

## *Le ciliegie in 20 ricette*



*"Vorrei far di te ciò che la primavera fa dei ciliegi !"  
Pablo Neruda*

*Dal Blog de "Il Tortellino"  
([www.iltortellino.blogspot.com](http://www.iltortellino.blogspot.com))*

# Indice



|   |    |
|---|----|
| Biscotti alle ciliegie                                | 3  |
| Ciliegie con mousse di ricotta e mandorle caramellate | 4  |
| Ciliegie in soufflé                                   | 5  |
| Clafoutis di ciliegie                                 | 6  |
| Clafoutis integrale di ciliegie                       | 7  |
| Coppette allo yogurt variegato                        | 8  |
| Coppette di ciliegie e crema di limone                | 9  |
| Crostata con ricotta e ciliegie profumata all'arancia | 10 |
| Crostata ciliegie e ricotta                           | 11 |
| Crostata di ciliegie di Nonna Papera                  | 12 |
| Crostata di ciliegie e latte condensato               | 13 |
| Crostata di ciliegie "fregate" su crema pasticcera    | 14 |
| Crumble di ciliegie                                   | 15 |
| Ghiacci con ciliegia per aperitivi                    | 16 |
| Liquore alle foglie di ciliegio                       | 17 |
| Muffin di cioccolato e ciliegie                       | 18 |
| Panna cotta con salsa di ciliegie                     | 19 |
| Quadrotti di ciliegie e crema al papavero             | 20 |
| Ravioloni di pasta brisée e marmellata di ciliegie    | 21 |
| <i>Ciliegie, i rimedi naturali</i>                    | 22 |

# *Biscotti alle ciliegie*

di  
Michela D.



Per 35 biscotti occorrono: 250 g farina, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 125 g burro, 1 uovo ,150 g zucchero, 50 g ciliegie snocciolate, 1 cucchiaino di essenza di vaniglia, sale.

Impastare la farina, lievito, incorporare il burro e un pizzico di sale fino ad ottenere un composto granuloso; unire l'uovo leggermente sbattuto, lo zucchero, le ciliegie e l'essenza di vaniglia. Ottenuta una pasta morbida rovesciare su di una superficie infarinata e lavorarla fino a renderla liscia. Dare la forma di un rotolo di 5 cm di diametro, avvolgerla nella pellicola e porre in frigo per 30 minuti. Tagliare a fette spesse 1 cm e cuocere in forno caldo a 190°C.

# Ciliegie con mousse di ricotta e mandorle caramellate

di  
Zenzero & Cannella



**Ingredienti per le ciliegie:** 170gr di ciliegie (peso senza nocciolo) - 4 cucchiaini di zucchero.

**Ingredienti Per la mousse:** 250gr di ricotta cremosa (tipo Pettinicchio) - 200ml di panna fresca - 4 cucchiaini di zucchero a velo - 1 stecca di vaniglia.

**Ingredienti per il croccante:** 150gr di zucchero - 100gr di mandorle intere

In un pentolino mettere le ciliegie denocciolate con lo zucchero e far cuocere a fuoco dolce per circa 10-15 minuti. Spegnerle il gas e lasciarle raffreddare. Intanto preparare il croccante mettendo lo zucchero in un altro pentolino e lasciandolo sciogliere sempre a fuoco bassissimo. Non appena sarà sciolto completamente aggiungere le mandorle, mescolare bene e versare su un piano di lavoro dove avrete messo della carta forno. Distenderlo molto velocemente con un cucchiaio di legno e lasciarlo raffreddare. Appena freddo e solidificato, avvolgerlo prima con la carta forno, poi con un canovaccio e pestarlo con un pestacarne in modo da ottenere pezzi di varie dimensioni ma non troppo grandi. Ora preparare la mousse mescolando la ricotta con lo zucchero a velo, i semi della stecca di vaniglia (in alternativa usare anche la vanillina o l'essenza di vaniglia) e infine aggiungere la panna fresca ben montata mescolando molto delicatamente. In delle coppette o dei bicchieri distribuire le ciliegie, poi la mousse e infine il croccante di mandorle. Far raffreddare in frigo almeno un'ora prima di servire.

# Ciliegie in soufflé

di  
Calme et Cacao



*Ingredienti per 6 persone:*

**ciliegie** 600g

**zucchero** 60g+ 40g+ zucchero a velo

**burro** 1noce

**kirsch** (io ho usato del **sauternes**) 2cucchiaini

**tuorlo d'uovo** 1+2 **albumi**

**succo di limone** 2cucchiaini

Fate rivenire in una padella le ciliegie con la noce di burro, aggiungere i 60g di zucchero e lasciar caramellare leggermente. Flamber con il liquore.

