

FiberPasta®

IN COLLABORAZIONE CON
CHEF MONIA AMADORI – COOKING PASSION LA SCUOLA DI CUCINA
LUCA CELLI – NOB NOT ONLY BIKE

FOOD & BIKE

CICLISMO E ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE



FIBERPASTA CON CAVOLFIORE A CRUDO, MANDORLE A LAMELLE E PESTO DI PREZZEMOLO E MANDORLE



INGREDIENTI:

300 GR DI PASTA FIBERPASTA
CAVOLFIORE VERDE
30 GR DI MANDORLE A LAMELLE
100 GR DI MANDORLE BIANCHE
PREZZEMOLO UN CIUFFO
30 GR DI PECORINO

UNO SPICCHIO DI AGLIO
OLIO E.V.O.
SE VI PIACE PEPERONCINO
SALE E PEPE

PREPARAZIONE:

Dividete il cavolfiore in cimette, eliminando i torsoli, e lavate. Scaldate dell'olio in una padella, buttatevi 30 gr di mandorle a lamelle, mettete le cimette di cavolfiore (ridotte a pezzi abbastanza piccoli) e cuocete per alcuni minuti fino a quando le cimette non saranno abbrustolite. Fate un pesto mettendo nel bicchiere del frullatore le foglie di prezzemolo, uno spicchio di aglio sbucciato, il pecorino e le mandorle intere e frullate aggiungendo olio d'oliva fino a quando avrete ottenuto un composto omogeneo. Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela al dente (conservando un po' di acqua di cottura) e buttatela nella padella con le cime di cavolfiore. Fate finire di cuocere la pasta. Unite il pesto di prezzemolo all'ultimo. Mescolate e se serve per dare cremosità aggiungete un po' dell'acqua di cottura che avete tenuto da parte e servite. Volendo aggiungete in padella un po' di peperoncino.

NOTE E SPUNTI

Le mandorle sono fonte di Riboflavina, che contribuisce al mantenimento di una pelle normale, alla riduzione di stanchezza e di affaticamento. Contengono anche Magnesio, che contribuisce alla normale funzione mescolare. Il cavolfiore o i cavolfiori, per la grande quantità dei suoi "fratelli" (broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolo viola ecc...), ha un alto potere saziante, poche calorie (25 kcal/100 gr) e quindi indicato per le diete dimagranti. E' ricco di antiossidanti (flavoni). Io cerco di utilizzarlo a crudo tutte le volte che posso per non disperdere in acqua buona parte delle sue proprietà. A volte preparo anche un stratto di cavolfiore perché pare che il suo succo aiuti nella prevenzione di influenze e raffreddori: aggiungo un po' di miele o sciroppo e spesso lo mescolo con estratto di mele o pere o barbabietola rossa.

MACCHERONCINI FIBERPASTA CON RAGÙ VEGANO DI SEITAN E SOIA

INGREDIENTI:

1 COSTA DI SEDANO
1 CAROTE
1 CIPOLLA BIANCA
1 CONFEZIONE DI BURGER DI SOIA
1 CONFEZIONE DI SEITAN AL NATURALE
400 GR. DI SALSA DI POMODORO
SALE E PEPE
OLIO E.V.O.
4 FOGLIE DI ALLORO
GRANA O LIEVITO ALIMENTARE A SCAGLIE (FACOLTATIVO)
80 GR A COMMENSALI DI MACCHERONCINI FIBERPASTA



PREPARAZIONE:

Pulire sedano, carote e cipolla e fare una mirepoix che faremo soffriggere in poco olio e.v.o. A parte, passare il seitan e i burger al macina-carne ed aggiungerli al soffritto. Rosolare per qualche minuto, aggiungere la salsa di pomodoro e mezzo bicchiere di acqua. Regolare di sale, aggiungere il pepe e le foglie di alloro spezzettate e lasciar cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti e fino a quando il composto si sarà un po' addensato. Cuocere le pennette in abbondante acqua salata, scolare e condire con il ragù vegano. Intanto in una pentola con abbondante acqua salata cuocete i maccheroncini FiberPasta. Scolateli e conditeli con il ragù vegano e volendo, spolverizzateli con grana grattugiato o con lievito alimentare che rievoca il sapore del formaggio.

