

Atilio Speciani, Marina Necchi, Michela Carola Speciani

Colazione e brunch per il **BENESSERE**

SECONDA EDIZIONE AGGIORNATA

Bestseller



**Colazione e
brunch per il
BENESSERE**
SECONDA EDIZIONE AGGIORNATA

Attilio Speciani, Marina Necchi, Michela Carola Speciani

Colazione e brunch per il BENESSERE

SECONDA EDIZIONE AGGIORNATA

EDIZIONI
LSWR

Colazione e brunch per il benessere | Seconda edizione aggiornata

Autori: Attilio Speciani, Marina Necchi, Michela Carola Speciani

Publisher: Marco Aleotti

Collana: Salute & benessere

Copertina: Roberta Venturieri

Immagini: di pag. 27, 41, 51, 55, 56-57 Fotolia

© 2017 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-569-4

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy
Finito di stampare nel mese di aprile 2017 presso "Printer Trento" S.r.l., Trento

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

INDICE

Presentazione	8	Pane integrale classico a bauletto	70
Gli autori	9	Pane integrale a lunga lievitazione con le olive	71
PARTE 1 - INTRODUZIONE GENERALE			
.....			
Introduzione generale	12	Pane integrale ai semi o alle noci	72
Erbe aromatiche e spezie	16	Pita o pane arabo integrale	73
PARTE 2 - PRONTI? VIA...			
.....			
Capitolo 1 - Grassi e oli:		Polenta	74
il buono e il cattivo (Con video esplicativo)	20	Pastafrolla	75
Capitolo 2 - I lieviti e la fermentazione	22	Pasta brisée	76
Capitolo 3 - Proteine... anche a prima colazione	25	Marmellata senza zuccheri aggiunti	77
Capitolo 4 - Semi oleosi cotti o no	26	Crema al gianduia fatta in casa	78
Capitolo 5 - Latte, lattini e lattosio	28	Crema pasticcera	79
Capitolo 6 - Lo zucchero e gli zuccheri: cosa comportano		Glassa al cioccolato	80
e come imparare a conoscerli e a sceglierli	30	Uova al tegamino	81
Capitolo 7 - Modulare l'impatto glicemico,		Uova strapazzate	82
anche quando si sceglie il dolce	32	Uova sode e alla coque	83
Capitolo 8 - Calorie sì o no:		Maionese	84
capire cosa scegliere e perché	33	Salsa verde senza glutine	85
Capitolo 9 - Frutta e verdura: come sceglierla,		Ketchup	86
quanta e in quale forma	34	Guacamole	87
Capitolo 10 - Le uova: benvenute in tavola		Hummus	88
e soprattutto a colazione	36	Castagnaccio	89
Capitolo 11 - Tutto il buono di caffè, tè e cioccolato	38	PARTE 5 - MENU	
Capitolo 12 - Meno sale in generale	40	
Capitolo 13 - Autonomia in cucina:		Introduzione ai menu	92
preparare lattini e yogurt vegetali	42	Menu Colazione Internazionale	
Capitolo 14 - L'infiammazione da cibo:		Menu scozzese	96
come guarirne (Con video esplicativo)	44	Uova strapazzate con salmone	96
Capitolo 15 - Il biologico e l'integrale	48	Fagioli stufati	96
Capitolo 16 - Importanza attuale della gluten sensitivity		Funghi, patate e pomodori	96
per la cucina italiana	52	Menu inglese	98
PARTE 3 - ORGANIZZAZIONE			
.....			
Cottura e metodi di cottura	58	English muffins	98
I tempi della prima colazione: l'organizzazione è tutto	59	Cookies inglesi	98
Come organizzare il frigorifero e la dispensa	61	Menu irlandese	100
PARTE 4 - RICETTE DI BASE			
.....			
Crêpes (Con video esplicativo)	64	Scones	100
Pancakes	65	Coppa di avena con frutta di stagione	100
Waffles	66	Menu americano	102
Piadina	67	Bagel ripieni al formaggio, prosciutto e pomodori	102
Pizza con farina integrale	68	Loaf cake al cioccolato	102
Loaf al cioccolato	69	Frutta con fiocchi di cereali	102
		Menu arabo	104
		Formaggio con menta (labneh)	104
		Polpette di ceci (falafel)	104
		Torta di cocco (harrissah)	104
		Menu continentale	106
		Involtini di bresaola o prosciutto	106
		Macedonia	106
		Menu tedesco	108
		Patate con uova, prosciutto e cipolla	108
		Strudel di mele	108
		Menu orientale	110
		Noodles di soia con pesce	110

Menu giapponese	112	<i>Polpo con verdure</i>	144
<i>Pancakes giapponesi</i>	112	<i>Sformatini di zucca</i>	144
<i>Frittata dolce giapponese (tamagoyaki)</i>	112	<i>Tortino di pane con nocciole</i>	144
Menu cinese	114	Menu con curry (autunno)	146
<i>Noodles di riso con pollo e verdure</i>	114	<i>Mousse di frutta</i>	146
<i>Porridge di patate dolci e miglio</i>	114	<i>Curry di verdura o carne con patate o con riso integrale</i>	146
Menu messicano	116	Menu con castagne (autunno)	148
<i>Tortillas farcite (burritos)</i>	116	<i>Frittata di verdura</i>	148
<i>Salsiccia con uova (chorizo con huevos)</i>	116	<i>Castagnaccio</i>	148
<i>Banana burritos</i>	116	Menu con polenta (autunno)	150
Menu greco	118	<i>Frutta cotta con miele</i>	150
<i>Tzatziki</i>	118	<i>Crema pasticcera</i>	150
<i>Breakfast moussaka</i>	118	<i>Verdure autunnali saltate con pollo e crostini di polenta</i>	150
<i>Yogurt greco e miele</i>	118	Menu con kiwi (autunno)	152
Menu africano	120	<i>Frullato/estratto a freddo</i>	152
<i>Couscous dolce (o con stufato)</i>	120	<i>Involcini con verdura</i>	152
<i>Porridge di riso o miglio conditi (la bouille)</i>	120	<i>Torta di zucca</i>	152
<i>Dolce di banana e cocco</i>	120	Menu con riso (inverno)	154
Menu indiano	122	<i>Rotoli di crêpes alla frutta fresca</i>	154
<i>Limonata indiana (nimbu pani)</i>	122	<i>Roastbeef al sale</i>	154
<i>Semolino con lenticchie (rava upma)</i>	122	<i>Budino di cioccolato</i>	154
<i>Mint chutney</i>	122	Menu con cacao (inverno)	156
Menu 4 Stagioni		<i>Yogurt con frutta di stagione</i>	156
Menu con crêpes (primavera)	124	<i>Involcini di prosciutto con formaggio e salvia</i>	156
<i>Crêpes di farina di ceci</i>	124	<i>Torta di cacao</i>	156
<i>Frittata di riso</i>	124	Menu con broccoli (inverno)	158
Menu con cereali croccanti (primavera)	126	<i>Filetti di salmone all'arancia</i>	158
<i>Frullato di frutta</i>	126	<i>Broccoli al vapore con acciughe</i>	158
<i>Carpaccio di carciofi</i>	126	<i>Biscotti al miele</i>	158
<i>Cereali croccanti</i>	126	Menu con arancia (inverno)	160
Menu con omelette al prosciutto (primavera)	128	<i>Frullato/estratto a freddo</i>	160
<i>Estratto a freddo</i>	128	<i>Petti di pollo con riso integrale e verdure</i>	160
<i>Omelette con prosciutto</i>	128	<i>Crêpes farcite</i>	160
<i>Budino alla vaniglia</i>	128	Menu con frittatine (inverno)	162
Menu con estratto a freddo di spinaci (primavera)	130	<i>Frullato/estratto a freddo</i>	162
<i>Frullato</i>	130	<i>Torta salata di frittatine con finocchi e noci</i>	162
<i>Pollo cotto al vapore con salsa verde</i>	130	<i>Torta di castagne</i>	162
<i>Barrette di fiocchi e frutta disidratata</i>	130	Menu Vegani	
Menu con frollini integrali (primavera)	132	Menu vegano con crema di soia	164
<i>Frullato/estratto di frutta</i>	132	<i>Frutta di stagione con la crema</i>	164
<i>Uova sode al tonno</i>	132	<i>Verdure di stagione con tofu aromatizzato all'aceto balsamico</i>	164
<i>Frollini integrali</i>	132	<i>Yogurt di soia con fiocchi di cereali e noci</i>	164
Menu con pesce (estate)	134	Menu vegano con involtino	166
<i>Frullato di anguria</i>	134	<i>Hummus con pane integrale e crêpes</i>	166
<i>Sformatini di pesce con crema di formaggio</i>	134	<i>Involcini di verdura con ripieno di seitan in salsa di pomodoro</i>	166
<i>Tortina di frutta veloce</i>	134	<i>Budino di soia al cioccolato</i>	166
Menu con albicocche (estate)	136	Menu vegano con burritos	168
<i>Albicocche con granella di mandorle</i>	136	<i>Frullato di yogurt di soia con banana e anacardi</i>	168
<i>Pesce al vapore con salsa rosa</i>	136	<i>Tofu strapazzato, anacardi, pomodori freschi e verza</i>	168
<i>Plumcake al limone</i>	136	<i>Crema di avena, zucca e semi di zucca</i>	168
Menu con bresaola (estate)	138	Menu vegano con torta	170
<i>Gazpacho di melone</i>	138	<i>Frullato di avocado, frutta fresca e spinaci</i>	170
<i>Bresaola con olio, limone e maggiorana</i>	138	<i>Pane integrale alle noci con crema di avocado</i>	170
<i>Biscotti ai cereali</i>	138	<i>Torta allo yogurt di soia</i>	170
Menu con formaggio (estate)	140	Menu vegano con tofu	172
<i>Pesche con ripieno di fiocchi e yogurt</i>	140	<i>Frullato di banana, spinaci, ananas, latte di cocco</i>	172
<i>Formaggio di capra alle erbe</i>	140	<i>Tofu strapazzato con contorno</i>	172
<i>Dolce freddo al cioccolato</i>	140	<i>Crêpes all'acqua farcite</i>	172
Menu con uova ripiene (estate)	142	Menu vegano con crêpes	174
<i>Frullato/estratto a freddo</i>	142	<i>Frullato di avocado, frutta di stagione e verdura</i>	174
<i>Uova ripiene</i>	142	<i>Involcini di verdura con ripieno di lenticchie</i>	174
<i>Tonno al sesamo</i>	142	<i>Crêpes alla crema di gianduia</i>	174
<i>Torta di cacao e albicocche</i>	142	Menu vegano con waffle	176
Menu con zucca (autunno)	144	<i>Estratto a freddo</i>	176
<i>Estratto a freddo</i>	144		

