

Angela
Dowden
nutrizionista



Guido Tommasi Editore

Cortisolo in equilibrio

Per ridurre lo stress e ritrovare
il benessere con oltre 100 ricette
gustose e nutrienti

© Edizione italiana: Guido Tommasi Editore
Datanova S.r.l. 2026

Tutti i diritti riservati

www.guidotommasi.it

Traduzione: Laura Tosi

Revisione: Samuele Innocenti

Edizione originale Hamlyn,
Octopus Publishing Group Ltd
un marchio Hachette UK
Gran Bretagna 2024

Carmelite House
50 Victoria Embankment
Londra EC4Y 0DZ

www.octopusbooks.co.uk

Design e layout edizione originale
© Octopus Publishing Group 2024

Questo materiale è stato precedentemente pubblicato in:
*HAC: 10 Minute Meals, HAC: 200 Easy Tagines & More, HAC:
200 Easy Vegetarian, HAC: 200 Gluten-free Recipes, HAC:
200 Healthy Feasts, HAC: 200 Light Gluten-free, HAC: 200
One Pot Meals, HAC: 200 Super Salads, HAC: Tagines
& Moroccan Dishes, HAC: 200 Tapas & Spanish Dishes,
HAC: 200 Vegan Recipes and HAC: 200 Veggie Feasts.*

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque
supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza
l'esplicita autorizzazione scritta dell'Editore.

ISBN 978 88 6753 475 3

Stampato in Cina

Sommario

4

Introduzione

11

Menù settimanali

16

Colazione

48

Insalate

86

Snack e antipasti

120

Piatti principali

154

Piatti leggeri e contorni

190

Qualcosa di dolce

218

Indice

223

Come usare questo libro

224

L'autrice

Introduzione

Il cortisolo è un ormone essenziale che svolge molte funzioni importanti nell'organismo. Tuttavia, se ne produciamo sempre in eccesso, di solito come risposta a uno stress cronico, la salute ne risente.

Sentirsi agitati ma stanchi e faticare a gestire il peso sono segnali tipici di un sovraccarico di cortisolo, ed è probabile che siano proprio sintomi simili ad avervi indirizzato verso questo libro. Ed è un bene, perché l'alimentazione è fondamentale per tenere sotto controllo il cortisolo e i relativi sintomi.

Questo volume vi farà scoprire i cibi e le abitudini alimentari utili a ridurre il cortisolo in eccesso, e vi suggerirò anche alcune modifiche nello stile di vita per alleviare lo stress cronico. Le prossime ricette sono ricche di nutrienti che favoriscono una produzione sana degli ormoni dello stress, mentre il piano di quattro settimane è studiato per accompagnarvi verso la riduzione del cortisolo.

I piatti proposti sono semplici e buonissimi: così, in poche settimane, inizierete a ridurre i livelli di cortisolo, senza aggiungere stress nella vostra vita.

Cos'è il cortisolo?

Il cortisolo è prodotto dalle due ghiandole surrenali, situate sopra i reni. Fa parte della classe degli ormoni steroidei noti come glucocorticoidi ed è essenziale per regolare la risposta allo stress, il metabolismo e l'attività immunitaria.¹

Nelle persone sane, il cortisolo è rilasciato secondo un ritmo circadiano, collegandosi al ciclo sonno-veglia. In genere i livelli sono più alti al risveglio e diminuiscono durante il giorno (se lavoriamo di notte, il modello si inverte). Nel frattempo, i livelli di cortisolo avranno mini picchi in base allo stress di un dato giorno.

L'ASSE HPA

I livelli di cortisolo aumentano e diminuiscono attraverso un meccanismo di retroazione noto

come asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA). Il processo inizia nel cervello, con l'ipotalamo che rilascia l'ormone della corticotropina (CRH), che segnala all'ipofisi di produrre l'ormone adrenocorticotropo (ACTH). L'ACTH circola fino alle ghiandole surrenali, che rilasciano cortisolo, e quando i livelli di cortisolo raggiungono il picco, l'ipotalamo smette di rilasciare CRH e il ciclo di retroazione è completato.

È un meccanismo complesso e delicato che dovrebbe aiutarci a restare vigili e concentrati, ma che può causare problemi se entra in sovraccarico.

LE FUNZIONI DEL CORTISOLO

Quando l'asse HPA funziona bene, il cortisolo è un alleato e svolge funzioni fondamentali, tra cui:

- **Aiutare a regolare il glucosio nel sangue.** Il cortisolo aumenta i livelli di zucchero nel sangue, offrendo a corpo e cervello un apporto immediato di energia, specie in periodi di stress o digiuno.
- **Attenuare l'infiammazione.** Può sopprimere alcuni aspetti dell'azione immunitaria, aiutando a controllare l'infiammazione e impedendo al sistema immunitario di reagire eccessivamente.
- **Regolare la pressione sanguigna.** Influenza la pressione sanguigna agendo sul cuore e sui vasi sanguigni, e può accrescerla per garantire un flusso adeguato in periodi di stress.
- **Migliorare le funzioni cerebrali.** Il cortisolo influisce su memoria, umore e comportamento, ed è importante nel ciclo sonno-veglia (aumenta al risveglio e diminuisce nel corso della giornata). Inoltre, migliora le risposte cognitive allo stress.

Il cortisolo e la risposta "lotta o fuga"

Il cortisolo si può anche vedere come un sistema di allarme interno che ci avverte quando siamo in situazioni che richiedono più attenzione ed energia.

FARE MOVIMENTO

La migliore attività fisica contro lo stress è quella che vi piace di più, perché favorisce la costanza.

L'esercizio intenso provoca un aumento a breve termine del cortisolo, ma migliora la risposta dell'organismo agli eventi stressanti successivi. Evitate però di praticare attività cardio molto impegnative, come la corsa o una lezione di spinning, a tarda sera: è un momento più indicato per attività rilassanti, come lo yoga rigenerante.

DEDICARSI AGLI HOBBY PREFERITI

Dedicatevi ad attività che vi danno gioia: sono una pausa rigenerante da stress e preoccupazioni.

PASSARE DEL TEMPO NELLA NATURA

Anche poco tempo nel verde può essere utile. Secondo uno studio, trascorrere appena venti minuti immersi nella “natura urbana”, come viali alberati o un parco, riduce i livelli di cortisolo nella saliva, indipendentemente dall'attività svolta.³¹

