

06.02.2005/3

IL LIBRO DELLE RICETTE

DI

GENITORICONTROFAME

(terza edizione)

Dr JMC sulla dieta - 2004/12/26 19:47 Un altro msg della dr JMC sulla necessita' della dieta, nato da una discussione sulla inutilita' di test per verificarne la necessita'. La dr dice di prescriverli solo ai genitori che oppongono resistenza..

Ho tradotto fino alla nausea questa convinzione della dr, ma se lei continua a scriverlo (certo sara' piu' nauseata di me!) io posso e devo continuare a tradurlo. O.

La via migliore sono prove ed errori. Personalmente non conosco alcun modo di testare in laboratorio l'intolleranza per glutine e caseina. Non posso dirti quanti cinici sono diventati religiosi osservanti della dieta quando hanno visto risultati nei loro bambini, talvolta in diversi giorni, altre meno. Prima che riuscissi a capire tutto questo, ho osservato che i genitori piu' rispettosi e diligentemente eliminavano i cibi dannosi e gli zuccheri raffinati avevano i bambini che cominciavano a guarire piu' velocemente e consistentemente che i genitori che si tiravano indietro, non la facevano scrupolosamente, e che non volevano fare il controllo dell ' IgG dei 90 alimenti quando i loro bambini non progredivano con la dieta e avrebbero dovuto rimuovere piu' cibi irritanti.

Credo che il mercurio iniettato cosi' precocemente con i vaccini e i susseguenti antibiotici danneggino sia la parete intestinale che il sistema immune ed eliminino l'enzima DPPIV cosi' che i grossi peptidi non possano essere digeriti in aminoacidi che sono i mattoni costitutivi della cellula.

I peptidi indigeriti alimentano gli organismi patogeni che colonizzano e corrodono la mucosa intestinale causando o almeno contribuendo al "leaky gut" cioe' alla permeabilita' intestinale. Non ho mai ben capito comunque la teoria oppioide, anche se e' chiaro che le tossine prodotte da una grave infestazione patogena e la perdita di nutrienti dall'intestino infiammato impediscono un corretto assorbimento che puo' essere la causa di molti dei danni cognitivi che vedo nei nostri bambini.

Fortunatamente non devo essere un biochimico per osservare che rimuovere i cibi che infiammano l'intestino, trattare le infestazioni patogene, supplementare i nutrienti mancanti porta a miglioramenti nella maggior parte dei bambini che seguono questo regime. Una volta che sono state fatte queste cose base, essi sono pronti per la chelazione e talvolta per i trattamenti anti-virali e per tutte le altre cose che facciamo per aiutarli a guarire.

Dr. JM

Questo e' il sito indicatomi da Simona, dove ha trovato le informazioni che ci ha segnalato nel suo update di Alex

<http://www.worldhealthmall.com/new/autism.html>

E' il sito del dr Jim Haszinger.

Ecco cosa dice dell'Autismo...un interessante punto di vista...O:

Autism

I bambini autistici sono come sotto un velo fatto di diversi strati. Tutti loro hanno da risolvere problemi comuni , problemi che ogni persona potrebbe avere e forse problemi non comuni.

Questi problemi producono i molti strati del velo, ma sotto di esso aspetta di essere scoperto il vero bambino. Ogni strato procura al bambino un grave stress. Piu' stress, piu' problemi comportamentali. questo e' simile a quanto accade ad una persona in un giorno in cui tutto gli va storto. Il vostro cane e' morto, ammaccate la macchina, non potete pagare un conto, il vostro collega e' ammalato, il telefono sta squillando e il pranzo si brucia, ecc. Piu' cose si accumulano, piu' vi sentite e vi comportate come un pazzo!

Ad ogni stress che eliminiamo ci sentiamo meglio e meglio ci comportiamo. Così e' per questi bambini. Ogni strato di stress rimosso fa emergere sempre piu' il vero bambino.

IMPORTANTE:

I bambini autistici hanno un sistema immunologico devastato. Potenzialmente ogni bambino con autismo ha bisogno di seguire una dieta senza glutine e caseina. Test medici possono individuare necessita' speciali.

Seguono a questo punto un elenco dei vari problemi e dei suggerimenti per risolverli. Traduco il punto indicatoci da Simona

IL BAMBINO IPERATTIVO

Il bambino iperattivo e' un bambino sotto stress. Occorre rimuovere lo stress e l'iperattivita' dovrebbe scomparire. Loro non possono processare gli zuccheri e questo diventa un problema. Tutti i vegetali e la frutta sono importanti fonti di zucchero per il corpo e specialmente per il cervello. Pane,riso, patate, pasta, mais, carote, banane, mele e uva ...tutto cio' si trasforma velocemente in zucchero.

Lo zucchero e' necessario come combustibile specialmente per il cervello ma il bambino autistico non puo' processarlo adeguatamente. Aggiungete a questo che lo zucchero e' anche il cibo preferito dei funghi e della candida e avete un problema. Prima di rimuovere tutti gli agenti stressanti dal bambino, i prodotti sotto possono aiutare il metabolismo dello zucchero, comportamenti

iperattivi e problemi del sonno. Alcune ricette per variare un po' e per stimolare l'appetito, spesso scarso, dei nostri bambini. Qualche ricetta di dolci e la ricetta del pane. Comunque per preparare i dolci tenere presente che molte torte "normali" sono fatte completamente di fecola di patate, che i nostri bambini possono mangiare, e che per qualunque ricetta basta sostituire la farina di grano con quella di riso, il latte con quelli di riso o soya, e il burro con l'olio (per i dolci meglio quello di girasole). L'ingrediente più importante per la riuscita di tutto è la GOMMA XANTANA che funziona da agglutinante e quindi evita che il "prodotto finale" si sbricioli.....io ne ho fatto a meno per un anno e ho avuto la casa completamente ricoperta di briciole.....ma i cibi erano buoni lo stesso. Ovviamente il lievito dev'essere quello per celiaci (schar) oppure usare un mix di cremor tartaro e bicarbonato di sodio (2 parti di cremor tartaro e 1 parte di bicarbonato)

Alcune ricette per variare un po' e per stimolare l'appetito, spesso scarso, dei nostri bambini. Qualche ricetta di dolci e la ricetta del pane. Comunque per preparare i dolci tenere presente che molte torte "normali" sono fatte completamente di fecola di patate, che i nostri bambini possono mangiare, e che per qualunque ricetta basta sostituire la farina di grano con quella di riso, il latte con quelli di riso o soya, e il burro con l'olio (per i dolci meglio quello di girasole). L'ingrediente più importante per la riuscita di tutto è la GOMMA XANTANA che funziona da agglutinante e quindi evita che il "prodotto finale" si sbricioli.....io ne ho fatto a meno per un anno e ho avuto la casa completamente ricoperta di briciole.....ma i cibi erano buoni lo stesso. Ovviamente il lievito dev'essere quello per celiaci (schar) oppure usare un mix di cremor tartaro e bicarbonato di sodio (2 parti di cremor tartaro e 1 parte di bicarbonato)

ALIMENTI PERMESSI- VIETATI - 2004/09/09 13:49 Forse puo' essere utile questo vecchio documento che conservo, tratto da un sito per la celiachia. Contiene consigli utilissimi per orientarsi tra gli alimenti permessi o vietati per chi deve seguire una dieta senza glutine.

Naturalmente, per i nostri bambini occorrera' aggiungere all'elenco dei divieti soia, caseina e zuccheri.

Possiamo usare questo 3d per tutti i dubbi o le domande sull'argomento.

O.

CELIACHIA O INTOLLERANZA AL GLUTINE

Laura Chiesi e M. Luisa Guidotti
Dietiste Servizio Dietetico Azienda
Ospedaliera A. Meyer
Dott. Antonina Chiccoli
Pediatra di famiglia

É un'intolleranza permanente al glutine, proteina contenuta nel chicco di alcuni cereali.

Nel soggetto geneticamente predisposto, l'introduzione di alimenti contenenti glutine (pane, pasta e biscotti) determina una risposta immunitaria anormale a livello della mucosa dell'intestino tenue con infiammazione cronica e progressiva scomparsa dei villi intestinali.

La conseguenza di ciò è il comparire di malassorbimento intestinale con tutta una serie di alterazioni legata all'alterata permeabilità della mucosa.

Quindi intervengono nello sviluppo della celiachia:

Predisposizione genetica

Presenza nella dieta del glutine

L'unica terapia necessaria è l'eliminazione dalla dieta di tutti gli alimenti che contengono glutine. Anche piccole quantità di glutine possono essere nocive perciò deve essere evitata qualsiasi presenza di glutine nella dieta del bambino .

CONTENGONO GLUTINE (VIETATI)

Frumento

Segale

Orzo

Avena

Triticale o farro

Tutte le preparazioni dietetiche contenenti malto

Tutte le preparazioni dietetiche contenenti amido di frumento

Tutte le preparazioni dietetiche che contengono le farine suddette (semolini, fiocchi, dolci)

NON CONTENGONO GLUTINE (PERMESSI)

Mais

Riso

Soia

Grano saraceno

Tapioca

Midollo di palma

Castagne

Miglio

Carrube

Fecola di patate

Tutte le preparazioni dietetiche che contengono le farine suddette (semolini, fiocchi, dolci)

Sono vietati anche: spelta, kamut, sorgo.

Sono considerati sospetti : quinoa, amaranto, teff.

Sono **permessi** gli alimenti naturalmente privi di glutine:

tutte le carni

il pesce

le uova

le verdure

i grassi da condimento (escluso l'olio di semi vari)

gli zuccheri semplici

il latte e derivati

Sono a rischio anche i prodotti di cui:

non si conosce l'origine botanica (amidi e maltodestrine)

non possiamo escludere il rischio di contaminazione nelle varie fasi di produzione

ATTENZIONE AL GLUTINE NASCOSTO

Nelle etichette alcune parole fanno pensare alla presenza di glutine:

amido di frumento, amido gelatinizzato, amido modificato, amido

malto, maltodestrine

fibra alimentare

germe di grano

proteine vegetali, proteine vegetali idrolizzate

pasta di cacao

farina o semola di cereali non specificati

Il prontuario dei prodotti senza glutine in commercio dell'Associazione Italiana Celiachia, è un importante strumento di consultazione.

Per i seguenti tipi di alimenti è necessario sempre consultare il prontuario:

Salse e sughi pronti, zuppe, minestre liofilizzate

Farine di mais, riso, castagne ecc.
Insaccati cotti (prosciutto cotto, mortadella ecc.)
Dadi ed estratti da brodo
Patatine prefritte e/o surgelate
Formaggini a pasta filante e spalmabili
Olio di semi vari e prodotti per friggere, margarina
Maionese, senape e salse pronte
Creme, budini, dessert, gelati, zucchero a velo, dolcificanti
Lievito per dolci e per panificazione
Caffè solubile e surrogati del caffè
Prodotti dietetici
(Deliberazione Regione Toscana n° 246 del 1° marzo 2000)
"Erogazione dei prodotti dietetici per soggetti affetti da celiachia"
I soggetti con celiachia hanno diritto al ritiro gratuito dei prodotti dietetici senza glutine (pane, pasta, farina)

LE DOMANDE DI CHI PREPARA I PASTI

In cucina che cosa si deve fare?