<i>Tofu strapazzato con pomodorini e capperi su galletta di riso o fetta di pane</i>	176
<i>Waffel di avena e mirtilli</i>	176
Menu vegano con omelette	178
<i>Carpaccio di frutta</i>	178
<i>Omelette con soft tofu</i>	178
<i>Banana muffin</i>	178
Menu vegano con polenta (gluten free)	180
<i>Estratto a freddo</i>	180
<i>Crostini di polenta</i>	180
<i>Ragù di tofu e verdure</i>	180
<i>Biscotti al cocco</i>	180
Menu Gluten free	
Menu con biscotti	182
<i>Frullato in giallo</i>	182
<i>Uova al tegamino con prosciutto, patate e fontina</i>	182
<i>Biscotti al cioccolato</i>	182
Menu con riso integrale	184
<i>Estratto a freddo o frullato di arancia, carota, limone e mela</i>	184
<i>Riso al vapore con pesce o gamberetti e verdura di stagione</i>	184
<i>Quinoa cake</i>	184
Menu Ipocalorici	
Menu uova (primavera)	186
<i>Uova sode con salmone</i>	186
<i>Uova sode al profumo di origano e timo</i>	186
Menu pesce (primavera)	188
<i>Fiocchi di avena o cereali ai sapori di primavera</i>	188
<i>Gamberi sapori</i>	188
<i>Spadellata di gamberi allo zenzero</i>	188
Menu manzo (primavera)	190
<i>Yogurt fantasia</i>	190
<i>Roastbeef al gusto pizzichino</i>	190
Menu pesce (estate)	192
<i>Frullato di anguria</i>	192
<i>Filetti di merluzzo in rosso</i>	192
<i>Pesca alla piastra</i>	192
Menu crostacei (estate)	194
<i>Estratto a freddo di cetriolo</i>	194
<i>Spiedini di gamberi</i>	194
<i>Crêpes</i>	194
Menu vegano	196
<i>Passato di zucchine e cetrioli</i>	196
<i>Involto di melanzana</i>	196
Menu salumi (autunno)	198
<i>Estratto a freddo</i>	198
<i>Bresaola condita</i>	198
<i>Carpaccio di mela</i>	198
Menu uova (autunno)	200
<i>Omelette di spinaci</i>	200
<i>Terrina di banana</i>	200
<i>Frullato di banana</i>	200
Menu pesce (autunno)	202
<i>Frullato di ananas</i>	202
<i>Galletta di riso farcita</i>	202
<i>Carpaccio di arancia</i>	202
Menu pollo (inverno)	204
<i>Frullato</i>	204
<i>Petto di pollo farcito</i>	204
Menu pesce (inverno)	206
<i>Carpaccio di salmone marinato</i>	206
<i>Insalata di finocchi</i>	206
Menu uova (inverno)	208
<i>Crêpe farcita</i>	208
<i>Uova strapazzate con contorno</i>	208

Menu Senza Zuccheri

Menu con torta di patate (gluten free + alternativa vegana)	210
<i>Frullato di cetrioli, carote e latte di soia</i>	210
<i>Torta di patate e formaggio</i>	210
<i>Filetto di petto di pollo al vapore</i>	210
Menu con zucchine (vegetariana gluten free + alternativa vegana)	212
<i>Estratto a freddo di pomodoro e limone</i>	212
<i>Frittata di zucchine, formaggio e pinoli</i>	212
<i>Frittata al tofu (alternativa vegana)</i>	212
Menu con tortino (vegetariana gluten free + alternativa vegana)	214
<i>Spremuta di arancia</i>	214
<i>Tortino di riso al forno</i>	214
<i>Tortino di riso (alternativa vegana)</i>	214
Menu con crêpes (gluten free + alternativa vegetariana e vegana)	216
<i>Estratto a freddo di sedano, carota, finocchio e zenzero</i>	216
<i>Crêpes al prosciutto e crema di carciofo</i>	216
<i>Crêpes alla crema di carciofo (alternativa vegetariana e vegana)</i>	216
<i>Crema di carciofo</i>	216
Menu con pancakes (con alternativa vegana)	218
<i>Estratto a freddo di finocchio, carota e germogli di soia</i>	218
<i>Pancakes di patate</i>	218
<i>Pancakes con scarti di estratto a freddo (alternativa vegana)</i>	218
Menu ogni occasione è buona (con alternativa vegana)	220
<i>Frullato con vaniglia e cacao</i>	220
<i>Rotolini di pesce con ripieno di verdura</i>	220
<i>Rotolini di zucchine grigliate con ripieno di tofu (alternativa vegana)</i>	220
Menu Occasioni	
Menu di Natale	222
<i>Salmone con crostini di pane integrale</i>	222
<i>Gamberetti olio e limone</i>	222
<i>Biscotti speziati di natale</i>	222
Menu di Capodanno	224
<i>Estratto a freddo di semi di melograno, mela verde, arancia, zenzero</i>	224
<i>Crema di lenticchie</i>	224
<i>Insalata belga del buon augurio</i>	224
<i>Crêpes farcite con paté di castagne</i>	224
Menu di S. Valentino	226
<i>Frullato di ananas, vaniglia e frutti rossi disidratati</i>	226
<i>Pane integrale con speck e paté di olive</i>	226
<i>Dolce cuore di cioccolato con riso soffiato</i>	226
Menu di Pasqua	228
<i>Frullato di nespole guarnito con fiori di rosmarino</i>	228
<i>Insalatina pasquale con uova sode</i>	228
<i>Torta pasqualina</i>	228
<i>Colombelle all'arancia</i>	228

PARTE 6 - SITUAZIONI PARTICOLARI E SUGGERIMENTI

Viaggi, scuola e albergo	232
Usare al meglio rosticceria e panetteria	233
Quando i ritmi del lavoro sono diversi	234
Cibi con glutine	235
Cibi con nichel	236
Indice delle ricette	238

PRESENTAZIONE

Leggere e usare questo libro significa entrare direttamente nella realtà della nostra famiglia. Vuol dire conoscere Marina, Michela e Attilio attraverso i colori e le emozioni delle loro ricette e le fotografie dei piatti (tutte e tutti realizzati da Marina), che ne anticipano il gusto, il sapore e il profumo. E, in parte, vuol dire conoscere anche Alessandro e Mila, che in più riprese (anche senza contribuire al libro) hanno espresso a noi “autori” pareri, giudizi e consigli sul risultato finale delle ricette e sulle loro possibili varianti. Per molti mesi la nostra casa è stata invasa da micro-piatti gustosi e succulenti che non si potevano toccare fino a quando non fossero state perfezionate fotografie e valutazioni.

