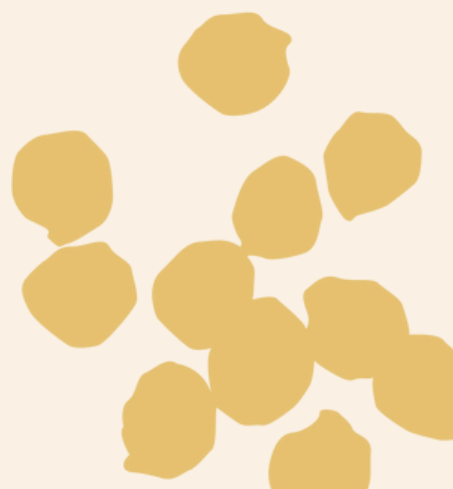




cucina botanica®

- LEZIONE EXTRA 1 -

colazioni vegetali
in 10 minuti



L'importanza della colazione

Ti è mai capitato di saltare la colazione nelle giornate frenetiche? O forse hai l'abitudine di non farla proprio?

Anche io, fino a qualche anno fa, non davo molta importanza alla colazione e spesso la saltavo perché ero sempre di fretta. Oggi, invece, nonostante il tempo la mattina sia sempre limitato, non riesco proprio a iniziare la giornata senza fare colazione. Ti assicuro che non è necessario avere tanto tempo a disposizione per farla: anzi, spesso basta poco per preparare una colazione veloce e buonissima!

Fare colazione è fondamentale per iniziare bene la mattina, infatti, dopo una notte di digiuno, il nostro corpo ha bisogno di energie per affrontare la giornata.

La colazione aiuta a mantenere alta l'attenzione, la capacità di apprendimento e la memoria. Oltre ai benefici fisici, una buona colazione può migliorare anche il nostro stato mentale, riducendo lo stress e migliorando l'umore.

Quindi se non fai colazione e la mattina ti senti stanco, affaticato e di cattivo umore, ora conosci la soluzione! Come vedrai, anche seguendo un'alimentazione (più) vegetale, sarà facilissimo preparare una colazione gustosa e bilanciata tutte le mattine.

Come preparare delle colazioni in 10 minuti

Capisco bene, perché capitava anche a me, che preparare la colazione la mattina presto possa risultare difficile, specialmente quando si è di corsa, magari si ha una famiglia e si hanno vari impegni. La mancanza di tempo è uno degli ostacoli principali per molte persone, ma in questo modulo vedremo come preparare colazioni equilibrate e gustose in pochi minuti.

In questo pdf non solo scoprirai che non è così, ma anche che la colazione può diventare un momento piacevole e tranquillo per iniziare al meglio le tue giornate.

Prima di tutto, però, è importante capire quali sono i tuoi gusti e le tue abitudini: preferisci la colazione dolce o quella salata? Sei una persona abitudinaria o ti piace sempre cambiare?



Se preferisci la colazione dolce

Più avanti, ti darò le ricette e alcuni consigli per preparare il chia pudding, l'overnight oat, il porridge e i pancake. Vedrai che queste preparazioni possono essere anticipate alla sera prima, così la mattina dovrai solo concludere le ricette e gustarle.

Se preferisci la colazione salata

Anche in questo caso, ti darò dei consigli per delle opzioni altrettanto semplici, come l'avocado toast, una bruschetta con hummus, il tofu strapazzato e la crêpe salata.

Se sei abitudinario

L'abitudine può essere un grande vantaggio in questo caso, perché ti permette di pianificare e ottimizzare meglio il tempo, ma l'importante è assicurarsi che la tua colazione sia ricca di nutrienti e bilanciata.

Se ti piace cambiare

La varietà può essere una grande motivazione per svegliarsi con l'entusiasmo di provare qualcosa di diverso ogni giorno. Puoi approfittarne per sperimentare nuovi piatti e scoprire i tuoi preferiti.



La lista della spesa perfetta

Per preparare la colazione in modo semplice, veloce ed efficiente, è molto utile avere una lista della spesa completa e aggiornata. Avere tutti gli ingredienti necessari a portata di mano significa non solo risparmiare tempo, ma anche garantire che ogni mattina tu possa preparare la colazione che desideri.

Una buona organizzazione evita le situazioni in cui ci si accorge all'ultimo minuto che manca un ingrediente chiave, finendo per saltare del tutto la colazione.

Ecco alcuni suggerimenti per scrivere e tenere sempre aggiornata la tua lista della spesa:

Scegli le tue colazioni preferite e pianifica la settimana

Cerca di pianificare le tue colazioni con anticipo, in modo da comprare solo gli ingredienti di cui hai bisogno e nelle giuste quantità.