MIGLIORARE L'IGIENE DEL SONNO

Alimentazione sana, attività fisica e tecniche di rilassamento sono essenziali per migliorare il sonno. Altre buone abitudini per tenere a bada il cortisolo includono andare a letto e svegliarsi sempre alla stessa ora, assicurarsi che la camera da letto sia silenziosa, buia e a una temperatura confortevole, e non tenere telefoni o tablet accanto al letto.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Thau L, Gandhi J, Sharma S. 'Physiology, Cortisol'. StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024.
- 2 Elzinga BM, Schmahl CG, Vermetten E, van Dyck R, Bremner JD. 'Higher cortisol levels following exposure to traumatic reminders in abuse-related PTSD'. *Neuropsychopharmacology*. 2003 Sep;28(9):1656–65.
- 3 Joseph JJ, Golden SH. 'Cortisol dysregulation: the bidirectional link between stress, depression, and type 2 diabetes mellitus'. *Ann N Y Acad Sci*. 2017 Mar;1391(1):20–34.
- 4 Dias JP, Joseph JJ, Kluwe B, Zhao S, Shardell M, Vediman T, *et al.* 'The longitudinal association of changes in diurnal cortisol features with fasting glucose: MESA'. *Psychoneuroendocrinology*. 2020 Sep;119:104698.
- 5 Karl S, Johar H, Ladwig K-H, Peters A, Lederbogen F. 'Dysregulated diurnal cortisol patterns are associated with cardiovascular mortality: Findings from the KORA-F3 study'. *Psychoneuroendocrinology*. 2022 Jul;141:105753.
- 6 Crawford AA, Soderberg S, Kirschbaum C, Murphy L, Eliasson M, Ebrahim S, *et al.* 'Morning plasma cortisol as a cardiovascular risk factor: findings from prospective cohort and Mendelian randomization studies'. *Eur J Endocrinol*. 2019 Oct;181(4):429–38.
- 7 Newman E, O'Connor DB, Conner M. 'Daily hassles and eating behaviour: the role of cortisol reactivity status'. *Psychoneuroendocrinology*. 2007 Feb;32(2):125–32.
- 8 Di Polito N, Stylianakis AA, Richardson R, Baker KD. 'Real-world intake of dietary sugars is associated with reduced cortisol reactivity following an acute physiological stressor'. *Nutrients*. 2023 Jan 1;15(1).
- 9 Moyer AE, Rodin J, Grilo CM, Cummings N, Larson LM, Rebuffé-Scrive M. 'Stress-induced cortisol response and fat distribution in women'. *Obes Res*. 1994 May;2(3):255–62.
- 10 Vitlic A, Lord JM, Phillips AC. 'Stress, ageing and their influence on functional, cellular and molecular aspects of the immune system'. *Age (Dordr)*. 2014 Jun;36(3):9631.
- 11 Cohen S, Janicki-Deverts D, Doyle WJ, Miller GE, Frank E, Rabin BS, *et al.* 'Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk'. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2012 Apr 17;109(16):5995–9.
- 12 Nandam LS, Brazel M, Zhou M, Jhaveri DJ. 'Cortisol and major depressive disorder-translating findings from humans to animal models and back'. *Front Psychiatry*. 2019;10:974.
- 13 Zajkowska Z, Gullett N, Walsh A, Zonca V, Pedersen GA, Souza L, *et al.* 'Cortisol and development of depression in adolescence and young adulthood – a systematic review and meta-analysis'. *Psychoneuroendocrinology*. 2022 Feb;136:105625.
- 14 Hirotsu C, Tufik S, Andersen ML. 'Interactions between sleep, stress, and metabolism: From physiological to pathological conditions'. *Sleep Sci*. 2015 Nov;8(3):143–52.
- 15 Hilimire MR, DeVilder JE, Forestell CA. 'Fermented foods, neuroticism, and social anxiety: An interaction model'. *Psychiatry Res*. 2015 Aug 15;228(2):203–8.
- 16 Carvalho KMB, Ronca DB, Michels N, Huybrechts I, Cuenca-Garcia M, Marcos A, *et al.* 'Does the Mediterranean diet protect against stress-induced inflammatory activation in European adolescents? The HELENA Study'. *Nutrients*. 2018 Nov 15;10(11).
- 17 Soltani H, Keim NL, Laugero KD. 'Increasing dietary carbohydrate as part of a healthy whole food diet intervention dampens eight week changes in salivary cortisol and cortisol responsiveness'. *Nutrients*. 2019 Oct 24;11(11).
- 18 Witbracht MG, Van Loan M, Adams SH, Keim NL, Laugero KD. 'Dairy food consumption and meal-induced cortisol response interacted to influence weight loss in overweight women undergoing a 12-week, meal-controlled, weight loss intervention'. *J Nutr*. 2013 Jan;143(1):46–52.
- 19 Nakamura Y, Walker BR, Ikuta T. 'Systematic review and meta-analysis reveals acutely elevated plasma cortisol following fasting but not less severe calorie restriction'. *Stress*. 2016 Jan 7;19(2):151–7.
- 20 Thesing CS, Bot M, Milaneschi Y, Giltay EJ, Penninx BWJH. 'Omega-3 polyunsaturated fatty acid levels and dysregulations in biological stress systems'. *Psychoneuroendocrinology*. 2018 Nov;97:206–15.
- 21 Jahangard L, Hedayati M, Abbasalipourkabir R, Haghighi M, Ahmadpanah M, Faryadras M, *et al.* 'Omega-3-polyunsaturated fatty acids (O3PUFAs), compared to placebo, reduced symptoms of occupational burnout and lowered morning cortisol secretion'. *Psychoneuroendocrinology*. 2019 Nov;109:104384.
- 22 Ruijters EJB, Haenen GRMM, Weseler AR, Bast A. 'The cocoa flavanol (-)-epicatechin protects the cortisol response'. *Pharmacol Res*. 2014 Jan; 79:28–33.
- 23 Cucureanu MD, Vink R. 'Magnesium and stress'. In: Vink R, Nechifor M, editors. *Magnesium in the Central Nervous System*. Adelaide (AU): University of Adelaide Press; 2011.
- 24 Boyle NB, Lawton C, Dye L. 'The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review'. *Nutrients*. 2017 Apr 26;9(5).
- 25 Lovallo WR, Farag NH, Vincent AS, Thomas TL, Wilson MF. 'Cortisol responses to mental stress, exercise, and meals following caffeine intake in men and women'. *Pharmacol Biochem Behav*. 2006 Mar;83(3):441–7.
- 26 Grosso G, Micek A, Castellano S, Pajak A, Galvano F. 'Coffee, tea, caffeine and risk of depression: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies'. *Mol Nutr Food Res*. 2016 Jan;60(1):223–34.
- 27 Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, Fallowfield JA, Hayes PC, Parkes J. 'Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes'. *BMJ*. 2017 Nov 22;359:j5024.
- 28 Khan N, Mukhtar H. 'Tea and health: studies in humans'. *Curr Pharm Des*. 2013;19(34):6141–7.
- 29 Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. 'Adaptogenic and anxiolytic effects of ashwagandha root extract in healthy adults: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study'. *Cureus*. 2019 Dec 25;11(12):e6466.
- 30 Gopukumar K, Thanawala S, Somepalli V, Rao TSS, Thamatham VB, Chauhan S. 'Efficacy and safety of ashwagandha root extract on cognitive functions in healthy, stressed adults: A randomized, double-blind, placebo-controlled study'. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021 Nov 30;2021:8254344.
- 31 Hunter MR, Gillespie BW, Chen SY-P. 'Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers'. *Front Psychol*. 2019 Apr 4;10:722.

Menù settimanali

Qui troverete quattro piani settimanali per iniziare a seguire una dieta sana che vi aiuti a ridurre il cortisolo. I pasti principali dovrebbero includere almeno due o tre porzioni di verdure o insalata, quindi aggiungetene quando necessario. Una porzione corrisponde più o meno a quanto potete tenere nel palmo della mano, e vale qualsiasi

verdura non amidacea cotta al vapore, bollita o saltata in padella, così come un piatto di insalata mista. L'insalata verde a pag. 56 o le verdure estive arrostiti a pag. 58 sono ottimi contorni aggiuntivi. Come bevande, cercate di consumare tisane (il tè verde è particolarmente benefico), caffè (se non siete sensibili alla caffeina) e molta acqua.



