verde? Torna al verde!

Ecco il ricettario del vivere meglio e del gusto, di ricette anticrisi e consigli che fanno per te.

Il XXI secolo è arrivato sempre più frenetico e tecnologico, il passato ci sembra lontano e scordiamo sempre più tradizioni, usi e costumi che sono proprio quello che ci comprende. Eppure nel nostro passato ci sono “radici” di sapienza antica, sana e genuina conosciute fin dall'antichità e il loro utilizzo in cucina, in cosmesi o per fini medici è un patrimonio che abbiamo ereditato di generazione in generazione. Sono un concentrato di vitamine, sostanze e minerali, che non trovi nei negozi. Non sono frutto di selezione umana ma solo della selezione naturale, ne hanno dovute superare tante ed in questo sta la loro “forza” e nascono spontaneamente scegliendosi le condizioni ottimali per la loro crescita il che le rende estremamente vitali. E sono gratis!

Con questo libro voglio dare un consiglio molto importante: tornare alla natura, ri-scoprire piaceri, gusti, sapori attraverso delle ricette anticrisi spendendo meno di 5 euro al giorno.

Se sei al verde, torna al verde. Non c'è bisogno di allontanarsi troppo dal proprio luogo. Già l'uscire dalla città, respirare un'aria meno inquinata, allargare il proprio sguardo senza i confini di mura e case intorno, pensare a se stessi è salutare.

Attenzione,

come per qualunque altra ricetta, si dà per scontato che alcuni ingredienti siano sempre in casa come olio, aceto, sale, pepe, aglio, cipolla, limoni, pasta, farina, vino, spezie, odori e tutto quello che possiamo raccoglierci da soli e conservare come pinoli e noci. Quindi il nostro “conto della spesa” non li comprende. Se pensi

che le uova, o altro, vadano comprate, aggiungi qualche centesimo al conto delle varie ricette, vedrai che comunque resteremo ben al di sotto dei 5 euro.

Queste ricette si adattano bene anche alla cucina vegetariana e vegana, ingredienti come le alici (usate comunque di rado) possono sempre essere evitate.

Con questo libro spero di provare a comunicarvi l'importanza di ritrovare il contatto con la terra e scoprire antichi sapori che non passano per i supermercati, non costano nulla e ci regalano salute ritornando alla natura.

Altro che pastiglie di serotonina e parcelle di strizzacervelli...

Una lunga passeggiata nei prati, i colori della natura, l'aria fresca e incontaminata e poi una bella mangiata... questo è quel che ci vuole!

Avvertenze:

Non raccogliere erbe sui bordi delle strade perché lo smog è tossico e non si elimina con l'acqua, o in parchi frequentati da cani o altri animali.

Non raccogliere niente che non conosci. Se hai dubbi sul riconoscimento di una pianta lasciala lì: come per i funghi possono essere velenose e quindi bisogna conoscerle bene. Questo libro riporta solo piante ed erbe BEN riconoscibili.

Gli agrumi NON devono essere trattati se ne dobbiamo utilizzare la scorza, coglili direttamente da una pianta di fiducia.

Non raccogliere piante malate o ammuffite.

Rispetta il luogo in cui le raccogli. Non raccogliere tutto lasciando il deserto dietro di te. Consenti alle piante di riprodursi, altrimenti la prossima volta cosa raccoglierai? E magari dopo la raccolta ringrazia la terra che te li ha donati. Fa bene allo spirito!

A meno che non sia un'erbaccia del tuo orto da estirpare, raccogli solo un terzo delle piante e lascia il resto al ciclo naturale evitando così di intaccare la biodiversità.

PRIMAVERA

In Oriente il nuovo anno ha inizio proprio in primavera. È il momento in cui tutto il verde dà il suo massimo. Le piante dopo il lungo sonnecchiante riposo invernale scatenano l'energia più vitale, e ne servono tanta per crescere, germogliare, innalzarsi verso l'alto.

È il momento di salire e passeggiare, per recuperare quello che abbiamo assorbito al chiuso con il calore artificiale, poca luce e freddo.

Ecco le erbe spontanee che possiamo trovare intorno a noi in primavera.

