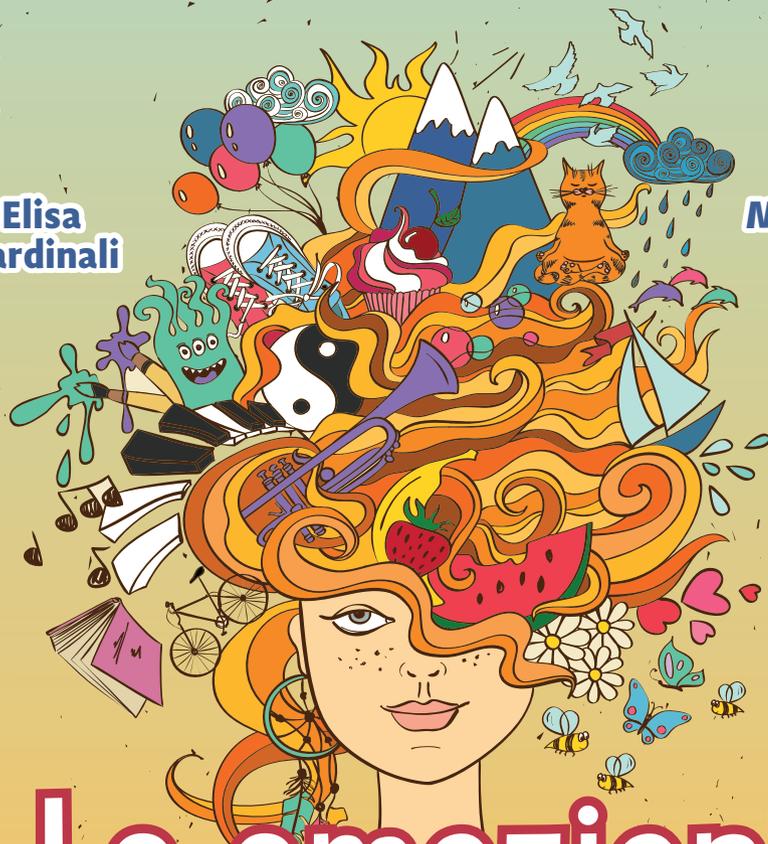


**Elisa  
Cardinali**

**Micaela  
Fusi**



# Le emozioni nel piatto

**Affrontare la fame emotiva,  
scegliere il cibo del buonumore**

**Terra Nuova  
EDIZIONI**



Elisa Cardinali e Micaela Fusi

# Le emozioni nel piatto

Affrontare la fame emotiva,  
scegliere il cibo del buonumore

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Autrici: Elisa Cardinali e Micaela Fusi

Editing: Giuliana Lomazzi

Supervisione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

© 2021 Editrice Aam Terra Nuova

via Ponte di Mezzo 1 50127 Firenze

tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: gennaio 2021

Ristampe

VI V IV III II I 2026 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Salute naturale

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 dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Dedicato a coloro che abbiamo incontrato in questi anni, alle persone che ci hanno narrato la loro storia attraverso il cibo, a chi sta ancora cercando la via per vivere in armonia con se stesso e il proprio corpo.*

# Indice

<b>Premessa</b>	<b>7</b>
<b>Prefazione</b>	<b>8</b>
<b>Capitolo 1</b>	
<b>La storia alimentare delle persone e l'importanza del rapporto con il cibo</b>	<b>11</b>
Il cibo è emozione e relazione	11
Ci vuole tempo	13
<b>Capitolo 2</b>	
<b>E poi è arrivato Covid-19</b>	<b>19</b>
Quale dieta ai tempi della pandemia?	21
Il punto di vista psicologico	23
Come trarre il meglio da questo periodo?	24
<b>Capitolo 3</b>	
<b>Ricordi e tradizioni familiari</b>	<b>28</b>
Ritualità e convivialità	32
Cibo e bisogno di appartenenza	35
<b>Capitolo 4</b>	
<b>Quando la fame è emotiva</b>	<b>39</b>
Alimentazione emotiva	40
Placare la fame emotiva e contrastare l'inappetenza	42
Le fibre prima dei pasti e l'importanza dell'inulina	47
E chi perde l'appetito?	50
L'importanza del diario alimentare	52

**Capitolo 5**

<b>La biochimica del benessere</b>	<b>55</b>
Il ruolo dei neurotrasmettitori	55
Sostanze che regolano gli effetti gratificanti legati al cibo	58
Le molecole che stimolano il buonumore	60
Vitamine del gruppo B: B <sub>5</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>9</sub> e B <sub>12</sub>	64
SAME: la molecola del buonumore	69
Magnesio: il tranquillante naturale	69
Cromo, selenio e zinco	71
Vitamina D: il suo ruolo nel sonno e nella fame notturna	72
Vitamina D e omega 3: una stretta sinergia	75

**Capitolo 6**

<b>Stress, neurotrasmettitori e microbiota: ritrovare l'equilibrio attraverso il cibo e le sostanze naturali</b>	<b>78</b>
Il ghee, preziosa fonte di acido butirrico	79
L-teanina, un buon alleato per riequilibrare i neurotrasmettitori	80
Fitoterapia e micoterapia	81
Micoterapia: reishi, hericium, cordyceps, maitake e auricularia	93

**Capitolo 7**

<b>I disturbi del comportamento alimentare</b>	<b>99</b>
Il contesto	99
Disturbo alimentare evitante/restrittivo	102
Anoressia nervosa	103
Bulimia nervosa	105
Disturbo di alimentazione incontrollata o <i>binge eating</i>	106
L'obesità	106
Per concludere...	108

## Capitolo 8

### Lo stile di vita **109**

La dieta come stile di vita 110

Perché imporre dei divieti non serve 111

Non esiste alcun trucco! 114

Fare attività fisica, un ingrediente fondamentale 115

## Capitolo 9

### Le emozioni nel piatto **118**

Visualizzazione guidata 118

L'immagine di copertina 120

Dialogo a due voci 120

Piccole semplici regole per vivere in consapevolezza il momento  
del pasto 135

### Ricettario **139**

Colazioni e spuntini 140

Piatti unici 151

### Bibliografia **161**

# Premessa

L'idea di questo libro nasce dall'incontro di due amiche che negli anni si sono dedicate, ognuna secondo le proprie competenze, allo "stare bene" in termini di stile di vita equilibrato. Siamo una nutrizionista e una psicoterapeuta, entrambe fermamente convinte che il confronto multidisciplinare sia indispensabile per cercare di comprendere le storie dei pazienti che riceviamo nei nostri studi.