NOTE E SPUNTI

Per essere certi di salare un sugo correttamente potete utilizzare il Sale liquido, ottenuto facendo bollire 1 litro di acqua con 375 gr di sale. Utilizzando questo sciroppo salato avrete immediatamente la percezione della sapidità. Il sale da solo non è immediatamente percepibile in quanto la presenza del grasso ne impedisce lo scioglimento.

Inoltre, il ragù o altra salsa o sugo, si ottiene per concentrazione quindi è sempre bene salare verso la fine della cottura, quando cioè la preparazione si è già ridotta per evaporazione dell'acqua.



LIEVITO ALIMENTARE

Il Lievito alimentare è un lievito disattivato, spesso un ceppo di *Saccharomyces cerevisiae*, che viene venduto commercialmente come un prodotto alimentare. Un grande vantaggio del lievito alimentare è la sua grande concentrazione di vitamina B12, una vitamina molto importante di cui gran parte della popolazione è carente, in particolare chi segue una dieta priva di alimenti di origine animale. La B12 nel lievito è inserita come additivo al termine della sua fabbricazione.

Il lievito alimentare è:

- ricco di altre vitamine del gruppo B
- a basso contenuto di grassi e di sodio
- privo di zucchero e glutine
- contiene ferro ed amminoacidi essenziali per il buon funzionamento del nostro organismo

SPAGHETTI FIBERPASTA AL PESTO RAW DI SPINACI E MANDORLE (CON ALGA SPIRULINA)



INGREDIENTI:

SPINACI CRUDI (3 MANCIATE A PERSONA)
MANDORLE BIANCHE (UNA DECINA A PERSONA)
OLIO E.V.O.
ALGA SPIRULINA MACINATA IN POLVERE (FACOLTATIVA)
SPAGHETTI FIBERPASTA 80 GR A PERSONA
LIEVITO ALIMENTARE (FACOLTATIVO)

PREPARAZIONE:

Lavate e scolate gli spinaci poi metteteli nel bicchiere del frullatore assieme alle mandorle.
Frullate aggiungendo olio e.v.o. a filo fino ad aver ottenuto la classica consistenza del pesto.
Alla fine aggiungete l'alga spirulina e il lievito alimentare, se volete usarli.
Cuocete gli spaghetti FiberPasta in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli con il pesto di spinaci.

NOTE E SPUNTI

Questa è una preparazione veramente "espressa" che ci consente di preparare un condimento in pochissimi minuti mentre la pasta è in cottura.

ALGA SPIRULINA

L'alga spirulina è una microscopica alga multicellulare, non più grande di mezzo millimetro, che cresce spontaneamente nei laghi e nei fiumi in Africa, in Asia e in Sud America. I suoi filamenti le danno la caratteristica forma a spirale. Questa preziosa alga cresce grazie alla fotosintesi (foto=luce / sintesi=formazione di sostanze organiche), come le piante. Ha un alto contenuto proteico, aiuta ad ottenere migliori performance sportive, aumenta la resistenza fisica, è facilmente digeribile, migliora le funzionalità dell'intestino ed ha un forte potere antiossidante. Contiene tutti gli 8 amminoacidi essenziali quindi estremamente adatta a chi pratica sport prevenendo perdite nella massa muscolare.

UOVO IN VASOCOTTURA CON PURÈ AI PISELLI E CROSTINI DI PANE FIBERPASTA



INGREDIENTI:

PER IL PURE AI PISELLI:

UNA PICCOLA CIPOLLA BIANCA
300 GR DI PISELLI FRESCI (PARTE EDIBILE)
4 PATATE DI MEDIA GRANDEZZA
POLVERE DI ERBA DI GRANO (FACOLTATIVA)
SALE FINO
PEPE

OLIO E.V.O.

BRODO VEGETALE
FOGLIOLE DI MENTA

POI, A PERSONA:

UN VASETTO PER LA COTTURA
UN UOVO BIO (MEGLIO SE ALLEVATO CON MANGINI
CONTENENTI SEMI DI LINO)
UN PANINO FIBER PASTA

PREPARAZIONE:

