

Giuseppe Capano

BENESSERE CEREBRALE



Scopri i cibi che potenziano il cervello e favoriscono la salute mentale



 **tecniche nuove**

Giuseppe Capano

BENESSERE CEREBRALE

Scopri i cibi che potenziano il cervello e favoriscono la salute mentale

©2026 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnicheNuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnicheNuove.com

<http://www.tecnicheNuove.com>

ISBN 978-88-481-4975-4

ISBN (pdf) 978-88-481-4976-1

ISBN (epub) 978-88-481-4977-8

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Foto: Anna Zappa

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Digital Team, Fano (PU)

Finito di stampare nel mese di maggio 2026

SOMMARIO

PREFAZIONE (<i>Intervista con il dott. Bruno Brigo</i>)	5
INTRODUZIONE	11
PICCOLI PIATTI DI VERDURA	14
PRIMI PIATTI	54
SECONDI PIATTI	94
INSALATE	134
DOLCI	154
INDICE DELLE RICETTE	174

Prefazione

COME PROTEGGERE E POTENZIARE LE ATTIVITÀ MENTALI A TAVOLA

Intervista con il dott. Bruno Brigo

1. Quali sono le linee guida generali utili a mantenere nel tempo una buona attività mentale?

La prima strategia da mettere in atto per preservare il patrimonio della memoria e delle funzioni cognitive consiste nell'**individuare e correggere i fattori di rischio personali** che possono favorire il declino delle attività mentali.

L'aggiornamento del 2024 della **Commissione Lancet per la prevenzione del declino cognitivo e della demenza** rappresenta una delle sintesi più autorevoli e complete sullo stato delle conoscenze riguardo alla prevenzione, all'intervento e alla cura delle malattie neurodegenerative. La Commissione identifica i seguenti **quattordici fattori di rischio** modificabili che, se presenti, aumentano la probabilità di sviluppare una forma di demenza: 1. scarsa istruzione; 2. perdita dell'udito; 3. traumi cranici; 4. pressione alta; 5. consumo eccessivo di alcolici; 6. obesità; 7. fumo; 8. depressione; 9. isolamento sociale; 10. sedentarietà; 11. diabete; 12. inquinamento atmosferico; 13. perdita della vista non trattata; 14. colesterolo LDL elevato. La scarsa istruzione, ad esempio, riduce la costruzione della riserva cognitiva e rende il cervello più vulnerabile ai danni dell'età.

2. Ci può indicare quali sono le sostanze benefiche protettive che dovremmo introdurre quotidianamente con l'alimentazione?

I principali **alimenti che svolgono attività protettiva sul cervello** per il loro contenuto in **sostanze antiossidanti e antinfiammatorie** comprendono, in ordine alfabetico: cereali integrali (avena, farro, riso integrale, frumento da grani antichi, quinoa); cioccolato fondente; frutti a guscio (noci, mandorle, pistacchi, nocciole); frutti di bosco (mirtillo, more, fragole, lamponi); legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli); olio extravergine di oliva (da spremitura a freddo); pesce grasso (sardine, sgombro, tonno, salmone); semi (lino, girasole, sesamo, zucca); tè verde; verdura a foglia verde (lattuga, cavolo riccio, rucola, spinaci); vino rosso con moderazione; yogurt e kefir.

Vanno invece limitati o evitati: alcol in eccesso (vino, superalcolici); bevande zuccherate; carboidrati raffinati (pane bianco, pasta bianca, riso brillato); carni conservate (salumi, wurstel, carne in scatola); cibi ipercalorici e con alto indice glicemico; cibi ultra-processati (cibi pronti, merendine, patatine); dolcificanti artificiali (saccarina, aspartame, sucralosio); grassi saturi (carne rossa, grasso del latte, burro,

strutto, olio di cocco, olio di palma); grassi *trans* (fritture, margarina, *snack*, merendine); zuccheri raffinati (dolci, caramelle, bibite zuccherate).

3. Esistono molti modelli di regimi alimentari che vantano effetti positivi sulla salute in generale, ma la dieta e cucina mediterranea continuano a rappresentare un riferimento assoluto per i risultati concreti in termini di benessere complessivo. Possiamo estendere anche alla salute mentale questi effetti positivi o lo stile mediterraneo ha bisogno di elementi di rafforzamento specifici?