É preferibile dare la priorità alla preparazione del pasto senza glutine

Lavare accuratamente mani e superfici sporche di farina, stoviglie ed utensili serviti per la preparazione di altre pietanze contenenti glutine (es. la pasta)

Usare fogli o teglie di alluminio o carta da forno su piastre e superfici che possono essere contaminate

Cucinare la pasta dietetica in un tegame pulito con acqua non utilizzata per altre cotture, facendo attenzione a non mescolarla con lo stesso cucchiaino che si sta adoperando per la pasta normale e lavare lo scolapasta od utilizzarne uno esclusivo per la pasta senza glutine

Usare solo le farine consentite per infarinare e/o addensare i cibi

Per la frittura, usare solo olio che non sia di semi vari e non usato per altre frittiture

[Vai alla guida [Un Pasto senza glutine](#) - Apre una nuova finestra del browser]

PRIMI PIATTI

X FARE PRIMA

Salve a tutti ,quando preparo la cena o il pranzo penso sempre a tutti voipuo' servire sapere questo !!!!

cosi' ieri mentre preparavo il condimento x la pasta ho pensato vi potesse essere utile

Visto che per fare un buo ragu' e che abbia sostanza e freschezza bisognerebbe tagliare cipolla sedano aglio carota ...

io metto tutto nel mixer ,la poltiglia poi la metto nel contenitore x i cubetti di ghiaccio nel frizer cosi' se voglio fare un condimeto veloce tolgo un cubetto e voila'

spero vi possa servire ciao LILLI

PRANZO DI NATALE DA lilli

Salve a tutti non potevo mancare con il pranzo di natale menu'

FARFALLE VERDI CON CONIGLIO
SCALOPPINE ALL'ECETO BALSAMICO /VARIANTE AL LIMONE
FINOCCHI ALLA MARGARINA
CASTAGNACCIO AL RISO

FARFALLE

pasta x 3/4 persone

due cubetti (io uso i surgelati) di spinaci tritati finemente

farina di ceci circa 1/2 kg

1 uovo

un pizzico di sale

procedere come con la normale sfoglia tirata non troppo sottile

fare dei rettangolini e tringerli nel mezzo in modo che si formi una farfalla x il condimento

mezzo coniglio disossato

soffriggere una cipolla e mettere il coniglio a pezzetti nella padella e farlo rosolare con la cipolla e un pizzico di sale aggingere poco alla volta del vino bianco che man mano evaporerà continuare sino a quando il coniglio diventa rosolato

aggiungere la passata x chi puo' usare il pomodoro lasciarlo passare per almeno un'oretta

la variante al pomodoro passare i piselli nel mixer e scolarli dalle pelli formando una crema passare il coniglio nella crema di piselli x un'ora aggiungendo acqua alla cottura

condire le farfalle una volta cotte aggiungendo un filo d'olio d'oliva

x le scaloppini

fettine di tacchino o pollo (meglio il tacchino x chi puo')

impanare le fettine nella farina di grano saraceno /o di ceci

friggerle nella margarina vegetale (si puo' usare anche l'olio d'oliva ,con la margarina vengono piu' morbide)salare

in una padella mettere l'aceto balsamico con aggiunta di latte di riso

passare le scaloppine sino a che la salsa non diventi una crema salare a piacere

la variante è il limone
in una padella mettere della margarina del succo di un limone con aggiunta
d'acqua e procedere come sopra

x il contorno
scottare i finocchi tagliati a listelle in una pentola d'acqua salata x 5 minuti
passarli nella farina d'amaranto o in quella di ceci
si possono friggere e salare altrimenti passarle al forno con pezzetti di margarina
sempre vegetale

per la torta
al solito castagnaccio che ho scritto precedentemente
unite x 1/2 kg di farina 2 etti di riso cotto nel latte di riso
2 uova montando le chiare e lo xilitolo e la buccia di un arancio grattugiata
tutto in forno e buon appetito

spero siano di vs gradimento
O e P cosa vi sembra 😊

PASTA AL FORNO

E ragazze con un ponte di mezzo dovevo per forza scrivere piu' ricette avrete il tempo di sperimentare no !!!!!!!

la pasta va cotta al dente ,quella che meglio vi piace
per il ragu

fate soffriggere una cipolla mettete la carne che potete usare
macinata io uso pollo,e tacchino in piu' trito una bella ferra di crudo di parma ,e
salo a piacere,quando è cotto
mescoloil tutto con la besciamella fatta in quantita' pari al ragu'
per la besciamella vedi ricette precedenti
incorporare alla pasta cotta precedentemente e lavata sotto l'acqua fredda
mettete il tutto in una pirofila come quella che usate x le lasagne
sopra mettete slcuni pezzetti di argarina
fate cuocere il tutto in forno moderato e preriscaldato
quando si formera' una crostina rossastra il gioco è fatto
saluti LILLI

GNOCCHETTI DI ZUCCA

La ricetta la scrivo anche se mi sembra che la zucca piaccia a pochi

lavate e tagliate la zucca cuocetela al forno
una volta cotta sbucciatela e passatela con il passaverdure
versate il pure' in una pentola sul fuoco aggiungere sale ,noce moscata,
amalgamate piano piano la fanina (si puo' usare quella di riso e quella di ceci)
sempre mescolando ,la quantita' varia dalla zucca ,portare il tutto ad un
composto come con i normali gnocchi di patate ,una volta tolta dal fuoco
arrotolarlo e tagliare piccole rondellini della gradezza di 1€pressate il centro
con il dito da fare un incavo .
mettere sul fuoco una pentola di acqua salata aggiungete un filo d'olio ,versare
gli gnocchi quando vengono a galla farli bollire 2/3 minuti ...
nel frattempo in una padella mettete latte di riso sale pepe ,prezzemolo e una
manciata di pinoli tritati grossolanamente,
versate gli gnocchi nella padella e farli passare nel condimento senza rigirali
troppo
sono ottimi anche conditi con margarina vegetale fatta sciogliere sul fornello
con la salvia
buon appetito
Lilli

CANNELLONI ricetta di Lilly

Ciao a tutti volevo x chi puo' interessare crivere un aricetta di cannelloni sperimentata con buon esito da noi

Io uso la crepiera con un impasto di farina di ceci ,acqua tiepida sale e olio d'oliva ,metto nel mixer facendolo diventare un impasto colloso , faccio varie crep

Poi in una pirofila da forno metto o un sugo di solo pomodoro fresco , arrotolo le crep a modo cannelloni e all'intermo ,metto un pesto cotto precedentemente ,fatto di carne ,verdure ,..di solito vario giostrandomi sui cibi che puo' mangiare ,pongo i cannelloni nella pirofila e ricopro il tutto con altro sugo di pomodoro ... Altrimenti faccio una besciamella con farina di riso e latte di riso,noce moscata olio d'oliva , che metto anche all'interno dei cannelloni con la carne , poi ricopro tutto con la besciamella ,

Il tempo di cottura nel forno è molto breve visto che tutti gli ingredienti sono stati cotti prima ,tempo massimo 15 minuti..

provateli sono ottimi , noi ne prepariamo e li mettiamo nel frizer ..al momento del bisogno in un attimo sei pronto

Buon appetito ai vs piccoli

Ciao Lilli

FRITTELLE DI MINESTRA

Salve a tutti ,magari molti di voi gia' le fanno ma sono sicura che tanti non sanno cosa sono ,le frittelle di minestra avanzara ...

è una cosa che nella nostra regione si fa spesso ,io l'ho modificata x poterla fare x il mio omino e devo dire che sono risultate ottime..

Con gli avanzi della minestra in brodo che solitamente non è un granchè se la si riscalda la sera aggiungere farina di ceci un po' di sale un pizzico di pepe un solo uovo e latte di riso le dosi vanno fatte in merito la minestra avanzata l'impasto deve diventare abbastanza colloso ,ora o friggetele in abbondante olio caldo aiutandovi con un cucchiaino come misura(come si usa)

o mettetele nel forno precedentemente riscaldato in uno stampo con la carta da forno

Sono ottime con pomodori conditi.....

Sono buone fatte anche con il riso cotto appositamente ,stessa procedura
saluti e buon appetito

GNOCCHETTI DI CAROTA da lilli –

Oggi mi sbizzarrisco e vi scrivo un'altra ricetta sempre sperimentata e devo dire ben riuscita ...

400 g di patate
200 g di carote
grano saraceno
1 uovo
sale

far lessare le patate e le carote in acqua salata
una volta cotte fare un pure' unire in uovo, sale e la farina di grano saraceno fino a che risulti abbastanza consistente

procedere come con gli gnocchi da patate normali
io di solito tiro l'impasto a modi serpente x capirci taglio delle rondelline le passo nella farina poi usando il dietro di una grattugia li faccio rotolare in modo che si formi una conca a modi orecchiette così trattiene il sugo all'interno e si cuociono meglio

x il condimento o faccio una salsa di pomodoro fresco aggiungendo due foglie di basilico e il sale

o
trifoglio delle zucchine, in padella aggiungo una fetta di crudo tagliata a pezzetti la faccio passare con un filo di olio d'oliva

buon appetito

RISOTTO DI CASTAGNE

Ebbene si oggi mi sbizzarisco

1 kg di castagne servono x 2/3 porzioni

fare lessare le castagne

in una padella fate soffriggere dei porri tagliati finemente mettete ,sale e un po' di pepe spezzettare grossolanamente le castagne e metterle nella padella quando il porro è dorato

versare il riso e incorporare acqua a bicchieri lasciandola evaporare man mano mettete un bicchiere di latte di riso e continuare con l'acqua fino a fine cottura

.....

versatela nel piatto ,spolverate con prezzemolo e buon appetito da lilli

p s. ma almeno le provate le mie ricette?
e come vi riescono ?

PASTA FRESCA DI SARACENO

oggi ho fatto una prova che mi ha soddisfatta ed è piaciuta anche a davide. Forse la conoscerete già, visto che in valtellina fanno i pizzoccheri con il saraceno, ma non l'ho trovata in nessun post . bhè ve la comunico.

INGREDIENTI

500 GR.di farina di grano saraceno

100 gr. di farina di riso

mescolare le farine a secco e successivamente aggiungere a poco apoco dell' acqua tiepida impastando. Inizialmente la massa è molto collosa e si attacca alle dita per cui aiutarsi con altra farina di riso finchè la consistenza sarà morbida ma compatta.

Lasciare un pò riposare la palla e poi stenderla con il mattarello infarinato. Dopo aver steso una sfoglia il più sottile possibile, ho usato la rondella per tagliare delle strisce che poi ho ancora tagliato in piccoli rombi.(Io non ho la macchina per la pasta , ma credo che le tagliatelle verrebbero bene)

L' Ho messa su dei vassoi a seccare tutta la notte e l' ho cotta per il pranzo scolandola dopo qualche minuto che veniva a galla.

Come condimento l'ideale secondo me è il cavolfiore perchè piuttosto dolce e si lega bene con il sapore leggermente amaro della farina di saraceno ma mio figlio piccolo ha preferito il sugo.

