



PIANO GUIDA
per un'ALIMENTAZIONE
FUNZIONALE
in caso di CANDIDA o
VAGINOSI BATTERICHE

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

CONSIGLI ALIMENTARI IN CASO DI CANDIDA O VAGINOSI BATTERICHE

Gli alimenti che introduciamo quotidianamente costituiscono una preziosa fonte di energia e determinano la "direzione" della salute. **Mangiare bene è importante anche per mantenere sana e vitale la flora intestinale**, la cui condizione di equilibrio (definita "eubiosi") rappresenta la prima linea di difesa del nostro organismo, proteggendolo dalle aggressioni, candida inclusa.

Per liberarsi dai fastidi intimi ed evitare recidive è necessario associare alla terapia un corretto stile alimentare. Nello specifico, **l'eccesso di zucchero indebolisce il sistema immunitario privando l'organismo del suo scudo protettivo**, indispensabile per poter uscire dal circolo vizioso delle affezioni intime. Maggiore è il quantitativo di zucchero che riceve l'organismo, maggiore sarà il numero di microrganismi nocivi che si svilupperanno internamente e tanto più velocemente questi si riprodurranno e colonizzeranno l'organismo, rendendo più difficile la regressione.

La candida si nutre di zuccheri e **per frenarne la crescita, perciò, va sospeso il consumo di alcuni alimenti e va ricostruito l'equilibrio della flora benefica, promuovendo il processo di depurazione**, grazie a cibi dall'azione immunostimolante, antiossidante, antinfiammatoria, antimicotica e detossificante.

Una volta regrediti i sintomi, è molto importante aumentare l'apporto di fibra, introdurre quindi nuovamente i cereali integrali oltre a verdura e frutta. Lo scopo è quello di rinforzare il microbiota intestinale, sostenere la funzione dell'intestino e l'attività del sistema immunitario.

ALIMENTI DA SOSPENDERE

- Zuccheri
- Cereali raffinati e tutti i prodotti ottenuti dalla loro lavorazione
- Latte vaccino e tutti i prodotti caseari che contengono latte
- Cibi industriali, conservati e trattati a lunga conservazione
- Carni e pesci affumicati, wurstel, carni in scatola e affettati

La sospensione dei cibi suggeriti può durare da qualche giorno a diverse settimane, in base al grado di diffusione dell'infezione, alla frequenza delle recidive e alla cronicità della problematica. Ricordiamo sempre che gli zuccheri semplici andranno consumati in quantità ridotte anche una volta scomparsa la sintomatologia.



ALIMENTI DA RIDURRE

- Succhi o estratti di frutta
- Frutta molto zuccherina
- Frutta secca oleosa
- Cereali integrali
- Caffaina presente in caffè e tè



ALIMENTI DA PREFERIRE

- Frutta poco zuccherina
- Avocado
- Verdura, soprattutto vegetali a foglia verde, quelli color giallo arancione e quelli appartenenti alla famiglia delle crucifere
- Pesce, soprattutto quello azzurro
- Carne bianca e uova
- Aglio comune, aglio fermentato, porro e cipolla
- Zenzero, timo, origano, maggiorana, rosmarino, erba cipollina, curcuma, curry e cannella
- Olio extravergine d'oliva e olio di noce di cocco
- Cibi fermentati (aglio nero, miso, kefir d'acqua, crauti, "yogurt" vegetali senza zuccheri aggiunti)
- Quinoa*, grano saraceno*, miglio*, riso integrale*, avena integrale* e funghi Shiitake*
- Legumi, in particolare lenticchie e soia (compresi i derivati)*

*Per la presenza di carboidrati, si consiglia di non eccedere nel consumo di questi alimenti.

Per maggiori informazioni consultare "Racconti intimi di donne che hanno detto addio alla Candida", presente all'interno del Candibox.



PIANO GUIDA ALIMENTARE

Il piano guida qui riportato può avere una durata variabile a seconda del grado di diffusione dell'infezione, dalla frequenza delle recidive e dalla cronicità della problematica e risulterà essere uno strumento fondamentale nel processo di guarigione.

