

Cuocere al vapore per 10 minuti i filetti di trota. Intanto mescolare con un mixer maggiorana, zafferano, sale, farina e vino bianco. Mettere il composto in un tegame e portate ad ebollizione, mescolando continuamente. Spegner il fuoco appena la crema si addensa.

Sistemare i filetti in un piatto di portata, cospargere con un filo d'olio e ricoprire con la crema. Cospargere con le mandorle tritate (meglio, tagliate a fettine).

melanzane trifolate con champignon

- 1 melanzana grande
- 150 gr di funghi champignon
- 10 gr di porcini secchi
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaio raso di concentrato di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- olio
- sale

Mettere a bagno i porcini in poca acqua tiepida almeno un'ora prima.

Tagliare a dadi la melanzana. Mondare e tagliare a fette spesse gli champignon. Mondare e tritare il prezzemolo.

In un tegame con poca acqua (recuperare l'acqua di ammollo dei porcini, filtrando l'eventuale sabbietta) collocare i porcini, le melanzane e l'aglio finemente tritato. Cuocere per 10 minuti, poi aggiungere il concentrato diluito con un po' d'acqua e gli champignon. Regolare di sale.

Cuocere ancora per 10 minuti e poco prima della fine, aggiungere il prezzemolo tritato. Lasciare riposare qualche minuto, aggiungere l'olio, mescolare e servire ben caldo.



**SETTIMANA
DEL METODO
SEIGNALET**

**Hotel "Alpino Fiorentino"
31 agosto-7 sett. 2014**



**PROGRAMMA
E RICETTE**

PROGRAMMA DI MASSIMA della giornata

- ore 8,15** colazione
- ore 9,15** Attività esterna (vacanziera)
- ore 13,30** Pranzo
- ore 16,30** Nordic Walking (a gruppi)
- ore 18,00** Conversazione del prof. Sergio Chiesa

1. La dieta ipotossica di Seignalet: la sua efficacia
2. Le ipotesi di partenza. Le ragioni scientifiche
3. I cereali permessi. Cosa non fare
4. Le altre avvertenze per una dieta sana
5. L'acidità tissutale - L'igiene intestinale

ore 20,00 Cena

La crema Budwig del mattino sarà preparata a piccoli gruppi di volontari: si prega di dare cortese disponibilità.

Questo corso mescola un clima di vacanza, con attività facoltative, ed elementi di pratica e teoria del metodo Seignalet: rigorosi pasti secondo questa dieta ipotossica e le conferenze del prof. Sergio Chiesa, che presenteranno in modo rigoroso e completo la dieta Seignalet.

Tritate molto finemente gli scalogni.

In una casseruola a fondo spesso scaldate pochissima acqua, aggiungete lo scalogno, coprite con un coperchio e fatelo appassire ed asciugare a fuoco dolce, aggiungete le carote, fatele appassire, aggiungete un cucchiaino d'olio, la curcuma, il curry ed il pepe.

Mescolate bene e portate a cottura su fuoco molto dolce.

Quando le verdure sono cotte, versate in una pentola la farina di ceci diluita con l'acqua

Cuocete a fuoco basso, mescolando in continuazione con un cucchiaino di legno fino a quando non si raggiunge la consistenza di una crema spessa.

Spegnete il fuoco e aggiungete subito le verdure cotte, amalgamate bene e regolate di sale.

Versate l'impasto in una teglia da plum cake rivestita con carta da forno.

Infornate in forno preriscaldato a 120 °C per circa 45 minuti.

Fate raffreddare e servite a fette, tiepido o a temperatura ambiente, accompagnandolo con li fagiolini..