Lavorare il tuorlo con 20g di zucchero fino ad avere una spuma bianca, aggiungere 1 cucchiaino di succo di limone. Montare gli albumi a neve ben ferma, aggiungere i restanti 20g di zucchero e 1 cucchiaino di succo di limone. Incorporare allo zabaione, senza smontare gli albumi. Imburrare leggermente gli stampini da soufflé e dividere le ciliegie e il loro succo. Coprire con la crema di uova, spolverare di zucchero a velo e infornare per 4 minuti a 240. A me sono bastati 3m a 220. Servire subito.

# Clafoutis di ciliegie

di

*Diario di una passione*



Ingredienti: 400 gr. di ciliegie denocciolate, 2 uova intere+un tuorlo, 200 gr. di crema di latte, 50 gr. di maizena, 250 gr. di latte, 100 gr. di zucchero, vaniglia, un pizzico di sale.

Setacciare insieme lo zucchero, la maizena, il pizzico di sale e la vaniglia quindi unire le uova e gradatamente il latte e la crema di latte, sbattere con una frusta a mano amalgamando bene tutti gli ingredienti.

Imburrare uno stampo da 26 cm ed invece di infarinare, "inzuccherare" cioè coprire con un velo di zucchero semolato. Disporre le ciliegie sul fondo della tortiera e versarci sopra la pastella preparata.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 40-45 minuti finché la superficie non è dorata e il dolce non ha preso consistenza.

# Clafoutis integrale di ciliegie

di  
Semplicemente...



## Ingredienti:

300 gr di ciliegie  
80 gr di farina  
100 gr di zucchero di canna  
300 ml di latte  
2 uova  
2 cucchiaini di brandy  
un pizzico di sale

Preparazione: denocciolare le ciliegie, imburrare una tortiera e cospargere con lo zucchero di canna e distribuire sopra le ciliegie. In una terrina sbattere con una frusta le uova con il sale e lo zucchero di canna, aggiungete la farina, il latte e il brandy. Versare sulle ciliegie la pastella ottenuta. Mettere in forno caldo per 40-45 minuti, finchè il clafoutis diventerà soffice e ben dorato. Spolverizzare sempre con zucchero di canna.

# Coppette allo yogurt variegato

di

*Curiosando in cucina...e non solo*



**Ingredienti per 4:** 300 gr di amarene snocciolate (io ho usato i duroni), 300 gr di yogurt greco, 150 gr di zucchero, 150 gr di vino rosso dolce (tipo Brachetto o Sangue di Giuda).

Portate al bollore il vino con lo zucchero e lasciate cuocere fino a che quest'ultimo non si sarà completamente sciolto: ci vorranno almeno 3 minuti. Versate lo sciroppo ancora caldo sulle amarene, tenendone da parte un cucchiaino, e lasciate raffreddare. Distribuite le amarene in 4 coppette e coprite con lo yogurt che avrete leggermente variegato con lo sciroppo tenuto da parte.

Io ho servito dentro delle coupelle che ho fatto così: ho fatto sciogliere 50 gr di burro e ho fatto raffreddare. Intanto in una ciotola ho sbattuto con una frusta a mano 50 gr di albume con 50 gr di zucchero a velo e un pizzico di sale, ci ho setacciato sopra 50 gr di farina, ho aggiunto il burro e ho amalgamate bene fino a farlo diventare ben liscio. Ho messo due cucchiaini di composto su carta da forno e ho steso bene con il dorso del cucchiaino formando un disco sottile. Ho fatto 2 dischi e ho infornato a 170° per 5 minuti. Appena ha cominciato a dorare il bordo le ho tolto dal forno e le ho capovolte sul fondo di un bicchiere girato per dare la forma di una ciotolina e ho fatto raffreddare completamente. Con il composto che mi è avanzato ho riempito una sac-à-poche e l'ho steso in tanti filoncino per fare le lingue di gatto. In forno sempre a 170° per 10 minuti...e voilà il dolce è servito.....



# *Coppette di ciliegie e crema di limone*

*di*

*Caramelle non ne voglio più!*



Si preparano due creme.

***Ingredienti per la Crema alle ciliegie*** (è una specie di marmellata)

400g di ciliegie, 80 g di zucchero, foglie di menta .

