

# IL GUSTO DELLA SALUTE

Ricette e consigli contro  
disturbi digestivi e intestinali



Annalisa Caravaggi & Luca Sbarbada



## COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO:

Io e lo che Luca abbiamo scritto insieme questo libro nel tentativo di trovare un punto di incontro tra due grandi discipline, la nutrizione e la gastronomia, soprattutto in riferimento a tutte quelle persone che, a causa di specifici disturbi, non possono consumare tutto quello che vorrebbero. Questo però non significa fossilizzarsi sempre sugli stessi cibi e dover rinunciare al gusto.

Devi sapere infatti che, se soffri per esempio di colite o di reflusso gastrico, non sei costretto a rinunciare per forza ai piaceri della buona tavola: basta sapere cosa evitare e nel contempo fare tesoro in cucina di tutti gli innumerevoli altri cibi che invece puoi consumare tranquillamente.

Nelle prossime pagine troverai quattro differenti capitoli, di cui tre su specifici disturbi del tratto gastroenterico e uno sulle patologie autoimmuni. Come spiegherò infatti nel quarto capitolo, c'è una strettissima connessione tra alterazioni della permeabilità intestinale e malattie autoimmuni: non potevamo non dedicare un capitolo apposito a questo argomento.

Per ogni capitolo troverai una parte introduttiva con tutte le indicazioni nutrizionali specifiche per il disturbo trattato, mentre nelle pagine seguenti vengono indicate tutte le ricette create dallo chef Luca e basate sui requisiti nutrizionali esposti.

Ti consigliamo di provare le varie ricette più volte, specie quelle che prevedono ingredienti particolari che non hai mai manipolato o utilizzato in cucina: con il tempo e la pratica anche le ricette che possono sembrare più difficili ti riusciranno benissimo. Del resto il livello di difficoltà delle ricette create dallo chef è davvero molto basso e adatto anche a chi in cucina non si diletta particolarmente bene.

Bene, non ti resta che iniziare!

Buona lettura!