Questo è un libro profondamente sensuale, che trasforma uno dei bisogni più intimi di ogni essere umano (nutrirsi e assorbire l'energia del Sole che arriva sulla Terra) in piacere del cibo, stimolando il raggiungimento del benessere e la gioia per la propria salute. È l'espressione di un cammino di conoscenza che inizia da lontano e che fa parte da sempre della nostra famiglia. Attilio scriveva il suo primo libro proprio mentre conosceva Marina. È un libro che racconta lo sviluppo della nostra attività scientifica e delle nostre ricerche, applicate nella quotidianità di ogni pasto, perché traccino direzioni che tutti possano seguire o almeno conoscere.

La prima colazione è ormai diventata indispensabile per molti, ed è considerata “mitica” da tutti quelli che si sono “convertiti” a questa abitudine. Nel corso di questi ultimi anni, con lo studio progressivo dei segnali infiammatori e le maggiori conoscenze sulle diete di segnale, l'importanza della prima colazione (o del brunch) ha ottenuto un riconoscimento sempre più vasto, affermandosi come una certezza scientifica.

I nostri pazienti continuavano a richiedere esempi, indicazioni e suggerimenti per miscelare fantasia, gusto e benessere nel rispetto del proprio profilo alimentare. In molti cercavano indicazioni per prime colazioni che, tenendo conto delle personali infiammazioni da cibo e delle eventuali intolleranze alimentari, consentissero di mangiare in modo variato e senza mai annoiarsi (basti pensare alla sensibilità al glutine). Così è nato questo libro.

Michela e Attilio continuano ad applicarsi ogni giorno nello studio e nella ricerca scientifica e medica su questi temi (insieme a tutto lo staff di medici e nutrizionisti di SMA e di GEK), rendendo possibile oggi una nuova conoscenza alimentare che si sta sviluppando ed espandendo in tutto il mondo. Tutta l'introduzione generale è frutto della pratica clinica condivisa e dell'intenso scambio di informazioni tra padre e figlia.

Marina ammaestra ingredienti per rendere possibile e gratificante, sulla tavola di ogni giorno, l'applicazione di una filosofia legata al cibo e all'energia. Una filosofia rispettosa della salute e dei bisogni di ognuno, che sono anche espressi dalle “coccole” dolci e dal piacere.

Tra gli obiettivi di questo libro vi sono anche quelli di creare un mix di principi che guidino verso la conquista del benessere e la ricerca della salute, accettando con il buon senso la trasgressione e il rispetto dei bisogni dell'uomo moderno, e di aiutare a variare alcune abitudini alimentari per migliorare la propria salute, indicando strade che sviluppino la consapevolezza alimentare e educino ad apprezzare e gustare nuovi sapori.

È un libro da tenere in cucina e da usare per preparare un brunch o una ricca prima colazione (come suggerisce il titolo), ma anche per cucinare un pranzo o una cena, facendo esperienza di sapori, colori e gusti nuovi.

Nell'introduzione ai menu, in cui spieghiamo come utilizzare nella pratica tutta la parte dedicata alle diverse ricette, scriviamo con convinzione che il percorso dell'energia passa dalla prima colazione. Quando si comincia a utilizzare quello spazio per nutrirsi bene, cambia il rapporto con l'energia (stanchezza e fatica si riducono), che diventa una parte irrinunciabile della propria esistenza; la prima colazione (o il brunch, per quelli ancora un po' pigri) fornisce l'energia per entrare nella giornata.

Abbiamo preparato ricette adattabili ai bisogni di ciascuno (allergie, infiammazioni da cibo e intolleranze), scegliendo ingredienti di qualità e segnalando varianti vegetariane, vegane e onnivore, per dare a tutti la possibilità di modificare a proprio piacimento le indicazioni suggerite. Ci sono menu dedicati al “gluten free”, alla cucina “vegan”, all'attivazione metabolica attraverso “short fasting” (periodi brevissimi di controllo calorico, una nuova tecnica di segnale per il dimagrimento che stiamo sviluppando con successo), menu stagionali, senza zucchero e altri ancora per le occasioni speciali.

Invitiamo tutti a cucinare (ci sono, comunque, ricette anche per chi non vuole mettersi ai fornelli) e a provare le ricette presentate in queste pagine. Sono tutte eseguibili a casa propria e, per la maggior parte, sono semplici. Anche quelle un po' più difficili non raggiungono mai difficoltà insormontabili. Vi invitiamo a integrarle e a entrare nella storia di questo libro, descrivendo le vostre prove e le vostre varianti anche su Facebook, comunicando con Marina sulla sua fanpage www.facebook.com/marinanecchispeciani o sul blog di Eurosalus “Le ricette di Marina”. www.eurosalus.com è il sito su cui anche Attilio e Michela scrivono quasi ogni giorno.

Per noi la prima colazione è energia e gioia ed è un'abitudine che deve diffondersi: è uno spazio di vita che può diventare uno strumento di benessere per tutti, un momento gratificante, piacevole, in grado di dare soddisfazione all'occhio e al palato e di contribuire al mantenimento della salute.

Attilio Francesco Speciani
Marina Necchi Speciani
Michela Carola Speciani

GLI AUTORI

Attilio Francesco Speciani

È riuscito a portare la sua passione per la moderna immunologia e le sue ricerche sull'infiammazione da cibo nel mondo della nutrizione. Con oltre 35 anni di esperienza in questi ambiti, due docenze universitarie e due specializzazioni (tiene molto a quella in Allergologia e Immunologia Clinica), lavora oggi sia a Milano sia a Londra. Direttore scientifico di SMA srl e GEK srl, due strutture polispecialistiche milanesi, è autore e coautore di oltre 30 libri e ogni giorno scrive su www.eurosalus.com, sull'inglese www.docsalus.com e sulla sua fanpage www.facebook.com/speciani.

Marina Necchi Speciani

La prima scuola di cucina di Marina Teresa Necchi è stata il "Dolce forno", gioco con il quale, da bambina, ha iniziato a preparare le sue torte preferite. Da adulta, dopo una laurea in Economia Aziendale all'Università Bocconi di Milano, con specializzazione in Marketing, ha scoperto il piacere di riproporre i piatti di famiglia tipici della tradizione lombardo-piemontese. A fianco del marito Attilio, ha curato le ricette per intolleranti del libro *Le allergie: Cause, diagnosi e terapie* (Tecniche Nuove). Grazie alla sua passione per il cibo sano (e buono) e per la fotografia, gestisce su Eurosalus il blog di ricette <http://www.eurosalus.com/ricette>, fonte di ispirazione per tutti coloro che soffrono di infiammazioni da cibo o eventuali intolleranze. La sua fanpage www.facebook.com/marinanecchispeciani è un luogo dove creatività, piacere, salute e tecniche di cucina si intrecciano con gusto.

Michela Carola Speciani

Medico chirurgo, si è sempre appassionata di nutrizione e stile di vita e di come questi elementi abbiano un ruolo di rilievo per la salute. Oggi utilizza entrambi gli elementi nella sua pratica clinica e tiene corsi di formazione sul tema su tutto il suolo nazionale. Ha scritto su numerose riviste cartacee ed è tra gli autori di punta del giornale online www.eurosalus.com. A oggi esercita la professione medica presso il Centro Medico SMA di Milano.





Introduzione generale

1
PARTE 1

INTRODUZIONE GENERALE

Per un italiano, mangiare non è solo nutrirsi: è stare in compagnia, condividere i piatti preferiti con le persone care, essere curiosi e godere del cibo. Una cucina che faccia bene davvero non può prescindere dal gusto e dal piacere di quello che si mette in tavola. È il motivo per cui in questo libro si lascia spazio a preparazioni sane, ma anche e soprattutto buone: quando ci si mette a “giocare” con qualcosa di commestibile, è importante che il risultato sia gradevole, per tutti e in tutti i sensi.

Perché la prima colazione?

Per l'italiano medio, fare colazione vuol dire prendere il caffè. Senza nulla togliere al buon espresso nazionale, un po' di cultura alimentare non può che fare bene. La colazione è uno dei momenti che segnano una svolta nelle giornate, nella forma fisica e nella salute delle persone. Farla significa predisporre a una vita sana; saltarla, vuol dire percorrere la via del disastro metabolico.

La colazione è uno dei pochi momenti della giornata in cui ha senso assumere qualche caloria, dello zucchero o un vizio in più. Chi a colazione si limita al solo caffè o tè, magari con la bustina o il cucchiaino di zucchero, si fa un danno davvero grande.

