

Giuseppe Capano

# CUCINA E LONGEVITÀ

*Nutrizione e vitalità dopo i 60*



©2026 Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: [libri@tecnichenuove.com](mailto:libri@tecnichenuove.com)

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: [vendite-libri@tecnichenuove.com](mailto:vendite-libri@tecnichenuove.com)

<http://www.tecnichenuove.com>

ISBN 978-88-481-4897-9

ISBN (pdf) 978-88-481-4898-6

ISBN (epub) 978-88-481-4899-3

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: JDT, Milano

Foto: Anna Zappa

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di dicembre 2025

# SOMMARIO

PREFAZIONE ( <i>a cura di Bruno Brigo</i> )	5
INTRODUZIONE	13
PICCOLI PIATTI DI VERDURA	16
PRIMI PIATTI	54
SECONDI PIATTI VEGETALI	92
SECONDI PIATTI DI PESCE	126
DOLCI	150
INDICE DELLE RICETTE	174

## Prefazione

# CONSIGLI ALIMENTARI UTILI PER RIMANERE GIOVANI E IN SALUTE

a cura di Bruno Brigo

È in corso, nei Paesi occidentali, un vivace dibattito sulle conseguenze negative per la salute dovute ad abitudini alimentari scorrette caratterizzate dal consumo eccessivo di cibi ipercalorici, ma poveri di nutrienti vitali. L'espressione **"calorie vuote"** riassume il paradosso di un'alimentazione opulenta che in realtà nasconde una povertà di ingredienti essenziali, come vitamine e oligoelementi, rappresentando un importante fattore di rischio favorente le cosiddette **"malattie del benessere"**.

Dalla consapevolezza dello stretto legame esistente tra stile di vita, scelte alimentari e salute emerge la necessità di assicurare al nostro organismo le sostanze nutritive vitali attraverso cibi naturali che le contengono.

Analizzando la letteratura scientifica mondiale appare sempre più evidente che la dieta Mediterranea rappresenta l'approccio più efficace per vivere meglio, restare in salute e vivere più a lungo. La **dieta Mediterranea** non deve essere intesa come semplice regime alimentare ma come stile di vita, riconosciuto dall'UNESCO nel 2010 come patrimonio immateriale dell'umanità. Nella dieta Mediterranea vengono privilegiati cibi pieni di energia vitale, freschi, di stagione, preparati in mille modi diversi, con pasti consumati

in un ambiente sereno e armonioso nella convivialità, attingendo con moderazione all'**abbondanza frugale** dei prodotti della terra.

In anni recenti, la nutrizionista Martha Clare Morris ha pensato di ottimizzare la dieta Mediterranea, considerando soprattutto il ruolo dell'alimentazione per preservare le attività mentali dal declino cognitivo. Per questo ha proposto nel 2015 la **dieta Mind**, integrando la dieta Mediterranea con la **dieta Dash**, un approccio alimentare mirato, in particolare, al controllo dei valori della pressione arteriosa alta che rappresenta un importante fattore di rischio delle malattie cardiovascolari, del declino cognitivo e della demenza. La dieta Mind, infatti, combatte simultaneamente i tre principali nemici di cuore e cervello: infiammazione, stress ossidativo e ipertensione arteriosa.

Il termine inglese *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 dunque dall'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 delle carni rosse e dei 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.

Attingendo al modello della dieta Mediterranea e della dieta Mind, qui di seguito vengono proposti 10 consigli utili per preservare la salute, ottimizzare le nostre potenzialità e favorire lo stato di benessere fisico, mentale e sociale.

## 1. MANGIA CIBI RICCHI DI ENERGIA VITALE

Scegli alimenti freschi, di stagione, possibilmente integrali e biologici. Consuma più frutta e verdura. Riduci le carni, i latticini, i prodotti da forno, i cibi troppo cotti. Consuma i pasti in un ambiente sereno e armonioso.