Attualmente la **dieta Mind**, introdotta nel 2015 dalla nutrizionista Martha Clare Morris, rappresenta una proposta nutrizionale per il supporto delle capacità cognitive. *Mind* significa mente, ma è anche l'acronimo per *Mediterranean-DASH diet Intervention for Neurodegenerative Delay* (intervento della dieta Mediterranea-Dash contro il ritardo neurodegenerativo).

La dieta Mind nasce dalla integrazione dei due modelli: **dieta Mediterranea e dieta DASH**. La prima si basa su un'alimentazione vegetale con cereali integrali, frutta, verdura, legumi, noci e olio extravergine di oliva, integrata da un consumo moderato di pesce, latticini, carne bianca, e un consumo limitato di carni rosse e dolci.

La dieta DASH (acronimo di *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, approcci dietetici per bloccare l'ipertensione) enfatizza l'uso di proteine magre, latticini a basso contenuto di grassi e una forte riduzione di sale, grassi saturi e zuccheri aggiunti.

4. Esiste un rapporto molto stretto tra salute intestinale e salute mentale; quali sono le indi-

cazioni migliori per mantenere efficiente questo rapporto reciproco?

L'**intestino** non solo assicura l'apporto di nutrienti all'organismo, ma agisce anche su emozioni e funzioni cognitive, attraverso le influenze dirette sul cervello. Il cervello "viscerale" presiede, infatti, alle funzioni vitali della sopravvivenza (digestione del cibo, assorbimento dei nutrienti necessari per la vita cellulare) e interviene in ansie ed emozioni, mentre il **sistema nervoso centrale** regola la funzione cognitiva e relazionale. L'intestino produce neurotrasmettitori e sostanze psicoattive che influenzano gli stati d'animo (serotonina, endorfine); essi provocano sensazioni piacevoli e ci permettono di dormire meglio, ma solo se l'intestino ospita batteri buoni. Questo **asse intestino-cervello** è basato sui legami diretti tra i due organi e sulle relative influenze reciproche. Per esempio, come già intuito da Ildegarda di Bingen (1098-1179), il consumo di **farro** contribuisce al buonumore, in quanto è molto più ricco di fenilalanina e di triptofano (precursore della serotonina) rispetto al frumento. La sua grande biodisponibilità è assicurata dal fatto che è idrosolubile, per cui i suoi principali componenti vengono assimilati rapidamente.

5. Le proteine sembrano avere un ruolo centrale nell'efficienza mentale, soprattutto per chi ha già diversi anni alle spalle; cosa è importante conoscere per quanto riguarda questo componente nutrizionale all'interno della dieta quotidiana, in particolare vi sono differenze importanti tra proteine vegetali e animali o si equivalgono a livello di effetti sulla salute?

Le proteine di origine vegetale hanno un valore biologico in apparenza inferiore rispetto alle proteine

Introduzione

MANGIARE BENE PER PENSARE MEGLIO

La salute mentale ha un ruolo fondamentale in tutto il corso della vita di una persona, ma col passare degli anni l'organismo affronta sfide sempre più gravose che richiedono un'attenzione particolare per mantenere un benessere cerebrale efficiente e costante. A livello alimentare e nutrizionale le moderne ricerche mettono in evidenza due aspetti fondamentali da tenere in considerazione, il primo riguarda la qualità delle sostanze nutrizionali introdotte con l'alimentazione, il secondo non meno importante è il legame stretto tra la funzionalità intestinale del microbiota e il cervello.

Cucinare buoni piatti che favoriscano la gratificazione sensoriale utilizzando alimenti e cibi con le migliori sostanze protettive per cervello e intestino è a mio avviso una delle strade migliori da seguire per tutelare al meglio la salute mentale.

In questo libro si segue questo obiettivo e si traccia un percorso di gusto e piacere basato principalmente sui fondamenti ampiamente riconosciuti della dieta mediterranea integrati con le più recenti indicazioni scientifiche in campo alimentare.

Ci pregiamo di avere al nostro fianco un luminare della medicina come Bruno Brigo a cui abbiamo

rivolto alcune domande specifiche su questa tematica e chiedo supporto nel trovare le soluzioni nutrizionali più funzionali ed efficienti senza mai trascurare l'aspetto strettamente edonistico portato da un buon piatto.

La soddisfazione quotidiana a tavola è anche essa tassello importante per una buona salute mentale.