Settimana 1

	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lunedì	Porridge con latte parzialmente scremato, frutti di bosco, mandorle tritate, un filo di miele	Insalata di arancia e avocado (vedi pag. 76)	Tajine di ceci e melanzane (vedi pag. 134)	Una manciata di ceci speziati alla marocchina (vedi pag. 90); una mela
Martedì	Funghi farciti di uova su pane tostato (vedi pag. 40)	Fagioli e peperoni con harissa (vedi pag. 184) e una fetta di pane integrale	Salmone al forno con verdure saltate in padella, noodles integrali e un goccio di salsa di soia	Una manciata di frutta in guscio non salata; un agrume come clementine o satsuma
Mercoledì	Omelette con formaggio di capra (vedi pag. 22); un bicchiere di succo d’arancia	Zuppa di fagioli bianchi e pomodori (vedi pag. 162) con pane a lievitazione naturale tostato	Pollo alla griglia con spiedini di verdure (vedi pag. 112) e spinaci; polpette di patate con formaggio e paprika (vedi pag. 170)	Salsina alla greca con feta e menta (vedi pag. 108) con bastoncini di carote e cetrioli
Giovedì	Quadrotti con frutta secca e limone (vedi pag. 46); una manciata di mirtilli	Patata dolce al forno ripiena di spinaci saltati e feta sbriciolata	Curry di sgombro (vedi pag. 142) con riso integrale	Una manciata di olive agli agrumi (vedi pag. 88) con cubetti di feta
Venerdì	Pane a lievitazione naturale con avocado schiacciato e un uovo in camicia	Sardine in scatola su pane a lievitazione naturale tostato; una manciata di pomodori ciliegino	Orzotto con pollo (vedi pag. 140)	Una manciata di ceci speziati alla marocchina (vedi pag. 90); una mela
Sabato	Granola tostata con miele (vedi pag. 28), yogurt greco e una manciata di frutti di bosco	Insalata con lamponi e crostini (vedi pag. 82)	Branzino con brodo e verdure (vedi pag. 136) servito con patate novelle bollite	Una mela; un paio di quadretti di cioccolato fondente
Domenica	Quadrotti con frutta secca e limone (vedi pag. 46); un bicchiere di succo d’arancia	Insalata di trota affumicata e uva (vedi pag. 78)	Riso pilaf con pollo e noci in salamoia (vedi pag. 138)	Una manciata di frutta in guscio non salata; una nettarina



Settimana 2

	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini
Lunedì	Funghi misti su pane tostato (vedi pag. 24)	Wrap integrale con pollo arrosto freddo sfilacciato, avocado, lattuga e hummus	Chili di tacchino (vedi pag. 122)	Un paio di bastoncini integrali al formaggio (vedi pag. 114); una manciata di pomodorini
Martedì	Porridge di quinoa con lamponi (vedi pag. 35)	Salmone grigliato con cavolo riccio (vedi pag. 152)	Piatto al salto con verdure colorate, un petto di pollo, noodles integrali e un goccio di salsa di soia	Una mela; un paio di quadratini di cioccolato fondente
Mercoledì	Pane a lievitazione naturale con formaggio spalmabile magro e salmone affumicato; frutti di bosco misti	Patata dolce al forno con avocado, pico de gallo e succo di lime	Tajine di pesce alla marocchina (vedi pag. 150); fagiolini con le mandorle (vedi pag. 179)	Hummus di melanzane e peperoni (vedi pag. 100) su due gallette di segale
Giovedì	Granola tostata con miele (vedi pag. 28), yogurt greco e una manciata di frutti di bosco	Insalata di pollo bang bang (vedi pag. 53)	Due cosce di pollo alla griglia con couscous di verdure alla marocchina (vedi pag. 156)	Una manciata di frutta in guscio non salata; una nettarina
Venerdì	Porridge con latte parzialmente scremato, burro di frutta secca, mirtilli e un filo di miele	Wrap con pollo e hummus (vedi pag. 163); una manciata di pomodori ciliegino	Pizze con carciofi e asparagi (vedi pag. 148)	Una manciata di olive agli agrumi (vedi pag. 88) con cubetti di feta
Sabato	Tartellette con spinaci, feta e uova (vedi pag. 26); un bicchiere di succo d’arancia	Hummus di melanzane e peperoni (vedi pag. 100) su due gallette di segale; una banana	Salmone all’harissa con patate dolci (vedi pag. 126)	Una mela; un paio di quadretti di cioccolato fondente
Domenica	Pancake con salsa ai mirtilli (vedi pag. 30)	Couscous di verdure alla marocchina (vedi pag. 156)	Pollo con spinaci e ricotta (vedi pag. 128) con patate novelle	Hummus di melanzane e peperoni (vedi pag. 100) su due gallette di segale

18	Uova al pomodoro speziate
20	Focaccine di patate con funghi
22	Omelette con formaggio di capra
24	Funghi misti su pane tostato
25	Uova barzotte con harissa
26	Tartellette con spinaci, feta e uova
28	Granola tostata con miele
30	Pancake con salsa ai mirtilli
32	French toast con salsa di mele e lamponi
34	Barrette ai cereali per la colazione
35	Porridge di quinoa con lamponi
36	Uova strapazzate con salmone affumicato
38	Mini frittatine con pomodorini secchi e feta
40	Funghi farciti con uova su pane tostato
42	Frittata con erbe, feta e rucola
44	Muffin con formaggio, pomodorini e basilico
46	Quadrotti con frutta secca e limone

Colazione

PER 4-6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 20 MINUTI

NOTA

Con farina integrale e salsa ai mirtilli, i pancake possono essere un'opzione sana. Aggiungete una manciata di mirtilli freschi per aumentare l'apporto di flavanoli, utili per ridurre il cortisolo e migliorare la salute del microbiota.

Pancake con salsa ai mirtilli

15 g di burro

150 g di farina integrale
autolievitante

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

40 g di zucchero semolato

1 uovo sbattuto

350 ml di latticello

zucchero a velo, per spolverare

yogurt greco o panna acida,
per servire

Salsa ai mirtilli

250 g di mirtilli freschi

2 cucchiaini di miele liquido

un goccio di succo di limone

Per la salsa ai mirtilli, scaldare i mirtilli insieme al miele e al succo di limone in un pentolino su fuoco basso per circa 3 minuti, finché rilasciano il loro succo. Tenete in caldo.

Sciogliete il burro in un altro pentolino. Setacciate la farina e il bicarbonato in una ciotola, poi unite lo zucchero semolato. In un'altra ciotola o in una brocca sbattete l'uovo con il latticello, poi incorporate gradualmente agli ingredienti secchi insieme al burro fuso, sbattendo con una frusta fino a ottenere una pastella liscia.

Scaldare bene una padella antiaderente, versateci la pastella a grosse cucchiaiate e cuocete a fiamma alta per 3 minuti, finché compaiono delle bollicine in superficie. Girate i pancake, cuoceteli un altro minuto, poi togliete dal fuoco e tenete in caldo in forno a temperatura moderata. Ripetete con il resto della pastella.

Servite i pancake con la salsa ai mirtilli, yogurt greco o panna acida e una spolverata di zucchero a velo.

PANCAKE CON SALSA DI MELE SPEZIATA

Sostituire i mirtilli con 1 mela succosa adatta alla cottura, sbucciata, privata del torsolo e tagliata a pezzetti, e usare lo sciroppo d'acero al posto del miele, unendo anche 1 cucchiaino di cannella in polvere, o a piacere. Preparare i pancake come indicato e servirli con la salsa.



50	Insalata con funghi arrostiti
52	Insalata di grano saraceno e salmone
53	Insalata di pollo bang bang
54	Halloumi caldo con insalata fattoush
56	Insalata verde
58	Verdure estive arrostite
60	Insalata con pane
62	Insalata di pollo e fagioli azuki
63	Insalata di patate
64	Insalata di fagiolini e barbabietole arrosto
66	Insalata di mele, formaggio erborinato e noci
68	Insalata di zucchine, feta e menta
70	Insalata di pollo e avocado
72	Insalata di verdure primaverili
74	Insalata di piselli e fave
76	Insalata di arancia e avocado
78	Insalata di trota affumicata e uva
80	Insalata con salmone in crosta di sesamo
82	Insalata con lamponi e crostini
84	Insalata di pomodori e mozzarella

Insalate

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 25 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 4-10 MINUTI

NOTA

Il crescione è una verdura a foglia ricchissima di nutrienti: contiene calcio, potassio, ferro e vitamina C.