È riduttivo parlare di sana alimentazione, di dieta, di benessere, se non si considera la persona all'interno di una prospettiva molto ampia e il tema dello "stile alimentare" come un modello esistenziale in cui la consapevolezza è un principio primario. Diventare coscienti di cosa si mangia e perché significa diventare protagonisti del proprio regime alimentare e non solo, significa provare a non restare "intrappolati" in dinamiche alimentari che sono strettamente connesse con le relazioni che si vogliono instaurare con gli altri.

Il cibo è un ottimo strumento per comunicare il proprio malessere o benessere, è un potente mediatore di rapporti con se stessi e con gli altri; ed è in quest'ottica che le nostre diverse competenze e prospettive vogliono convergere. Mangiare quindi non per riempirsi e illudersi di colmare un vuoto, oppure privarsi del cibo per gestire quella "mancanza", ma mangiare per "nutrirsi", per stare bene e per la gioia dello stare insieme.

# Prefazione

Ogni giorno ci nutriamo non solo di cibo, ma anche di situazioni e di emozioni che non sempre riusciamo a *digerire*, ad *assimilare* nel modo più funzionale e opportuno. Spesso la quotidianità ci pone davanti a sentimenti che non riescono a trovare espressione e che ci lasciano dentro un senso di pesantezza. Ecco allora che il cibo diventa una valvola di sfogo quando ci sentiamo giù di corda, nervosi o annoiati.

Esiste una relazione stretta tra psiche e cibo; sapori e ingredienti possono accendere le più svariate emozioni, diverse a seconda di ogni individuo. Anche i comportamenti variano da soggetto a soggetto: alcuni tendono a lasciarsi andare spizzicando dolci, snack e cibi pronti, in cui trovano una temporanea serenità e consolazione, cosa che li può talvolta portare ad abbuffarsi e a mangiare in modo compulsivo, con conseguenze preoccupanti sulla salute. Ad altri invece si “chiude lo stomaco”: dinnanzi a uno stress acuto si verifica una riduzione del senso di appetito dovuto a una forte produzione di cortisolo. Questo comporta un’inibizione della motilità gastrica e del senso di sazietà che, nel medio-lungo termine, determina un calo di peso.

Il libro prende in esame i meccanismi fisiologici (neurotrasmettitori come dopamina, serotonina, leptina, grelina ecc. legati al cibo) e psichici con cui certi comportamenti vengono innescati: per ogni persona c'è infatti una storia legata agli alimenti e ai momenti in cui questi vengono consumati.

Il cibo è relazione. La nostra storia alimentare inizia molto presto; già durante la gravidanza il feto entra in contatto con la madre attraverso lo scambio di cibo, e sarà il periodo dell'allattamento a sancire emoti-

vamente il rapporto madre-bambino. La connotazione relazionale e sociale del “mangiare” accompagnerà l’individuo per tutta la vita, dall’infanzia alla vecchiaia. Nel libro si prova a ripercorrere i diversi significati psicologici che il mangiare troppo o troppo poco possono avere nell’infanzia, nell’adolescenza e nell’età adulta.

La ritualità di certe attività della vita quotidiana legate all’acquisto, alla preparazione e al consumo del cibo va compresa e valorizzata. Prenderci cura di se stessi, divenire consapevoli del proprio stile di vita, essere attivi e attenti a ciò di cui ci si “nutre” e al perché si scelgono alcuni alimenti piuttosto che altri richiede tempo, ma si tratta di aspetti centrali di un’esistenza equilibrata: diventare consapevoli del proprio rapporto con il cibo è imprescindibile. Per questo motivo proveremo a raccontare alcune “storie alimentari” esemplari, attraverso cui approfondire alcuni elementi come la storia alimentare personale e il legame del cibo con i ricordi dell’infanzia ed eventuali traumi.

Il testo analizza in modo critico i motivi per cui la maggior parte delle diete falliscono e perché un generico programma alimentare che tenga conto di parametri fisiologici individuali – come massa grassa, glicemia, colesterolo e funzionalità tiroidea – non sia sufficiente per raggiungere un benessere fisico e mentale duraturo. Ogni persona è diversa e, se non si riesce ad adattare lo “stile alimentare” ai propri gusti e alle proprie abitudini ed esigenze, i risultati saranno sì inizialmente positivi, ma solamente “passeggeri” e, di conseguenza, sarà necessario ricalibrare di continuo i nutrienti. Il mangiare e il nutrirsi devono tornare a essere dei piaceri che contribuiscono al nostro stato di equilibrio e benessere. Molto spesso mettere dei “paletti” e imporre regole e restrizioni eccessive causa ancora più stress e frustrazione.

La dieta non dovrebbe essere, come troppo spesso siamo abituati a fare, associata in modo riduttivo a “privazione”, “sofferenza”, “mancanza”, ma piuttosto unita alla ricerca di un benessere individuale, di uno

“stile di vita” equilibrato che tenga conto della “persona” nella sua globalità e complessità psicofisica.

Il programma alimentare proposto prevede la scelta di alimenti in grado di “spegnere” l’infiammazione. Cibi come carboidrati raffinati e ad alto indice glicemico, bevande alcoliche e nervine (caffeine), fritti e dolcificanti artificiali sono anche quelli che rendono più vulnerabili all’ansia e allo stress.

