



Sommario

- 7 *Introduzione*
- 7 *Cibo e psiche*
- 7 *Cibo e buonumore*
- 8 *Questo libro*

- 9 *Gli effetti del cibo su corpo e mente*
- 9 *Il ruolo di frutta e verdura*
- 9 *Glicemia sotto controllo*
- 10 *I nutrienti indispensabili*
- 10 *I neurotrasmettitori chiave*

- 12 *I cibi del buonumore*

- Le ricette*
- 18 *Antipasti*
- 34 *Primi piatti*
- 58 *Secondi piatti*
- 76 *Contorni*
- 92 *Dessert*

- 112 *Indice delle ricette*





Le ricette

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI

DESSERT

Sfoglie di polenta con pesto di cavolo nero e noci

INGREDIENTI PER 6

ANTIPASTI

Per la polenta

- 200 g di farina di mais per polenta
- 800 ml di acqua
- 1 cucchiaio di sale grosso

Per il pesto di cavolo nero

- 50 g di noci
- 250 g di cavolo nero
- olio extravergine d'oliva
- sale marino integrale
- pepe nero

* Portate a ebollizione l'acqua per la polenta in un paiolo di rame. Salate, versate la farina a pioggia e mescolate. Continuate la cottura per un'ora circa, a seconda della farina utilizzata.

* Trasferite la polenta in una pirofila di vetro formando uno strato alto circa 0,3 cm. Lasciate raffreddare per almeno 3 ore. Quando si sarà completamente solidificata ricavate delle sfoglie della forma desiderata. Spennellate la superficie con olio extravergine d'oliva e fate dorare in forno a 200 °C o su una bisticchiera. Nel frattempo pulite e mondate il cavolo nero eliminando la parte dura centrale del gambo. Sbollentate le foglie in una pentola che avrete preparato con acqua a bollore e sale. Lasciatelo sobbollire fino a quando risulterà tenero.

* Scolate il cavolo conservando un po' di acqua di cottura. Strizzatelo e frullatelo insieme alle noci e poco olio. Eventualmente aiutatevi con l'acqua di cottura del cavolo nero. Aggiustate di sale e pepe e servite distribuendolo sulle sfoglie di polenta.

* **Variante.** Per rendere ancora più "comfort" il piatto, fate sciogliere in forno insieme alla polenta, qualche pezzetto di formaggio a vostra scelta oppure create un gioco di consistenze friggendo qualche sfoglia sottilissima di polenta che resterà croccante.

Lo sapevi?

Una sola manciata di noci può fornire preziose componenti per contribuire al buonumore, come omega-3, vitamina B₆, triptofano e acido folico.



Tonnarelli alla chitarra al cacao, cacao, cacio e pepe

INGREDIENTI PER 4

PRIMI PIATTI

- 360 g di farina di grano duro
- 20 g di cacao amaro in polvere
 - 2 uova
- sale marino integrale

Per il condimento

- 150 g di pecorino romano
 - mix di pepe (pepe nero di Sarawak, pepe nero Tellicherry e pepe bianco di Muntok)

* In una ciotola capiente mettete il cacao setacciato, una presa di sale, le uova e la farina. Impastate con poca acqua fino a quando avrete ottenuto un composto compatto e omogeneo. Lasciatelo riposare coperto in una ciotola per 30 minuti.

* Passato il tempo, stendete il composto formando una sfoglia sottile e poi, utilizzando la chitarra apposita, formate i tonnarelli. Fateli cuocere in abbondante acqua salata.

* Intanto, in una ciotola capiente, grattugiate il pecorino e un po' di pepe. Scolate i tonnarelli ma tenete una parte dell'acqua di cottura. Versate la pasta nella ciotola con la miscela di pecorino, aggiungete due mestoli di acqua di cottura per fare in modo che tutto si amalgami per bene. Mescolate velocemente e servite subito, altrimenti il formaggio si raggruma.

Lo sapevi?

Si tratta di una saporita ricetta della tradizione romana rivisitata con l'aggiunta del cacao che, aumentando il livello di serotonina, influisce positivamente sull'umore.



