Idee speziate

DA REGALARE

Ricette e idee per regali natalizi

La Cucina Salutare

MONTOSCO

Sapori da Vivere

Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi copia o riproduzione in qualsivoglia forma o con qualsiasi mezzo, comprese fotocopie, fotografie, microfilm, supporti magnetici o dischi, costituirà in ogni caso una violazione del diritto d'autore e sarà soggetto alle sanzioni imposte dalla legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, con qualsiasi sistema di memorizzazione, di informazione o di recupero, per qualsiasi scopo, senza la preventiva autorizzazione dell'autore.

Copyright©www.lacucinasalutare.it

INTRODUZIONE

I regali più belli sono quelli preparati col cuore e l'affetto. Per questo motivo vi presentiamo un ebook con idee e ricette per pensieri "fai da te". Sono semplici da preparare, composti da ingredienti sani e gustosi ed anche bellissimi da vedere. Contengono le spezie maggiormente utilizzate nel periodo invernale: cardamomo, cannella, zenzero, chiodi di garofano, noce moscata, curcuma.
Nell'ebook trovate le proposte realizzate anche per vegani e per le persone che soffrono di diverse intolleranze alimentari.
Speriamo che possiate gradire quanto contenuto in questa nuova proposta de La Cucina Salutare.

INDICE

Pan di zenzero tradizionali
Biscotti di avena e frutta secca vegani
Biscotti alle spezie Lebkuchen
Granola speziata ai cachi
Biscotti con pistacchi e mirtilli
Burro di mandorle alla cannella
Burro di datteri con zenzero
Miscele di tè aromatizzati
Frutta secca al miele croccante
Olio al peperoncino
Cesti natalizi fai da te

CONSIGLI E INDICAZIONI IMPORTANTI

Prima di iniziare a preparare un dolce, leggete tutta la ricetta: in questo modo vi renderete conto di tutti i passaggi e del tempo necessario per prepararlo.

Tutte le farine e tutte le polveri dovrebbero essere precedentemente setacciate.

I biscotti fatti con miele devono essere preparati circa 2 settimane prima di Natale perché subito dopo la preparazione sono duri. Li si conserva in una scatola ermetica di metallo e piano piano diventano morbidi. Se non volete aspettare o non avete tempo, potete lasciarli in posa insieme ad una buccia di mela e si ammorbidiranno velocemente, oppure potete lasciarli in una scatola di metallo aperta vicino alla finestra e, con l'umidità nella aria, diventeranno più morbidi.

Le arancie secce per le decorazioni le potete preparare in casa. Basta tagliare la frutta a fette spesse 0,5 cm e trasferirla su una teglia rivestita con carta da forno. Infornate le fette a 100 gradi per circa 2 ore girandole ogni 30 minuti. Una volta pronte, lasciatele in forno per un paio d'ore.

PAN DI ZENZERO
LA RICETTA TRADIZIONALE

450 g di farina tipo 0, più quanto serve per la lavorazione
90 g di zucchero a velo
2 cucchiai di cacao
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 uovo
125 ml di latte
125 ml di miele
100 g di burro
un pizzico di sale
5 g di zenzero Montosco
5 g di cannella Montosco
1 pizzico di noce moscata e di cardamomo Montosco
2 prese di chiodi di garofano macinati Montosco

In una pentola sciogliete il burro con il latte e il miele, dopodiché lasciate raffreddare. Quando il composto è freddo, aggiungete l'uovo e mescolate con una forchetta. In una terrina mettete la farina, lo zucchero a velo, il cacao, il bicarbonato di sodio, il sale e tutte le spezie. Unite tutto per bene, quindi versate il composto liquido nella terrina e mescolate con un cucchiaio. Mettete a questo punto il vostro composto sul tavolo cosparso con la farina ed impastatelo fino ad ottenere un impasto liscio e flessibile. Se l'impasto è troppo appiccicoso, potete aggiungere un po' di farina. Dalla pasta formate una palla e mettetela in frigo per un'ora. Atteso il tempo, stendete l'impasto con un mattarello e formate una sfoglia dello spessore di circa 0,5 cm. Tagliate la sfoglia con delle formine natalizie e mettete i biscotti ottenuti su di una teglia rivestita con carta da forno. Infornate a 180 gradi per circa 12-13 minuti. Decorate i biscotti pronti con la glassa.

