

# 1°

Ricettario  
di  
Estratti  
per  
Bambini



**siQuri**<sup>TM</sup>wellness  
food technology  
com

Watermelon

Strawberry

Radish

Pomegranate

Orange



Melograno

Anguria

Arancia

Fragola

Ravanello

Il team siQuri,  
ha voluto realizzare il primo  
ricettario per estratti di  
succhi dedicato alle mamme  
e ai propri bambini.

Lo scopo è quello di  
portare nelle famiglie uno  
strumento pratico finalizzato  
ad aumentare il consumo  
di frutta e verdura in modo  
semplice e naturale

*Francesco Arleo*  
*@nonsonomicachef*

# Menu

## L'importanza dei Succhi Vivi

- 09 Succo di Fragola e Ciliegie
- 11 Succo di Melone e Albicocche
- 13 Succo di More, Prugne e Uva nera
- 15 Succo di Pesche e Ananas
- 17 Succo Verde
- 19 Succo ACE
- 21 Succo di Uva nera, Anguria e Limone
- 23 Limonata
- 25 Smoothie di Fragola e Banana
- 27 Succo di Mela, Arancia e Limone
- 29 Succo di Frutti di Bosco

## Bevande Vegetali

- 32 Latte di Mandorla
- 34 Latte di Avena
- 36 Latte di Cocco
- 38 Latte di Nocciole

# Menu

## Sorbetti e Gelati

Ghiaccioli con Yogurt di Soia, Fragole e Ciliegie 43

Ghiaccioli Ace 45

Gelato alla Fragola e Banana 47

Sorbetto di More, Prugna e Uva nera 49

Sorbetto di avanzi di Anguria e Limone 51

## Ricette a base di scarti

Biscotti alle Nocciole 54

Torta al Cioccolato con avanzi di Melone e Albicocche 56

Budini con avanzi di ananas e pesche 58

Cookie alle Mandorle e gocce di Cioccolato 60

Biscotti raw di Hulk 62

Muesli croccante con scarti 64

Barrette di Frutti Rossi e Avena 66

Mini mille foglie 68

Muffin con scarti di succo di Mela, Arancia e Limone 70

Crocchette salate di scarti con zucca e rosmarino 72



# Succo di Fragola e Ciliegie

---

## Ingredienti per due bicchieri:

---

150g fragole

150g ciliegie



Lavate la frutta e ricordatevi di togliere i piccioli delle fragole e delle ciliegie e di eliminare i noccioli.

Se le fragole sono troppo grandi tagliatele a pezzetti più piccoli.

Estraete il succo della frutta inserendola nell'estrattore e mescolate il succo con un cucchiaino prima di gustarlo.

Gli avanzi di quest'estratto sono deliziosi e si possono riutilizzare, per esempio, per preparare dei golosi gelati, come quelli che trovate a pagina 43.





# Succo di Melone e Albicocche

## Ingredienti per due bicchieri:

200g melone

4 albicocche

50ml acqua



Tagliate il melone a metà, eliminate con un cucchiaino i semi e la polpa al centro del frutto e tagliatelo a fettine.

Eliminate la scorza del melone e il nocciolo delle albicocche e tagliate la frutta a pezzetti.

Estraete il succo e versate l'acqua per ultima, in modo da allungare il succo e renderlo più dissetante e recuperare al tempo stesso parte della frutta rimasta nel filtro.

Potete utilizzare questa tecnica anche con altri succhi, per renderli più dissetanti e meno concentrati.





# Succo di More, Prugne e Uva nera

---

## Ingredienti per due bicchieri:

.....

125g more

2 prugne

200g uva nera



Lavate la frutta, eliminate il nocciolo delle prugne e il raspo dell'uva.

Estraete il succo con l'estrattore: ne otterrete una bevanda di color viola acceso e dal sapore dolce e rinfrescante.

Questo succo, molto amato dai più piccoli non solo per il suo colore vivace e divertente, è ricchissimo di antiossidanti e potassio.

Con il succo è possibile realizzare anche ghiaccioli colorati o sorbetti perfetti per l'estate, come quello che vi proponiamo a pagina 49.



# Latte di Mandorla

**Ingredienti per  
1 litro di latte di  
mandorla:**

250 g mandorle  
con la buccia  
1 l acqua  
1 spicchio di  
limone

Mettete in ammollo le mandorle per 12 ore: se non avete tempo, fatelo per almeno per 4 ore. Passato il tempo necessario, scolate le mandorle e sciacquatele sotto acqua corrente per eliminare il pulviscolo marrone presente sulla buccia.

Azionate l'estrattore e iniziate ad inserire un cucchiaino di mandorle accompagnato da un po' di acqua. Passate nell'estrattore tutte le mandorle e l'acqua.

Per ottenere un latte più corposo, versate un po' di latte appena estratto negli scarti delle mandorle, in modo da reidratarli. Passate quindi gli scarti per la seconda estrazione nel vostro estrattore. Gli scarti di questa ricetta serviranno per preparare la ricetta dei cookies con avanzi di mandorle a pagina 60 o le crocchette di okara a pagina 72.