Si denocciolano le ciliegie e si mettono a cuocere con lo zucchero e la menta per circa 20minuti mescolando ogni tanto

***Ingredienti per la crema al limone***

1.5 dl succo di limone, la scorza grattugiata di un limone, 150g zucchero, 3 uova, un cucchiaino di maizena, 100 g burro. Io l'ho fatta con il Bimby: ho messo tutto nel boccale (tranne il burro) 12 minuti, 90 gradi, velocità 3 , poi ho aggiunto il burro.

Si divide prima la crema di ciliegie nei bicchieri poi vi si versa sopra la crema al limone e si decora con qualche foglia di menta. Con queste dosi sono riuscita a fare 6 bicchieri.

# *Crostata con ricotta e ciliegie profumata all'arancia*

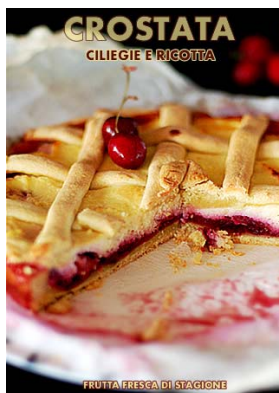
di  
Essenza Indivisibile



**Ingredienti:** pasta frolla, una quindicina di ciliegie, 100 gr. di zucchero, 1 arancia (succo e scorza) , 400 gr. di ricotta , 100 gr. di cioccolato fondente.

Riempite la frolla che avrete fatto cuocere preventivamente con l'accorgimento della carta da forno e dei fagioli, con il ripieno preparato in precedenza unendo la ricotta ben lavorata con un cucchiaino, il cioccolato tagliato a pezzettini, il succo dell'arancia spremuto, la scorza di mezza arancia tagliata a pezzettini, lo zucchero e le ciliegie tagliate; meglio passare al mixer i pezzi di scorza d'arancia, altrimenti risultano troppo grandi se tagliati a mano. Il ripieno va tenuto in frigo almeno per mezz'ora, in modo che risulti più compatto ed omogeneo. Mettete in forno per completare la cottura a 180° per almeno un'altra mezz'ora. Il risultato è una crostata molto profumata e fresca grazie alla presenza della frutta!

# Crostata ciliegie e ricotta



**Ingredienti per la pasta:** 400gr di farina bianca, 200gr di burro a temperatura ambiente, 2 uova, 2 cucchiaini di acqua fredda

**Ingredienti per il ripieno:** 400gr di ricotta romana, 300gr di ciliegie, 150gr di zucchero, 1 uovo, la scorza grattugiata di 1/2 limone, 1 pizzico di cannella

Preparate la pasta della crostata mescolando tutti gli ingredienti con un mixer elettrico. Mixate fino a quando non si sarà formata una palla compatta, aggiungete 2 cucchiaini di acqua fredda se necessario. Avvolgete la pasta nella pellicola trasparente e lasciate in frigo per 30 minuti. Snocciolate le ciliegie e mettetele in un pentolino con 100gr di zucchero e la cannella. Cuocete per circa 10 minuti e lasciate raffreddare. A parte lavorate la ricotta con l'uovo, la scorza di limone e i restanti 50gr di zucchero, fino a che non avrete ottenuto una crema omogenea. Riprendete la pasta dal frigo e stendetene 3/4 in una teglia rotonda di circa 23cm imburata o foderata. Versate il composto di ciliegie e livellate con una spatola. Coprite con la crema di ricotta ed infine coprite con le striscioline che avrete formato con l'ultimo quarto di pasta. Infornate a 180 C per circa 40/45 minuti. Fate raffreddare completamente prima di servire e conservate in frigo.

# *Crostata di ciliegie di Nonna Papera*



**Per la crosta:** 300 gr. di farina, 150 gr. di burro, 60 gr. di zucchero, un pizzico di sale, vaniglia, buccia di limone grattugiata.

**Per l'interno:** 300 ml di latte, due tuorli, 80 gr. di zucchero, 15 gr. di amido di mais, 20 gr. di farina, un pizzico di sale, buccia di limone grattugiata, 300 gr. di ciliegie snocciolate.

Preparare una frolla con farina, burro, zucchero, unire il pizzico di sale la buccia di limone e la vaniglia e mettere in frigorifero per 30 minuti. Preparare una crema pasticcera facendo scaldare il latte, montare lo zucchero con i tuorli, aggiungere l'amido di mais, la farina, la vaniglia, la buccia di limone e il pizzico di sale, aggiungere il latte caldo, mescolare bene e rimettere sul fuoco basso per far addensare. Far raffreddare. Snocciolare le ciliegie.