Fate bollire una pentola di acqua non salata con immerse le patate con la buccia e fatele cuocere fino a quando saranno della giusta consistenza per essere schiacciate (verificate la cottura con una forchetta). Una volta pronte, scolatele dall'acqua e ancora calde togliete la buccia. Passate allo schiaccia patate, condite con olio d'oliva, sale e pepe. Tenete da parte. Mentre le patate cuociono mettete un filo di olio d'oliva in una casseruola e appena caldo buttatevi la cipolla bianca tritata. Profumate l'olio ma non fate dorare la cipolla. Aggiungete i piselli, fate cuocere 7-8 minuti e poi coprite i piselli con un po' di brodo vegetale e fate stufare. Se vi piace il sapore mettete qualche fogliolina di menta spezzettata. Una volta cotti i piselli togliete le foglie di menta se le usate e passate i piselli al mixer aggiungendo, se volete, la polvere di erba di grano. Unite la purea di piselli alle patate e mescolate bene. Di questo purè ai piselli mettetene 3 – 4 cucchiaini sul fondo di ogni vasetto di cottura. Sgusciate un uovo per ogni porzione e versatelo dentro il vasetto. Non salate. Se volete accentuare il sapore di menta mettete dentro al vasetto una o due foglioline di menta. Chiudete il vasetto con guarnizione e clips e mettete in microonde per pochi secondi a 650 Watt. Togliete appena l'albume è rappreso. Se attendete rischiate di solidificare anche il tuorlo. Potete anche preparare il purè ai piselli giorni prima e conservarlo in frigo, assemblando poi nel vasetto solo al momento del consumo. Durante la cottura delle patate e dei piselli tosterete in una padella antiaderente un panino FiberPasta per commensale, ridotto a dadini o a listarelle. Aprite il vasetto, salate solo l'albume e rompete il tuorlo con un cucchiaino in cui inzupperete i vostri crostini di pane FiberPasta.



NOTE E SPUNTI

La vasocottura non denatura le proteine perché, essendo il vasetto chiuso ermeticamente, non vi è la perdita di acqua che determina la struttura delle proteine. La polvere di erba di grano è raw, quindi trattata ad una temperatura non superiore a 42 gradi, ma il tempo di “esposizione” a temperatura superiore dentro il vasetto è così breve che non vi è alcuna perdita dei suoi valori nutrizionali.

Se non avete voglia di tostare il pane potete anche solo scaldarlo intero in forno per pochi minuti ed intingerlo a pezzetti nel nel tuorlo d'uovo ancora liquido, sarà ugualmente gustoso.

ERBA DI GRANO

L'erba di grano è ottenuta dai giovani germogli della pianta di grano tenero che vengono tagliati durante il periodo di massima crescita, quando i livelli dei nutrienti sono al massimo livello. L'erba di grano è usata fin dall'antichità nella tradizione cinese come fonte di benessere quotidiano. Migliora la resistenza fisica e mentale, altamente energizzante, rinforza il sistema immunitario, colma le carenze nutrizionali, facilita la digestione, agisce sul metabolismo regolarizzandolo.

FOCACCIA FIBER AL PESTO DI POMODORO, ACCIUGHE, PINOLI E AROMA LIMONE CON MOZZARELLA DI BUFALA A FONDERE



PREPARAZIONE:

Preparate il pesto utilizzando un vasetto di pomodorini secchi non troppo sgocciolati dal loro olio di conservazione, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di origano secco, 1 limone non trattato, olio e.v.o. al peperoncino e olio e.v.o. non aromatizzato.

Prendete i pomodorini secchi e metteteli nel mixer con l'aglio spellato, la scorza del limone, l'origano e diluitelo con 1 cucchiaino di olio al peperoncino e 3 cucchiaini di olio non aromatizzato se serve per ottenere la giusta cremosità. Volendo potete aggiungere al pesto della polvere di canapa. Mettete i pinoli in una padellina a tostare. Componete il panino spalmando su metà panino il pesto e poi fettine di mozzarella di bufala, 2 filettini di acciuga (che volendo potete anche frullare assieme al pesto) e infine i pinoli tostati. Mettete nel forno o nel fornello a scaldare quel tanto che basta per iniziare a far fondere la mozzarella.

NOTE E SPUNTI

Una preparazione semplice tutta all'insegna di prodotti italiani; gli ingredienti di questa preparazione sono veramente pochi e la differenza di gusto dipende dalla loro qualità. La tostatura dei pinoli è un piccolo lavoro in più ma consente all'olio essenziale di uscire rivelando tutta la sua aromaticità. I pinoli sono fonte di Vitamina E che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Contengono inoltre Riboflavina, che contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

POLVERE DI CANAPA

La polvere di canapa è un superfood ricchissimo di aminoacidi essenziali e contiene fino al 90 % di acidi grassi polinsaturi, tra cui il pregiato acido Gamma Lilenico. Se lo utilizzate nella preparazione di cui sopra, tenete presente che la polvere di canapa, per non perdere le sue preziose proprietà, non va sottoposta a temperature elevate quindi vi consiglio di scaldare in forno prima la base focaccia e poi farcirla col pesto arricchito di polvere di canapa. Se non la utilizzate procedete come descritto nella esecuzione della ricetta.

