

Jessica Oldfield

60 RICETTE PER UNO STRAORDINARIO APPORTO NUTRIZIONALE

OLIO DI COCCO



• LA BIBBIA •

SCOPRITE
L'ALTERNATIVA
OLIO DI COCCO
IN CUCINA

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

| | | | |
|---|----|--|----|
| Le virtù dell'olio di cocco | 7 | Piatti unici | 40 |
| Scegliere l'olio di cocco | 8 | Pesce arrostito al cocco | 42 |
| Cucinare con l'olio di cocco | 11 | Risotto con porro e champignon | 44 |
| Come estrarre polpa, crema e latte di cocco | 12 | Bietole brasate con pancetta | 46 |
| | | Insalata di finocchio e salmone | 48 |
| | | Spaghetti con gamberetti e cocco | 50 |
| Ricette di base | 14 | Gratin dauphinois alla crema di cocco | 52 |
| Yogurt al cocco | 16 | Zucca e polenta al cocco | 54 |
| Labneh al cocco | 18 | Insalata di broccoli e labneh al cocco | 56 |
| Maionese all'olio di cocco | 20 | Vellutata di porro, patata dolce e cocco | 58 |
| Äioli all'olio di cocco | 22 | Vellutata di pomodoro, mela e feta | 60 |
| | | Sandwich indiano | 62 |
| Colazioni | 24 | Dhal con cipolla fritta | 64 |
| Smoothie del mattino | 26 | Pesce in salsa curry | 66 |
| Macedonia al cocco | 28 | Insalata di pomodori, lenticchie ed erbe | 68 |
| Pancake di grano saraceno alla banana | 30 | Nasi goreng di quinoa | 70 |
| Granola al cocco | 32 | Insalata di manzo e cavolo cinese | 72 |
| Pane tostato al cocco e cacao | 34 | Salmone e broccoli | 74 |
| Toast con uova strapazzate | 36 | Carbonara al cocco | 76 |
| Pudding ai semi di chia | 38 | Agnello, fagiolini e nocciole | 78 |
| | | Pollo e gremolata di cocco | 80 |



| | | | |
|-----------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| Spuntini | 82 | Sfizi | 112 |
| Insalata di ananas | | Popcorn salato al caramello | 114 |
| al peperoncino | 84 | Palline di cioccolato e menta | 116 |
| Frutta secca tostata | 86 | Riso integrale al cocco | 118 |
| Chips di cocco | 88 | Bicchierini ai lamponi | 120 |
| Cavolfiore arrosto | 90 | Crema inglese al cocco e arancia | 122 |
| Tartellette al cavolfiore | | Granita al cocco, zenzero | |
| e formaggio | 92 | e menta | 124 |
| Purea di mandorle e noci | | | |
| del Brasile | 94 | Dolci | 126 |
| Tofu fritto | 96 | Crème brûlée al cocco | 128 |
| Guacamole al cocco | 98 | Carrot cupcake e glassa al cocco | 130 |
| Bagel con pancetta, banana | | Dolcetti al limone e cocco | 132 |
| e cocco | 100 | Plumcake con caffè e fichi | 134 |
| Patate e yogurt al cocco | 102 | Biscotti al cocco | 136 |
| Chips di barbabietola, feta | | Pain perdu al cocco e mirtilli | |
| e menta | 104 | rossi | 138 |
| Quesadilla con patata dolce | | Crumble con spezie e cocco | 140 |
| e porro | 106 | Barrette al cioccolato e cocco | 142 |
| Gamberetti alla combava | | Tortini morbidi al cioccolato | 144 |
| e macadamia | 108 | | |
| Mais tostato al miso | 110 | | |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Bellezza | 146 |
| Maschera per i capelli | 148 |
| Maschera idratante per il viso | 150 |
| Gommage antiossidante | |
| per il viso | 152 |
| Gommage per il corpo | 154 |
| Collutorio detossinante | 156 |
| Indice | 158 |



LE VIRTÙ DELL'OLIO DI COCCO

Perché l'olio di cocco è un superalimento?

Per molto tempo l'olio di cocco è stato considerato dannoso per la salute, mentre in realtà è molto sano, perché contiene acidi grassi saturi particolari, i trigliceridi a catena media. Gli oli contengono infatti un mix di acidi grassi a catena corta, media e lunga: tra questi, i trigliceridi a catena media sono benefici per l'organismo.

In Asia, India e Polinesia l'olio di cocco è utilizzato da secoli come alimento e come medicina. Esso fa parte integrante dell'alimentazione e si ritiene che questo spieghi la bassa incidenza di malattie cardiache, tumori e altre malattie degenerative nelle popolazioni locali. Il mondo occidentale, invece, sta scoprendo soltanto ora l'impatto positivo che l'olio di cocco ha sulla salute e la sua incredibile natura di superalimento.