Se avete piacere di bere il latte di mandorle dolcificato, potete addolcirlo con due cucchiaini di sciroppo di riso. Conservate il latte di mandorle in frigorifero per massimo 3 giorni.





# Latte di Avena

**Ingredienti per  
1 litro di latte di  
avena:**

200 g fiocchi  
d'avena

1,3 l acqua

2 cucchiari  
sciropo di riso  
(*opzionale*)

Mettete in ammollo i fiocchi d'avena in 1 litro d'acqua fresca per 1 ora. Azionate l'estrattore e versateci pian piano tutto il composto.

Per questa ricetta non è necessaria la seconda spremitura, in quanto il latte dell'avena è già ricco di amidi e non desideriamo appesantirlo ulteriormente.

Gli scarti dell'avena potete riutilizzarli nella ricetta delle barrette energetiche a pagina 66, o nella ricetta del muesli a pagina 64.

Se volete addolcire il vostro latte di avena usate due cucchiari di sciropo di riso.

Conservate il latte in frigo per al massimo 3 giorni.





# Latte di Cocco

## **Ingredienti per 1 litro di latte di cocco:**

300 g polpa di  
cocco fresco

1 l acqua tiepida

Per questa ricetta dovrete come prima cosa procurarvi una bella noce di cocco fresca. Aprire la noce di cocco ed estrarne la polpa non è così difficile come sembra, basterà munirsi di martello e cacciavite a taglio. Con il cacciavite, bucate la noce di cocco su due dei tre “occhi” per far uscire l’acqua di cocco: questa è una bevanda isotonica ricca di vitamina B12 e sali minerali (conservatela se vorrete unirla al latte di cocco). Appoggiatevi su una superficie stabile e resistente e, con il martello, iniziate a battere la noce di cocco su tutta la sua superficie, facendola girare. In questo modo gran parte della polpa inizierà a staccarsi dal guscio: staccate la polpa ancora attaccata al guscio con l’aiuto del cacciavite a taglio, facendo molta attenzione. Una volta ottenuta tutta la polpa del cocco passate a preparare il latte. Riducete la polpa del cocco a pezzettini di 2-3 centimetri, in modo da non affaticare troppo l’estrattore. Azionate l’estrattore e iniziate ad inserire un cucchiaino di polpa di cocco accompagnato da un po’ di acqua tiepida. L’acqua tiepida è la chiave per riuscire ad estrarre bene anche i grassi del cocco. Passate nell’estrattore tutta la polpa e l’acqua. Per la buona riuscita di questo latte, è necessaria la seconda spremitura degli scarti. Aggiungete un po’ di latte appena estratto agli scarti e ripassateli nell’estrattore. Gli scarti vi saranno utili per la ricetta dei biscotti di avanzi di cocco a pagina 62. Conservate il latte di cocco in frigo per un massimo di 4 giorni.







# Ghiaccioli

## con Yogurt di Soia e scarti di Fragole e Ciliegie

---

### **Ingredienti per 4 ghiaccioli:**

---

100 ml yogurt  
di soia al  
naturale

50 ml sciroppo  
di riso

250 g avanzi di  
succo di fragole  
e ciliegie

*(vedi pagina 09)*



Preparate il succo di fragole e ciliegie seguendo la ricetta a pagina 09 e tenete da parte gli scarti.

Mescolateli con lo yogurt e lo sciroppo di riso: se volete ottenere un effetto marmorizzato, non mescolate troppo, in modo che lo yogurt non si colori di viola. Inserite il composto negli stampini per ghiaccioli e metteteli in congelatore per almeno 6 ore.

Quando vorrete assaporarli, metteteli per 30 secondi sotto acqua tiepida e i ghiaccioli si sfileranno facilmente dagli stampini.



# Ghiaccioli ACE

## Ingredienti per 4 ghiaccioli:

400 ml succo  
ACE

(vedi pagina 19)



Andate a pagina 19 e preparate il succo ACE seguendo la nostra ricetta.

Riempite 4 stampini per ghiaccioli e infilateli in congelatore per almeno 6 ore.

Quando vorrete estrarli dagli stampi, basterà passarli per 30 secondi sotto acqua tiepida ed usciranno facilmente.

Il succo di frutta, se surgelato, non subisce alterazioni negative, anzi conserva intatte le vitamine e gli enzimi, che non vanno in contro a denaturazione.



# Gelato alla Fragola e Banana

---

## Ingredienti per 500g di gelato:

---

300 g fragole

200 g banana

Sciroppo  
d'acero  
(opzionale)



Lavate le fragole e privatele del picciolo, sbucciate le banane e tagliatele a rondelline spesse mezzo centimetro. Mettete la frutta in congelatore separata in due sacchetti gelo per almeno 6 ore.