RICETTA CANNELLONI –

Ciao a tutti volevo x chi puo' interessare crivere un aricetta di cannelloni sperimentata con buon esito da noi

Io uso la crepiera con un impasto di farina di ceci ,acqua tiepida sale e olio d'oliva ,metto nel mixer facendolo diventare un impasto colloso , faccio varie crep

Poi in una pirofila da forno metto o un sugo di solo pomodoro fresco , arrotolo le crep a modo cannelloni e all'intermo ,metto un pesto cotto precedentemente ,fatto di carne ,verdure ,..di solito vario giostrandomi sui cibi che puo' mangiare ,pongo i cannelloni nella pirofila e ricopro il tutto con altro sugo di pomodoro ... Altrimenti faccio una besciamella con farina di riso e latte di riso,noce moscata olio d'oliva , che metto anche all'interno dei cannelloni con la carne , poi ricopro tutto con la besciamella ,

Il tempo di cottura nel forno è molto breve visto che tutti gli ingredienti sono stati cotti prima ,tempo massimo 15 minuti..

provateli sono ottimi , noi ne prepariamo e li mettiamo nel frizer ..al momento del bisogno in un attimo sei pronto

Buon appetito ai vs piccoli

Ciao Lilli

Certo Tapi ,ti scrivo il procedimento x 1/2 litro di latte di riso.

Metti il latte sul fornello mentre si scalda a fiamma bassa in una pirofila metti un cucchiaio ricolmo si farina(poi vedrai la densita' se la preferisci + densa la volta dopo aggiungi + farina) due pizzichi di sale un meta' di noce moscata grattugiata ,un cucchiaio di olio d'oliva , mescola il tutto aggiungendo a cucchiaini il latte che si sta scaldando aggiungi sino a che non sia bel liquido , nel frattempo il latte sara' andato in ebollizione versa il liquido che hai composto nella pirofila lentamente nel latte che bolle mescolando sempre, una volta versato il tutto continua a mescolare sino a quando non si addensa di solito ci vogliono pochi minutie voila' la basciamella è fatta ...

Io di solito mescolo parte della basciamella con il pesto di carne cotto, lo spalmo sulla crep,la avvolgo a modi cannellone e ricopro il tutto con quella rimasta ,puoi mescolarla anche con il pomodoro ,ma ricorda di mettere sempre il composto che fai sulla base della pirofila prima di mettere i cannelloni ...

Spero di essermi spiegata altrimenti sono sempre qua !!!!

Ciao Lilli

BESCIAMELLA

procedimento x 1/2 litro di latte di riso.

Mettilo il latte sul fornello mentre si scalda a fiamma bassa in una pirofila mettilo un cucchiaino ricolmo di farina (poi vedrai la densità se la preferisci + densa la volta dopo aggiungi + farina) due pizzichi di sale un mezzo di noce moscata grattugiata, un cucchiaino di olio d'oliva, mescola il tutto aggiungendo a cucchiaini il latte che si sta scaldando aggiungi sino a che non sia bel liquido, nel frattempo il latte sarà andato in ebollizione versa il liquido che hai composto nella pirofila lentamente nel latte che bolle mescolando sempre, una volta versato il tutto continua a mescolare sino a quando non si addensa di solito ci vogliono pochi minutie voila' la basciamella è fatta ...

Io di solito mescolo parte della basciamella con il pesto di carne cotta, lo spalmo sulla crepe, la avvolgo a modo di cannellone e ricopro il tutto con quella rimasta, puoi mescolarla anche con il pomodoro, ma ricorda di mettere sempre il composto che fai sulla base della pirofila prima di mettere i cannelloni ...

Spero di essermi spiegata altrimenti sono sempre qua !!!!

Ciao Lilli

SALSA DI NOCI –

Oggi mi do' alla pazza gioia cosi' sabato e domenica chi vuole sperimenta piu' ricette

la salsa di noci si puo' usare come il pesto sia sulla pasta che sulla carne il procedimento semplice e veloce ma ottimo

300 g di noci

70 g di pinoli

1 spicchio d'aglio

un mazzetto di prezzemolo

1/2 bicchiere d'olio d'oliva

tostare le noci e i pinoli in una padella con un po' di sale grosso

mettere nel mix il prezzemolo l'aglio e la tostatura fatta

mixare fino a che diventi pastiglia togliere dal mix e aggiungere l'olio

questa crema è ottima anche sulle cipolle dolci scottate 5 minuti in olio e aceto

Buon appetito Lilli

PESTO TIPO GENOVESE

ok ragazze allora mi sbizzarrisco fino a farvi dire basta !!!!!!!

4 mazzeti di foglie di basilico fresco
1 bicchiere di olio extra vergine di oliva
2 spicchi di aglio
1 cucchiaio di pinoli
4 noci
sale grosso

io metto tutto nel miker fino a che diventi una crema

in trucco sta nell'uso x esempio se volete condire la pasta

quando cuocete la minestra nell'acqua aggiungete una patata media basta x due porzioni

quando la minestra è cotta e anche la patata che avrete fatto a pezzi mettete in una terrina il pesto necessario x condire la quantita' di pasta desiderata schiacciate insieme la patata e stemperate con due o 3 cucchiari di acqua della pasta ,colate la minestra versatela nella terrina e mescolare affinchè tutto si amalgami e ottimo!!!

Nei secondi si puo usare su carne alla piastra tipo filetto braciola

una volta cotta la bistecca mettete sul fuoco il vs pesto con un po' o di pomodoro o di olio d'oliva lasciate passare la carne nel sugo e voila'

sono ottime come secondo patate lesse con prezzemolo e aglio tritato tutto condito con olio d'oliva ,aceto e sale

spero si di vs gradimento magari lo facevate gia

ciao alla prossima ricetta

Lilli

SECONDI PIATTI

ERBAZZONE DA LILLI

Salve a tutti come è andato il pranzo di natale ?
oggi volevo scrivervi la ricetta da me sperimentata e rivista del
erbazzone

500 grammi di farina di ceci
150 grammi di margarina
sale
un pizzico di bicarbonato
x il ripieno
4 cubetti di spinaci
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
sale
1 bustina di pinoli
1 piadina di ceci grattugiata

fare l'impasto e amalgamare il tutto con acqua tiepida
lasciarlo riposare x circa 1 ora
x il ripieno
tagliare una cipolla e uno spicchi d'aglio
soffriggere con olio d'oliva ,quando la cipolla e ben rosolata
mettere gli spinaci e una presa di sale ,lasciare sul fuoco sino a quando gli
spinaci non saranno cotti aggiungere acqua x la cottura una volta cotti mettere
nel mixer gli spinaci con i pinoli
e tritare finemente , aggiungere la piadina grattugiata fino a formare un
impasto abbastanza denso

dividere la pasta precedentemente preparata in due parti
stendere una parte in una pirofila con carta da forno ,aiutarsi come si fa con la
pizza .
versare il ripieno e stenderlo lasciando un bordino intorno
coprire con l'altra pasta e unire bene i lembi intorno
fare qualche buco con la forchetta sopra , infornare a forno prescaldato a 200 g
e buon appetito

PIADINA ricetta di Sara

Vi mando una ricetta che è riuscita bene.

E' usato la farina senza glutine Proceli (importata da Fiorentini), 1 Kg.

1 pizzico di sale, 1 pizzico abbondante di bicarbonato, 200 g di olio di oliva extravergine e acqua per impastare.

Poi naturalmente ho cotto il tutto sulla piastra.

Proprio buone.

FARINATA GENOVESE

INGREDIENTI: dosi per 4 persone; 400 gr di farina di ceci, 1,5 l di acqua, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, pepe e sale.

PREPARAZIONE: mettere la farina di ceci in una terrina e aggiungere acqua lentamente per evitare di formare grumi. Salare e lasciare riposare 12 ore. Togliere la schiuma con un mescolo bucato, aggiungere olio, mescolare e versare il tutto in uno stampo, possibilmente antiaderente, tale che lo spessore dell'impasto sia di circa 5-6 mm. Mettere in forno caldo a 240 °C per circa 30 minuti in modo tale che la superficie appaia dorata. Cospargerla di un po' di pepe e tagliare a pezzetti. Prima di infornare si può insaporire a piacere: rosmarino, cipolla, ecc.

PIADINA DI SPINACI DA LILLI

V i avevo detto di aver provato diverse cose e quelle che sono riuscite meglio ve le scrivo sperando di invogliare anche i vs angioletti che sono obbligati dalla dieta a rinunciare a diversi piaceri no....

un'altra piadina risultata molto buona è quella con gli spinaci , visto che mio figlio non ne vuole sapere di mangiare verdure cerco di mascherarle in tutti i modi

un cubetto di spinaci
200g di farina di ceci
olio d'oliva
sale, e un pizzico di bicarbonato
acqua tiepida

cuocere gli spinaci e tritarli finemente ,aggiungere la farina il sale e il bicarbonato due cucchiaini d'olio d'oliva
impastare il tutto con acqua tiepida, fino a che l'impasto diventi di media consistenza aggiungere farina se risulta , molle dipende dagli spinaci

fare riposare se c'è tempo un'ora altrimenti come ho già detto si possono fare subito ,cuocere sull'apposita piastra
buon appetito.....

PIADINA DI GRANO SARACENO DA LILLI

Buon anno a tutti in questi giorni ho sperimentato diverse cose per cercare di invogliare l'appetito al mio omino dato che a lui piace molto il pane ho provato una piadina dato che non posso usare il lievito sperimento piadine in diversi modi, visto che la vera piadina romagnola (Nicola correggimi se sbaglio) ha come ingrediente il lardo ho fatto una variante usando il grano saraceno che è ammesso nella ns dieta e di gusto piu' vicino alla farina normale,

250g di farina di grano saraceno
100g di prosciutto crudo che sia grasso
sale ,acqua frizzante,bicarbonato

impastare la farina aggiungendo il crudo tritato finemente ,il sale a piacere due pizzichi di bicarbonato,impastare il tutto con acqua frizzante ,se si ha il tempo si puo' lasciare 'impasto a riposare x un ora circa ,se occorre si puo' usare subito viene buona comunque.
cuocere come al solito sulla piastra

con questi ingredienti io ne faccio 4/5 piadine di media grandezza e non troppo stirate ,appena cotte le metto subito in sacchetti ancora calde chiudo il sacchetto e le metto in frigo ,
rimangono buone fino all'ultimo pezzo
buon appetito

PIEDINE MORBIDE

Salve ho messo a punto una ricetta di piedine che rimangono morbide per una settimana
io le faccio sia con la farina di ceci che è mollllto ricca di calcio e fa bene agli intestini
e con la farina di riso che compero nei negozi biologici
ricetta x 4/5 piedine
2 etti di farina
sale ,un presa di bicarbinato un cucchiaino di olio d'oliva
impasto il tutto con latte di riso
se hai tempo far riposare l'impasto che deve essere molle x un ora altrimenti si possono cuocere anche subito il risultato campia poco
sulla apposita piastra che avrete scaldato molto bene mettele la piadina ben tirata
quando si cuociono abbassate il fuoco
con una forchetta bucherellate la vs piedina
in una ciotola a parte mettete del latte di riso con un po di sale
spennellate la piadina da ambo le parti appena cotte mettetele ancora calde in un sacchetto chiuse con laccetto poi in frigo
vi sembreranno subito secche ma il giorno dopo e per almeno 3 giorni andate a vedere che po po di padine moobide.....
saluti LILLI

PALLOCCHETTE DOLCI DI PATATE

c c gr. 500 patate;

c c 2 uova;

c c gr. 200 farina di riso

c c una presa di sale;

c c una presa di cannella;

c c scorza di limone grattugiata.

