La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Primavera

Ricette di Serena – ilDragoParlante

Lunedí – Pranzo

Mix per insalata:
100g di lattuga mista spezzetata con le mani
1 finocchio tagliato fino
1 radicchio spezzettato
½ peperone rosso a listarelle

Salsa:
½ tazza di olive nere denocciolate, ca. 70g, 15 olive
20g di mandorle pelate
½ cucchiaino di origano
½ peperone rosso
2 fili di erba cipollina (facoltativo)
5 foglie di basilico (facoltativo)

Preparazione - Tritare finemente le olive, le mandorle, il peperone, l'erba cipollina e/o il basilico. Mescolare assieme ad un po' d'acqua e all'origano. Lasciare riposare per 10 minuti. In alternativa si possono frullare gli ingredienti assieme. Versare sul mix per l'insalata. Se molto affamati, precedere da una o due mele.

Martedí – Pranzo

Mega frullato di cocco e ciliegie (o mele o mango)
Questo frullato è una goduria dei sensi. Se non trovate le ciliegie, potete sostituirle con le mele e, se vi sentite sfrontati ed esotici, provatelo con il mango!

2 tazze di latte di cocco
2 banane
5 datteri
300g di ciliegie senza seme (o mele o mango)

Preparazione – Per il latte di cocco frullare ½ tazza di cocco fresco grattugiato (giovane sarebbe ancora meglio) con 2 tazze di acqua tiepida. Lasciare riposare in frigorifero e frullare nuovamente. Frullare quindi con il resto degli ingredienti. Bere piano. Se non avete l'opportunitá di frullare, disponete i frutti in modo creativo su un piatto e giocate alternando i colori!

Mercoledí – Pranzo

1kg di ciliegie. Se le ciliegie sono troppo costose o non le trovate, cogliete l'occasione per fare di questo pranzo un pasto mono-frutto. Un pasto mono-frutto è un pasto dove mangiamo solo un singolo alimento fino a completa sazietá. In questo modo la digestione è facilitata e ne trarremo piú energia.

Ad esempio potete mangiare 4-10 mele, 5-10 pere, 3-10 banane a seconda della fame e della vostra corporatura.

Se l'idea del pasto mono-frutto non vi soddisfa potete in alternativa mangiare due frutti. Ad esempio 500g di ciliegie e 2 mele o 2 banane o 2 pere.

Ancora, in occasione del Fruit Day potete farvi un'insalata di fruttortaggi: pomodori, zucchine, peperoni, cetrioli, avocado.

Giovedí – Pranzo

Insalata del Sole
Questa è una ricetta che a me fa letteralmente impazzire! E potrei mangiarne ancora ancora e…ancora. Quindi non vi preoccupate se la quantitá di insalata vi sembra troppa, non lo è con questo paté! Secondo me poi la combinazione solo con il pomodoro rende l'insalata perfetta. In alternativa aggiungete altri vegetali ☺

Insalata mix:
150-200g di insalate di diverso tipo spezzettate con le mani
500g di pomodori a rondelle
1 arancia

Per il paté del Sole:
¼ tazza di semi di girasole germogliati per almeno 4 ore
Succo di 1 limone
Prezzemolo q.b.
1 filo verde di erba cipollina
½ cucchiaio di tahina cruda, o ½ cucchiaio di semi di sesamo (facoltativa)
3 pomodori secchi lasciati reidratare 2 ore

Preparazione - Il giorno prima immergete i semi di girasole (crudi) in acqua per 12 ore. Scolate e lasciate germinare per almeno 4 ore. Sciacquateli sotto acqua corrente prima di utilizzarli. Potete preparare questo paté il giorno prima. Vedi anche il mio video su YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=eslBp-46gHs

In una grande terrina mescolate le varie insalate (invidia, ice-berg, lattuga rossa, romana…) con i pomodori e spremeteci sopra il succo dell'arancia.

Preparate il paté del Sole frullando tutti gli ingredienti e aiutatevi con dell'acqua, secondo la necessitá. Unite il paté all'insalata e mescolate bene.

Venerdí – Pranzo

2 carote grattugiate
100gr di cappuccio tagliato fino fino
70gr di olive nere denocciolate e tagliate fine
2 mele verdi tagliate a cubetti
1 mazzetto di prezzemolo tritato
Succo di mezzo limone

Preparazione – Tutto in un'insalatiera e via!

Domenica – Pranzo

Gazpacho con germogli

500g di pomodori
1 peperone verde
½ costa di sedano
1 filo di cipollina
Succo di 1 limone
100g di germogli di alfalfa (erba medica), quinoa, lenticchie, semi di girasole o altro

Preparazione – Frullare ad alta velocitá tutti gli ingredienti eccetto i germogli. Aggiungere quindi i germogli e, se gusta, anche 1/3 di avocado a cubetti.