Insalata con salmone in crosta di sesamo

- 4 cipollotti
- 2 albumi
- 1 cucchiaino di semi di sesamo bianco
- 1 cucchiaino di semi di sesamo nero
- 500 g di filetto di salmone
- le foglie separate di 1 indivia riccia
- 2 mazzetti di crescione
- sale e pepe

Condimento

- 3 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 5 cucchiaini di olio vegetale
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- un mazzetto di erba cipollina tritata finemente

Tagliate i cipollotti a striscioline sottili e metteteli in acqua fredda. Sbattete leggermente gli albumi e mescolate i semi di sesamo bianchi e neri con sale e pepe su un piatto ampio. Passate il salmone negli albumi, poi rotolatelo nei semi premendolo bene per avere una panatura uniforme. Scaldate una griglia e cuocetelo 2 minuti per lato se lo volete ancora un po' crudo al centro o 5 minuti se lo preferite ben cotto.

Preparate il condimento mescolando l'aceto con i due tipi di olio, la salsa di soia, lo zucchero e l'erba cipollina. Conditeci l'indivia riccia e il crescione e disponeteli su un grande piatto da portata.

Tagliate il salmone a fette sottili e adagiatele sull'insalata. Scolate il cipollotto, asciugatelo su carta da cucina, cospargete sul pesce e servite subito.

INSALATA CON SASHIMI DI SALMONE

Grattugiate 1 barbabietola cruda e 2 carote, unitele a 100 g di rucola e condite con il condimento preparato come sopra. Mescolate 1 cucchiaino di semi di sesamo bianchi e 1 di semi di sesamo neri. Tagliate a fettine sottilissime 2 filetti di salmone fresco senza pelle da circa 150 g l'uno, disponete in piatti individuali e completate con l'insalata, guarnendo con i semi di sesamo. Servite subito.



88	Olive agli agrumi
90	Ceci speziati alla marocchina
92	Frittelle di zucchine e menta
94	Crostini con hummus di fave e formaggio di capra
96	Spiedini di pollo tikka con raita al finocchio
98	Pâté di fagioli bianchi e acciughe
99	Polpettine di ceci e semi germogliati
100	Hummus di melanzane e peperoni
102	Pâté di trota affumicata e rafano
104	Striscioline di pollo speziate
106	Frittelle di patate dolci e peperoncino
108	Salsina alla greca con feta e menta
109	Polpette di pastinache croccanti
110	Gamberi con salsina speziata
112	Spiedini di verdure con salsina
114	Bastoncini integrali al formaggio
115	Spiedini di salmone al sesamo
116	Bruschetta con tapenade
118	Spicchi di patate con salsa di peperone

Snack e antipasti

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 4 MINUTI

Crostini con hummus di fave e formaggio di capra

400 g di fave fresche o surgelate

1 spicchio d'aglio schiacciato

il succo e la scorza grattugiata
di 1 limone

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

125 g di formaggio di capra

8 fette di ciabatta tostate

sale e pepe

foglie di crescione, per guarnire

Cuocete le fave in una pentola piena d'acqua bollente per 4 minuti, finché sono tenere. Scolatele, passatele subito sotto l'acqua fredda corrente e scolatele di nuovo, poi eliminate la pellicina che le ricopre.

Mettete le fave con l'aglio in un robot da cucina e azionatelo a più riprese fino ad avere un composto tritato grossolano. Aggiungete la scorza e il succo di limone e, con il robot in funzione, versate l'olio a filo attraverso il coperchio. Frullate fino a ottenere un composto cremoso e condite con sale e pepe a piacere.

Spalmate un po' di formaggio di capra su ogni fetta di ciabatta tostata, completate con l'hummus e servite guarnendo con le foglie di crescione.

INSALATA DI FAVE, MENTA E MOZZARELLA

Cuocete 200 g di fave in acqua bollente, poi passatele sotto l'acqua fredda corrente ed eliminate la pellicina come sopra. Mettetele in una ciotola capiente e mescolatele con la scorza grattugiata e il succo di 1 limone, 2 cucchiaini di menta tritata e 2 cucchiaini di olio d'oliva. Tagliate a metà 2 mozzarelle di bufala e disponete ogni metà al centro di un piatto da portata. Distribuiteci sopra le fave e servite subito con abbondante pepe nero macinato al momento e qualche foglia di menta.



122	Chili di tacchino
124	Penne con piselli e fave
126	Salmone all'harissa con patate dolci
128	Pollo con spinaci e ricotta
130	Curry di mango e cocco
131	Pasta con finocchi e rucola
132	Pesce alla mediterranea
134	Tajine di ceci e melanzane
136	Branzino con brodo e verdure
138	Riso pilaf con pollo e noci in salamoia
140	Orzotto con pollo
142	Curry di sgombero
144	Tajine di pollo speziato veloce
146	Zucca butternut farcita alla turca
148	Pizze con carciofi e asparagi
150	Tajine di pesce alla marocchina
152	Salmone grigliato con cavolo riccio

Piatti principali

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: CIRCA 35 MINUTI

Riso pilaf con pollo e noci in salamoia

400 g di cosce di pollo disossate e senza pelle tagliate a cubi

2 cucchiaini di mix di spezie marocchine (vedi sotto per farle in casa)

4 cucchiaini di olio d'oliva

50 g di pinoli

1 cipolla grande tritata

3 spicchi d'aglio affettati

½ cucchiaino di curcuma in polvere

250 g di riso long and wild

300 ml di brodo di pollo

3 pezzi di zenzero in conserva tritato finemente

3 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 cucchiaini di menta tritata

50 g di noci in salamoia affettate

sale e pepe

Mescolate il pollo con il mix di spezie e un pizzico di sale in una ciotola.

Scaldate l'olio in una padella capiente su fuoco medio e tostateci i pinoli finché iniziano a dorarsi. Recuperateli con un mestolo forato e scolateli su carta da cucina. Mettete il pollo nella padella e cuocetelo a fiamma bassa per 6–8 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché è leggermente dorato.

Aggiungete la cipolla e rosolatela per 5 minuti. Unite l'aglio e la curcuma e cuocete per 1 minuto, poi versate il riso e il brodo, portate a ebollizione, quindi abbassate la fiamma al minimo e lasciate sobbollire dolcemente per circa 15 minuti, finché il pollo è cotto, il riso tenero e il brodo è stato assorbito. Se il liquido evapora prima che il riso sia cotto, incorporate un po' d'acqua.

Unite lo zenzero, il prezzemolo, la menta, le noci e i pinoli. Regolate di sale e pepe e scaldate a fiamma bassa per 2 minuti prima di servire.

MIX DI SPEZIE FATTO IN CASA

Mescolate insieme ½ cucchiaino ciascuno di semi pestati di finocchio, di cumino, di coriandolo e di senape con ¼ di cucchiaino di chiodi di garofano in polvere e cannella in polvere.



156	Couscous di verdure alla marocchina
158	Polpette di trota e aneto
160	Zucca al forno con quinoa
162	Zuppa di fagioli bianchi e pomodori
163	Wrap con pollo e hummus
164	Crostoni con melanzane e pesto
166	Tasche di pita con falafel
168	Zuppa con pollo e zenzero
170	Polpette di patate con formaggio e paprika
172	Sushi con salmone e cetriolo
174	Verdure brasate
176	Peperoni arrosto ripieni
178	Zucca con pesto di noci
179	Fagiolini con le mandorle
180	Melanzane con condimento ai capperi e menta
182	Pomodorini arrosto piccanti
184	Fagioli e peperoni con harissa
186	Tajine di carote e patate al forno
188	Lenticchie con sedano e carote

Piatti leggeri e contorni

PER 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 MINUTI

TEMPO DI COTTURA: 40 MINUTI

NOTA

La zucca butternut è una delle migliori fonti di carotenoidi, fitocomposti benefici che l'organismo può anche trasformare in vitamina A.

Zucca al forno con quinoa

2 cucchiaini di olio d'oliva

750 g di zucca butternut sbucciata, privata dei semi e tagliata a pezzi di 3,5 cm

25 g di burro

1 cipolla rossa tritata

1 spicchio d'aglio schiacciato

50 g di pinoli

300 g di quinoa

150 ml di vino bianco secco

1 bastoncino di cannella

1 litro di brodo vegetale

4 cucchiaini di menta tritata

200 g di feta sbriciolata

100 g di chicchi di melagrana

sale e pepe

Scaldare l'olio in una padella capiente e metteteci la zucca in un unico strato. Condite bene con sale e pepe e cuocete a fuoco medio per circa 10 minuti, finché è leggermente dorata.