Ingredienti versatili

Punta su ingredienti che possono essere utilizzati in ricette diverse. Ad esempio le noci possono essere aggiunte al porridge, all'overnight oat o usate per decorare un toast.

Dividi la lista in sezioni

Organizza la tua lista in sezioni specifiche come frutta fresca, verdura, cereali ed extra, in modo da semplificare la ricerca degli ingredienti al supermercato.

Verifica prima di andare a fare la spesa

Prima di andare a comprare gli ingredienti, controlla il tuo frigorifero e la tua dispensa per vedere cosa manca. Aggiorna la lista eliminando ciò che hai già in casa e aggiungendo gli ingredienti che stanno per finire.



Suggerimenti per la dispensa

Avere una dispensa ben fornita con ingredienti a lunga conservazione, semplificherà tantissimo la preparazione delle tue colazioni. Avendo sempre a portata di mano prodotti come frutta secca, semi, latte vegetale e creme spalmabili ti aiuterà molto ad assemblare delle colazioni buone e veloci.

Io cerco di acquistare questi ingredienti in grandi quantità e li conservo in dispensa, così li ho sempre a disposizione e non devo ricomprarli ogni volta

Gli strumenti necessari

Per velocizzare le tue colazioni, assicurati di avere sempre a portata di mano gli strumenti che potrebbero servirti. Questi sono quelli che io utilizzo più frequentemente per questo tipo di preparazioni:

Frullatore

Uno strumento essenziale per preparare frullati e smoothie bowl. Può anche essere usato per creare burri di frutta secca fatti in casa, come il burro di mandorle, di pistacchi o di arachidi.

Coltelli

Sono indispensabili per tagliare frutta e verdura, che possono essere aggiunte a porridge, chia pudding, toast e crêpe. Un buon coltello affilato ti consente di lavorare più velocemente e con maggiore precisione, garantendo tagli puliti e uniformi.

Tagliere

Serve come superficie sicura e pulita su cui affettare e tritare gli ingredienti. Il tagliere rende il lavoro più comodo e mantiene la cucina più ordinata, riducendo il rischio di contaminazione.



Bilancia

Molto utile per misurare le quantità precise degli ingredienti, specialmente se si vogliono rispettare le porzioni o se si prepara un piatto che richiede equilibrio tra nutrienti.

Frusta

Utile per mescolare gli ingredienti e garantire una consistenza omogenea. È particolarmente comoda per amalgamare farine e liquidi quando si preparano pancake o crêpes. La frusta aiuta a evitare grumi e a ottenere un composto liscio e omogeneo, migliorando il risultato finale dei tuoi piatti.

Padelle antiaderenti

Consentono di cuocere rapidamente gli alimenti usando meno olio, inoltre sono molto facili da lavare.

Tostapane

Per tostare rapidamente pane e toast, conferendo una consistenza croccante. Questo strumento è comodo ma non indispensabile, se non lo possiedi puoi usare una semplice padella antiaderente.

Ciotole e contenitori

Necessarie per preparare gli impasti, mescolare gli ingredienti e servire. Ti consiglio di tenere sempre a portata di mano dei contenitori di dimensioni diverse, ad esempio potrebbe esserti utile una ciotola capiente per preparare l'impasto dei pancake, una intermedia per conservare l'hummus, e una piccola per servire il chia pudding.



Scopri i tuoi cavalli di battaglia

Un altro consiglio che posso darti è di provare diverse ricette e sperimentare, per capire quali ti piacciono di più e ti riescono meglio. All'inizio, è normale che alcune preparazioni richiedano più tempo: la prima volta che farai i pancake probabilmente non verranno perfetti, perché dovrai familiarizzare con la ricetta e trovare le tempistiche perfette con la padella e i fornelli. Ma sono sicura che, con la pratica, diventerai sempre più veloce e sicuro nei movimenti.

Con il tempo, scoprirai quali colazioni si adattano meglio al tuo stile di vita e alle tue preferenze. Magari ti renderai conto che i frullati o i porridge sono facili da preparare e sono quelli che preferisci, mentre l'avocado toast è la scelta migliore per quando sei di corsa. Specializzandoti in due o tre ricette, troverai i tuoi "cavalli di battaglia", quelle colazioni che puoi preparare in pochi minuti senza pensarci troppo.

Inoltre, una volta che avrai perfezionato le tue ricette preferite, prepararle diventerà automatico, e sarai in grado di farle anche quando avrai pochissimo tempo.

La chiave è fare pratica e creare una tua routine: in questo modo, avrai sempre una colazione deliziosa pronta in pochi minuti.