Ogni tanto tutti abbiamo bisogno di un po’ di dolcezza, di gratificarci e di soddisfare la gola: a tale scopo vengono forniti esempi pratici su quali cibi siano in grado di stimolare la serotonina in modo sano e duraturo, e su quali alimenti e rimedi fitoterapici orientarsi per fare scorta di magnesio, vitamina D, omega 3 e vitamine del gruppo B (B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>), indispensabili per stabilizzare e migliorare il proprio umore.

Non potevamo non affrontare nel volume, seppur in modo sintetico, il complesso e controverso tema dei disturbi del comportamento alimentare, cercando al contempo di sottolinearne l’origine multifattoriale e strettamente interconnessa a fattori individuali, familiari e socio-culturali, e provando a offrire degli stimoli di riflessione.

Nel testo e nel ricettario finale vengono proposte preparazioni dolci e salate, da utilizzare sia nella routine quotidiana sia nei momenti più critici; vengono offerti pure due schemi alimentari specifici: uno più indicato per calmare il “soggetto compulsivo”, un altro più adatto a stimolare il “soggetto inappetente”.

# Capitolo 1

## La storia alimentare delle persone e l'importanza del rapporto con il cibo

### Il cibo è emozione e relazione

Ogni volta che entro in quel caffè-pasticceria rimango travolta da un profumo di zucchero misto a vaniglia. Mi sento inebriata, quasi ipnotizzata. È sufficiente chiudere gli occhi e immaginare il vassoio delle brioche spolverate di zucchero a velo per avvertire nelle narici quella deliziosa fragranza. E poi quell'aroma di caffè tostato e appena macinato che si sente avvicinandosi al bancone. Ogni volta che ordino un cappuccino mi viene servito con maestria e passione guarnito di quella spuma soffice come se fosse panna. Un po' di caffè espresso arabica, la giusta dose di schiuma di latte compatta, la magia di una mano esperta e amorevole che non so con quali trucchi o doti riesce a disegnare un cuore in superficie, una forma, un segno, e a conclusione di quel capolavoro distribuisce una spolverata di cacao amaro. Starei minuti, forse ore a osservare come per ogni caffè e cappuccino quella piccola opera d'arte si compie.

Finalmente mi siedo a un tavolino e mi concedo la mia meritata pausa. Arriva il vassoio con cappuccino e brioche alla crema. Ci siamo, che l'esperienza sensoriale abbia inizio!

Il croissant ha la forma di un cornetto arrotondato, la giusta forma per poterlo gustare toccandolo. Prendere il cibo con le mani lo rende

diverso. Sentirne la consistenza, poterlo spezzare in due per far fuori uscire dal mezzo la crema abbondante mi permette di gustarlo di più. Con una mano prendo il cucchiaino e con un lento ma continuo movimento lo giro producendo un leggero tintinnio, e inizio pian piano ad assaporare la “schiumetta” sporcata dal marrone scuro del cacao e chiaro del caffè. L'acquilina è alle stelle, stacco da tutto, il pensiero si fa lontano, le emozioni mi seguono, c'è solo la mia “coccola”. Vietato disturbare!

Alterno un pezzetto di brioche masticandola lentamente, voglio assaporarla completamente, me la gusto, sento il rumore dei denti che la spezzano, sento la lingua cercare la crema. La friabilità e la croccantezza della pasta si mischia alla pastosità del ripieno cremoso, il dolce del pasticcino si unisce al contrasto dell'amaro del caffè; un altro apparente contrasto è dato dal fresco della crema e dal caldo del latte. Tutti i sensi ne sono coinvolti: olfatto, vista, tatto, udito, gusto. È un incontro meraviglioso di sapori e sensazioni. È in questi momenti che credo che mai più azzeccato sia stato lo slogan che affermava: “Fate l'amore con il sapore”. Così come quando si fa l'amore si riesce a raggiungere quella sensazione di piacere e benessere, se ci si lascia trasportare dalle emozioni concedendosi il tempo necessario per vivere in pienezza l'incontro. Credo che questo possa descrivere bene cosa significhi gustarsi la colazione o la pausa caffè.

Se vi chiedessi di pensare a un cibo che vi piace, il vostro preferito, e di provare a tornare indietro nel tempo, magari a quando eravate bambini... Siete riusciti a recuperare quel ricordo? Prendetevi qualche minuto... Ce l'avete fatta? Ebbene, probabilmente è un bel ricordo! Se vi lasciate guidare potreste riuscire a rammentarvi dove eravate, con chi, che tipo di giornata era; alcuni ne sentiranno addirittura il profumo, altri il gusto. Più ci lasciamo trasportare dalla memoria più l'esperienza sensoriale del passato ci sembrerà attuale. Questo perché il cibo è legato alle emozioni e ha a che fare con le relazioni.

Questa piccola esperienza di presa di contatto con il ricordo ci permette di introdurre un importante tema: quello della *storia alimentare* di ognuno di noi. È sempre molto interessante e a volte commovente ascoltare la storia dei pazienti e notare come il cibo, prima ancora di essere un nutrimento per il corpo, lo è per l'anima.

Prendersi cura di se stessi, divenire consapevoli del proprio stile di vita, essere attivi e attenti a ciò di cui ci si “nutre” e del *perché* si scelgono alcuni alimenti piuttosto che altri, richiede tempo.

### Ci vuole tempo

La ritualità di certi gesti e di certi momenti (preparare i pasti, fare la spesa, cucinare, aspetti conviviali del cibo) va compresa e, ove possibile, valorizzata.

Per mangiare bene, ci vuole tempo! Può sembrare un'affermazione banale ma non lo è. Quanto tempo riusciamo a dedicare a un pasto? Ahimè, credo poco. Probabilmente, se siamo fortunati, la cena sarà consumata con più tranquillità, e forse andrà meglio il fine settimana, tuttavia non è una consolazione. Il valore del tempo è ciò che è importante riscoprire. Proviamo a ripercorrere una giornata tipo e soffermiamoci a osservare quanto tempo dedichiamo al mangiare e, lo sottolineo, seduti a tavola: perché non è un fatto scontato. Molti dei pazienti che si rivolgono a me per problemi alimentari consumano i pasti in piedi, alcuni sul divano, in ufficio o addirittura “saltano” regolarmente il pasto con la scusa del “non ho tempo”. Bene, il tempo, se vogliamo essere in forma da un punto di vista psicofisico, lo dobbiamo trovare.