Portare ad ebollizione le patate, pelarle e passarle nello schiacciapatate in modo da ottenere una polpa omogenea. Aggiungere tutti gli ingredienti ed impastare bene fino ad ottenere un composto morbido. Con l'impasto formare delle palline e friggerle in abbondante olio bollente in modo che siano totalmente sommerse e rosolare omogeneamente. Prima di servire, spolverare con zucchero.

CIPOLLINE GUSTOSE DA LILLI

Ho pensato fosse meglio metterne 2 di ricettine cosi' nel fine settimana vi sbizzarrite.....

CIPOLLINE GUSTOSE

1 KG di cipolline quelle piccole pelatele e lavatele
in una padella mettete 100g di margarina vegetale unire le cipolline
,aggiungendo rosmarino sale e un pizzico di zafferano
fare passare a fuoco moderato le cipolline sino a che no siano cotte ,aggiungere
man mano x la cottura del brodo vegetale

buon appetito Lilli

CROCHETTE AL FORNO da Lilli

Salve a tutti una cosina veloce e buona magari da fare ai vostri campioni domenica..

CROCHETTE DI PATATE AL FORNO

lessare 4 patate di media grandezza

passarle x fare un purè

aggiungere margarina vegetale e salare a piacere

amalgamare un uovo (aspettate che il pure' sia freddo)

formare delle palline che passerete

prima in un uovo sbattuto poi nel pan grattato (vedi il pane nelle ricette della cotoletta)

metterle in forno a 200g sulla apposita carta

una volta dorate potete toglierle dal forno

Buon appetito

BISCOTTINI ALLE VERDURE da Lilli

Ciao a tutti ,sempre x cercare di fargli mangiare cose che gli fanno bene ma non piacciono molto (vedi verdure) ho fatto dei biscottini ,chiamiamoli cosi' che il mio piccolo ha molto gradito ,spero possa piacere anche ai vostri

fare lessare 3 carote e tre zucchine precedentemente pelate
passarle con il passaverdure deve diventare un pure'
aggiungere margarina vegetale sale prezzemolo e farina di grano saraceno sino a quando diventa abbastanza gommosa.

nel piatto da forno ricoperto della apposita carta
con il sacco da pasticceria fare dei cerchietti circ di 3/4 cn
cosi' si cuoceranno molto meglio essendo bucati al centro

il forno deve essere prescaldato a 200°
la cottura va fatta a 180°
Buon appetito Lilli

X FARGLI MANGIARE LE VERDURE da Lilli

Salve a tutti non so se x tutti è lo stesso ma far mangiare le verdure a mio figlio è impossibile ,ho cercato un modo ,
(oltre che nel ragu' di carne dove non posso mettere certi tipi di verdura)
mi diletto ultimamente con questi nuovi biscottini che sono molto graditi

biscottini con radicchio rosso e noci
tagliate il radicchio a listelle mettetelo in una padella con un goccio di
oli d'oliva salarlo e farlo appassire
nel frullatore mettere 3 noci x ogni basco di radicchio che usate
tritare con il radicchio precedentemente cotto,aggiungere farina di grano
saraceno e una presa di bicarbonato mettere l'impasto che deve essere
abbastanza molle nella sacca da pasticceria e fare spumini o cerchietti
mettere in forno a 180 sulla apposita carata

gli stessi biscotti possono essere fatti con i fagiolini ,
lessare i fagiolini .passarli nel passaverdure aggiungere olio d'oliva sale e una
presa di bicarbonato amalgamare con farina di ceci il tutto in forno ,facendo
deicercietti ,
spero che piacciono hai vs pupi saluti Lilli

UNA OTTIMA COTOLETTA da Lilli

Salve a tutti ,dato che x molti come x mè il pane è un tabu' sia x il lievito che per il tipo di farine, era impossibile fare quei manicaretti dove serviva il pan grattato,uno di questi era la cotoletta .PROBLEMA RISOLTO
X FARE IL PAN GRATTATO

impastare farina di ceci sale con acqua tiepida ,fare un impasto a modi crema , con il guanto da pasticcere fare delle stroscioline sul piatto da forno ricoperto della apposita carta ,infernare a 200 g x 15 minuti non devono diventare scuro ma duro
una volta raffreddate tritare non troppo finemente

X LA COTOLETTA

carne di pollo,o di tacchino ,io uso queste
passare la cotoletta in farina di riso ,
nel l'uovo sbattuto e salato
e come ultimo nel nostro pan grattato

friggere nella margarina
sentirete che bonta'
la cotoletta risultera' ben friabile e non unta xchè la farina di riso non fa assorbire l'unto ,x chi desidera mangiarla spesso e allora non va bene molto fritto puo' cuocerla al forno sulla carta solita
il risultato è il medesimo buon appetito Lilli

POLPETTINE DI CARNE

Salve a tutti oggi volevo scrivervi una ricetta di polpettine do carne molto gustose magari x qualcuno puo' essere un idea o un aiuto per le feste di natale

dosi x circa 40 polpettine

600 grammi di macinato io mi faccio preparare sul momento

300 di pollo

300 di tacchino

1 cipolla media

1 carota

1 spicchio di aglio

una manciatina di prezzemolo

sale

1 uovo

farina / o di riso o di ceci

tritare la cipolla con l'aglio e il prezzemolo

amalgamare il macinato con il coposto di verdure l'uovo e il sale

x addensarlo mettere della farina o di riso o di ceci

sono ottime in tutte e due le versioni

mettere nel piatto del forno l'apposita carta e con un cucchiaino

fare palline non troppo grandi inforlarle a 150g fino a quando non si arrossiscano

una volta raffreddate io le metto in un sacchetto nel frizer

fare passare sul fuoco la salsa di pomodoro salata e con un po di pepe a piacere passare le polpette

oppure sono ottime passate con piselli

oppure passate in una salsa di funghi

tritare finemente dei funghi trifolati con prezzemolo aggiugere latte di riso fare cuocere sino a quando non si formi una salsa cremosa salare e aggiungere le polpettine farle passare circa 10 minuti a cottura quasi ultimata unire un filo di olio d'oliva crudo

buon appetito Liana

CROCCHETTE

e mia madre discutevamo, vista la passione di Francesco per le cose fritte, su varie opzioni.

me le promuovete o me le bocciate?

crocchette di patate: patate schiacciate-uovo(poco)-infarinate nella farina di riso e fritte in padella con olio di oliva

fettine di pollo impanate: come sopra, solo che il protagonista è il pollo

pesce: idem.

che dite?

ah dimenticavo: crocchette di riso, fatte in modo simile, col riso bollito dentro.

Con le crocchette ci si può veramente sbizzarrire.

Si possono fare le "spinacine", passando nel tritacarne il pollo o il tacchino assieme alle spinaci, si possono usare al posto delle patate impasti di legumi diversi come ceci, lenticchie, fagioli, piselli.

Usate la fantasia gente!

Inoltre ricordo a coloro che fanno il pane di farina di riso di usare gli avanzi per preparare il pan grattato. Lasciateli seccare, ripassateli al forno e grattugiate.

Non usate le normali grattugie per il parmigiano, è un lavoro infinitamente lungo. Cercate piuttosto di rimediare uno di quei vecchi tritacarne manuali che di solito hanno l'accessorio per fare il pan-grattato.

Buon appetito.

HULK, CHE RIPIENO

Mestolocontroautismo 3

Come!?! Vi siete persi la seconda puntata? 😊 Ma era la "merenda golosa al cacao" naturalmete. L'avete sperimentata? Non ancora? Va bene, mi farete sapere. Procediamo ora con la terza puntata.

La mia intenzione era quella di preparare per Daniele dei tortellini ma, vi dico subito, ho avuto problemi non indifferenti con la sfoglia preparata con farina di mais (ricorderete che non posso usare quella di riso) e quindi mi riservo di comunicarvi la ricetta per la pasta non appena avrò aggiustato il tiro. In compenso l'impasto per il ripieno si è rivelato un successo, ottimo anche come preparato per polpette.

Ho pensato che avrebbe potuto approfittarne chi ha già avuto buoni risultati con pasta fatta in casa preparata con altre farine e quindi ecco a voi: "Hulk, che ripieno".

- 600 g di carne mista. Io ho usato 300g di petto di pollo 200g di arista di maiale e 100g di salsiccia di prosciutto, rigorosamente senza lattosio. Chi non ha la possibilità di avere garanzie sulla salsiccia può usare del prosciutto crudo di montagna.
- 250 g di spinaci. Attenzione il peso si riferisce al prodotto già cotto e ben strizzato.
- 2 uova
- 1 grattatina di noce moscata, se vi piace.

Cuocete la carne in una padella antiaderente senza olio. Tritate la carne servendovi possibilmente di un tritacarne e non di un frullatore, per non avere un impasto troppo cremoso e poi stoppaccioso al gusto. Tritate anche gli spinaci. Ripassate una seconda volta il tutto nel tritacarne. Disponete la carne in una fondina ed aggiungete la noce moscata e le uova. Amalgamate il tutto ed aggiustate di sale.

Con il ripieno ottenuto potete fare tortellini, ravioli, cannelloni.

Se volete farne delle polpette, ammesso e concesso che i vostri bambini non rifiutino l'aspetto "verde", potete cuocerle in diversi modi: in brodo di verdura portato ad ebollizione tuffate le polpette a cui avrete dato l'aspetto di palline; con semplice sughetto di pomodoro fresco, olio d'oliva e basilico; fritte, avendo cura di passare prima le polpette nella farina (fate voi quale).

😊 Buon appetito.

Riuscirà mestolocontroautismo a vincere la battaglia della pasta fatta in casa!?

TORTINO DI PATATE da Lilli

Salve a tutti ,visto che le mie ricette vi fanno piacere ve ne invio un'altra le porzioni della ricetta non so dirle tutto dipende da chi MANGIA !!!

Ingredienti

5/6 patate di media grandezza

1 cipolla

2 spicchi d'aglio

3/4 etti di tacchino

passata di pomodoro

2 fette di prosciutto crudo tagliate spesse

In una pentola fate lessare a mezza cottura le patate aggiungendo sale x salarle in una padella mettete la cipolla e l'aglio e fatelo soffriggere in olio d'oliva ,tagliate a pezzi il tacchino e fatelo passare nella padella a bassa fiamma sino a che diventi bianco non deve seccarsi , prima di togliere dal fuoco aggingere il crudo tagliato a listello non troppo piccole altrimenti indurisce.

versate il composto della padella nel miker e tritatelo non troppo finemente .

togliete le patate mezze cotte e passatele sotto l'acqua fredda ,

tagliatele a fette meno di un cm

in in tegame da forno versate sul fondo la passata di pomodoro

insaporita ,stendete le patate ,mettere una bella manciata del composto di carne e coprite con pomodoro ,fate lo stesso con un altro strato di patate ..pesto

..pomodoro

l'ultimo strato di patate il 3 per la precisione deve essere coperto solo con pomodoro ed un filo d'olio

mettere il tutto nel forno caldo e lasciatelo x almeno 40 minuti a 180/200 gradi e buon appetito

p.s- Luis mi spiace che la tua piccola non possa sentire questa prelibatezza dato che a lei le patate non sono permesse ,ma al piu' presto scrivero' un tortino di zucca ...