Per garantire un apporto adeguato di micronutrienti vitali, i nutrizionisti consigliano di preparare e consumare quotidianamente in abbondanza frutta e verdura dei **cinque colori principali**: rosso, giallo-arancio, verde, blu-viola, bianco. A ciascuno dei colori corrisponde la presenza di particolari sostanze fitochimiche che svolgono un'azione protettiva specifica sull'organismo.

**Rosso:** anguria, arancia rossa, barbabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, rapa rossa; particolarmente ricchi in licopene e bioflavonoidi, contribuiscono alla protezione cellulare nei confronti dello stress ossidativo e partecipano al metabolismo energetico.

**Giallo-arancio:** albicocca, arancia, cachi, carota, limone, mandarino, melone, peperone, pesca,

pomelo, zucca; grazie agli abbondanti carotenoidi, vitamina A, flavonoidi e vitamina C potenziano le difese immunitarie, migliorando tono e vitalità.

**Verde:** asparago, basilico, bieta, carciofo, cavolo, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, zucchina; abbondanti in clorofilla, acido folico, vitamina C, magnesio e luteina con attività di depurazione e protezione epatica.

**Blu-viola:** frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera; particolarmente ricchi di antocianine e bioflavonoidi, svolgono attività protettiva a livello cardiovascolare.

**Bianco:** aglio, cavolo bianco, cipolla, finocchio, funghi, mela, pastinaca, pera, porri, sedano; presenza rilevante di fibre e vitamina C favorenti il processo digestivo e l'attività intestinale.

## 2. SCEGLI I CEREALI INTEGRALI E I GRANI ANTICHI

I cereali contengono tutti gli elementi nutrizionali e vitali per il buon funzionamento dell'organismo, a condizione che vengano consumati in forma integrale. Con la raffinazione, infatti, alcuni componenti dei cereali vengono irrimediabilmente distrutti.

Tra i cereali particolare interesse riveste il **farro**, le cui proprietà sono state riscoperte dopo la Seconda guerra mondiale. In breve, il farro passa rapidamente nel sangue, porta i nutrienti per il rinnovamento cellulare, elimina le scorie del metabolismo attraverso il rene, mantiene costante il livello della glicemia, per cui il diabetico può ridurre l'insulina. Si osserva inoltre una riduzione del colesterolo nel sangue. Oggi si comprende perché il farro contribuisca al buon umore, in quanto è ricco di fenilalanina e di triptofano

rispetto al frumento. La sua grande biodisponibilità è assicurata dal fatto che è idrosolubile, per cui i principali componenti vengono assimilati rapidamente, come i liquidi. L'apporto di vitamine assicura la dilatazione dei vasi e l'inizio del processo digestivo.

I **grani "antichi"** stanno recuperando valore non solo come riscoperta di sapori e tradizioni, con la salvaguardia della biodiversità, ma soprattutto per l'aspetto salutistico e per questo, quando possibile, andrebbero preferiti rispetto alle versioni più moderne.

### L'ASSE INTESTINO-CERVELLO

Come risulta dalla descrizione delle proprietà del farro e di molti altri alimenti, l'intestino non assicura semplicemente l'apporto di nutrienti all'organismo, ma agisce anche su emozioni e funzioni cognitive, attraverso le influenze dirette sul cervello. Per questo motivo l'intestino viene anche definito **"il secondo cervello"**. Il **cervello "viscerale"** presiede, infatti, alle **funzioni vitali della sopravvivenza** (digestione del cibo, assorbimento dei nutrienti necessari per la vita cellulare) ed è anche in grado di memorizzare ansie ed emozioni, mentre il **sistema nervoso centrale** regola la **funzione cognitiva e relazionale**. L'intestino infatti produce neurotrasmettitori e sostanze psicoattive che influenzano gli stati d'animo (serotoninina, endorfine), provocano sensazioni piacevoli e ci permettono di dormire meglio, ma solo se l'intestino ospita batteri buoni (condizione di eubiosi). Questo **"asse intestino-cervello"** comprende i legami diretti tra i due organi con influenze reciproche.