Nel frattempo, sciogliete il burro in una pirofila che possa andare sul fornello, e cuoceteci la cipolla e l'aglio per 2-3 minuti, finché si ammorbidiscono. Unite i pinoli e la quinoa e cuocete per 1 minuto, finché la quinoa inizia a scoppiettare, poi versate il vino e cuocete finché si assorbe.

Incorporate la zucca, il bastoncino di cannella e il brodo. Portate a ebollizione, condite a piacere con sale e pepe e mescolate bene. Mettete il coperchio e cuocete nel forno già caldo a 190°C per 25 minuti, finché la quinoa è tenera.

Cospargete con la menta, la feta e i chicchi di melagrana e servite subito.



192	Brownies al cioccolato e pistacchi
194	Crumble di rabarbaro e lamponi
196	Banane grigliate con mirtilli
198	Papaya con frutti di bosco
199	Fragole e mango con aceto balsamico
200	Torta alla barbabietola
202	Torta con pere, mandorle e cioccolato
204	Pudding di riso con frutta in guscio tostata
206	Macedonia di fragole e rabarbaro
208	Granita al melone
209	Frutta in sciroppo con biscotti allo zenzero
210	Ciliegie con crumble alla cannella
212	Crostata al cioccolato alla menta e mascarpone
214	Pasta fillo con banane e fichi
216	Cookies al limone

Qualcosa di dolce

PER 4
TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI,
PIÙ IL CONGELAMENTO
TEMPO DI COTTURA: 5 MINUTI

NOTA

Scegliete un melone a polpa arancione, come cantalupo o Charentais, per un apporto più elevato di carotenoidi, antiossidanti che l'organismo può anche convertire in vitamina A.

Granita al melone

- 1 melone a polpa arancione maturo
- 75 g di zucchero semolato
- 150 ml d'acqua
- 2 cucchiaini di liquore al melone (facoltativo)

Dividete il melone a metà, eliminate i semi, poi tagliate a pezzi la polpa: ve ne serviranno circa 450 g.

Mettete lo zucchero semolato in un pentolino con l'acqua e mescolate su fuoco basso finché si scioglie, poi portate a ebollizione.

Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare, quindi trasferite in un robot da cucina insieme alla polpa di melone e al liquore, se lo usate. Azionate fino a ottenere una crema liscia.

Versate in un contenitore basso adatto al congelatore e mettete in freezer per 1 ora o finché si formano dei cristalli di ghiaccio sui bordi. Mescolate portando i cristalli verso il centro e rimettete in freezer. Ripetete l'operazione un paio di volte finché la granita è completamente ghiacciata.

Per servire, raschiate la granita con una forchetta e servite subito.

PER 3-4
TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA: 15 MINUTI

Frutta in sciroppo con biscotti allo zenzero

- 100 g di zucchero semolato
- 1,2 litri d'acqua
- 1 baccello di vaniglia
- 2 pesche
- 2 nettarine
- 5 albicocche
- Perservire**
- mascarpone
- 1 o 2 biscotti allo zenzero sbriciolati

Mettete lo zucchero, l'acqua e il baccello di vaniglia in una casseruola grande a fondo spesso e scaldate a fiamma bassa, mescolando finché lo zucchero si scioglie. Portate a leggero bollore, aggiungete la frutta e coprite con un disco di carta forno per tenerla immersa nello sciroppo. Fate sobbollire per 2 minuti, poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Togliete la frutta dal liquido con un mestolo forato, tenendo da parte lo sciroppo di cottura. Sbucciatela, tagliatela a metà ed eliminate i noccioli.

Mettete 125 ml di liquido di cottura in un pentolino a fondo spesso e lasciate sobbollire per 6-8 minuti, finché raggiunge una consistenza sciropposa. Trasferite la frutta in una ciotola capiente, versateci sopra lo sciroppo e mescolate delicatamente. Distribuite il tutto nei piatti da portata, aggiungete a ogni porzione una cucchiata di mascarpone e completate con una spolverata di biscotti allo zenzero sbriciolati.

Indice

A
acciughe 98, 132, 179
albicocche 134, 144, 209
alimentazione 7-9
allergie 223
antipasti 86-119
arance 76-7, 88, 156, 194, 200, 210
asparagi 52, 72, 136, 148-9
attività 9-10
aumento di peso 6-7
avocado 62, 70, 76, 110, 152

B
banane 34, 196-7, 212, 214-15
banane grigliate
 con mirtilli 196-7
barbabietole
 condimento 72
 insalata con sashimi
 di salmone 80
 insalata con sgombro,
 barbabietola e rafano 142
 insalata di fagiolini
 e barbabietole arrosto 64-5
 torta alla barbabietola 200-1
 torta alla barbabietola
 e cioccolato 200
barrette ai cereali
 per la colazione 34
bastoncini integrali
 al formaggio 114
bicchierini croccanti
 allo yogurt e banana 34
blondies al cioccolato bianco
 e mirtilli rossi 192
branzino con brodo
 e verdure 136-7
brodo in stile thai
 con gamberi 136
broccoli 52, 158
brownies al cioccolato
 e pistacchi 192-3
bruschetta con tapenade 116
burro con olive agli agrumi 88
burro di arachidi 53

C
cacao 9
caffè 9
caffeina 9
camembert 24
capperi 78, 116, 158, 180
carboidrati 8
carciofi 100, 116, 148-9
carote
 chili di tacchino 122-3
 insalata con sashimi
 di salmone 80
 insalata di pollo bang bang 53
 insalata invernale di pastinache
 e carote 64
 lenticchie con sedano
 e carote 188-9
 zuppa speziata di carote
 e lenticchie 162
cavolo riccio 152-3
cavolo rosso 66, 152
ceci
 ceci speziati alla marocchina 90-1

couscous di verdure
 alla marocchina 156
hummus di melanzane
 e peperoni 100-1
polpettine di ceci
 e semi germogliati 99
tajine di ceci e melanzane 134-5
tasche di pita con falafel 166-7
wrap con pollo e hummus 163

cetrioli
 halloumi caldo
 con insalata fattoush 54
 insalata con pane 60-1
 insalata di pollo bang bang 53
 spiedini di salmone
 al sesamo 115
 sushi con salmone
 e cetriolo 172-3

cheddar
 bastoncini integrali
 al formaggio 114
 muffin con formaggio,
 pomodorini e basilico 44-5
 pizze con carciofi e asparagi 148
 polpette di patate
 con formaggio e paprika 170

chili di tacchino 122-3
chorizo 74
ciliegie 28, 34, 198, 210-11
ciliegie con crumble
 alla cannella 210
ciliegie con salsa al cioccolato
 e cannella 210

cioccolato
 blondies al cioccolato bianco
 e mirtilli rossi 192
 brownies al cioccolato
 e pistacchi 192-3
 caffeina 9
 ciliegie con salsa al cioccolato
 e cannella 210
 crostata al cioccolato alla menta
 e mascarpone 212-13
 fonduta di cioccolato
 al peperoncino 212
 granola al forno con cacao,
 mandorle e ciliegie 28
 quadrotti con frutta secca
 e limone 46-7
 salsa 192
 torta alla barbabietola
 e cioccolato 200
 torta con pere, mandorle
 e cioccolato 202

cipollotti 40, 53, 54, 80, 92, 98,
 115, 124, 158, 178
cocco 34, 62, 130, 216
colazione 16-47
contorni 154-189
cookies al limone 216-17
coriandolo 54, 60, 62, 96, 98, 109,
 118, 124, 150, 178
cornflakes 46-7
cortisolo 5-10
couscous 134, 144, 150, 156-7
couscous di verdure
 alla marocchina 156
panna acida 30, 63, 94, 131, 202,
 210, 212

crescione 22, 50, 56, 78, 80
crostata al cioccolato alla menta
 e mascarpone 212-13
crostini con hummus di fave
 e formaggio di capra 94-5
crostoni con melanzane
 e pesto 164-5
crostoni con melanzane
 e uovo in camicia 164
crumble 194-5, 210
crumble di mele e more 194
crumble di rabarbaro e lamponi
 194-5
curry
 couscous di verdure
 alla marocchina 156
 curry di mango e cocco 130
 curry di sgombro 142-3
 frutta mista in guscio
 al curry arrostita 90
 polpette di pastinache
 al curry 109