Stendere metà della pasta e foderare una teglia (possibilmente con i bordi svasati) con carta da forno inumidita e strizzata e posarci sopra il primo strato di pasta, versarci sopra la crema raffreddata e aggiungere le ciliegie snocciolate. Stendere la seconda parte di pasta e coprire la crostata saldando bene i bordi con i rebbi di una forchetta. Creare un camino nel centro della torta ritagliando via un tondino di pasta al centro ed infilarci un tubicino di carta da forno. Incidere alcune fessure nella superficie della pasta per aiutare l'evaporazione, spennellare con del tuorlo d'uovo e spolverare con zucchero semolato.

Infornare a 180 gradi per 30 - 40 minuti fino a doratura. Sfnare, eliminare il camino di carta e lasciare raffreddare bene prima di servire.

# *Crostata di ciliegie e latte condensato*

*di  
Francesco*



***Ingredienti per la base:*** 100 gr. di farina di riso, 200 gr. di farina 0, 6 cucchiaini di olio di semi neutro, 1 cucchiaino di zucchero, acqua q.b.

***Ingredienti per la crema:*** un barattolo di latte condensato zuccherato (395 gr.), 1 uovo, il succo di un limone, un cestino di ciliegie denocciate

Per la base: setacciare le farine su una spianatoia e formare una fontana, aggiungere lo zucchero e l'olio e cominciare ad impastare aggiungendo un po' d'acqua, fino a quando si formerà una palla di impasto liscia. In una ciotola versare il latte condensato, uovo e il succo di limone ed amalgamare con il classico cucchiaino di legno. Foderare una teglia tonda di 28 cm. con carta da forno, stendere con le dita l'impasto della base, bucherellare con una forchetta, e versarci il composto denso di latte. Posizionare le ciliegie denocciate come più gradite ed infornate in forno caldo a 180° per circa 30 min.

# *Crostata di ciliegie "fregate"* *su crema pasticcera*

*di*  
*Una Colica d'Acqua*



Per la frolla seguite la ricetta della crostata classica e prima di infornarla copritela con della carta forno e appoggiatevi del peso per evitare che si gonfi, cuocetela in forno caldo a 180° per non più di quindici/venti minuti, deve rimanere abbastanza friabile, di più la renderebbe durissima (ve lo garantisco). Lavate le pesche e le ciliege, fate le prime a spicchi e dividete a metà le seconde snocciolandole. In una pentola antiaderente mettete le pesche aggiungete acqua fino a metà della frutta e un cucchiaino di zucchero, mettete sul fuoco e portate ad ebollizione, togliete dal fuoco e scolate le pesche che lascerete raffreddare. Ripetete l'operazione per le ciliege. Preparate una crema pasticcera con tre tuorli d'uovo, che monterete con la frusta insieme a due cucchiaini di zucchero, aggiungete la buccia di un limone grattugiato, e incorporate due cucchiaini di farina e 300cl di latte. Cuocete a bagnomaria finché la crema non risulterà densa. Lasciate raffreddare per un paio d'ore, poi versate la crema nella forma di frolla e mette in frigo per un'ora. Nel frattempo preparate una gelatina per guarnire la crostata: ammolate due fogli di gelatina in acqua fredda per 5 minuti, a parte portate ad ebollizione 100cl di acqua in cui avrete spremuto mezzo limone e aggiunto due cucchiaini di zucchero. Togliete dal fuoco e incorporate i fogli di gelatina allo sciroppo e girate velocemente con una frusta, lasciate raffreddare. Montate la crostata disponendo la frutta sulla superficie, a vostro piacimento, versate lo sciroppo oramai freddo rimettete in frigo per un'ora.

# Crumble di ciliegie

di  
Due in cucina



**Ingredienti:** Ciliegie, Farina 60 g, Zucchero 20 g, Burro 40 g, Lievito 1 cucchiaino, Sale 1 pizzico, Cannella/Aroma di mandorle amare/Cardamomo/Rosmarino.

Lavare, snocciolare e tagliare le ciliegie, e distribuirle nelle 4 ciotoline.

Mescolare in una terrina la farina, lo zucchero, il lievito e un pizzico di sale, aggiungere il burro freddo a pezzetti e con le mani lavorare velocemente e formare delle briciole.