### 3. CONSUMA LEGUMI, RICCHI DI PROTEINE VEGETALI

L'apporto di proteine vegetali sotto forma di legumi viene valorizzato sia nella tradizione orientale, sotto forma di soia e derivati, sia in quella mediterranea. Tra le diverse proprietà le proteine dei legumi plasmano la massa magra muscolare, assicurano in maniera costante il processo riparativo a livello cellulare e favoriscono la rigenerazione delle cellule. Le fibre alimentari contribuiscono inoltre ad assicurare l'eliminazione di sostanze tossiche che si formano nell'intestino prima che esse raggiungano i tessuti attraverso il torrente circolatorio. Inoltre esse costituiscono un importante fattore protettivo nei confronti del rischio di insorgenza dei tumori a livello del colon. È interessante rilevare come 100 grammi di lenticchie forniscano all'organismo più aminoacidi di elevata qualità rispetto a 100 grammi di carne animale. Esse contribuiscono inoltre a mantenere più efficiente il sistema difensivo immunitario assicurando un notevole apporto di zinco. Le lenticchie, in particolare, apportano ferro, utile soprattutto per le donne in età fertile, quando la perdita mestruale comporta il rischio della comparsa dell'anemia da carenza di ferro.

È interessante rilevare come in tutte le culture e in tutti i continenti ***l'associazione di un cereale con un legume nello stesso pasto*** (riso e lenticchie, pasta e fagioli, orzo e ceci) sia una pratica antica che consente di evitare il rischio di carenza proteica, in quanto la presenza di aminoacidi essenziali nei cereali completa l'apporto di altri aminoacidi presenti nei legumi.

## Introduzione

# UN PERCORSO DI BONTÀ E SALUTE TRA CUCINA E LONGEVITÀ

Dopo aver lasciato la parola a un maestro della medicina come Bruno Brigo e alle sue sagge indicazioni per una sana e corretta alimentazione tesa a favorire longevità e buona salute, mi permetto di fare alcune considerazioni e indicazioni sul percorso pensato per questo libro e di riflesso sulle ricette scelte.

Le più recenti proiezioni indicano che entro il 2030 circa il 17% della popolazione mondiale avrà più di 60 anni, entrando in una fase di vita diversa dove dieta, cibo e alimentazione insieme alla giusta dose di attività fisica avranno un ruolo fondamentale nell'assecondare le esigenze di un organismo che necessita un supporto maggiore, in particolare a livello proteico.

Si tratta, infatti, di prestare maggiore attenzione all'efficienza muscolare impercettibilmente in declino con l'avanzare dell'età, all'abbondante presenza nella dieta di vitamina D, calcio, magnesio e acidi grassi omega-3, basilari per le normali attività muscolari, a un diverso equilibrio delle dosi e fonti proteiche senza mai esagerare o diventare prioritarie, ma con lo scopo importante di prevenire efficacemente il rischio di sarcopenia.

Altrettanta attenzione andrà riposta alle funzioni delle articolazioni, del sistema cardiova-

scolare, della mente e della capacità immunitaria, ambiti in cui è importante consumare in abbondanza tutto lo spettro vitaminico e di sali minerali possibile, antiossidanti, fibre, polifenoli, un'adeguata dose di liquidi e altre preziose sostanze contenute soprattutto in verdura, legumi, cereali integrali e frutta.