Tutte le informazioni proposte non possono sostituirsi in alcun caso al parere del medico. Per una dieta personalizzata è necessario rivolgersi ad uno specialista che, dopo opportuna visita clinica e strumentale, saprà definire le esigenze della persona interessata e stabilire un piano dietetico. I consigli sono di tipo qualitativo, educativo, informativo ma non quantitativo.



Prediligere alimenti di provenienza biologica e a "KM 0".



Quando possibile consumare verdura cruda: la cottura potrebbe inattivare o disperdere preziosi enzimi, vitamine e antiossidanti.



Condire con olio extra vergine d'oliva, olio di cocco oppure con "mix di oli" (si veda la sezione "Ricette") e sostituire l'aceto con succo di limone.

GIORNO 1

COLAZIONE



Yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti, con l'aggiunta di crusca d'avena, fiocchi di grano saraceno (o di farro) integrali e cocco disidratato

Una tazza di tè verde o una tisana, a scelta

SPUNTINO



Kefir d'acqua; carote e sedano in pinzimonio, oppure al naturale

PRANZO



Penne integrali di grano saraceno oppure grano saraceno in chicchi con sugo di pomodoro, aglio fresco tritato, basilico e origano

Contorno: lattuga, radicchio rosso e ravanelli

CENA



Vellutata di porri e carciofi (si veda la sezione "Ricette")

Un'orata di piccola/media dimensione con capperi, olive e succo di limone

Contorno: bieta e catalogna con cipolla, un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, un pizzico di curry e curcuma, guarnito con un cucchiaino di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, ecc.)

Pane di segale

GIORNO 2

COLAZIONE



Un bicchiere di bevanda di soia; fette croccanti integrali di segale con un velo di marmellata di mirtillo o di agrumi, senza zuccheri aggiunti.

Una tazza di tè verde o una tisana, a scelta

SPUNTINO



Una mela verde e qualche mandorla

PRANZO



Quinoa con broccoli, qualche filetto d'acciuga, aglio crudo sminuzzato, capperi, semi di sesamo, curcuma, prezzemolo e **scorza di limone grattugiata***

Contorno: carote con semi di chia e semi di lino

CENA



Minestra di sedano (si veda la sezione "Ricette")





Petto di pollo ai funghi porcini con olio di cocco (si veda la sezione "Ricette") alla curcuma o al curry

Contorno: una piccola porzione di crauti







***Lo sapevi?** La **scorza di limone**, oltre a contenere moltissime vitamine, contiene anche molti antiossidanti. Ha potere antinfettivo e aiuta il corpo a rimuovere le tossine, si può considerare quindi a tutti gli effetti anche un buon rimedio naturale detossificante.



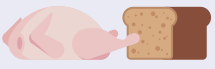

GIORNO 3

COLAZIONE		Yogurt vegetale con aggiunta di crusca d'avena, fiocchi di grano saraceno (o di farro) integrali e cocco disidratato
SPUNTINO		Kefir d'acqua con qualche mandorla
PRANZO		Merluzzo al vapore con capperi, olive e prezzemolo Contorno: radicchio verde e carote e un cucchiaio di mix di semi a scelta (chia, lino, canapa, zucca, ecc.) Pane di segale
CENA		Vellutata di porri e zucca gialla con quinoa, funghi Shiitake e semi di girasole. Contorno: finocchi crudi o cotti con curcuma, timo e maggiorana

GIORNO 4

COLAZIONE		Toast con pane di segale e uovo; una spremuta d'arancia
SPUNTINO		Cocco disidratato e qualche noce
PRANZO		Un piatto di miglio e lenticchie con prezzemolo, zenzero e curcuma Contorno: crauti, insalata, rucola e un cucchiaio di mix di semi di canapa e lino
CENA		Insalatona: carote, cappuccio verde, valeriana, avocado, cipolla rossa, gamberetti, olive verdi, tofu dorato (si veda la sezione "Consigli aggiuntivi per la preparazione di tofu e tempeh"), semi di chia e succo di limone Pane di segale con salsa guacamole o crema Tahin (si veda la sezione "Ricette"), a scelta