Pensiamo al caso di Maria. Maria è un'impiegata. La mattina si sveglia, ha giusto il tempo di infilarsi maglia e pantaloni, lavare i denti e uscire col cappotto in mano. Maria è ben cosciente dei suoi sette chili di troppo e probabilmente anche questo è uno dei motivi che la spingono, erroneamente, a non mangiare nemmeno un biscotto.

Maria sa che la sua è una scelta. La domanda è: i suoi geni, ne sono a conoscenza?

Colazioni paleolitiche

Immaginiamo Maria qualche decina di migliaia di anni fa, a metà del paleolitico. Maria-paleolitico, con cui Maria-oggi condivide gran parte del genoma, ovvero dei suoi cromosomi, si sveglia al mattino e davanti a sé ha due possibilità: la prima è avere del cibo a disposizione e mangiarlo, la seconda è andare a cercarlo, per nutrirsi. La strada percorsa da molte donne di oggi – “scelgo deliberatamente di non mangiare perché agosto si avvicina e devo mettere il bikini” – non era decisamente tra le opzioni a disposizione di Maria-paleolitico ed è assente anche nei cromosomi di Maria-oggi. L'unico motivo per cui Maria-paleolitico alla mattina potrebbe non mangiare è la carestia, e carestia significa fame, deperimento, morte certa, salvo che l'organismo non metta in atto strategie di conservazione del grasso.

Millenni di selezione naturale hanno fatto sì che l'organismo di ciascun *Homo sapiens sapiens* rispondesse alla carestia

mattutina (che significava carestia potenzialmente durevole) con uno stimolo lipogenetico (produttore di grasso come scorta) e con un abbattimento del metabolismo (conservazione delle forze per tempi migliori).

Ecco che la nostra Maria-oggi, uscita di casa quasi senza mettersi le scarpe per la fretta, avrà la mente molto annebbiata per tutta la mattina, fino ad arrivare all'ora del pranzo. A quell'ora (o a quella del primo spuntino), Maria dovrà poi fare i conti con un metabolismo più basso e con una reazione di risparmio energetico attuata dal suo organismo che, per paura di morire di fame, metterà in grasso molto più di quanto necessario. La mossa “credo-che-così-sarò-pronta-per-la-prova-costume” o “sono-troppo-pigra-per-salvarmi-la-vita” di Maria-oggi l'ha messa nella condizione di ingrassare, e anche, potenzialmente, di vivere male il proprio lavoro e la propria mattinata. È anche una questione di grasso o magro, ma le carte in gioco comprendono temi molto più profondi e, non facendo colazione, Maria si è davvero fatta del male.

Il buono del primo pasto della giornata

Sono innumerevoli gli studi che, negli anni, hanno valutato gli effetti della presenza e dell'assenza della prima colazione, ed è giusto, a questo proposito, riportare alcune scoperte che coinvolgono adulti, così come adolescenti e bambini.

L'impatto della prima colazione è innanzitutto metabolico. Anche attraverso un'azione negativa sull'utilizzazione degli zuccheri, in coloro che saltano il primo pasto peggiorano tutti gli indici di sindrome metabolica (grasso viscerale, pressione arteriosa, colesterolo, resistenza insulinica). Tali conseguenze hanno i loro effetti sul rischio di incorrere in qualunque tipo di malattia, da quelle cardiovascolari, al cancro, passando per il diabete e per le malattie infiammatorie croniche, e questi meccanismi esistono sin dalla primissima infanzia. Ecco come fa una prima colazione a salvare la vita.

Sono poi moltissimi gli studi che correlano la prima colazione (soprattutto se ricca di una parte proteica) col miglioramento del tono dell'umore, dell'attenzione e della prestazione (a scuola e al lavoro). Una buona prima colazione riduce il rischio di incorrere in ulcera gastrointestinale e, nelle donne, si correla a una riduzione dei problemi mestruali, dell'osteoporosi, delle problematiche legate alla funzione riproduttiva e alla fertilità.

Anche soggettivamente, le persone (bambini e adulti) che mangiano appena sveglie, stanno meglio: si sentono più felici, più socialmente partecipi, più sane, con maggiori energie.

Inoltre, la prima colazione non ingrassa e, anzi, stimola il dimagrimento, anche attraverso i meccanismi di prevenzione della sindrome metabolica. La prima colazione stimola il metabolismo: dopo aver mangiato al risveglio, l'investimento giornaliero in energia, attenzione, calore sarà molto maggiore.

Nelle nostre conferenze citiamo spesso gli studi dello statunitense John de Castro (J.M. de Castro, *Journal of Nutrition*, 134, 2004), che afferma: “Quanto più è calorica la prima colazione, tanto meno è calorico l’introito dell’intera giornata; quanto meno è calorica la prima colazione, tanto maggiore sarà l’introito calorico alla fine della giornata”. La realtà è anche più interessante, perché una buona prima colazione non solo riduce la fame che porta a rimpinzarsi poi durante il giorno, ma stimola anche gli ormoni che facilitano il consumo di calorie.

Impostare la giornata partendo dalla prima colazione

A fronte di alcune calorie assunte in più durante la prima colazione, quindi, anche tutte quelle introdotte durante le ore residue della giornata saranno “bruciate” con maggiore facilità. Le calorie assunte durante la prima colazione hanno, per di più, a disposizione il resto della giornata per essere consumate. Il terzo meccanismo attraverso cui la colazione stimola il dimagrimento è quello, appena segnalato, del giusto controllo della fame: sono numerosi gli studi che hanno evidenziato come, mangiando più calorie in occasione della prima colazione, si tenda ad assumerne complessivamente meno durante tutta la giornata.

Il meccanismo di regolazione della fame è legato a quegli stessi geni che controllano la sopravvivenza di Maria-paleolitico (o anche di un ipotetico Marco-paleolitico): non si può rischiare, in periodo di carestia, di trovarsi davanti a qualcosa di potenzialmente commestibile, senza mangiarlo. Senza la prima colazione, l’organismo si sente “in carestia” e si butta “giustamente” su tutto quello che è commestibile, talvolta senza alcun ritegno. Se, invece, la prima colazione è stata ricca, l’organismo è sicuro della presenza e della disponibilità di cibo e può mettere in atto dei processi di consumo calorico.

Citochine infiammatorie e messaggi

Questi segnali arrivano all’organismo grazie alla produzione di particolari molecole chiamate citochine o adipochine. Molte di queste sono prodotte in risposta all’infiammazione da cibo (assunzione di cibi non tollerati) oppure a orari alimentari non adatti all’organismo (come nel caso del “salto” della prima colazione).

Negli ultimi anni si sta approfondendo la ricerca sull’azione delle citochine infiammatorie, soprattutto perché si sta scoprendo che la loro azione può essere modulata da prodotti

alimentari naturali. Olio di perilla, inositol, oli di pesce, mandorle, nocciole, noci, mirtille e altri frutti di bosco sono tutte sostanze contenenti antiossidanti o antinfiammatori naturali, in grado di regolare e controllare molte delle azioni negative delle citochine. In pratica, si sta verificando che un’alimentazione sana e la scelta di alcuni particolari cibi (come viene proposto in questo libro) possono determinare, in molti casi, effetti positivi sulla salute molto più evidenti di quelli ottenuti grazie all’uso di particolari farmaci, evitando così i possibili effetti collaterali di questi ultimi.

Il fattore più importante da tenere in considerazione è che questo tipo di regolazione avviene attraverso messaggi e segnali. L’orario della prima colazione è un segnale ormonale. Il giusto bilanciamento di proteine e carboidrati all’interno del singolo pasto determina un segnale di specifiche adipochine che vanno a interferire con la regolazione e con l’assorbimento di zuccheri e carboidrati. La ricchezza o la scarsità della prima colazione attivano un messaggio nervoso che arriva ai nuclei di comando della tiroide, facendola funzionare correttamente o provocandone un malfunzionamento – e tutti sono a conoscenza dell’impressionante aumento dei disturbi tiroidei negli ultimi anni. Si potrebbe continuare a elencare i vari effetti di questi segnali; l’importante, tuttavia, è sapere che proprio di segnali si tratta: segnali regolabili e modulabili con semplici scelte di stile di vita e con la composizione di menu semplici come quelli che indichiamo in questo libro. Il fatto di scegliere mandorle o semi oleosi per la colazione, di inserire un uovo al posto di una fetta di pane, di evitare di cuocere un grasso sono azioni che non dipendono solo da una scelta estetica o di gusto, ma dal fatto di dare all’organismo i segnali migliori per conquistare la salute e mantenere il proprio benessere.