Semplice e magari gia' tutte lo fate ma lo scrivo comunque

io il pure' di patate lo faccio cosi'

cotte le patate le passo nel passaverdure

faccio scaldare il latte con il sale e la margarina

amalgamo il tutto poi con lo sbattitore con le pale piccole lo lavoro per 5/10 minuti

rimarra' sino alla sera ,se vi rimane morbidissimo e senza seccarsi se dovete riscadarlo non avrete bisognodi incorporare altro latte provare x credere!!!!!!!

saluti

Lilli

A noi il purè sembra buono anche con l'olio al posto della margarina

Ciao

POLPETTONE DI TONNO

Ciao ragazze come avete visto vi ho preso in parola
oggi facile facile ma mooolto buono vi voglio scrivere la ricetta del polpettone
di tonno

preparare 2 uova sode

2 patate lesse

nel mixer mettere due barattoli (io uso il sottovetro x i metalli della scatoletta) di
tonno sgocciolato

le patate lesse tritare sino a che diventino una poltiglia consistente

prendere la pellicola stendete la poltiglia mettere le uova sode

e ricoprirle con altro impasto a modi salame ..

riavvolgete il vs salame nella pellicola e all' estremita' chiudere con dello spago
a modi caramella

preparare una pentola di acqua e portarla a ebollizione immergere la ns
caramellona e farla bollire coperta x 15 minuti

Togliere la caramellona metterla in frigorifero x 3/4 ore

una volta tolato dal frigorifero sara' denso in modo da poterlo tagliarea a fette ...

A chi non piace freddo mettere le fette che si vogliono mangiare x

riscaldare sia nel microonde sia nel forno normale

il polpettone nel frigo dura anche 3 /4 giorni

chi non puo' mangiare le uova è ottimo anche senza

buon appetito Lilli

Pane, dolci e pizze

PANE: (TBS=cucchiaino grande, tsp=cucchiaino da tè)

Ingredienti:

Kg 1 di farina di riso

gr 500 di fecola di patate

tsp 4 gomma xantana (o xantano)

TBS 2 cremor tartaro

tsp 3 bicarbonato di sodio

TBS 3 sale fino

bustine di lievito 3 Schar (una ogni 500 gr di farine)

acqua tiepida circa 1 litro

Procedura :

versare nell'impastatrice accesa gli ingredienti nell'ordine in cui sono stati elencati fino al punto "lievito", (la velocita' dell'impastatrice deve essere sempre bassa), quando sono ben mescolati versare l'acqua fin quando l'impasto avra' una consistenza molto morbida (per meglio spiegare l'impasto puo' essere preso soltanto con il cucchiaio) a questo punto lasciare impastare per almeno 4-5 minuti cio' serve a creare i legami tra gli ingredienti che di solito ci sono grazie al glutine.

Ora accendete il forno a 40°, coprite la ciotola con l'impasto con un canavaccio bagnato e mettetela nel forno per almeno 1- 1,30 ora.

L'impasto raddoppiera' il volume quindi la ciotola deve essere grande.

Finito il tempo di lievitazione tirate fuori l'impasto e con molta calma versatelo nei contenitori di alluminio che piu' vi piacciono.

Vi suggerisco " con molta calma" perchè dovete dare al forno il tempo di arrivare(circa 150°-175°)alla temperatura ideale,io nel mio forno accendo contemporaneamente la resistenza sopra sotto e la ventola.

Ora non vi preoccupate se appena toccate l'impasto, che era tutto gonfio, si appassisce inesorabilmente, in questo momento ha lavorato solo il lievito Schar

gli altri lieviti sintetici (cremor tartaro e bicarbonato) agiranno dopo, nel forno caldo, quindi come per la ciotola il contenitore non deve essere colmo.

Adesso mettete i contenitori nel forno e fate spazio anche per un piccolo contenitore di acqua fredda, chiudete il forno e non lo aprite piu' per almeno un ora. un ora e mezza.

Quando il pane è cotto toglietelo dal forno lasciatelo nei contenitori e per almeno un ora copritelo con un canavaccio bagnato e poi.....

PAGNOTTELLE DI MIGLIO

Queste sono davvero buone, le ho fatte stasera e sono già quasi finite!

INGREDIENTI

1 tazza di miglio cotto

1 tazza e mezza di farina di riso

4 cucchiaini di olio di girasole

1 uovo(facoltativo)

1 tazza di acqua con un cucchiaino di sale

1 bustina di Pizzaiolo (lievito chimico istantaneo della paneangeli)

Miscelare farina e lievito, aggiungere il miglio e l' olio, l' uovo sbattuto e l'acqua per impastare. Formare pagnottelle sciacciate su cui tracciare una croce con il coltello (serve a far cuocere meglio l' interno). Infornare a 200° per 50 minuti (I tempi dipendono anche dal forno) e successivamente capovolgerle e lasciarle cuocere per altri 15 minuti a fiamma più bassa. Questo è necessario perchè potrebbero rimanere crudette all' interno. IL risultato sono delle pagnottelle croccanti egustosissime adatte sia come dolce che come pane.

Il lievito che ho usato non le ha fatte crescere molto in realtà però non so come sarebbero senza.

ciao!

Nancy

PIZZETTE E PANE

Io ho fatto pizzette che sono venute bene.

Ho usato una farina a base di amido riso.

Allora:

600 g farina di riso

un cucchiaino di sale

1 pizzico abbondante di bicarbonato

50 g olio di oliva extravergine

acqua q.b. (dipende molto dal tipo di farina)

Poi stendi, ricavi dei cerchietti (io ho degli stampini appositi), distribuisci la polpa di pomodoro, sale, olio di oliva e inforni a 180° per 10/15 minuti.

In quelle per noi adulti io ho messo anche origano, olive nere, acciuga, ecc.

Veramente buone, insomma con la mozzarella sarebbe meglio, ma visto che non si può.....

Carissima nonna Tosella, è bellissimo averti fra noi, una nonna è una grande risorsa specialmente in cucina! 😊

Ieri finalmente sono riuscita a fare un pane decente prendendo spunto da alcune ricette , tu sicuramente saprai perfezionarlo :

INGREDIENTI:

1 patata lessa (il dott. ce le ha permesse una volta a settimana)

4 cucchiari di olio

300 gr. farina di riso

100 gr. farina di mais (anoi il dott. non l' ha ancora tolto, ma si può fare senza)

1 cucchiaio raso di polvere di xantano

1 cucchiaino bicarbonato

1 tazza d'acqua

1 bustina lievito schaar(non so con il backing powder che non ho trovato)

Impastati gli ingredienti ho formato delle pagnottelle piuttosto allungate e schiacciate, vi ho fatto con il coltello una croce sopra e ho messo a lievitare in forno intiepidito coprendo con un canovaccio bagnato. Infornato a 170° per 60 minuti e poi le ho capovolte perchè il mio è un forno senza resistenza superiore, lasciando ancora per 15 minuti a fiamma minima.

Per lo xantano ti consiglio di mantenerti nella dose perchè altrimenti prevale il sapore di gomma, mescolalo a secco con la farina prima di mettere l' acqua.

Spero di esserti stata utile , ciao!

e:lievito - 2004/12/08 21:21 Il dott. Verzella mi ha detto di non usare lievito naturale ma chimico per mio figlio che ha la candida. Il lievito schar è un lievito naturale secco che va attivato con acqua tiepida e zucchero, quindi non va bene x noi. Il lievito chimico per il pane non l'ho trovato in farmacia e anche io sono in crisi.....per il momento sto facendo le prove con quello schar ma voglio andare dal fornaio x chiedere a lui se usa lievito chimico (è un consiglio di verzella)

Fotini , quello che dici tu ,invece dovrebbe essere un modo per fare lievito naturale in modo spontaneo con i microrganismi presenti nella farina, nell'aria e nell'acqua(viene chiamata pasta acida.) però solitamente avviene con farine ricche di glutine e con quella di riso non dovrebbe funzionare.Questo l'ho letto su un libro di ricette .

ciao!

Re:lievito - 2004/12/08 22:52 Io sto usando per tutto (dolci, piadine ecc.) il bicarbonato di sodio e sono contenta dei risultati.

Non so però se abbia controindicazioni per i nostri bambini.

Qualcuno ne sa di più?

Re:lievito - 2004/12/10 08:41 Ragazze,ho appena parlato con Verzella e mi ha detto che il lievito chimico e' il baking powder.AI bimibi che hanno problemi con la candida e' vietato ogni tipo di lievito anche quello disidratato(Mastrofornaio).Per il pane..... 🙄🙄🙄



Simona

Re:lievito - 2004/12/10 08:45 Sì, Hope, Baking Powder è a chemical raising agent.....attenzione però, alcune marche hanno come ingrediente sali di alluminio 🙄

ps thumbs up for Lore 😊

DOLCE ALLE MANDORLE E PERE

Cara Lilly "Lewis", guarda un po' a questo indirizzo ci sono tante ricette senza zucchero se il bimbo tollera i semi(il mio no purtroppo!)

<http://pecanbread.com/recipes.html>

E' il sito della scd diet.

Ho provato alcune ricette. Questae' molto buona:

Dolce alle mandorle e alle pere

2 tazze e mezzo di mandorle tritate

il pure' di 2 pere

1/3 tazza di olio al cocco(penso che vada bene qualche altro olio)

un pizz di sale

1 cucchiaino di bicarbonato

Mettere tutti gli ingredienti, tranne le mandorle , nel mixer. Aggiungere le mandorle con un cucchiaio.

Oleare la superficie della teglia e spargere un po' di mandorle tritt.e aggiungere il composto.

180gr per 30 min

Tagliare a quadretti

varianti: invece della pera, carota e cannella

Simona

TORTA DI MANDORLE

- 400 gr di mandorle sbucciate
- 4 uova
- 150 gr di xilitolo
- la buccia grattugiata di ½ limone
- ½ cucchiaino di gomma xantano

Mettere tutti gli ingredienti nel robot e mixare per qualche minuto. Versare in una teglia foderata con carta da forno e cuocere in forno a 150° per circa 50 minuti. La torta sarà cotta quando infilandovi uno stuzzicadenti, lo stesso uscirà pulito
Libera

CHE MONDO SAREBBE SENZA ®NUTELLA –

Come promesso nel 3d del cocco, ho continuato le mie sperimentazioni per la nutella home-made.

Approfittando del msg di lilly per inviarvi la ricetta.

INGREDIENTI

100g di nocciole tostate, sgusciate e pelate.

mezza tazza di burro di cocco. (vedi ricetta nel thread corrispondente).

2 cucchiaini colmi di xilitolo.

acqua calda, non bollente.

FACOLTATIVO: 3 cubetti di cacao CUORENERO 100% CACAO (ve ne parlo in seguito)

COME PROCEDERE

Mettere nel frullatore le nocchie, il burro di cocco, e lo xilitolo (ed eventualmente il cacao).

Accendere il frullatore.

Iniziare a versare a piccolissime quantità l'acqua calda.

ATTENZIONE! Questa è la parte più delicata di tutto il processo.

Per ottenere un impasto di buona consistenza non bisogna eccedere nella quantità d'acqua, aggiungetela a piccolissime quantità, ad intervalli di qualche secondo, fino a che non vedete che l'impasto riesce a "girare" nel frullatore in maniera fluida.

Frullare molto a lungo (anche 5-10 minuti!) per ottenere un impasto non granuloso.

Versate l'impasto ancora tiepido in una tazza e mettete al frigo.

Fatto!

Buon appetito e fattemi sapere!