## LE INDICAZIONI DI BASE PER UN PERCORSO DI NUTRIZIONE CORRETTA E VITALITÀ DOPO I 60

- Prevedere ogni giorno un'abbondante dose di verdure stagionali crude e cotte (in insalata, semplicemente lessate, cotte a vapore, alla griglia, ecc.) a completamento delle portate principali o come protagoniste piene delle ricette per garantire un ampio spettro di micronutrienti essenziali e vitali.
- Consumare giornalmente cibi e alimenti ricchi di omega-3 e di tutti gli antiossidanti possibili.
- Non sottovalutare l'apporto minerale in generale e in particolare la presenza di calcio scegliendo acque ricche di questo minerale, frutta secca come noci e mandorle, semi oleosi tra cui quelli di sesamo, ortaggi a foglia

verde tra cui tutta la famiglia delle crucifere, semplici spremute d'arancia fresca o di altri agrumi.

- Assicurare un adeguato apporto di proteine di prevalente origine vegetale con calibrata integrazione di pesce, senza far diventare questa un'ossessione o l'unico obbiettivo da raggiungere.
- Utilizzare ampiamente i legumi come fonte importante di proteine vegetali, in particolare se incrociati e abbinati ai cereali.
- Integrare l'alimentazione giornaliera con uova e latticini in dosi non eccessive, evitando o limitando molto il consumo di carne, in particolare rossa e lavorata.
- Fare attenzione all'adeguata dose di liquidi quotidiani in forma prevalente di acqua, tisane o cibi idratanti in modo da assicurarne, soprattutto in estate, circa 2 litri al giorno.
- Limitare e quando possibile evitare l'utilizzo del sale sostituendolo con insaporitori meno problematici, erbe aromatiche, spezie, semi oleosi, frutta secca, ecc.
- Ridurre il più possibile le dosi di zuccheri aggiunti ricorrendo ad alternative ad alta resa addolcente come frutta fresca e secca morbida.

## LA BUONA CUCINA IN PRATICA

Venendo al mio ambito specifico della cucina, spero di aver pienamente raggiunto l'obbiettivo di mettere a disposizione di tutti la gioia e il piacere del palato abbinati alla migliore assimilazione possibile di un gran numero di sostanze preziose e vitali.

Ho seguito, come ormai faccio da moltissimi anni, le lungimiranti scelte alla base della più au-

tentica cucina mediterranea fatta di tante diramazioni diverse e per me fonte di grande ispirazione essendone stato immerso fin dai miei primi giorni di vita.

Ho provato, creato e selezionato una serie di ricette e piatti all'insegna dell'equilibrio nutrizionale e dell'efficacia funzionale con l'esaltazione migliore delle materie prime stagionali e della bontà finale.

Mantenendo una semplicità e praticità di fondo, esaltando il ruolo del condimento principale di elezione, l'olio extravergine d'oliva, di erbe aromatiche e spezie, della preziosa frutta secca, dei semi oleosi, delle cotture e dei metodi di preparazione più corretti, della gestione ottimale quotidiana della dispensa personale in modo da sprecare il meno possibile e ottimizzare la resa del cibo mitigandone l'impatto economico.

Gusto, colore, semplicità, benessere, salute e piacere in una sintesi del mangiar bene che andrebbe seguita non solo nella terza età, ma che proprio in questa fase si rivela estremamente fondamentale.

## CARATTERISTICHE DELLE RICETTE

### Piccoli piatti di verdura

In ogni pasto piccoli piatti di verdure in forma semplice dovrebbero sempre essere presenti. A crudo come insalata o pinzimoni, con cotture brevi a vapore o alla griglia, veloci e senza grande impegno, condite senza eccessi, soprattutto in sapidità, sfruttando pienamente le prerogative di un ottimo extravergine. I piatti proposti in questa sezione sono un arricchimento in più, pensati per proposte diverse, come spunto per valorizzare ingredienti e alimenti similari o per essere inseriti in occasioni importanti man-

tenendo ugualmente un impatto nutrizionale positivo.

