

Ciao

con l'arrivo dell'autunno cambiano i parametri con cui il corpo gestisce energia, digestione e recupero. Le giornate più brevi e l'aria più secca modificano il ritmo metabolico e il modo in cui reagiamo a stress, alimentazione e temperatura. È la fase in cui diventa utile alleggerire l'infiammazione silente e rafforzare le funzioni che garantiscono equilibrio interno: digestione, respirazione, regolarità intestinale.

Non serve stravolgere l'alimentazione, ma imparare a scegliere i cibi giusti nel momento giusto, con cotture più calde e ingredienti che sostengano Milza, Stomaco e Polmoni.

Abbiamo già visto in precedenza che nella Medicina Tradizionale Cinese l'autunno corrisponde al **Movimento Metallo**, collegato a **Polmoni** e **Intestino Crasso**, gli organi che regolano il ritmo del "trattenere e lasciare andare".

È anche il momento in cui la **Terra** (Milza e Stomaco) prepara l'organismo all'inverno, mantenendo stabile la produzione di energia e difese.

Negli anni ho visto quanto la cucina, se ben predisposta, possa fare la differenza su stanchezza, gonfiore e infiammazione cronica e le ricette che seguono nascono da lì: dall'idea di usare il cibo come strumento pratico per riequilibrare, senza rigidità ma con metodo.

Piatti concreti e stagionali, che parlano il linguaggio del corpo, che cambia al variare delle stagioni. Ed è proprio da questa osservazione che nasce la selezione di alcune ricette che ho pensato per voi.

Sì, perché ogni piatto è costruito con una logica precisa: sostenere il sistema immunitario, mantenere stabile la glicemia e alleggerire il carico tossinico, ma anche con una visione energetica più ampia, quella di ristabilire equilibrio tra ciò che si consuma e ciò che si ricostruisce.

Non troverai preparazioni complesse, ma cibi reali, combinati in modo funzionale e pensati per essere ripetibili nella vita di tutti i giorni.

Alcune sono immediate, altre richiedono qualche passaggio in più, ma tutte hanno lo stesso obiettivo: restituire al corpo un senso di efficienza concreta, quella che si percepisce dopo pochi giorni in cui l'alimentazione inizia a lavorare a favore e non contro.

Ve le presento!



Granola croccante con avena, frutta secca e semi misti

Una colazione equilibrata, ricca di fibre e grassi buoni, che sostiene energia e concentrazione per tutta la giornata.

Perché:

La granola fatta in casa è molto più di un semplice mix da colazione: stabilizza la glicemia e riduce l'infiammazione di fondo fin dal mattino.

L'avena fornisce betaglucani che migliorano la risposta insulinica e favoriscono la sazietà. La frutta secca (noci, mandorle, nocciole) apporta minerali e grassi buoni che nutrono il sistema nervoso e proteggono la circolazione. I semi (lino, zucca, girasole, chia) aggiungono Omega 3 e fibre che sostengono la funzione intestinale.

L'olio di cocco lega gli ingredienti e dona croccantezza naturale. È una colazione completa, antinfiammatoria e bilanciata, perfetta per mantenere la mente lucida e la digestione stabile.

Ingredienti (per circa 500 g):

- 200 g di fiocchi d'avena integrale
- 100 g di frutta secca mista (noci, mandorle, nocciole)
- 50 g di semi misti (lino, girasole, zucca, chia)
- 2 cucchiaini di olio di cocco fuso
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- ½ cucchiaino di cannella (facoltativo)
- 1 pizzico di sale marino

Tempo: 10 minuti di preparazione + 25 di cottura | **Difficoltà:** facile

Procedimento:

Preriscalda il forno a 160°C ventilato. In una ciotola unisci avena, frutta secca e semi. In un'altra mescola olio di cocco, miele, sale e cannella. Versa il composto liquido sugli ingredienti secchi e amalgama bene.

Stendi su una teglia con carta forno, in uno strato uniforme, e cuoci per 20-25 minuti mescolando a metà cottura.

Lasciala raffreddare completamente per farla diventare croccante. Conserva in un barattolo di vetro ermetico. Ottima con yogurt, latte vegetale o frutta cotta.



Crema di carote e lenticchie rosse alla curcuma e zenzero

Un piatto dorato, morbido e riscaldante, perfetto per i primi freddi.

Perché:

Le lenticchie rosse sono ricche di proteine e ferro, rinforzano sangue e digestione e aiutano a mantenere la glicemia stabile. Le carote armonizzano Milza e Stomaco, mentre curcuma e zenzero muovono l'energia, migliorano la circolazione e riducono l'infiammazione intestinale.

È una crema che lavora su più livelli: calma, nutre e depura.

Ingredienti (per circa 2 persone):

- 3 carote medie
- 80 g di lenticchie rosse decorticate
- ½ cipolla dorata
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cm di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiai di olio EVO
- 500 ml di brodo vegetale
- Sale marino integrale

Tempo: 25 minuti | **Difficoltà:** facile

Procedimento:

Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola con l'olio. Aggiungi le carote a rondelle e lascia insaporire. Unisci le lenticchie e copri con il brodo caldo. Cuoci a fiamma bassa per circa 20 minuti.

A metà cottura aggiungi curcuma e zenzero. Quando tutto è morbido, frulla fino a ottenere una crema vellutata. Servi calda con un filo d'olio e, se vuoi, qualche seme tostato sopra.



Palline energetiche di datteri, semi e cocco

Piccole, nutrienti, perfette come spuntino o fine pasto naturale.

Perché:

I datteri forniscono zuccheri naturali e minerali che ricaricano energia senza sovraccaricare il metabolismo. I semi (chia, sesamo, lino o girasole) aggiungono fibre e grassi essenziali che riducono l'infiammazione silente e sostengono intestino e pelle.

