

ARMONIA PALEO



MORENA BENAZZI

ARMONIA PALEO

RICETTE PER UNA VITA SANA SECONDO NATURA

CON UN'INTRODUZIONE DI FABRIZIO RAPUZZI

AVVERTENZA

Il contenuto di questo libro non intende interferire in alcun modo con le raccomandazioni del vostro medico, l'autore e l'editore non intendono fornire indicazioni mediche di alcun tipo, sovrapporsi a prescrizioni mediche esistenti, né tanto meno formulare diagnosi o terapie per alcun genere di patologia o infortunio. Prima di intraprendere qualsiasi dieta o cambiamento alimentare, si prega di informare il proprio medico o un operatore sanitario qualificato e si ottenga la piena autorizzazione su tutte le questioni riguardanti la salute e il benessere. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali danni causati (o che si presume derivino) direttamente o indirettamente dall'applicazione o dall'interpretazione del contenuto di questo libro. Le idee, i concetti e le opinioni espresse in questo libro hanno esclusivamente uno scopo didattico e informativo per consentire di prendere decisioni consapevoli. Ogni individuo è diverso dall'altro, la Paleo è adatta alla maggioranza delle persone se non a tutte, ma in alcuni contesti, come nel caso di problematiche autoimmuni e/o assunzione di farmaci, sono necessarie alcune precauzioni da valutare con il proprio medico curante o lo specialista di riferimento.

Ab Ovo edizioni

di Paola Gallerani

abovoedizioni@gmail.com

 www.facebook.com/abovoedizioni

Art direction e redazione

Paola Gallerani

Fotolito

Brivio Maurizio, Cernusco sul Naviglio (MI)

Stampa

Grafiche Corrà, Verona

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti e dell'Editore.

Distribuito da Officina Libraria

isbn: 978-88-997737-88-9

© testi e fotografie di Morena Benazzi

© Ab Ovo edizioni, Cinisello Balsamo (MI), 2016

Finito di stampare nel mese di ottobre 2016

Printed in Italy



ab ovo

A CHI È RIVOLTO QUESTO LIBRO

L'alimentazione paleo incontra sempre più favore: che sia per la prevenzione di malattie, per tornare in forma o per vivere la vita al meglio delle proprie possibilità, migliaia di persone stanno adottando questo stile di vita.

La Paleo è un'alimentazione semplice ma molto efficace, le linee guida sono fondate su alimenti antinfiammatori alleati della nostra salute, in armonia con la fisiologia umana, come spiegato nell'introduzione del dottor Fabrizio Rapuzzi.

Amo cucinare e sono curiosa di sperimentare preparazioni diverse e innovative: nelle prossime pagine troverete una selezione illustrata delle ricette paleo preferite dai lettori del mio blog e anche da me. Spero che le immagini e la lettura del libro siano una fonte di ispirazione e stimolino la voglia di provare sapori nuovi, cucinando piatti sani e saporiti.

Troverete informazioni sull'alimentazione e lo stile di vita paleo e tante notizie utili sul "cibo vero", sulla stagionalità degli alimenti, su come organizzare la spesa e la dispensa e dei suggerimenti per organizzare menù settimanali secondo le stagioni.

Nella presentazione delle ricette ho cercato di trasmettere l'armonia che si respira nella mia cucina paleo, dimostrando che non occorre tanto tempo da dedicare ai fornelli per mangiare cibo sano e gustoso: consapevole che il tempo a disposizione per ognuno di noi è sempre poco, prediligo infatti ricette pratiche e di rapida preparazione, che siano allo stesso tempo creative e appetitose e possano anche essere preparate in anticipo con un minimo di pianificazione. Ogni ricetta è spiegata nel dettaglio per realizzare facilmente ogni piatto nella propria cucina.

Questo libro vuole essere un punto di riferimento non soltanto per chi segue l'alimentazione paleo, ma anche per tutti coloro che vogliono raggiungere una nuova consapevolezza del corpo e ritrovare la forza psicofisica per iniziare le giornate con entusiasmo e finirle con buonumore, scoprendo un'alimentazione sana e soddisfacente, con tante ricette deliziose per colazione, pranzo e cena dedicate a chi desidera cucinare i propri piatti in modo fantasioso, a chi ama la carne, il pesce, le uova, le verdure e la frutta, senza nessun impiego di cereali, né latticini, né legumi.