GIORNO 5

COLAZIONE		Bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti; toast con pane di segale, pomodorini e crema tahin (si veda la sezione "Ricette") oppure avocado spalmato oppure olio extravergine d'oliva, a scelta
SPUNTINO		Un'arancia
PRANZO		Fesa di tacchino con curry, rosmarino e succo di limone Contorno: cicoria e zucchine con zenzero in polvere Pane di segale
CENA		Zuppa di verdure e legumi con (a discrezione) l'aggiunta di miso* Filetto di sgombrò con rucola e radicchio



***Lo sapevi?** Per beneficiare delle virtù del **miso** è necessario scioglierlo con qualche cucchiaino di acqua calda, ma non bollente e versarlo nella zuppa.

GIORNO 6

COLAZIONE 	Yogurt vegetale con l'aggiunta di crusca d'avena, fiocchi di grano saraceno (o di farro) integrali e cocco disidratato
SPUNTINO 	Olive verdi o nere e una carota
PRANZO 	Riso integrale con radicchio rosso e aggiunta di prezzemolo e pepe nero Contorno: spinaci crudi con scorza di limone, semi di sesamo, zucca e girasole
CENA 	Frittata con cipolla e zucchine Contorno: verze in umido con capperi Pane di segale

Quantitativi di riferimento

I suggerimenti sotto riportati fanno riferimento ai quantitativi scelti per strutturare il piano nutrizionale settimanale standard.

COLAZIONE

- 2-3 fette croccanti integrali di segale
- 1 cucchiaio di crusca d'avena e 2 cucchiaini di fiocchi di grano saraceno o farro integrali
- 1 "vasetto" di yogurt vegetale
- 1 cucchiaio di cocco disidratato



PRANZO

- Pseudo-cereali e cereali: un piatto non colmo di grano saraceno, quinoa, riso, miglio
- Verdure cotte: a discrezione
- Verdure crude: a discrezione
- Carne e pesce: porzioni medie



SPUNTINO E MERENDA

- Verdura: 1 carota di medie dimensioni e ½ gambo di sedano
- Frutto intero: dimensioni medie
- Olive: 10 olive
- Frutta secca oleosa: 8-10 mandorle, 5 noci
- Frutta disidratata: 1 cucchiaio di scaglie di cocco o 1 fetta di cocco fresco



CENA

- Zuppe: 1 piatto non colmo
- Uova: non più di 1 o 2 a pasto
- Verdure cotte: a discrezione
- Verdure crude: a discrezione
- Carne e pesce: porzioni medie
- Tofu/tempeh: 1 "panetto" di piccola/media dimensione



Pane di accompagnamento (consumo limitato): 1 fetta di pane di segale o a pranzo o a cena.

BUONE ABITUDINI

- ✓ La stima approssimata della quantità di liquidi (acqua, infusi) da bere nell'arco della giornata è circa 30 ml per ogni chilo di peso. Ad esempio una donna di 60 kg dovrebbe distribuire nell'arco della giornata circa 2 l di acqua ($60 \times 30 = 1.800$ ml). Per favorire i processi digestivi, **durante i pasti principali si consiglia di bere due o tre bicchieri d'acqua**, preferibilmente a basso residuo fisso.
- ✓ Sugeriamo di **cominciare a bere il kefir gradualmente**, in qualsiasi momento della giornata. Si inizia dall'assunzione a piccole dosi (circa 100 ml al giorno) per poi ampliarne il consumo. Lo si trova in commercio già pronto oppure lo si può preparare in casa (si veda la sezione "Ricette").
- ✓ **Per effettuare una naturale pulizia intestinale** proponiamo di assumere al mattino **un cucchiaino di semi di lino**, messi in ammollo la sera prima in una quantità di acqua pari al doppio del volume dei semi, facendo attenzione ad inghiottirli senza masticarli.
- ✓ **Assumere vitamina D** è fondamentale come supporto a molteplici reazioni chimiche dell'organismo. In particolar modo da marzo a novembre è caldamente consigliata l'esposizione al sole per almeno 10/15 minuti al giorno.
- ✓ **È concesso il consumo controllato di pane di segale** a lievitazione naturale e fatto con lievito madre. **È fortemente consigliato sospendere il pane e gli alimenti preparati con lievito di birra o lievito chimico istantaneo.**

L'IMPORTANZA DELL'INDICE E DEL CARICO GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

Il piano guida alimentare è stato strutturato prestando attenzione anche all'indice glicemico (IG) e al carico glicemico (CG) degli alimenti, distribuiti nell'arco della settimana.