I benefici per la salute

Anche se l'olio di cocco è composto per il 92% da acidi grassi saturi, i trigliceridi a catena media (TCM) in esso contenuti passano rapidamente nel corpo, dove sono trasformati in energia. Contrariamente agli acidi grassi a catena lunga di origine animale, i TCM non formano depositi adiposi.

Rispetto agli altri grassi vegetali e animali, l'olio di cocco:

- protegge dalle malattie cardiovascolari, dal tumore, dal diabete e da molte altre malattie degenerative;
- protegge e rinforza il sistema immunitario;
- favorisce la perdita di peso;
- facilita la digestione e migliora l'assorbimento dei minerali;

- se utilizzato come crema, ha proprietà antibatteriche.

I benefici dell'olio di cocco si devono all'acido laurico che lo compone per circa il 48%. Questo acido grasso aiuta l'organismo a combattere le malattie grazie a potenti proprietà antimicrobiche. L'olio di cocco è ricco di antiossidanti dalle virtù antinfiammatorie, di vitamina E e K e di minerali come il ferro.

L'olio di cocco è ormai considerato il più sano. Associato a un'alimentazione equilibrata, può rappresentare una marcia in più per la nostra salute e il nostro benessere.

N.B.: Le informazioni contenute in questo volume vi permetteranno di adottare un'alimentazione sana. Non possono in ogni caso sostituire un parere medico, una diagnosi o una terapia professionale.

PUDDING AI SEMI DI CHIA

Per 500 ml



INGREDIENTI

45 g di semi neri o bianchi di chia • 500 ml di latte di mandorla
1 pesca gialla, tagliata a pezzetti della dimensione di un boccone
100 g di mirtilli • 2 cucchiaini di miele • 1 cucchiaino
di olio di cocco • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

5 minuti +
8 ore di
raffreddamento

I semi di chia sono ricchissimi di acidi grassi omega 3;
il latte di mandorla è una fonte interessante di proteine vegetali e la pesca
contiene acido folico.

D *Detossinante* **AI** *Antinfiammatorio* **C** *Protezione cardiovascolare*



Frullate l'olio di cocco, la vaniglia, il miele e il latte di mandorla a velocità elevata, fino a ottenere una preparazione liscia. Versate in un'insalatiera e incorporate i semi di chia. Sbattete per evitare i grumi. Mettete in frigorifero per una notte. Il giorno seguente sbattete ancora la preparazione: dovrà essere densa e con una consistenza simile al riso al latte. Versatene un cucchiaino in un barattolo da 500 ml, aggiungete i pezzetti di pesca e i mirtilli, quindi ripetete l'operazione per formare gli strati fino all'esaurimento degli ingredienti.

GRATIN DAUPHINOIS ALLA CREMA DI COCCO

Per 4 persone



INGREDIENTI

1 kg di patate a polpa farinosa, non sbucciate e affettate finemente
1 cipolla rossa, affettata • le foglie di 4 rami di timo, tritati • 2 spicchi d'aglio,
schiacciati • 1 cucchiaino di sale • 2 cucchiaini di pepe nero frantumato
300 ml di crema di cocco • 200 ml di acqua bollente • 50 g di cheddar, grattugiato

Il formaggio è un'ottima fonte di calcio. La crema di cocco è ricca di acidi grassi benefici per il cuore.

F Ricco di fibre **O** Rinforza le ossa **C** Protezione cardiovascolare



Scaldate il forno a 220°C. Disponete in una pirofila che possa andare anche sul fuoco tutti gli ingredienti tranne l'acqua, il timo, metà della cipolla e il formaggio. Mescolate bene. Coprite di acqua bollente e sigillate ermeticamente con un doppio strato di alluminio. Cuocete per 10-15 minuti a fuoco medio, finché, infilzandole con la punta di un coltello, le patate non sono morbide. Scoprite, cospargete con la cipolla rimasta, il formaggio e il timo; quindi infornate per 15 minuti, finché il gratin non è dorato.



**L'OLIO DI COCCO È UNO DEGLI OLI
PIÙ SALUTARI.
RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO,
IDRATA E FAVORISCE LA DIGESTIONE.**

- *Sostituite gli altri oli e il burro con l'olio di cocco.*
- *Utilizzate ingredienti a base di cocco nelle preparazioni dolci e salate.*
- *Preparate da soli i prodotti di bellezza per idratare la pelle e prendervi cura di capelli e denti.*

ISBN: 978 88 6753 210 0



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it