

INDICE

Prefazione	pag 1
Capitolo 1 – Perché si ingrassa? Il set point	pag 3
Perché si ingrassa? Il mito delle calorie Il mito del mangione Perché si mangia? Il set point	
Capitolo 2 – Sazietà e appetibilità: la strategia per abbassare il set point	pag 9
Il valore del cibo Sazietà e appetibilità La bilancia del set point	
Capitolo 3 – La cucina Sì	pag 17
Come è fatta una ricetta Sì L'importanza della verdura	
Capitolo 4 – La teoria del gusto	pag 21
De gustibus disputanda est! Soggettività dei gusti acquisiti Golosi di qualità, non di calorie Il paradosso dell'assaggiatore Poco ma buono?	
Capitolo 5 – La gestione della cucina	pag 29
Il piano di lavoro I mobili Il tagliere I coltelli da cucina Gli strumenti di cottura - Le casseruole - Le padelle - Pentole e padelle: quale materiale? - Dove comprare padelle e casseruole - Altri utensili e contenitori	
Capitolo 6 – La gestione delle materie prime	pag 35
La verdura - Verdure favorevoli e sfavorevoli - La cottura delle verdure I grassi - Olio extravergine di oliva - Pancetta e guanciale stagionati Il formaggio e la ricotta Gli insaporitori ipocalorici	

- Spezie ed erbe aromatiche
- Le spezie
- Le erbe aromatiche
- Altri insaporitori ipocalorici

Capitolo 7 - Imparare a cucinare

pag 49

La qualità e la difficoltà della ricetta

La qualità degli ingredienti

La corretta esecuzione della ricetta

La laurea dello chef

Il gusto

- Profumo e aroma

- Sapore

- Vista

- Tatto

- Sensazioni chimiche indifferenziate

La ricetta perfetta: come abbinare i sapori

La ricetta perfetta: come abbinare gli aromi

Le tabelle di abbinamento

Capitolo 8 – Dimagrire con la cucina Sì

pag 59

Il calcolo delle calorie

L'attività fisica

Il set point e la cucina Sì

Capitolo 9 – La pasta

pag 63

La teoria

La pasta

Le categorie principali

- Pasta con la ricotta

- Pasta con olio o burro

- Pasta al formaggio

Le categorie secondarie

- Pasta olio e formaggio

- Pasta al tonno

- Pasta con la salsiccia

- Pasta con la pancetta

- Pasta con burro e acciuga

- Pasta con lo speck

Il ragù bolognese

Altri piatti di pasta Sì

Capitolo 10 – I risotti

pag 77

- Risotto classico

La verdura

La tostatura del riso

L'aggiunta del brodo e degli altri ingredienti

La mantecatura

La scelta del riso

Il brodo

Altri risotti

Capitolo 11 – Le zuppe

pag 81

- Zuppa semplice

Capitolo 12 – Le frittate **pag 83**

- Frittata piccola – Frittata media – Frittata grande
- Preparazione della frittata
Inserire una frittata in un piano ipocalorico

Capitolo 13 – I legumi **pag 87**

- Fagioli al naturale
 - Ceci al naturale
 - Fagioli in umido
- Altri piatti a base di legumi

Capitolo 14 – I secondi a base di verdura **pag 91**

- Verdure gratinate
 - Sformati con besciamella
- Altri piatti a base di verdura

Capitolo 15 – La carne **pag 93**

- La carne bovina
- L'etichettatura delle carni bovine
 - Come scegliere la carne bovina
 - I tagli bovini
- I secondi di carne a breve cottura
- La preparazione dei secondi di carne a breve cottura
 - Bocconcini di carne
- I secondi di carne a lunga cottura
- La preparazione dei secondi di carne a lunga cottura
 - Spezzatino
 - Spezzatino con patate
- Altri secondi a base di carne

Capitolo 16 – Il pesce, i crostacei e i molluschi **pag 103**

- Il pesce fa bene?
Il salmone
- Salmone
- Il baccalà
- Baccalà
 - Baccalà con patate
- I crostacei e i molluschi
- Crostacei e molluschi
 - Crostacei e molluschi con patate

Capitolo 17 – I dolci **pag 109**

- I dolci al cucchiaio
- I dolci al cucchiaio non cucinati
 - Ricotta con marmellata
 - Ricotta e Total 0%
 - Ricotta e Total al cacao - Ricotta e Total con il miele
 - Le creme
 - Crema classica – Crema al cioccolato
 - Crema con la frutta – Crema al cioccolato con la frutta
- I dolci da forno
- I dolci lievitati
 - Torta rovesciata

- Le crostate
 - Pasta frolla
 - Crostata alla marmellata
 - Crostata alla crema
 - Crostata alla crema con frutta