Per altre ricette visitate il mio sito www.armoniapaleo.it

- 7 ★ **AB OVO: LA DIETA PALEO E LE ORIGINI DELLA NOSTRA FISILOGIA**
DI FABRIZIO RAPUZZI
- 16 ★ **IL MIO INCONTRO CON LA PALEO**
- 19 ★ **LA DIETA PALEO IN BREVE**
- 27 ★ **GUIDA ALLA SPESA: COME RISPARMIARE NEGLI ACQUISTI
E ORGANIZZARE LA DISPENSA**
- 30 ★ **GLI UTENSILI DA CUCINA**
- 32 ★ **LISTA DEGLI INGREDIENTI**
- 35 ★ **COLAZIONE SALATA E DOLCE**
- 55 ★ **POLLAME E CARNE**
- 97 ★ **FRATTAGLIE**
- 105 ★ **PESCE**
- 135 ★ **UOVA**
- 149 ★ **"PRIMI" PIATTI DI VERDURE E UOVA**
- 165 ★ **CONTORNI, INSALATE, SALSE E CONDIMENTI**
- 193 ★ **PRODOTTI DA FORNO SALATI**
- 205 ★ **FRUTTA E DOLCI**
- 233 ★ **CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DI VERDURA, FRUTTA E PESCE IN ITALIA**
- 235 ★ **MENÙ PALEO: 7 GIORNI PER 4 STAGIONI**
- 239 ★ **INDICE DEGLI INGREDIENTI**

PALEO COLAZIONE

Quando spiego in cosa consiste l'alimentazione paleo, la domanda che mi fanno più spesso è "cosa mangi a colazione?". La colazione pare essere un problema per molti, come se togliendo i cereali non fosse più possibile nutrirsi bene. Cosa mangiare allora a colazione? Negli Stati Uniti e nel Regno Unito la colazione salata a base di uova e pancetta è tradizione e norma, soprattutto quando si prepara il brunch nel fine settimana. Infatti le uova, se non si è allergici o intolleranti, sono una grande risorsa e si possono cucinare in tanti modi. Uova e pancetta con avocado assicurano sazietà per parecchie ore ed è una delle mie colazioni preferite.

INGREDIENTI

PER 1 PORZIONE

- ★ 3 uova
- ★ 1 cucchiaio di latte di cocco
- ★ 3 fettine di pancetta fresca di maiale
- ★ ½ avocado
- ★ sale rosa dell'Himalaya

PROCEDIMENTO

1. In una padella in ghisa o antiaderente senza teflon, cuocere la pancetta senza aggiungere olio perché ne rilascia parecchio. Rosolare bene da entrambi i lati, salare e tenere da parte.
2. Tagliare a metà un avocado, togliere la buccia e ridurlo a cubetti.
3. Sbattere, con una frusta o una forchetta, le uova con il latte di cocco e un pizzico di sale.
4. Nella stessa padella utilizzata per la cottura della pancetta versare le uova sbattute. Mescolare continuamente con un cucchiaio di legno, per circa 2-3 minuti o finché le uova raggiungono la consistenza desiderata.
5. Disporre le uova strapazzate, la pancetta e l'avocado in un piatto e servire.

■ **SUGGERIMENTI:** Per le quantità regolatevi secondo il vostro appetito, a volte uso solo 2 uova e ¼ di avocado. La pancetta fresca di maiale si acquista in macelleria, cercate un prodotto senza aggiunta di conservanti e sale.

■ **INFO:** L'avocado è una vera miniera di proprietà nutrizionali, contiene soprattutto grassi monoinsaturi, vitamine K, A ed E, utili per la pelle e la salute dell'intestino, ed è più ricco di potassio delle banane. L'avocado è maturo

quando è leggermente morbido alla pressione delle dita, per accelerarne la maturazione si può mettere in un sacchetto di carta a temperatura ambiente. Se invece è già maturo si conserva in frigorifero per 4-5 giorni. L'avocado è principalmente coltivato nei paesi del Sud America, nel Sud Africa e in Israele, mentre in Europa troviamo piccole produzioni in Spagna e da qualche anno di buona qualità anche in Sicilia.