### **Primi piatti**

Primi più classici, cereali, molte zuppe, tutti all'insegna di una buona componente nutrizionale complessiva e il ricorso a procedimenti e tecniche tutelanti il più possibile le materie prime di base; equilibrio nei condimenti aromatici e calibrazione attenta delle componenti sapide, sono queste le caratteristiche principali di questa parte così legata alle nostre tradizioni italiane.

### **Secondi piatti vegetali**

Nei secondi la componente proteica è quasi sempre la principale protagonista anche quando si preparano versioni totalmente vegetali. Non necessariamente carne, quindi, perché di fatto molti alimenti, ingredienti e cibi sono naturalmente molto ricchi di elementi proteici ad alto valore che basta saper combinare opportunamente per garantire la giusta quota giornaliera, senza per questo eccedere in grassi o parti sapide.

### **Secondi piatti di pesce**

Mi è sembrato anche opportuno inserire una sezione dedicata interamente al pesce, vista l'importanza a livello proteico di questo alimento, ma soprattutto come aiuto concreto nell'aumentare di molto la quota di approvvigionamento di omega-3 e altre sostanze preziose contenute nei prodotti di mare.

### **Dolci**

Più propriamente dessert, in realtà, dove valorizzare al meglio tutte le preziose virtù della frutta con la sua notevole dose di liquidi garanti di un contributo di idratazione importante all'interno della dieta e ricchi di sostanze protettive come

vitamine e sali minerali. Nelle proposte c'è stato poi un lavoro molto attento di calibrazione e contenimento dei dolcificanti sfruttando sempre le prerogative della frutta e cercando, dove possibile, di prevedere minime quote proteiche di base.

### **Note informative finali**

Nella parte finale ogni ricetta è arricchita da tre utili note informative:

- le soluzioni adottate per limitare il sale;
- le fonti principali delle componenti proteiche;
- alcune delle principali sostanze funzionali protettive presenti nei piatti finiti, tenendo presente che il loro elenco è molto più esteso e ricco.

# Farro rinfrescante con zucchine, pomodorini e cannellini

PREPARAZIONE: 20 minuti

COTTURA: 25 minuti

DIFFICOLTÀ:

SENZA LATTICINI

## Ingredienti per 4 persone

4 foglie di alloro fresco, 300 g di farro perlato, 2 zucchine medio grandi, 1 spicchio d'aglio, 300 g di pomodorini, 300 g di fagioli cannellini lessati, 1 mazzetto di erba cipollina, 100 g di olive nere morbide, 1 cucchiaino abbondante di semi di lino, pepe, origano secco, olio extravergine d'oliva dal fruttato medio, sale.

## Procedimento

1. Lavare con cura le foglie di alloro e metterle in una pentola insieme al farro ben sciacquato, aggiungere 800 ml di acqua e dal momento dell'ebollizione cuocere il cereale per 25 minuti circa a fuoco medio basso e pentola semicoperta lasciando asciugare del tutto il fondo di cottura.
2. Nel frattempo lavare le zucchine e tagliarle in piccoli cubetti mettendole in una padella, sbucciare l'aglio, tritarlo finemente, mescolarlo con 2 cucchiaini di olio e condire le zucchine unendo anche un pizzico di sale, mescolare e cuocere per 5 minuti abbondanti a calore medio.
3. Lavare i pomodorini e tagliarli in 4 spicchi condendoli con poco sale, un filo d'olio e abbondante origano secco sbriciolato al momento, sciacquare bene i fagioli cannellini se in scatola e condirli con l'erba cipollina tagliuzzata finemente e una macinata di pepe nero.
4. Intiepidire il farro ed eliminare le foglie di alloro che lo hanno profumato e insaporito, tra-

sferirlo in una grande ciotola e con una forchetta iniziare a mescolarlo sgranandolo bene.

5. Unire le zucchine, i pomodorini, le olive nere, i fagioli e i semi di lino macinati poco prima dell'uso, mescolare, distribuire nei piatti unendo un ultimo filo d'olio e decorare a piacere.