7 giorno

grano saraceno con piselli

- 250 gr di grano saraceno
- 500 gr di brodo vegetale
- 200 gr di piselli surgelati o freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di salvia
- 1/2 foglia di alloro
- sale e olio qb

Tritare finemente l'aglio. Mettere in una pentola tutti gli ingredienti, tranne l'olio, portando a bollore. Cuocere a fuoco basso per 17 minuti, aggiungendo acqua calda se necessario. Lasciare riposare per pochi minuti. Integrare con olio e servire.

filetti di trota alle mandorle

- 4 filetti di trota (meglio trota bianca)
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cucchiaino di farina di riso
- maggiorana o timo
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 10 mandorle sgusciate
- olio
- sale qb

peperoni saporiti appassiti al forno

- 2 peperoni gialli
- 2 peperoni rossi
- 1 cucchiaio di olive nere denocciolate
- 1 cucchiaio di mandorle a fette
- sale qb
- olio qb

Tagliare in due per lungo i peperoni dopo averli mondati del picciolo e dei semi.

Disporli su una teglia a lasciarli al forno a 160° finché saranno teneri.

A parte tritare le olive. Cospargerle quasi alla fine della cottura sui peperoni, regolando di sale. Al momento di servire, cospargere con le mandorle.

vellutata di carote e patate con vermicelli di riso

- 3 grosse patate
- 3 carote
- 1 costa di sedano verde
- 1/2 cipolla
- 1 rametto di rosmarino
- 200 gr di vermicelli di riso cinesi
- sale
- olio

Fate cuocere per in poca acqua tutti gli ingredienti, tranne i vermicelli e l'olio. Dopo 10 minuti togliete il rametto di rosmarino. Dopo mezz'ora di cottura, togliete il sedano e frullate il tutto. Deve risultare una crema fluida.

Intanto spezzate i vermicelli a pezzi di pochi centimetri e aggiungeteli alla vellutata, spegnendo il fuoco. Aggiungere l'olio, mescolare, attendere pochi minuti e poi servire.

fagiolini al pomodoro

Secondo gli usi e le competenze del cuoco

cake di ceci al curry

- 150 g farina di ceci già ammollata da almeno 4 ore in mezzo in ½ l acqua -
- 200 gr carote
- 50 gr di scalogno 50 g
- 4 cucchiaini olio
- 2 cucchiaini di curry dolce
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 pizzico di pepe nero
- sale marino q.b.

Lavate, spazzolate e tritate le carote nel robot.

Menù dei pasti

Nella Crema Budwig, salvo indicazioni contrarie, è sempre presente yogurt di soia

giorno	colazione	pranzo	cena
1 giorno			minestra di riso, patate e porri; purè di fave con catalogna; carote e finocchio;
2 giorno	Crema Budwig: banane, semi girasole, saraceno, pere (cannella in tavola)	risotto semintegrale con funghi; pollo alla cacciatora con carote; cavolfiori al vapore con vinai-grette	minestrone di verdure con miglio e amaranto; fagioli borlotti in umido con zucchine; spinaci
3 giorno	Crema Budwig: nocciole, riso, pesche. Fagioli cannellini (no yogurt – no banana)	grano saraceno asciutto con erbe profumate e salsa di cipolle; ratatouille di verdure con to-fu	pomodori al forno ri-pieni di riso e melanzane; lenticchie in umido; zucchine trifolate
4 giorno	Crema Budwig: banana, grano saraceno, mandorle, mele, uvetta sultanina bio	miglio con verdure julienne; brasato di tacchino al vino rosso; umido di zucchini e cipolle	minestra di saraceno e quinoa; hummus di ceci con gallette di riso e cipolle al forno e barbabietole in insalata
5 giorno	Crema Budwig: banane, noci, miglio, fragole (no semi di lino)	riso integrale con zuppa di pesce; biette in umido con sultanina e pinoli: insalata russa vegetale	spaghetti di riso con ragù di lupini; fagioli dell'occhio con olive e capperi; patate al vapore in insalata con prezzemolo e aglio
6 giorno	Crema Budwig: banane, semi girasole, riso, melone	quinoa con salsa di mele, cipolle e curry; uova alla pizzaiola; peperoni saporiti appassiti al forno	vellutata di carote e patate con vermicelli di riso; fagiolini al pomodoro; cake di ceci al curry
7 giorno	Crema Budwig: banane, semi girasole, saraceno, pesche	grano saraceno con piselli; filetti di trota alle mandorle; melanzane trifolate con champignon	

NORME GENERALI di cottura

Non è previsto l'uso di burro e nemmeno di olio cotto o riscaldato.