Preparare in anticipo

Per risparmiare tempo la mattina, ti consiglio di preparare le colazioni o parte di esse la sera prima.

Tra le mie colazioni preferite ci sono sicuramente i chia pudding e gli overnight oats, perché possono essere preparate interamente la sera prima e consumate subito la mattina senza pensarci! Anche altre preparazioni come i toast o le crêpes possono essere parzialmente preparate in anticipo, lasciando solo poche e semplici preparazioni da svolgere la mattina.

Nelle prossime pagine troverai una serie di ricette, sia dolci che salate, pensate appositamente per la colazione. Ti fornirò anche alcuni suggerimenti su come prepararle in anticipo, così potrai risparmiare tempo e goderti un pasto gustoso senza sforzo, anche nelle mattine più impegnate.



Ricette salate - alcune idee

Se pensi che le colazioni salate richiedano troppo tempo al mattino, sono sicura che ti ricrederai! In questa sezione ti propongo quattro ricette salate che si preparano in 10 minuti, ideali per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare a una colazione deliziosa.

AVOCADO TOAST (gf)

Una colazione semplice, gustosa e in grado di saziare senza appesantire, grazie ai grassi sani presenti nell'avocado. La rucola e i pomodorini secondo me ci stanno benissimo, perché completano il toast donandogli freschezza.

INGREDIENTI per 2

- 2 fette di pane in cassetta (anche senza glutine)
- 1 avocado
- 1 manciata di rucola
- 4 pomodorini ciliegini
- q.b. semi di girasole
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di olio evo
- q.b. sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Taglia un avocado a metà, rimuovi il nocciolo e, con l'aiuto di un cucchiaio, prelevane la polpa. Versa quest'ultima in una ciotola e schiaccia con una forchetta fino a ottenere una purea omogenea. Aggiungi il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe e mescola bene il tutto per amalgamare gli ingredienti. Procedi lavando la rucola e i pomodorini, e taglia quest'ultimi a metà. Quindi prendi le fette di pane e falle tostare in una padella o nel tostapane. Una volta che il pane sarà dorato e croccante procedi ad assemblare il toast: spalma un po' di crema di avocado, aggiungi la rucola e i pomodorini e termina con qualche seme di girasole.

PER RISPARMIARE TEMPO

Puoi preparare la crema di avocado la sera precedente e conservarla in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico: il succo di limone consentirà all'avocado di non ossidarsi. Volendo, puoi anche lavare la rucola e tagliare i pomodorini in anticipo; in questo modo la mattina dovrai solo tostare il pane e assemblare gli ingredienti.

PANE CON HUMMUS, CARCIOFI E OLIVE (gf)

Con questa colazione scoprirai la versatilità dell'hummus: io adoro mangiarlo con un po' di pane e arricchirlo con delle verdure o delle conserve, le combinazioni sono infinite e potrai variare tutte le mattine, senza mai stancarti.

INGREDIENTI per 2

- 2 fette di pane in cassetta (anche senza glutine)
- 3-4 cucchiaini di hummus
- 2 cucchiaini di carciofi sott'olio
- 1 cucchiaino di olive taggiasche deocciolate
- q.b. aneto o prezzemolo
- q.b. olio evo

Per l'hummus:

- 250 g di ceci già cotti
- Succo di 1 limone
- 3-4 cucchiaini di tahina
- 1/2 bicchiere d'acqua
- 1 spicchio di aglio
- 3-4 cucchiaini di olio evo
- 1 pizzico di sale
- q.b. pepe

PROCEDIMENTO

Inizia con la preparazione dell'hummus, unendo in un mixer tutti gli ingredienti. Se preferisci un hummus più cremoso e liscio puoi aumentare la quantità di acqua e tritare gli ingredienti per più tempo; al contrario se vuoi ottenere una consistenza più rustica potrai tritare per meno tempo.

Procedi a tostare le fette di pane in padella o in un tostapane, quindi assembla: spalma un po' di hummus, aggiungi i carciofi sott'olio e le olive taggiasche e termina con un po' di aneto o di prezzemolo secondo il tuo gusto personale.

PER RISPARMIARE TEMPO

Puoi preparare l'hummus la sera precedente e conservarlo in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico per 2-3 giorni. Con queste dosi verrà una quantità generosa, che potrai usare anche per le colazioni successive. Se dovesse avanzarne tanto, ricordati che puoi sempre congelarlo e poi lasciarlo scongelare naturalmente.

TOFU STRAPAZZATO (gf)

Se non ami il tofu è perché non lo hai ancora preparato nel modo giusto: il tofu infatti è un ingrediente "jolly", che assume il gusto delle spezie e degli altri ingredienti a cui viene accostato. Provalo in questo modo e sono sicura che ti ricrederai!