Edo

Allora... argomento cioccolato. E' vero, la cioccolato è da evitare il più possibile, sia per l'alto contenuto in fenoli, sia per la presenza quasi costante di tracce di latte, sia per la presenza di glutine nella formula di quasi la totalità dei prodotti in vendita in Italia, sia anche perché nel processo di essiccazione delle bacche di cacao si usano i lieviti. Esiste però una ditta bolognese che produce una cioccolato al 100% puro cacao chiamata CUORENERO.

<http://www.cuorenero.it>

Questo prodotto è inserito nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiaci, quindi garantito senza glutine.

Inoltre ho scritto alla ditta che lo produce e mi hanno assicurato che non ci sono tracce di latte o derivati.

Non contiene zucchero, quindi stiamo a posto con la candida.

Ripeto, è meglio evitare la cioccolata, ma se qualche volta si vuole fare uno strappo..., bhe, meglio farlo per bene.

E' molto difficile trovarla nei supermercati (io l'ho trovata al Cityper-Auchan), ma a chi interessa si può anche acquistare online sul sito che ho riportato più sù.

ROTOLO CON LA CIOCCOLATA

Ingredienti:

4 uova

gr 150 di zucchero(possibilmente tritato con il macinacaffè)

gr 180 di fecola di patate

gr 12 di lievito (io uso baking powder USA perchè è inodore e insapore) voi potete usare il cremor tartaro con il bicarbonato .

Montare le chiare delle uova separatamente, con lo sbattitore montare i rossi con lo zucchero poi con la paletta di legno amalgamare la fecola il lievito e la chiara. Mettere l'impasto in una teglia rettangolare usando la carta da forno ,cuocere per circa 20 minuti a 175°.

Quando è cotto mettere il dolce sopra un canavaccio bagnato.

Velocemente(mentre il dolce è caldo) spalmare sul dolce cio' che preferite(cioccolata - crema - marmellata) ed arrotolatelo aiutandovi con il canavaccio, poi incartatelo con lo stesso canavaccio e mettetelo in frigo per 2 ore.

Cocco! COCCOBELLOOOO!!!! –

Come promesso qualche giorno fa sul .COM, vi invio i risultati dei miei esperimenti con il cocco.

Innanzitutto volevo spiegarvi il perché di queste ricerche. Come molti nostri bambini, anche noi lottiamo contro la candida da mesi (Micostatin, Diflucan) senza ottenere grandi risultati.

Esistono però diversi prodotti naturali che possono aiutare a combatterla, tra cui l'acido caprilico, di cui l'olio di cocco è molto ricco. Inoltre sappiamo tutti che uno dei possibili effetti della candida è la stitichezza, e la somministrazione di latte di riso certamente non aiuta questa situazione. Ho cercato per diversi mesi di procurarmi l'olio (o burro) di cocco senza risultati, ho girato per erboristerie, botteghe di prodotti naturali, negozi alimentari esotici... ma niente, introvabile. Quello che si vende per internet, bhé! come sempre, una rapina. Quindi mi sono detto, se la montagna non va da Maometto, Maometto va alla montagna. E la montagna in questo caso è, con una sola noce di cocco, un litro abbondante di un delizioso latte e una tazza di panna o in alternativa una tazza di burro o ancora un bicchiere d'olio.

Come procedere. Si prende una noce di cocco, con un coltello appuntito si praticando dei buchi negli "occhietti" per svuotarlo del acqua, si spacca a martellate il cocco e si stacca la polpa. Tagliare la polpa a cubetti di un cm circa e mettergli nel frullatore. Nel frattempo fate bollire un litro di acqua. Quando l'acqua bolle, versarla nel frullatore e frullare il tutto a lungo. Adagiate un telo di cotone pulito sul fondo di un contenitore o insalatiera abbastanza capiente e versateci dentro il cocco frullato. Strizzate l'impasto con forza per estrarre tutto il liquido, mi raccomando usate i guanti perche l'impasto è bollente!

A questo punto potete scegliere cosa fare con il liquido ottenuto. Se volete ottenere la panna, lasciate raffreddare il tutto due o tre ore a temperatura ambiente, si formerà sulla superficie del liquido uno strato di panna che potrà facilmente essere raccolta con un semplice cucchiaino, altrimenti se volete il burro lasciatelo tutta la notte in frigo, in questo modo i grassi avranno più tempo per separarsi dal latte ottenendo una sostanza più compatta. Inutile dire che il latte è molto, ma molto più buono del latte di riso o soya.

Per finire, se volete invece avere dell'olio puro, mettete la panna-burro in un pentolino a fuoco molto lento, girando continuamente. Vedrete che ad un certo momento incomincerà a formarsi un coagulo che sembra ricotta da una parte e l'olio dall'altra. Il gioco è fatto.

Buon appetito.

Edo

PAN DI SPAGNA

Ingredienti:

6 uova

gr 200 di zucchero (possibilmente tritato con il macinacaffè)

gr 180 di fecola di patate

gr 100 olio di girasole

un po' di scorza di limone grattugiato

gr 20 di lievito (io uso baking powder USA perchè è inodore e insapore) voi potete usare il cremor tartaro con il bicarbonato .

Montate a neve le chiare .

Mettere in una terrina i rossi d'uovo con lo zucchero tritato e montate fino a che sarà leggero e spumoso.

Intanto accendete il forno a 150°-175° .

A questo punto aggiungete le chiare, la fecola, l'olio, il lievito ed il limone (ricordate di fare questa operazione con l'aiuto del cucchiaio di legno e non dello sbattitore).

Mettete ora o della carta da forno o dell'olio nella teglia , versateci il composto e infornate subito per circa mezz'ora, e non aprite il forno per nessun motivo .

CREMA

Ci sono due tipi di creme una senza uovo e l'altra con.

1)ingredienti:

500 ml di latte di riso

3 cucchiaini di zucchero

3 cucchiaini di fecola di patate

un po'di scorza di limone.

Intanto mettete sul fuoco una pentola con acqua che vi servira' per cuocere a bagno maria(come si dice nelle varie regioni ,noi a Roma diciamo cosi').

Mettete in un pentolino il latte(a temperatura ambiente)

lo zucchero, la fecola e la scorsa di limone.

Con una paletta di legno mescolate fino a sciogliere gli eventuali grumi.

A questo punto mettete il pentolino a bagno maria e mescolate fin quando il liquido si rapprende .

2)ingredienti:

500 ml di latte di riso

200 gr di zucchero

2 uova intere

60 gr di fecola di patate.

un po' di scorza di limone.

Montare le 2 uova con 100gr di zucchero e la fecola.

A parte far bollire il latte con gli altri 100gr di zucchero e la scorsa .

Ora a fuoco molto lento unire i due composti.

MORSELLETTI

ingredienti:

2 uova

200 gr di zucchero

200 gr di farina di riso

150 gr di fecola di patate

8 cucchiaini di olio di girasole(circa 50 ml)

200 gr di frutta secca tritata(mandorle -noci -nocciole-etc...)

16 gr di lievito (2 parti di cremor tartaro e 1 parte di bicarbonato)

Il segreto sta nel montare con lo sbattitore moltissimo le uova con lo zucchero .
Quindi dopo aggiungete tutti gli ingredienti ma amalgamateli con la paletta di legno .

Intanto sul tavolo mettete un po' di farina che vi aiuterà a lavorare l'impasto .
Prendete con il cucchiaino un po'dell'impasto e fate una striscia che taglierete a piccoli pezzetti .

Poneteli sulla teglia (io uso la carta da forno) e cuocete per 30 minuti a gradi 150°-175°.

Prima di toglierli dalla teglia aspettate che si raffreddino .

BISCOTTI DI RISO DA LILLI

Ciao a Tutti ,dovendo dare a mio figlio niente zucchero e poco Xilitoloamando lui ora molto il dolce ho provato sperimentato una ricetta di biscotti di riso che devo dire sono x me abbastanza buoni ma x lui OTTIMI meglio cosi' no

2 etti di riso
1 etto abbondante di margarina
cocco disidratato circa 2 etti
e farina di castagne x addensare
una presa di bicarbonato
succo di 2 ,mandarini
20g di pinoli

fare cuocere il riso in aqua a cottura quasi ultimata aggiungere il cocco e mescolare di continuo a fiamma bassa ,aggiungere la margarina continuare a mescolare x circa 5 minuti deve addensarsi il tutto come una colla ,spegnere il fornello unire i pinoli tritati ,il bicarbonato e il succo dei mandarini addenare il tutto con la farina di castagne ...
mettere in forno preriscaldato sopra l'apposita carta a 200G
cuocere x almeno 40 minuti se non sono ancora ben cotti dipende dal forno
cuocere ancora x 10 minuti a 150G
buon appetito

dasilico e il sale

o
trifolo delle zucchine ,in padella aggiungo una fetta di crudo tagliata a pezzetti la faccio passare con un filo di olio d'oliva

buo appetito

BISCOTTI

ingredienti:

500 gr di farina di riso

250 gr di farina di ceci

250 ml di olio di girasole

400 gr di zucchero

4 uova intere

20 gr di lievito

Montare le uova con lo zucchero (con lo sbattitore), poi aggiungere l'olio, il lievito e le farine amalgamando con la paletta di legno.

Come per i morselletti aiutatevi con altra farina di riso per lavorare l'impasto e fare dei biscotti (aiutatevi con le formine di metallo che vendono ai casalinghi).

Poneteli sulla teglia (io uso la carta da forno) e cuocete per 30 minuti a gradi 150°-175°.

Prima di toglierli dalla teglia aspettate che si raffreddino .

BISCOTTI

Ingredienti (ridotti perché era una prova)

200 gr. di farina di mais, 75 gr. di xilitolo, 1/2 bicchiere di olio di oliva (puoi utilizzare in alternativa la margarina vegetale), 1 uovo, un cucchiaino scarso (circa 8 gr.) di lievito chimico Baking Powder (è l'unico ammesso dal Dt. Verzella), un pizzico di sale.

Impastare l'olio con lo xilitolo, aggiungere l'uovo, il sale, la farina, il lievito (io uso il robot da cucina). Nella ricetta ci sarebbe anche la vanillina ma non ero sicura di poterla usare quindi non l'ho messa.

Lavorare l'impasto con le mani fino ad ottenere una pasta morbida e liscia, stenderlo a sfoglia spessa circa 1/2 centimetro e ricavare dei biscotti, spennellare con il tuorlo d'uovo per far dorare la superficie, e infornare a 180 gradi nella parte bassa del forno già caldo per circa 10 minuti (finché non si gonfiano) poi passare nella parte alta per la doratura.

BISCOTTI AL PROFUMO D'ARANCIA

Biscotti al profumo d'arancia

Sono la mamma di Daniele e per la prima volta mi accingo a scrivere sul vostro sito. Ho letto alcune delle ricette ma la maggior parte hanno come ingrediente la farina di riso al quale, haimè 😞, Daniele risulta essere "fortemente" allergico. Ma chi la dura la vince ed ognuno combatte con le armi che ha. A detta di molti sembra che me la cavi discretamente ai fornelli e così vi propongo la ricetta del mio primo esperimento "mestolo contro autismo".