### SALE

Nel farro la sapidità viene data dalle profumate foglie di alloro fresche, se ne usa solo un poco per zucchine e pomodorini, mentre fagioli, erba cipollina, olio extravergine e olive completano la sapidità complessiva.



### COMPONENTI PROTEICHE

Arrivano sia dal farro che dai cannellini completandosi a vicenda e assicurando un buon apporto.



### SOSTANZE FUNZIONALI PROTETTIVE

- licopene dai pomodorini
- fenilalanina e triptofano dal farro
- fibre, zinco e ferro dai cannellini
- antiossidanti e polifenoli dall'olio





# Arrosto di carciofi e ceci con spinaci alle mandorle

PREPARAZIONE: 30 minuti

COTTURA: 60 minuti

DIFFICOLTÀ:



SENZA LATTICINI E GLUTINE

## Ingredienti per 4 persone

6 carciofi spinosi,  $\frac{1}{2}$  limone, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 400 g di ceci lessati, 1 grande rametto di rosmarino fresco, 500 g di spinaci, 60 g di mandorle sgusciate e pelate, 1 peperoncino, petali di fiori secchi, olio extravergine d'oliva dal fruttato medio, sale.

## Procedimento

1. Pulire i carciofi conservando il solo cuore tenero e un pezzo del gambo, affettarli e metterli in acqua allungata con succo di limone.
2. Sbucciare e tritare l'aglio mescolandolo con zenzero, prezzemolo e 2-3 cucchiaini di olio, scolare i carciofi a fette, metterli in una larga padella, condirli con l'olio aromatico e un pizzico di sale, coprirli e trifolarli per 10-15 minuti circa.
3. Togliere i carciofi e nel fondo di cottura rinforzato con poco olio lasciare insaporire i ceci per 5-10 minuti circa, quindi frullarli insieme ai carciofi a lungo in modo da ottenere una densa farcia uniforme da lasciare raffreddare completamente.
4. Formare un rotolo, oliarlo leggermente e adagiarlo su un foglio di carta da forno bagnato in acqua e strizzato, aggiungere le foglie del rametto di rosmarino, arrotolare la carta intorno al rotolo vegetale attorcigliando i lembi come una caramella e cuocere nel forno caldo a 190 gradi circa per 30-35 minuti, lasciarlo poi assestarsi per 20 minuti.

5. Nel frattempo lavare gli spinaci e affettarli, affettare anche le mandorle insieme al peperoncino e rosolarle in una larga padella con poco olio, aggiungere gli spinaci e cuocerli per circa 10 minuti, stenderli nei piatti e adagiarvi sopra l'arrosto tagliato delicatamente a fette spesse decorando con petali di fiori a scelta.

### SALE

Si utilizza un minimo di sale solo per esaltare i carciofi, i ceci di solito sono sufficientemente sapidi di per sé, mentre negli spinaci il peperoncino insieme alle mandorle è sufficiente per renderli molto gustosi.



### COMPONENTI PROTEICHE

Ottime considerando l'alta dose di ceci e il rafforzamento con le mandorle.



### SOSTANZE FUNZIONALI PROTETTIVE

- calcio e inulina dai carciofi
- vitamina K e minerali dagli spinaci
- fibre, zinco e ferro dai ceci
- antiossidanti e polifenoli dall'olio





# Cake proteico di verdure e mandorle all'herba cipollina

PREPARAZIONE: 20 minuti

COTTURA: 45 minuti

DIFFICOLTÀ:

SENZA LATTICINI E GLUTINE

## Ingredienti per 4 persone

3 carote medie, 3 zucchine medie, 10 ravanelli rossi, 1 cucchiaio di gomasio, 100 g di mandorle sgusciate e tostate, 1 cucchiaio abbondante di erba cipollina tritata, 5 albumi d'uovo, 1 uovo intero, pepe, olio extravergine d'oliva dal fruttato medio, sale.

