

## MR PARKY E I PASTI IN VACANZA

***La malattia di Parkinson NON DEVE FARCI RINUNCIARE alle vacanze estive, alle escursioni e alle gite culturali o di puro svago.***

***È possibile continuare a gestire una alimentazione con ripartizione delle proteine anche in queste occasioni.***

***Un valido aiuto arriva dalla cucina vegana e da quella vegetariana. Esistono molte ricette gustose per creare dei panini/tramezzini con poche proteine, oltre che dei suggerimenti per snack freschi da gustare durante la calura estiva.***



# PANINI E SNACK

*Ottimi esempi di panini in chiave vegetariana sono:*

- *Panino con crema di carciofi, broccoli e cime di rapa.*
- *Panini con crema di sesamo e melanzane.*
- *Panino con crema di melanzane e zucchine.*
- *Panino con pesto di ravanelli e funghi.*
- *Panino con crema di pomodori secchi e senape.*
- *Rotolini di verdura.*

*Ottimi esempi di snack freschi e gustosi sono:*

- *Ghiaccioli vegani alla frutta.*
- *Praline vegane al cocco.*
- *Spiedini di frutta e cioccolato fondente.*
- *Biancomangiare vegano.*



# 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. Mischiare 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.



# PANINO CON CREMA DI CARCIOFI

*Si parte scegliendo un pane di tipo integrale:*

INGREDIENTI:

- Pane integrale (meglio formato baguette).
- 400 g dime di rapa.
- 1/2 broccolo.
- Salvia e menta q.b.
- Sale, pepe, peperoncino.
- 220 g di carciofini al naturale.
- 70 g di bevanda vegetale.
- 2 cucchiaini di olio evo.
- Aglio e mandorle se gradite.

PROCEDIMENTO: si parte creando la crema di carciofi con i carciofini, sale, pepe, la menta, l'aglio, le mandorle l'olio e il latte vegetale (regolatevi per la consistenza). A parte sbollentare la cima di rapa e i broccoli. Farcite il panino mettendo come base la crema di carciofi.





# PANINO ALLA CREMA DI SESAMO

*Si parte dalla preparazione della Tahina, la crema di sesamo originaria del Maghreb, della Grecia e della Turchia.*

INGREDIENTI PER LA CREMA:

- 100 g semi di sesamo.
- olio di semi di sesamo o di vinaccioli q.b.
- sale q.b.



PROCEDIMENTO: per prima cosa tostate i semi di sesamo in padella per qualche minuto a fiamma non troppo alta girandoli spesso e facendo attenzione che non brucino. Una volta tostatati, tritateli in un frullatore aggiungendo un po' alla volta l'olio di semi di sesamo e aggiustando di sale fino a ottenere un composto omogeneo. La tahina può essere conservata in frigorifero in un barattolo di vetro. Farcire il panino con una base di crema e poi melanzane grigliate (o altra verdura a piacere).

# PANINO CON CREMA DI MELANZE E ZUCCHINE

*Le verdure estive si prestano molto bene per creare delle creme gustose:*

## INGREDIENTI:

- 2 melanzane
- 1 cipolla
- 2 zucchine.
- Pepe, sale, peperoncino, paprika.
- Basilico
- Olio extravergine di oliva

**PROCEDIMENTO:** Grigliare le melanzane e le zucchine, anche al forno. Successivamente nel mixer o nel frullatore, tritare tutti gli ingredienti, regolandovi per la consistenza cremosa. Potete aggiungere eventualmente delle olive denocciolate. Farcire con altre verdure a piacere.



# PANINO CON PESTO DI RAVANELLI E FUNGHI

*È un piatto decisamente particolare.*

## **INGREDIENTI PER IL PESTO:**

- 75 g di ravanello verde
- 45 g di pinoli o mandorle
- 40 g di erba cipollina
- 30 g di fiori di girasole tostati
- 150 g di olio d'oliva
- Sale e pepe nero macinato fresco, q.b.

## **INGREDIENTI PER IL PANINO:**

- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 200 g di finferli, puliti e tagliati a metà
- 200 g di funghi shiitake, puliti e tagliati in quarti
- Erbe aromatiche e lattuga, per guarnire.
- Verdure di stagione cotte alla scapece.



# PANINO CON CREMA DI POMODORI E SENAPE

*Il pomodoro secco è un «must» per panini sfiziosi.*

## INGREDIENTI:

- 2 avocado maturi.
- 70 g pomodori secchi.
- 20 g di olio extravergine di oliva.
- 1/2 cucchiaino di sale.
- 1 cucchiaino senape.
- 1 manciata di olive denocciolate.
- acqua o brodo vegetale q.b. (opzionale)

**PROCEDIMENTO:** lasciate ammorbidire qualche minuto i pomodori in acqua o brodo vegetale. Successivamente frullare tutti gli ingredienti. Farcire il panino mettendo come base la crema e aggiungendo della verdura di stagione scottata o dell'insalata a foglia piccola.