Ingredienti per l'impasto:

- * 250 g. di farina di mais
- * 100 g. di xilitolo (reperito c/o la Farmacia Fiorentini)
- * 125 g. di olio di girasole
- * 1 uovo
- * 2 cucchiaini da tè di cremor tartaro (si trova in Farmacia)
- * 1 cucchiaino da tè di bicarbonato
- * 1 pizzico di sale
- * scorza grattugiata di un'arancia
- * succo di 1/2 arancia

Ingradianti per la glassa:

- * succo di 1/2 arancia
- * xilitolo "a velo"

Procedimento:

In una terrina unite la farina e lo xilitolo. Aggiungete l'olio e poi l'uovo, la scorza grattugiata di un'arancia, il succo di 1/2 arancia, il sale, il cremor tartaro e il bicarbonato. Lavorate dapprima con un cucchiaio di legno e poi a mano fino ad ottenere un impasto omogeneo che non si attacca alle mani. Se ciò dovesse accadere aggiungere un po' di farina di mais. Lavorando date alla pasta la forma di un tronchetto dal quale ricaverete delle rondelle tagliandolo a fette. Ponete i biscotti su una teglia ricoperta da carta da forno e cuocete a 160° per 20 minuti, al ripiano medio del forno.

Quindi spostate la teglia al ripiano alto del forno e cuocete per altri 10 minuti. Sfornate e lasciate freddare sulla teglia.

Intanto in una tazza mettete il succo dell'altra 1/2 arancia ed aggiungete poco alla volta lo xilitolo, precedentemente passato nel frullatore per renderlo "a velo", fino ad ottenere una glassa cremosa ma non troppo fluida.

Aiutandovi con un cucchiaino, o un pennello da cucina, cospargete i

biscotti e metteteli in frigorifero per 30 minuti.

😊 Buon appetito!

Se i vostri piccoli non amano la glassa dovete aggiungere nell'impasto altri 50g. di xilitolo altrimenti i biscotti risultano poco dolci.

I biscotti sono abbastanza friabili e non appena riuscirò a reperire la gomma xantano riproverò a rifarli ma Daniele li ha graditi lo stesso.

Potete sostituire all'arancia il limone per ottenere una variante, questa primavera proverò la variante con le fragole. Come sarannò? 😊

Messaggio modificato da: rossana63, alle:

TORTA DI RISO

Ingredienti:

200 g di riso

75 cl di latte di riso o di soya

100 g di zucchero

50 g di cioccolato amaro (consentita) in scaglie

50 g olio

3 uova

Procedimento:

Portare ad ebollizione il latte e mettere il riso, far cuocere a fuoco moderato per 30 minuti circa (fino quando il latte sarà assorbito dal riso), togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

A piacere è possibile frullare il riso oppure lasciarlo intero.

Aggiungere , i tuorli delle uova, lo zucchero, il cioccolato, l'olio e l'uvetta sgociolata ed infine gli albumi montati a neve.

Versare l'intero contenuto nella teglia e far cuocere in forno preriscaldato per 40 minuti c.a. a 180°

SALATINI DI GRANO SARACENO DA LILLI

Salve a tutti ho sperimentato con successo dei salatini (sempre x trovare un sostituto al pane) e ho voluto scrivere la ricetta visto che abbiamo tanti nuovi amici che hanno appena iniziato la dieta e magari qualche suggerimento in piu' puo' fare comodo no limarosa 😊

allora grano saraceno circa 2 etti

sale a gusto proprio

2 prese di bicarbonato

il tutto condito con una passata fatta di pomodoro ,origano e olio d'oliva amalgamare la farina con la passata condita e un po' d'acqua, in modo che diventi corposo io poi lo metto in una sacca , tipo quelle x pasticcetia e su di una carta antiaderente in un piatto da forno,

faccio tanti piccolo spumini tutto in forno prescaldato a 180 g e voila'

vi raccomando la sacca xchè è veramente comoda sia con il salato che con il dolcebuon appetito

TORTA DELLA NONNA

Ingredienti

- 4 uova
- 300 g. zucchero
- 300 g. farina di riso (oppure metà farina di riso e metà fecola di patate)
- 50 cl (mezzo bicchiere di plastica) di olio
- lievito shar
- 2 mele affettate
- 200 g. riso lessato schiacciato
- 1 cucchiaino e mezzo di gomma xantana

mischiare tutti gli ingredienti nel frullatore finché siano amalgamati, tranne le mele a pezzettini che vanno aggiunte alla fine. Versare nella teglia e cuocere in forno.

La gomma xantana si compra in farmacia ed ha capacità legante, come il glutine, quindi evita che la torta alla fine si sbricioli. Però se non l'avete ancora potete fare la torta anche senza....

HELP TORTA DI COMPLEANNO

Io Ti proporrei di comprare 2 torte Fantasia della Shar , tagliarle in due (orizzontalmente) e di sovrapporle in modo da avere 4 piani e 3 strati da farcire. Poi puoi inumidire il Pan di spagna con succo d'ananas o latte di cocco. Per la farcitura puoi fare una crema molto buona con il latte di cocco: mescola 3 cucchiaini di fruttosio con 4 tuorli, aggiungi 2 cucchiaini colmi di farina di riso (o farina shar o fecola di patate), e mescolando lentamente aggiungi 1/2 litro di latte di cocco , anche un pò di più. Cuoci a fuoco medio mescolando. Guarnisci come preferisci (con cocco grattugiato o pezzi d'ananas e crema) A Natale ho portato questa torta all'asilo per la festiccioia insieme ai genitori, ti assicuro che non ne è avanzata neanche una briciola! Ho avuto anche i complimenti. Anche se la torta non la fai tu il risultato è ottimo e in più la preparazione è molto rapida, ti assicuro! Buon compleanno ! Liana

La ricetta del latte di cocco la trovi sulla sezione ricette. Se vuoi spolverare la torta con il cocco grattugiato puoi usare quello ricavato dalla spremitura, dopo averlo lasciato qualche ora su un termosifone ad asciugare (ovviamente in una ciotola)

😊Ciao!

help torta di compleanno - Ciao Simona ti propongo un'idea

nocciole ,farina, uova ,xilitolo,margarina vegetale

100 g di nocciole tritate finemente

2 uova monta le chiare a neve

gli albumi montali con 2 cucchiaini di xilitolo aggiungi 100g di margarina

amalgama il tutto mescolando piano con 2 cucchiaini colmi di farina

versali in due tegami della stessa circonfezenza mettili in forno prescaldato

a180 x 20 minuti

alla cottura risulteranno due grandi biscotti dell'altezza di 1 cm

a parte pela 4 pere tagliale a dadini piccoli mettili in una padella

con della margarina vegetale il succo di 2 limoni e 2 cucchiaini di xilitolo falli cuocere fino a quando le pere non saranno cotte ,

aggiungi alla cottura graduatamente acqua

lascia che si formi abbastanza succo x bagrare i dischi di biscotto

scola le pere e tieni il succo

alle pere aggiungi del cacao puro non zuccherato circa 1 cucchiaino frulla

tutto in modo che diventi una crema

prendi il 1 disco bagnalo col succo delle pere non esagerare nell'inzuppare ,metti sopra la tua crema e ricopri con l'altro disco bagna anche questultimo col succo rimasto e con il rimanente della crema copri il tutto ..

ti cinsiglio di mettere intorno al primo disco quelle fasce che usano in pasticceria perchè la crema e abbastanza liquida e x far si che il risultato venga perfetto

metti in frigo è meglio farla un giorno prima

x giuarnirla sopra facendo contrasto frulla un cocco togliendo la pellicina scura lascialo asciugare su una carta scottex poi mettilo sopra la tua torta una volta tolta dal frigo a modi zucchero velo

Mi raccomando togli il cerchio di cartone intorno.....

e BUON COMPLENNO

DA lilli

MERENDINE SOFFICI

Ho sperimentato tante ricette dolci x D., ma lui è molto difficile da accontentare!! Solo questa gli è piaciuta e così ho pensato di dividerla con voi. Non ci sono uova xchè lui è allergico.

INGREDIENTI:

200 gr. fecola di patate
100 gr. margarina veget.
100 gr. zucchero
2 cucchiaini rasi di gomma xantano
1 cucchiaino pieno di cremor tartaro
1 pizzico di sale e 1 pizzico di bicarbonato
40 gr. nocciole
15 gr. cioccolato Cuorenero (facoltativo ma buono)
latte di riso q.b.

Tritare lo zucchero e poi le nocciole con il cioccolato.

Io impasto tutto con la macchina del pane xchè mi viene meglio , (anche gli impasti x i biscotti).Metto la fecola,poi mentre impasta metto il trito di nocciole e cioccolato, lo zucchero reso a velo ,la gomma xantano, il cremor, sale , bicarbonato e la margarina ammorbidita precedentemente.Inserire piano piano poco latte di riso, ad occhio, quanto basta x avere un impasto morbido ma non troppo mollo.(direi circa una tazzina da caffè) Mi aiuto anche con un cucchiaio di legno.

Dividere l'impasto in contenitori di alluminio da crem-caramel, io ho comprato quelli della Cuki alluminio "caldo".

Se volete, potete inserire in mezzo ad ogni singola merenda un pezzettino di cioccolato oppure un pochino di marmellata senza zucchero, così alla fine della cottura avrete una tortina ripiena.

Infornate a 180 gradi x circa 20/ 25 minuti e comunque fino a quando vedrete la superficie dorata. Potete inserire anche uno stecchino x controllare il grado di cottura.

Spero piaccia anche ai vostri bimbi. Bacioni Simona



BASTONCINI DI COCCO E PERE da lili

Salve a tutti non usando lo zucchero e nemmeno lo xilitolo ho elaborato dei bastoncini molto gustosi che sostituisco ai biscotti che tanto ama mio figlio

4 pere mature tagliate a dadini

passatele in una padella con della margarina vegetale il succo di due o 3 mandarini farle suocere a fuoco moderato

una volta cotte frulate il tutto aggiungete 200g circa di cocco disidratato .una presa di bicarbonato e 2 cucchiaini di fecola di patate deve risultare un composto cremoso .

Nel guanto da pasticciere c'è un accessorio dove il risultato dà la forma di un grissino ,fate i vs bastoncini di lunghezza 4/5 cm non di più altrimenti perdono consistenza e si rompono .

Metteteli in forno preriscaldato a 150g una volta rosati sono pronti e sono buonissimi.....

ciao Lili

Ho fatto i bastoncini sono venuti ottimi, ma al posto della margarina ho messo il burro di cocco, risultato eccellente.
grazie Tosella

DOLCI DA CARNEVALE da lilli

Hei pensavate che i nostri bambini a carnevale dovessero accontentarsi di guardare gli altri che mangiano i vari dolcetti !!!!! EBBENE NO è una settimana che faccio i miei esperimenti x far fare un DOLLLLLLCE carnevale hai ns campioni.

Ricetta x 40 palline circa

mettere sul fuoco una pentola con 5 bicchieri d'acqua

aggiungere un pizzico di sale ,un limone spremuto ,10 noccioline ben pelate e 3 kiwy pelati etagliati a pezzetti ,un bicchiere di latte di mandorla .

lasciare bollire il tutto x 5 minuti ,

Con una mescola bucata togliere il tutto lasciando solo l'acqua aromatizzata , abbassare il fuoco e mettere 4 bicchieri di farina di castagne ,mescolare x una decina di minuti .