INGREDIENTI per 2

- 2 panetti di tofu al naturale (circa 250 g)
- 1 cipollotto
- 4 cucchiaini di latte di soia senza zucchero né aromi
- 1 cucchiaino di olio evo
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- 1 pizzico di curcuma
- 1 pizzico di aglio in polvere
- q.b. sale
- q.b. verdure a piacere (peperoni, pomodorini, spinacino, funghi ecc...)

PROCEDIMENTO

Sbriciola grossolanamente il tofu con le mani o con una forchetta. In una padella, scalda un filo d'olio e, una volta caldo, aggiungi il cipollotto tritato finemente.

Lascia soffriggere per circa 2 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Unisci il tofu e continua a mescolare, finché non risulterà asciutto e non inizierà a dorarsi. A questo punto aggiungi il lievito alimentare, il sale, la curcuma e l'aglio in polvere. Unisci anche le verdure che hai scelto di abbinare al tofu e cuoci il tutto a fiamma media, sempre mescolando, per altri 5-10 minuti.

Spegni la fiamma e aggiungi il latte di soia, mescola un'ultima volta e servi.

PER RISPARMIARE TEMPO

Puoi preparare il tofu strapazzato anche la sera prima, magari mentre cucini la cena, e conservarlo in frigorifero all'interno di un contenitore ermetico. La mattina ti basterà scaldarlo in padella, aggiungendo qualche cucchiaino di latte vegetale se necessario.

CRÊPE SALATA (gf)

Una colazione leggera, fresca e saporita, per iniziare la giornata con la giusta carica. Anche qui puoi variare il ripieno, scegliendo di volta in volta gli ingredienti che preferisci o che hai in frigorifero o in dispensa.

INGREDIENTI per 2

Per le crêpes:

- 100 g di farina 0 (o farina di ceci, per la versione senza glutine)
- 200 ml di acqua
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno:

- 4 cucchiari di formaggio spalmabile vegetale
- 1 manciata di spinacino
- 4 pomodori secchi sott'olio
- q.b. semi di sesamo

PROCEDIMENTO

Prepara l'impasto delle crêpes unendo in una ciotola capiente la farina, il sale, l'acqua e l'olio, poi mescola fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Prendi una padella antiaderente, ungila leggermente e versa qualche cucchiaio di impasto. Stendilo bene con il retro di un cucchiaio, con un movimento a spirale verso l'esterno. Appena compariranno delle bolle sulla superficie, gira la crêpe e falla cuocere per un paio di minuti anche sull'altro lato.

Una volta pronta, farciscila con formaggio spalmabile vegetale, un po' di spinacino, qualche pomodoro secco e decora con dei semi di sesamo.

PER RISPARMIARE TEMPO

Puoi preparare l'impasto delle crêpes anche la sera prima, per poi cuocerle e farcirle la mattina seguente.

Ricette dolci - alcune idee

Se ami iniziare la giornata con una colazione dolce ma pensi di non avere abbastanza tempo al mattino, queste ricette faranno al caso tuo! In questa sezione, ti propongo quattro ricette pronte in 10 minuti, perfette per iniziare la giornata nel migliore dei modi.

CHIA PUDDING DI FICHI (gf)

Alla base di questa ricetta troviamo i semi di chia, ricchi di Omega-3 e perfetti per una colazione semplice e gustosa. Se la mattina non hai tempo di fare colazione e casa, puoi conservare il pudding in un barattolo e consumarlo quando e dove preferisci.

INGREDIENTI per 2

Per il chia pudding:

- 250 ml di latte vegetale a scelta
- 6 cucchiari di semi di chia
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero o d'agave
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Altri ingredienti:

- 4 cucchiari di confettura di fichi
- 2 fichi ben maturi
- q.b. mandorle in scaglie

PROCEDIMENTO

La sera prima, versa all'interno di un contenitore ermetico il latte vegetale, i semi di chia, il dolcificante, l'estratto di vaniglia e il sale. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti, chiudi con il coperchio e riponi in frigorifero per tutta la notte; in questo modo i semi si gonfieranno, rendendo la consistenza del composto simile a quella di un budino.

La mattina, prendi dei bicchierini, versaci un primo strato di confettura di fichi e poi riempi con il chia pudding. Termina con dei fichi freschi tagliati in quarti e delle scaglie di mandorle.

PER RISPARMIARE TEMPO

Preparando il chia pudding la sera precedente, la mattina ti basterà assemblare e gustare il tutto.