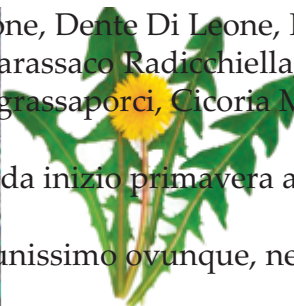
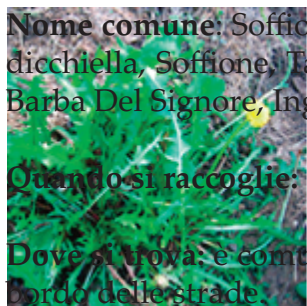


Il Tarassaco (*Taraxacum officinale*)

Nome comune: Soffione, Dente Di Leone, Piscialetto, Cardella, Radicchiella, Soffione, Tarassaco Radicchiella, Pisciacane, Piscialetto, Barba Del Signore, Ingrassaporci, Cicoria Matta, Cicoria Selvatica.

Quando si raccoglie: da inizio primavera a fine estate

Dove si trova: è comunissimo ovunque, nei prati e negli incolti o a bordo delle strade.



Proprietà: le sue foglie sono amare e con alto contenuto di ferro. Viene utilizzato in cucina per la sua bontà e in medicina per i suoi effetti tonici e depurativi e contiene calcio. Un consumo regolare di radici o foglie di tarassaco stimola la produzione di bile, favorendo la digestione, soprattutto dei grassi. Va da sé, quindi, che il tarassaco è utile non solo per depurare l'organismo ma anche per facilitare la perdita di peso, quindi è un buon rimedio naturale per chi è a dieta. Contiene inulina, tannino, colina, zucchero, alcoli, mucillagine, inosite. Aggiungiamo molti benefici derivanti da: acido taraxinico, steroidi, flavonoidi, triterpeni, vitamine B1, B2, C ed e altri antiossidanti naturali.

Sia i petali dei fiori sia le foglie di questa pianta erbacea sono utili per preparare e dare un tocco di colore alle insalate miste. In questo modo, oltre a rallegrare i nostri piatti, possiamo utilizzare i suoi boccioli conservati come i capperi sotto aceto come un piacevole contorno.

Le foglie più tenere possono essere mangiate da sole o assieme ad altre, crude, ben condite o saltate in padella, si usano nelle minestre e nelle frittate.

Molto buona e poco conosciuta è la radice che lessata e condita con un buon olio extravergine di oliva offre un piatto delizioso, amaro e nutriente. Con i suoi fiori, inoltre, viene prodotta una marmellata. Con le radici essiccate e tostate si ottiene un succedaneo del caffè, meno gradevole per il palato di quest'ultimo, ma anche meno nocivo al nostro organismo.

Cosa occorre per raccogliarlo: scarpe comode, un coltellino, un sacchetto di cotone.

Ricette:

Fiori di tarassaco in pastella

Ingredienti:

fiori di tarassaco
4 cucchiaini di farina
4 cucchiaini di acqua
sale
olio per friggere

Preparazione:

Prepara la pastella mescolando bene farina ed acqua, facendo attenzione che non si formino grumi. Fai riposare la pastella per mezz'ora e poi immergici i fiori uno per uno facendoli ben friggere nell'olio. Una volta dorati scolali su carta da cucina in modo da eliminare l'eccesso di olio, sala e servili subito.

Per questa ricetta abbiamo speso:

ZERO

“Capperi” boccioli di tarassaco sott’olio

I capperi di tarassaco possono essere utilizzati in molte preparazioni : per la pasta, i risotti, sui crostini, e anche nelle insalate perché donano un tocco amarognolo tipico del tarassaco che lascia un gusto molto piacevole in bocca.

Ingredienti:

500 gr. di boccioli di tarassaco



olio extravergine di oliva
4 spicchi di aglio
alloro
½ litro di aceto bianco,
2 bicchieri di vino bianco secco
2 cucchiaini di sale grosso

Preparazione:

Elimina ai boccioli le foglioline del collare, lavalvi delicatamente e con cura e asciugarli bene. Porta ad ebollizione ½ litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiaini di sale grosso. Quando bolle butta i boccioli e lasciali bollire 5 minuti. Raccoglili con un colino e distendili su un panno pulito e lasciali asciugare. Mettiti in vasetti e ricoprili di olio extravergine di oliva. Premili con la forchetta per fare uscire tutta l'aria, i boccioli devono essere completamente ricoperti di olio. Aggiungi gli spicchi d'aglio e l'alloro. Poi chiudi ermeticamente. A piacere puoi aggiungere alcuni chiodi di garofano nel vasetto.

Per questa ricetta abbiamo speso:

ZERO