Stufato di lenticchie e verdure al latte di cocco e spezie

INGREDIENTI PER 6

- 1 cavolfiore piccolo
 - 100 g di spinaci
 - 2 carote
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1 cipolla dorata
- 200 g di lenticchie piccole
 - 200 ml di latte di cocco
- 400 ml di passata di pomodoro
 - mix di spezie (zenzero, cannella, curcuma, curry...)
 - 20 g di burro chiarificato
 - sale marino integrale

SECONDI PIATTI

* Scaldate a fiamma bassa una pentola di coccio e scioglietevi il burro con le spezie. Unite lo spicchio d'aglio schiacciato e la cipolla tritata. Lasciate appassire.

* Nel frattempo pelate e tagliate le carote a cubetti e dividete il cavolfiore in ciuffetti. Aggiungete gli ortaggi in padella e lasciate insaporire per qualche minuto. Unite il latte di cocco, la passata, una tazza d'acqua e le lenticchie. Salate e coprite la padella con un coperchio. Abbassate il fuoco e lasciate cuocere per 30 minuti.

* Aggiungete come ultimo ingrediente gli spinaci lavati, proseguite la cottura ancora un paio di minuti, quindi spegnete il fuoco e lasciate riposare prima di servire.

Lo sapevi?

Non si tratta del classico stufato... se chiudete gli occhi, il profumo delle spezie e il sapore del cocco vi faranno pensare di essere in un paese esotico.



Seitan stonnato

INGREDIENTI PER 4

SECONDI PIATTI

- 350 g di seitan arrosto
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di salsa di soia

Per la salsa

- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 200 g di cannellini lessati (peso sgocciolato)
- 3 cucchiaini di olio di semi di lino
- 3 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
 - sale marino integrale
 - 1 cucchiaio di capperi sotto sale

Per la maionese

- 70 ml di latte di soia non dolcificato
- 150 ml di olio di semi di girasole
- sale marino integrale
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di succo di limone

* Tagliate l'arrosto di seitan molto sottile. Conditelo con olio e salsa di soia e lasciate marinare.

* Frullate insieme tutti gli ingredienti della salsa.

* Preparate la maionese. Mettete il latte di soia nel bicchiere alto e stretto del frullatore a immersione. Aggiungete il succo di limone e un pizzico di sale. Iniziate a frullare aggiungendo a filo l'olio. Aggiustate di sapore con il sale e la senape.

* Aggiungete la maionese alla salsa preparata in precedenza.

* Scolate il seitan dalla marinatura e disponetelo in un piatto da portata. Distribuitevi sulla superficie la salsa e decorate con qualche capperi. Lasciate riposare in frigorifero alcune ore prima di servire.

Lo sapevi?

Il sapore della salsa che accompagna questo piatto ricorda così tanto quello della versione originale da farla apprezzare anche dagli onnivori.



Locottine di spinaci e zola

INGREDIENTI PER 4

- 600 g di spinaci freschi puliti
 - 200 g di gorgonzola
 - 1 scalogno
- olio extravergine d'oliva
 - sale marino integrale
 - pepe

CONTORNI

- * Preriscaldate il forno a 180 °C, funzione statica.
- * Sbollentate gli spinaci per alcuni minuti in poca acqua, poi sgocciolateli bene.
- * In un tegame lasciate fondere un cucchiaio di olio, insaporitevi lo scalogno tritato e, quando è diventato trasparente, aggiungete gli spinaci, salate, pepate.
- * Unite il gorgonzola a pezzettoni, disponete in cocottine monoporzione (o in una pirofila) e fate sciogliere in forno caldo per 10 minuti circa.

Lo sapevi?

Una porzione di 130 g di spinaci è sufficiente per fare il pieno dei nutrienti in grado di regalare il buonumore.