Dividerle quattro parti ed aggiungere ad ognuna un aroma diverso.

Versarle sulle ciliegie e infornare a 180 gradi per 45 minuti. Servire direttamente nella pirofilina.

# *Ghiacci con ciliegia per aperitivi*

di  
*Elenetta*



Qui non è necessaria nessuna spiegazione; ho semplicemente messo in freezer le ciliegie con l'acqua e lasciate lì per qualche giorno.



# *Liquore alle foglie di ciliegio*

*di  
Roberta*



## Ingredienti:

1 litro di barbera  
100 foglie di ciliegio  
800 gr di zucchero

Mettere in infusione in un recipiente di coccio un litro di barbera con le 100 foglie di ciliegio per 10 giorni, poi scolare le foglie e aggiungere 800 gr di zucchero, fare bollire 10/12 minuti, lasciare raffreddare e imbottigliare.

# Muffin di cioccolato e ciliegie

di  
Francesca



**Ingredienti per 6 muffin grandi e 7 mini-muffin:** 100 gr. di farina per dolci, 50 gr. di maizena, 2 cucchiai di olio e.v.o., circa 10 gr. di lievito istantaneo per dolci, 1 uovo, 1 dl. di latte scremato, 3 cucchiai di cacao amaro, 80 gr. di zucchero di canna, 18 ciliegie denocciolate, un pizzico di sale.

**Per la salsa alle ciliegie:** circa 30 ciliegie intere, 1 cucchiaino di amido di mais, 2/3 cucchiai di zucchero di canna, circa 1/2 bicchiere di porto rosso.

Preriscaldare il forno a 200°. Setacciare le farine, il lievito, il sale, lo zucchero e il cacao in una insalatiera; in un'altra recipiente unire uovo, latte, olio e mischiare. Inglobare il composto liquido in quello farinoso e mischiare con una forchetta per amalgamare. Riempire uno stampo di silicone per 6 muffin e 7 pirottini per i mini-muffin fino a 3/4 della dimensione. Sopra i muffin mettere le ciliegie, ed infornare per 15 minuti.

Nel frattempo preparare la salsa lavando con cura le ciliegie intere (incluso il picciolo); metterle in un pentolino con il porto, l'amido e lo zucchero e cuocere a fuoco medio per circa 8/10 min. girando spesso con un cucchiaino di legno.

Sfornati i muffin, farli intiepidire e poi servirli su un piattino, versando sopra la salsina alla ciliegia sopra, anch'essa lasciata prima intiepidire.

# *Panna cotta con salsa di ciliegie*

*di  
La cucina di Adina*



**Per la panna cotta:** 500 ml di panna fresca, 250 ml di latte fresco, 12 g di colla di pesce, 100 g di zucchero, 1 stecca di vaniglia.  
**Per la salsa di ciliegie:** 200 g di ciliegie, 50 g di zucchero

Ammollate la colla di pesce in acqua fredda. A parte, fate giungere ad ebollizione, ma poi spegnete subito, la panna, il latte, lo zucchero e la stecca di vaniglia. Aggiungetevi la colla di pesce strizzata, mescolate fino a scioglimento completo. Bagnate uno stampo da plum cake con acqua fredda e versateci il liquido. Fate intiepidire e mettete in frigo per qualche ora.

La salsa: con un mixer ad immersione frullate le ciliegie precedentemente snocciolate, aggiungetevi lo zucchero e portate ad ebollizione con un filo d'acqua. Lasciate che la salsa si restringa, passatela poi al colino, e mettetela in frigo. Rovesciate la panna cotta su un piatto e servite con la salsa e qualche ciliegia.

# Quadrotti di ciliegie e crema al papavero

di

*Il Ricettario di Anna*



Ingredienti: 3 uova, 1 yogurt alla ciliegia\*, 2 vasetto di zucchero (circa 250 gr), 3 vasetto di farina senza glutine (circa 300 gr), 1/2 vasetto d'olio d'oliva, 1 bustina di lievito.