Regolare i segnali

L’azione della prima colazione è, comunque, soprattutto regolatrice: oltre a stimolare il consumo del grasso corporeo, facendo dimagrire chi ne ha in eccesso, essa contribuisce alla strutturazione della massa magra in chi ne ha poca o è sottopeso. Non fare una prima colazione adeguata (eventualmente dopo l’allenamento), ad esempio, è davvero una scelta negativa per chi si sta impegnando nella costruzione della “tartaruga” o del sedere “da showgirl”. La disponibilità di cibo, per Maria e Marco-paleolitico, significava, qualche centinaio di migliaia di anni fa, la possibilità di cacciare o raccogliere, e la loro necessità era quella di avere muscoli da usare ed energia da spendere.

Non è da escludere che la prima colazione sia correlata anche con lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari (la misura del seno per la donna, ad esempio) e con il desiderio sessuale

INTRODUZIONE GENERALE

in entrambi i sessi: il contesto migliore per mettere al mondo felici creaturine giustamente affamate e insaziabili era caratterizzato da ricchezza alimentare.

Una buona prima colazione

Una prima colazione in grado di muovere tutti i meccanismi sopra descritti è ricca, completa e sufficientemente abbondante. Come si definiscono questi criteri? La presenza di cereali (integrali), abbinati a proteine e grassi (che riducono l'impatto glicemico), è il primo elemento. Le proteine possono essere contenute in uova, prosciutto, pesce e pollo (i menu che seguono declineranno le varie possibilità), ma anche in semi oleosi e frutta secca.

Frutta e verdura fresche sono sempre e comunque una componente importante per cominciare la giornata con la giusta quota di antiossidanti e vitamine e per portarsi avanti, in questo senso, sul conteggio giornaliero (si veda il capitolo 9).

I dolci possono essere consumati con maggiore libertà durante la prima colazione, rispetto agli altri pasti, ma vanno comunque tenuti sotto controllo in un'ottica di gestione della salute personale.

La variabilità è un altro elemento utile per il controllo efficace dell'infiammazione generale di base, che ha un ruolo così importante nella prevenzione di ogni patologia e nel mantenimento della salute (chi non fosse interessato a questi ultimi argomenti sappia che ridurre l'infiammazione contribuisce anche alla riduzione della cellulite).

È importante, quindi, variare il latte vegetale usato, le farine, la frutta, così come la parte proteica.

Due considerazioni sulla reattività al nichel

L'assunzione alimentare di cibi con un elevato contenuto di nichel, o di sostanze che gli assomiglino, contribuisce all'aumento complessivo dell'infiammazione da cibo di un organismo. Negli ultimi anni allergie, intolleranze e infiammazioni dovute al nichel stanno aumentando di frequenza e studi recenti hanno dimostrato come, seguendo una dieta di rotazione, si possa migliorare e guarire da queste patologie dovute alla presenza di nichel negli alimenti. Quindi il consumo controllato di cibi contenenti questo elemento è un fattore determinante per il recupero del benessere. In questo libro, se fossero indicate, proporremo alternative di preparazione delle ricette adatte anche a chi deve controllare il nichel nella propria alimentazione. Acquisizioni recenti hanno aiutato a capire che il nichel in sé non rappresenta un veleno e che solo da un certo livello in avanti la sua assunzione può dare fastidio

alle persone sensibili. La risposta, fortunatamente, è sempre individuale e dipende da altri elementi oltre al contenuto specifico di nichel. Un cibo non fa male "perché contiene nichel" come molti sostengono, ma perché ne contiene "individualmente troppo" e spesso perché è associato ad altre sostanze che facilitano la reattività dell'organismo nei suoi confronti, come i contaminanti del terreno o le sostanze che si creano con la cottura. Per esempio, una mandorla essiccata può non dare fastidio (nonostante il nichel che contiene), mentre la sua preparazione "roasted" può determinare una reazione molto intensa. Nelle ricette terremo da conto di questi aspetti proponendoli in modo semplice e pratico.

Due considerazioni sulla Gluten Sensitivity

Per molti anni si è pensato che l'unica forma di reazione alimentare al glutine fosse la celiachia. Dal 2010, invece, si hanno conferme crescenti dell'esistenza di una forma di ipersensibilità al glutine diversa dalla celiachia. Il nome di questa condizione, indicata come NCGS, è infatti preso direttamente dall'inglese e significa Non Celiac Gluten Sensitivity, cioè "intolleranza al glutine non celiaca". In pratica, ciò significa che molte persone devono regolare la loro assunzione di glutine o di frumento (oltre che di kamut, farro e orzo) per non riceverne un danno. Nelle prossime pagine, almeno due capitoli del nostro libro (capitoli 14 e 16) sono dedicati al tema della reazione agli alimenti in generale, quella che per anni è stata classificata come reazione da "intolleranza", e alla reazione al glutine. È importante segnalare che in Italia quest'ultima condizione va tenuta in seria considerazione (vista la diffusione di alcune abitudini alimentari), tenendo a mente, come illustreremo, che, di fronte a fenomeni di infiammazione da cibo (le vecchie "intolleranze alimentari"), la scelta più corretta non è certo quella di eliminare l'alimento, ma di mantenerne un consumo controllato per riportare l'organismo ad assumerne con serenità attraverso un processo simile a quello dello svezzamento infantile.

Nessuna paura, quindi, anche in caso di reazioni di intolleranza al glutine (non celiaca) o a qualsiasi altro gruppo alimentare. La nostra esperienza scientifica e clinica in questo campo ci consente di dire che queste reazioni possono essere diagnosticate (con i test Biomarkers o Recaller) e guidate verso la guarigione attraverso scelte alimentari positive, recuperando il gusto del cibo, la varietà delle composizioni dei piatti e il piacere di mangiare.

Partendo da ottime prime colazioni o da brunch piacevoli e gustosi, come quelli proposti in questo libro.

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

Le spezie sono dei fantastici alleati in cucina, anche e soprattutto quando si parla di benessere.

Molte di esse sono state anticamente usate come rimedi terapeutici e alcune stanno rientrando in auge anche in questo senso. Questo grazie al contenuto impressionante di micronutrienti, all'importante potere antiossidante e al loro contenuto in polifenoli, alcuni dei quali con proprietà molto particolari.

In cucina, l'uso delle spezie permette di creare piatti gustosi e saporiti e di limitare l'uso del sale o dello zucchero, la cui aggiunta non è per nulla positiva in termini di benessere generale. Aggiungere qualche spezia in più è in genere un'ottima abitudine, sia in termini di maggiore presenza di antiossidanti e sali minerali nel piatto, sia in termini di riduzione del contenuto di sale (o di zucchero) sia in termini di gusto della preparazione. Vediamo qui di seguito alcune delle spezie che possono essere aggiunte in cucina.

Al tempo dell'Impero Romano la *salvia* era utilizzata per curare praticamente qualsiasi malattia e tale era considerata la sua importanza da essere usata persino come "moneta di scambio".

In ambito scientifico, oggi, la salvia è stata studiata con qualche risultato positivo nel supporto al trattamento delle caldane tipiche della menopausa e nel trattamento e nella prevenzione di alcune forme di demenza. È perfetta in tisana assieme al limone e per aromatizzare pesce o carne.

Gli estratti di *rosmarino* sono ampiamente studiati per le loro potenzialità antiossidanti, antinfiammatorie e antidiabetiche.

Il *timo* e il timolo, il suo olio essenziale, sono studiati per l'attività antimicrobica.

Il timo e il rosmarino, così come la salvia, sono perfetti sapori mediterranei da usare per insaporire carne, pesce e verdura di qualsiasi tipo. È per altro utile ricordarsi che l'aggiunta di spezie altamente antiossidanti all'olio di cottura aiuta a mantenere buoni i grassi dell'olio stesso: se proprio è necessario usare olio per cuocere, meglio aggiungerci, per esempio, del rosmarino ricco di antiossidanti.

La *menta* è perfetta per insaporire e aromatizzare ogni portata, dai primi al dessert, e perfino da usare come tisana o per insaporire il tè. Si tratta di un'erba molto studiata. In particolare è utilizzata nel trattamento della sindrome dell'intestino irritabile, per la sua azione di rilassamento della muscolatura intestinale e quindi di riduzione dei crampi addominali. Il mentolo in essa contenuto presenta proprietà antimicrobiche. Inoltre, viene utilizzato localmente per ridurre il prurito cutaneo.

La *maggiorana* sembrerebbe avere effetti positivi nel miglioramento della sensibilità insulinica, il che la renderebbe un alleato particolarmente interessante in cucina per aiutare

l'ottimale gestione degli zuccheri. È ottima su carne, pesce, verdure e anche nell'insalata.