BISCOTTI DI AVENA E FRUTTA SECCA SENZA FARINA

2 banane mature
1 mela
150 g di fiocchi d'avena
80 g di semi di girasole Montosco spezie
20 g di semi di zucca Montosco spezie
30 g di nocciole tritate
20 g di semi di sesamo Montosco spezie
20 g di semi di lino Montosco spezie
30 g di mirtilli essiccati o uvetta
40 g di datteri tritati
1/2 cucchiaino di cannella Montosco
1/2 cucchiaino di spezie Golden Milk Montosco

Sbucciate le banane e schiacciatele con una forchetta. Lavate la mela e grattugiatela con una grattugia dai fori grandi. Versate tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e mescolateli molto bene. Con due cucchiai formate dal composto ottenuto dei biscotti e poneteli su di una teglia rivestita con la carta da forno. Infornate per circa 25 minuti a forno riscaldato statico a 180 gradi. Una volta pronti, lasciateli raffreddare.

Consigli:

Potete sostituire i datteri con fichi secchi e i semi di lino con semi di chia.

Homemade

BISCOTTI ALLE SPEZIE LEBKUCHEN

250 g di farina
85 g di farina di mandorle
1 cucchiaino di lievito per dolci
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di cannella Montosco
1 cucchiaino di spezie Golden Milk Montosco
un pizzico di noce moscata Montosco
200 ml di miele
85 g di burro o di olio di cocco

In una ciotola mescolate le farine, il lievito, il bicarbonato di sodio e le spezie. In una pentolino sciogliete il burro con il miele, dopodiché lasciate raffreddare per un paio di minuti. Versate il composto caldo per la ciotola con gli ingredienti secchi e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo (io l'ho fatto con una planetaria). Coprite l'impasto con uno straccio e lasciate raffreddare completamente.
Con le mani bagnate formate dalla pasta delle palline delle dimensioni di noci, mettetele distanziate (crescono molto) su di uno stampo rivestito con carta da forno e appiattitele delicatamente con un cucchiaio bagnato. Infornate a 180 gradi per 15 minuti, quindi lasciate raffreddare completamente.

Consigli:

Potete decorare i biscotti con una glassa all'acqua e frutta secca.

GRANOLA SPEZIATA AI CACHI

200 g di fiocchi di avena integrali
100 g di noci
30 g di semi di girasole Montosco spezie
50 g di scaglie di mandorle
1 cachi grande
2 cucchiai di miele o di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di olio di semi
1 cucchiaio di "Spezie per yogurt e frutta" Montosco
50 g di mirtilli rossi essiccati o di uvetta

Aprite il cachi, depositate tutta la polpa in un contenitore e frullatela fino ad ottenere una crema liscia.
In una ciotola mescolate i fiocchi di avena con le noci, le mandorle, le spezie e l'olio e uniteli con la polpa di cachi. Trasferite la granola ottenuta su di una teglia rivestita con la carta da forno e distribuitela uniformemente su tutta la superficie, infornando a 160 gradi per 30 minuti.
Rigirate il composto con un cucchiaio di legno ogni 10 minuti, onde evitare che la granola bruci ai bordi. Finita la cottura, lasciatela raffreddare completamente e aggiungete i mirtilli essiccati.

BISCOTTI CON PISTACCHI E MIRTILLI

120 g di albicocche essiccate
120 g di farina integrale
2 cucchiaini di lievito per dolci
2 uova
80 g di pistacchi sgusciati non salati
70 g di mirtilli essiccati o di uvetta
40 g di scaglie di mandorle
2 cucchiai di miele o di sciroppo d'acero
1/2 cucchiaino di cannella Montosco
un pizzico di zenzero Montosco
un pizzico di curcuma Montosco

Tagliate a pezzetti le albicocche essiccate e metettele in una ciotola con la farina, il lievito e tutta la frutta secca. In una tazza mescolate le uova con il miele e unite i contenuti dei due contenitori. Impastate il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo spolverando con poca farina se l'impasto si attacca alle dita.
Dividete l'impasto a metà e realizzate due filoncini larghi 3-4 cm circa. Disponeteli in una teglia foderata di carta da forno e cuocete a 180 gradi per 30 minuti. Sfornate il dolce e lasciate raffreddare.
A questo punto affettate i filoncini ad uno spessore di circa 1,5 cm. Ponete le fettine ancora sulla teglia e infornate per 4-5 minuti da una parte, poi girateli a fate cuocere altri 4 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire.

Homemade

BURRO DI MANDORLE ALLA CANNELLA

500 g di mandorle sgusciate
2 cucchiaini di cannella Montosco

Tostate le mandorle su una padella asciutta mescolando tutto il tempo e lasciatele raffreddare.
Versatele nel bicchiere del frullatore e frullate per circa 12-15 minuti, fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Quindi aggiungete la cannella e mescolate il tutto.
Il burro può essere conservato in frigo, in un barattolo sterilizzato, per circa 2 settimane.

