

## MR PARKY E LE RICETTE PER L'ESTATE

*La malattia di Parkinson NON DEVE FARCI RINUNCIARE alla convivialità, ai pranzi e alla serate con gli amici e i parenti.*

*È possibile creare degli aperitivi gustosi, con il giusto equilibrio di nutrienti, anche in una ottica di controllo del peso.*

*Vediamo qualche esempio di aperitivo gustoso e di cena cocktail.*



## APERITIVI E DOLCETTI

**Ottimi esempi di aperitivi sfizio-light sono:**

- *Piadina vegan.*
- *Bruschette fantasia.*
- *Spinaci alla genovese.*
- *Cous cous con fagiolini corallo e curcuma.*
- *Polpette di cous cous.*



**Ottimi esempi di dolci veloci e gustosi sono:**

- *Cous cous dolce.*
- *Hummus di ceci al caffè.*
- *Kanten di spumante e pere.*



# PIADINA SENZA STRUTTO

*Si parte dalla ricetta della piadina vegana:*

INGREDIENTI:

- 100 gr di farina integrale oppure 1 o 2.
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva.
- 1/2 cucchiaino di sale iodato.
- 1 pizzico di cremor tartaro o bicarbonato
- acqua q.b. e aromi a piacere.

PROCEDIMENTO: Mettete tutti gli ingredienti in una zuppiera, aggiungendo acqua ed impastando fino ad ottenere una pasta morbida, compatta ed elastica. Stendete una sfoglia di spessore non troppo sottile e cuocete su testo caldo. Farcire con caponata di verdure o verdure grigliate.

Per un ottimo aperitivo arrotolarla e tagliarla a rondelle. Servire con due salsine di accompagnamento tipo guacamole o polpa di pomodoro aromatizzata. Eventualmente anche salsa allo yogurt greco.



# BRUSCHETTE FANTASIA

*In casa abbiamo sempre del pane, meglio se casereccio:*

INGREDIENTI:

- 8 fette di pane casereccio
- 2 avocado maturi.
- Limone, pepe e aromi a piacere.
- Sale iodato.
- Olio extravergine di oliva
- Cipolline borettane o cipolle fresche.
- Verdure a piacere (meglio colorate come pomodori e peperoni).



PROCEDIMENTO: Tostare il pane e ungerlo con l'olio. Sbucciare l'avocado e raccogliere la polpa in una ciotola. Condirlo con mezzo limone, sale, pepe e l'olio e pestarlo. Cospargere il pane con la polpa di avocado. Unire le verdure desiderate. Unire qualche erba aromatica. Eventualmente unire del salmone affumicato.

# SPINACI ALLA GENOVESE

*In un buon aperitivo non deve mancare il contorno, magari servito in piccole ciotoline:*

INGREDIENTI:

- 1 kg di spinaci.
- 50 g di uvetta.
- 50 g di pinoli.
- 4 acciughe sotto sale (se gradite)
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva
- Sale e pepe.



È un piatto semplicissimo e veloce, un contorno da gustare caldo o tiepido, insieme ad un **secondo piatto di carne** o di **pesce arrosto**.

# COUS COUS CON CURCUMA E FAGIOLINI

*È un piatto completamente vegetariano, che si adatta a diverse tipologie di ospiti.*

## **INGREDIENTI PER 2 PERSONE:**

- 300 g di fagiolini a corallo (tagliati a quadratini).
- 150 g di cous cous.
- 300 g di pomodori a pezzettoni.
- Mezza cipolla grande.
- 2 cucchiaini di olio extra d'oliva.
- 2 tazze d'acqua.
- 2 prese di sale.
- 1 pizzico di curcuma.



Si parte dalla cottura a vapore o in pentola a pressione delle verdure. A parte preparare il cous cous: aggiungere una tazza d'acqua, mescolare bene e attendere che il semolino si gonfi (circa 7 minuti). Aggiungere le verdure e il pizzico di curcuma. Servire in piccoli bicchierini, tipo finger food.

# POLPETTE DI COUS COUS

*Il cous cous è ottimo per polpettine «sfiziose».*

## **INGREDIENTI PER 10 POLPETTINE:**

- 140 g di cous cous integrale.
- Olive nere snocciolate.
- Menta fresca.
- Sale, pepe e limone.
- Olio di semi o extravergine di oliva.

**PROCEDIMENTO:** Preparare il cous cous e lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente. Intanto tagliare le olive a pezzetti e tritare la menta. Mescolare al cous cous le olive e la menta e aggiungere del sale. Formare le polpette con le mani, compattandole per bene altrimenti si rompono, poi friggerle fino a dorarle in olio di semi bollente. Servire con 1 spruzzata di limone.



## COUS COUS DOLCE

*Il cous cous si adatta anche a ricette dolci, grazie al suo sapore neutro.*

### **INGREDIENTI PER PERSONE:**

- 150 g di cous cous.
- 1 manciata di uva passa (circa 50 g).
- 30 g di pinoli.
- 30 g di mandorle.
- 1 cucchiaio di miele (o anche stevia).
- 1 pizzico di cannella.

Si parte cuocendo il cous cous. Una volta raffreddato, unire l'uva passa fatta rinvenire, i pinoli, le mandorle, il miele e la cannella. Amalgamare bene e inserire in stampini della forma voluta. Lasciar riposare in frigorifero e servire con una spolverata di cannella e una foglia di menta.



# HUMMUS AL CAFFÈ

*Ad una cena o aperitivo non deve mancare un dolce al cucchiaino.*

## **INGREDIENTI:**

- 280 g di ceci lessati senza sale.
- 1 tazzina di caffè.
- 2 cucchiaini di eritritolo.
- 2 cucchiaini di crema di nocciole (o crema di mandorle).
- 1 cucchiaino di caffè solubile.
- ¼ cucchiaino di vaniglia in polvere.

**PROCEDIMENTO:** nel tritatutto riunite tutti gli ingredienti: i ceci, il caffè, il caffè solubile, la crema di nocciole, l'eritritolo e la vaniglia. Azionate il tritatutto e frullate fino a ottenere una crema morbida e perfettamente liscia. Travasate l'hummus in una ciotola e riponetelo in frigorifero almeno un'ora a riposare. Se lo gradite, decorate con dei chicchi di caffè e servite.



# KANTEN DI SPUMANTE E PERE

*Si tratta di un dolce particolare, ma molto gustoso.*

## **INGREDIENTI PER 6 BICCHIERI:**

- 350 ml spumante (o vino frizzantino).
- 180 ml acqua.
- 50 g zucchero di canna (o meglio eritritolo).
- 5 g agar agar.
- ½ pera (o altra frutta se gradita).
- 2 rametti di ribes.

**PROCEDIMENTO:** lavare bene la pera e il ribes. Staccare i ribes dal rametto e tagliate a fettine le pere. Cominciare a disporre uno strato di pere sul fondo di ogni bicchierino. In un pentolino riunite l'acqua, l'agar agar e lo zucchero e portate bollore mescolando bene con una frusta per assicurarvi che l'agar agar si sciolga bene senza formare grumi. Versare lo sciroppo di acqua e zucchero in una caraffa e unite lo spumante, continuando a mescolare per amalgamare bene i due ingredienti prima che il tutto si raffreddi troppo e gelifichi. Dividere subito il composto nei 6 bicchierini fintanto che è caldo, poi decorate la superficie con il ribes appena il kanten sarà sufficientemente solidificato da non far affondare i frutti. Disporre i bicchierini in frigorifero e lasciare raffreddare un'oretta.