Iniziamo dalla **colazione**. Dovrebbe essere, assicurano gli esperti, il pasto più importante; molte persone, in particolare i ragazzi – che dovrebbero essere quelli che per motivi legati alla concentrazione ne avrebbero più bisogno – la saltano. Poi per gli adolescenti c'è la merenda e per

gli adulti la pausa caffè, che a mio avviso potrebbero essere un altro momento utile per recuperare le energie mentali e non solo, ma purtroppo le cose non vanno meglio. I miei giovani pazienti mi raccontano di come ogni giorno debbano decidere cosa fare nei dieci minuti dell'intervallo: se mettersi in coda al bagno, mangiare una merendina o scambiare qualche parola con i compagni. I più, non potendo resistere ai bisogni fisiologici, si recano in bagno ingurgitando snack, mentre a bocca piena si dividono tra chi chiacchiera e chi ripassa la materia per l'ora successiva. Personalmente, più che un intervallo, mi sembra un momento che può generare ansia e disagio.

Arriva l'ora di **pranzo** e le cose non sembrano andare meglio. Le lezioni di scuole medie e superiori non finiscono prima delle quattordici, e fra trasporti ed eventuali rientri pomeridiani il tempo per pranzare è poco; per non parlare di quanti sono costretti a mangiare in ufficio tra video e tastiera, o che usano la pausa pranzo per andare in palestra o fare la spesa...

Così tra salti mortali, spuntini spezza-fame, lavoro, compiti, sport si arriva finalmente alla **cena**, unico momento in cui la famiglia si ritrova riunita per il pasto.

La tavola richiama *il fare e lo stare*: preparare, cucinare, apparecchiare, sedersi per mangiare, vivere il momento dei pasti per parlare, confrontarsi, relazionarsi. Arrivare a casa e trovare tutto ben apparecchiato rappresenta simbolicamente il prendersi cura, rimanda all'amore e all'attenzione per l'altro. Secondo la giornalista Morag Fraser (1994) la tavola è «il luogo delle confessioni, delle risate, delle rivelazioni di disastri, di riti di passaggio e di iniziazione. Più che a casa, è a tavola che si acquisiscono le capacità e le esperienze familiari».

Purtroppo alla sera, ultima parte della giornata, spesso le energie sono al minimo, chi prepara la cena ha poco tempo per farlo e naturalmente anche la cura è minore. Si mangia tardi, si riassetta velocemente, ci si or-

ganizza per il giorno dopo ed è già ora di andare a dormire quando forse la digestione non si è ancora completata. Non è una fotografia rassicurante del tempo che si dedica ai pasti. Allora che fare? Si può intervenire in qualche modo? Sicuramente sì.

Il primo passo di un qualsiasi cambiamento è rendersi consapevoli che, a lungo andare, uno stile di vita alimentare di questo tipo non può portare a nulla di buono. Non bisogna però farsi prendere dallo sconforto; con tempo e pazienza si possono realizzare importanti miglioramenti. I grandi cambiamenti poggiano le fondamenta sulle piccole modifiche delle abitudini quotidiane sbagliate.

Proviamo ora a riavvolgere il nastro e a cambiare prospettiva.

Ci alziamo e ci regaliamo il tempo per fare colazione. Approfittiamo di questo momento per prendere contatto con noi stessi, per iniziare la giornata lasciandoci guidare dal profumo di un caffè, dall'aroma di un tè o dall'odore del pane tostato. Fare una buona esperienza sensoriale appena svegli facilita un approccio positivo al susseguirsi delle attività quotidiane. Cambiare i ritmi scanditi da orari scolastici e lavorativi gestiti da altri non ci è concesso, ma possiamo fare delle scelte che valorizzino le nostre pause, mangiando cose appropriate nel modo migliore. L'importanza di una pausa spesso non è riconosciuta. A cosa serve? Perché è utile "staccare" o distoglierci anche per poco tempo da un'attività prolungata? Ci serve per riprendere la concentrazione, per sgranchirci se siamo stati a lungo nella stessa posizione o semplicemente per recuperare energia e stare bene.

Ora, quando sento di persone che nel narrare la loro storia alimentare quasi si vantano di non avere tempo per mangiare, o con altrettanta orgoglio elencano tutte le attività che possono rimpiazzare il pranzo – il parrucchiere, la palestra, il corso di yoga, la corsa... – rimango sempre un po' perplessa. Tutte attività molto belle e piacevoli, ma che non possono sostituire un bisogno primario dettato dalla fame. Può essere utile a

tal proposito sottolineare la distinzione tra fame come bisogno fisiologico e appetito; quest'ultimo risponde a un concetto più complesso, che ha a che fare con il desiderio di raggiungere un senso di appagamento. Avere o non avere appetito è strettamente connesso all'interazione tra la dimensione biologica e quella psichica. Se da una parte entrano in gioco meccanismi cerebrali legati al sistema neuroendocrino, e attraverso i quali assumere certi cibi favorisce o inibisce la sintesi di alcuni ormoni capaci di produrre effetti specifici nell'ambito emozionale, dall'altra non dobbiamo mai trascurare l'importanza e l'influenza che l'esperienza alimentare infantile – legata a ricordi, traumi e relazioni familiari – ha avuto nel passato e tuttora ha nello stile alimentare del soggetto.

L'alimentazione in biologia consiste nell'introdurre/inghiottire alimenti necessari per le funzioni vitali; in fisica o in ingegneria significa rifornire di carburante o energia una macchina per il suo funzionamento. Credo che queste due accezioni, seppur simili, aiutino nel loro insieme a far capire l'importanza del nutrirsi adeguatamente. È necessario scegliere con attenzione il giusto carburante per la nostra macchina-corpo e soprattutto sapere di che tipo di combustibile ha bisogno, e quali prestazioni questo le garantirà. Se ci facciamo aiutare dalla metafora macchina-corpo e introduciamo il concetto di mente-corpo, risulta forse più semplice rendersi conto di quanto sia importante prendersi cura di questo connubio, conoscerlo, comprendere il suo funzionamento.

