

Capitolo 6

GLI SNACK CHE TIRANO SU: BARRETTE ENERGETICHE, POLPETTE E BOCCONCINI



CROCCANTE DI SEMI DI ZUCCA

L'ayurveda, l'antico sistema indiano di medicina naturale, insegna l'ojas, l'essenza della vita che rappresenta la forza "cuore" o "radice" del corpo e la sua immunità; il seme del nutrimento e della creatività e l'energia vitale immagazzinata nel profondo del corpo. Si crede che l'ojas sia la prima cosa a essere creata nel corpo di tutti gli esseri viventi e che ognuno sia nato con una certa porzione di ojas, che può essere poco, una quantità media o molto, se siete fortunati. Il significato dell'ojas è simile a quello della parola inglese "costituzione", nel senso in cui si dice a volte che le persone sono nate di costituzione debole (poche energie, poca vitalità e poca salute) o di robusta costituzione (molte energie, molta vitalità e molta salute) e che avranno sempre una tendenza verso una costituzione o l'altra nel corso della loro vita.

Se siete di costituzione debole o avete poco ojas, o se avete esaurito la vostra costituzione naturalmente resistente o il vostro abbondante ojas, allora le ricette di questo capitolo fanno per voi. Forniscono una fortificazione nutrizionale e aiutano i corpi debilitati a ricostruire la vitalità e le forze vitali perdute.

Le ricette per gli snack contenute in questo capitolo servono per preparare delle piccole bombe di nutrimento che mi piace chiamare mini pasti energetici per il possibile atleta che c'è in ognuno di noi. Traboccanti di cibi integrali fondamentali e rinvigorenti (di solito una combinazione di burro di noci o semi, noci macinate, frutta essiccata, spezie ed erbe), questi gustosi, dolci, sazianti snack terranno in moto le vostre energie. Mettetene uno nella borsa, nella valigetta, nello zaino o nella sacca della palestra in modo da avere uno spuntino quando le energie rallentano o quando semplicemente vi prende una voglia matta di un boccone buono, gustoso e sano.



Molte delle ricette contenute in questo capitolo prevedono l'uso di un essiccatore. Le icone sopra il titolo della ricetta indicano quanto tempo di essiccazione è previsto prima che lo snack sia pronto.

Barrette di cereali miele e banana

Croccante e saziante, la barretta di cereali è perfetta quando avete bisogno di una deliziosa spinta o di uno snack per migliorare una performance atletica. Queste barrette sono un'ottima colazione, perché sono una botta di sostanza!

1 banana di medie dimensioni molto matura e sbucciata.

500 ml di fiocchi d'avena crudi.

250 ml di burro crudo di mandorle o di burro di arachidi a tostatura naturale.

60 ml di miele grezzo.

2 cucchiai di polline.

1 cucchiaino di estratto di vaniglia.

1 cucchiaino di cannella macinata.

Olio di cocco, crudo e non raffinato.

Una buona fonte di:

carboidrati complessi, proteine, grassi salutari, fibre, vitamine B ed E, e minerali come potassio, fosforo, calcio, ferro, zinco, selenio, rame, manganese e magnesio.

1 Mettete la banana, l'avena, il burro di noci, il miele, il polline, la vaniglia e la cannella in un robot da cucina o in una grande ciotola e frullate o mescolate a mano fino a ottenere una palla di impasto duro e compatto.

2 Cospargete una teglia quadrata di 22 cm di olio di cocco e ungete anche le vostre mani. Schiacciate l'impasto in modo omogeneo sul fondo della teglia. Coprite e mettete in freezer per 24 h in modo da far amalgamare i sapori; la consistenza diventerà piuttosto compatta e densa. In alternativa, se volete potete arrotolare l'impasto in bocconi rotondi e conservarlo nel freezer come indicato più avanti.

3 Tagliate in quadratini di 7 cm, poi tagliate i quadrati a metà in modo da avere in totale 18 barrette.

4 Conservate le barrette in un contenitore ben chiuso nel freezer e consumateli nel giro di due settimane per un sapore e una consistenza ottimali.

Quantità: 18 barrette.

