

Indice

L'alimentazione nell'età adulta e oltre	pag. 11
Lo sviluppo dell'uomo e le stagioni	pag. 11
Alimentazione nell'età adulta e oltre - a cosa dobbiamo prestare attenzione?	pag. 13
Biomorfosi - schema	pag. 14
Primavera	pag. 15
Esperienze del gusto	pag. 15
Estate	pag. 17
I sensi	pag. 17
Delizie d'estate	pag. 23
Frutti estivi	pag. 23
Verdure estive	pag. 24
Erbe aromatiche estive	pag. 26
Scegliere e acquistare	pag. 27
Brevi note sui menù stagionali e sul ricettario	pag. 28
Ricette - Pronti all'uso in dispensa	pag. 30
Olio al peperoncino	pag. 30
Frutta secca caramellata	pag. 30

RICETTARIO DI PRIMAVERA

Bevande speciali di Primavera	pag. 32
Bevanda di mela e cavolo rapa	pag. 32
Bevanda di fragola	pag. 33
Bevanda di fragole e melone	pag. 33

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE I

Domenica - Pranzo	pag. 36
Lattuga cappuccina	pag. 36
Spaghetti al pesto di aglio orsino	pag. 36
Torta alle fragole	pag. 38
Domenica - Cena	pag. 40
Zuppa di grano saraceno	pag. 40
Bruschetta agli asparagi fredda	pag. 42
Bruschetta agli asparagi calda	pag. 42
Lunedì - Pranzo	pag. 44
Insalata di spinaci con banana e formaggio	pag. 44
Risotto allo zafferano	pag. 46
Taccole o piselli dolci	pag. 46
Tiramisù al rabarbaro	pag. 48

Lunedì - Cena	pag. 50
Zuppa di asparagi con farina di riso	pag. 50
Cracker	pag. 52
Crema spalmabile al miglio	pag. 52
Martedì - Pranzo	pag. 54
Insalata di cavolo rapa con formaggio fresco	pag. 54
Quinoa	pag. 56
Spinaci con mandorle tostate	pag. 56
Panna cotta allo sciroppo di fiori di sambuco	pag. 58
Martedì - Cena	pag. 60
Minestra di ortiche con ortaggi da radice	pag. 60
Torta sbrisolona al rabarbaro (anche senza glutine)	pag. 62
Mercoledì - Pranzo	pag. 64
Lattuga romana	pag. 64
Insalata di verdure calda	pag. 64
Palline di miglio e formaggio	pag. 66
Girelline alla mela e nocciola	pag. 66
Mercoledì - Cena	pag. 68
Polpette verdi di semolino	pag. 68
Giovedì - Pranzo	pag. 70
Insalata di carote	pag. 70
Cous cous con crescione e cavolo rapa	pag. 70
Spuma di mela	pag. 72

Bricielets di grano saraceno	pag. 72
------------------------------------	---------

Giovedì - Cena	pag. 74
-----------------------------	----------------

Minestra di riso e piselli	pag. 74
----------------------------------	---------

Bircher muesli ai frutti di bosco	pag. 74
---	---------

Venerdì - Pranzo	pag. 76
-------------------------------	----------------

Lattuga cappuccina e spinaci con crescione	pag. 76
--	---------

Involtoni di bietola con orzo spezzato	pag. 76
--	---------

Tiramisù alle fragole	pag. 78
-----------------------------	---------

Venerdì - Cena	pag. 80
-----------------------------	----------------

Zuppa di fiocchi d'avena con aglio orsino	pag. 80
---	---------

Focaccia alle carote	pag. 82
----------------------------	---------

Sabato - Pranzo	pag. 84
------------------------------	----------------

Insalata di carote e piselli	pag. 84
------------------------------------	---------

Tortino di spinaci	pag. 84
--------------------------	---------

Mousse al rabarbaro con fragole	pag. 86
---------------------------------------	---------

Sabato - Cena	pag. 84
----------------------------	----------------

Zuppa di cavolo rapa	pag. 88
----------------------------	---------

Waffle con fragole (senza glutine)	pag. 88
--	---------

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE II

Domenica - Pranzo	pag. 92
--------------------------------	----------------

Insalata di lattuga, spinaci e carote	pag. 92
---	---------

Grano saraceno in chicchi o orzo spezzato con bieta erbetta e carote	pag. 92
---	---------

