

TARTUFI di NOCCIOLE MANDORLE E GERME DI GRANO

Sembrano cioccolatini ma sono dei tartufi salutari, nel senso che li ho copiati da questo libro <http://www.stampalternativa.it/liberacultura/books/cosmesi.pdf>, sì, il solito pdf, sempre quello, è già la terza volta che metto il link, e sono tra le ricette per avere una bella pelle!

Ci sono delle ricette anche di cose mangerecce, oltre che di saponi & c., e questa l'ho provata subito, semplice, non si cuoce niente, salutare anche se calorica, ed a proposito di questo vorrei aprire una breve parentesi. Spesso si crede che per dimagrire o per stare bene si debbano eliminare i grassi. Non è così. I grassi come i carboidrati e le proteine sono indispensabili al nostro organismo, e devono sempre far parte della nostra alimentazione, ad ogni pasto, nella giusta proporzione secondo le nostre esigenze ma non vanno mai eliminati. Piuttosto vanno scelti i grassi migliori, che possono essere nei semi oleosi, nell'olio d'oliva o sesamo, nel pesce, ma anche perchè no, nel burro (io preferisco chiarificarlo e usarlo sporadicamente ma non lo demonizzo). Spesso per esempio si evita la frutta secca (intesa come semi oleosi: mandorle, noci, nocciole, pistacchi, pinoli) perchè ha molte calorie, ed è vero, ma solo gli alimenti che contengono soprattutto acqua hanno poche calorie, gli alimenti che nutrono di solito un po' di calorie le hanno, e le calorie ci sono indispensabili, tutto sta nel trovare la giusta proporzione.

Nel caso a qualcuno gliene freggi qualcosa di sapere come la penso, io non sono per le diete dimagranti e neppure per le diete in se, sono più per la ricerca di una propria alimentazione ideale, da seguire sempre anche se non con rigidità (con eccezioni che ci confermino la norma, soprattutto fuori casa), che ci porti prima di tutto a stare bene e di conseguenza anche ad avere una forma fisica migliore.

Tutto questo per arrivare a questi tartufini che sono buoni (il sapore e la consistenza sono da cioccolatino), sono anche un po' calorici, ma sono salutari, nel senso che *“contengono una quantità elevatissima di vitamine, sali minerali e sostanze ossidanti, tanto da poter essere considerate un vero e proprio integratore alimentare, tre o quattro praline al giorno aiutano a mantenere la pelle idratata e combattere le rughe”*. Io aggiungerei che sono anche un alimento completo equilibrato, contengono i grassi degli oli vegetali delle nocciole e delle mandorle, le proteine del germe di grano, i carboidrati del malto, un vero e proprio minipasto. Perfetti anche per i bambini.

La ricetta l'ho leggermente modificata.

Ho tritato nel macinacaffè 100 gr di mandorle non pelate e 100 gr di nocciole, ho unito 50 gr di germe di grano, 2 cucchiaini di cacao amaro equosolidale, 3 cucchiaini di malto di grano e uno di miele di castagno, Deve avere una consistenza modellabile, si formano le palline, si passano nel cacao (o anche nelle nocciole tritate) e si conservano in frigo, sono più buoni il giorno dopo.