PIZZA "CAPRESE" CON MOZZARELLA E POMODORINI A BASSA TEMPERATURA



INGREDIENTI:

PER UNA BASE PIZZA FIBER PASTA:
10 POMODORINI D'ATTERINO
UNA MOZZARELLA
ORIGANO SECCO
SALE

ZUCCHERO SEMOLATO
UN CIUFFO DI FOGLIE DI BASILICO
OLIO E.V.O.
POLVERE DI MORINGA (FACOLTATIVA)

PREPARAZIONE:

In una ciotolina mettete 3 cucchiaini di zucchero e un cucchiaino di sale fino; aggiungete l'origano secco e mescolate. Tagliate a metà i pomodorini e metteteli su una placca da forno ricoperta di carta forno.

Su ogni mezzo pomodorino mettete abbondante mix zucchero/sale poi cuocete in forno a 110 °C fino a quando il pomodoro avrà perso molto della sua acqua. Possono servire anche due o tre ore ma potete fermarvi prima, i pomodorini sono ugualmente buoni ma risulteranno meno "caramellati".

Per la preparazione della pizza Fiber Pasta procedete così: mettete la pizza in forno per pochi minuti in base alle indicazioni riportate sulla confezione, quando è calda toglietela dal forno. Cospargetela subito di pomodorini e fettine sottili di mozzarella ed aggiungete un "pesto" ottenuto frullando foglie di basilico e un po' di olio e.v.o. a cui avrete mescolato la Polvere di Moringa se decidete di usarla.

Volendo potete rimettere la pizza in forno dopo aver messo la mozzarella per farla sciogliere un po' e poi aggiungere il pesto.

NOTE E SPUNTI

Visto il tempo di cottura lungo potete fare i pomodori in quantità e poi conservarli in frigo dentro un contenitore chiuso. Li utilizzerete anche per insaporire un'insalata o come aperitivo sfizioso magari assieme a delle mozzarelline.



POLVERE DI MORINGA

La moringa Oleifera è conosciuta come albero della vita. Già da questo si può comprendere quali e quante proprietà benefiche essa possa avere. La Moringa è una pianta che ha innumerevoli utilizzi e proprietà medicinali. Dalla Moringa Oleifera si ottengono anche sostanze medicinali come antisettici, composti per curare i reumatismi e i morsi di serpente.

Le sue proprietà alimentari sono davvero impressionanti. Ogni sua parte infatti è commestibile: i semi possono essere consumati freschi, i fiori hanno un sapore simile a quello dei funghi, le radici sono usate come condimento simile al ravanello. Ma sono le foglie, quelle dalla cui essiccazione si ottiene la polvere di Moringa, ad essere il vero toccasana. Le foglie della Moringa Oleifera infatti contengono quantità significative di beta-carotene, vitamina C, vitamina A, proteine, ferro e potassio. Un solo cucchiaino di polvere di foglie di Moringa può fornire al latte materno un quantitativo di proteine superiore del 14%, di calcio del 40%, di ferro del 23%.

La pianta contiene 46 antiossidanti, 90 sostanze nutritive, 20 tipi di aminoacidi e 36 composti anti-infiammatori. E' una straordinaria fonte di vitamine e minerali come la vitamina A, vitamina B, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B6, vitamina C (acido ascorbico), vitamina E, tracce di minerali, sostanze nutritive Phyto. La Polvere di Moringa è considerata un integratore multivitaminico naturale in grado tra l'altro di fornire una lunga carica di energia quando viene utilizzato. Gli estratti di questa pianta inoltre si sono dimostrati efficaci anche per il controllo della glicemia, con una riduzione dei valori di glucosio attestati nel sangue attorno a circa il 30% in soggetti normali.