Torta al rabarbaro e cioccolato pag. 94

Domenica - Cena pag. 96

Zuppa di asparagi al basilico pag. 96

Cous cous con mele cotte pag. 96

Lunedì - Pranzo pag. 98

Cicorino rosso e insalata verde pag. 98

Risi e bisi alla maniera di Emma pag. 98

Riso con asparagi in salsa di burro pag. 100

Crema di cioccolato e banana pag. 100

Lunedì - Cena pag. 102

Insalata di finocchi cotti pag. 102

Panini alle noci con burro aromatico,
rucola e ravanelli pag. 102

Martedì - Pranzo pag. 104

Insalata di cavolfiore pag. 104

Involtini di lattuga gratinati pag. 104

Mousse di fragole con rabarbaro cotto pag. 106

Martedì - Cena pag. 108

Sformato di semolino pag. 108

Carote al sesamo pag. 108

Mercoledì - Pranzo pag. 110

Insalata di cavolo rapa con feta pag. 110

Portata di miglio e cavolfiore
con piselli e carote pag. 110

Magia di nocciole pag. 112

Pasticcini al cioccolato pag. 112

Mercoledì - Cena pag. 114

Minestra di cavolfiore pag. 114

Bruschetta alle verdure pag. 114

Bruschetta al cavolo rapa pag. 116

Giovedì - Pranzo pag. 118

Lattuga da taglio con asparagi cotti pag. 118

Tortino di segale al formaggio
con aglio orsino pag. 118

Fragole con gelato allo yogurt pag. 120

Giovedì - Cena pag. 122

Zuppa di verdure con segale pag. 122

Dessert di frutta con granella pag. 122

Venerdì - Pranzo pag. 124

Insalata di lenticchie con rucola e crescione pag. 124

Cous cous con feta pag. 124

Tortino al limone pag. 126

Venerdì - Cena pag. 128

Focaccia alle erbe aromatiche pag. 128

Paté d'orzo - per focacce, pane, toast pag. 130

Sabato - Pranzo pag. 132

Insalata di piselli e carote pag. 132

Bulgur con asparagi verdi pag. 134

Bevanda ricca di yogurt alle fragole pag. 134

Sabato - Cena pag. 136

Minestra di mais con bieta erbetta pag. 136

Torta di mele con glassa di panna montata pag. 138

RICETTARIO D'ESTATE

Bevande speciali d'Estate	pag. 142
Bevanda al melone	pag. 142
Bevanda pesca e banana	pag. 142
Bevanda pesca e crema di mandorle	pag. 142
Bowle analcolica alla frutta	pag. 143
Bevanda yogurt e lamponi	pag. 143

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE I

Domenica - Pranzo	pag. 146
Insalata fantasia	pag. 146
Pomodori ripieni	pag. 146
Pizza Emma	pag. 148
Pesche con croccantini di fiocchi d'avena	pag. 148
Domenica - Cena	pag. 150
Flädli (brodo con tagliolini di crespelle d'orzo)	pag. 150
Budino di semolino con ciliegie cotte	pag. 150
Lunedì - Pranzo	pag. 152
Insalata di fagiolini con rucola	pag. 152
Riso variopinto	pag. 154
Tiramisù ai lamponi	pag. 156
Lunedì - Cena	pag. 158
Crema di finocchi	pag. 158
Torta di albicocche (senza glutine)	pag. 158
Martedì - Pranzo	pag. 160
Lattuga romana	pag. 160
Sformato di zucchine con orzo spezzato	pag. 160
Polpette greche con feta	pag. 162
Macedonia di pesca e albicocca	pag. 162
Martedì - Cena	pag. 164
Bircher müesli ai frutti rossi con banana	pag. 164
Panini con gocce di cioccolato	pag. 164
Mercoledì - Pranzo	pag. 166
Insalata di cetrioli	pag. 166
Rombi di fiocchi di miglio con contorno di broccoli e noci	pag. 168
Crema ai fiori di sambuco con fragole e melone	pag. 170
Mercoledì - Cena	pag. 172
Insalata di verdure cotte con salsa tzatziki	pag. 172
Zucchine e cetrioli	pag. 174
Ciliegine di mozzarella marinate	pag. 174
Giovedì - Pranzo	pag. 176
Insalata di finocchi con petali di parmigiano	pag. 176
Bulgur panna e pomodoro	pag. 176
Dessert di pesche e more su crema alla mandorla	pag. 178
Giovedì - Cena	pag. 180
Polpette vegetariane di riso e peperoni	pag. 180
Finocchi al latte	pag. 180