## Procedimento

1. Sbucciare le carote e tagliarle in sottili rondelle, lavare le zucchine e tagliarle in rondelle simili, fare la stessa cosa con i ravanelli riunendo poi tutte le verdure in una scodella.
2. Condire le verdure con 3 cucchiai di olio, il gomasio e una macinata di pepe, mescolarle bene e trasferirle in una padella, cuocerle a calore medio alto per 5-6 minuti rigirandole spesso e lasciarle raffreddare, frullare in farina le mandorle, rivestire con carta da forno uno stampo da plumcake da 20 x 8 cm circa alto 7-8 cm.
3. Sbattere con una frusta gli albumi e l'uovo intero con un pizzico di sale, aggiungere le mandorle in farina e l'erba cipollina tritata, completare con le verdure fredde saltate in padella mescolando con cura.
4. Mettere il composto nel plumcake e sistemare lo stampo in una teglia più grande riempita a metà con acqua calda, trasferire nel forno caldo e cuocere a bagnomaria a 160 gradi per 40-45 minuti circa.

5. Una volta pronto togliere dallo stampo e lasciare raffreddare molto bene in frigorifero per alcune ore la terrina in modo da consolidarla bene e tagliarla agevolmente a fette portandola a temperatura ambiente 30 minuti prima.

### SALE

Un pizzico di sale nelle uova è solo quello che serve per rendere gustosa questa invitante preparazione grazie agli apporti sardi paralleli come quello del gomasio.



### COMPONENTI PROTEICHE

Decisamente elevate grazie al cospicuo numero di albumi e all'intreccio con le mandorle.



### SOSTANZE FUNZIONALI PROTETTIVE

- beta-carotene e fibre dalle carote
- calcio e omega-3 dalle mandorle
- fibre, potassio, magnesio dai ravanelli
- antiossidanti e polifenoli dall'olio





# INDICE DELLE RICETTE

## PICCOLI PIATTI DI VERDURA

- Bruschette di pane con pomodori, olio e mandorle  
16
- Cannoli di pane con paté di cannellini e bottarga  
18
- Cavolfiore integrale alla mediterranea  
20
- Cetrioli, pomodorini e cannellini alle erbe e nocciole  
22
- Crema di fave con broccoletti, cicorie e pomodori secchi  
24
- Crema soffice e delicata di piselli al profumo di timo e ginepro  
26
- Foglie di cavolfiore in agrumata mediterranea  
28
- Hummus di lenticchie nere  
30
- Insalata con fagioli freschi e salsina di baccelli all'acciuga  
32
- Insalata di tarda primavera con lupini e condimento ai pomodorini gialli  
34
- Melanzane alle erbe con salsa di pomodoro mediterranea, semi di lino e anacardi  
36
- Mousse di ricotta alla menta con baccelli di borlotti in salsa di alici  
38
- Mousse morbida di ceci con anacardi tostati e belga  
40
- Piadina proteica con spinaci al limone, mozzarella e pomodori secchi  
42
- Pita sandwich con insalata greca e tzatziki di ravanelli alla menta  
44
- Spiedini di zucchine grigliate con hummus  
46
- Spuma di baccalà e crema condente al pesto con semi di lino  
48
- Verza rinfrescante a vapore profumata allo zenzero e pistacchi  
50
- Zucca autunnale in doppia consistenza con formaggio, castagne e friselle mediterranee  
52