PIADINA FIBER PASTA, PERE, NOCI E GORGONZOLA CON CHUTNEY DI PERE



INGREDIENTI:

PER UNA PIADINA FIBERPASTA

1 PERA TIPO KAISER

15-20 GR DI GHERIGLI DI NOCE

40 GR CIRCA DI PECORINO GRATTUGIATO

100 GR DI GR DI GORGONZOLA

PEPE

SUCCO DI LIMONE

CHUTNEY DI PERE

NOCI

Le noci sono fonte di Folati, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario ed alla riduzione della stanchezza ed affaticamento, e di Ferro, che contribuisce alla normale funzione cognitiva.

PREPARAZIONE:

Lavate la pera e tagliatela a fettine sottili (senza privarla della buccia ma eliminando il torsolo). Se non utilizzate subito le fettine di pera mettetele nel succo di limone per non farle ossidare.

Cospargete sulla piadina Fiber Pasta il pecorino grattugiato, le noci tritate grossolanamente (lasciatene da parte alcune intere). Posizionate le fettine di pera sgocciolate dal limone e distribuite il gorgonzola fatto a pezzettini. Decorate con la frutta secca lasciata intera. Mettete in forno caldo a 200°C per pochi minuti.

Una volta tolta la piadina dal forno metteteci sopra un po' di chutney e servite subito.

NOTE E SPUNTI

Per fare il chutney:

750 gr di pere, 1 cipolla, 2 cm di zenzero fresco che grattuggiamo, 150 gr di zucchero, 2 dl di aceto bianco, 1 limone, sale.

Pelate e tritate finemente la cipolla. Spremete il limone. Grattuggiate lo zenzero. Sbucciate le pere e tagliatele a spicchietti e bagnateli subito nel succo di limone. Mettete pere, cipolla, zucchero, zenzero aceto e un pizzico di sale in una casseruola e mescolate bene fino a quando avrete un composto rappreso.

Potete accompagnare questa piadina con una misticanza di condita con olio alle noci e poche gocce di aceto di mele aggiungendo alla vostra insalata qualche gheriglio di noce.

MUFFIN SENZA BURRO ALLO YOGURT, MELE, NOCI DELL'AMAZZONIA E UVETTA



INGREDIENTI:

120 GR DI FARINA FIBERPASTA
UN VASETTO DI YOGURT MAGRO (120 GR)
UN CUCCHIAINO DI LIEVITO VANIGLIATO
80 GR DI ZUCCHERO MUSCOVADO
2 UOVA
6 CUCCHIAI DI OLIO DI SEMI DI ARACHIDI

UN PIZZICO DI SALE
2 MELE
SCORZA DI LIMONE GRATTUGITA
UNA DECINA DI NOCI DELL'AMAZZONIA
UNA CUCCHIAIATA DI UVETTA SULTANINA

PREPARAZIONE:

Mettete il lievito nella farina FiberPasta e mescolate aggiungendo anche lo zucchero Muscovado e il pizzico di sale. In un'altra ciotola mette insieme le uova, l'olio di semi di arachidi e lo yogurt.

Al composto di yogurt aggiungete la scorza grattugiata di un limone, l'uvetta ammorbidita e le 2 mele sbucciate e tagliate a dadini. Versate nei pirottini ed infornate a 180°C per 20-25 minuti.

NOTE E SPUNTI

Le Noci dell'Amazzonia, come tutti i frutti oleosi, sono fonti preziose di energia. Contengono acidi grassi saturi e polinsaturi e sono privi di colesterolo. Contengono inoltre una buona percentuale di proteine ad alto valore biologico, contenenti quindi la serie completa degli amminoacidi essenziali che non potremmo acquisire se non attraverso l'alimentazione. Soprattutto le Noci dell'Amazzonia hanno grande quantità di selenio. Contengono anche vitamina E e vitamine del gruppo B.

ZUCCHERO MUSCOVADO

Lo Zucchero Muscovado o zucchero Mascobado è uno zucchero di canna grezzo con un delizioso sentore di liquirizia. L'assenza di raffinazione nella lavorazione consente a questo zucchero di mantenere sali minerali, in particolare il Ferro, ma anche fosforo, calcio, magnesio e potassio e le vitamine del gruppo B.