L'indice glicemico è un parametro che classifica gli alimenti in base alla loro influenza sul livello di glucosio (zuccheri) nel sangue.

Questo dato non va sottovalutato in caso di affezioni intime poiché, per limitare la proliferazione della Candida, è fondamentale evitare rapidi innalzamenti della quantità di zucchero nel sangue (glicemia).

Il **carico glicemico** valuta l'effetto sulla glicemia (livello di zucchero nel sangue) di un alimento basandosi sulle quantità effettivamente consumate.



Sono stati, pertanto, inseriti alimenti a basso indice glicemico e suggerite porzioni standard, per ottenere un ridotto carico glicemico.






MICRONUTRIENTI E ALIMENTI IMPORTANTI IN CASO DI AFFEZIONI VAGINALI

La dieta funzionale proposta ha l'obiettivo di garantire un apporto vitaminico e di minerali tale da massimizzare gli effetti benefici di queste sostanze. Le evidenze scientifiche, nei soggetti affetti da problematiche vaginali, evidenziano bassi livelli di vitamine C-E-D-A, acido folico, ferro e calcio.

VITAMINA C		Agrumi (arancia, limone, pompelmo), kiwi, mele, melagrana, frutti rossi (mirtilli, more, fragole); ortaggi a foglia verde: spinaci (crudi), cavolo cappuccio (crudo), prezzemolo, rucola, sedano.
VITAMINA A (betacarotene)		Uova, verdure a foglia verde (rucola, radicchio, spinaci, broccoli, cavoli, ecc.); verdura e frutta di colore giallo-arancione (carote, zucca, batata, melone**, albicocche**).
VITAMINA E (tocoferolo)		Mandorle*, nocciole*; semi* (semi di girasole, lino, zucca, canapa, sesamo); avocado. Oli vegetali spremuti a freddo: olio extra vergine di oliva, canapa, sesamo. Cereali integrali (miglio*, avena*, orzo*, riso*). Cavoli, spinaci, broccoli, asparagi, carote.
VITAMINA D		Uova; pesce (sarde, sgombro, alici, aringhe).
ACIDO FOLICO		Asparagi, biette, fagiolini, spinaci, cavolfiori, bietole, carciofi, scarola, cavolfiori, cavolo cappuccio, legumi* (fave, fagioli, ceci, lenticchie e piselli).
FERRO		Pesce, molluschi, pollame, uova, legumi, frutta secca e semi oleosi (noci*, nocciole*, semi di zucca*, pinoli*), carne rossa (uso limitato).
CALCIO		Soia e derivati tofu, tempeh, legumi, vegetali a foglia verde scuro, broccoli e cime di rapa, semi* (mandorle, sesamo), quinoa.

Per potenziare il sistema immunitario si raccomanda **l'integrazione nutrizionale di alimenti** dall'azione antiossidante, antinfiammatoria, antimicotica, depurativa, ma anche dall'azione prebiotica e probiotica, **volti a ripristinare la flora intestinale e, di conseguenza, quella vaginale.**

