

Indice

L'alimentazione nell'età adulta e oltre	pag. 11
La biomorfosi nell'essere umano	pag. 11
Caratteristiche del corpo che avanza negli anni	pag. 12
Alimentazione nell'età adulta e oltre - a cosa dobbiamo prestare attenzione?	pag. 13
Biomorfosi - schema	pag. 15
Autunno	pag. 16
Processi di maturazione	pag. 16
Inverno	pag. 17
Processi di calore	pag. 17
Scegliere e acquistare	pag. 22
Brevi note sui menù stagionali e sul ricettario	pag. 23
Ricette - Pronti all'uso in dispensa	pag. 24
Olio al peperoncino	pag. 24
Frutta secca caramellata	pag. 24
Mandorle caramellate	pag. 24

RICETTARIO D'AUTUNNO

Bevande speciali d'Autunno	pag. 26
Bevanda di ananas e banana	pag. 26
Bevanda di pera e banana	pag. 27
Bevanda di banana e arancia con Apfelschorle	pag. 27

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE I

Domenica - Pranzo	pag. 30
Insalata di finocchi	pag. 30
Crostata di verdure	pag. 32
Dessert d'uva e pere	pag. 34
Domenica - Cena	pag. 36
Minestra di porro con cereali	pag. 36
Medaglioni di semolino con mele cotte	pag. 36
Lunedì - Pranzo	pag. 38
Insalata di sedano con frutta	pag. 38
Risotto alla zucca	pag. 38
Risotto al sedano	pag. 40
Panna cotta alla cannella	pag. 40
Prugne cotte	pag. 40

Lunedì - Cena	pag. 42
Zuppa di farro verde al curry	pag. 42
Insalata di riso allo zafferano	pag. 42
Martedì - Pranzo	pag. 44
Insalata di patate dolci	pag. 44
Orzo spezzato con zucchine e formaggio impanato	pag. 44
Fichi cotti su yogurt al miele	pag. 46
Martedì - Cena	pag. 48
Zuppa di farro con bietola da costa	pag. 48
Waffle di zucca e miglio	pag. 48
Mercoledì - Pranzo	pag. 50
Insalata di mela, porro e carote	pag. 50
Grano saraceno all'indiana	pag. 52
Dessert di pere	pag. 52
Mercoledì - Cena	pag. 54
Insalata di miglio con carote e porro	pag. 54
Panini di farro con sesamo	pag. 54
Giovedì - Pranzo	pag. 56
Insalata di carote con arancia e mela	pag. 56
Spätzle con misto di verdure	pag. 56
Torta di mele	pag. 58
Giovedì - Cena	pag. 59
Minestra di grano	pag. 59
Sformato di verdure	pag. 59

Venerdì - Pranzo	pag. 60
Insalata di pere e peperoni	pag. 60
Medaglioni di avena e sedano rapa	pag. 62
Sedano al limone	pag. 62
Pere sciropate con crema alle spezie	pag. 64
Biscottini d'avena	pag. 64
Venerdì - Cena	pag. 66
Focaccia alla salvia	pag. 66
Pesto rucola e noci	pag. 66
Sabato - Pranzo	pag. 68
Insalata mista	pag. 68
Medaglioni di mais	pag. 70
Salsa di barbabietola rossa	pag. 70
Dessert di pere e fichi con granella	pag. 72
Sabato - Cena	pag. 74
Vellutata di zucca e carote	pag. 74
Zuppa di zucca e mele	pag. 74
Torta di pere	pag. 76

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE II

Domenica - Pranzo	pag. 80
Insalata di barbabietola rossa cotta con pere ...	pag. 80
Pizzoccheri	pag. 82
Macedonia di frutta	pag. 82

