

**BREAKFAST**

David Bez di Salad Pride

# BREAKFAST

*Piccoli capolavori per una colazione sana e veloce*

 IL CASTELLO

# Sommario

## Introduzione

*L'esigenza di una colazione migliore* 6

*Anatomia di una colazione* 10

1. *Frutta* 12

2. *Verdura* 14

3. *Cereali* 16

4. *Proteine* 20

5. *Decorazioni* 22

6. *“Condimenti”* 24

*Colazioni con una marcia in più* 30

**Dolci** 32

**Salate** 130

**Indice analitico** 188

**Ringraziamenti** 192



**1. Frutta o verdura**



**2. Frutta o verdura**



**3. Cereali**



**4. Proteine**



**5. Decorazioni**



**6. "Condimenti"**

# Anatomia di una colazione

Quando compongo la mia colazione, la divido in strati diversi: frutta e/o verdura, cereali, proteine, decorazioni supplementari e un qualche tipo di liquido o "condimento". Questi sono gli ingredienti principali ma, come vedrete, spesso mando all'aria la formula. Sta a voi scegliere cosa inserire e godervi ciò che mangiate.

## Frutta e verdura

La parte più importante della mia colazione è rappresentata da frutta e verdura. La base della mia scodella è composta da due porzioni di frutta o verdura – e non dai cereali. Si tratta di un grande cambiamento rispetto alla colazione tradizionale, in cui una grande scodella di porridge è sormontata da un paio di fragole. Al contrario, io mangio una grande quantità di frutta e verdura accompagnata da un po' di proteine e cereali.

## Cereali, granaglie e semi

Cereali come avena, fiocchi di granturco e quinoa fanno ancora parte della mia dieta, ma in proporzione molto ridotta rispetto al passato. Di solito uso circa 80 g di cereali, senza glutine e senza zucchero (se possibile).

## Proteine

Potrete aggiungere alla vostra scodella anche qualche fonte di proteine, come prosciutto, manzo o pollo; uova, pesce, yogurt, formaggio o tofu; lenticchie, quinoa, noci (nel senso di frutta a guscio) o semi – a seconda delle vostre esigenze e del vostro gusto.

## Decorazioni

Questi elementi possono accrescere sapori e colori della vostra colazione. Provate erbe fresche, fiori commestibili, polline d'api o frutta secca (ma non più di un cucchiaino).

## "Condimenti"

Poi, per chiudere, si passa al "condimento", ovvero la parte cremosa/liquida della colazione. Può variare dai succhi ai latticini fino alle varie tipologie di latte vegetale.

C'è un giusto equilibrio tra i vari ingredienti; la loro dolcezza o sapidità, la dimensione dei pezzi, la succosità di frutta e verdura, la croccantezza di cereali e noci, la consistenza vellutata e ricca del condimento.

# 1. Frutta

Frutta e verdura dovrebbero costituire più della metà della vostra colazione, non solo perché ne andrebbero consumate cinque porzioni al giorno per ricavare una serie di vitamine, minerali e fibre essenziali, ma anche perché sono gustose, colorate e riempiono.

Preferisco pezzi grossi alla frutta finemente tritata, in modo da poter riconoscere ogni singolo ingrediente. Per le stesse ragioni, preferisco la frutta cruda, che ha sapori più intensi e valori nutrizionali più elevati. Di tanto in tanto, però, mi piace aggiungere un po' di frutta secca, di cui parlerò più nel dettaglio a p. 23.

La prima metà del libro è rappresentata dal capitolo dolce, di cui la frutta è regina indiscussa, ma troverete qualche frutto anche nel capitolo salato. In genere troverete quattro ricette per ciascuno di questi frutti deliziosi: mela, albicocca, avocado, banana, mirtilli, more, ciliegie, cocco, fichi, uva, pompelmo, kiwi, litchi, mango, melone, pesca nettarina, arancia, clementina, papaya, frutto della passione, alchechengi, pera, cachi, ananas, susina, melagrana, lamponi, fragole e anguria.