*Annalisa Caravaggi*

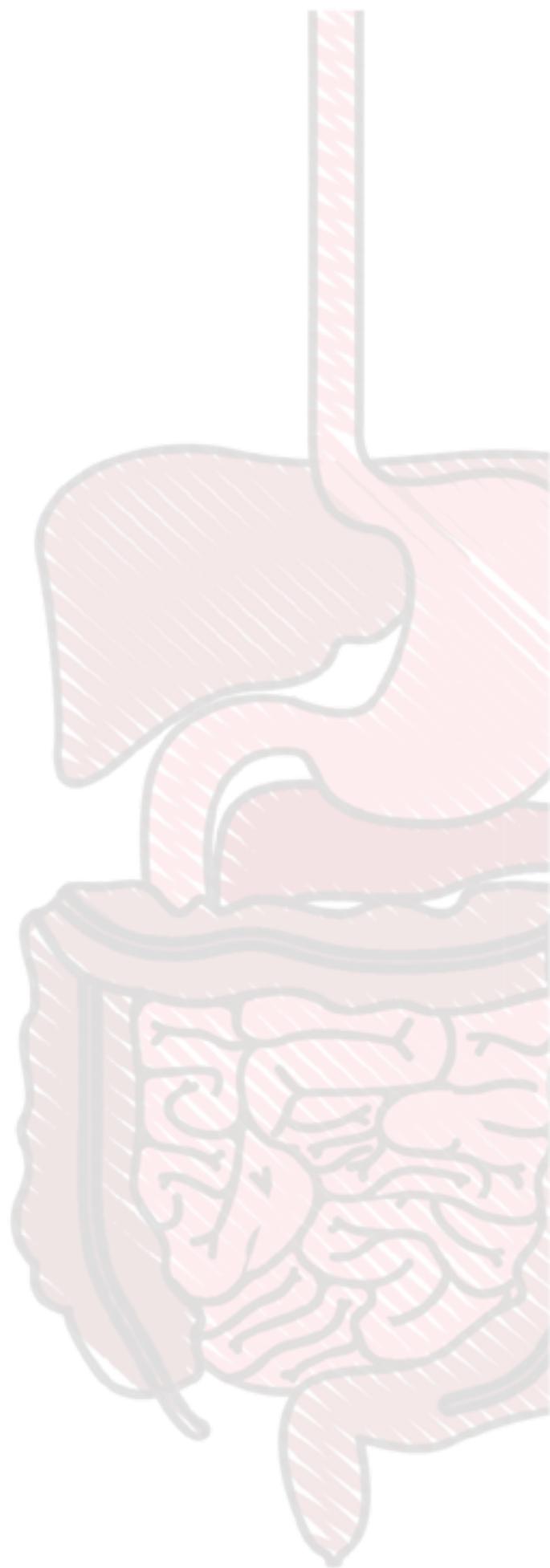


# INDICE

COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO:	3
INDICE	5
CAP. 1: DISTURBI GASTRICI	9
INSALATA TIEPIDA DI FARAONA, CAVOLO ROSSO E MELAGRANA	20
PIADINA INTEGRALE CON SEPPIA, VERDURE E CREMA DI PISELLI	22
POLPETTE VEGANE DI CECI E MELANZANE	24
POLPO ARROSTITO CON SALSA AFFUMICATA ALLA ZUCCA	26
SFORMATINI DI VERDURE TRICOLORE	27
INSALATA DI ORZO CON ACCIUGHE GAMBERI E VERDURE	28
RISOTTO CON ZAFFERANO, SEPIE E CREMA DI PISELLI	30
FUSILLI CON ZUCCA, LENTICCHIE E PROSCIUTTO CROCCANTE	32
GNOCCHI DI CECI AL RAGÚ DI TROTA	33
PASTA DI FARRO CON RAGÚ DI TEMPEH, FUNGHI E FOGLIE DI SEDANO	35
PETTO D'ANATRA GLACÉ CON PERE E KIWI	36
CESTINI DI QUINOA CON VERDURE	37
FILETTO DI BRANZINO IN CROSTA DI MAIS	38
INSALATA TIEPIDA DI LENTICCHIE	39
POLPETTE DI VITELLO AL VAPORE	40
MORBIDA AI PISELLI	41
BUDINO DI LATTE DI RISO ALLA CANNELLA	43
MUFFIN DI MELE, CANNELLA E SEMI DI CHIA	44
SEMIFREDDO VEGANO AI LAMPONI	45
TORTA DI PISTACCHIO AL VAPORE	47
CAP. 2 – GONFIORE ADDOMINALE, METEORISMO E DISSENTERIA	49
FAGOTTINI DI PASTA FILLO CON POLLO, MELE E PECORINO STAGIONATO	57
FOCACCIA SECCA CROCCANTE	58
GRANO SARACENO CON TOFU, PESCHE E BASILICO	60
SEPIE RIPIENE IN VASOCOTTURA	61
SFORMATO DI AMARANTO E ZUCCHINE	63
RISO, SALMONE, PARMIGIANO E KEFIR DI LATTE	65
CREMA DI MIGLIO E ZUCCA	67
GNOCCHI DI AMARANTO SENZA GLUTINE	69
RAVIOLI DI GRANO SARACENO CON RIPIENO AL BASILICO	71
RATATOUILLE IN VASO COTTURA	73

TACCHINO AL CURRY CON QUINOA	75
MERLUZZO AL VAPORE DI TÈ	77
POLPETTE DI GRANO SARACENO E VERDURE	78
ROTOLINO DI POLLO ALLE VERDURE	79
FINTA BANANA DI COCCO E MANDORLE CON ESTRATTO DI VERA BANANA E MELE	81
COUS COUS DOLCE D'INVERNO CON FRUTTA SECCA E MELAGRANA	83
CREPES AL GRANO SARACENO E BARBABIETOLA	84
INSALATA DI QUINOA E FRUTTA	85
PLUMCAKE AGLI AGRUMI E ZENZERO CON KEFIR DI LATTE	86
<b>CAP. 3: GONFIORE ADDOMINALE E STITICHEZZA</b>	<b>87</b>
INSALATA DI MARE IN VASOCOTTURA, LEGUMI E DATTERINI	97
TORTA SALATA AI PORRI SPINACI E CAROTE	99
FALAFEL CON SALSA TZATZIKI	102
POLPO AL CARTOCCIO CON BROCCOLI E PATATE	104
SUSHI DI CARPACCIO DI VITELLO	105
PENNE AL FARRO CON FICHI E SPECK	106
RISO VENERE IN CREMA DI ZUCCA	108
PASTA CON PESTO DI LATTUGA E CALAMARI	110
RISO VENERE, AGRUMI, SALSA ALLA BARBABIETOLA, PISTACCHI, POLVERE DI LIQUIRIZIA	112
ZUPPA DI CEREALI E VERDURE D'AUTUNNO	114
ZUPPA DI CEREALI IN VASOCOTTURA	115
POLPETTE DI ZUCCHINE CON SEMI DI ZUCCA	116
STRACCETTI ALLA PIASTRA MARINATI CON ZENZERO E SOIA	118
BURGER DI LUPINI	120
FILETTO DI VITELLO IN AGRODOLCE AL SESAMO	123
PESCATRICE CON PROSCIUTTO E FICHI	124
AVOCADO CHEESECAKE	125
MUFFIN D'AVENA AL PROFUMO DI LIMONE	127
PANCAKE DI AVENA	128
SEMIFREDDO ALLE FRAGOLE	129
SOFFICE ALLA CRUSCA D'AVENA	130
<b>CAP 4. - PATOLOGIE AUTOIMMUNI: FAVORIRNE LA REMISSIONE CON LA DIETA</b>	<b>131</b>
TORTA SALATA CON SALMONE E SEDANO RAPA	136
CALAMARI AI CECI CON ALGA DI MARE E ZUCCA	138
MILLEFOGLIE DI GRANO SARACENO E RADICCHIO	140
PASTICCIO DI CAVOLFIOR SENZA GLUTINE	141
SFORMATINI DI CAVOLO VERZA SENZA GLUTINE	142
GNOCCHI DI CASTAGNE AL RADICCHIO ROSSO	143
GNOCCHI DI PATATE DOLCI AL RAGÙ DI CONIGLIO IN BIANCO	144

