

Fern Green

OLTRE 65 RICETTE PER SFRUTTARE GLI ECCEZIONALI POTERI DELLA CURCUMA

CURCUMA



• LA BIBBIA •

SCOPRITE L'INGREDIENTE
DELLE MERAVIGLIE,
L'UNICO GIALLO CHE STA
BENE CON TUTTO

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

| | | | |
|--|----|---|----|
| Introduzione | 6 | Curcuma proteica | 46 |
| Un po' di storia | 7 | Latte di cocco alla curcuma | 48 |
| Olio essenziale di curcuma | 8 | Banana e semi di lino | 50 |
| Gli effetti benefici per la salute | 10 | Carote e anacardi | 52 |
| Facilitare l'assorbimento della curcuma | 11 | Curcuma detox | 54 |
| | | Mango e frutto della passione | 56 |
| Smoothies | 12 | Latte d'oro, tisane ed energizzanti | 58 |
| Zenzero e mango | 14 | Latte d'oro con avena e curcuma | 60 |
| Curcuma e cocco | 16 | Latte d'oro con curcuma, zenzero e cocco | 62 |
| Curcuma e carote | 18 | Latte d'oro con curcuma e cannella | 64 |
| Arancia e mango | 20 | Latte d'oro con curcuma e cacao | 66 |
| Mandorle speziate | 22 | Latte d'oro al pepe di Cayenna | 68 |
| Anguria, arancia e zenzero | 24 | Latte d'oro con curcuma e zafferano | 70 |
| Mango, ananas e arancia | 26 | Latte d'oro al caffè | 72 |
| Verdissimo | 28 | Latte d'oro con curcuma e matcha | 74 |
| Caffè | 30 | Latte d'oro con anacardi e cocco | 76 |
| Semi di chia e curcuma | 32 | Tisana alla curcuma e zenzero | 78 |
| Carote e cannella | 34 | Tisana alla curcuma, alloro e arancia | 80 |
| Curcuma tonificante | 36 | | |
| Mela, sedano e patate dolci | 38 | | |
| Pera e banana | 40 | | |
| Canapa e mango | 42 | | |
| Curcuma con frutta tropicale | 44 | | |



| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Tisana al miele e curcuma | 82 | Minestra di lenticchie e farro | 120 |
| Chai alla curcuma | 84 | Crema di asparagi | 122 |
| Tisana detox | 86 | Passato di pomodoro e curcuma | 124 |
| Tè verde ghiacciato alla curcuma | 88 | Minestra con fettuccine e curcuma | 126 |
| Energizzante con limone e curcuma | 90 | Passato di carote, arancia e zenzero | 128 |
| Energizzante con curcuma e sambuco | 92 | Passato di zucchine, piselli e menta | 130 |
| Energizzante con curcuma e tamarindo | 94 | Crema di spinaci | 132 |
| Energizzante con pompelmo rosa | 96 | Crema di funghi | 134 |
| | | Zuppa di lenticchie e spinaci | 136 |
| Creme e zuppe | 98 | Zuppa di mais e curcuma | 138 |
| Crema al latte di cocco e lenticchie | 100 | Minestra di orzo perlato | 140 |
| Passato di verdure alla curcuma | 102 | Zuppa di piselli spezzati | 142 |
| Crema di cavolfiore e curcuma | 104 | Passato verde | 144 |
| Crema di carote e pepe nero | 106 | Passato di broccoli e miso | 146 |
| Crema di patate dolci e latte di cocco | 108 | Passato di ceci e peperoncino | 148 |
| Crema di broccoli | 110 | Zuppa di fagioli bianchi | 150 |
| Passato di zucca e curcuma | 112 | Crema di sedano rapa e latte di cocco | 152 |
| Zuppa di cavolo | 114 | Crema di peperoni grigliati | 154 |
| Minestra di porri, patate e riso | 116 | Passato di carote e barbabietola | 156 |
| Passato di carota, mela e curcuma | 118 | Indice | 158 |



CURCUMA PROTEICA

Per 1 persona – Preparazione: 5 minuti



INGREDIENTI

300 ml di latte di mandorla • 1 banana sbucciata • ½ avocado denocciolato e sbucciato • 2,5 cm di curcuma fresca, pelata e grattugiata o 1 cucchiaino di curcuma in polvere • 1 cucchiaino di cannella • 1 cucchiaino di burro di mandorle • 1 cucchiaino di semi di zucca • 1 pizzico di pepe nero macinato al momento

Questo smoothie contiene grandi quantità di omega 3 e vitamine E, K e C.

Ⓜ *Rigenera la pelle* Ⓞ *Fortifica le ossa* Ⓜ *Fonte di minerali*



Frullate tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia.

LATTE D'ORO CON AVENA E CURCUMA

Per 1 persona – Preparazione: 3 minuti – Cottura: 6 minuti



INGREDIENTI

250 ml di bevanda di avena • 1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaio di miele • ½ cucchiaio di olio di cocco
1 pizzico di pepe nero macinato al momento

La bevanda di avena è una buona fonte di vitamine, in particolare B, E e A, e di acido folico.

Ⓛ *Lenitivo* Ⓜ *Antinfiammatorio* ⓘ *Immunostimolante*



Scaldate gli ingredienti in una casseruola a fuoco medio per 6 minuti, sempre mescolando e senza arrivare all'ebollizione. Servite.

PASSATO DI CAROTE E BARBABIETOLA

Per 2 persone – Preparazione: 5 minuti – Cottura: 25 minuti



INGREDIENTI

250 g di barbabietola cruda pelata e tritata • 1 carota pelata e tritata
100 g di patata sbucciata e tagliata a dadini • 1 cipolla bianca tritata
500 ml di brodo vegetale • 1 spicchio d'aglio grattugiato
1 cm di curcuma fresca, pelata e grattugiata o ½ cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva • 2 foglie di alloro • 2 rametti di timo
sale • pepe nero macinato al momento

La barbabietola è una grande fonte di ferro e di folati e contribuisce a ridurre la pressione arteriosa.

Ⓥ *Fonte di vitamine* Ⓜ *Fonte di minerali* ⓘ *Immunostimolante*



Rosolate la cipolla nell'olio per 5 minuti. Aggiungete l'aglio e la curcuma e rosolate ancora per 1 minuto. Incorporate la barbabietola, la carota e la patata e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Unite il brodo, l'alloro e il timo. Portate a ebollizione, coprite e fate sobbollire fino a quando la barbabietola non è cotta. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia. Regolate di sale e pepe.



SCOPRITE LE MERAVIGLIE DELLA CURCUMA CON TANTE RICETTE: DALLE TISANE AGLI SMOOTHIES, FINO ALLE ZUPPE.

- *Oltre 65 giallissime ricette con la curcuma, ricche di colore e di sapore.*
- *Una vasta gamma di ricette per il “latte d’oro”, tutte da provare per tonificare corpo e spirito.*
- *Zuppe saporite e nutrienti per includere questa spezia miracolosa nella vostra alimentazione quotidiana.*
- *Smoothies deliziosi di frutta e verdura per rendere la colazione sana ed equilibrata.*

ISBN : 978 88 6753 230 8



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it