Lasciare raffreddare il tutto

nel frattempo frullare a potiglia ,la frutta e le noccioline tolte precedentemente , unire il composto alla ns pastella aggiungendo 3 prese di bicarbonato ,e due uova intere ,

impastare il tutto con la fecola di patate .lasciandolo morbido farlo riposare x 1 oretta circa

Formare delle palline grandi come noci ,si possono friggere , e si possono mettere in forno

X chi volesse farle al forno la procedura è la solita forno preriscaldato a 200 sulla carta apposita mettere le ns palline

nel frattempo a parte tritate finemente un bicchiere di cocco disidratato metterlo in un tegamino con un bicchiere d'acqua e stemprarlo sul fuoco deve diventare una crema

Aprire il forno e spennellare le ns palline con la crema di cocco ,fino a finire il ns composto portare il forno a 180 e ultimare la cottura

Sono veramente ottimi una volta freddi

Buon carnevale a tutti Lilli

MEDAGLIONI DOLCI DA LILLI

Salve come sapete il sabato è giorno di esperimenti culinari avendo tolto al mio piccolo molti ingredienti cerco di esprimermi non sempre con esito positivo con quello che mi è concesso questi medaglioni (chiamiamoli così) sono piaciuti molto

200 grammi di cocco disidratato
margarina vegetale 60/70 g
acqua tiepida
succo di 1 mandarino
una presa di bicarbonato
farina di castagne quanto basta x addensare

mettete nel mixer il cocco con la margarina a pezzetti aggiungere un bicchiere d'acqua tiepida e frullare almeno x 10 minuti deve quasi montare poi aggiungere il succo di mandarino frullare ancora aggiungere gradualmente la presa di bicarbonato e la farina di castagne tanta fino a che l'impasto diventi denso quasi come una crema...

sulla piastra riscaldata mettere l'impasto a cucchiaini si formeranno dei cerchi perfetti a modi medaglioni sulla mia piastra ce ne stanno 5 o 6 metterli ancora caldi nel sacchetto e chiuderli rimangono molto morbidi ma consistenti una cosa un po' diversa con i soliti ingredienti saluti

Lilli

MERENDA GOLOSA AL CACAO

Merenda golosa al cacao

Ringrazio per l'incoraggiamento ed eccovi un altro esperimento che Daniele, e non solo lui in casa, ha mostrato di gradire particolarmente.

Ingredienti per 6 porzioni:

- savoiardi senza glutine Schar (si trovano in farmacia)
- 250 g. di xilitolo
- 3 tuorli d'uovo
- 50 g. di cacao amaro in polvere Perugina
- 80 g. di fecola di patata
- 1/2 l di latte di mandorla Ecomil (senza zucchero aggiunto) per la crema + 1 bicchiere per i savoiardi

Disponete i savoiardi sul fondo di una teglia, o contenitore di alluminio, da 6 porzioni e bagnateli bene con il latte di mandorla.

In una fondina a bordi alti disponete lo xilitolo e i tuorli d'uovo e montate con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere uno zabaione spumoso. Aggiungete il cacao ed amalgamate usando lo sbattitore a velocità minima. Unite un po' del 1/2 l di latte in modo da rendere il composto cremoso. Unite la fecola di patata amalgamando sempre con lo sbattitore a velocità minima. Unite un poco alla volta il restante del 1/2 l di latte di mandorla. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo trasferitelo in una pentola e disponete sul fuoco medio girando sempre il composto con un cucchiaino di legno. Dopo 8-10 minuti la crema comincerà ad addensarsi. Spegnete il fuoco e, aiutandovi con un mestolo, versate uno strato di crema, metà del composto, sui savoiardi. Fate un altro strato di savoiardi e bagnateli nuovamente con il latte. Versatevi sopra il resto della crema.

Fate raffreddare e poi mettete in frigorifero per 1 giorno.

Potete decorare secondo i gusti spolverizzando con cacao amaro in polvere, con lo xilitolo "a velo", con mandorle o cocco tritati o come suggerisce la vostra fantagolosità.

La crema da sola è un ottimo budino e deve rimanere in frigorifero , per solidificare, per un'ora sola.

Ciao e buon appetito 😊

TORTA DELLA ZIA GRECA

Ingredienti:

250gr margarina gfcf

4 uova

1/2 tazza di xilitolo

1 1/2 farina di amaranto e di mais(negozi biologici)

1 vaniglia (io metto una miscela di zenzero, chiodi di garofano, cannella e noce moscata)

un po' di baking soda

2 tazze di cocco essiccato

Lavori il burro con lo zucchero e dopo aggiungi ad una ad una le

uova. Aggiungere la vaniglia, il bicarbonato, la farina e il cocco. La cottura richiede circa 30-45 min a 180 gradi

La teglia a forma di plumcake

È buonissima e molto soffice

Consiglio: lavorate a lungo la margarina e lo zucchero

TORTA PROFUMATA AL LIMONE

600g di castagne sbucciate
150g di zucchero lo zil.....quanto?
4 uova
60 gr di burro margarina gfcf etc ?
un bicchierino di rum omit
un cucchiaino di cacao amaro omit
un limone non trattato
un pizzico di sale

Lessate le castagne, scolatele, togliere la pellicina e passatele ancora calde, allo schiacciapate.

Lavorate i tuorli con lo zucchero e 50 gr di burro morbido a pezzetti fino ad ottenere una crema soffice. Aggiungere rum, cacao, il passato di castagne, la scorza grattugiata del limone. Incorporate infine delicatamente gli albumi montati a neve ben ferma.

Trasferite il composto in uno stampo unto, livellatelo e mettere nel forno già caldo a 190° per circa un ora. Per verificare la cottura, infilate al centro del dolce uno stecchino: deve uscire asciutto.

BUDINO DI RISO

Salve a tutti vlevò scivervi una ricetta di un gustoso budino
Con farina di riso e come frutta potete usare /mele . pesche pere

1/2 litro di latte di riso
120grammi di farina di riso
2 cucchiari di xilitolo
un pizzico di sale
1 limone

4 frutti a vs piacimento

unire la farina al latte e la pizzico di sale e lo xilitolo, portare a ebollizione
facendo attenzione che non vengano grumi
mescolare x 10minuti aggiungere la scorza del limone
2 frutti scelti tagliateli a pezzetti e pima di togliere la crema dal fuoco
merscolarli insieme versare in uno stampo e metterli frigo
x almemo 1 ora al momentodi servirla capovolgete lo stampo e disponete i due
frutti rimasti tagliati a cubetti e lasciatia a riposare nel limone ...

la crema è ottima messa anche nelle crepp dolci .
vedi base di crep x canelloni la differenza sta nel mettere lo zucchero al posto
del sale
un saluto Lilli

BISCOTTI

Intanto però vi do la ricetta che ha ottenuto grande grande successo. Non è quella originale, l'ho modificata.

200 g fecola di patate
100 g margarina
100 g zucchero (per chi può, gli altri non so ...)
100 g nocciole tritate
1 pizzico di sale
1 pizzico di bicarbonato
1 pezzettino di scorza di limone bio grattugiata
3/4 cucchiari di latte di riso

Si unisce il tutto, con il cucchiaino si formano palline che vanno cotte a temperatura media per 10/15 minuti.

Variante:

Usare mandorle tritate al posto delle nocciole e 3 cucchiari di succo di mandarino al posto del latte di riso.

CASTAGNACCIO

600 gr acqua

500 gr farina di castagne senza glutine

25 gr pinoli

olio

la buccia grattugiata di un limone bio

1 presa di sale

Tritare i pinoli in un robot da cucina, aggiungere poco alla volta la buccia grattugiata del limone e la farina di castagne. Salare leggermente l'acqua e aggiungerla poco alla volta, sempre mixando. Mettere in una teglia unta con un paio di cucchiai d'olio oppure foderata con carta da forno. Far cuocere a 180° per ca 40 minuti, la torta è cotta quando la superficie diventa screpolata

CASTAGNACCIO –

Basta con il polpettone mi sono venuti dei rimorsi !!!!!

spero vada meglio x questo castagnaccio addattato

500g di farina di castagne ,acqua quanto basta x rendere l'impasto molle tipo pastella un 2 cucchiai d'olio doliva

una manciata abbondante di uva passa e una manciata di pinoli due noci,tostati precedentemente (io i pinoli e l'uva la passo nel mixel)hai mie non piacciono trovarli interi

mettere in forno 30/40minuti a circa 180gradi

una modifica da poter fare è 4 cucchiai di xilitolo 2 uova sbattute e al posto d'ell'acqua atte di riso

diventa un ottimo dolce

buon apetito LILLI

Indice

- *Prefazione:*pag. 2
- *Alimenti Permessi e Vietati:*pag. 4

CAPITOLO I (primi piatti)

- *Per fare prima:*pag. 9
- *Pranzo di Natale:*pag. 10
- *Pasta al Forno:*pag. 12
- *Gnocchetti di Zucca:*pag. 13
- *Cannelloni:*pag. 14
- *Frittelle di Minestra:*pag. 15
- *Gnocchetti di Carota:*pag. 16
- *Risotto di Castagne:*pag. 17
- *Pasta fresca di Saraceno:*pag. 18
- *Cannelloni II:*pag. 19
- *Besciamella:*pag. 20
- *Salsa di Noci:*pag. 21
- *Pesto alla Genovese:*pag. 22

CAPITOLO II (secondi piatti)

- *Erbazzone alla Lilli:*pag. 24
- *Piadina dalla Sara:*pag. 25
- *Farinata Genovese:*pag. 26
- *Piadina di Spinaci:*pag. 27
- *Piadina Saracena:*pag. 28
- *Piadine Morbide:*pag. 29
- *Pallocchette dolci di Patate:*pag. 30
- *Cipolline Gustose:*pag. 31
- *Crocchette al Forno:*pag. 32
- *Biscottini alle Verdure:*pag. 33
- *Biscottini Verdi:*pag. 34
- *Cotoletta:*pag. 35
- *Polpettine di Carne alla Fionnula:*pag. 36
- *Crocchette:*pag. 37
- *Hulk, che Ripieno:*pag. 38
- *Tortino di Patate:*pag. 39
- *Polpettone di Tonno:*pag. 40

CAPITOLO III (pane, dolci e pizze)

- *Pane:*pag. 42
- *Pagnottelle di Miglio:*pag. 43
- *Pizzette e Pane:*pag. 44
- *Lievito:*pag. 45
- *Dolce alle Mandorle e Pere:*pag. 46
- *Torta di Mandorle:*pag. 47
- *Nutella alla Edo:*pag. 48
- *Rotolo alla Cioccolata:*pag. 50
- *Latte, Olio e Burro di Cocco:*pag. 51
- *Pan di Spagna:*pag. 52
- *Crema:*pag. 53
- *Morselletti:*pag. 54
- *Biscotti di Riso:*pag. 55
- *Biscotti:*pag. 56
- *Biscotti II:*pag. 57
- *Biscotti al Profumo d'Arancia:*pag. 58
- *Torta di Riso:*pag. 60
- *Salatini Saraceni:*pag. 61
- *Torta della Nonna:*pag. 62
- *Torta di Compleanno:*pag. 63
- *Merendine Soffici:*pag. 65
- *Bastoncini di Cocco e Pere:*pag. 66
- *Dolci di Carnevale:*pag. 67
- *Medaglioni Dolci:*pag. 68
- *Merenda Golosa al Cacao:*pag. 69
- *Torta della Zia Greca:*pag. 70
- *Torta Profumata al Limone:*pag. 71
- *Budino di Riso:*pag. 72
- *Biscotti III:*pag. 73
- *Castagnaccio:*pag. 74