AZIONE ANTIOSSIDANTE E ANTINFIAMMATORIA		Per la presenza di glutazione: avocado, noci del Brasile*, carote, cipolle, broccoli, zucca, spinaci, aglio, pomodoro, asparagi, pompelmo, mele, mirtilli, arance, banane**, pesche**, melone**, patate**. Per la presenza di selenio: noci*, anacardi*; cereali integrali* e riso integrale* (variare: riso rosso, nero, "bianco"); pesce. Per la presenza di flavonoidi: agrumi, kiwi, frutti rossi, mela verde; Finocchi, barbabietole; carote, prezzemolo, rucola; curcuma, zenzero, tè verde, uva**, cacao amaro** (cioccolato fondente sopra il 70%, senza zuccheri aggiunti). Per la presenza di omega 3: pesce azzurro di piccola taglia (sarde, sgombro, alici), orata; semi di canapa decorticati, semi di lino macinati, noci*; olio di lino, olio di canapa; avocado, olio di avocado.
AZIONE DEPURATIVA		Per la presenza di clorofilla (lega efficacemente le tossine presenti nell'organismo, facilitandone l'eliminazione): finocchi, sedano, verdure appartenenti alla famiglia delle crucifere (rucola, cavolfiore, cavolo cappuccio, broccolo, cavolo viola, verza, ravenello), spinaci, radicchio, cardo e tutti gli ortaggi color verde.
AZIONE ANTIMICOTICA E ANTIFUNGINA		Aglio, aglio fermentato, porro, cipolla (possibilmente crudi), olio extra vergine d'oliva, olio di noce di cocco, zenzero, timo, origano, maggiorana.

AZIONE PROBIOTICA



Yogurt vegetale, verdure fermentate (crauti), tempeh di soia o ceci o fagioli, zuppa di miso (tipica della tradizione macrobiotica), aglio nero (aglio fermentato), kefir d'acqua.

AZIONE PREBIOTICA



Radicchio, carciofi, cardi, cicoria, tarassaco, topinambur, piselli*, porri, asparagi, funghi, alghe, riso integrale, orzo*, avena*, prugne secche**.

* Consumo da limitare in fase acuta

** Consumo da sospendere in fase acuta

LA PANACEA DEGLI ALIMENTI FERMENTATI

I **prodotti fermentati** possono essere di grande aiuto nel trattamento delle affezioni intime, in quanto **favoriscono il ripristino della flora batterica benefica intestinale e, quindi, di quella vaginale**. In caso di candidosi molti specialisti sconsigliano di assumere cibi e bevande fermentate, per la presenza di lieviti. In realtà questi alimenti contengono anche probiotici ed altri preziosi micronutrienti e, per questo, ne consigliamo il consumo.

MISO cos'è?

“Immaginate un esercito che con spazzole e spugne pulisce tutto il tratto intestinale con grande vigore, rimettendo a posto l'intestino e l'intero tratto digestivo” (M. Halsey). **Il miso è un alimento fermentato ricavato dai semi della soia gialla (Hacho miso)**, cui spesso vengono aggiunti cereali come orzo (Mugi Miso) o riso (Kome Miso). **Le proprietà di questo alimento stanno nella sua particolare ricchezza in fermenti vivi (probiotici) ed enzimi**. In cucina può essere paragonato ad un dado vegetale da aggiungere alle minestre, alle salse e ai cereali a fine cottura, quando la pietanza si è raffreddata, dopo averlo sciolto con qualche cucchiaino di acqua calda, ma non bollente.



KEFIR D'ACQUA cos'è?

Da sempre considerato un elisir di lunga vita dai popoli caucasici, il Kefir è una bevanda fermentata, leggermente alcolica e frizzante, ricca di vitamine e minerali. **Contiene ceppi di lieviti e batteri benefici, che influiscono positivamente sulla flora intestinale;** svolge un'azione di purificazione dalle tossine e di rafforzamento del sistema immunitario. Per chi lo desidera può essere aromatizzato con essenze quali cannella e vaniglia in polvere. Lo si trova in commercio già pronto oppure lo si può preparare in casa (si veda la sezione “Ricette”).



AGLIO NERO cos'è?

Si tratta di aglio bianco fresco, lasciato fermentare per 30 giorni in un ambiente con umidità e temperatura controllate (senza l'aggiunta di additivi o conservanti) e lasciato successivamente riposare per circa un mese e mezzo. Questo processo conferisce agli spicchi il caratteristico colore nero e la morbidezza che li contraddistingue. L'aglio nero non ha odore e il sapore ricorda vagamente quello della liquirizia. Vanta numerosissime proprietà: **migliora l'attività delle difese immunitarie e combatte le affezioni virali, batteriche e fungine**.