PESCE

Alterno sempre durante l'anno il consumo di pesce a carne, uova e frattaglie, ma è in estate che lo preferisco gustare. Infatti, quando le temperature aumentano, sento il desiderio di cibi più freschi con l'aroma e il sapore del mare, ecco allora che abbino orate alla griglia, gamberi, polpo, sardine e altri pesci o crostacei a verdure variopinte e rinfrescanti.

Il pesce è un alimento dalle eccellenti caratteristiche nutrizionali, una scorta di proteine ad alto valore biologico, particolarmente ricco di iodio, fosforo, vitamine A e D e con un'alta concentrazione di omega-3, importanti per garantire il benessere del nostro organismo.

In genere è facilmente digeribile, ma la sua preparazione può essere complessa e molti lo evitano per questo motivo. Salmone e merluzzo sono ottimi bolliti o cotti al vapore, mentre pesci come orata, branzino e dentice sono ideali al forno oppure alla griglia. È consigliabile consumare raramente pesci di grossa taglia, come il pesce spada o il tonno, poiché hanno un maggiore contenuto di metalli pesanti, come il mercurio. Il pesce fresco pescato è preferibile, ma va bene anche quello surgelato controllando sull'etichetta che non contenga additivi.

Queste ricette spiegano come cucinare con un tocco creativo i tipi di pesce utilizzati più comunemente e di facile reperibilità.

33. CAPESANTE ALLO ZAFFERANO
34. SPIRALI DI ZUCCHINE CON MAZZANCOLLE
35. CLAFOUTIS DI MERLUZZO E BROCCOLI
36. POLPETTE DI MERLUZZO CON SALSA DI CAROTE
37. ORATE AL FORNO CON ERBE AROMATICHE E LIMONE
38. PALAMITA CON OLIVE E FINOCCHI IN SALSA DI AGRUMI
39. FILETTI DI PLATESSA CON PETALI DI MANDORLE
40. RICCIOLA AL COCCO E PEPERONE IN CARTOCCIO
41. MINI BURGERS DI SALMONE SELVAGGIO E PATATE DOLCI
42. SALMONE AL CARTOCCIO CON ASPARAGI
43. SARDINE BRASATE CON VERDURE
44. MUFFINS CON SGOMBRO E ZUCCHINE
45. SPIEDINI DI PESCE CON MENTA E LIMONE
46. ZUCCHINE TONDE RIPIENE DI PESCE E FIORI DI ZUCCA

UOVA IN CAMICIA CON PANCETTA E SPINACI

Le uova in camicia, o bazzotte, dove il tuorlo rimane semiliquido, morbido e cremoso, sono uno dei modi più squisiti tra i tantissimi per cucinarle. Per un pasto sostanzioso, o per una colazione perfetta, le ho abbinato a fette di pancetta croccante e spinaci con scaglie di mandorle.

INGREDIENTI

PER 1 PORZIONE

- ★ 2 uova
- ★ 3-4 fette di pancetta fresca di maiale
- ★ 100 gr di spinaci o bietole novelle (bieta erbetta)
- ★ sale rosa dell'Himalaya
- ★ pepe nero macinato
- ★ 1 cucchiaino di aceto di mele
- ★ scaglie di mandorle

PROCEDIMENTO

1. Lavare gli spinaci o le bietole, lessare in poca acqua per 2-3 minuti e scolare.
2. In una padella rosolare da entrambi i lati le fette di pancetta.
3. Preparare le uova in camicia: sgusciare un uovo in una piccola ciotola e tenere da parte. In un pentolino del diametro di circa 15 cm, versare dell'acqua fino a 3-4 cm dall'orlo. Aggiungere l'aceto e portare a ebollizione, quando l'acqua bolle mescolare con un cucchiaino creando un piccolo vortice, quindi abbassare il fuoco e versare l'uovo dalla ciotola nell'acqua.
4. Cuocere a fuoco basso, senza far bollire, per 3 minuti, fino a quando l'albume si rapprende.
5. Scolare l'uovo con una schiumarola e asciugare delicatamente su carta da cucina. Ripetere il procedimento con l'altro uovo.
6. Disporre la verdura in un piatto e cospargere con le scaglie di mandorle. Adagiare le fette di pancetta e le uova. Insaporire tutto con sale e pepe e servire.

■ **STAGIONALITÀ:** Gli spinaci sono disponibili da ottobre a maggio.