Le sostanze nutrizionali migliori per il benessere cerebrale

Per fare questo sono state individuate una serie di sostanze nutrizionali che è fondamentale prevedere ogni giorno nella dieta personale attraverso una corretta preparazione in cucina e che sono presenti in misura variabile in ogni ricetta del libro. Ne metto in evidenza le principali ribadendo allo stesso tempo due aspetti estremamente importanti che possono migliorare di molto il nostro benessere cerebrale: la varietà più ampia possibile dei cibi consumati e la loro integrità in termini di utilizzo esteso delle parti esterne usualmente scartate; nella buccia ad esempio si concentrano gran parte delle sostanze benefiche di molti frutti così come nelle foglie di molti ortaggi ritenute inutili e considerate scarti.

Integrità significa anche qualità della materia prima e l'utilizzo di prodotti biologici, garantiti da un basso utilizzo di elementi chimici o ancora meglio coltivati e controllati da sé è una premessa fondamentale.

Insieme a una corretta alimentazione è vitale e della stessa importanza svolgere una regolare attività fisica proporzionata all'età e alle caratteristiche individuali, ma sempre costante e continua in modo da amplificare al massimo gli effetti del buon cibo consumato.

Fibre, cereali e prodotti integrali

Le fibre hanno un ruolo decisivo per tutte le funzioni vitali dell'organismo e influenzano direttamente la qualità del microbiota intestinale. Assumere costantemente alimenti ricchi di fibre, come ci ricorda Bruno Brigo, è un forte deterrente contro i tre principali nemici del cervello: infiammazione, stress ossidativo e ipertensione arteriosa.

Proteine

Le proteine hanno un ruolo fondamentale in tutte le fasi di vita svolgendo diverse funzioni vitali e diventano ancora più importanti man mano che passano gli anni anche per la salute mentale, vista la tendenza a trascurarne gli introiti corretti o indirizzandoli solo sulle fonti di origine animale che spesso hanno effetti collaterali dovuti a lavorazione e produzione. A livello di effetti benefici meglio introdurre proteine di derivazione vegetale che, se pur incomplete in partenza, una volta ben combinate nelle ricette diventano altamente funzionali, protettive e con un'elevata qualità nutrizionale.

Vitamina B12

Tutte le vitamine del gruppo B sono fondamentali per una buona salute mentale, ma la più carente vie-

ne ritenuta proprio la B12 che in una recente ricerca a supporto di altre precedenti è stata trovata a livelli estremamente ridotti negli anziani con declino cognitivo. È contenuta soprattutto nei prodotti di origine animale come carne e pesce; per chi preferisce un regime vegetale la fonte principale in cui trovarla sono le uova e i latticini in generale, uova importanti anche per l'integrazione costante di colina, sostanza di grande utilità ai neurotrasmettitori che regolano memoria e umore.

Omega-3 e acidi polinsaturi DHA ed EPA

Sono sostanze vitali e con un grande impatto positivo sulla salute in generale che nel cervello spesso sono carenti innescando così difficoltà nell'oneroso lavoro di questo organo in termini di elaborazione mentale. Presenti in buona dose nei pesci si trovano in quantità abbondanti anche in molti semi oleosi e frutta secca in guscio tra cui in assoluto le noci, che andrebbero previste quotidianamente in almeno 3-4 frutti se non nelle ricette vere e proprio come base di una sana colazione.

Semi e frutti della salute mentale

Sono ingredienti che non devono mai mancare ogni giorno sulle nostre tavole in quanto racchiudono potentissime sostanze benefiche per il benessere cerebrale e dell'organismo tutto in un elenco esteso e dai risvolti ancora più promettenti. Semi come lino (i migliori per integrare buone dosi di omega 3), girasole, zucca, sesamo, chia, canapa, psillio, noce, pino-lo, nocciola, pistacchio, mandorla, anacardi (questi ultimi raggruppati per convenzione nella categoria frutta secca a guscio), insieme a molti altri meno conosciuti, contribuiscono non solo a migliorare notevolmente la nostra salute, ma sono essenziali per

Involtini di zucchine e lenticchie con salsina rinfrescante



30'



10'



Ingredienti per 4 persone

2 zucchine medio grandi, ½ limone, 1 mazzetto piccolo di menta fresca, 50 g circa di anacardi non salati, 1-2 spicchi d'aglio, 3-4 rametti di timo limonato fresco, 300 g circa di lenticchie lessate (circa 120 g secche), 2-3 cucchiaini di semi di sesamo, 10 ravanelli rossi, 50 g di mirtilli freschi, olio extravergine d'oliva, sale.