MIX DI OLI

Ingredienti: una bottiglia di vetro (capienza 500 ml), olio extravergine d'oliva, olio di lino, olio di canapa.
Procedimento: Riempi la bottiglia con 4 parti di olio extra vergine d'oliva, 1 parte di olio di lino e 1 parte di olio di canapa.



KEFIR FATTO IN CASA



Ingredienti: un litro d'acqua, 3 cucchiari di granuli di kefir (i granuli non sono di facile reperibilità, bisogna rivolgersi a chi ne produce ed essere sicuri che utilizzi nella spedizione ogni accortezza, perché i fermenti che abitano i grani sono vivi), 3 cucchiari di zucchero di canna grezzo, 2 fichi secchi o 2 prugne, mezzo limone biologico. Per aromatizzare, cannella o vaniglia a scelta. Un barattolo di vetro capiente e un colino.

Procedimento:

1. Riempi il barattolo d'acqua e versa i granuli di kefir.
2. Aggiungilo zucchero e il limone spremuto con la buccia grattugiata e mescola bene.
3. Aggiungilo fichi secchi (o le prugne) e la cannella o la vaniglia.
4. Mescola tutto fino a far sciogliere lo zucchero. Sigilla con un tappo o con un panno tenuto chiuso da un elastico.
5. Lascia fermentare due giorni a temperatura ambiente, mescolando dopo le prime 24 ore.
6. Passate le 48 ore filtra e conserva in frigo. Consumalo entro 4-5 giorni.



VELLUTATA DI PORRI E CARCIOFI



Ingredienti per 1 persona: 2 carciofi, 1 porro, ½ litro brodo vegetale, timo

Procedimento:

1. Taglia i carciofi a metà, privali della barbetta interna e tagliali a spicchi.
2. Taglia il porro ad anelli sottili. In un tegame irrorato con olio extravergine d'oliva unisci dapprima il porro e, quando è ben rosolato, i quarti di carciofo e successivamente i gambi.
3. Fai saltare il tutto per qualche istante e aggiusta di sale integrale, poi copri le verdure con un po' di brodo.
4. Cuoci a fuoco sostenuto per almeno 15-20 minuti. Se dovesse asciugare troppo, aggiungi del brodo.
5. Conclusa la cottura delle verdure unisci il timo (fresco o secco) tritato.
6. Passa le verdure con un passaverdure o con un frullatore ad immersione. Otterrai una crema densa da diluire aggiungendo poco brodo alla volta, finché non otterrai la consistenza desiderata.



MINISTRA DI SEDANO



Ingredienti per 1 persona: 2 gambi di sedano (incluse le foglie, se fresche), 2 tazze di brodo vegetale, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, curcuma, pepe, prezzemolo, 1 cucchiaino di olio di lino (facoltativo).

Procedimento:

1. Cuoci il sedano, precedentemente tagliato a rondelle, con un po' d'olio fino ad ammorbidirlo, aggiungendo un po' per volta il brodo vegetale.
2. Lascia bollire per 10 minuti.
3. Se gradisci una consistenza cremosa frulla per 15-20 secondi.
4. Aggiungilo curcuma, pepe, prezzemolo e olio di lino (facoltativo).



PETTO DI POLLO CON OLIO DI COCCO E SPEZIE



Ingredienti per 1 persona: 1 fetta di petto di pollo, 15 g funghi porcini disidratati, 3 cucchiaini di olio di cocco, 100 ml "bevanda di cocco", curry o curcuma, succo di limone.



Procedimento:

1. In una padella antiaderente rosola il pollo nell'olio di cocco.
2. Nel frattempo sciogli la curcuma o il curry in un po' di acqua tiepida.
3. Una volta che il pollo sarà dorato, versa il mix di spezie nella padella e, quando avrà iniziato ad insaporirsi, aggiungi la "bevanda" di cocco e i funghi, precedentemente cucinati. A cottura ultimata irroro con succo di limone.