L'alimentazione, a causa dei molteplici significati che possiede, non può essere affrontata senza un'ottica di studio multidisciplinare. Come forse in nessun'altra area di ricerca, qui natura e cultura, mente e corpo, individuo e società sono inestricabilmente connessi (S. D'Amore, F. Tarantino, 2018).

Alimentarsi per me significa nutrirsi di cibo e soffermarsi un momento per prendere contatto con se stessi. Spesso abbiamo paura di fermarci, perché facendolo rischiamo di sentire quel "vuoto" che spasmodicamen-

te cerchiamo di riempire con ogni tipo di attività, corso o impegno. Quel vuoto si chiama solitudine.

Viviamo tutti in un periodo in cui tra le idee prevalenti c'è quella del bisogno di fare qualcosa, non importa cosa, l'importante è farla. È l'epoca del soddisfacimento immediato di tutto, del godere come dovere, nell'illusione che il riempirci di oggetti, di ricercare il piacere a ogni costo non ci faccia sentire che ci manca qualcosa. L'aumento in questi ultimi anni dei disturbi legati al comportamento alimentare ne è una triste testimonianza.

La mancanza infatti è nella natura dell'essere umano, «non è un deficit da correggere, ma la condizione vitale dell'esistenza e di ogni sua realizzazione creativa». Così il soggetto bulimico divora ogni cosa, e quello anoressico si desensibilizza nei confronti di ogni emozione proprio per non sentire il pungolo della mancanza (U. Zuccardi Merli, 2006).

Già nel 1929, nel saggio *Il disagio della civiltà*, Freud affermava l'esistenza di una relazione tra il disagio sociale e quello psichico. Il sintomo mentale, ora come allora, sembra trovare le sue origini nella società e nel contesto in cui vive la persona portatrice del malessere. Vale la pena provare a fare una fotografia del contesto attuale e chiedersi quali siano le caratteristiche che possono influire su questo fenomeno, facilitando il manifestarsi di un disagio psichico e in particolare dei disturbi legati al comportamento alimentare.

Il terapeuta familiare Luigi Onnis ricorre, come filo conduttore delle principali componenti che entrano in gioco nei disturbi alimentari, alla metafora del «tempo sospeso», ossia di una cultura che pare congelare lo scorrere del tempo e cerca di stare «nell'infinito presente», mettendo in vetrina corpi giovani ed efficienti, distorcendo ruoli e identificazioni. Egli afferma come, dal punto di vista psicodinamico, tanto l'anoressia quanto la bulimia si propongono come una sorta di illusoria esperienza di sospensione temporale; ciò trova una straordinaria corrispondenza nella

difficoltà dell'intero nucleo familiare a compiere transizioni da una fase all'altra del ciclo vitale. La conseguenza è il blocco in un presente senza futuro: una sospensione del tempo.

Viviamo in un periodo storico in cui l'imperativo sembra essere non restare mai senza far nulla, il tempo libero affollato da molteplici attività come se fosse una giornata lavorativa cadenzata dal rigoroso rispetto dello scorrere del tempo.

Si crea una sorta di iperstimolazione che fa perdere il contatto con dimensioni fondamentali per l'essere umano: l'indugiare, la noia, il dolce far niente, il fantasticare sono esperienze centrali per attivare un pensiero che prova a dare un senso a chi si è e a ciò che si vuole perseguire per sentirsi partecipi e soprattutto vivi. Il pensiero creativo sembra essere soffocato da stimoli incessanti che alla fine si rivelano sterili, che nulla creano e solo banalmente provano a riempire un tempo morto.

Diverse ricerche hanno rilevato come esista una correlazione significativa tra le troppe attività, soprattutto nei bambini e ragazzi, e un elevato livello di stress che in molti casi può portare a vissuti di ansia e depressione. In questi casi è stato osservato come il cibo divenga uno strumento privilegiato per comunicare il proprio malessere.

È un'illusione pensare di poter vivere sempre a una velocità sostenuta: dobbiamo fare i conti con una visione più realistica e accontentarci del procedere a una buona velocità di crociera alternata a qualche pausa inaspettata e non voluta.

# Ricettario

Ed eccoci alla parte pratica di questo libro: le ricette. Cercate di rilassarvi, fate un po' di ordine nella vostra mente e prendetevi con calma un po' di tempo per rendere la vostra cucina buona e creativa. Godetevi questo momento e concentratevi sulla scelta della ricetta, degli ingredienti (che siano di qualità, mi raccomando!), organizzate al meglio lo spazio della vostra cucina e preparate le pentole e tutti gli attrezzi necessari. Molto spesso ci avviciniamo ai fornelli già con i morsi della fame o con la fretta di terminare la preparazione, atteggiamenti che spesso ci fanno commettere errori banali, come non scaldare bene la padella o bruciare il soffritto, cose che compromettono la riuscita del nostro piatto. Il ricettario ha una sezione di preparazioni che vanno bene sia per colazione che come spuntini, e un'altra di piatti unici da servire a pranzo o a cena, con alcune note che indicano se sono più adatte per la fame nervosa o per stimolare l'appetito.

## Colazioni e spuntini

### Cantucci ai ceci, cannella e cacao

*per 18 biscotti • tempo di preparazione: 30 minuti  
grado di difficoltà: media • vegana • senza glutine*

*100 g di ceci in scatola scolati  
70 g di farina d'avena  
70 g di zucchero di canna integrale  
100 g di mandorle pelate  
10 g di cacao amaro  
1 cucchiaino di cannella  
1 tazzina di caffè  
la scorza grattugiata di 1 arancia*

**Procedimento.** Frullare bene i ceci fino a ridurli in purea e sistemarli in una ciotola. Tritare le mandorle e lo zucchero in un mixer e amalgamarli ai legumi insieme a farina, scorza d'arancia, cacao, caffè e cannella; se serve bagnare con un po' d'acqua. Dare all'impasto la forma di un salame o di un cilindro schiacciato, e ricavarne dei biscotti di mezzo centimetro di spessore oppure dei cantucci. Mettere su una teglia e infornare a 180° per 15-20 minuti.