D
datteri 46-7, 134
depressione 7, 9
diabete 6
dolci 190-217

E
erbe aromatiche 223

F
fagioli bianchi
 chili di tacchino 122-3
 fagioli con menta e feta 184
 fagioli e peperoni
 con harissa 184-5
 pâté di fagioli bianchi
 e acciughe 98
 pâté di fagioli bianchi
 e funghi 98
 zuppa di fagioli bianchi
 e pomodori 162

fagioli rossi 184

fagiolini
 fagiolini con condimento
 alle acciughe 179
 fagiolini con le mandorle 179
 insalata di fagiolini
 e barbabietole arrosto 64-5
 pesce arrosto con insalata
 di spinacini e noci 132
 tacchino con noodles di riso
 al salto 122
 tajine di pollo e verdure 144

fagottini di spinaci
 e peperoncino 106

falafel 166-7

fave
 crostini con hummus di fave
 e formaggio di capra 94-5
 insalata di fave, menta
 e mozzarella 94
 insalata di piselli e fave 74-5
 penne con piselli e fave 124-5
 risotto con piselli e fave 124
 tajine di pollo e verdure 144

feta

fagioli con menta e feta 184
frittata con erbe, feta
 e rucola 42-3
frittelle di zucchine e feta 92
insalata di piselli e fave 74
insalata di zucchine, feta
 e menta 68-9
mini frittatine con pomodorini
 secchi e feta 38-9
salsina alla greca con feta
 e menta 108
tartellette con spinaci, feta
 e uova 26-7
zucca al forno con quinoa 160

fibre 8
fichi 204, 214-15
finocchio 72, 78, 96, 131, 136
fiocchi d'avena 28-9, 196, 216
fiocchi di latte 82
fiocchi di miglio 34, 46-7, 216
flavanoli 8
focaccine di patate
 con funghi 20-1
fonduta di cioccolato
 al peperoncino 212
formaggio
 bastoncini integrali
 al formaggio 114
 formaggio vegetariano 223
formaggio di capra
 condimento 50
 crostini con hummus di fave
 e formaggio di capra 94-5
 fagottini di spinaci
 e formaggio di capra 26
 frittata con patate
 e formaggio di capra 42
 insalata verde con formaggio
 di capra impanato 56
 omelette con formaggio
 di capra 22-3
formaggio erborinato 63, 66
formaggio spalmabile 102, 110,
 158, 200
fragole 198, 199, 206, 212
fragole e mango con aceto
 balsamico 199
fragole e mirtilli al pepe 199
french toast con salsa di mele
 e lamponi 32
frittata con erbe, feta
 e rucola 42-3
frittata con patate
 e formaggio di capra 42
frittata con salmone
 affumicato 36
frittelle di patate dolci
 e peperoncino 106
frittelle di zucchine e feta 92
frittelle di zucchine e menta 92-3
frutta mista in guscio al curry
 arrostita 90
frutta in sciropo
 con biscotti allo zenzero 209

funghi
 focaccine di patate
 con funghi 20-1
 funghi farciti di uova
 su pane tostato 40-1

funghi misti su pane tostato 24
insalata con funghi
 arrostiti 50-1
orzotto con pollo 140
pâté di fagioli bianchi
 e funghi 98
prataioli e camembert
 su pane tostato 24

funzioni cerebrali 5, 9
fusi di pollo speziati 126

G
gamberi 62, 110-11, 136
gamberi con salsina speziata 110
glucosio nel sangue 5, 6
gnocchi con pesto di noci 178
granita al melone 208
granola al forno con cacao,
 mandorle e ciliegie 28
granola tostata con miele 28-9
grassi 8

H
haddock 132-3
halloumi caldo con insalata
 fattoush 54-5
harissa
 ceci speziati alla marocchina 90
 couscous di verdure
 alla marocchina 156
 lenticchie con sedano
 e harissa 188
 salmone all'harissa
 con patate dolci 126
 uova barzotte con harissa 25

hobby 10
HPA 5, 7
hummus
 crostini con hummus di fave
 e formaggio di capra 94-5
 hummus di carciofi
 e peperoni arrosto 100
 hummus di melanzane
 e peperoni 100-1
 hummus facile fatto in casa 163
 wrap con pollo e hummus 163

I
infiammazione 5, 7, 8
insalata con falafel 166
insalata con funghi arrostiti 50-1
insalata con gamberi speziati 110
insalata con lamponi
 e condimento ai lamponi 82
insalata con lamponi
 e crostini 82-3
insalata con pane 60-1
insalata con pane e pomodori 60
insalata con salmone
 in crosta di sesamo 80-1
insalata con sashimi
 di salmone 80
insalata con sgombro,
 barbabietola e rafano 142
insalata con trota croccante 78
insalata di fagiolini
 e barbabietole arrosto 64-5
insalata di fave, menta
 e mozzarella 94

insalata di granchio, mela e avocado 70
insalata di grano saraceno e salmone 52
insalata di mele, formaggio erborinato e noci 66-7
insalata di pasta e pomodori 84
insalata di patate 63
insalata di pere, spinacini e stilton 66
insalata di piselli e fave 74-5
insalata di piselli, fave e chorizo 74
insalata di pollo bang bang 53
insalata di pollo e avocado 70-1
insalata di pollo e fagioli azuki 62
insalata di pomodori e mozzarella 84-5
insalata di trota affumicata e uva 78-9
insalata di verdure primaverili 72
insalata di verdure primaverili e salmone affumicato 52
insalata di zucchine, feta e menta 68-9
insalata di zucchine marinate 68
insalata invernale di pastinache e carote 64
insalata verde con formaggio di capra impanato 56
insalate 48-85

L
lamponi
 crumble di rabarbaro e lamponi 194-5
 french toast con salsa di mele e lamponi 32
 insalata con lamponi e condimento ai lamponi 82
 insalata con lamponi e crostini 82-3
 papaya con frutti di bosco 198
 porridge di quinoa con lamponi 35
latte 223
 latte condensato 46
lemon posset 216
lenticchie 162, 188-9
lenticchie con sedano e carote 188-9
lenticchie con sedano e harissa 188
limone
 cookies al limone 216-17
 lemon posset 216
 quadrotti con frutta secca e limone 46-7