■ **INFO:** Per gli SPINACI vedi ricetta [50](#).



FRITTATA DI FIORI DI ZUCCA

Le prime gite al mare per fare il pieno di vitamina D sotto i raggi del sole o un trekking tra i monti per rinfrescarsi magari ai bordi dei laghi sono occasioni per gustare un "pranzo al sacco", preparato da noi con cibi sani e senza bisogno di portarsi le posate. La frittata ai fiori di zucca, solare e allegra, è perfetta per un pranzo veloce saziante e leggero sotto l'ombrellone o su un plaid, o anche come pausa pranzo al lavoro.

PROCEDIMENTO

1. Lavare delicatamente i fiori di zucca, eliminare da tutti i gambi e il pistillo, poi tritare lasciandone da parte 4 interi per la decorazione.
2. Sbattere le uova con un pizzico di sale e il prezzemolo tritato, quindi unire lo scalogno tritato e i fiori di zucca tagliati a pezzetti.
3. Versare il composto in una tortiera del diametro di 20 cm foderata di carta forno e distribuire sulla superficie i filetti di acciuga e i 4 fiori di zucca interi.
4. Cuocere in forno preriscaldato a 180°C in modalità statica per 25-30 minuti.
5. Tagliare la frittata a spicchi e servire calda o fredda.

■ **SUGGERIMENTI:** La frittata si può tagliare a quadrotti e servire come antipasto o finger

food. Si può preparare in anticipo e si conserva bene in frigorifero per 1-2 giorni.

INGREDIENTI

PER 2 PORZIONI

- ★ 6 uova
- ★ 8-9 fiori di zucca
- ★ sale integrale dell'Atlantico
- ★ 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- ★ 1 scalogno tritato

PER LA DECORAZIONE

- ★ 4 fiori di zucca interi
- ★ 5 filetti di acciughe in olio extravergine di oliva



STELLINE ALLE OLIVE VERDI

In occasione di un invito da amici al cenone della vigilia di Natale, ho portato un vassoio colmo di queste stelline, realizzate impastando farina di mandorle e olive verdi, uno sfizioso snack in versione paleo, senza cereali e senza latticini. Le abbiamo gustate con salmone affumicato, polpo e gamberetti. Mi hanno chiesto la ricetta, dite che sono piaciute?

INGREDIENTI

PER 38-40 STELLINE

- ★ 150 gr di farina di mandorle pelate
- ★ 12 olive verdi denocciolate
- ★ 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, oppure olio di cocco vergine
- ★ ¼ di cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
- ★ 2-3 cucchiai di acqua naturale

PROCEDIMENTO

1. Tritare finemente le olive in un tritatutto.
2. Mescolare la farina di mandorle con il sale e le olive tritate.
3. In una piccola ciotola mescolare olio e acqua fino a ottenere un'emulsione.
4. Unire gli ingredienti liquidi a quelli secchi e impastare.
5. Mettere l'impasto su un foglio di carta da forno, coprire con un altro foglio di carta forno e con un matterello stendere l'impasto fino a circa 3 millimetri di spessore.
6. Con uno stampo da biscotti a forma di stella ricavare tante stelline.
7. Reimpastare i ritagli e formare altre stelline fino ad esaurire l'impasto.
8. Porre le stelline sulla placca del forno rivestita di carta da forno.
9. Cuocere in forno preriscaldato a 135°C in modalità statica per 30 minuti o fino a doratura, regolandovi col vostro forno.
10. Lasciar raffreddare e servire.

■ **SUGGERIMENTI:** Si conservano in un contenitore di vetro per 4-5 giorni. Per un pensierino di Natale si possono confezionare in vasi di vetro oppure in sacchetti trasparenti chiudendo con un

nastrino colorato o con spago da cucina. Per velocizzare la preparazione o in mancanza dello stampo a forma di stella, o in altri periodi dell'anno, ritagliare con un coltello tanti quadrati o rettangoli.



