Salsa hummus di ceci e cips vegetali croccanti

INGREDIENTI

Hummus di ceci

- 1 tazza di ceci
- 1 bicchiere circa di acqua di cottura dei ceci
- 1 aglio
- 2 cucchiai di succo di limone fresco
- ½ cucchiaino di sale himalayano non raffinato
- ½ cucchiaino di polvere di cumino
- 6 cucchiai di olio extra vergine di oliva

Mix di chips vegetali

- 2 carote
- 1 barbabietola gialla
- 1 zucchina

PROCEDIMENTO HUMMUS

1) Metti in ammollo i ceci per almeno 12 ore.
2) Trascorso il tempo di ammollo, sciacqua e scola i ceci.
3) Versa in una pentola i ceci, coprili con acqua e porta ad ebollizione.
4) Continua la cottura dei legumi a fuoco lento (fiamma bassa) per circa 1 ora o fino a quando non li senti morbidi.
5) Trascorso il tempo di cottura, scolali nuovamente e passali sotto un getto di acqua fredda.
6) Tieni dell'acqua di cottura da parte in caso sia necessaria l'aggiunta se la salsa risulta troppo densa.
7) Rimuovi, se possibile, la pellicina dei ceci (dopo la cottura si toglie facilmente).
8) Metti tutti gli ingredienti sul frullatore tranne l'olio.
9) Fai partire il frullatore inizialmente a bassa velocità, poi aumenta al massimo.
10) Mentre il frullatore è in azione aggiungi l'olio a filo.
11) Testa la consistenza, nel caso completa la preparazione aggiungendo dell'acqua di cottura.

**Si può consumare subito o conservare in frigo in un contenitore ermetico per circa 3 giorni.*

Sitografia scientifica della ricetta (fonti)

(1) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23885994

PROCEDIMENTO CIPS

1) Lava accuratamente i vegetali.
2) Tagliali a rondelle sottili di circa 3 mm di spessore.
3) Cuoci a vapore le verdure.
4) Dopo la cottura, disponi sul/sui vassoi dell'essiccatore le fettine avendo cura di tenerle separate.
5) Attiva l'essiccatore, e imposta la modalità a raggi infrarossi per circa 6/8 ore a 40° C.
   E' possibile attivare anche la modalità automatica, in questo caso sarà l'essiccatore Soul a impostare, attraverso dei sensori interni, durata e temperatura del processo di essiccazione.

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

CECI

I ceci sono dei legumi molto salutari.

Ci aiutano a sentirci sazi e **favoriscono la digestione** oltre a mantenere livelli di zucchero nel sangue stabili.
Sono anche o un'**ottima fonte di proteine vegetali**.

Questo alimento contiene un elevato contenuto di proteine, vitamine e minerali, quali la vitamina K, B6, folati, magnesio, potassio, ferro, calcio, zinco, rame, manganese e selenio, oltre ad un elevato contenuto di fibra.

Studi dimostrano che il consumo di fibra è correlato ad una normalizzazione del peso corporeo. (1)
L'alto apporto di nutrienti rende questo cibo particolarmente adatto a vegetariani e vegani.

Come già accennato, i ceci sono un'ottima **fonte di zinco**, un minerale importante per una corretta funzione immunitaria oltre al folato, la cui carenza può contribuire a varie disfunzioni nel nostro organismo quali l'anemia, una scarsa funzione immunitaria e problemi digestivi.
E' inoltre **particolarmente importante per le donne in gravidanza**, una sua carenza può provocare difetti del tubo neurale, come la spina bifida.

MIX DI CHIPS VEGETALI

Questa salsa deliziosa e nutriente **si accompagna particolarmente bene con uno snack croccante**.
Per questo ho pensato ad un mix di verdure disidratate, quali carote, barbabietole gialle e zucchine!

Perchè essiccare? Ecco perché conviene farlo in casa:

Palabilità e freschezza
Gli alimenti essiccati, oltre a mantenere un'ottima palabilità, sono alimenti che scegliamo noi direttamente e di cui ci fidiamo in termini di qualità e freschezza.

Sebbene il concetto di frutta secca o verdure essiccate venga associato a qualcosa di sano, non è spesso così. Molti soggetti possono pensare che il consumo di notevoli quantità di frutta secca sia un'alternativa migliore ai dolci contenenti zuccheri raffinati.

continua

Purtroppo però la frutta secca pre-confezionata può contenere zuccheri aggiunti, anidride solforosa e grassi idrogenati, un cocktail decisamente nocivo per la nostra salute.

L'anidride solforosa in particolare, è stata associata ad asma ed eruzioni cutanee ed è presente in vari tipi di frutta secca, soprattutto nelle albicocche.

Un prodotto scelto da noi e essiccato in casa offre maggiore sicurezza sulla qualità dell'alimento.

Riutilizzazione dei residui di frutta e verdura
Con un essiccatore il cibo non si spreca.

Infatti essiccando la frutta e la verdura in eccesso o quella che si decide di conservare si ottiene oltre ad un **risparmio economico**, una riduzione dello **spreco alimentare** ed una **valida scorta invernale** (pensa all'uva, zucchine, pomodori..!).

Base per ricette salate e dolci
Lo sapevi che puoi **fare chips** di cavolo, barbabietola, peperoni, banane, rape, carote, patate dolci e fagiolini?

Ma non solo! Un essiccatore è anche utile per dolci e primi piatti.

Ad esempio, pensiamo ad un frutto dolce e fresco disponibile in piena estate.
Ne facciamo un po' di scorta, lo disidratiamo e lo consumeremo gradualmente con buona parte delle sue proprietà nutritive, durante l'inverno.

Oppure lo reidratiamo, immergendolo per breve tempo in acqua e lo possiamo ora aggiungere ad uno smoothie o ad un dolce!

Una volta selezionati i prodotti vegetali ed essiccati liberate la vostra fantasia..
Buona salute a tutti, soprattutto ai nostri bambini!

Accorgimenti pratici per l'essiccazione
Conviene utilizzare temperature **non superiori ai 45 gradi** per mantenere la maggior parte delle proprietà nutritive.

La temperatura e i tempi di essiccazione, sono comunque indicati nel manuale allegato all'essiccatore.

L'essiccatore SOUL prevede anche una **modalità solare** che assicura maggiori livelli di **vitamina C e D**, oltre agli altri nutrienti.

Claudia Moseley
Nutritional Consultant Certified at UK Association For Nutrition And Allergy Specialist Certified at British Institute for Allergy and Environmental Therapy