Lo zenzero è una radice dalle mille qualità. Tra queste troviamo l'azione sul sistema digerente, in particolare di tipo anti-nausea e gastroprotettiva. Le sue qualità antiossidanti, inoltre, lo rendono un ingrediente molto studiato nella prevenzione di alcuni tipi di cancro e di demenza. È stata analizzata anche la sua funzionalità analgesica, per esempio nei dolori legati al ciclo mestruale.

I *semi di anice* e di *finocchio* sono aromatici e interessanti da usare per aromatizzare carne e pesce, ma anche tisane e dessert. In particolare, dell'anice è stato studiato l'effetto ansiolitico, calmante e rilassante.

Basilico ed *erba cipollina* hanno un buon potenziale antiossidante e sono perfetti per insaporire quasi qualsiasi cosa. Il basilico è buono dovunque, dall'antipasto al gelato e al frullato. L'*erba cipollina* è invece un ottimo sostituto della cipolla; è più semplice da pulire e non fa nemmeno venire le lacrime agli occhi.

Anche lo *zafferano* è buono dappertutto, dal risotto al gelato. È perfetto per colorare i piatti e il suo utilizzo positivo è stato proposto come supporto nel trattamento dell'Alzheimer e della depressione, oltre che nel miglioramento della sensibilità all'insulina (è ottimo quindi sia nel risotto sia nel dessert).

La *cannella* è perfetta nelle torte di mele, ma esercita tutta la sua azione salutare anche solo aggiunta alla frutta cotta, eventualmente assieme a qualche chiodo di garofano. Nei budini, nelle creme e nei gelati rende i sapori classici più intensi e aiuta a diminuire le dosi di zucchero necessarie. La cannella ha un forte potere euglicemizzante, tende cioè a riportare rapidamente verso la norma le variazioni di glicemia. Il suo destino è evidentemente quello di essere abbinata ai dolci. Il potere antiossidante della spezia la rende perfetta, inoltre, per cucinare e di buon ausilio (come si diceva del rosmarino) per diminuire le modificazioni dei grassi buoni in cottura.

Le *bacche di vaniglia* vanno aperte tagliandole a metà. I semi ottenuti dalla bacca con l'ausilio di un cucchiaino si aggiungono alle creme e ai gelati e anche nel condimento delle insalate condite con olio e aceto di mele o limone. Nei dessert sono perfetti per ridurre la quantità di zucchero.

Il *cardamomo* è altrettanto interessante e ha un sapore intenso; ci piace unirlo al caffè, alle tisane e alla cioccolata calda. Come la gran parte dei suoi colleghi insaporitori, è ricco di antiossidanti.

La *noce moscata*, che sembrerebbe avere un qualche effetto antispasmodico, si usa per insaporire le verdure, come per esempio la torta di spinaci. Una sua spolverata sta molto bene anche sulle uova al tegamino, sulla carne e con la frutta cotta;

nei dolci e nelle marmellate solitamente si accompagna alla cannella e ai chiodi di garofano.

Il *rafano* è una radice interessantissima. Ultimamente è stata molto studiata per le sue proprietà antinfiammatorie e immunomodulanti. Inoltre, come l'aglio, gli sono state associate proprietà antiruggine e insetticide. È perfetto per salse dal sapore intenso e piccante, ma anche in dolci e dessert dal sapore aromatico.

Il *curry* è un fantastico insieme di spezie che, a seconda del luogo di produzione, cambia composizione e sapore. L'ingrediente più rappresentativo è la *curcuma*, cui sono poi aggiunte spezie diverse che specificano spesso per quale preparazione sia indicato il mix. Il curry va assaggiato e provato, per conoscerlo.

A questa spezia di origine indiana sono riconosciute qualità di grande interesse sul piano medico. La *curcuma longa* ha dimostrato una potente attività antinfiammatoria naturale e proprietà antinfettive di estremo interesse (appartiene per altro alla stessa famiglia dello zenzero). È quindi un prodotto

di spicco sul piano della modulazione naturale del sistema immunitario. Molte ricerche recenti hanno dimostrato una sua attività sul piano antitumorale; questo tubero ha inoltre un ruolo importante nella prevenzione di malattie come l'Alzheimer e il Parkinson. Già così è una meraviglia, ma ora sappiamo che ha anche proprietà antidepressive, agendo sul sistema nervoso centrale nella regolazione di due importanti neurotrasmettitori, come la serotonina e la dopamina, coinvolti nella modulazione degli stati emotivi. L'azione dei curcuminoidi (tra le sostanze attive della pianta) è pienamente sinergica a quella degli antidepressivi chimici e permette di ottenere una migliore modulazione della concentrazione di serotonina e dopamina (due neurotrasmettitori).

Per quanto riguarda il *peperoncino*, che è ricchissimo di vitamina C e ha una potente attività antiossidante, l'unico cibo nel quale Marina lo accetterebbe è il gelato al cioccolato. Per il resto, il peperoncino è un po' come il prezzemolo: si può aggiungere ovunque e, per chi lo ama, diventa una presenza indispensabile.



Ingredienti

3 uova
8 cucchiaini di farina integrale
80 ml di latte vaccino o di soia

Infiammazione correlata al cibo

Latticini: sostituire il latte vaccino con il latte di soia.

Oli cotti: vietato oliare la padella.

Fumento: sostituire la farina integrale con farina di castagne o di ceci.

CRÊPES**Preparazione** 

Il mio metodo per realizzare l'impasto delle crêpes è abbastanza inusuale e forse può sembrare improponibile a chi è ai suoi primi esperimenti, ma diventa poi talmente un'abitudine che ci si può dimenticare della bilancia.

Parto da una base di 2 uova, che con la frusta impasto con le farine prescelte, aggiungendone fino a quando non si forma una sorta di pastella densa; a questo punto inizio a unire il latte vegetale prescelto (soia, riso, miglio).

Diluisco, sempre con l'aiuto della frusta, fino ad avere una pastella decisamente liquida.

Scaldo una padella antiaderente rotonda, con un diametro intorno ai 25 cm.

Raggiunta una temperatura adeguata, verso nel centro mezzo mestolo di pastella, che poi, facendo ruotare la pentola, distribuisco sul fondo e lascio sino a quando la superficie mi dà l'impressione di essersi solidificata; a questo punto con una paletta giro la crêpe.

Dopo la prima prova, decido se sia il caso di aggiungere altro latte (se la crêpe è troppo spessa) oppure ancora un po' di farina (se fosse troppo sottile).

La quantità di pezzi che si ricavano è direttamente proporzionale all'abilità raggiunta nel dosare l'impasto.



PANCAKES

Preparazione

Il procedimento non è molto diverso da quello utilizzato per fare le crêpes.

L'unica differenza è che l'impasto va tenuto più denso e che bisogna aggiungere un po' di lievito per aumentare lo spessore del pancake.

Ho messo la farina integrale in una ciotola, ho aggiunto il lievito per dolci, l'uovo e ho mescolato con un mixer a immersione aggiungendo il latte di soia.

Infine ho unito i mirtilli.

Poi ho scaldato una pentola antiaderente e con un cucchiaino ho versato l'impasto in modo da creare una sorta di frittella tonda.

Appena cotto da una parte con una paletta, ho girato il pancake e, uno dopo l'altro, li ho messi su un piatto da portata, proponendoli con un po' di miele.

L'alternativa solo vegetale si ottiene semplicemente eliminando l'uovo e compensandone la mancanza con un'aggiunta di latte vegetale.

Ingredienti

200 g di farina integrale

1 cucchiaino di lievito

1 uovo

300 ml di latte di soia

150 g di mirtilli freschi o di frutta disidratata a piacere



Infiammazione correlata al cibo

Frumento: usate la farina di riso insieme alla farina di castagne.

Lieviti: le crêpes sono una buona alternativa; rinunciando a una sorta di spugnosità, potete provare a realizzare i pancakes senza aggiungere il lievito. Come condimento è meglio evitare il miele, sostituendolo con la marmellata.

MENU CON CRÊPES (PRIMAVERA)

- SPREMITA DI ARANCIA O POMPELMO
- CRÊPES DI FARINA DI CECI CON PROSCIUTTO
- POMODORINI
- FRITTATA DI RISO E MANDORLE

Ingredienti

Crêpes di farina di ceci con prosciutto

2 uova
150 g di farina di ceci
latte qb
prosciutto

Frittata di riso e mandorle

due pugni di riso integrale lessato
(130 g circa)
2 uova
due manciate di mandorle
con la buccia (circa 80 g)
1 cucchiaino di miele
scorza di limone, vaniglia e uvetta



Preparazione

Crêpes di farina di ceci

Difficoltà Tempo

In una ciotola rompo l'uovo intero e con una frusta inizio a lavorarlo con un po' di farina di ceci sino ad avere una sorta di impasto non troppo solido, poi inizio ad aggiungere, sempre mescolando con la frusta, il latte, ottenendo una pastella semiliquida.