Non è previsto l'uso del forno se non a calore moderato (max 110°). Unica eccezione: zucchini, melanzane e peperoni, che possono essere cotti fino a 160°. Anche i cereali senza glutine possono essere gratinati.

Non è previsto l'uso di latte animale, latticini, formaggi.

Come **condimento** viene utilizzato solo “olio di oliva extra vergine biologico e “spremuta a freddo”. **D'ora in poi nelle ricette verrà indicato come “olio”.**

Nelle ricette l'olio si aggiunge a fine cottura, a crudo, pertanto, il tradizionale soffritto è stato sostituito con verdure stufate in poca acqua bollente.

Il brodo vegetale, quando occorre, sostituisce quello di carne.

La cottura dei cibi

Sono consentite solo cotture a temperature che non superino i 120°. Quindi: brasati, cotture al vapore, normali cotture in tegame di riso e altri cereali ad assorbimento totale dell'acqua (no a cereali bolliti e poi colati)

Importante

Le verdure crude proposte nei menù come antipasto debbono essere in quantitativo abbondante come in genere tutte le verdure proposte nei vari pasti.

Scolarli, aggiungere finché sono caldi le olive e i capperi tritati e le cipolle affettate sottilmente. Lasciarli intiepidire e condirli con olio, succo di limone, sale.

Servirli tiepidi.13

patate al vapore in insalata con prezzemolo e aglio

È una normale insalata di patate, con aceto e olio, aromatizzata con aglio e prezzemolo tritato

6 giorno

quinoa con salsa di mele, cipolle e curry

- 280 gr di quinoa
- 550 ml di brodo vegetale
- 2 cipolle dorate
- 1 mela grande (Red delicious o renetta)
- 1 cucchiaio raso di curry
- 1 pizzico di pepe
- sale qb
- olio

Tritate le cipolle e fatele cuocere in un tegame con poca acqua. Intanto tagliate a cubetti la mela (senza pelarla) e aggiungetela alle cipolle. Quando la mela sarà tenera, aggiungete il curry, il pepe e il sale e lasciate cuocere ancora qualche minuto. Frullatela.

Intanto fate cuocere la quinoa nel brodo per 16 minuti a partire dall'inizio del bollore. Arricchitela con l'olio. Servitela nel piatto con la salsa di cipolle e mele.

uova alla pizzaiola

- 6 uova
- 400 gr di polpa di pomodoro
- olio
- origano siciliano
- sale

Fare assodare le uova, senza esagerare con la cottura.

Intanto in un ampio tegame fate cuocere la salsa di pomodoro per 20 minuti circa, aggiungendo acqua se si asciugasse troppo.. Regolatela di sale, Tagliate le uova in due e disponete le 12 metà con il tuorlo in alto nel tegame della pasta. Cospargete di origano e continuate la cottura per qualche minuto, cospargendo le uova con cucchiainate di salsa. Servite ben calde.

- 1 carota,
- limone, olio, sale,
- aceto
- senape

Preparare le verdure cotte al vapore e tagliate a piccoli pezzi. Unire i capperi, i piselli, le fave fresche crude, salare.

“**Maionese**” **vegetale**: cuocere in poca acqua una patata media e una carota piccola. A fine cottura frullare le verdure unendo, poco a poco l’olio e l’acqua di cottura che necessita. Insaporire con succo di limone, aceto balsamico e un pizzico di senape. Ottenere una densità simile a quella della maionese.

Procedere mescolando le verdure alla crema.

Servire fredda

spaghetti di riso con ragù di lupini

- 300 gr di spaghetti grossi di riso (non le fettuccine cinesi)
- 300 gr di lupini già cotti e dissalati qualche ora in acqua corrente
- 400 gr di pomodori pelati
- 1 cipolla
- 1/2 carota
- 1/2 gamba di sedano
- 1 spicchio d’aglio
- un ciuffetto di prezzemolo
- 2 foglie di salvia
- 1/2 foglia di alloro
- 1 chiodo di garofano
- 1 bicchiere di vino rosso
- sale

Tritare cipolla, aglio, carota, prezzemolo e sedano e cuocerli a fuoco basso con i pomodori pelati, il vino e gli aromi. In un mixer tritare abbastanza finemente i lupini, aggiungerli al sugo e lasciare cuocere a fuoco basso e pentola coperta per un paio d’ore (curare che la salsa non si asciughi troppo, eventualmente aggiungere acqua).