Procedimento

1. Lavare le zucchine e con un pelapatate sbucciarle possibilmente con strisce larghe e uguali conservando la buccia da parte, sempre con il pelapatate tagliare per il lungo la polpa rimasta in sottili fettine, scegliere le 24 più belle e intatte e marinarle in 1-2 cucchiaini di olio e poche gocce di succo di limone per almeno 20 minuti.
2. Tagliare a pezzi e cuocere per 5 minuti circa a vapore tutto il resto delle zucchine, frullarle finemente con la menta lavata, gli anacardi, poco sale, 1 cucchiaino abbondante di olio e la loro acqua di cottura sufficiente a ottenere una salsina semi densa.
3. Sbucciare l'aglio e tritarlo insieme al timo sfogliato mettendolo in una padella con 2-3 cucchiaini di olio, rosolarlo velocemente, aggiungere le lenticchie e saltarle per 5 minuti circa, intiepidirle schiacciandone circa ¼ con una forchetta.
4. Adagiare 2 fettine marinate di zucchine alla volta sovrapponendole in modo da formare una sorta di unica fetta, mescolare le lenticchie con un poco della salsa alla menta, stenderle in uno strato sottile sulle

fette di zucchine e arrotolare a involtino mettendoli in verticale.

5. Spalmare sulle bucce verdi delle zucchine un poco della salsa e avvolgerle sugli involtini coprendoli parzialmente, delicatamente impanare gli involtini nei semi di sesamo, stendere la salsa di zucchine alla menta sul fondo dei piatti e adagiarvi sopra 3 involtini a porzione, decorare con i mirtilli e i ravanelli tagliati in piccoli cubettini.

FIBRE E PROTEINE

Ottima dose di fibre da lenticchie, zucchine e ravanelli, ampia copertura proteica da lenticchie e anacardi.



NUTRIENTI CEREBRALI FUNZIONALI

Buona dose di acidi polinsaturi da semi di sesamo, anacardi e olio. I mirtilli garantiscono un'ottima integrazione di polifenoli e antiossidanti.



SOSTANZE BENEFICHE PROTETTIVE

- Zinco e ferro da lenticchie
- Leucina e vitamina E dai semi di sesamo
- Magnesio e vitamina K dagli anacardi
- Antiossidanti e polifenoli dall'olio





Tortelli di ortica con erbe aromatiche, olio e nocciole



40'



30'



••



Ingredienti per 4 persone

150 g di farina 0, 50 g di farina di semola di grano duro, 40 g di farina di grano saraceno, 2 uova e 1 tuorlo, 500 g circa di ortiche fresche, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata, 150 g circa di ricotta, 2-3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 150 g di nocciole intere, 1 mazzetto di erbe aromatiche miste, noce moscata, olio extravergine d'oliva, sale.

Procedimento

1. Impastare le tre farine disposte a fontana con un pizzico di sale, le uova intere, il tuorlo e l'acqua necessaria a formare un composto sodo e omogeneo, coprirlo e lasciarlo riposare 45 minuti.
2. Mondare con cura le ortiche utilizzando dei guanti protettivi, conservare solo le cimette e le foglie più belle eliminando tutto il resto, lavarle e disporle in una pentola con poca acqua, lessarle per meno di 5 minuti e scolarle, una volta tiepide strizzarle e tritarle.
3. Sbucciare l'aglio, tritarlo finemente e rosolarlo velocemente con 2 cucchiaini di olio, aggiungere le ortiche e insaporirle due minuti salandole poco e profumandole con la buccia di limone, una volta fredde mescolarle con la ricotta e il parmigiano grattugiato unendo a piacere una grattata di noce moscata e regolando di sale.
4. Sgusciare le nocciole e tostarle nel forno caldo a 160 gradi per 10 minuti, una volta fredde strofinarle tra le mani per eliminare la pellicina marrone, tritarle grossolanamente e mescolarne $\frac{1}{3}$ con il ripieno di ortiche, pulire le erbe aromatiche, tritarle, mescolarle

con 3 cucchiaini abbondanti di olio e scaldare a bagnomaria per 10 minuti.