Per la crema al burro: 2 uova, 100 gr di zucchero a velo\*, 250 gr di burro  
1 baccello di vaniglia, semi di papavero

Ho travasato il contenuto della yogurt in un altro contenitore, ho lavato e asciugato il vasetto. In una ciotola ho messo le uova e lo zucchero e con una frusta ho montato il composto. Poi ho aggiunto lo yogurt e l'olio, infine la farina, il lievito e le ciliege denocciolate. Ho messo il tutto in una teglia rettangolare e ho infornato per 40 min a 180°. Ho sfornato la torta e lo lasciata raffreddare completamente. Ho preparato la crema al burro: Ho sbattuto le uova aggiungendo poco alla volta lo zucchero a velo. Ho messo il composto a bagnomaria, ho continuato a sbattere sino a quando il composto non ha cominciato a rapprendersi. Lo tolto dal bagnomaria e ho continuato a sbattere sino a quando il composto non si è completamente raffreddato. In un'altra ciotola ho sbattuto il burro ammorbidito con il sale sino a quando non è diventato bianco, per circa 10 min. Ho aperto il baccello in due, ho recuperato i semi e li ho incorporati al burro, poi ho versato un po' di semi di papavero. Ho aggiunto il burro alle uova con l'aiuto di una spatola. E' fondamentale che le due preparazioni abbiano la stessa temperatura, altrimenti si rischia di far impazzire la crema. Se dovesse accadere basta scaldare la crema per due o tre min nel microonde o a bagnomaria e mescolare nuovamente. Ripetere fino a quando la crema non diventa liscia. Versare la crema sulla torta e poi riporre in frigo fino a quando non si rassoda. Tagliare la torta in quadrotti e decorare con mezza ciliegia denocciolate.

# *Ravioloni di pasta brisée e marmellata di ciliegie*

di  
*Elenetta*



Per la pasta brisée  
5 cucchiaini di acqua  
75 g di burro  
150 g di farina  
zucchero

Mettere la farina con lo zucchero in una terrina. Aggiungere il burro ancora freddo a pezzetti e cominciare a sbriciolare tutto con la punta delle dita, fino ad ottenere una polvere simile al pane grattugiato (oppure mettere la farina con lo zucchero e il burro nel mixer). Versare a filo l'acqua nel composto, continuando ad amalgamare, e impastare fino a che risulterà un impasto molto liscio e omogeneo.

Riporre l'impasto in frigo per 30 minuti ricoperto da pellicola trasparente prima di procedere alla cottura.

Per il ripieno ho usato una buona marmellata di ciliegie comprata al supermercato.

# Ciliegie: i rimedi naturali



Frutti ricchi di zuccheri semplici, sali minerali e vitamine, le ciliegie sono molto dissetanti, favoriscono l'abbronzatura e prevengono l'invecchiamento cutaneo. Una cura a base di ciliegie, circa una ventina al giorno, la mattina a digiuno, depura e disintossica l'organismo. Ricercatori americani affermano che questi frutti hanno anche proprietà quasi taumaturgiche nella cura dei dolori, perchè ricchi di sostanze assimilabili agli antinfiammatori.

## *Per pulire reni e vie renali*

Tisana di gambi di ciliegie: in 1 litro di acqua + una manciata di gambi secchi di ciliegia; far bollire l'acqua e d'inserire i gambi, lasciare in infusione 10 minuti, passare e bere durante il giorno per almeno 30 giorni.

## *Un sollievo per le emicranie*

Schiacciate le ciliegie e applicate sulla fronte

## *Contro la cistite*

Preparate un infuso facendo bollire una manciata di peduncoli spezzati di ciliegio selvatico in un litro d'acqua per 10 minuti. Filtrate e bevetene due tazze al giorno lontano dai pasti per almeno 15 giorni.

## *Maschera alla ciliegia*

Contiene vitamine, stringe i pori. Indicata per pelli grasse, serve anche a rassodare i tessuti. Togliere il nocciolo a quattro ciliegie rosse e morbide, schiacciarle e stenderle sul viso e sul collo.

## Ed infine...



Lo sapevate che i noccioli di ciliegia già più di mille anni fa, conservati in piccoli sacchetti di stoffa, venivano utilizzati per le loro proprietà curative?

Monica ci ricorda che le ciliegie possono essere usate anche con queste Boulle ai noccioli di ciliegia; grazie alla capacità di accumulare il caldo o il freddo, infatti, sono un ottimo rimedio per alleviare i dolori. Un'antica tradizione che vive ancora oggi per curarsi in modo semplice ed in armonia con la natura.

Si usa calda contro crampi e dolori mettendola nel forno tradizionale a 150° per 8/10 minuti o nel forno microonde a 700w per 1 minuto.

Si usa fredda contro slogature, contusioni e distorsioni tenendola nel freezer per almeno 2 ore.