## PRIMI PIATTI

- Busiate con ceci e pomodorini al profumo intenso di basilico  
54
- Cisrà di lenticchie rosse con tagliatelle di verza e quinoa croccante  
56
- Crema cappuccino di patate al profumo di alloro con brioche salate  
58
- Crema di bietole con crumble croccante di polenta al timo  
60
- Farro rinfrescante con zucchine, pomodorini e cannellini  
62
- Linguine con ragù di noci, funghi e pomodoro  
64
- Mezze maniche rigate ai broccoletti con pane tosto aromatico  
66
- Orzo e ceci ai colori estivi tra spezie ed erbe aromatiche  
68
- Orzotto ai funghi e vino rosso con profumo di timo e mandorle  
70
- Paccheri ripieni al pomodoro con delicata salsina in verde  
72
- Pasta matta con pesto di rucola e spinaci, pomodorini al limone e mandorle  
74
- Pomodori ripieni di paella alle verdure e zafferano  
76
- Riso integrale con spigola, gamberoni e zafferano  
78
- Risotto con lattuga romana e vongole  
80
- Risotto primaverile al forno con verdure  
82
- Tagliatelle con emulsione alla curcuma, pomodorini, asparagi ed erbe  
84
- Vellutata di baccelli al rosmarino con fagioli allo zenzero  
86
- Vellutata di porri in verde con orzo al pepe rosa  
88
- Zuppa di cavolo nero alla Toscana  
90

## SECONDI PIATTI VEGETALI

- Arrosto di carciofi e ceci con spinaci alle mandorle  
Burger di ceci e zucchine con salsa di pomodoro  
Cake proteico di verdure e mandorle all'erba cipollina  
Farinata con stracciatella, funghi grigliati, radicchio e pistacchi  
Lenticchie in crosta di pane alle erbe aromatiche  
Mozzarella fresca su letto di agretti tiepidi piccanti al limone  
Omelette alla curcuma, porri e mandorle  
Peperonata rossa con cubetti di frittata alla menta  
Polpette piatte con semola, zucchine e scamorza affumicata  
Schiacciata integrale farcita con cipolle rosse  
Schiacciata speciale con porri, olive e pesto di cavolo nero  
Spezzatino di ceci e melanzane in umido con basilico  
Strudel croccanti con cannellini e verdura al profumo di salvia  
Stufatino vegetale al profumo di erbe e spezie  
Terrina di finocchi, ravanelli rossi, bietole, uova e fontina  
Tortilla di zucchine e mandorle con pomodori alla caprese  
Tortina proteica con verdure primaverili e pesto

## SECONDI PIATTI DI PESCE

- Coppette di sedano e calamari rinfrescanti  
Crudo croccante di finocchi alle olive e seppie morbide al limone  
Filetti di orata, zucchine, nocciole, timo e limone  
Involtini di spada alle erbe aromatiche con ripieno di porcini e dadolata di pomodori

Merluzzo con panatura al timo, pomodorini e mandorle	134
92 Merluzzo, finocchi e olive con salsa allo zafferano e capperi	136
94 Orate ai funghi con purea di zucca alle nocciole	138
96 Pesce spada agrumato con cipolle rosse in agrodolce	140
98 Polpette di pesce con pomodoro al basilico	142
100 Polpo con zucchine, fagiolini e pomodorini	144
102 Tortine di pasta fillo con farcitura di pesce e ricotta	146
104 Trancetti di pesce con cavolo verde aromatico	148
<b>DOLCI</b>	
106 Acque aromatiche con frutta stagionale	150
108 Bavarese semplice di more e mandorle	152
110 Crema di mele e yogurt al profumo di cannella e arancia	154
112 Crostatine alle noci e semi di lino con confettura di albicocche	156
114 Dessert di banane con crema di pere all'anice stellato, nocciole e melagrana	158
116 Dessert di pesche, mandorle e semi di chia	160
118 Fichi al cioccolato, pistacchi e salsa di pesca	162
120 Infuso di melone con frutti rossi	164
122 Mangia e bevi al profumo di zenzero con cioccolato	166
124 Mousse di ceci al cioccolato	168
Mousse morbida al latte di mandorle	170
Pere, mandorle e yogurt con fiocchi d'avena e cioccolato	172

# Scegli il tuo libro tra i titoli di **Giuseppe Capano** dedicati alla cucina e al benessere