A cottura ultimata, cuocere al dente gli spaghetti, condirli con il sugo (abbondante) e servire ben caldi.

fagioli dell’occhio con olive e capperi

- Gr. 280 di fagioli dell’occhio (ammollo 12 ore)
- 1 cipolla rossa di Tropea
- gr. 40 di olive
- gr. 20 di capperi
- limone, olio, sale
- olio

Sciacquare i fagioli e cuocerli per 1 ora con una foglia di alloro.

Menu Insalate

(inserirne una ad ogni pasto, sul buffet delle verdure in aggiunta alle abituali insalate)

Carpaccio di zucca

- 1/5 Zucca gialla invernale piccola senza crosta
- 1 limone succo
- 1 cucchiaio pinoli
- 1 cucchiaio olio
- 1 cucchiaino maggiorana
- Pepe macinato grosso qb

Affettare sottilmente la zucca (circa 1 mm), disporre su vassoi o piatti da portata e irrorare con succo di limone. Lasciare marinare per circa 1 ora rigirando le fette.

Disporre in piatti singoli, 4 o 5 fette in modo disordinato. Tostare velocemente i pinoli e spargerli sul carpaccio con il pepe e il timo. Irrorare con pochissimo olio.

Cavolo, pere, carote

- 200 g cavolo cappuccio
- 2 grosse pere Kaiser o Williams, mature
- 2 grosse carote
- 8 noci da sgusciare
- 2 cucchiaini di senape bio
- 2 cucchiaini aceto di mele bio
- 4 cucchiaini olio
- sale e peperoncino in polvere qb

Affettare finemente il cavolo (meglio a macchina), pulire le carote sotto l’acqua e tagliarle con la mandolina finemente, le pere a fette sottili. Nel frattempo emulsionare olio, senape, aceto, sale e un pizzico di peperoncino. Condire l’insalata qualche ora prima decorando con le noci sgusciate e tritate grossolanamente.

Cavolo cappuccio verde in salsa di curcuma e senape

- 300 g cavolo cappuccio verde
- 2 cucchiaini di senape bio
- 3 cucchiaini di curcuma
- 1 cucchiaio aceto di mele bio
- 4 cucchiaini olio
- pepe nero qb
- sale qb

Affettare finemente il cavolo (meglio a macchina), cuocerlo in pochissima acqua con curcuma, pepe, senape, aceto e sale per 4 minuti. in modo che rimanga ancora croccante. Emulsionare poi con olio,.

Vinaigrette saporita

- 1 cucchiaio di capperi salati
- due spicchi d'aglio (o più secondo il gusto)
- 2 cucchiari di aceto
- 6 cucchiari di olio ev
- scalogno a piacere
- sale marino integrale q.b.

Vinaigrette semplice

- 1 cipolla di tropea affettata finemente
- 1 cucchiaio di senape
- 2 cucchiari di aceto
- 6 cucchiari di olio

Menù dei pasti

Le ricette si intendono sempre per 4 persone

1 giorno

minestra di riso, patate e porri

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco: abbondanza di porri e non esagerare con le patate.

purè di fave con catalogna; carote e finocchio

- 250 gr di fave decorticate (dette anche spezzate)
- 1/2 bicchiere di olio
- sale qb

Per accompagnare:

- 250 gr di puntarelle romane (catalogna capitata)
- 4 carote
- 1 finocchio

Ammollare per almeno 8 ore le fave. Scolarle, sciacquarle e farle cuocere in acqua non troppo abbondante per 45 minuti (o finché siano tenere).

Servire con gallette di riso e cipolle al forno.