Ho esplorato a fondo ogni singolo frutto, ogni giorno per almeno una settimana, per assicurarmi di trovare le migliori combinazioni di sapori. E così mi sono nuovamente innamorato della frutta. È dolce, succosa e saporita – e fa bene!





## **Colazioni con una marcia in più**

Negli ultimi due anni ho messo alla prova il mio concetto di colazione. Come mi aspettavo, molti esperimenti non hanno funzionato a causa di cattive combinazioni di sapori o proporzioni sbagliate. Sono davvero felice di questa ricerca perché ho fatto numerose scoperte e trovato nuovi modi di prendermi cura di me stesso. Amo le verdure ancor più di prima, ma la vera rivelazione è stato il mio amore per la frutta. Acida, dolce, ricca, cremosa, gustosa, vivace, fresca e nutriente, la frutta è il dono più grande della natura, il cibo perfetto per eccellenza.

A poco a poco il mio desiderio di zuccheri è diminuito e, se si ripresenta, è più probabile che sia rivolto a zuccheri più naturali e non raffinati (più gestibili e meno ingrassanti). Non sto certo dicendo che fare colazione in questo modo vi aiuterà a perdere peso – non posso prometterlo – ma non ho cominciato questo viaggio per questo e non ho nemmeno più una bilancia in bagno. Quello di cui sono sicuro è che ho apprezzato moltissimo queste colazioni – consistenze, colori e sapori – ed è stato prezioso scoprire cosa mi fa stare bene e cosa mi fa stare male fin dal mattino. Adesso so come preparare gli ingredienti nel modo più naturale, sano e gustoso possibile.

Penso che la salute parta da dentro, da come ci sentiamo e come vediamo il cibo. L'atteggiamento è tutto. A loro volta, le sostanze nutrienti nel cibo che consumiamo influiscono sul nostro umore e sul nostro benessere. Tutto è collegato. Se mangiamo un cibo allegro, bello, sano e nutriente, è più probabile che saremo felici, sani, belli e soddisfatti; il nostro umore migliora e sbocciamo.

Adesso mi sento nutrito. Non mi sentivo affatto così quando mangiavo pasticcini e dolci ogni mattina; i livelli di zucchero nel sangue schizzavano e dovevo soddisfare il mio desiderio di zucchero per tutto il giorno, dal mattino fino alla sera tardi.

Quando ho intrapreso questa sfida, ho anche cominciato a fare più esercizio, in particolare con la bicicletta. Perdere l'abitudine allo zucchero bianco mi ha reso più attivo e meno incline alla pigrizia. Come ho detto, tutto, nel corpo e nella mente, è collegato.

Ho scritto questo libro per ispirare altri a cominciare un nuovo viaggio verso un modo migliore di mangiare e una vita migliore, iniziando dal primo e più importante pasto della giornata.

Prendetevi cura di voi stessi!

CRUDISTA

## Fragole, mela, semi di chia & di papavero



### INGREDIENTI

*1/2 cucchiaino di semi di chia, ammollati per una notte  
in 80 ml di latte di mandorla  
una manciata di fragole a tocchetti  
1 mela a tocchetti  
1 cucchiaino di semi di papavero*

### ALTERNATIVA VEGETARIANA

*Sostituire i semi di chia  
ammollati con un  
porridge classico (cotto  
nel latte)*

CRUDISTA

## Albicocca, mirtilli, avena & semi di sesamo



### INGREDIENTI

*30 g di avena, ammollata per una notte  
in 80 ml di latte di mandorla  
2 albicocche a tocchetti  
una manciata di mirtilli  
1 cucchiaino di semi di sesamo*

### ALTERNATIVA VEGETARIANA SALATA

*Aggiungete 30 g di  
formaggio di capra e  
sostituire i fiocchi di avena  
con porridge (cotto in  
acqua)*

VEGETARIANA

## Melagrana, melone, fiocchi di mais & yogurt



### INGREDIENTI

1 fetta di melone honeydew a tocchetti  
2 cucchiaini di semi di melagrana  
15 g di fiocchi di mais  
2 cucchiaini di yogurt naturale  
fiori di viola edibili (facoltativi)

