

**Michela Morelli**

# QUATTRO STAGIONI

di colori e sapori

Le mie ricette  
tra benessere  
e passione

**ATHESIA**

dallo show in tv  
alla vostra cucina  
e su  
[vivocoloratamente.com](http://vivocoloratamente.com)

**Michela Morelli**

**QUATTRO  
STAGIONI**  
di colori e sapori

Le mie ricette  
tra benessere e passione

 **ATHESIA** VERLAG





# 8 La mia storia

- 11 La mia cucina e l'importanza dell'attività fisica
- 12 I prodotti del mio territorio
- 12 L'autoproduzione
- 13 La conservazione

# 17 Primavera

- 18 Crema di piselli e menta
- 21 Hummus alla barbabietola con semi di sesamo nero
- 22 Orzotto alle zucchine, pesto alla menta e pistacchio
- 25 Insalata di pollo bollito
- 26 Risotto agli asparagi verdi con salsa dolce-piccante di fragole
- 31 Ravioli di semola ripieni di tarassaco e ricotta su salsa di pomodoro
- 34 Sgombro glassato agli agrumi con crema di farro, mousse di avocado e perle di melagrana
- 39 Fiori di zucca ripieni
- 40 Ceci croccanti con paprika e rosmarino
- 43 Sfere di datteri e lamponi al cocco
- 44 Pesto alle carote e basilico

# 47 Estate

- 48 Finferli marinati e profumati alle erbe fresche dell'orto
- 51 Insalata di lenticchie di montagna
- 52 Insalata estiva
- 55 Canederli alla ricotta e fragole in semi di papavero
- 56 Torta salata alle verdure in crosta di quinoa
- 59 Tartare di melanzana
- 60 Praline di formaggio fresco, mirtilli e fiori eduli
- 65 Salsa agrodolce-piccante di peperoni rossi
- 66 Torta caprese light
- 71 Sorbetto alla fragola
- 72 Chutney piccante al kumquat e mango

# 75 Autunno

- 77 Hummus di cavolo nero e ceci
- 78 Insalata di patate dolci con cipolla rossa, noci e melagrana
- 81 Vellutata di lenticchie rosse e yogurt greco
- 82 Crema di zucca, mele e zenzero piccante
- 87 Ravioli di zucca ripieni di ricotta, noci ed erba cipollina
- 88 Crepes di barbabietole con crema di tofu e cime di rapa
- 93 Ravioli di castagne ripieni di pere, ricotta e noci  
su crema di zucca
- 94 Kaiserschmarren con prugne, mirtilli freschi e pinoli
- 97 Carré di agnello in crosta di erbe
- 98 Strudel scomposto
- 103 Sale alle erbe aromatiche

# 105 Inverno

- 106 Insalata di radicchio, mango, cavolfiore e noci
- 109 Radicchio abbrustolito su crema di avocado e pistacchio
- 112 Orzotto con erbe, zeste di arancia e mandorle tostate
- 115 Torta salata integrale alle erbe invernali
- 118 Frittelle ai cavoletti di Bruxelles al forno
- 121 Falafel al forno con salsa dip colorata alle erbe
- 124 Filone di capriolo su fondo al cioccolato e vaniglia
- 129 Purè di sedano rapa e cavolfiore
- 130 Tartufini di tofu con noci, rucola e melagrana
- 133 Sablé al cacao con pera all'arancia, crema di mascarpone e ganache al cioccolato
- 136 Stelle al cocco, miele e cioccolato

**vivo**  
coloratamente



# La mia storia

Vorrei raccontarvi qualcosa di me. Mi chiamo Michela Morelli, abito in provincia di Bolzano in Alto Adige, sono sposata dal 2015 e sono mamma di tre meravigliosi figli.

Sono nata nel 1978 a Bressanone, ma sono cresciuta a Brunico in Val Pusteria. Ho iniziato a cucinare verso gli otto anni. Mi divertivo un sacco e, dato che mamma lavorava, spesso dopo la scuola preparavo il pranzo per papà e le mie sorelle. Più cucinavo, più diventavo brava, così sempre più spesso mi sono occupata anche di preparare la cena. A sedici anni sono andata via di casa e vi sono

tornata solo sette anni dopo. In quel periodo, a tratti burrascoso, ho vissuto in vari posti in Italia, tentando di scoprire e imparare il più possibile sulle tradizioni culinarie e sugli ingredienti di ogni luogo che visitavo.