Insalata di barbabietole

Secondo le consuetudini del cuoco

5 giorno

riso integrale con zuppa di pesce

- gr 320 di riso integrale
- cipolla,

Per la zuppa di pesce:

- misto di pesce per zuppa di pesce: circa 150 gr a testa
- mezzo litro di passata di pomodoro
- aglio
- olio,

Cuocere il riso per assorbimento: in un tegame mettere a freddo il riso, la cipolla tritata finemente, una presa di sale e aggiungere due parti di acqua del suo volume, portare a cottura. Cuocere a fuoco bassissimo. A termine cottura aggiungere un poco di olio e mescolare. Tenere al caldo.

A parte preparare la zuppa di pesce secondo gli usi del cuoco. senza olio. A termine cottura aggiungere l'olio e amalgamarlo bene.

Servire con il riso cotto in modo che in ogni piatto risultino una metà abbondante di riso e l'altra metà di zuppa di pesce..

biete in umido con sultanina e pinoli

- 500 g di bietole
- 1 manciata abbondante di uvetta sultanina ammollata in succo di arancia e aceto
- 1 arancia bio scorza
- 80 gr di pinoli

Cuocere a vapore le bietole tanto da renderle morbide. Condirle con l'uvetta tritata, la scorza d'arancia grattugiata, servirle in piatto cosparse con i pinoli.

insalata russa vegetale

Ingredienti per le verdure

- 3 patate medie,
- 2 carote,
- 1 scatola di piselli,
- una manciata di capperi sott'aceto

Ingredienti per maionese vegetale:

- 1 patata,

- 1/2 gamba di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 2 foglie di salvia
- 1 foglia di alloro
- 1-2 chiodo di garofano
- 1/2 litro di vino rosso tipo barbera o equivalente

Tritare gli ortaggi grossolanamente. Mettere a bagno nel vino il tacchino con gli ortaggi, l'aglio, l'alloro, il chiodo di garofano e la salvia in modo che sia immerso tutta la notte.

Versare il tutto in un capace tegame e cuocere a fuoco medio finché il tacchino si sia intenerito. Estrarre il tacchino, tenendolo al caldo, fare addensare il sugo, frullarlo con poco olio.

Servire il tacchino ben caldo a fette o a pezzi cosparso con il sugo.

umido di zucchini e cipolle

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco.

minestra di saraceno e quinoa

- 1 cipolla bionda
- 2 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 1 gamba piccola di sedano
- 80 gr di grano saraceno
- 40 gr di quinoa
- 1 litro d'acqua
- aromi dell'orto (salvia, rosmarino, alloro, ecc. a piacere del cuoco)
- sale qb
- olio qb

Tritare cipolla, aglio, sedano, carota e brasarli per circa mezz'ora in poca acqua. Aggiungere a freddo l'acqua, il grano saraceno, la quinoa e gli aromi e portare a bollire. Regolare di sale. Cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Aggiungere l'olio, mescolare accuratamente e servire.

hummus di ceci con gallette di riso e cipolle al forno

- 500 gr di ceci lessati
- 1 spicchio d'aglio
- il succo di 1 limone (2, se piccoli)
- 2 cucchiaini colmi di tahini (pasta di sesamo)
- sale qb (poco)

Passare i ceci al mixer con un po' di acqua di cottura, l'aglio, il succo di limone, il sale, il tahini. Si serve tiepido o freddo. Deve risultare morbido, ma consistente e non troppo salato.

Frullarle con olio e sale e un poco di acqua di cottura. Deve risultare una crema morbida e liscia. Servire calda con le puntarelle crude e carote e finocchi divisi in 4 per lungo e cotti al vapore.

2 giorno

risotto semintegrale con funghi

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco. Tenere conto che il riso semiintegrale richiede una cottura più lunga.

sottocoscie di pollo alla cacciatora

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco. Curare solo che sia tolta quasi tutta la pelle PRIMA della cottura e sia fatto senza patate. Cuocere a parte le carote (una a testa) tagliate a rondelle e farle insaporire negli ultimi 5 minuti nel sugo del pollo.

cavolfiori al vapore con vinaigrette

- 250 gr di cavolfiore
- aceto, olio, aglio, prezzemolo tritato, senape,

Preparare la vinaigrette mezza giornata prima con aglio tritato, prezzemolo tritato, senape emulsionati in olio e aceto. Cuocere i cavolfiori al vapore e condirli ancora caldi con la vinaigrette: mescolare bene in modo che prendano bene il condimento.

