

RICETTE PER L'ASSE INTESTINO-CERVELLO

Preparazioni semplici, eubiotiche e ricche di Triptofano & Magnesio

Due ricette pratiche pensate per unire il nutrimento del microbiota alla stimolazione del tono dell'umore: ingredienti funzionali, alta digeribilità e preparazione in pochi minuti.

1. Porridge Rilassante all'Avena, Kefir, Cacao & Semi di Zucca

Ideale per la colazione o la merenda — Azione eubiotica, idratazione e stimolo della serotonina



INGREDIENTI (1 PERS.)

- **40g** Fiocchi d'avena integrali
- **120ml** Acqua o bevanda vegetale
- **100g** Kefir bianco naturale
- **1 cucchiaino** Cacao amaro (>85%)
- **1 cucchiaio** Semi di zucca
- **1/2** Banana o mezza tazza di mirtilli



PREPARAZIONE (8 MIN)

1. **Cottura base:** Cuoci i fiocchi d'avena con l'acqua (o bevanda vegetale) a fuoco basso per 3-4 minuti, finché il composto non diventa cremoso.
2. **Raffreddamento:** Togli dal fuoco e lascia intiepidire 2 minuti (per preservare i fermenti del kefir).
3. **Unione probiotica:** Incorpora il kefir naturale e il cacao amaro mescolando bene.
4. **Topping funzionale:** Completa con la banana a rondelle (o mirtilli) e i semi di zucca croccanti.



Sinergia Intestino-Cervello: L'avena fornisce beta-glucani (prebiotici) e carboidrati complessi che facilitano l'ingresso del triptofano (dai semi di zucca e dal cacao) nel cervello. Il kefir apporta batteri lattici vivi per la sintesi di GABA e serotonina intestinale.

2. Hummus di Ceci e Sesamo con Porri Stufati e Pane di Farro

Ideale per pranzo o cena leggera — Azione prebiotiche, magnesio e stabilità glicemica



INGREDIENTI (2 PERS.)

- **240g** Ceci lessati (ben sciacquati)
- **1 cucchiaio** Tahina (pasta di sesamo)
- **1/2** Limone (succo) + 1 spicchio d'aglio
- **1** Porro grande (o 2 piccoli)
- **2 cucchiai** Olio EVO estratto a freddo
- **2 fette** Pane di farro o segale integrale
- Pizzico di cumino e sale marino integrale



PREPARAZIONE (12 MIN)

1. **Cottura del porro:** Taglia il porro a rondelle sottili e stufalo in padella a fuoco dolce con 1 cucchiaio di olio EVO e 2 cucchiai d'acqua per 6-7 minuti, finché morbido e dolce.
2. **Frullatura hummus:** Frulla i ceci con la tahina, il succo di limone, l'aglio, il cumino, un pizzico di sale e poca acqua calda fino a ottenere una crema vellutata.
3. **Composizione:** Stendi l'hummus su un piatto, adagia sopra i porri stufati tiepidi e completa con un filo d'olio EVO a crudo.
4. **Accompagnamento:** Servi con fette di pane di farro integrale tostato.



Sinergia Intestino-Cervello: I ceci offrono triptofano e magnesio; il porro è una delle fonti più ricche di *inulina* (fibra prebiotica nutrice per i batteri produttori di acido butirrico). La tahina (sesamo) apporta ulteriore magnesio e grassi sani per ridurre l'infiammazione.

Le presenti ricette hanno scopo divulgativo e nutrizionale integrato. Personalizzare le porzioni in base al proprio fabbisogno individuale.