La mia prima tappa è stata Roma, ma vi sono rimasta poco. Poi è stata la volta di Pescara, seguita da un breve soggiorno ad Ascoli Piceno, fino ad approdare a Civitanova Marche, dove ho vissuto per quattro anni.

Con il passare del tempo, però, la nostalgia della mia terra si faceva sempre più forte. Così ho deciso di tornare a casa, tra le

mie Dolomiti, portando con me un bagaglio pieno di esperienze: non solo di vita, ma anche culinarie, che hanno arricchito il mio modo di cucinare.

Il mio girovagare in totale autonomia mi ha fatto crescere in fretta, bruciando alcune tappe. A ventitré anni sono tornata a Brunico e, poco dopo, sono rimasta incinta. Addio spensierata gioventù – anche se, a dire il vero, la mia non è mai stata troppo spensierata – e benvenuta età adulta. Nacque il mio primo figlio, Gabriel. Ero una giovanissima mamma single, con l'enorme responsabilità di crescere un figlio da sola, cercando di trasmettergli i giusti valori. La necessità di mantenerci e il bisogno di stare accanto al mio piccolo mi hanno spinto a fare la scelta più naturale in una zona così turistica come la Val Pusteria. Ho iniziato a lavorare negli alberghi di lusso come cameriera di sala e ho continuato a lavorarvi fino ai trent'anni. Poi ho conosciuto l'uomo che sarebbe diventato mio marito, Claudio, e sono nati i nostri due bambini Aurora Tea e Alexander. A quel punto ho avuto la possibilità di dedicarmi completamente alla famiglia, senza dover tornare al lavoro.

Spinta dal desiderio di rimettermi in forma dopo le gravidanze, ho iniziato a praticare sempre più attività fisica. E mi sono appassionata così tanto da decidere di trasformare proprio l'attività fisica in professione, diventando personal trainer. Da adolescente non ho avuto la possibilità di studiare, quindi, poterlo finalmente fare è stata una grande soddisfazione. Ero così determinata a raggiungere questo obiettivo, che in soli due anni e mezzo mi sono diplomata personal trainer di terzo livello europeo, e con il massimo dei voti! Ho scelto di specializzarmi nel





settore femminile, perché è un settore che mi ha sempre affascinato per la sua complessità. A tutto questo ho affiancato il diploma di food coach ed educatrice nutrizionale di secondo livello.

Ed è così che ha avuto inizio la mia rivoluzione personale, dal mio approccio alla cucina fino alla mia completa trasformazione fisica.

Dato che sono una persona molto ambiziosa, i traguardi raggiunti non mi bastavano. Volevo di più. Nel 2022, senza pensarci due volte, mi sono iscritta al casting di un noto programma televisivo di cucina. Ho avuto la fortuna di partecipare e mi sono classificata al secondo posto. È stata un'esperienza

intensa, a tratti veramente faticosa, e mi ha fatto capire l'importanza di azzardare in cucina, di uscire consapevolmente dalla mia comfort zone.

Oggi sono la donna che avrei sempre voluto essere, la persona che ambivo diventare: forte, capace, ambiziosa, felice e molto tenace. Non ho paura di mettermi in gioco, di osare, di imparare dai miei errori, di ripartire da capo ogni volta che inciampo e cado. Ho sempre voglia di farcela, senza mollare mai.

Sono sempre alla ricerca di qualcosa in più e sono sicura che questa mia curiosità continuerà a spingermi a esplorare ancora parecchi orizzonti.

Guardandomi indietro vedo una persona che è riuscita a trasformare quello che amava, e ama tuttora, nella sua professione. Lo sport e la cucina sana mi hanno resa la versione migliore di me stessa. E oggi, posso dire di essere soddisfatta sotto ogni punto di vista.

## La mia cucina e l'importanza dell'attività fisica

Se dovessi descrivere la mia cucina? Allegra, colorata, vivace, equilibrata, bilanciata, azzardata, leggera e nutriente. E mentre la descrivo, quasi mi stupisco io stessa di quante qualità racchiuda. Ho imparato con il tempo a integrare tutte queste qualità nel mio modo di cucinare, senza rinunciare alla mia idea di uno stile di vita sano.

Non amo i divieti assoluti nel cibo, perché i divieti assoluti pongono un limite. La vera arte sta nell'apprendere e capire come comporre e cucinare un pasto nella maniera più ottimale possibile. Ci vuole fantasia e un pizzico di follia. E il rispetto delle qualità organolettiche dei singoli ingredienti deve avere sempre la priorità assoluta.

