

Verdure calde, Zuppe lente,

Cuore tranquillo!

CARBOIDRATI CALMI, PROTEINE CALDE:
IL MIO KIT ANTI-FAME NERVOSA



Dottorressa Flavia Fondelli



Carboidrati “calmi” = benzina dell’umore

Quando fa freddo, la serotonina scende e aumenta la voglia di pane, pasta, dolci. **È normale, non è “mancanza di controllo”.**

PER EVITARE PICCHI:

- riso
- patate nelle zuppe
- zucca
- pane tostato (anche senza glutine)
- castagne

Danno energia costante e stabilizzano l’umore.



Proteine semplici = calore interno e sazietà lunga

Il corpo ne ha più bisogno d'inverno: scaldano, aiutano la digestione, calmano la fame.

SCEGLI:

- pollo
- tacchino
- pesce bianco
- legumi toscani (cannellini, zolfini)
- un pochino di pecorino

Sono la “sostanza” che tiene in piedi corpo e mente.



Verdure cotte = nervi più calmi

Le verdure crude la sera raffreddano e gonfiano. Le verdure cotte tranquillizzano.

IDEE:

- cavolo nero
- finocchi
- porri
- bietole
- carote

**Verdure calde = stomaco sereno =
mente serena.**



Aromi e olio buono = comfort e digestione

Quando un piatto profuma di casa, stomaco e mente si fidano: gli aromi giusti scaldano, aiutano la digestione e danno subito conforto.

IDEE:

- rosmarino
- salvia
- alloro
- pepe
- un filo d'olio EVO alla fine.

**Scaldano pancia e cuore. Sono il
“profumo di casa” che rilassa subito.**



NUTRIRE L'ANIMA (per regolare ansia, tristezza e solitudine invernale)

L'inverno richiama dentro.
È una stagione intima.

E l'umore ha bisogno di piccoli gesti quotidiani:

CALDO COME RITUALE:

Una zuppa, una vellutata, una tisana,
una doccia calda la sera.

Il caldo rilassa il nervo vago → meno
ansia → meno fame emotiva.



LENTEZZA

Mangiare seduta, respirare due volte prima del primo boccone, accendere una candela.

PIATTI CHE PROFUMANO CASA

La ribollita, il minestrone, i porri stufati...
“Hanno un potere terapeutico”, perché portano radicamento.

RITMO SERALE

Abbassa luci → calo cortisolo → sonno migliore → umore più stabile.

CIBO COME GESTO DI AMORE

Non è nutrirsi “per dimagrire”, ma per coprirsi dal freddo dentro e fuori.



Ricetta

Ribollita Leggera

Calore, fibra e pace per pancia e mente

COSA TI SERVE (4 PORZIONI):

- 250 g fagioli cannellini già cotti
- 2 carote
- 1 cipolla piccola
- 1 gambo di sedano
- 200 g cavolo nero
- 150 g verza
- 2 patate piccole
- 1 cucchiaio olio EVO (messo alla fine)
- brodo vegetale q.b.
- sale, pepe, rosmarino, alloro



Ricetta

PROCEDIMENTO:

1. Fai un soffritto leggerissimo con sedano, carota e cipolla (acqua + pochissimo olio o niente).
2. Aggiungi patate a tocchetti, verza, cavolo nero.
3. Copri con brodo caldo.
4. Unisci i cannellini (una parte frullata per fare "crema").
5. Cuoci 45–50 minuti a fiamma bassa.
6. Spegni e lascia riposare (più riposa, più è buona).
7. Servi con un filo di olio buono, pepe, rosmarino.
8. Per chi vuole, un pezzetto di pane tostato sopra.



PERCHÉ QUESTA RIBOLLITA AIUTA CORPO E ANIMA

- scalda il corpo
- dà energia stabile
- calma lo stomaco
- regola la fame
- nutre l'umore
- porta conforto emotivo
- profuma "di casa"

**È il piatto della stagione:
semplice e curativo.**

*"In inverno il corpo vuole calore,
l'anima vuole presenza. Una ciotola
calda, un odore buono e un minuto di
lentezza possono cambiare l'umore
più di qualsiasi dieta."*