A questo punto metto una padella antiaderente sul fuoco e la faccio scaldare, poi verso un mestolino di pastella e, ruotando la pentola, cerco di farla aderire bene al fondo.

Appena inizia a solidificarsi, dopo averla rimessa sul fuoco, la stacco delicatamente con una palettina e la giro, infine la scodello in un piatto, pronta per essere farcita con il prosciutto.

Frittata di riso

Difficoltà Tempo

In una ciotola rompo le uova intere, aggiungo un cucchiaino di miele e amalgamo il composto.

Prendo le mandorle e le sminuzzo aiutandomi con un mixer, dopo di che le unisco alle uova con il riso e la scorza di limone grattata. Aggiungo, come tocco finale, un pizzico di vaniglia e l'uvetta.

Riscaldo bene una padella antiaderente di 20 cm di diametro, vi rovescio il composto e inizio la cottura coprendo con un coperchio e abbassando il fuoco.

Dopo qualche minuto, aiutandomi con un piatto, capovolgo la frittata e la faccio scivolare nuovamente per terminare la cottura sull'altro lato.



Infiammazione correlata al cibo

Crêpes di farina di ceci

Lieviti: le crêpes sono una proposta ideale per voi, ma ricordate di consumare subito tutto l'impasto: se, infatti, doveste tenerlo in frigorifero, subirebbe una sorta di lievitazione naturale che per voi non andrebbe bene.

Latticini: sostituite il latte vaccino con il latte di soia o di riso.

Nichel: utilizzate solo latte di soia come sostitutivo

Frittata di riso e mandorle

Lieviti: sostituite il miele con lo zucchero di canna integrale.

Nichel: sostituite la frutta secca l'uvetta con castagne cotte sminuzzate o albicocche fresche a pezzi a seconda della stagione.

Nel menu, sostituite i pomodori in accompagnamento alle crêpes con i broccoli o le zucchine grigliate.

Pomodorini

Nichel: sostituite con broccoli o zucchine grigliate.

Qualche consiglio in più

Se preferite, concedetevi in alternativa una **crêpe dolce con la marmellata** senza zucchero, ma non dimenticate mai di cominciare la giornata con un pasto costituito almeno per 1/3 da proteine.

Si possono usare anche altre farine, come quella di castagne o di miglio.

Le crêpes possono essere preparate alla sera, così la mattina vi basterà scaldarle velocemente in un padellino o nel forno a microonde e poi farcirle a piacere.

Se siete single, dimezzate le dosi; gli avanzi, comunque, sono buoni anche il giorno dopo.

Potrebbe essere necessario girare la **frittata di riso** più di una volta; controllate con una paletta che sia bella compatta, altrimenti ripetete i passaggi iniziali della procedura di capovolgimento.

La pentola deve essere ben calda se non potete usare l'olio.

La frittata di riso può diventare anche salata, se al riso e alle uova aggiungete 50 g di speck tagliato a dadini e una manciata di formaggio parmigiano, ma solo se non avete problemi di sensibilità ai lieviti o ai latticini. In questo caso il formaggio è da escludere.

MENU VEGANO CON TOFU

- **FRULLATO DI BANANA, SPINACI, ANANAS, LATTE DI COCCO**
- **TOFU STRAPAZZATO CON CONTORNO**
- **CRÊPES ALL'ACQUA FARCITE**



Ingredienti

Frullato di banana, spinaci, ananas, latte di cocco
(2 bicchieri)
1 banana
2 fette di ananas
½ bicchiere di latte di cocco
1 manciata di spinaci
2 fettine di zenzero

Tofu strapazzato con contorno
(1-2 porzioni)
1 panetto di tofu compatto
timo, rosmarino, erba cipollina
funghi champignon
broccoli
1 cipolla
1 manciata di olive verdi

Crêpes all'acqua farcite
120 g di farina integrale
acqua o latte vegetale
crema di mandorle
mele

Preparazione

Frullato di banana, spinaci, ananas, latte di cocco **Difficoltà** 🍲 **Tempo** ⌚

Mettiamo nel frullatore la banana, l'ananas sbucciato e tagliato a pezzi e gli spinaci e iniziamo a frullare, unendo il latte di cocco e tanto ghiaccio quanto basta per ottenere la giusta consistenza.

Tofu strapazzato con contorno **Difficoltà** 🍲 **Tempo** ⌚⌚

Sbriciolo il tofu e lo faccio saltare in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di acqua. Appena prende colore, aggiungo le erbe aromatiche. A parte pulisco i funghi con uno straccetto e, dopo averli affettati, li passo in una padella antiaderente lasciandoli asciugare. Faccio cuocere i broccoli al vapore o lessandoli e lasciandoli al dente. Faccio appassire le cipolle, tagliate finemente, con un dito di acqua e, appena sono colorite, le aggiungo al tofu. Unisco i funghi e, infine, le cime di broccolo. Faccio insaporire bene i diversi ingredienti e aggiungo, alla fine, un filo di olio di oliva.

Crêpes all'acqua farcite **Difficoltà** 🍲 **Tempo** ⌚⌚

Prendo la farina e inizio ad aggiungere acqua fino a raggiungere una consistenza quasi liquida. Le cuocio seguendo lo stesso procedimento spiegato nelle Ricette di base a pag. 64. Per farcire uso la crema di mandorle come base sulla quale adagiare le fette di mela ammorbidite in pentola oppure tenute al naturale.



Infiammazione correlata al cibo

Frullato di banana, spinaci, ananas, latte di cocco

Nichel: evitate gli spinaci.

Tofu strapazzato con contorno

Lieviti: sostituite il tofu con dei fagioli o con una galletta di riso integrale; togliete anche i funghi e le olive.

Nella variante con il pane croccante (vedi "Varianti appetitose"), sostituite quest'ultimo con briciole di gallette di riso.

Nichel: sostituite la cipolla con il porro e, nell'alternativa con i pomodori, sostituite questi ultimi con i peperoni.

Crêpes all'acqua farcite

Frumento: sostituiamo la farina con un mix di farine di riso, ceci e grano saraceno.

Nichel: niente crema di mandorle e mandorle tostate; nella variante salata sostituite i pomodori con i peperoni.

Lieviti: niente variante con yogurt di soia.

Varianti appetitose

Nel **frullato di banana, spinaci, ananas, latte di cocco** mi piace aggiungere qualche aroma, come la vaniglia, lo zenzero e una spolverata finale di cacao amaro: un tocco visivo di bellezza, ma anche di sapore. Se non avete il ghiaccio pronto, usate anche solo l'acqua; l'importante, per avere una consistenza "gonfia", è frullare alla massima potenza.

Quando preparo il **tofu strapazzato**, mi piace cambiare il contorno in relazione alla stagione.

In estate, per esempio, trovo che sia perfetto con il pomodoro fresco (contiene nichel) e qualche oliva.

Talvolta lo accompagno con dei crostini di pane (attenzione al frumento e ai lieviti) tostati in una padella antiaderente con un filo di olio d'oliva ed erbe aromatiche.

Se c'è una sensibilità ai grassi idrogenati, è meglio farlo scaldare nel tostapane oppure sempre in pentola ma senza condimento, che però potete aggiungere a freddo.

Le **crêpes** possono essere fatte anche usando il latte di soia. Le farciture sono infinite; si può usare della frutta fresca e della granella di mandorle non tostate e come base lo yogurt di soia (attenzione ai lieviti).

Se invece le vogliamo salate, basta aggiungere della verdura fresca, come insalata e pomodori (attenzione al nichel), e della salsa di olive (attenzione ai lieviti).

Per ottenere una **composta di frutta**, basta tagliare la frutta a pezzi e metterla a cuocere a fuoco lento con poca acqua, una scorza di limone e, a seconda della frutta scelta, aggiungere aromi come cannella e zenzero.

