

# **Prima l'insalata! 7 passi e 50 ricette per stare bene**

scritto da Enzo Radunanza | 03/07/2017



SERGIO CHIESA  
LAURA FAGGIAN

# PRIMA L'INSALATA!

7 PASSI E 50 RICETTE  
PER STARE BENE

TERRE DI MEZZO  
EDITORE



**Un libro che insegna una “rivoluzione facile” che consiste nell’imparare a mangiar bene per restare in salute. Sergio Chiesa non fornisce una dieta ma 7 consigli nutrizionali di base, per un’alimentazione equilibrata da mettere in pratica con le 50 ricette di Laura Faggian.**



**Ancora un libro sulla nutrizione?** Questo è l'interrogativo con cui si apre "[Prima l'insalata! 7 passi e 50 ricette per stare bene](#)", un interessante libro scritto da **Sergio Chiesa** e **Laura Faggian** per **Terre Di Mezzo Editore**.

Un volume a quattro mani che si legge con “appetito” e con continuo coinvolgimento perché le informazioni sono talmente utili, chiare e spiegate con semplicità che diventerà un manuale indispensabile per tutti, anche per coloro che non seguono esclusivamente una [dieta vegetariana](#) o [vegana](#).

D'altra parte gli autori sono stati selezionati proprio per la loro competenza. **Sergio Chiesa**, infatti, è uno dei massimi esperti italiani del **metodo Kousmine** che si è rivelato efficace nel migliorare le risposte del sistema immunitario e per prevenire e combattere diverse malattie autoimmuni; inoltre, insegna una disciplina che aiuta anche le persone sane a conservare un ottimo stato di salute. **Laura Faggian**, invece, è una biologa nutrizionista e chef per passione che propone ricette colorate, gustose ma salutari.

## Prima l'insalata! 7 passi e 50 ricette per stare bene

Per rispondere alla domanda sulla necessità di un nuovo libro sulla nutrizione, gli autori spiegano immediatamente che si vuole dare un **incentivo ad una buona alimentazione di base** che, insieme ad uno stile di vita sano, è un ottimo punto di partenza per tutti. Nello stesso tempo specificano che, chi ha patologie serie, avrà bisogno anche di supporti medici in quanto la dieta non sarebbe sufficiente.

Torna spesso, nel libro, la parola "**equilibrio**" non tanto come inutile ridondanza ma come principio fondamentale da imprimere nella mente del lettore. L'**equilibrio tra cibo, stile di vita e salute**, infatti, è un concetto confermato da moltissimi studi scientifici. Nutrirsi correttamente, sostiene la scienza, è un problema di equilibri e bisogna intuire quali sono le scelte fondamentali e armonizzarle tra loro.

**Tre sono gli elementi per raggiungere il benessere** che vengono richiamati dall'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità:

1. la buona e corretta alimentazione,
2. l'attività fisica costante
3. la serenità psichica.

**Sergio Chiesa** spiega come sia indispensabile vincere la pigrizia e dedicare, almeno mezz'ora al giorno, ad una camminata veloce. Ciò non va considerato un semplice passatempo ma come attività imprescindibile per garantire un buon **equilibrio cardiocircolatorio** ed evitare che il corpo si indebolisca e invecchi più rapidamente.

Altrettanto importante è la serenità della mente. Non è possibile vivere una vita senza lo stress lavorativo, i problemi, i dolori o le perdite di persone care ma si deve imparare a gestire correttamente le emozioni negative. Uno **stato di tensione emotiva continua, causa un abbassamento delle difese immunitarie** che apre il varco a patologie anche molto gravi.

## La nutrizione come base per il benessere

Un intero capitolo è dedicato alla nutrizione e sull'importanza di **salvaguardare l'apparato gastrointestinale come organo centrale per il benessere**. A tal proposito, vengono riportati consigli e indicazioni per capire se il nostro intestino ha un funzionamento corretto e quali sono i campanelli di allarme da tenere sotto controllo.

Passando dalla teoria alla pratica, **Prima l'insalata! 7 passi e 50 ricette per stare bene** suggerisce 7 modi per cambiare la nostra alimentazione, dalla colazione alla cena, e conseguire subito risultati evidenti. Tra i consigli più utili ci sono quelli sugli alimenti da preferire e la loro frequenza, sulle cotture più salutari, sulla composizione di una dieta bilanciata sotto il profilo dei nutrienti.

## Le 50 ricette di Laura Faggian

La seconda parte del libro contiene le ricette: colorate, semplici, veloci da realizzare; gli ingredienti e le preparazioni, garantiscono un equilibrio tra sapore e proprietà benefiche per il fisico. A dispetto del titolo del libro, non troviamo solo **insalate** (che, peraltro, vengono distinte in base alle stagioni)

ma anche primi piatti, condimenti, sughi vegani e torte salate, il tutto centrato sul mondo vegetale. Senza perdere di vista le tradizioni gastronomiche italiane, verdure, ortaggi, legumi, cereali, erbe aromatiche, spezie, frutta tropicale e riso vengono mescolati in modo creativo per piatti dagli abbinamenti insoliti.

Vengono spiegate quali sono le cotture che salvaguardano le proprietà degli alimenti, qual è la funzione delle fibre vegetali, come scegliere i legumi e come cuocerli correttamente, come individuare i grassi buoni essenziali e come regolare l'**indice glicemico** dei nostri pasti per ridurre al minimo gli zuccheri, responsabili dell'accelerazione dei processi di invecchiamento nonché di malattie cardiocircolatorie e tumori. Gli autori spiegano anche **perché sia necessario iniziare il pasto sempre dalla verdura** e perché vanno ridotte le proteine animali.

Qualche esempio di ricette irresistibili? **I pesti dagli ingredienti inconsueti**; le **Friselline con crema di avocado e pomodorini**; la **minestra di spätzle alle erbe aromatiche**; la **zuppa di zucchine, fiori di zucca e rana pescatrice**; i **fusilli con broccoli e funghi Shiitake**; le **crêpes di farina di castagne con porri ricotta e noci**. Si potrebbe continuare perchè ce ne sono ben 50 ma vi lascio alla lettura del libro, che vi consiglio.

**Prima l'insalata! - 7 passi e 50 ricette per stare bene**

**Autori:** Sergio Chiesa e Laura Faggian

**Editore:** Terre di Mezzo Editore

**Rilegatura a spirale:** 224 pagine

**Lingua:** italiano

**Acquista subito il libro:**