Domenica - Cena	pag. 84
Vellutata di porro	pag. 84
Strudel di pere	pag. 86
Lunedì - Pranzo	pag. 88
Insalata di zucchine e Roquefort	pag. 88
Riso integrale	pag. 90
Zucca, prugne secche e castagne in salsa al curry	pag. 90
Waffle alla cannella (senza glutine)	pag. 92
Mele cotte	pag. 92
Salsa di rosa canina	pag. 92
Lunedì - Cena	pag. 94
Zuppa di quinoa con yogurt	pag. 94
Torta di pere al caramello	pag. 94
Martedì - Pranzo	pag. 96
Insalata di cavolo rapa e mela	pag. 96
Quinoa con pere	pag. 96
Salsa al Roquefort	pag. 96
Crema allo yogurt con uva	pag. 98
Martedì - Cena	pag. 100
Zuppa di verdure con orzo spezzato	pag. 100
Panini con le olive	pag. 100
Mercoledì - Pranzo	pag. 102
Indivia	pag. 102
Rosti di avena e zucca	pag. 102
Medaglioni di miglio	pag. 104

Zucchine al curry	pag. 104
Dolcetti all'arancia	pag. 106
Mercoledì - Cena	pag. 108
Zuppa di zucchine e semolino	pag. 108
Torta di carote	pag. 108
Giovedì - Pranzo	pag. 110
Insalata di cavolo cappuccio e carote	pag. 110
Lasagne alla zucca	pag. 112
Tagliatelle zucca e zafferano	pag. 114
Biscotti alla cannella	pag. 114
Giovedì - Cena	pag. 116
Zuppa cremosa di segale e finocchio	pag. 116
Strudel di mele	pag. 118
Crema alla vaniglia	pag. 118
Venerdì - Pranzo	pag. 120
Insalata di cicoria con arancia	pag. 120
Omelette di farro verde con ripieno di formaggio, mela e noci	pag. 122
Contorno di sedano rapa	pag. 122
Torta di pane	pag. 124
Venerdì - Cena	pag. 126
Zuppa spumosa di porro e sedano rapa	pag. 126
Bircher muesli	pag. 126
Sabato - Pranzo	pag. 128
Insalata di cavolo rosso con arancia	pag. 128
Sformato di mais e finocchio	pag. 128

Torta di omelette di riso	
farcita ai cavoletti e pere	pag. 130
Crema di miglio su arancia fresca	pag. 130
Sabato - Cena	pag. 132
Waffle di semolino	pag. 132
Prugne cotte	pag. 132
Yogurt alla cannella	pag. 132

RICETTARIO D'INVERNO

Bevande speciali d'Inverno	pag. 136
Ponce alla mela	pag. 136
Barley Water (bevanda d'orzo).....	pag. 137
Bevanda di pere e arance	pag. 137
Bevanda energetica	pag. 138
Bevanda di frutti e avena	pag. 138
Bevanda al kiwi (1)	pag. 138
Bevanda di verdure	pag. 139
Bevanda al kiwi (2)	pag. 139

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE I

Domenica - Pranzo	pag. 142
Bricelets al cumino	pag. 142
Mousse di carote	pag. 142
Involcini di verza con pere disidratate	pag. 144

Torta della domenica	pag. 146
----------------------------	----------

Domenica - Cena

Zuppa di barbabietola rossa	pag. 148
Isole di semolino in un lago alla mela	pag. 148

Lunedì - Pranzo

Cicoria di Bruxelles	pag. 150
Riso, porro e lenticchie	pag. 152
Macedonia di mela	pag. 152

Lunedì - Cena

Zuppa porro e salvia	pag. 154
Torta croccante con marmellata	pag. 154

Martedì - Pranzo

Insalata speciale d'inverno	pag. 156
Omelette d'orzo al formaggio	pag. 156
Pastinaca e carote cotte	pag. 158
Macedonia di frutta	pag. 158

Martedì - Cena

Zuppa di sedano rapa	pag. 160
Focaccia con olive e pomodori	pag. 160

Mercoledì - Pranzo

Insalata di pastinaca e mela	pag. 162
Medaglioni di miglio e avena	pag. 162
Crauti, diversi dal solito!	pag. 164
Crema yogurt e limone	pag. 164