Servire tiepidi.

minestrone di verdure con miglio e amaranto

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco. È un classico minestrone di stagione, in cui i cereali sono miglio con poco amaranto. Calcolare circa 30 gr di miglio e 15 gr di amaranto a testa.

fagioli borlotti in umido con zucchini

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco. Aggiungere gli zucchini a dadini poco prima di fine cottura, in modo che non si rammoliscono.

spinaci

Al vapore, poi ripassati in padella con aglio e olio. Regolare di sale.

3 giorno

grano saraceno asciutto con erbe profumate

- 280 gr di grano saraceno
- 2 foglie di salvia
- due rametti di timo o santoreggia
- mezza foglia di alloro
- un rametto piccolo di rosmarino
- 600 ml di brodo vegetale già salato

Unire tutti gli ingredienti, portare a bollore e proseguire la cottura a fuoco bassissimo per 17 minuti. Lasciare riposare qualche minuto, poi servire con la salsa di cipolla.

salsa di cipolle

- 4 cipolle bianche
- acqua
- olio
- sale qb

Affettare finemente le cipolle, farle cuocere in tegame con poca acqua a fuoco bassissimo per almeno due ore, finché si disfano. Al termine della cottura la salsa deve risultare molto densa. Regolate di sale e di olio.

ratatouille di verdure con tofu

Una normale ratatouille, secondo gli usi del cuoco, con cipolle, carote, peperoni, zucchini, melanzane, pomodoro, a cui aggiungere, fin dall'inizio della cottura, il tofu tagliato a cubetti (70 gr a persona).

pomodori al forno ripieni di riso e melanzane

- 8 pomodori tondi medi, ben maturi
- 1 melanzana media
- 1 cipolla dorata media
- 2 cucchiaini colmi di capperi salati
- 200 gr di riso integrale
- 650 gr di brodo vegetale
- 1 cucchiaio raso di concentrato di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- sale e olio qb

Tritare la cipolla e metterla in un tegame con il riso e 450 ml di brodo. Portare a bollore e cuocere a fuoco bassissimo finché il brodo è completamente assorbito.

Intanto tritate a dadini piccoli le melanzane e mettetele a cuocere con l'aglio tritato e i capperi tritati (senza dissalarli, così non occorrerà aggiungere altro sale), aggiungendo il brodo residuo e la salsa di pomodoro. Lasciate cuocere a pentola coperta e, quando le melanzane saranno tenere, asciugate a pentola scoperta.

Mescolate le melanzane al riso.

Scavare i pomodori senza bucarli, riempirli con il riso e passarli al forno a 120° per mezz'ora circa. Regolateli di olio e servite ben caldi,

lenticchie in umido

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco.

zucchine trifolate

Secondo gli usi e l'esperienza del cuoco.

4 giorno

miglio con verdure julienne

- 250 gr miglio
- 3/4 di litro acqua
- sale
- 1 peperone rosso
- 1 zuccina
- 1 cipolla bianca
- timo (o santoreggia) qb

Tagliate julienne il peperone e lo zucchini e tritate grossolanamente la cipolla. Mescolateli al timo. Salateli debolmente. Fateli appassire in forno dolce (180 °) per mezz'ora circa.

Fate tostare a fuoco medio/basso il miglio in una pentola asciutta finché qualche chicco comincia a cambiare colore (occorrono almeno cinque minuti). Aggiungete l'acqua fredda e poco sale.

Portate a bollore e lasciate cuocere poi a fuoco basso per circa 17 minuti. Lasciate riposare a pentola coperta 5 minuti. I tempi possono variare a seconda della varietà di miglio.

Aggiungete le verdure, mescolate bene dopo aver regolato di olio. servite.

brasato di tacchino al vino rosso

- 700 gr di tacchino
- 1 cipolla bionda
- 50 gr di bianco di porro
- 1/2 carota