



[www.lasalutepassadallabocca.it](http://www.lasalutepassadallabocca.it)



*Cara mamma,*

*se anche tu come me ti sei chiesta tante volte qual sia la merenda ideale per i tuoi figli che, usciti dall'asilo o da scuola, corrono a fare attività sportiva, allora questo ricettario potrà esserti utile.*

*Potrai trovare alcuni spunti interessanti anche per preparare pasti gustosi, sani ed equilibrati. Ti aspetto in Farmacia per consigliarti ed approfondire l'argomento perchè...*

*La salute passa dalla bocca!*



*Dr.ssa Sara Zucca*

***Per il ciclo "La Salute Passa dalla Bocca"  
Sabato 19 settembre  
"PHARMAVEGANA IN TOUR" e "NON SOLO CAVOLI A MERENDA"***

---

Il progetto "La Salute Passa dalla Bocca", in linea con Expo 2015, ha visto nel corso dell'anno la Farmacia Zucca protagonista nel portare il tema della sana alimentazione sul territorio di Segrate attraverso una serie di cene animate dallo show cooking dello Chef e Nutritional Cooking Consultant Tommaso Zucca e da medici e professionisti del settore.

L'evento di sabato 19 settembre, totalmente gratuito e senza scopo di lucro, nasce dalla collaborazione con il network Pharmavegana, di cui la Farmacia Zucca fa parte e patrocinato dal Comune di Segrate.

Vuole essere un momento pubblico di riflessione sull'Alimento come prima medicina ("noi siamo quello che mangiamo" diceva il filosofo Auerbach), coinvolgendo in particolar modo le famiglie con bambini in età scolare e tutti coloro che praticano uno sport.

Sarà anche l'occasione per conoscere il progetto Pharmateacher, promosso e sostenuto da Regione Lombardia, che sta formando farmacisti esperti di alimentazione vegetariana e vegana per portare, a titolo gratuito, nelle scuole e nelle associazioni sportive del territorio la cultura del mangiar sano, proprio a partire dal coinvolgimento ludico dei bambini e dei ragazzi.

## ***RICETTE del TOUR PHARMAVEGANA***

---

Pharmavegana in tour propone, per la prima volta in Italia, uno show cooking itinerante per imparare le basi della cucina naturale.



Piatti semplici, riproducibili da tutti grazie ai trucchi e i consigli degli Chef Gianluca e Francesca. Dagli estratti e frullati verdi, per poter introdurre maggiori quantità di nutrimenti nel nostro organismo, ai secondi alternativi della cucina veg come tofu, mopur, soia, tempeh e seitan, per sorprendere parenti ed amici con piatti che poco hanno da invidiare alla cucina naturale.

Dalla cottura dei cereali integrali come il miglio, l'amaranto o la quinoa alle classiche basi per dolce e salato tipo maionese o besciamella.

## 1- *ESTRATTI di FRUTTA e VERDURA*

---

### Ingredienti:

- 1/2 ananas;
- 3 carote;
- 2 mele;
- 1 c. di zenzero;
- 1 c. di açai day in polvere.

strumenti: **estrattore**

Tagliare la frutta a pezzi e inserirle nell'estrattore.  
Aggiungere un cucchiaino di açai, mescolare e servire.



## **2- SPAGHETTI di ZUCCHINE** **con PESTO di GOJI**

Ingredienti:

- 2 zucchine;
- 1/2 tazza di Goji Xing Dal;
- 7-8 datterini;
- 1 manciata di basilico fresco;
- 1 c. di pinoli;
- 1 c. di aglio in polvere;
- olio e sale quanto basta.

strumenti: **spiromat e minipimer**

Con lo spiromat tagliare a spaghetti due zucchine medie.

In un contenitore mettere Goji Xing Dai, i datterini tagliati a metà e privati dei semi e dell'acqua, il basilico, i pinoli, 1 cucchiaino di aglio in polvere, olio e sale qb.

Frullare con il minipimer fino ad ottenere la consistenza desiderata.

## **3- FORMAGGIO di ANACARDI**

Ingredienti:

- 1 tazza di anacardi;
- 1/2 bicchiere di latte di mandorle;
- 1 c. di cipolla in polvere;
- 1 c. di miso d'orzo;
- 1 c. di aglio in polvere;
- 2 c. di lievito alimentare;
- 1 c. di timo;
- 1/2 limone spremuto;
- olio evo;
- sale.

strumenti: **minipimer**

Ammollare gli anacardi con dell'acqua.

Scolare e unire a mezzo bicchiere di latte di mandorle non zuccherato, 1 cucchiaino di cipolla in polvere, 1 miso di orzo, 1 di timo, 1 di aglio in polvere, 2 cucchiaini di lievito alimentare e il succo di mezzo limone fino ad ottenere una crema densa e omogenea.