OVERNIGHT OAT (gf)

Un porridge senza cottura semplice da preparare, gustoso ed equilibrato. Quella che ti propongo qui è la mia versione preferita, ma puoi variare modificando la frutta, la frutta secca e il dolcificante, per combinazioni sempre nuove.

INGREDIENTI per 2

Per l'overnight oat

- 100 g di fiocchi d'avena (eventualmente certificata senza glutine)
- 350 g di latte vegetale a scelta
- 2 cucchiari di sciroppo d'acero o d'agave
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Altri ingredienti

- 1 banana
- 2 cucchiari di burro d'arachidi
- 4-6 noci

PROCEDIMENTO

La sera prima versa all'interno di un contenitore ermetico i fiocchi d'avena, il latte vegetale, il dolcificante, l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti, chiudi con il coperchio e riponi in frigorifero per tutta la notte.

La mattina, prendi dei bicchierini e riempi con l'overnight oat. Termina decorando la superficie con delle fettine di banana, burro d'arachidi e delle noci.

PER RISPARMIARE TEMPO

Preparando l'overnight oat la sera precedente, la mattina ti basterà assemblare e gustare il tutto.

PORRIDGE MELA E CANNELLA (gf)

Questa secondo me è la colazione perfetta da preparare durante i mesi più freddi dell'anno: semplice, nutriente, versatile e confortevole, sono sicura che ti conquisterà e non potrai più farne a meno.

INGREDIENTI per 2

Per il porridge

- 100 g di fiocchi d'avena (eventualmente certificata senza glutine)
- 350 g di latte vegetale a scelta
- 2 cucchiari di sciroppo d'acero o d'agave
- 1 mela
- 2 cucchiaini di cannella
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Altri ingredienti

- qualche fettina di mela
- q.b. pinoli
- q.b. uvetta

PROCEDIMENTO

All'interno di un pentolino versa i fiocchi d'avena, la cannella in polvere, la mela tagliata in piccoli cubetti, il latte vegetale e il sale.

Porta il pentolino su fuoco medio e continua a mescolare costantemente per 5 minuti, finchè il composto non raggiungerà una consistenza cremosa e omogenea.

Aggiungi il dolcificante insieme all'estratto di vaniglia, mescola ancora per amalgamare e una volta addensato versa il porridge in due ciotole o tazze.

Per completare, decora le porzioni con qualche fettina di mela, pinoli e uvetta.

PER RISPARMIARE TEMPO

Il porridge può essere consumato sia caldo che freddo. Preparandolo la sera prima, la mattina ti basterà assemblare e gustare il tutto.

PANCAKE CON I MIRTILLI (gf)

Questi pancake sono soffici, golosi e pronti in appena 10 minuti. Io li preparo molto spesso anche nel weekend, perché mi piacciono tantissimo e mi aiutano ad iniziare la giornata con la giusta carica.

INGREDIENTI per 2

Per i pancake

- 125 g di farina 0 (o farina senza glutine)
- 4 g di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 150 g di latte vegetale a scelta
- 1 cucchiaino di zucchero
- q.b. estratto di vaniglia
- 100 g di mirtilli

Altri ingredienti

- q.b. mirtilli
- 2 cucchiari di sciroppo d'acero o d'agave

PROCEDIMENTO

Versa in una ciotola capiente la farina, il lievito e il sale, e mescola per amalgamare. Unisci il latte vegetale, lo zucchero e l'aroma di vaniglia, continuando a mescolare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Prendi una padella antiaderente, ungila leggermente e versaci sopra qualche cucchiaino di impasto. Aggiungi un po' di mirtilli e lascia cuocere il pancake a fiamma bassa fino a che non si formeranno delle bolle in superficie.

A questo punto gira il pancake, aiutandoti con una paletta, e lascia cuocere anche dall'altro lato. Una volta pronto, prosegui con gli altri pancake fino a terminare l'impasto.

Servi decorando con altri mirtilli e un po' di sciroppo d'acero o d'agave.

PER RISPARMIARE TEMPO

Puoi preparare l'impasto dei pancake anche la sera prima, per poi cuocerli e guarnirli la mattina seguente.

Spero che queste ricette ti mostrino quanto sia facile e piacevole preparare delle colazioni gustose in soli 10 minuti.

In questo pdf ti ho fornito solo qualche esempio, ma le opzioni per preparare delle colazioni vegetali in poco tempo sono davvero tantissime. Anche a partire da queste stesse ricette, ti basterà variare la frutta, la verdura o gli altri ingredienti per creare ogni giorno delle combinazioni sempre nuove.

Io ti auguro un buon divertimento in cucina, e spero tanto che queste ricette possano aiutarti a svegliarti meglio!

Carlotta