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	paleo colazione 1	carpaccio di salmone selvaggio e kiwi 4	prosciutto crudo 2 datteri 4 noci del brasilie	alcune fette di bresaola o roast-beef 1-2 carote crude o cotte	pancakes di banana 7	2 uova sode + 2-3 fette di roast beef. 20-30 gr di mandorle o nocchie	castagnaccio 86
PRANZO	clafoutis di meluzzo e broccoli 35	spiedini di maiale e prugne 29 carote e finocchi al vapore	petto d'anatra all'arancia 16 verdure di stagione crude e cotte	bistecca di manzo alla griglia "riso" di cavolfiore 61	polpettone avvolto in pancetta 26 insalata mista con radicchio rosso trevigiano, rucola, finocchi, sedano	lasagne di sedano rapa con ragù di anatra 55 verdure di stagione in pinzimonio (indivia belga, radicchio trevigiano, finocchi, sedano)	cappone ripieno 14 verdure al vapore insalata verde
SPUNTINO	4 noci oppure 20-30 gr di mandorle	1 spiedino di maiale e prugne avanzato dal pranzo	alcuni pezzetti di cocco	20-30 gr di noci di macadamia 2 mandarini	1-2 fette avanzate dal polpettone noci di macadamia	20-30 gr di mandorle oppure noci	4 noci del brasilie
CENA	pollo con anacardi 11 bietola lessata e trifolata con aglio e prezzemolo	vellutata di cavolo romanesco 57 involtini di vitello con prosciutto e fichi secchi 22	petto di pollo grigliato verdure di stagione 1 patata dolce cotta a vapore o al forno	fegato di maiale nella rete 31 insalata di indivia belga, pere e noci 66	ossibuchi in gremolata alla milanese 24 verdure di stagione crude e cotte	coniglio alla ligure 17 insalata con valeriana, rucola, carote julienne	filetto di manzo al cacao e arancia 18 verdure di stagione crude e cotte

INDICE DEGLI INGREDIENTI

I numeri indicano la ricetta.

Acciuga 23, 49
 Agar agar 80
 Aglio 10, 17, 20, 24, 26, 27, 32, 34, 37, 40, 42, 52, 55, 58, 59, 63, 69
 Albicocca 14
 Alga 35
 Alloro 14, 16, 17, 20, 23, 29, 31, 55
 Anacardo 11, 71
 Anatra 16, 55
 Arancia 16, 18, 38, 65, 89, 90
 Arrowroot 11, 13, 20, 21, 24, 35, 51, 54, 55, 89
 Asparago 27, 42
 Avocado 1, 21, 47, 64, 67, 82
 - olio 64, 68
 Banana 7, 79
 Basilico 34, 58
 Batata vedi Patata dolce
 Bicarbonato di sodio 44, 73-75, 84, 85, 88, 89, 90
 Bieta erbetta vedi Bietola
 Bietola 10, 48, 50
 Broccolo 35
 Cacao 18, 80, 89
 Calamaro 45
 Cannella 6, 7, 9, 62, 83, 85, 87
 Capasanta 33
 Capperone 21, 23, 32, 69
 Cappone 14, 25
 Capretto 27
 Carciofo 13, 52
 Carota 10, 16, 20, 21, 23, 25, 36, 43, 46, 55, 59, 60, 70, 84
 Castagna 14
 - farina 8, 86
 Cavolfiore 61
 Cavolino di Bruxelles 51
 Cavolo nero 59
 Cavolo romanesco 57
 Chiodi di garofano 6, 23
 Cioccolato fondente 85% 79, 80
 Cipolla 16, 20, 21, 23-25, 30, 32, 36, 43, 46, 55, 61, 64, 67, 70
 Cipollina borettana 16