La farina di cocco dona morbidezza e grassi a catena media, che nutrono il sistema nervoso, mentre il cacao amaro, se usato in alternativa, fornisce antiossidanti e stimola la concentrazione.

Uno snack funzionale e naturale, senza zuccheri aggiunti.

Ingredienti (per circa 10 palline):

- 8 datteri Medjoul (o 10 piccoli, denocciolati)
- 1 cucchiaio di semi misti
- 2 cucchiai di farina di cocco **oppure** 1 cucchiaio di cacao amaro
- 1 cucchiaio di olio di cocco (facoltativo)
- 1 pizzico di sale marino
- Acqua q.b.

Tempo: 10 minuti | **Difficoltà:** facile

Procedimento:

Frulla datteri, semi e farina di cocco (o cacao) fino a ottenere un impasto denso ma modellabile. Se serve, aggiungi poca acqua o olio di cocco.

Forma delle palline grandi come una noce e passale in cocco, cacao o semi.

Conservare in frigorifero fino a una settimana. Ottime come spezza-fame o dopo un allenamento.



Polpette di miglio con aglio, prezzemolo e lievito in scaglie

Croccanti fuori, morbide dentro, ideali per un pasto leggero ma completo.

Perché:

Il miglio sostiene la funzione digestiva e riduce gonfiori e ritenzione. L'aglio stimola il sistema immunitario e migliora la circolazione, mentre il prezzemolo favorisce il drenaggio. Il lievito in scaglie è ricco di vitamine del gruppo B, preziose per il metabolismo energetico, e dona sapore senza dover eccedere con il sale.

Sono perfette anche per chi segue un'alimentazione vegetale o priva di glutine.

Ingredienti (per 2-3 porzioni):

- 120 g di miglio decorticato
- 1 spicchio d'aglio tritato fine
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaio di salsa di soia (tamari o shoyu)
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini di pangrattato (integrale o senza glutine)
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Sale e pepe q.b.

Tempo: 35 minuti | **Difficoltà:** facile

Procedimento:

Cuoci il miglio in acqua (rapporto 1:2) per 20 minuti, finché morbido. Lascialo raffreddare.

Unisci in una ciotola miglio, aglio, lievito, salsa di soia, prezzemolo e

pangrattato fino a ottenere un impasto compatto.

Forma delle polpette, disponile su una teglia e spennellale con olio. Cuoci a 180°C per 15-20 minuti, girandole a metà cottura.

Servile calde con verdure al vapore o una salsa allo yogurt vegetale e limone.



Crema di topinambur e porri con nocciole tostate

Profumata, dal sapore delicatamente dolce

Perché:

Il topinambur è un prebiotico naturale: nutre la flora intestinale e regola la glicemia grazie all'inulina. Il porro favorisce il drenaggio dei liquidi e la digestione, mentre le nocciole apportano grassi buoni e minerali che stabilizzano l'energia.

È una crema leggera ma saziante, utile nei cambi di stagione per depurare senza indebolire.

Ingredienti (per 2-3 porzioni):

- 3 topinambur medi (circa 300 g)
- 1 porro grande
- 600 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio EVO
- 1 manciata di nocciole tostate tritate
- Sale e pepe

Tempo: 30 minuti | **Difficoltà:** media

Procedimento:

Lava i topinambur e tagliali a pezzi. Fai rosolare il porro con olio in una pentola, poi aggiungi i topinambur e copri con brodo. Cuoci 20-25 minuti a fuoco medio, finché morbidi. Frulla fino a ottenere una consistenza cremosa, aggiusta di sale

e pepe.

Servi con nocciole tostate e un filo d'olio a crudo.



Mousse di cacao crudo e castagne

Un dolce che nutre e radica, senza zuccheri raffinati

Perché:

Le castagne, ricche di minerali e fibre, sostengono la produzione di energia e migliorano la concentrazione. Il cacao crudo apporta magnesio e antiossidanti, stimola il buonumore e rilassa il sistema nervoso. È una mousse che dà soddisfazione senza sovraccaricare, adatta anche come dessert serale.

Ingredienti (per circa 2 porzioni):

- 150 g di castagne cotte (lessate o al vapore)
- 1 cucchiaio di cacao crudo o amaro di qualità
- 100 ml di latte vegetale tiepido (mandorla o avena)
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero
- Pizzico di vaniglia o cannella

Tempo: 15 minuti | **Difficoltà:** facile

Procedimento:

Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e lavora fino a ottenere una crema liscia. Se serve, aggiungi poco latte per regolare la densità. Versa in coppette e lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Puoi completare con granella di nocciole o scaglie di cioccolato fondente.

Un dolce funzionale, che unisce gusto e benessere senza eccessi.

Mi piace la cucina semplice, quella “intelligente”, che non richiede ore di preparazione ma sa essere sana, equilibrata e funzionale.
Non servono ricette elaborate per stare bene: basta scegliere ingredienti giusti, cotture pulite e combinazioni che rispettano i ritmi del corpo. È un modo concreto per prendersi cura di sé, anche nei giorni più pieni.
Lascia che la cucina diventi il tuo modo di rallentare, non un dovere da sbrigare. In ogni ricetta c'è un invito a tornare al corpo, a quel ritmo naturale che riconosce quando è tempo di espandersi e quando invece serve raccogliersi. L'autunno chiede questo: calore che non brucia, energia che si trasforma, equilibrio che si costruisce un pasto alla volta.
Siediti, anche solo per pochi minuti, e lascia che il cibo faccia il suo lavoro silenzioso.
Non c'è niente di più antinfiammatorio del tempo dedicato con presenza e buon senso.

Quale di queste ricette ti ispira di più? Raccontami se deciderai di provarla...ti leggo volentieri!

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)