5. Stendere la pasta in sottili sfoglie, dividerla in quadrati di 8 cm di lato, porre nel centro un cucchiaino di ripieno, chiudere a triangolo sigillando i bordi e rivoltarli su se stessi ripiegando l'apice della punta, lessarli in acqua bollente salata per 5 minuti, scolarli e condirli con l'olio profumato alle erbe insieme alle nocciole tostate rimaste.

FIBRE E PROTEINE

Ortiche e nocciole garantiscono una buona dose di fibre, alta la quota di proteine grazie a uova, formaggi e frutta secca.



NUTRIENTI CEREBRALI FUNZIONALI

Buona dose di acidi polinsaturi da nocciole e olio extravergine. Ottimi effetti depurativi e diuretici dati dal consumo di ortica.



SOSTANZE BENEFICHE PROTETTIVE

- calcio, ferro e potassio dalle ortiche
- vitamina B12 e colina dalle uova
- vitamina E e calcio dalle nocciole
- antiossidanti e polifenoli dall'olio





Pizza proteica con verdure colorate e crema al basilico



30'



25'



••



Ingredienti per 4 persone

1 piccola zucchina, ½ melanzana, 3-4 ravanelli rossi, 250 g di mozzarella fior di latte, 6-7 pomodori piccoli di vario colore, 1 mazzo di basilico fresco, ½ spicchio d'aglio, 100 g di quinoa bianca e 100 g di lenticchie rosse decorticate lasciate in ammollo in abbondante acqua per una notte, origano secco, olio extravergine d'oliva, sale.

Procedimento

1. Lavare la zucchina e la melanzana, tagliarle in fette sottili e grigliarle alcuni minuti su una piastra rigata, lavare i ravanelli e tagliarli in mezza fettine, tagliare la mozzarella in piccole fettine e lasciarla colare sistemandola in un piccolo colino.
2. Lavare i pomodori e tagliarli in fette tonde salandoli appena, pulire il basilico, lavarlo, asciugarlo e frullarlo a lungo con un poco di sale e lo spicchio d'aglio versando il solo olio sufficiente a ottenere una crema fluida, scolare e risciacquare lenticchie e quinoa lasciandole poi colare bene, trasferirle in un potente mixer o frullatore.
3. Aggiungere poco sale, 3 cucchiaini di olio d'oliva e 6 cucchiaini di acqua, lavorare a lungo gli ingredienti, si deve ottenere una pastella molto fine e liscia, rivestire con carta da forno una tortiera tonda bassa per pizza da 32 cm e stendere la pastella spalmandola uniformemente con un cucchiaino.
4. Cuocere la base della pizza in forno caldo a 200 gradi per 15-20 minuti circa fino a dorarla in superficie, toglierla dal forno e decorarla con tutti gli ingre-

dienti preparati in precedenza tranne la crema fluida al basilico, prima di rimetterla in forno profumarla con dell'origano sbriciolato al momento.

5. Continuare la cottura per altri 5-6 minuti, tagliarla a fette e prima di servirla macchiarla a gocce con la crema fluida al basilico.

FIBRE E PROTEINE

Molto alte sia le dosi di fibre che quelle di proteine dalla combinazione complessiva che vanta un alto profilo di preziosi aminoacidi.



NUTRIENTI CEREBRALI FUNZIONALI

Acidi polinsaturi coperti essenzialmente dall'olio extravergine. Rilevante il basso indice glicemico del piatto.



SOSTANZE BENEFICHE PROTETTIVE

- potassio e antocianine dalle melanzane
- zinco e ferro dalle lenticchie
- vitamina A, fosforo e magnesio dalla quinoa
- antiossidanti e polifenoli dall'olio





Biscotti di datteri con fondente, pistacchi e lamponi



15'



10'



•



Ingredienti per 8 porzioni

100 g di datteri morbidi tipo Medjoul, 180 g di nocciole intere, 1 cucchiaino di cacao amaro, 50 g di cioccolato fondente, 80 g circa di lamponi freschi, 40 g di pistacchi sgucciati.