È questo il mio segreto per trasformare un'alimentazione sana e nutriente in uno stile di vita sano e sostenibile nel tempo, perché piacevole da sperimentare ogni giorno. Oggi di questa mia nuova "normalità" non ne posso proprio fare a meno, anzi, mi piace sempre di più.

Il mio consiglio? Unite un'alimentazione sana e fantasiosa a un'attività fisica costante. È la combinazione perfetta per restare elastici, forti, belli e in salute più a lungo.

Superate i vostri schemi mentali, osate, andate oltre, create piatti sani e leggeri con un grande impatto visivo e un gusto irresistibile. Perché mangiare bene non significa solo nutrirsi, ma anche vivere meglio.

Dedicate almeno mezz'ora al giorno a voi stessi e vedrete quanto starete meglio e quanto sarete soddisfatti. Fate una passeggiata a passo veloce, alcuni esercizi a corpo libero e magari un po' di stretching nei weekend; i vostri muscoli e la vostra mente vi ringrazieranno. Crescerà la vostra autostima, il vostro benessere psicofisico si rafforzerà, percepirete intorno a voi un'aria positiva e rigenerante.



## I prodotti del mio territorio

"Nei posti che amo, trovo me stessa e le cose più care. In questi luoghi ci sono sapori che formano le mie origini. Partendo dal mio amato Alto Adige nelle Dolomiti arrivando fino al Lago di Garda dove lo sguardo non ha confini. La mia cucina rappresenta una parte di me, mi racconta anche con ingredienti che abbracciano altri posti, ognuno è la somma di origini ed esperienze che ora condivido in un abbraccio di sapori con tutti voi."

Ogni volta che leggo queste parole, che ho scritto per introdurre il mio menu nella finale del programma televisivo a cui ho partecipato, sento un dolce tepore nel cuore.

Sono molto legata al mio territorio e questo legame si riflette nella mia predilezione per i suoi prodotti. Vado sempre alla ricerca del "chilometro 0". Perché i sapori della

mia terra mi rappresentano, fanno parte di me. Ovviamente uso anche ingredienti provenienti da terre lontane, perché anch'essi fanno parte del mio percorso di vita, anch'essi raccontano la mia storia. Portano con sé profumi, emozioni, sapori, tradizioni e ricordi di luoghi che ho vissuto, esplorato, desiderato. La mia cucina è uno specchio di chi sono: ogni ingrediente ha un significato preciso, nulla è lasciato al caso. È un viaggio personale fatto di sapori che parlano di me, delle mie radici e delle mie esperienze.

## L'autoproduzione

Un altro degli aspetti importanti del mio stile di vita è l'autoproduzione.

Amo lavorare la terra, coltivare piante e ortaggi, e trasformare i frutti del mio orto in una dispensa ricca di sapori autentici. Preparo le conserve di pomodoro per usarle nei mesi più freddi, confetture di frutta, sciroppi, miscele di erbe aromatiche per le tisane che bevo giornalmente, coltivo le spezie che insaporiscono i miei piatti, trasformo fiori e petali in oleoliti e polveri. Inoltre creo creme per il corpo e saponi naturali.

Per me, questo significa "prendersi cura di sé stessi".

E poi c'è il mio fedele amico "Emil", la pasta madre che ormai coltivo da parecchi anni e che utilizzo per tutte le lievitazioni naturali in cucina.

Passo ore e ore in giardino e nell'orto a coltivare e prendermi cura di piante, fiori, alberi, aromi. Quando poi arriva il momento di raccogliere i frutti, non dimentico mai di raccogliere i semi per l'anno successivo: un gesto semplice ma carico di senso di continuità.



Certo, non tutto viene direttamente dal mio orto. Mi piace fare i miei acquisti nei mercati settimanali dei contadini o nei negozi di fiducia, selezionando i rivenditori che condividono i miei valori.

È vero, questo stile di vita effettivamente richiede tanto tempo e tanta energia, ma tutto questo rientra in ciò che amo veramente fare e lo faccio con grande passione e soprattutto con tanto rispetto verso me stessa.

## La conservazione

La corretta conservazione dei singoli alimenti della dispensa è fondamentale per avere sempre prodotti freschi, buoni e colorati. In estate, mi piace raccogliere i fiori eduli, essicarli e poi usarli in cucina o nella preparazione di cosmetici naturali.