Venerdì - Pranzo	pag. 182
Insalata ricca con pomodori e verdure miste ...	pag. 182
Insalata di farro verde	pag. 184
Quinoa al pesto di basilico	pag. 184
Sogno d'estate	pag. 186
Venerdì - Cena	pag. 188
Minestra estiva	pag. 188
Waffle ai fiocchi d'avena	pag. 188
Sabato - Pranzo	pag. 190
Insalata iceberg	pag. 190
Frittatine di zucchina	pag. 192
Frittatine di zucchina senza uova	pag. 192
Insalata greca	pag. 192
Bevanda di yogurt e lamponi	pag. 194
Pasticcini alla frutta secca	pag. 194
Sabato - Cena	pag. 196
Semolino di farro in brodo con verdure	pag. 196
Sformato di quark e frutta	pag. 196

PRANZO E CENA

MENÙ SETTIMANALE II

Domenica - Pranzo	pag. 200
Fricandò di verdure in salsa di quark	pag. 200
Omelette di grano saraceno alla napoletana	pag. 200
Torta ai frutti di bosco	pag. 202

Crostata ai frutti di bosco con farcitura di crema alla vaniglia	pag. 203
---	----------

Domenica - Cena	pag. 204
Ciliegiini sull'insalata	pag. 204
Insalata di cous cous	pag. 204
Cous cous con pesto come alla siciliana	pag. 206

Lunedì - Pranzo	pag. 208
Zucchine in salsa di yogurt	pag. 208
Pomodori ripieni di finocchio	pag. 208
Caponata (verdure alla siciliana)	pag. 210
Tortino pesche e quark	pag. 210

Lunedì - Cena	pag. 212
Minestrone con gnocchi al quark	pag. 212
Crostata alle albicocche con farcitura di pasta di mandorle	pag. 213

Martedì - Pranzo	pag. 214
Insalata di fagiolini	pag. 214
Polpette vegetariane di orzo e porri	pag. 214
Zucchine con origano	pag. 216
Orzo spezzato, pomodori e mozzarella	pag. 216
Dessert frutti di bosco e fette biscottate	pag. 218

Martedì - Cena	pag. 220
Broccoli con salsa al gorgonzola	pag. 220
Insalata di pasta	pag. 220
Insalata di riso	pag. 222

Mercoledì - Pranzo pag. 224

Insalata di finocchi con noci pag. 224

Tortino di verdure con besciamella leggera pag. 224

Torta salata estiva pag. 226

Crema di quark alla pesca pag. 226

Mercoledì - Cena pag. 228

Insalata estiva con frutta pag. 228

Waffle ai fiocchi di miglio pag. 228

Giovedì - Pranzo pag. 230

Vellutata di cetrioli pag. 230

Insalata di peperoni e pomodori pag. 230

Pizza con le zucchine pag. 232

Ribes con yogurt pag. 232

Giovedì - Cena pag. 234

Zuppa di porro e broccoli pag. 234

Coppa riso e lamponi con erba cedrina pag. 234

Venerdì - Pranzo pag. 236

Insalata pot-pourri pag. 236

Quinoa alla mediterranea pag. 236

Macedonia di frutta pag. 238

Venerdì - Cena pag. 240

Bircher müesli con frutta pag. 240

Trecce di farro pag. 240

Sabato - Pranzo pag. 242

Lattuga cappuccina pag. 242

Verdurata con quadratini di mais pag. 242

Crema alla pesca sulle fette biscottate pag. 244

Sabato - Cena pag. 246

Pannocchie di granturco pag. 246

Torta di ciliegie pag. 246