SALSA GUACAMOLE



Ingredienti per 1 persona: ½ avocado maturo di piccole dimensioni, succo di 1/4 di lime o limone, 1 pizzico di sale integrale, 1 pizzico di zenzero in polvere, semi di coriandolo o timo in foglie.

Per capire quando l'avocado è maturo, sarà sufficiente imprimere una leggera pressione sulla polpa vicino al picciolo: l'avocado, al tatto, non dev'essere troppo duro, ma nemmeno eccessivamente molle.



Procedimento:

1. Sbuccia l'avocado, taglialo a cubetti e schiaccialo con la forchetta fino a creare una poltiglia.
2. Spremi il succo del lime o limone (oltre ad aromatizzare la salsa, impedirà l'ossidazione dell'avocado)
3. Unisci l'avocado, i semi di coriandolo (o il timo) e lo zenzero al succo di lime o limone. Schiaccia il tutto con l'apposito pestello o col dorso di un cucchiaino. La salsa è pronta per essere servita in aggiunta al pane o in abbinamento a qualsiasi pietanza.



CREMA TAHIN FATTA IN CASA



Ingredienti: 100 g di semi di sesamo, 2 cucchiaini di olio di sesamo (oppure olio extra vergine di oliva), 1 pizzico di sale marino.

Procedimento:

1. Tosta i semi di sesamo a fuoco basso in una padella antiaderente.
2. Versali in un mixer con olio e sale e frullali fino ad ottenere una crema omogenea. Se serve, aggiungi un paio di cucchiaini d'acqua.

CONSIGLI AGGIUNTIVI PER LA PREPARAZIONE DI TOFU E TEMPEH

Il tofu ha un sapore piuttosto neutro e non tutti lo amano al naturale. Si tratta di un ingrediente molto versatile poiché in grado di assorbire i sapori degli alimenti con cui viene a contatto, dunque largo alla creatività e all'utilizzo di erbe aromatiche e spezie!



TOFU DORATO

Il trucco per ottenere un tofu perfettamente dorato, gustoso e croccante consiste nel rimuovere il più possibile l'umidità e l'acqua in eccesso prima della doratura in padella. Taglia il tofu a fettine dello spessore di circa ½ centimetro, cospargilo con un pizzico di sale fino integrale e lascia riposare per 15 minuti. Trascorso il tempo suggerito, asciugale molto bene con carta assorbente o un panno da cucina. Cuoci in padella antiaderente con un filo d'olio, fino a doratura.



TOFU ALLA PIZZAIOLA

Scalda la padella con olio extra vergine d'oliva. Aggiungi il tofu, qualche cucchiaino di salsa di pomodoro, un cucchiaino di origano e aglio tritato. La cottura è veloce, dai 5 ai 10 minuti.



TOFU STRAPAZZATO

Sbriciola il tofu in pezzetti irregolari, versalo in una padella antiaderente, precedentemente scaldata, con 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva. Mescola e aggiungi curcuma in polvere, curry e zenzero. Mescola ulteriormente in modo che assuma una colorazione uniforme. La cottura è veloce, richiede dai 5 ai 10 minuti, a seconda del grado di croccantezza desiderata.



SPIEDINI DI TOFU

Lascia marinare il tofu per almeno mezzora in una ciotola con acqua e un po' di salsa di soia. Taglia il tofu a cubetti e componi gli spiedini alternandoli a delle verdure di stagione. Cucina gli spiedini in una pentola antiaderente con olio per 5-10 minuti.



TEMPEH ALLA CURCUMA CON ERBE AROMATICHE

Taglia 1 porro a listarelle finissime. Lascialo ammorbidire in padella, a fiamma vivace, con un filo d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungi dell'acqua, della curcuma e cuocilo, girandolo spesso, finché non è abbastanza tenero. Unisci il tempeh tagliato a cubetti e cuocilo fino a quando non avrà un colore uniforme. A cottura ultimata aggiungi delle erbe aromatiche a piacere (salvia, rosmarino, timo).