TORTA DI BANANE, SPEZIE E FAVE DI CACAO



INGREDIENTI:

300 GR DI FARINA FIBER PASTA
3 BANANE MATURE (4 SE PICCOLE)
300 GR DI ZUCCHERO DI FIORI DI COCCO
UN PIZZICO DI SALE
UN CUCCHIAIO DI SPEZIE MISTE IN POLVERE
(SE NON PRESENTE, AGGIUNGETE ANCHE MEZZO
CUCCHIAINO DI CHIODI DI GAROFANO IN POLVERE)
2 CUCCHIAINI DI BICARBONATO

3 UOVA
100 GR DI BURRO FUSO
UN CUCCHIAIO DI CREMA DI MANDORLE MACINATE
A FREDDO (BIO)
50 GR DI MANDORLE BIANCHE TRITATE
80 GR DI FAVE DI CACAO IN GRANELLA
+ BURRO E ZUCCHERO DI CANNA PER LO STAMPO

PREPARAZIONE:

Sciogliere il burro e metterlo nel composto assieme alla crema di mandorle alternandoli alla farina FiberPasta mescolata ai 2 cucchiaini di bicarbonato. Mescolare sempre per ottenere un composto omogeneo. Alla fine aggiungere le mandorle tritate e le fave di cacao.

Imburrare una tortiera ad anello e "spolverizzarla" con lo zucchero di canna che dovrà aderire sia la fondo che alle pareti. Versare il composto nello stampo ed infornare in forno caldo a 180° per un'ora circa.

NOTE E SPUNTI

Al posto del burro potete usare dell'olio di semi di girasole riducendone il quantitativo di un 30%. Con questo non riducete la quantità di grassi perché il peso del burro tiene conto anche dell'acqua in esso contenuta. Nell'olio non vi è acqua, per questo ne usiamo in minor peso. Anche lo stampo, in questo caso, ungetelo con olio anziché burro. Potete usare, per ungere lo stampo, anche della crema di mandorle (la stessa usata nella torta) avvalendovi di un pennellino. La crema di mandorle bio non è altro che "burro" di mandorle ottenuto da macinatura "a freddo".



SEMI DI FAVE DI CACAO

Il cacao viene raccolto fin dall'antichità per le sue fave, con cui veniva prodotto il "xocoalt", bevanda considerata il Cibo degli Iddi, conosciuta oggi come cioccolato, dalle civiltà sudamericane che hanno cominciato a coltivare alberi di cacao in Messico già nel 1000 a.C..

Aumenta la concentrazione, facilita la digestione, stimola l'endorfina (l'ormone della felicità), aiuta a ridurre lo stress, previene fastidi muscolari, infortuni, crampi, migliora la memoria.

ZUCCHERO DI FIORI DI COCCO

Lo zucchero di cocco è un dolcificante naturale estratto dal nettare dei fiori della palma di cocco. Originario dell'Indonesia, il nettare viene raccolto a mano dai contadini locali che si arrampicano sugli alti alberi per raccogliere la ricca linfa e quindi tornano ai propri villaggi dove le donne, tramite il vapore, producono i cristalli di zucchero.

Dolcificante naturale, ricco di vitamine, fonte naturale di vitamine del gruppo B, ha un basso indice glicemico, gusto ricco e intenso, ricco di sali minerali come magnesio e potassio.

BISCOTTI CON BURRO DI ARACHIDI



INGREDIENTI:

200 GR DI FARINA FIBER PASTA
1 UOVO INTERO
90 GR DI ZUCCHERO SEMOLATO
90 GR DI ZUCCHERO DI CANNA
110 GR DI BURRO FUSO FREDDO

150 GR DI BURRO DI ARACHIDI
1 CUCCHIAINO DI LIEVITO PER DOLCI
1 PIZZICO DI SALE
UN PUGNO DI ARACHIDI SGUSCIATE

PREPARAZIONE:

Sbattete con le fruste elettriche l'uovo intero con i due tipi di zucchero e il burro fuso freddo. Quando avrete ottenuto un composto liscio, incorporatevi il burro di arachidi. Ora aggiungete la farina FiberPasta, il lievito e il sale setacciati. Mescolate bene e aggiungete per ultime le arachidi tritate grossolanamente.

Impastate brevemente a mano e formate dei salsicciotti di 3-4 cm di diametro, che avvolgerete nella pellicola per alimenti e riporrete in frigo per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo tirate fuori i salsicciotti dal frigo e, intanto, preriscaldate il forno a 180°C.

Tagliate i salsicciotti a fettine di circa 1 cm di spessore (verranno quindi dei biscotti tondi) e disponetele su teglie coperte di carta da forno o teglie antiaderenti ben distanziate fra loro, poiché in cottura si allargano abbastanza.

