

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

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