Quando le fragole e le banane saranno completamente congelate, tiratele fuori dal congelatore, azionate l'estrattore e passate alternatamente fragole e banane congelate. Tenete chiusa con l'apposito tappo giallo la bocchetta del succo: la densità della frutta ghiacciata farà sì che uscirà soltanto dalla bocchetta di fuoriuscita degli scarti.

Mescolate con una spatola l'estratto ghiacciato di fragole e banane fino a renderlo cremoso come un gelato.

Se avete piacere che il vostro gelato sia leggermente più dolce, potete dolcificarlo con dello sciroppo d'acero, incorporandolo o utilizzandolo come topping.

# Biscotti alle nocciole

## Ingredienti per 20-25 biscotti:

160g nocciole  
tritate

140g farina  
integrale

10g farina di  
carrube

cucc.no di  
bicarbonato

1 pizzico di sale

65ml bevanda  
vegetale  
(soia, avena,  
mandorla,  
nocciole)

65ml olio di  
semi di girasole  
deodorato

135g zucchero  
Demerara

cucc.no aceto  
di mele

Preriscaldate il forno a 180°C.

Per realizzare questi biscotti non ci sono passaggi complicati o pericolosi, quindi potete impastare, mescolare e formare i biscotti con l'aiuto dei vostri bambini.

Versate in una ciotola tutti gli ingredienti secchi e mescolate con un frustino.

In un altro contenitore versate gli ingredienti liquidi e mescolate.

Unite la parte liquida alla parte secca mescolando con una spatola.

Formate una palla e lasciatela riposare in frigo 20-30 minuti.

Coprite la teglia con un foglio di carta da forno. Formate delle "salsicce" e tagliatele a dadi di 2-3 cm. Distanziatevi l'uno dall'altro e infornate per 30 minuti.





# Torta al cioccolato con avanzi di succo al melone e albicocche

## Impasto per tortiera di diametro 23cm:

### PER LA TORTA

230g farina integrale  
40g cacao in polvere (amaro)  
1 cucchiaino di cremor tartaro  
cucc.no di bicarbonato  
cucc.ino di aceto di mele  
300ml di bevanda di soia  
120ml sciroppo di riso  
60ml olio di mais  
150g scarti di succo al melone e albicocche

### PER LA GUARNIZIONE

100g yogurt di soia  
100g cioccolato fondente  
1 cucchiaino di sciroppo di riso

Preparate la guarnizione, sciogliere il cioccolato a bagno maria e mescolatelo con un frustino assieme allo yogurt e allo sciroppo. Lasciate raffreddare e poi mettete in frigo per 1 ora.

Preriscaldare il forno a 180°C.

In un contenitore, versate la bevanda di soia e l'aceto di mele e lasciate riposare almeno 10 minuti. Poi versate l'olio, lo sciroppo di riso ed emulsionate con un frustino. Setacciate la farina, aggiungete il cacao, il cremor tartaro e il bicarbonato. Versate gli ingredienti liquidi emulsionati, aggiungete gli scarti di frutta e mescolate con una spatola fino ad amalgamare bene il tutto. Oliate una teglia di diametro 23cm, versate l'impasto e livellatelo con la spatola. Infornate per 35 minuti, ma prima di estrarre la torta, fate la prova dello stuzzicadenti per vedere se è cotta anche al centro.

Quando la torta si sarà raffreddata, potrete farcirli con la crema al cioccolato o utilizzare della semplice marmellata di albicocche!





# Budini

## con avanzi di ananas e pesche

---

### **Ingredienti per 4 budini:**

500ml di  
bevanda di soia  
alla vaniglia

6g di agar agar  
in polvere

1 cucchiaio di  
sciroppo di riso

200g di avanzi di  
ananas e pesche

---

Bagnate gli stampini con un po' d'acqua.

Versate la polvere di agar agar in un pentolino e amalgamatela alla bevanda di soia.

Aggiungete lo sciroppo e mescolate. Accendete il fuoco mantenendo la fiamma bassa e portate ad ebollizione. Dopo aver fatto bollire per 2 minuti la crema, incorporate gli avanzi di ananas e pesche e mescolate.

Riempite gli stampini e fate raffreddare prima di metterli in frigo per un'ora.

I budini sono un dessert fresco e semplice da realizzare, potete prepararli seguendo la nostra ricetta o reinventarli utilizzando frutta fresca o altri scarti di estrattore.







## 1° Ricettario di Estratti per **Bambini**

Il team **siQuri.com** ha voluto realizzare il primo ricettario per estratti di succhi dedicato alle mamme e ai loro bambini. Lo scopo è quello di portare nelle famiglie uno strumento pratico finalizzato ad aumentare il consumo di frutta e verdura in modo semplice e naturale.



Sostenieni il progetto

**Acquista Ora**



[www.siquri.com](http://www.siquri.com)

© Tutte le foto e le ricette sono coperte da diritto d'autore e non possono essere utilizzate e/o copiate da terzi senza autorizzazione