Capitolo 18 – Le ricette: istruzioni per l'uso

pag 117

Gli ingredienti

La legenda

Le categorie

Adattare le ricette Sì ai tuoi gusti

Pasta con la ricotta

pag 123

- Spaghetti con asparagi e ricotta
- Fusilli con i cardi

Pasta con olio o burro

pag 124

- Farfalle con carciofi e pomodori glassati
- Farfalle fantasia
- Sedanini al curry e rosmarino
- Pennette con asparagi e bottarga

Pasta al formaggio

pag 126

- Fusilli con cavolfiore e Gorgonzola
- Fusilli con zucca e peperoni
- Mezze penne alla pizzaiola
- Spaghetti cacio e pepe

Pasta olio e formaggio

pag 128

- Orecchiette con zucchine alla senape
- Tagliatelle con funghi e cavolfiore

Pasta al tonno

pag 129

- Fusilli con tonno e peperoni
- Spaghetti con tonno e melanzane

Pasta con la salsiccia

pag 130

- Fusilli con salsiccia e sedano rapa
- Spaghetti con bieta e salsiccia
- Gramigna con salsiccia e melanzane
- Spaghetti con salsiccia e peperoni

Pasta con la pancetta

pag 132

- Mezze penne con asparagi e pancetta affumicata
- Spaghetti all'amatriciana

Pasta con burro e acciuga

pag 133

- Fusilli con asparagi all'arancia
- Fusilli con funghi e acciughe
- Pipette con zucchine e acciughe
- Spaghetti alla piemontese

Pasta con lo speck

pag 135

- Pipette con speck e zucchine
- Spaghetti con speck e finocchi

Altri piatti di pasta

pag 136

- Fusilli con caprino e fagiolini
- Fettuccine con melanzane
- Fusilli con zucca e salmone affumicato
- Mezze penne all'indiana
- Mezze penne alla carbonara di zucca
- Mezze penne con ricotta, olive e capperi

- Pipette con aringa e zucchine
- Pipette con caponata di melanzane
- Spaghetti tonno e piselli
- Tagliatelle funghi, speck e zucchine
- Lasagne al ragù
- Mezze penne con ragù e peperoni

Risotti classici

pag 142

- Risotto agli asparagi
- Risotto al melone
- Risotto con cavolfiore ai funghi
- Risotto con cavolini di Bruxelles
- Risotto con i fagiolini
- Risotto con mele e radicchio trevigiano

Altri risotti

pag 145

- Risotto con radicchio e amaretti
- Risotto con gamberi e carciofi
- Risotto con speck e cavoletti
- Risotto con zucca, speck e Gorgonzola
- Risotto con zucca e radicchio
- Risotto con finocchi agli agrumi
- Risotto con radicchio e baccalà
- Risotto con salsiccia e pomodorini

Zuppe

pag 149

- Crema di cavolfiore e Roquefort
- Crema di mais
- Gulaschsuppe
- Zuppa di fagioli e cavolo verza
- Zuppa di fagioli e prosciutto
- Zuppa di finocchi
- Zuppa di funghi
- Zuppa di melanzane
- Zuppa di zucca alla thailandese
- Zuppa di spinaci
- Zuppa di zucca e baccalà
- Zuppa di zucca e cardi
- Zuppa di zucca e topinambur
- Zuppa speziata di cipolle

Frittate al formaggio

pag 156

- Frittata con bieta e parmigiano all'aceto balsamico
- Frittata con funghi e scamorza affumicata
- Frittata con gli asparagi
- Frittata con melanzane al formaggio
- Frittata con radicchio rosso e Gorgonzola
- Frittata con zucchine e scamorza

Altre frittate

pag 159

- Frittata al cumino e curry
- Frittata all'amatriciana
- Frittata con broccoli e guanciaie
- Frittata con cipolle allo zafferano
- Frittata con lardo e peperoni
- Frittata con zucchine e pomodori secchi
- Frittata di cardi al pomodoro
- Frittata di salmone