*“Fa che il cibo sia la tua prima medicina e la tua prima medicina...il cibo”.*

*cit. Ippocrate*



*Dott.ssa Laura Carabelli*  
*Nutrizionista*





## *MERENDA DOLCE di MARA DI NOIA* *BUDINO al CACAO*

### Ingredienti:

- 500 ml di latte di soia;
- 1 cucchiaino di agar agar in polvere;
- 2/3 cucchiaini di amido di mais;
- 2 cucchiaini di cacao amaro;
- 3 cucchiaini di crema di nocciole;
- 200 gr. di malto di riso.

### strumenti: **stampini**



Bollire il latte con l'alga agar agar e un pizzico di sale. Cuocere 3 o 4 minuti mescolando. Intanto sciogliere l'amido di mais e il cacao nella crema di nocciole, unire il malto e mescolare bene. Versare il tutto nel liquido bollente e continuare a sobbolire per ancora 3 o 4 minuti, mescolando. Versare il liquido negli stampini. Fare raffreddare a temperatura ambiente, poi mettere in frigorifero. Per fare una crema con la stessa ricetta, sostituire l'agar agar con 3 cucchiaini di amido di mais, sciolto a parte con un po' di latte.



**GRATIS** PER LA TUA SCUOLA

**LABORATORI CORRETTA ALIMENTAZIONE  
PER LE SCUOLE PRIMARIE**

## **IMPARARE A MANGIARE BENE con GIOIA e SENZA NOIA**

“Favole da mangiare” è un format messo a punto da un team di medici nutrizionisti, educatori e comunicatori con laboratori innovativi nel linguaggio e negli strumenti didattici.

Il laboratorio “**Favole da mangiare**”, per la scuola primaria, comprende 3 incontri di 90 minuti:

- 1) Rodi, rodi, morsikkia: che cosa mi piace e con chi mi piace mangiarlo
- 2) Il racconto: sono ciò che mangio. Mi voglio bene con il cibo.
- 3) La relazione: con chi preparo da mangiare. Il terzo incontro è aperto alle famiglie.

Portalo nella scuola di tuo figlio, segnala agli insegnanti la possibilità di organizzare **gratuitamente** il laboratorio “**Favole da mangiare**”.

Chiedi info al tuo farmacista.



## ***MERENDA SALATA di TOMMASO ZUCCA PANE...***

### Ingredienti:

- 300 gr. di farina di grano saraceno integrale;
- 50 gr. di arina di mais fioretto;
- 120 gr. di farina di riso;
- 30 gr. di fecola di patate;
- 500 ml di acqua tiepida;
- 10 gr. di lievito secco;
- 2 cucchiaini di sciroppo di agave o malto di cereali;
- 1 cucchiaio di sale fino integrale;
- 3 cucchiai di olio evo.

Unire all'intero dosaggio di acqua il lievito e lo sciroppo di agave, mescolare delicatamente e lasciare riposare per 20 minuti. Nel frattempo setacciare le farine e la fecola in una ciotola. Attivato il lievito, unire il liquido alle farine, mescolando con cucchiaio di legno. Aggiungere al composto omogeneo 3 cucchiai di olio, amalgamare e versare in una ciotola di vetro. Lasciare riposare per 1 ora in ambiente riparato da correnti d'aria, dopo aver coperto con pellicola trasparente. Trascorso questo tempo aggiungere il sale e mescolare delicatamente; l'impasto tenderà a sgonfiarsi. Isolare due stampi da plum cake di circa 25 cm di diametro, versare l'impasto e livellare. Coprire con una pellicola e lasciare lievitare nuovamente, fino al raddoppio, un ambiente separato. Preriscaldare il forno a 200° C. Inserire le vaschette e, trascorsi 8 minuti, abbassare a 180° C per altri 15 minuti. Il pane sarà cotto quando tenderà a staccarsi dalle pareti. Una volta tiepido togliere dallo stampo e attendere il completo raffreddamento prima di affettare.





## ***MERENDA SALATA di TOMMASO ZUCCA ... e SALAME (salamiglio)***

### Ingredienti:

- 135 gr. di miglio (pesato cotto);
- 200 ml di latte di soya;
- 1 cucchiaio colmo di lievito alimentare secco in scaglie;
- 1 cucchiaino raso di farina di semi di carrube;
- 10 olive taggiasche snocciolate in olio di oliva;
- 2 cucchiaini di olio evo;
- 5 gr. di agar agar in polvere (Rapunzel);
- 2 tazzine di acqua fredda;
- sale e pepe quanto basta;
- 1 puntina di pasta di aglio (facoltativa).



Versare in un tegamino il miglio già cotto e frullare bene assieme alla farina di semi di carrube, al lievito, al latte di soya, alle olive taggiasche e all'olio evo. Aggiustare di sale e pepe e poi mettere il pentolino su fuoco dolce. Quando il composto sarà addensato, diventando simile alla crema pasticcera, unire una puntina di pasta d'aglio, l'agar già sciolto nella quantità d'acqua fredda e continuare a mescolare per altri 2 - 3 minuti. Travasare la miscela in un contenitore cilindrico precedentemente unto d'olio, una volta intiepidito mettere in frigo per 1 notte intera a solidificare.



*con la preziosa collaborazione di:*



[www.lasalutepassadallabocca.it](http://www.lasalutepassadallabocca.it)