Cipolotto 11, 38, 58, 65, 68
 Cocco 5, 6, 9, 36, 40, 53, 72, 73, 84, 85
 - chips 3, 57, 82
 - latte 1, 5, 8, 28, 33, 35, 51, 57, 78, 80-82, 85, 89
 - olio vergine 5-7, 9-15, 17-21, 24, 27, 28, 30, 31, 33-35, 39, 41-43, 46, 50-55, 57-62, 71, 75-77, 79, 80, 83, 84, 88-90
 - panna 8
 - zucchero 8, 87
 Coda di rospo 45
 Coniglio 17
 Cumino 60, 67
 Curry 40
 Erba cipollina 2, 41, 53
 Faraona 15
 Fico secco 22
 Finocchio 38, 65
 - semi 43
 Fiori di zucca 46, 49
 Fragola 79, 80
 Fungo
 - finferlo 20
 - porcino 54
 Gallina 25
 Gamberetto 45
 Gambero 34
 Indivia belga 66
 Kiwi 4
 Lattuga 3, 41, 64
 Lime
 - succo 64, 67, 78
 Limone 36, 37, 40-42, 45, 52, 81, 84, 89
 - succo 3, 6, 11, 15, 21-24, 30, 32, 38, 41, 47, 60, 64-67, 79, 81, 83
 Maggiorana 26, 46, 55
 Maiale 26
 - fegato 31
 - filetto 28, 29
 - pancetta 1, 2, 26, 48, 56
 - rete 31
 - salsiccia 14, 54
 Mandarino
 - succo 22
 Mandorle 4, 9, 39, 48, 79, 83, 84, 87, 89
 - farina 6, 19, 44, 53, 54, 73-77, 84, 85, 88-90
 - latte 53, 81
 Manzo 19, 20, 26, 55
 - biancostato 25
 - carpaccio 3
 - coda 25
 - doppione vedi biancostato
 - filetto 18, 21
 - gommosa 25
 - noce vedi gommosa
 - ossa 25, 32
 Mazzancolla 34
 Mela 6, 83, 85
 - aceto 30, 31, 40, 48, 63, 90
 Melone 78
 Menta 40, 45
 Merluzzo 35, 36, 46
 Miele 8, 9, 74, 78, 80-85, 87-90
 Mirtillo 3, 64
 Nasello 36
 Nocciola 9, 22, 87
 Noce 7, 9, 66, 86
 Noce del Brasile o dell'Amazzonia 68
 Noce moscata 9, 12, 19, 50, 54
 Oliva 17, 38, 46, 65, 77
 - olio extravergine 3, 4, 21, 23, 32, 36-38, 44, 45, 58, 63-66, 68, 69, 75-77, 86
 Orata 37
 Origano 2, 43
 Palamita 38
 Pancetta vedi Maiale
 Paprika dolce 39, 47
 Patata dolce 41, 59, 62
 Pepe 14, 18, 21-23, 28, 35, 41, 43, 48, 51, 56, 57, 65, 67
 Peperone 40, 67
 Pera 66
 Pinolo 8, 17, 50, 58, 83, 86
 Platessa 39
 Pollo 10-12, 14
 Pomodoro 34, 75
 Porro 13, 54, 59
 Prezzemolo 13, 21, 24, 30, 32, 33, 41, 48, 63
 Prosciutto crudo 22, 75
 Prugna 14, 29

Rapa rossa 69
 Ricciola 40
 Rosmarino 3, 10, 14, 15, 17, 20, 22, 26-28, 37, 39, 44, 59, 62, 73, 76, 86
 Rucola 3, 32, 64, 75
 Sale (integrale dell'Atlantico) 33-46, 49, 51, 70, 73, 74
 Sale (rosa dell'Himalaya) 1-3, 5, 9-32, 47, 48, 50, 52-70, 75-77, 84-86, 88-90
 Salmone 4, 41, 42, 45
 Salvia 14, 37, 51, 76
 Santoreggia 76
 Sardina 43
 Scalogno 15, 33, 48, 50, 57, 70
 Sciroppo d'acero 9
 Sedano 20, 23, 25, 43, 46, 55, 57, 59, 68, 70
 Sedano rapa 55
 Semi di girasole 9
 Semi di lino 73, 74, 90
 Senape 21, 47
 Sesamo 60, 74, 88
 Sgombro 44
 Spinaci 12, 19, 48, 50
 Strutto 24, 27, 30, 31, 86
 Tacchino 13, 14
 Tahin chiaro 88
 Timo 15, 16, 20, 27, 28, 46, 55, 59, 61, 62, 76
 Tonno 23
 Topinambur 22
 Uovo 1, 2, 5-8, 19, 23, 35, 36, 41, 44, 47-54, 56, 73-75, 81, 84, 85, 87-90
 Uva 15
 Uvetta 9, 86, 90
 Vaniglia 7, 8, 9, 80-83, 87, 88, 90
 Vino bianco 27
 Vitello 22, 23
 - fegato 30
 - ossobuco 24
 Zafferano 33
 Zenzero 11, 36, 40, 64, 78
 Zucca 54, 63
 - semi 9
 Zucchina 34, 43, 44, 46, 56, 58, 70



ab ovo edizioni
all'origine di
salute, benessere
e alimentazione
per un presente
sano e un futuro
migliore