Legumi in umido	pag 163
- Cannellini e finocchi alle spezie	
- Cannellini con zucca e patate dolci	
- Fagioli alla Bud Spencer	
- Fagioli con la catalogna	
Altri secondi di legumi	pag 165
- Ceci e carote speziati	
- Fagioli con le cotiche	
- Fagioli con le cozze	
- Fagioli con salsiccia al pomodoro	
- Frittelle di ceci e melanzane	
- Lenticchie gialle con uvetta e pinoli	
Verdure gratinate	pag 168
- Cavolfiore gratinato	
- Finocchi gratinati	
Sformati con besciamella	pag 169
- Sformato di radicchio	
- Sformato di spinaci al formaggio	
Altri secondi di verdura	pag 170
- Carciofi ripieni con salsiccia	
- Melanzane alla Gaudet	
- Cardi e bieta al pomodoro	
- Parmigiana di carciofi	
- Melanzane alla parmigiana	
- Peperoni ripieni con ricotta e pecorino	
- Melanzane alla siciliana	
- Sformato di cavolfiore	
- Melanzane ripiene con guanciaiale	
- Sformato di peperoni allo yogurt	
- Peperoni ripieni con carne	
- Sformato di funghi e patate dolci	
- Sformato di melanzane	
- Sformato di spinaci	
- Sformato di cardi e patate	
- Sformato di zucca con pancetta	
- Zucchine ripiene di ricotta e formaggio	
- Zucchine ripiene di salsiccia e ricotta	
Carne a breve cottura - Bocconcini di carne	pag 179
- Bocconcini di castrato con coriandolo e cumino	
- Bocconcini di manzo ai carciofi	
- Bocconcini di manzo ai funghi	
- Bocconcini di manzo alla senape	
Altre carni a breve cottura	pag 181
- Bocconcini di maiale al curry	
- Bocconcini di maiale allo zenzero	
- Bocconcini di maiale e caponata	
- Bocconcini di maiale e peperoni in agrodolce	
- Petto di pollo impanato al curry	
- Pollo agli anacardi	
Carne a lunga cottura - Spezzatini	pag 184
- Spezzatino con patate	
- Spezzatino con peperoni	
- Spezzatino di agnello alle spezie	
- Spezzatino di agnello con carciofi	

Altre carni a lunga cottura

- Maiale in dolceforte
- Ossibuchi con piselli
- Gulasch
- Pollo alla birra
- Spezzatino con piselli
- Spezzatino di manzo ai frutti di bosco

pag 186**Baccalà**

- Baccalà con cavolfiore
- Baccalà con piselli
- Baccalà con zucca e porcini secchi
- Baccalà in zimino

pag 189**Salmone**

- Salmone con cavolfiore ai semi di finocchio
- Salmone con cipolle e pomodorini
- Salmone con i broccoli al coriandolo
- Salmone con melanzane agrodolci

pag 191**Crostacei e molluschi**

- Gamberi con i cardi alla menta
- Gamberi con zucca e guanciaie
- Gamberi e zucchine al cocco
- Polpo con i peperoni
- Polpo in umido con patate
- Polpo speziato con patate
- Seppie con carciofi
- Seppie con piselli

pag 193**Piatti freddi**

- Aringa e arancia in insalata
- Couscous con ananas e cetrioli
- Gamberetti e zucchine in salsa cocktail
- Insalata di aringa e pomodori
- Insalata di cappone e verdure
- Insalata di gamberetti e cannellini
- Insalata di pasta al pesto con fagiolini
- Sformato di melanzane alla olandese
- Insalata di pollo arrosto con peperoni
- Torta di bietole
- Involtini di carpaccio al curry
- Pasta fredda al limone e menta
- Melanzane alla siciliana
- Tzatziki
- Peperoni solari
- Torta di riso e cavolfiore al curry

pag 197**Creme classiche e con la frutta**

- Crema all'arancia e cannella
- Crema classica al limone
- Crema al Porto con pesche caramellate
- Crema di cioccolato con le pere
- Crema di cioccolato allo zenzero con caramello salato
- Crema di cioccolato con pezzi di ananas

pag 205**Altri dolci al cucchiaino**

- Banane al cioccolato
- Cioccolata in tazza
- Crema di cioccolato all'arancia

pag 208

- Crema di nocciole
- Crema di risolatte
- Crema di zucca con salsa al cioccolato
- Crema montata allo zafferano
- Crepes di castagne con ricotta e miele
- Frittata dolce con banane e ananas
- Frittata dolce con pesche alla vaniglia
- Mele saltate in salsa di banane allo zenzero
- Mousse di banana con pezzi di ananas
- Pere glassate con salsa al cioccolato
- Quenelles di castagne con salsa ai cachi
- Quenelles di banane con salsa ai lamponi
- Semifreddo allo yogurt con fragole
- Tiramisù alla Guinness
- Zabaione con pere al vino rosso

Torte rovesciate

pag 217

- Torta rovesciata di ananas
- Torta rovesciata di banane alle 4 spezie
- Torta rovesciata di mele
- Torta rovesciata di pere

Crostate

pag 219

- Crostata all'ananas
- Crostata con frutti di bosco
- Crostata con fragole e crema di cioccolato
- Crostata alle mele

Altri dolci da forno

pag 221

- Castagnaccio
- Pan di Spagna con crema di cioccolato
- Clafoutis con banane al cocco
- Flan alla crema di riso
- Strudel di mele e banane
- Panettone in carrozza

Appendice A – Tabella semplificata delle calorie

pag 225

Appendice B – Indice di sazietà degli alimenti

pag 227

Appendice C – Calcolo della densità calorica di una ricetta

pag 229

Appendice D – Tabella delle verdure

pag 231

Appendice E – Tabella di abbinamento degli insaporitori

pag 233

Appendice F – Tabelle riassuntive delle ricette

pag 235

Bibliografia

pag 239