M
macedonia di fragole e rabarbaro 206
magnesio 9
maionese 63, 78
mais 62
mandorle
 fagiolini con le mandorle 179
 granola tostata con miele 28-9
 quadrotti con frutta secca e limone 46-7

spiedini di pollo tikka con chutney di peperoni rossi e mandorle 96
tajine di ceci, albicocche e mandorle 134
torta alla barbabietola 200-1
torta con pere, mandorle e cioccolato 202-3
mango 130, 199
mascarpone 26, 124, 206, 209, 212
meditazione 9
melagrana 82, 150, 160
melanzane
 couscous di verdure alla marocchina 156-7
 crostoni con melanzane e pesto 164-5
 crostoni con melanzane e uovo in camicia 164
 hummus di melanzane e peperoni 100-1
 melanzane con condimento ai capperi e menta 180-1
 tajine di ceci e melanzane 134-5
 verdure brasate 174-5
 verdure estive arrostate 58-9
mele
 crumble di mele e more 194
 french toast con salsa di mele e lamponi 32-3
 insalata di granchio, mela e avocado 70
 insalata di mele, formaggio erborinato e noci 66-7
 pancake con salsa ai mirtilli 30-1
 pasta fillo con mele speziate 214
menta
 frittelle di zucchine e menta 92-3
 halloumi caldo
 con insalata fattoush 54-5
 insalata con pane 60
 insalata di fave, menta e mozzarella 94
 insalata di piselli e fave 74-5
 insalata di zucchine, feta e menta 68-9
 melanzane con condimento ai capperi e menta 180-1
 salsina alla greca con feta e menta 108
microbiota intestinale 7
mindfulness 9
mini frittatine con pomodorini secchi e feta 38-9
mirtilli
 banane grigliate con mirtilli 196-7
 fragole e mirtilli al pepe 199
 granola tostata con miele 28-9
 pancake con salsa ai mirtilli 30-1
 papaya con frutti di bosco 198
 torta allo yogurt con lime e mirtilli 202
mirtilli rossi 28, 34, 156, 192
mix di spezie fatto in casa 138
more 194
mozzarella
 crostoni con melanzane

 e pesto 164-5
 insalata di fave, menta e mozzarella 94
 insalata di pomodori e mozzarella 84-5
 pollo con mozzarella e pomodorini secchi 128
muffin con formaggio, pomodorini e basilico 44-5

N
nocciole 28, 58
noci
 insalata di mele, formaggio erborinato e noci 66-7
 insalata di patate 63
 pesce arrosto con insalata di spinacini e noci 132
 riso pilaf con pollo e noci in salamoia 138
 zucca con pesto di noci 178

O
okra 144
olive 44, 60, 88-9, 108, 116
 olive agli agrumi 88-9
omega-3 8
omelette con formaggio di capra 22-3
orzotto con pollo 140-1

P
pak choi 168
pancake con salsa ai mirtilli 30
pancetta 132
pane
 bruschetta con tapenade 116-17
 crostini 82
 crostini con hummus di fave e formaggio di capra 94-5
 crostoni con melanzane e pesto 164-5
 crostoni con melanzane e uovo in camicia 164
 french toast con salsa di mele e lamponi 32-3
 funghi farciti di uova su pane tostato 40-1
 funghi misti su pane tostato 24
 insalata con pane e pomodori 60
pane piatto 60-1, 174
papaya con frutti di bosco 198
pasta
 insalata di pasta e pomodori 84
 pasta con finocchi e rucola 131
 penne con finocchio, peperoncino e basilico 131
 penne con piselli e fave 124-5
 sugo per pasta con verdure arrostate 58
pasta fillo 26-7, 214
pasta fillo con banane e fichi 214-5
pasta fillo con mele speziate 214
pastinache 64, 109, 118
patate
 focaccine di patate con funghi 20-1
 frittata con patate e formaggio di capra 42

 insalata di patate 63
 polpette di patate con formaggio e paprika 170
 polpette di trota e aneto 158
 spicchi di patate con salsa di peperone 118-19
 tajine di carote e patate al forno 186-7
patate dolci 106, 118, 126
pâté
 pâté di fagioli bianchi e acciughe 98
 pâté di fagioli bianchi e funghi 98
 pâté di trota affumicata e rafano 102-3
 pâté di trota e aneto 158
patologie cardiovascolari 6
penne con finocchio, peperoncino e basilico 131
penne con piselli e fave 124-5
peperoni
 chili di tacchino 122-3
 fagioli e peperoni con harissa 184
 halloumi caldo con insalata fattoush 54
 hummus di melanzane e peperoni 100-1
 insalata con falafel 166
 insalata con pane 60-1
 insalata di pollo e fagioli azuki 62
 peperoni arrosto ripieni 176-7
 peperoni farciti alla turca con uvetta 146
 spicchi di patate con salsa di peperone 118-19
 spiedini di pollo tikka con chutney di peperoni rossi e mandorle 96
 spiedini di verdure con salsina 112-13
 tajine di pollo e verdure 144
 verdure brasate 174-5
 verdure estive arrostate 58-9
pere 66, 194, 202-3
pesce
 pesce alla mediterranea 132-3
 pesce arrosto con insalata di spinacini e noci 132
 tajine di pesce alla marocchina 150-1
 vedi anche salmone; branzino
pesto 164, 178
piatti leggeri 154-89
piatti principali 120-53
piselli
 insalata di piselli e fave 74-5
 insalata di verdure primaverili 72-3
 penne con piselli e fave 124-5
 risotto con piselli e fave 124
pistacchi 46-7, 192-3, 204, 206
pita
 tasche di pita con falafel 166-7
 pizze di pita veloci 148
pizza
 base per pizza con verdure estive 174

 pizze con carciofi e asparagi 148-9
 pizze di pita veloci 148
pollo
 fusi di pollo speziati 126
 insalata di pollo bang bang 53
 insalata di pollo e avocado 70-1
 insalata di pollo e fagioli azuki 62
 orzotto con pollo 140-1
 pollo con mozzarella e pomodorini secchi 128
 pollo con spinaci e ricotta 128-9
 riso pilaf con pollo e noci in salamoia 138-9
 spiedini di pollo tikka con raita al finocchio 96-7
 strisciole di pollo speziate 104-5
 tajine di pollo e verdure 144
 tajine di pollo speziato veloce 144-5
 wrap con pollo e hummus 163
 zuppa con pollo e zenzero 168-9
polpette
 polpette di pastinache al curry 109
 polpette di pastinache croccanti 109
 polpette di patate con formaggio e paprika 170-1
 polpette di trota e aneto 158-9
 polpettine di ceci e semi germogliati 99
pomodori
 arrostiti 58, 180, 182-3
 bruschetta con tapenade 116-17
 chili di tacchino 122-3
 crostoni con melanzane e pesto 164-5
 fagioli e peperoni con harissa 184
 funghi farciti di uova su pane tostato 40-1
 insalata con pane 60
 insalata con pane e pomodori 60
 insalata di grano saraceno e salmone 52
 insalata di pasta e pomodori 84
 insalata di pomodori e mozzarella 84-5
 mini frittatine con pomodorini secchi e feta 38-9
 muffin con formaggio, pomodorini e basilico 44-5
 peperoni arrosto ripieni 176-7
 pesce alla mediterranea 132-3
 pollo con mozzarella e pomodorini secchi 128
 polpettine di ceci e semi germogliati 99
 pomodorini arrosto piccanti 182
 risotto di riso rosso con pollo 140
 salmone grigliato con cavolo riccio 152-3
 spiedini di salmone al sesamo 115
 sugo per pasta con verdure arrostate 58

 tajine di carote e patate al forno 186-7
 tajine di ceci e melanzane 134-5
 tajine di patate e pomodori al forno 186
 tajine di pollo e verdure 144
 uova al pomodoro speziate 18-9
 verdure brasate 174-5
 zucca butternut farcita alla turca 146-7
 zuppa di fagioli bianchi e pomodori 162
 zuppa speziata di carote e lenticchie 162
porridge di quinoa con lamponi 35
prataioli e camembert su pane tostato 24
prebiotici 8
pressione sanguigna 5, 6
probiotici 7
prosciutto di Parma 128
pudding di riso con composta di fichi freschi 204
pudding di riso con frutta in guscio tostata 204-5

Q
quadrotti con frutta secca e limone 46-7
quinoa 34, 35, 160-1

R
rabarbaro 194-5, 206-7
rafano 102, 118, 142
raita al finocchio 96
ricotta
 frittelle di zucchine e menta 92
 insalata di fagiolini e barbabietole arrosto 64-5
 pizze con carciofi e asparagi 148-9
 pollo con spinaci e ricotta 128-9
rimedi a base di erbe 9
riso
 pudding di riso con composta di fichi freschi 204-5
 pudding di riso con frutta in guscio tostata 204-5
 riso pilaf con pollo e noci in salamoia 138-9
 risotto con piselli e fave 124
 risotto di riso rosso con pollo 140
 sushi con salmone e cetriolo 172-3
risposta “lotta o fuga” 6
rucola 42, 58, 80, 110, 128, 131, 146, 178