Crostatine all'olio con crema al gianduia

INGREDIENTI PER 8 CROSTATINE

DESSERT

- 50 g di farina integrale di grano tenero
- 60 g di farina tipo 0 di grano tenero
- 60 g di nocciole sguusciate e tritate
- 40 g di succo di mela limpido
 - 35 g di miele
- 20 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 5 g di lievito per dolci
- sale marino integrale

Per la crema al gianduia

- 200 g di pasta pura di nocciole 100%
- 50 g di sciroppo d'acero
 - 20 g di olio di mais
 - 10 g di cacao amaro
 - ½ baccello di vaniglia

* Preparate le crostatine. Ponete la farina e il lievito in una ciotola insieme alle nocciole tritate finemente. Formate un buco al centro e unitevi l'olio, il miele e il sale. Impastate aggiungendo il succo di mela necessario a ottenere un impasto morbido ma al tempo stesso asciutto e consistente. Fate riposare 30 minuti in frigorifero.

* Preriscaldate il forno a 170 °C, funzione statica. Stendete all'altezza di 0,4 mm e ricavate dei dischi aiutandovi con degli stampini tondi, meglio ancora se con orlo ondulato. Disponete i dischi negli stampini da crostatine e infornate fino a doratura, circa 25 minuti. Lasciate raffreddare.

* Intanto preparate la crema. Unite la pasta di nocciole, lo sciroppo d'acero, l'olio e il cacao setacciato. Aggiungete la vaniglia estratta dal baccello e frullate con un mixer a immersione fino a ottenere una crema fluida. Riempite le crostatine con la crema al gianduia e qualche nocciola. Lasciate riposare un'ora in frigorifero prima di servire.

Lo sapevi?

La crema al gianduia di cui sono ripiene queste crostatine è molto golosa pur avendo un basso indice glicemico.





Indice delle ricette

Antipasti

Crostini con feta e tartare di avocado	18
Blini di ceci con ricotta, miele e pistacchi	20
Strudel di pasta fillo su crema di verza	23
Bicchierini di zucca e caprino	24
Danubio semintegrale con cime di rapa e scamorza affumicata	26
Cestini di insalata russa senza uova	28
Sfoglie di polenta con pesto di cavolo nero e noci	30
Uova ripiene di crema di piselli e menta	33

Primi piatti

Spaghetti & meatballs di lenticchie	34
Lasagne di guttiau al pesto, fagiolini e patate	36
Tonnarelli alla chitarra al cacao, cacio e pepe	38
Trofie al pesto piccante di broccoli e nocciole	40
Zuppa gratinata di cipolle e avena	43
Risotto semintegrale Castelmagno e pere	44
Canederli agli spinaci	46
Arancini al forno con pomodoro e piselli	48
Passatelli di castagne su crema di zucca	50
Crespelle di castagne con taleggio, radicchio e noci	52
Farro e fagioli	55
Pizza di scarola	56

Secondi piatti

Flan di zucchine su fonduta	58
Hamburger di lenticchie e salsa barbecue	60
Melanzane alla parmigiana light	63

Polpettine di ceci con hummus	64
Stufato di lenticchie e verdure al latte di cocco e spezie	66
Uova di quaglia al tegamino con tartufo	68
Cotolette di lupino con purè di cavolfiore	70
Seitan stonnato	73
Polpettone vegetariano	74

Contorni

Fritto misto di verdure	76
Jacket patate	79
Chips di topinambur con maionese di lupini	80
Carciofi alla giudia	82
Cavolfiore gratinato alla curcuma e pepe	84
Patate al forno alla Hasselback	87
Cocottine di spinaci e zola	88
Chips di cavolo riccio al forno con maionese alla barbabietola	90

Dessert

Muffin al doppio cioccolato e barbabietola	92
Torta di mele e ricotta con salsa alla cannella	95
Mousse al cioccolato con avocado e peperoncino	96
Banana bread ai semi di papavero	98
Crostatine all'olio con crema al gianduia	100
Cupcakes carote e noci con frosting alla ricotta	102
Cioccolata in tazza con panna al cocco	105
Bomboloni alla crema senza uova	106
Tiramisù ricotta e fragole	108
Panna cotta allo yogurt e cocco	110