Cuocete in forno caldo per 10-12 minuti, facendo attenzione che i biscotti non si colorino troppo (altrimenti avranno un retrogusto amaro). Una volta estratti dal forno saranno ancora molto morbidi (è normale), quindi aspettate che si raffreddino e poi staccateli delicatamente dalla teglia.



NOTE E SPUNTI

E' vero che le arachidi sono altamente caloriche (594 Kcal ed il burro ben 612 Kcal per 100 gr di prodotto) ma è anche vero che il dispendio energetico in una granfondo è veramente elevato.

Vi indico brevemente come sono suddivisi i macronutrienti dei due prodotti:

	proteine	carboidrati	grassi
ARACHIDI	17 gr	25 gr	51 gr
BURRO DI ARACHIDI	25 gr	12 gr	57 gr

Come vedete la quota proteica è elevata; lo sono anche i lipidi ma in essi è contenuto prevalentemente l'acido oleico, lo stesso dell'olio d'oliva. Sono presenti gli amminoacidi, in particolare l'arginina, che è un amminoacido essenziale, quindi indispensabile al nostro organismo e assimilabile solo attraverso l'alimentazione.

Alto è il contenuto di fibre (25gr su 100gr di prodotto) e di vitamina E, liposolubile e antiossidante. Contengono anche manganese, rame, fosforo, zinco, magnesio e potassio. Sono prive di colesterolo.

L'unico "contro" che potremmo avere nell'utilizzo del burro di arachidi può essere il contenuto di grassi idrogenati, ma basta scegliere un prodotto di qualità, biologico, con macinazione "a freddo" con preparazione tradizionale, senza aggiunta di elementi addensanti che conferiscono l'aspetto "cremoso" uniforme: un elemento indicativo di qualità visibile è la separazione fra la "pasta" di arachidi e l'olio naturalmente prodotto durante la macinazione.

TORTINO DI LIMONE CON COULIS DI FRAGOLE E MACA



INGREDIENTI:

125 GR DI FARINA FIBER PASTA

125 GR DI ZUCCHERO A VELO

60 GR DI BURRO

4 UOVA

SCORZA GRATTUGIATA DI 2 LIMONI BIO

SALE

15 - 20 FRAGOLE

ZUCCHERO GREZZO DI CANNA

POLVERE DI MACA (FACOLTATIVA)

PREPARAZIONE:

Far sciogliere il burro.

Mettere i soli tuorli in una ciotola assieme alla scorza dei limoni e sbattere con le fruste.

Montare gli albumi con un pizzico di sale aggiungendo pian piano lo zucchero a velo e poi unire albumi con i tuorli. A questo punto mettete la farina FiberPasta mescolando delicatamente ed infine il burro sciolto.

Imburare e infarinare i vasetti e dividervi il composto. Non riempite fino all'orlo ma al massimo a metà.

Mettere in micro a 500 Watt per 2-3 minuti (il tempo dipende dalla dimensione del vasetto).

Servite accompagnato da una coulis di fragole facilissima da fare:

Lavate le fragole e tagliatele a pezzetti poi mettetele in una padellina assieme a 2 o 3 cucchiaini di zucchero grezzo di canna e fate andare a fuoco vivace. Frullate il tutto ed aggiungetevi la Polvere di Maca se la usate.

NOTE E SPUNTI

La preparazione di questo dolcetto è così veloce e la sua cottura ancor di più che non si hanno più alibi per non prepararsi una tortina in casa...

POLVERE DI MACA

La Polvere di Maca, grazie al suo contenuto di steroli, rappresenta una valida alternativa agli anabolizzanti per culturisti e frequentatori di palestre. Grazie alla presenza di vitamine con proprietà antiossidanti (vitamina A, C ed E), del fosforo, dei flavonoidi, la radice di Maca aiuta a ridurre il processo di invecchiamento delle cellule del nostro organismo.