**Nota.** Questa ricetta è particolarmente adatta alle persone che soffrono di fame nervosa in quanto la presenza dei ceci e delle mandorle aumenta il senso di sazietà, mentre la farina d'avena evita i picchi glicemici in quanto viene assorbita gradualmente. In più sono presenti la cannella, ad azione ipoglicemizzante, e la scorza dell'arancia, che contiene sinefrina, sostanza che riduce l'appetito.

## Porridge del buon umore

*per 1 persona • tempo di preparazione: 5 minuti + 8 ore d'ammollo*  
*grado di difficoltà: semplice • vegana • senza glutine*

*40 g di fiocchi d'avena*

*1/2 banana*

*1 cucchiaino di semi di chia*

*10 g di mandorle*

*1 cucchiaino di uvetta*

*4-5 fave di cacao*

*150 ml di latte d'avena*

**Procedimento.** Mettere i fiocchi, i semi di chia, l'uvetta e le mandorle in un pentolino, ricoprire con il latte d'avena e mescolare bene. Cuocere 4-5 minuti finché l'avena non avrà completamente assorbito il latte. Tagliare la banana a rondelle e aggiungerla al porridge insieme alle fave di cacao.

**Nota.** Questa ricetta, particolarmente saziante, è indicata soprattutto per quelle persone che soffrono di fame nervosa nelle prime ore della giornata, ed essendo a casa tendono a “spizzicare”. I fiocchi d'avena, idratandosi di notte, saziano a lungo termine, e la presenza della banana, dei semi di chia e delle mandorle, ricchi di triptofano, stimolano la produzione di serotonina già a partire dal mattino.

## Barrette con avena, banana e cannella

*per 12 barrette • tempo di preparazione: 20 minuti*

*grado di difficoltà: semplice • vegana • senza glutine*

*200 g di fiocchi d'avena*

*2 banane*

*20 g di semi di zucca*

*20 g di semi di girasole*

*20 g di anacardi*

*50 g di cioccolato fondente tritato*

*50 g di proteine vegetali in polvere neutre o alla vaniglia*

*20 g di olio di cocco*

**Procedimento.** Mettere le banane tagliate a rondelle in un contenitore e schiacciarle con una forchetta. Aggiungere i fiocchi d'avena, gli anacardi tritati grossolanamente, i semi di zucca e di girasole, l'olio di cocco (fatto sciogliere se è solido) e le proteine. Mescolare bene e trasferire il composto su una teglia ricoperta di carta da forno, formando un rettangolo; spargervi sopra il cioccolato, schiacciando con un cucchiaio per farlo penetrare. Infornare a 180° per 15 minuti. Lasciare raffreddare e tagliare a barrette con un coltello ben affilato. Conservare in un contenitore ermetico.

**Nota.** Questa ricetta può essere utilizzata come spuntino mattutino o pomeridiano dalle persone che soffrono di fame nervosa; infatti la presenza delle proteine vegetali e dell'avena esercita un buon effetto saziante, bilanciando la presenza della banana e dei semi oleosi, utili a loro volta per aumentare la serotonina.

## Cioccolata in tazza con kuzu

*per 2 persone • tempo di preparazione: 10 minuti*

*grado di difficoltà: semplice • senza glutine*

*30 g di cioccolato fondente*

*1 cucchiaino di kuzu*

*1 cucchiaio di cacao amaro in polvere*

*1 cucchiaio di miele*

*300 ml di latte d'avena o di soia*

**Procedimento.** Stemperare il kuzu in un pentolino con il latte freddo; unire il cacao e mescolare bene. Mettere sul fuoco, rimestando continuamente fino a che il composto non si addensa. Quando bolle aggiungere il cioccolato fondente e il miele, continuando a mescolare per ottenere una miscela fluida. Per una cioccolata più densa raddoppiare la quantità di kuzu.

**Nota.** Questa preparazione è adatta per chi è inappetente, in quanto il cioccolato e il miele aiutano a stimolare l'appetito. Può essere utilizzata per la colazione se queste persone si svegliano con lo stomaco chiuso, in quanto è molto energetica e può bastare anche da sola. Spesso le persone inappetenti soffrono di reflusso, acidità di stomaco e colon irritabile, per cui l'assunzione del cioccolato sarebbe bandita. Tuttavia la presenza del kuzu, dalle proprietà alcalinizzanti e gastroprotettive, permette di attenuare lo stress e calmare le irritazioni dell'intestino e dell'apparato digerente, contrastando gli eventuali disturbi gastrici dati dal cioccolato.

## Ovetto sbattuto di una volta

*per 2 persone • tempo di preparazione: 5 minuti*

*grado di difficoltà: semplice • senza glutine*

*2 tuorli freschissimi di uova biologiche*

*2 cucchiaini di zucchero di cocco*

*1 cucchiaino di cacao amaro*

*1 goccio di caffè (facoltativo)*

**Procedimento.** Mettere i tuorli in una ciotola insieme allo zucchero di cocco e sbattere energicamente con un forchetta o con le fruste elettriche, fino a raggiungere la cremosità desiderata. Aggiungere una spolverata di cacao amaro e, se gradito, un goccio di caffè.

**Nota.** Utilizzata dalle mamme e dalle nonne come “ricostituente” per i bambini gracili e influenzati, questa ricetta energetica è particolarmente adatta per stimolare l'appetito quando si ha lo stomaco chiuso, e può servire sia come colazione che come merenda.

## Cornetti sfogliati al ghee

per 16 cornetti • tempo di preparazione: 4 ore + 8 ore di riposo

grado di difficoltà: alta

### Ingredienti per l'impasto base

400 g di farina semintegrale

170 g di farina manitoba

30 g di inulina (facoltativa)

50 g di zucchero di canna integrale

150 g di lievito madre rinfrescato

cacao amaro q.b.