MENU CON TORTA DI PATATE

(GLUTEN FREE
+ ALTERNATIVA
VEGANA)

- **FRULLATO DI CETRIOLI,
CAROTE E LATTE
DI SOIA**
- **TORTA DI PATATE
E FORMAGGIO**
- **FILETTO DI PETTO
DI POLLO AL VAPORE**

Ingredienti

**Frullato di cetrioli, carote
e latte di soia**
(2 bicchieri)
½ cetriolo
2 carote
1 bicchiere di latte vegetale
2 fettine di zenzero fresco

Torta di patate e formaggio
(1 teglia medio piccola)
2 patate (200 g)
2 zucchine (160 g),
a seconda della stagione
1 bicchiere di latte
2 manciate di formaggio
1 uovo sbattuto

Filetto di petto di pollo al vapore
1 petto di pollo



Preparazione

Frullato di cetrioli, carote e latte di soia

Difficoltà 🍲 *Tempo* ⌚

Pelo il cetriolo solo se ho il sospetto che la buccia sia amara.
Spazzolo bene la carota e la faccio a pezzi, aggiungendola al cetriolo.
Frullo il tutto unendo il latte vegetale.

Torta di patate e formaggio

Difficoltà 🍲🍲 *Tempo* ⌚⌚⌚

Dopo aver ben spazzolato le patate, le taglio a fette sottili e le dispongo sul fondo di una pirofila da forno, coprendole con carciofi o zucchine, a seconda della stagione, tagliati finemente.
A parte sbatto l'uovo con il formaggio e diluisco con il latte.
Verso il composto sulla verdura e inforno a 180 °C per 45 minuti.

Filetto di petto di pollo al vapore

Difficoltà 🍲🍲 *Tempo* ⌚⌚⌚

Cuocio il petto di pollo intero al vapore.
Per insaporirlo, lo ricopro con un trito di erbe fresche o secche, come il timo, la salvia e il rosmarino.
Una volta cotto, dopo circa 30 minuti, lo taglio affettandolo e accompagnandolo con un filo di olio d'oliva o della maionese fatta in casa (vedi Ricette di base a pag. 84).



Infiammazione correlata al cibo

Torta di patate e formaggio

Latticini e lieviti: adottate la variante senza proteine animali (vedi sotto “Consigli e alternative vegane”), oppure sostituite latte e formaggio con 250 ml di crema di riso diluita con ½ bicchiere di latte vegetale.

Consigli e alternative vegane

Al posto del **frullato** si può fare un estratto a freddo di sola verdura, aumentando un poco la quantità degli ortaggi.

Le patate e il pollo di solito li preparo in anticipo, la sera per la mattina, organizzando il piatto già pronto per i più mattinieri, ai quali basta infilarlo nel forno a microonde per riscaldarlo.

Rispetto ai **petti di pollo** tagliati a fette, il pezzo intero, una volta cotto, resta più morbido, il che ci consente di tagliarlo come preferiamo, anche a cubetti.
Per cambiare, potete utilizzare anche le fette di fesa di tacchino e cuocerle su una piastra calda, sempre insaporendole con un po' di erbe aromatiche e una grattugiata di zenzero fresco.
Aggiungete il sale solo a cottura ultimata e in quantità controllata.

Se preferite **non assumere proteine animali**, nella terrina di patate usate solo la verdura, lasciata cuocere con 250 ml di panna vegetale e qualche spezia.

In alternativa, potete tagliare diverse verdure di stagione a fette spesse (attenzione a quelle contenenti nichel), disponendole in modo lineare nella teglia e condendole con origano e un filo d'olio (attenzione al nichel; in questo caso meglio aggiungerlo solo a fine cottura) prima di infornarle a 160 °C, aggiungendo solo un po' d'acqua.

Conviene iniziare la cottura a pentola coperta con la carta argentata, che poi verrà tolta.

La scelta proteica, al posto dei derivati animali, potrà orientarsi sul tofu alle erbe (attenzione ai lieviti) da aggiungere sbriciolato alle verdure preparate al forno.

MENU DI PASQUA

- **FRULLATO DI NESPOLE GUARNITO CON FIORI DI ROSMARINO**
- **INSALATINA PASQUALE CON UOVA SODE**
- **TORTA PASQUALINA**
- **COLOMBELLE ALL'ARANCIA**

Ingredienti

Frullato di nespole guarnito con fiori di rosmarino

(2 persone)

6 nespole

1 bicchiere di latte vegetale
o acqua o tè verde

fiori di rosmarino o primule

Insalatina pasquale con uova sode

(2 persone)

100 g di insalatina novella
o cicorino primaverile

1 cipollotto, 2 uova sode

1 manciata di olive

Torta pasqualina

2 confezioni di pasta sfoglia
(rotonda) oppure di pasta brisée
fatta in casa (vedi Ricette di base
a pag. 76)

circa 750 g di spinaci cotti al vapore

300 g di ricotta

150 g di grana grattugiato

6 uova, noce moscata

Colombelle all'arancia

(circa 8 pezzi) 2 uova

3 cucchiaini di zucchero di canna
o miele

80 g di arancia frullata

150 g di farina di mandorle

70 di cocco disidratato



Preparazione

Frullato di nespole guarnito con fiori di rosmarino **Difficoltà** 🍳 **Tempo** ⌚

Taglio le nespole, estraggo i semi interni e inizio a frullare, aggiungendo il latte vegetale o l'acqua. Se il composto risultasse troppo denso, aggiungo un po' di liquido.

Insalatina pasquale con uova sode **Difficoltà** 🍳 **Tempo** ⌚ ⌚

Pulisco bene l'insalatina, sciacquandola più volte sotto l'acqua.

Dopo aver rassodato le uova, le apro, le taglio a pezzi e le aggiungo all'insalata ben asciugata. Unisco, infine, il cipollotto tagliato finemente e le olive denocciate.

Torta pasqualina **Difficoltà** 🍳 🍳 🍳 **Tempo** ⌚ ⌚ ⌚

Prendo una teglia abbastanza profonda coperta con carta da forno e la rivesto con il primo foglio di pasta.

In una ciotola inizio a sbattere 1 uovo con il grana e la ricotta.

In una padella antiaderente faccio asciugare, salando leggermente, gli spinaci cotti in precedenza o scongelati e aggiungo la ricotta.

Trasferisco il composto nella ciotola dell'uovo e amalgamo il tutto, aggiungendo una grattata di noce moscata.

Verso nella teglia e creo nel ripieno cinque spazi dove romperò le uova, che coprirò con un po' di ripieno.

Per finire, copro con il secondo disco di pasta e spennello la superficie con il rosso di un uovo aggiuntivo.

Inforno a 180 °C per 45/60 minuti.

Colombelle all'arancia **Difficoltà** 🍳 **Tempo** ⌚ ⌚ ⌚

Frullo le arance pelate a vivo.

Monto le uova con il miele o lo zucchero di canna, unisco le arance, la farina di mandorle e il cocco, e mescolo bene.

Riempio gli stampini in silicone (vanno bene anche se hanno forme diverse) e metto in forno a 160 °C per 25 minuti circa.



Infiammazione correlata al cibo

Insalatina pasquale

Nichel: niente cipolla, che si può sostituire con i ravanelli.

Lieviti: niente aceto, usate il limone ed evitate le olive.

Torta pasqualina

Frumento: come base usate una pasta brisée fatta con farine gluten free, meglio se integrali.

Lieviti e latticini: consiglieri, in sostituzione, una gustosa frittata senza formaggio, arricchita con prosciutto cotto o dadini di speck e qualche seme di finocchio.

Nichel: sostituite gli spinaci con le erbe.

Colombelle all'arancia

Lieviti: usate lo zucchero di canna al posto del miele.

Nichel: essendo un dolce ricco di mandorle e noce di cocco, direi che non va proprio bene.

Latticini: come topping, diluite il cioccolato amaro con olio o panna vegetale.

Approfondimenti gustosi

Nel **frullato di nespole** i fiori non sono solo decorativi, ma si possono anche mangiare; si può sostituirli, comunque, con qualche fogliolina di menta.

Se preferite una **insalatina pasquale** più delicata, potete evitare i cipollotti, le uova e le olive, sostituendoli con delle fettine di mela verde accompagnate da pinoli non tostati e ravanelli affettati finemente. Come condimento io userei un olio di oliva emulsionato con aceto di mele e un po' di polvere di vaniglia con poco sale.

Con gli avanzi di pasta della **torta pasqualina** possiamo realizzare delle decorazioni per la parte superiore.

Se invece è avanzato un po' di ripieno, lo si può riutilizzare rompendoci dentro un uovo e facendone una frittata. Potete gustare questa torta sia tiepida sia fredda. Se preferite, potete anche utilizzare delle teglie monoporzione, che devono però essere abbastanza profonde per poterci inserire l'uovo intero.

Le **colombelle all'arancia** sono ottime ricoperte con della glassa ottenuta sciogliendo a bagnomaria o nel forno a microonde (a bassa potenza) 120 g di cioccolato (attenzione al nichel) con 100 ml di burro o olio o panna vegetale.