Anche le piante, proprio come noi, seguono un ritmo circadiano, un vero e proprio orologio biologico che scandisce l'alternanza tra riposo e attività nell'arco di ventiquattro ore. Questo ciclo si adatta alle variazioni di luce e temperatura e costituisce una vera e propria sfida ambientale. Nelle piante questa sfida la notiamo nella regolazione della fotosintesi, nei movimenti delle foglie e nell'apertura dei fiori durante la giornata. Sono dei veri e propri processi fisiologici.

Il mio consiglio è di raccogliere i petali nelle ore più calde della giornata, quando sono al massimo della loro apertura. Puliteli quindi delicatamente con un pennellino e fateli essiccare al buio in contenitori naturali, evitando la carta di giornale per via dell'inchiostro. Una volta essiccati conservateli in contenitori di vetro sterilizzati, in un luogo asciutto e lontano dalla luce.



Lo stesso procedimento vale per le spezie e le erbe aromatiche che usate in cucina. Raccoglietele nelle ore più soleggiate e fatele essiccare al buio per preservarne al meglio aroma e proprietà.

Per la conservazione di passate di pomodoro, sciroppi e confetture, va seguito un procedimento diverso. Dopo la cottura, una volta passate e filtrate, le conserve vanno travasate in bottiglie o in vasetti di vetro sterilizzati e chiusi ermeticamente a caldo. Capovolgerli fino al completo raffreddamento aiuta a eliminare l'aria residua, garantendo una lunga conservazione. Mi raccomando, un dettaglio importante: ogni anno è bene sostituire i coperchi, perché con il tempo tendono a rovinarsi e potrebbero non sigillare più correttamente.

Per quanto riguarda gli oli essenziali, ricordate di filtrarli più volte e conservateli in vasetti o in bottigliette di vetro scuro, per proteggerli dalla luce e mantenerne intatte le proprietà.

# Sfumature green

## ORZOTTO ALLE ZUCCHINE, PESTO ALLA MENTA E PISTACCHIO

Un piatto che parla di freschezza e leggerezza, perfetto per celebrare la stagione primaverile. Le tonalità del verde, che variano dal delicato al brillante, catturano l'occhio mentre i sapori conquistano il palato. La cremosità dell'orzotto si sposa con la vivacità del pesto alla menta e il croccante tocco della zuccina rosolata, creando un'armonia che sorprende. Un piatto semplice, ma con quel dettaglio in più capace di renderlo unico: un'esplosione di freschezza e sapore che non potete non provare!

### 4 porzioni

**tempo** 50 minuti

#### per l'orzotto

1 cipolla gialla  
30 g burro  
3 zucchine medie  
320 g orzo perlato  
(non sciacquato)  
sale q. b.  
1 l brodo vegetale bollente  
30 g parmigiano grattugiato

#### per la zuccina rosolata

1 zuccina media  
2 C olio extravergine di oliva

#### per il pesto alla menta

1 mazzetto di menta fresca  
40 g pistacchi sgusciati  
50 ml olio extravergine di oliva  
50 g parmigiano  
sale q. b.  
pepe q. b.

#### per decorare

20 g pistacchi sgusciati e tagliati  
al coltello

**1** Preparate l'orzotto, tritando finemente la cipolla e soffriggendola in una casseruola con il burro fino a renderla trasparente. Aggiungete le tre zucchine tagliate a cubetti piccoli e fatele rosolare per 5 minuti.

**2** Unite l'orzo perlato, senza sciacquarlo, mescolate bene, aggiungete un pizzico di sale e iniziate ad aggiungere il brodo vegetale bollente poco alla volta, mescolando continuamente. Cuocete l'orzo per circa 40 minuti. A fine cottura mantecate con il parmigiano.

**3** Tagliate la zuccina sempre a cubetti piccoli e rosolatela in padella con due cucchiaini di olio extravergine di oliva fino a renderla dorata e croccante.

**4** Preparate il pesto alla menta, frullando le foglie di menta fresca con i pistacchi, l'olio extravergine di oliva, il parmigiano, il sale e il pepe. Ottenete un pesto liscio e cremoso.

**5** Impiattate l'orzotto disponendolo sulla base del piatto, aggiungete la zuccina rosolata, un cucchiaino di pesto alla menta e completate con i pistacchi tagliati a coltello.











Autunno



CONSIGLIO: i pistacchi tritati aggiungono una croccantezza delicata che bilancia perfettamente la cremosità della vellutata. Potete tostare leggermente i pistacchi per esaltarne ancora di più il sapore.