70 g di latte di soia

2 uova

180 g di ghee fuso e raffreddato (60 g per l'impasto + 120 g per sfogliare)

1 pizzico di sale

### Ingredienti per spennellare i cornetti

1 tuorlo

1 cucchiaio di latte di soia

**Procedimento.** Stemperare il lievito in una ciotola con 200 ml di acqua. Versare la manitoba e 130 g di semintegrale e lavorare bene il composto fino a ottenere un panetto compatto. Far lievitare per 30 minuti nel forno spento. Aggiungere quindi il resto della farina, 60 g di ghee, il sale, lo zucchero, l'inulina, il latte di soia e le uova, lavorando l'impasto e dandogli la forma di una palla liscia. Se occorre unire ancora un po' di farina e di acqua. Coprire con la pellicola e far riposare 1 ora. Riprendere l'impasto, sgonfiarlo e avvolgerlo nella pellicola. Metterlo in frigo per 2 ore. A questo punto dividerlo in 8 palline uguali, da stendere con un matterello per ricavarne delle sfoglie sottili e rotonde. Dopo averle

spennellate (tranne una) con il restante burro fuso, spolverizzarle con il cacao e sovrapporle. Coprirle infine con la sfoglia rimasta e stenderle sottilmente con il matterello, formando un unico disco. Tagliare quest'ultimo con una rotella in 16 spicchi e arrotolarli partendo dalla parte più larga fino alla punta, nella classica foggia dei cornetti. Posizionare su una teglia coperta con carta da forno, far lievitare tutta la notte nel forno chiuso.

Al mattino spennellare la superficie, delicatamente, con il tuorlo d'uovo mescolato con un cucchiaino di latte di soia. Cuocere in forno caldo a 190° per circa 15-20 minuti. Al termine sfornare e far raffreddare. Prima di servire i cornetti, spolverizzarli in superficie con poco zucchero di canna integrale a velo.

**Nota.** Questa ricetta è adatta per stimolare l'appetito, ma con il ricorso all'inulina si presta anche alle persone che soffrono di fame nervosa, in quanto questa fibra dalle proprietà prebiotiche abbassa l'indice glicemico delle preparazioni, riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri e favorisce il senso di sazietà. Viene utilizzato anche il ghee che, essendo ricco di acido butirrico, nutre ulteriormente l'intestino e migliora l'assorbimento dei nutrienti.

## Gelato al bacio

*per 6 persone • tempo di preparazione: 10 minuti + 10 ore di congelamento  
grado di difficoltà: semplice • senza glutine*

*400 g di yogurt greco intero  
1 cucchiaio di cacao amaro in polvere  
40 g di cioccolato fondente 80%  
3 cucchiaio di sciroppo d'agave  
20 g di nocciole tritate*

**Procedimento.** Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Metterlo in una ciotola con lo yogurt, lo sciroppo d'agave e il cacao amaro. Mescolare bene, poi trasferire in una teglia e congelare il composto per 10 ore. Quindi farlo riposare 5 minuti a temperatura ambiente, tagliarlo a pezzi e frullarlo. Servirlo cosperso di granella di nocciole.

**Nota.** Il gelato al bacio è una merenda ideale sia per chi soffre di fame nervosa – perché avendo un bilanciamento di carboidrati, proteine e grassi evita gli sbalzi glicemici – sia per le persone inappetenti, magari servendo piccole porzioni, perché il connubio nocciole-cacao, per altro alimenti ricchi di triptofano entrambi, rende la preparazione molto appetitosa.

## Crema limone e vaniglia

*per 2 persone • tempo di preparazione: 15 minuti*

*grado di difficoltà: semplice • vegana • senza glutine*

*400 ml di latte di avena*

*20 g di farina di riso*

*10 g di amido di frumento*

*30 g di zucchero di cocco*

*½ cucchiaino di vaniglia in polvere*

*la buccia grattugiata di 1 limone biologico*

*1 cucchiaio di anacardi tritati*

**Procedimento.** Radunare in un pentolino la farina, l'amido, lo zucchero di cocco e la buccia grattugiata del limone. Aggiungere piano piano 100 ml di latte di avena freddo, agitando con una frusta. Unire il resto della bevanda e la vaniglia. Mettere sul fuoco e portare a ebollizione a fuoco medio. Rimestare finché la crema non si è addensata, quindi versarla nelle coppette e servirla fredda o a temperatura ambiente, cosparsa di anacardi.

**Nota.** La presenza del limone e della vaniglia rende la preparazione adatta a stimolare l'appetito a chi ha lo stomaco chiuso.

## Ciambella mandorle e arancia

*per 4 persone • tempo di preparazione: 1 ora*

*grado di difficoltà: media • senza glutine*

*2 uova*

*100 g di zucchero di cocco*

*200 g di la farina di mandorle*

*125 g di yogurt bianco*

*la scorza grattugiata di 1 arancia*

*½ bustina di cremortartaro*

*1 pizzico di sale*

**Procedimento.** Separare albumi e tuorli. Lavorare i secondi con una frusta insieme allo zucchero, fino a ottenere un composto spumoso. Poi aggiungere le mandorle, la scorza d'arancia e il cremortartaro. Mescolando dal basso verso l'alto, unire gli albumi montati a neve con un pizzico di sale. Versare nello stampo da ciambella e cuocere in forno caldo a 160° per 45 minuti.

**Nota.** La presenza di una buona quantità di mandorle e della scorza dell'arancia favoriscono la sazietà: questa preparazione è quindi adatta, a merenda o a colazione, per chi soffre di attacchi di fame nervosa.

## Bon bon di ricotta ricoperti

*per 4 persone • tempo di preparazione: 10 minuti + 2 ore di raffreddamento*

*grado di difficoltà: facile • senza glutine*

*150 g di ricotta di capra*

*30 g di zucchero di canna integrale*

*70 g di farina di cocco o cacao o granella di mandorle*

**Procedimento.** Lavorare la ricotta con lo zucchero di canna e formare delle palline. Rotolarle nella farina scelta (che sia cocco, cacao, granella o un'alternanza delle tre) e lasciarle solidificare in frigo un paio d'ore prima di servirle.