Procedimento

1. Snocciolare i datteri e verificare la morbidezza, se troppo secchi tenerli a bagno in acqua tiepida per circa 25-30 minuti o meno, l'importante è che si ammorbidiscano ma senza spappolarsi troppo.
2. Nel frattempo sgucciare le nocciole e tostarle nel forno caldo a 160 gradi per meno di 10 minuti, quando pronte e tiepide strofinarle tra le mani per togliere quanta più pellicina possibile e frullarle finemente.
3. Tagliare i datteri in piccoli pezzi e disporli nello stesso frullatore delle nocciole, frullarli inizialmente da soli e quando diventati molto fini aggiungere le nocciole preparate in precedenza e il cacao, lavorare l'impasto solo il tempo necessario a ottenere una pasta dolce uniforme.
4. Stenderla a 3 mm circa di spessore e ricavare dei biscotti tondi usando una formina del diametro di 5 cm circa, sistemarli su un vassoio e lasciarli riposare in frigorifero per 30 minuti.
5. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente e colarlo a filo sui biscotti, disporre al centro un mezzo lampone e cospargere con i pistacchi tritati grossolanamente.

FIBRE E PROTEINE

Ottima percentuale di fibre da datteri, pistacchi e nocciole, buona quota di proteine dalla frutta secca complessiva.



NUTRIENTI CEREBRALI FUNZIONALI

Ottima dose di acidi polinsaturi da nocciole e pistacchi. Non servono dolcificanti esterni e zuccheri in più.



SOSTANZE BENEFICHE PROTETTIVE

- quercetina, catechine e teobromina dal cioccolato
- antocianine, vitamina C e folati dai lamponi
- vitamina E e calcio dalle nocciole
- fitosteroli e vitamina K dai pistacchi





INDICE DELLE RICETTE

PICCOLI PIATTI DI VERDURA

Bruschetta con cavolo nero e cipolla rossa caramellata	14	Busiate al pesto con mandorle, pomodori e fagiolini curvi	56
Cacik al profumo di menta e semi	16	Consommé ristretto ai funghi con muffin salati	58
Carote e asparagi allo zenzero con olive e nocciole	18	Gnocchetti di patate viola e noci alle erbe aromatiche	60
Cocotte al forno con indivia belga, funghi e noci	20	Gnocchetti morbidi di piselli alle tre erbe aromatiche, nocciole e olio	63
Cracker croccanti e speziati senza glutine	22	Lasagne al pomodoro fresco, aglio, olio e semi di lino	64
Crema di bufala all'erba cipollina, olive e mirtilli	25	Lasagnette di cavolo nero con salsa al limone e crumble mediterraneo	66
Dip di fagioli bianchi e arachidi con verdure arrostate	26	Linguine con ravanelli arrosto al timo e pesto di foglie verdi	68
Gazpacho in giallo con verdure estive colorate	28	Ravioli proteici allo zafferano con salsina di pomodoro fresco	70
Grissini all'olio extravergine d'oliva, pinoli e sesamo	30	Risotto di carote e mandorle con crumble di cavolo rosso	73
Involtni di zucchine e lenticchie con salsina rinfrescante	32	Risotto in crema di barbabietola, mirtilli e fonduta di formaggio	74
Mousse di zucca al curry su crostini di pane integrale e semi	35	Scodelle di riso basmati con barba di frate al limone	76
Nidi di agretti al limone con ricotta alle mandorle e olio ai ravanelli e menta	36	Spaghetti piccanti mantecati al vino rosso	78
Panzerotti integrali fumé con lattuga e citronette allo zenzero	38	Tagliatelle di tofu alla curcuma con olio di scalogni, semi e mandorle tostate	80
Patate dolci in salsa verde al limone, olio e girasole	40	Tagliolini con salsa al prezzemolo, pomodorini, limone e mandorle	83
Polpettine di verdure con crema di cavolfiore allo zenzero	42	Tortelli di ortica con erbe aromatiche, olio e nocciole	84
Porri fondenti al curry affumicato, formaggio e semi di zucca	45	Vellutata densa di carote e alloro con riso nero allo zenzero	86
Rotolini di farinata con crema di anacardi e pomodori	46	Vellutata di asparagi allo zenzero, mozzarella e petali di cipolla	88
Spiedini di melanzane con fichi, formaggio e insalatina	48	Vellutata di finocchi, noci e cannellini con petali di cipolle rosse	90
Tigelle al grano saraceno farcite	50	Vermicelli di lenticchie con salsa di pomodori a crudo e pistacchi	93
Uova e verdure con salsina di rucola	52		