Consigli:

Il burro lo potete anche preparare di noci o di nocciole e aggiungere altre spezie a piacere come zenzero, noce moscata, curcuma, cardamomo.
Lo si può usare per panini, porridge e aggiungerlo a diversi dolci o anche vellutate, come per esempio la vellutata di zucca e di carote.

BURRO DI DATTERI

200 g di datteri essiccati
1/2 cucchaino di cannella Montosco
1/2 cucchiaino di zenzero Montosco
2 cucchiai d'arancia
1 cucchiainio di buccia d'arancia

Mettete i datteri in una ciotola e copriteli con acqua bollente. Dopo 20 minuti, scolateli e metteteli in un contenitore con il succo d'arancia, la buccia e le spezie.
Frullate il tutto fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
Il burro va conservato in frigo in un barattolo sterilizzato.

Consigli:

Il burro di datteri lo potete anche preparare con il succo di limone e la buccia di limone.
Lo si può utilizzare per addolcire yogurt o porridge per colazione, da spalmare su fette di pane, oppure come dolcificante in sostituzone dello zucchero nelle ricette dei dolci.

MISCELE DI TÈ AROMATIZZATI

Per preparare una miscela basta unire tè in foglie con le spezie e pezzetti di frutta essiccata (leggete i consigli a pag. 5)

TÈ CON ARANCIA E CHIODI DI GAROFANO

5-6 cucchiai di tè nero o tè verde in foglie
1 cucchiaio di buccia d'arancia essiccata
1 cucchiaio di chiodi di garofano Montosco

TÈ VERDE CON MENTA

5-6 cucchiai di tè nero o tè verde in foglie
1 cucchiaio di menta Montosco

TÈ CON ARANCIA E SPEZIE

5-6 cucchiai di tè nero
1/2 cucchiaino di cannella Montosco
1/2 cucchiaino di cardamomo
1 cucchiaio di buccia d'arancia essiccata
un pizzico di zenzero Montosco

TÈ DI FRUTTA E SPEZIE

1 cucchiaio di mirtilli rossi essiccati
1/2 cucchiaino di cannella Montosco
un pizzico di zenzero Montosco
1 cucchiaio di buccia d'arancia essiccata
1 cucchiaio di buccia di pompelmo essiccato
1 cucchiaio di mele essiccate

FRUTTA SECCA CROCCANTE AL MIELE

500 g di frutta secca: noci, nocciole, anacardi, mandorle, noci brasiliane
20 g di semi di girasole Montosco spezie
20 g di semi di zucca Montosco spezie
3 cucchiai di miele
2 cucchiai di olio
1 cucchiaio di "Spezie per Golden Milk" Montosco

In una ciotola versate tutti gli ingredienti e mescolate molto bene. Trasferite su di una teglia rivestita con la carta da forno e distribuite il composto uniformemente su tutta la superficie. Infornate a 180 gradi per 10 minuti.
Conservate in un vasetto o in un contenitore ermetico.

OLIO AL PEPERONCINO

250 ml di olio d'oliva
1 cucchiaino di peperoncino Montosco
una bottiglia neccessariamente sterilizzata

Mettete i peperoncini in una bottiglia sterilizzata e aggiungete l'olio extravergine di oliva con un imbuto. Chiudete la bottiglia con il suo tappo e conservate l'olio aromatizzato per una settimana prima di utilizzarlo, per armonizzare bene i sapori.

Consigli:

Potete aggiungere all'olio anche arbe aromatiche e aglio.
Per ottenere un ottimo risultato, dovete utilizzare le spezie e un olio extra vergine d'oliva di alta qualità.

Burro di arachidi
Homemade
SALIDAL MONDO
SALE ROSA HIMALAYA
FRUTTA E YOGURT
Tè all'arancia speziato

CESTI NATALIZI FAI DA TE

I cesti natalizi sono sempre un regalo elegante e brillante, ma possono essere anche orginali se date loro un tocco personale. Per prepararli potete utilizzare vasetti, barattoli, scatole di cartone (perfette quelle di tazzine o di coppe), sacchetti di tela, ecc. Mettete dentro i biscotti preparati in casa, la frutta essiccata, marmellate o burro di frutta secca, una miscela di tè fatta da voi e anche l'olio aromatizzato.

CESTI NATALIZI

IDEE REGALO MONTOSCO

Wellness box - vassoio riutilizzabile con borraccia termica dal colore rilassante, con filtro e tisana in busta Biobased. Bevanda calda ideale per un break rilassante, bevanda fredda ideale per un break fresco e
rivitalizzante .

IDEE REGALO MONTOSCO

Specialità per formaggi - abbinamenti diversi per formaggi semistagionati o stagionati.

Tanti auguri di
Buon Natale!
Che la dolce magia sia
sempre con voi.

La Cucina Salutare

MONTOSCO
Sapori da Vivere