#### ALTERNATIVA VEGANA

Sostituire lo yogurt  
naturale con crema di  
mandorle (p. 29)  
o panna d'avena

CRUDISTA

## Fichi, melagrana, fiocchi d'avena & semi di canapa



### INGREDIENTI

30 g di fiocchi d'avena, ammollati una notte  
in 80 ml di crema di mandorle (p. 29)  
2 cucchiaini di semi di melagrana  
2 fichi a tocchetti  
1 cucchiaino di semi di canapa decorticati

#### ALTERNATIVA VEGANA

Sostituire la crema di  
mandorle con latte di  
soia, avena o cocco

PESCETARIANA

## Arancia rossa, avocado, riso integrale & gamberi



### INGREDIENTI

50 g di riso integrale cotto  
½ arancia rossa privata dei semi e tagliata a tocchetti  
½ avocado a cubetti  
10–12 gamberi sgusciati e cotti da pesca sostenibile  
una manciata di foglie di coriandolo fresco  
un filo d'olio extravergine di colza spremuto a freddo

### ALTERNATIVA VEGANA

Sostituire i gamberi  
con una manciata  
di anacardi

PESCETARIANA

## Cetriolo, avocado, porridge di riso & salmone affumicato



### INGREDIENTI

20 g di porridge di riso preparato con acqua (p. 16)  
50 g di cetriolo, pelato e tagliato a tocchetti  
½ avocado a tocchetti  
2 fette di salmone affumicato a pezzetti  
1 cucchiaino di semi di sesamo tostati  
1 cucchiaino di fiocchi d'alga Palmaria palmata (dulce)

### ALTERNATIVA VEGETARIANA

Sostituire il salmone  
affumicato con un nuovo  
sodo o in camicia

VEGETARIANA

## Carota, olive, amaranto & formaggio di capra



### INGREDIENTI

50 g di amaranto cotto  
1 carota tagliata a striscioline con un pelapatate  
una manciata di olive nere denocciolate  
40 g di formaggio di capra sbriciolato  
una manciata di foglie di menta fresca  
1 cucchiaino di pistacchi

#### ALTERNATIVA PESCEARIANA

Aggiungete 50 g  
di merluzzo o trota cotti  
in bianco

VEGETARIANA

## Melanzana, peperone, riso integrale & pistacchi



### INGREDIENTI

50 g di riso integrale cotto  
1/4 di melanzana grigliata e tagliata a cubetti  
1/2 peperone rosso e 1/2 giallo grigliati e tagliati a cubetti  
2 cucchiaini di yogurt naturale  
1 cucchiaino di pistacchi

#### ALTERNATIVA ONNIVORA

Aggiungete qualche  
pezzetto di pollo cotto  
in bianco

ONNIVORA

## Funghi, zuccina, fagioli & pancetta



### INGREDIENTI

*1/2 zuccina, tagliata a julienne o con un pelapatate  
50 g di champignon grigliati e tagliati a tocchetti  
2 cucchiaini di fagioli con l'occhio in scatola  
30 g di pancetta fritta  
una manciata di foglie di prezzemolo fresco  
un filo d'olio extravergine di oliva spremuto a freddo*

ALTERNATIVA  
VEGANA

*Sostituire la pancetta  
con 1 cucchiaino di semi di  
sesamo e 1 di hummus*

PESCETARIANA

## Carota, pomodoro, grano saraceno & sardine



### INGREDIENTI

*40 g di grano saraceno cotto  
1 carota tagliata con un pelapatate  
una manciata di pomodori ciliegini tagliati a metà  
2 sardine cotte  
una manciata di foglie di prezzemolo fresco  
1/2 avocado schiacciato con 1 cucchiaino di succo di limone  
e 1 cucchiaino d'olio  
1 cucchiaino di semi di sesamo nero*

ALTERNATIVA  
ONNIVORA

*Sostituire il pesce con  
30 g di pollo o chorizo*