

CRACKERS COCCO E CURRY

Una variante molto interessante ai crackers realizzati con la frutta a guscio è quella in cui si aggiunge polpa di frutta e verdura. In questo caso si usano le carote per dare dolcezza e consistenza.

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti, tranne la farina di semi di lino, in un robot da cucina avendo cura di amalgamarli per bene e se necessario aiutandosi con l'aggiunta di un po' d'acqua. Di solito si procede frullando prima le carote e i semi di girasole e poi tutto il resto.

Una volta ottenuto l'impasto del sapore "corretto" (il gusto del curry è molto personale) trasferire in una ciotola e aggiungere la farina di semi di lino. Amalgamare il tutto, dare la forma desiderata ai crackers ed essiccare per circa ventiquattro ore, dodici da un lato e dodici dall'altro, oppure in alternativa mettere in forno a 200°C per venti minuti.

INGREDIENTI PER 50 CRACKERS

- 2 tazze o 160 g di carote tagliate grossolanamente
- 1/3 di tazza di semi di girasole germogliati ed essiccati
- 1/2 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1/2 tazza di cocco a scaglie (chips)
- 1 tazza di farina di cocco rapè
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino e 1/2 di succo di limone
- 1 cucchiaino e 1/2 di curry forte
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 2 datteri anche non Medjoul o 1/8 di tazza di uva sultanina
- 1 cucchiaino di polvere di lemongrass (facoltativo)
- 1/2 cucchiaino di sale (o qb)
- 2 cucchiaini di acqua
- 1/2 tazza di farina di semi di lino

BISCOTTI AL LIMONE E ZENZERO

Lo zenzero è una di quelle spezie alle quali non bisogna rinunciare. Disinfettante, rinfrescante, stimolante della digestione, è perfetto in accompagnamento al limone per alcalinizzare il nostro organismo. Questi biscotti sono semplici ma danno molta soddisfazione. È meglio riporli qualche tempo nell'essiccatore per rafforzarne l'aroma. Chi ama la versione più "grassa" può sostituire la farina di germogli d'avena con quella di anacardi.

PROCEDIMENTO

Mescolare tutti gli ingredienti, formare delle palline uguali e poi appiattirle a forma di biscotto. Mettere tutto nell'essiccatore per dieci ore o in alternativa in forno per due ore a 70°C. Si può anche evitare questo passaggio e lasciar raffreddare i biscotti in frigorifero per una notte. Aggiungere facoltativamente dello zucchero di cocco sopra i biscotti prima di essiccarli.

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE

- 1 tazza di farina di germogli d'avena (oppure di anacardi)
- 1 tazza di farina di mandorle
- 1 tazza di pasta di datteri
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1/8 di cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di vaniglia in polvere
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato o in succo
- 1 cucchiaino di scorza di limone (o più)
- 1 cucchiaino di cannella
- 2 cucchiaini di olio di cocco sciolto (facoltativo)

**LA CUCINA CRUDISTA ALCALINA. 50 SQUISITE RICETTE
PER VIVERE SANI CON LO STILE DI VITA ALCALINO**
di Elena Dal Forno, Macro Edizioni 2016

Il cibo è vita e passione, così l'ha sempre vissuto Elena Dal Forno, esperta di enogastronomia alla quale è bastato un documentario di due ore per variare il campo di interesse dall'onnivoro al vegano. A quarant'anni. L'appassionato racconto della svolta etica, di quanto è cambiato nella sua vita e nel suo corpo, la condivisione di ricette salubri sono contenuti in queste 128 pagine, ricche di emozioni e di spunti per una cucina in grado di darci energia benefica, rispettosa di ogni essere vivente e dell'ambiente in cui viviamo.