S
salmone
 insalata con salmone in crosta di sesamo 80-1
 insalata con sashimi di salmone 80
 salmone all’harissa con patate dolci 126
 salmone grigliato con cavolo riccio 152-3
 spiedini di salmone al sesamo 115

salmone affumicato
frittata con salmone
affumicato 36
insalata di grano saraceno
e salmone 52
insalata di verdure primaverili
e salmone affumicato 52
sushi con salmone
e cetriolo 172-3
uova strapazzate con salmone
affumicato 36-7
salsina alla greca con feta
e menta 108
salute e sicurezza 223
salute mentale 7
sedano 66, 122, 162, 188-9
semi di canapa 35
semi di girasole 34, 35, 46, 70, 152
semi di lino 34, 35
semi di sesamo 34, 80-1, 115, 118,
168
semi di zucca 35, 46, 70
semi germogliati 99
sgombrò 142-3
sistema immunitario 7
smoothie di papaya
e frutti di bosco 198
snack 86-119
sonno 5, 7, 9, 10
spicchi di pastinache con salsa
al rafano 118
spicchi di patate
con salsa di peperone 118-19
spiedini di pollo tikka con chutney
di peperoni e mandorle 96
spiedini di salmone
al sesamo 115
spiedini di verdure
con salsina 112
spinaci
fagottini di spinaci
e formaggio di capra 26
insalata con sgombrò,
barbabietola e rafano 142
insalata di pere, spinacini
e stilton 66
pesce arrosto con insalata
di spinacini e noci 132
pollo con spinaci e ricotta 128-9
tartellette con spinaci, feta
e uova 26-7
stile di vita 9
stilton 66
stress 5-6, 7, 9
striscioline di pollo
speziate 104-5
sugo per pasta
con verdure arrostate 58
sushi con salmone e cetriolo 172-3

T
tacchino con noodles di riso
al salto 122
tajine
tajine di carote e patate
al forno 186-7
tajine di ceci, albicocche
e mandorle 134
tajine di ceci e melanzane 134-5

tajine di patate e pomodori
al forno 186
tajine di pesce
alla marocchina 150-1
tajine di pollo e verdure 144
tajine di pollo speziato
veloce 144-5
tartellette con spinaci, feta
e uova 26-7
tasche di pita con falafel 166-7
tè 9
tè verde 8-9
temperatura del forno 223
tonno in padella con cavolo riccio
all'aglio 152
torte
brownies al cioccolato
e pistacchi 192-3
torta alla barbabietola 200-1
torta alla barbabietola
e cioccolato 200
torta allo yogurt con lime
e mirtilli 202
torta con pere, mandorle
e cioccolato 202-3
tortillas 60-1, 163
trota 158-9
insalata con trota croccante
78-9
trota affumicata 78-9, 102-3
insalata di trota affumicata
e uva 78-9

U
uova 223
french toast con salsa di mele
e lamponi 32-3
frittata con erbe, feta
e rucola 42-3
frittata con patate
e formaggio di capra 42
frittata con salmone
affumicato 36
funghi farciti di uova
su pane tostato 40-1
mini frittatine con pomodorini
secchi e feta 38-9
omelette con formaggio
di capra 22-3
tartellette con spinaci, feta
e uova 26-7
uova al pomodoro speziate 18-9
uova con stufato di pomodori
e verdure 18
uova barzotte con harissa 25
uova strapazzate con salmone
affumicato 36-7
uva 78-9
uvetta 34, 150, 196

V
verdure brasate 174-5
verdure estive arrostate 58-9
verdure grigliate
con condimento al basilico 180
verza 53

W
wrap con pollo e hummus 163

Y
yogurt
bicchierini croccanti
allo yogurt e banana 34
condimento 70
curry di mango e cocco 130
lemon posset 216
raita al finocchio 96
salsina alla greca con feta
e menta 108
salsina speziata 110
tasche di pita con falafel 166-7
torta allo yogurt con lime
e mirtilli 202
torta con pere, mandorle
e cioccolato 202-3
yogurt con avena, zenzero
e uvetta 196

Z
zucca al forno con quinoa 160-1
zucca butternut farcita
alla turca 146-7
zucca con pesto di noci 178
zucchine
couscous di verdure
alla marocchina 156
frittelle di zucchine
e menta 92-3
insalata di piselli, fave
e chorizo 74
insalata di verdure primaverili 72
insalata di zucchine, feta
e menta 68-9
insalata di zucchine marinate 68
spiedini di verdure
con salsina 112
verdure brasate 174-5
verdure estive arrostate 58
verdure grigliate
con condimento al basilico 180
zuppe
brodo in stile thai
con gamberi 136
zuppa con pollo e zenzero 168-9
zuppa di fagioli bianchi
e pomodori 162
zuppa speziata di carote
e lenticchie 162

Come usare questo libro

In tutte le ricette, le dosi espresse in cucchiaini
e cucchiaini corrispondono a questo standard:
1 cucchiaino = 15 ml
1 cucchiaino = 5 ml

Le uova si intendono di dimensioni medie, se non diversamente specificato.
Il Ministero della Salute raccomanda di non consumare uova crude. Questo
libro contiene piatti preparati con uova crude o poco cotte. È consigliabile che
le persone più vulnerabili, come donne in gravidanza o in allattamento, anziani,
neonati e bambini piccoli, evitino pietanze a base di uova crude o poco cotte.
Una volta preparati, questi piatti devono essere conservati in frigorifero
e consumati in breve tempo.

Il latte è intero, salvo diverse indicazioni.

Se non altrimenti indicato, le erbe si intendono fresche. Se non le avete,
sostituitele con quelle secche, ma dimezzate le dosi.

Il forno va preriscaldato alla temperatura indicata; se utilizzate un forno
ventilato, seguite le istruzioni del produttore per regolare tempi e temperatura.

Salvo diversa indicazione, il pepe è pepe nero macinato al momento.

Il libro include piatti preparati con frutta in guscio e derivati. Si consiglia a chi
soffre di allergie note alla frutta in guscio e ai suoi derivati, e a chi potrebbe
essere potenzialmente più vulnerabile a queste allergie (come donne in
gravidanza o in allattamento, anziani, neonati e bambini) di evitare i piatti che
contengono frutta in guscio o i relativi oli. È inoltre importante controllare
le etichette degli ingredienti già pronti per verificare l'eventuale presenza
di derivati.

Si consiglia ai vegetariani di controllare le confezioni di formaggio
per assicurarsi che venga utilizzato caglio vegetale.

L'autrice

Angela Dowden è una nutrizionista, autrice e giornalista freelance specializzata in salute. Vanta oltre vent'anni di esperienza come collaboratrice di quotidiani e riviste, e per diversi anni ha curato rubriche per *WOMAN* e *Woman's Own*. La sua filosofia nutrizionale è che non esiste un approccio valido per tutti e che una dieta sana deve essere gustosa e non condizionata dalle mode del momento.

Crediti delle immagini

Octopus Publishing Group: Frank Adam 55; Stephen Conroy 43, 151, 195; Will Heap 107, 171; William Lingwood 23, 177; David Munns 137, 141, 145, 173; Emma Neish 47, 201; William Reavell 129; Lis Parsons 51, 57, 69, 71, 73, 75, 77, 79, 85, 133, 139, 169, 207, 211; William Shaw 19, 21, 29, 33, 37, 39, 41, 59, 65, 67, 89, 91, 93, 95, 100, 103, 105, 111, 113, 117, 119, 123, 125, 127, 135, 143, 147, 149, 153, 157, 159, 161, 175, 181, 183, 185, 187, 189, 193, 197, 203, 205, 213, 217; Ian Wallace 27, 31, 45, 61, 165, 167, 215; Philip Webb 81.