# Asia

## VELLUTATA DI LENTICCHIE ROSSE E YOGURT GRECO

Asia è una vellutata che racconta un incontro tra l'Oriente e le tradizioni dell'Alto Adige. Ho scelto di chiamarla così per il suo sapore che richiama i profumi dell'Oriente, grazie al cumino, una spezia che qui è molto apprezzata e che mi lega profondamente alla mia regione. Il cumino, con il suo aroma avvolgente, trasforma questa semplice vellutata di lenticchie rosse in un piatto ricco di carattere e comfort, perfetto per chi cerca un tocco esotico nella cucina quotidiana.

### 4 porzioni

**tempo** 40 minuti

1 cipolla media  
1 carota  
1 costa di sedano  
1 spicchio di aglio  
2 C olio extravergine di oliva  
200 g lenticchie rosse decorticate  
1 c semi di cumino  
800 ml brodo vegetale  
sale q. b.  
pepe q. b.  
150 g yogurt greco 0% grassi

### per decorare

prezzemolo fresco q. b.  
30 g pistacchi tritati

- 1 Iniziate tritando finemente la cipolla, la carota, il sedano e l'aglio.
- 2 In una pentola capiente, scaldate l'olio extravergine di oliva e aggiungete il trito di verdure. Fate soffriggere per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure non saranno morbide.
- 3 Sciacquate bene le lenticchie rosse sotto l'acqua corrente e aggiungetele al soffritto. Mescolate per un minuto per far insaporire le lenticchie.
- 4 In una padella piccola, tostate i semi di cumino a fuoco basso per 1-2 minuti, fino a quando non inizieranno a sprigionare il loro aroma. Aggiungete i semi di cumino tostatati al soffritto e mescolate bene.
- 5 Versate il brodo vegetale, portate a ebollizione e abbassate la fiamma. Cuocete per circa 15-20 minuti, fino a quando le lenticchie saranno completamente cotte e morbide.
- 6 Frullate la zuppa con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata. Aggiustate di sale e pepe a piacere.
- 7 Servite la vellutata nelle ciotole, aggiungendo una cucchiata di yogurt greco al centro di ogni porzione.
- 8 Guarnite con un po' di prezzemolo fresco tritato, un filo di olio extravergine di oliva a crudo e una spolverata di pistacchi tritati.

## Referenze fotografiche

Marion Lafogler, Bolzano: copertina e pagine 4-15, 29, 32/33, 62/63, 68/69, 84/85, 90/91, 110/111, 117, 123, 138/139, 140

stock.adobe.com: 28 (duoogle), 36 (Christian Jung), 37 (David Freigner), 98 (Miaomiao Lyu), 100 (Claudio Ventrella), 116 (ThisBaker), 126 (sathit), 135 (Tetiana Troichenko)

Tutte le altre immagini sono di Michela Morelli, Appiano

1ª edizione 2025

© Athesia Buch Srl, Bolzano

Via del Vigneto, 7

I-39100 Bolzano

casa.editrice@athesia.it

**Revisione/Correzione:** Milena Macaluso, Bolzano

**Design e layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Elaborazione immagini:** Typoplus, Frangarto

**Stampa:** Printer Trento

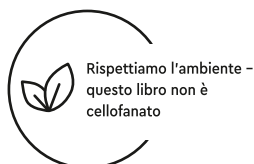
**Carta:** copertina Freelife Vellum White, volume e risguardi Magno Natural

Per essere sempre aggiornati

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

ISBN 978-88-6839-880-4

ISBN 978-88-6839-881-1 (e-Book)





Il cibo è emozione, colore, ricordo. Ogni ingrediente racconta una storia, ogni ricetta è un viaggio tra sapori autentici e creatività. In queste pagine trova espressione una cucina vibrante, sorprendente, che celebra l'equilibrio tra gusto e benessere. Vi guiderò attraverso piatti che parlano di me, delle mie esperienze e della mia passione, per ispirarvi a cucinare con il cuore, a sperimentare e a riscoprire il piacere di un cibo che nutre non solo il corpo, ma anche l'anima.

Il libro contiene 44 ricette, 11 per ogni stagione. Le istruzioni chiare e dettagliate permettono a tutti, dai principianti ai più esperti, di ricreare i piatti senza difficoltà.

ISBN 978-88-6839-880-4



9 788868 398804

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

25 € (I/D/A)