**Nota.** Questi bon bon ricoperti sono adatti sia alle persone inappetenti, che possono assumerne anche solo uno per stimolare l'appetito, sia ai mangiatori compulsivi, che riescono a saziarsi anche con 3-4 senza il rischio di cadere in pericolosi sbalzi glicemici.

## Piatti unici

### Stracciatella in brodo

*per 2 persone • tempo di preparazione: 25 minuti*

*grado di difficoltà: semplice*

*3 uova*

*30 g di parmigiano grattugiato*

*noce moscata*

*1 cucchiaino di prezzemolo*

*sale marino integrale*

*pepe*

*800 ml di brodo vegetale biologico*

*2 fette di pane integrale*

*2 cucchiaino di olio extravergine di oliva*

*1 cucchiaino di origano*

**Procedimento.** Mettere le uova in una terrina, aggiungere il formaggio, un pizzico di sale e di pepe, la noce moscata e un mestolo di brodo freddo. Amalgamare bene il tutto mescolando.

Intanto mettere a scaldare il resto del brodo vegetale. Al bollore, incorporare pian piano l'impasto preparato, continuando ad agitare perché non si formino grumi. Cuocere 5 minuti finché le uova non si sono rapprese bene. Aggiungere il prezzemolo e servire la stracciatella con le fette di pane tostate, spennellate con l'olio e cosparse di origano.

**Nota.** Ricetta energetica, completa e particolarmente adatta alle persone inappetenti.

## Farinata di topinambur e pinzimonio tricolore

per 4 persone • tempo di preparazione: 1 ora

grado di difficoltà: semplice • vegana • senza glutine

### Per la farinata

250 g di topinambur

100 g di farina di ceci

1 bustina di zafferano

1 cipolla

1 cucchiaino di rosmarino tritato

1 cucchiaino di prezzemolo

30 g di olio extravergine di oliva

sale

pepe

### Per il pinzimonio colorato

150 g di carote

150 g di finocchi

100 g di rapanelli

150 g di zucchine

1 cucchiaino di gomasio

20 g di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di limone

**Procedimento.** Tritare finemente la cipolla e saltarla in padella con un cucchiaino d'olio. Dopo qualche minuto aggiungere i tuberi preparati e cuocere 10 minuti. Regolare di sale, pepe e cospargere di prezzemolo. In una ciotola mescolare la farina di ceci con lo zafferano sciolto in 3 cucchiaini di acqua calda; aggiungere a filo altra acqua fino a ottenere una pastella fluida. Coprire e lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti. Quindi aggiungere alla pastella i topinambur precedentemente lavati e

tagliati a fettine sottili. Foderare una teglia con carta da forno bagnata e strizzata. Unire il resto dell'olio e cospargere con il rosmarino tritato. Cuocere in forno a 200° fino a doratura.

Preparare il pinzimonio. Tagliare a metà i rapanelli e a fettine sottili carote, finocchi, zucchine. Fate un'emulsione con olio, limone e gomasio.

**Nota.** Pasto bilanciato e saziante per la presenza di inulina, contenuta nel topinambur e nella cipolla, e per l'utilizzo dello zafferano. Per un maggior effetto saziante si consiglia l'assunzione del pinzimonio prima della farinata. Il pasto si presta bene anche per essere portato a scuola o al lavoro o per un aperitivo con gli amici.

# NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO IL MENSILE **Terra Nuova**  
E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



## Proteggi le foreste

Il marchio *FSC*® per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



## Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



## Riduci la CO2

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



## Tutela la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



## Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione [negoziobio.info](http://negoziobio.info) e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



## Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: [www.nonunlibroqualunque.it](http://www.nonunlibroqualunque.it)



Il cibo non è solo nutrimento. Quando dopo cena apriamo in continuazione il frigo alla ricerca di "qualcosa", o al contrario quando lo stomaco si chiude, magari dopo aver discusso con il partner o con un collega, stiamo vivendo lo stretto legame tra cibo ed emozioni, tra fame e psiche.

Questo libro si sofferma sui numerosi aspetti della relazione tra alimentazione e vita emotiva, facendo incontrare il punto di vista di una nutrizionista con quello di una psicologa. Le autrici, già abituate a collaborare nella vita professionale, hanno unito le proprie competenze per indicarci come affrontare, giorno dopo giorno, gli aspetti problematici della fame emotiva e come ritrovare il corretto equilibrio nel rapporto con il cibo.

Ci sono tante indicazioni sia per chi non riesce a controllare la fame, sia per chi non riesce a buttare giù nulla: gli alimenti da scegliere, le vitamine e i nutrienti che regolano il buon umore, l'aiuto che arriva dalle piante e dai funghi, la consapevolezza con cui avvicinarsi all'alimentazione.

Chiude il libro una raccolta di ricette pensate per contrastare la fame nervosa o per stimolare l'appetito.

Un manuale pratico che ci spiega, finalmente, perché le diete spesso non funzionano e come possono essere sostituite con successo da un rapporto sano con il cibo.



**Elisa Cardinali** è biologa nutrizionista, vive e lavora a Parma. Attraverso l'ascolto e l'analisi delle abitudini alimentari e dello stile di vita, si pone l'obiettivo di migliorare la salute e l'accettazione di sé.

Cerca di trasmettere a tutti l'importanza del piacere di stare a tavola.



**Micaela Fusi**, psicologa e psicoterapeuta a orientamento psicodinamico, vive e lavora a Parma. L'esperienza professionale con gli adulti, ma soprattutto con bambini e adolescenti, l'ha portata a occuparsi sempre più spesso del crescente disagio con cui viene vissuto il rapporto con il cibo.

[www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)



- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.nonunlibroqualunque.it](http://www.nonunlibroqualunque.it)