Mercoledì - Cena

Minestra di carote con miglio	pag. 166
--	-----------------

Quinoa con datteri e frutta secca	pag. 166
Giovedì - Pranzo	pag. 168
Insalata di porro e carote	pag. 168
Spätzle	pag. 168
Cavoletti e patate dolci con Raclette	pag. 170
Flan di latte alla mandorla con salsa all'arancia o alla mela	pag. 170
Giovedì - Cena	pag. 172
Vellutata di spinaci con crostini	pag. 172
Torta di mele e pere	pag. 174
Venerdì - Pranzo	pag. 176
Insalata di sedano e mela	pag. 176
Polpette vegetariane di carote	pag. 176
Dessert di datteri e arance	pag. 178
Venerdì - Cena	pag. 180
Minestrone	pag. 180
Waffle di farro verde	pag. 181
Sabato - Pranzo	pag. 182
Carpaccio di barbabietola rossa	pag. 182
Polenta e cavolo nero	pag. 182
Pere cotte con yogurt	pag. 184
Budino di yogurt e pera	pag. 184
Sabato - Cena	pag. 186
Zuppa di pastinaca e patate dolci	pag. 186
Panini allo zafferano spalmati di quark	pag. 186

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE II

Domenica - Pranzo	pag. 190
Insalata di barbabietola rossa e mela con spuma al cren	pag. 190
Stufato di quinoa	pag. 191
Torta al cioccolato	pag. 191
Domenica - Cena	pag. 192
Zuppa cremosa con verdure	pag. 192
Barchette di pera e vermicelles	pag. 192
Crema di castagne	pag. 194
Barrette energetiche	pag. 194
Lunedì - Pranzo	pag. 196
Insalata di verdure con gorgonzola	pag. 196
Bocconcini di riso, radicchio e noci	pag. 196
Gratin di mele	pag. 198
Lunedì - Cena	pag. 200
Vellutata al limone e zenzero	pag. 200
Panini al latte con uvetta sultanina e nocciole	pag. 202
Martedì - Pranzo	pag. 204
Insalata di cavolo rosso e mela	pag. 204
Fette di semolino al forno	pag. 204
Pastinaca e carote al forno	pag. 206
Biscotti di mais (senza glutine)	pag. 206
Biscotti di mais con uvetta sultanina	pag. 208

Martedì - Cena pag. 209

Zuppa di carote con succo d'arancia pag. 209

Torta frutta mix pag. 210

Mercoledì - Pranzo pag. 212

Insalata di sedano con olive pag. 212

Medaglioni di farro verde

con contorno di porri pag. 212

Porro in salsa alla senape pag. 214

Dessert kiwi e arance pag. 215

Mercoledì - Cena pag. 216

Minestra di cavolo con miglio pag. 216

Bircher muesli invernale pag. 216

Giovedì - Pranzo pag. 218

Cicoria di Bruxelles e scarola pag. 218

Lasagne alle verdure pag. 218

Crema di caffè ai cereali pag. 220

Biscotti Buribuz (senza glutine) pag. 220

Giovedì - Cena pag. 222

Pappa di semolino con salvia croccante pag. 222

Venerdì - Pranzo pag. 224

Insalata di crauti pag. 224

Medaglioni di avena pag. 224

Barbabietola rossa

con pangrattato croccante pag. 226

Fette di mela

con crema alla vaniglia o alla cannella pag. 226

Crema alla vaniglia o alla cannella pag. 226

Venerdì - Cena pag. 228

Minestra di verdure con lenticchie pag. 228

Torta alle pere disidratate pag. 230

Sabato - Pranzo pag. 232

Valerianella pag. 232

Torta di foglie di verza con formaggio pag. 234

Panpepato pag. 234

Sabato - Cena pag. 236

Minestra di stelle di mais pag. 236

Panini di pizza pag. 238