PRIMI PIATTI

Avena in zuppeta di fine estate al profumo intenso di basilico	54
--	----

SECONDI PIATTI

Broccoletti in sformato virtuoso	94
Burger proteici con semi, prezzemolo e zenzero	96
Caponata di melanzane al basilico con hummus rinfrescante	98
Flan di spinaci con cipollotti e salsina alle erbe aromatiche	100
Focaccia rustica all'origano con spinaci, funghi e taleggio	103
Millefoglie di patate, sedano rapa e cipolle al timo	104
Okonomiyaki con doppia salsina allo yogurt, profumi di erbe e spezie	106
Pizza proteica con verdure colorate e crema al basilico	108
Quiche integrali monoporzione con erbe di campo ed erba cipollina	110
Ricco polpettone vegetariano in sfoglia reticolata e salsina piccante	113
Sfoglia intrecciata con ripieno di ceci, olive e nocciole	114
Sformati di cavolo e radicchio con salsina ai funghi	116
Sformato ligure di patate, ceci e coste	118
Sformato piccante di scarola con salsina allo zafferano e broccoletti	120
Strudel salato al grano saraceno con carote, bietoline e formaggio	123
Tarte tatin carciofi, cipolle, carote	124
Tarte tatin con pomodori al profumo di origano	126
Terrina di tarassaco, bietole e carote con noci e gorgonzola	128
Torta salata di zucca a spirale profumata al rosmarino	130
Wellington speciale vegetariano	133

INSALATE

Insalata di scarola con uova, nocciole e semi di zucca	134
Insalata di uva agrodolce	136
Insalata di valerianella con salmone selvaggio, olive e semi di lino	138
Insalata invernale a doppia marinatura	140

Insalata multipreventiva con mandorle e semi di lino	143
Insalata solare ai semi e scaglette di pecorino	144
Insalata spizzica amara al profumo di zenzero e lamponi	146
Insalata tricolore con semi di lino e salsa al kefir	148
Insalata vitaminica con menta e mandorle	150
Insalatina di tarassaco con mandorle tostate e condimento al limone e zenzero	153

DOLCI

Biscotti di datteri con fondente, pistacchi e lamponi	154
Biscottini morbidi alle noci, frutti di bosco e yogurt	156
Carpaccio di mele con salsa ai frutti rossi, vaniglia e semi di zucca	158
Crema anadabe al cacao senza zuccheri	160
Dessert di arance rosse, yogurt e chia	163
Dessert energetico e leggero di banane e caffè	164
Mousse cremosa e morbida di anacardi e lamponi	166
Mousse soffice di fragole, tofu e anacardi	168
Ricotta montata al limone con lamponi e bottoni di fondente	170
Tortino ai semi e frutta secca con composta veloce di fragole	173



Giuseppe Capano

BENESSERE CEREBRALE

Le ricerche più recenti mostrano quanto la nostra alimentazione influenzi la salute mentale: da un lato conta la qualità dei nutrienti che assumiamo, dall'altro il ruolo decisivo del microbiota e del suo dialogo continuo con il cervello. Cucinare piatti capaci di gratificare i sensi e, allo stesso tempo, ricchi di sostanze protettive per intestino e mente diventa così una delle strategie più efficaci per il benessere psicologico.

Questo libro propone un percorso di gusto e piacere ispirato ai principi consolidati della dieta mediterranea, arricchiti dalle più attuali evidenze scientifiche in campo nutrizionale.

Un viaggio tra colori vivaci, ingredienti vegetali, profumi di erbe e spezie, il supporto prezioso di semi oleosi e frutta secca, e l'abbraccio dell'olio extravergine d'oliva: un alleato straordinario per la nostra mente.

Prefazione a cura di Bruno Brigo.



GIUSEPPE CAPANO

si occupa di cucina, salute e alimentazione dal 1980. Negli anni ha creato una sua cucina caratterizzata dall'uso intensivo e ampio di verdure, legumi, cereali e frutta. Una cucina moderna legata a 360 gradi al concetto di wellness globale. Una cucina attenta alla componente preventiva di molti alimenti, al corretto uso delle tecniche di lavorazione e dei moderni strumenti di cottura.

www.chefgiuseppecapano.it

ISBN 978-88-481-4975-4



9 788848 149754

 **tecniche nuove**
www.tecnichenuove.com

€18,90