PLUMCAKE AL CACAO AMARO, MIELE DI CASTAGNO E NOTE ALL'ARANCIO



INGREDIENTI:

250 GR DI FARINA FIBER PASTA
50 GR DI FARINA INTEGRALE O DI FARRO
300 GR DI MIELE DI CASTAGNO
UNA BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI
2 CUCCHIAI DI CACAO
IL SUCCO DI 2 ARANCE

LA SCORZA GRATTUGGIATA DI UN'ARANCIA NON TRATTATA
LA SCORZA CAMELLATA DI UN'ALTRA ARANCIA NON TRATTATA
1 UOVO
ZUCCHERO (SEMOLATO O INTEGRALE) PER CAMELLARE
LE SCORZETTE D'ARANCIA
BURRO PER IMBURRARE LO STAMPO

PREPARAZIONE:

Prima di tutto grattugiate la scorza di un'arancia e tenetela da parte; togliete la parte esterna (con un pelapatate) all'altra arancia. La buccia ottenuta da quest'ultima tagliatela con un coltello a listarelle (tagliate a julienne). Mettete in una padellina antiaderente due cucchiari di zucchero e fate sciogliere assieme alle scorzette; fate andare fino a quando lo zucchero le avrà rese croccanti.

Ora iniziamo a preparare l'impasto del plumcake spremendo il succo delle arance e mescolandovi il miele per farlo sciogliere.

In una ciotola unite le due farine, aggiungete il lievito ed il cacao e mescolate bene. Mettete le scorzette caramellate e la buccia grattugiata dell'arancia, sempre mescolando, poi, a filo, incorporate il succo d'arancia e infine l'uovo, prima leggermente sbattuto a parte.

Imburrate uno stampo da plumcake e versatevi il composto. Cuocete in forno a 180 C° per circa 45-50 minuti.



NOTE E SPUNTI

Se non avete voglia di fare le scorzette candite il dolce risulterà ugualmente buono e il sentore di arancia si avrà ugualmente grazie al succo e alla scorza grattugiata.

CACAO

- energetico, grazie alla presenza di Sali minerali, vitamine e carboidrati;
- antiossidante, in quanto contiene polifenoli e più precisamente i flavonoidi (catechina e epicatechina);
- combatte il colesterolo, grazie alla grande quantità di antiossidanti, creando un effetto benefico anche sul colesterolo; una buona assunzione è infatti in grado di aumentare la percentuale del cosiddetto "colesterolo buono" (HDL) e di abbassare la percentuale di quello "cattivo" (LDL);
- fa bene al cuore grazie all'alto contenuto di magnesio che è importante per la salute cardiovascolare, per il controllo della pressione sanguigna e per la sintesi proteica.



la Scuola di Cucina

cibi & bici



CHEF MONIA AMADORI E IL CICLISTA LUCA CELLI

Mi chiamo Monia Amadori e da sempre ho due grandi passioni, la cucina e la bici, che ho cercato di condividere creando l'associazione "CiBiCi cibi & bici" e "Cooking Passion – la Scuola di Cucina". Una delle mission di CiBiCi è la promozione del territorio, Terra di Romagna. Attraverso la Scuola di Cucina Cooking Passion la mia passione si sviluppa pienamente.

Dopo aver conseguito il diploma all'istituto alberghiero, l'obiettivo è stato quello di creare una "alimentazione consapevole" che tenga conto di prodotti del territorio, di qualità e di una cucina spotiva e del benessere.

NOB nasce dall'esperienza maturata nel campo del ciclismo professionistico dell'ex pro Luca Celli. NOB è un centro polifunzionale dedicato alle due ruote e allo sport che si apre a tutti gli amanti del pedale, da chi si appresta a salire in sella per la prima volta a chi invece pratica il ciclismo ai più alti livelli. L'obiettivo che Luca, assieme al suo team, si è dato, è quello di saper rispondere e soddisfare le esigenze dei ciclisti a 360°.

Al NOB conosciamo perfettamente le esigenze degli appassionati delle due ruote e abbiamo unito al negozio una serie di servizi indispensabili per il benessere in bicicletta, compresa quello sull'alimentazione, perché la bici non è più un semplice hobby ma è uno stile di vita da curare e perfezionare nei minimi particolari.



cookingpassion.it
galleria Isei, 2
47521 Cesena (FC)



cibiebic.com
Via Farini, 339
47522 Cesena (FC)



NOT ONLY BIKE
CICLISMO IN EVOLUZIONE

nob.bike
Via Bellaria Nuova, 514
San Mauro Pascoli (FC)



INDIRIZZO:

FiberPasta Srl

Via Caduti sul Lavoro, 2
60030 Monsano (AN) - ITALY

SERVIZIO CLIENTI DA RETE FISSA:

Numero Verde: 800 234 491

SERVIZIO CLIENTI DA MOBILI:

Tel. 0731.605841

EMAIL

info@fiberpasta.it

WEB

www.fiberpasta.it