RISO, MELE E GAMBERI	146
SPÄTZLE PRIMAVERILI AI PISELLI E PANCETTA	147
SPÄTZLE PRIMAVERILI AI PISELLI E PANCETTA	148
ZUPPA DI CIPOLLE	149
FILETTI DI PESCE IN CROSTA DI COCCO CON SALSA DI MANGO	150
BRODO DI OSSA	151
CODA DI MANZO SU CREMA DI PISELLI E SALSA DI CILIEGIE MARINATE	153
LINGUA DI VITELLO CON CREMA DI FINOCCHI	155
ZUPPA DI AGNELLO CON RISO E COCCO	157
TORTA ROVESCATA AL LIMONE	159
BROWNIES AL PLATANO E DATTERI	161
DELIZIA AL COCCO	162
TARTUFI DI AVOCADO E COCCO	163
TORTA DI PATATE DOLCI	164



# CAP. 1: DISTURBI GASTRICI

Quando si parla di *disturbi digestivi* si intendono una serie di problematiche di vario tipo e che colpiscono davvero moltissime persone.

Reflusso gastrico, nausea, digestione lenta e pesante, gastrite, ernia iatale e chi più ne ha più ne metta.

Tralasciando alcune patologie organiche specifiche, come ad esempio ulcere peptiche e neoplasie, che richiedono accorgimenti alimentari molto mirati, in questo capitolo dell'ebook ci concentreremo su alcuni dei disagi più diffusi:

- bruciore e acidità di stomaco
- reflusso gastro-esofageo
- digestione lenta e pesante.

## *Le cause*

Capire l'origine di questi disagi può aiutarti a comprendere perché in certi casi è davvero importante modificare il tuo stile di vita per ritrovare benessere e forma fisica.

Ma quindi quali sono le *cause principali* di questi disturbi? Vediamo quelle più comuni.

Se dopo i pasti ti capita spesso di avvertire una sorta di "incendio" a livello toracico oppure di impiegare ore per digerire un pasto apparentemente leggero: probabilmente soffri di *acidità di stomaco*.

Quando i succhi gastrici finiscono in zone in cui non dovrebbero arrivare, avvertiamo una fastidiosa sensazione di bruciore. Se il disturbo rimane localizzato a livello del torace si parla di *pirosi*, qualora invece il contenuto dello stomaco

risalga lungo la faringe fino a farci sentire la sensazione di acido in gola, si tratta del famigerato *reflusso gastroesofageo*.

Puoi soffrire di reflusso gastrico anche senza avere nessuna patologia particolare, talvolta invece questo problema potrebbe essere associato alla presenza di *ernia iatale*, patologia che si verifica quando una porzione più o meno ampia dello stomaco si sposta dalla cavità addominale alla zona toracica.

Se la sensazione di bruciore di stomaco insorge subito dopo un pasto, si tratta di episodi di *gastrite acuta*: infiammazione della parete gastrica interna che può essere favorita da cattive abitudini alimentari, patologie o da uno stile di vita non proprio corretto.

Quante volte alla fine di un pasto ti sei concesso la famosa sigaretta? Magari anche dopo un bel caffè?

Beh sappi che il fumo attiva specifiche aree cerebrali, che procurano ovviamente sensazioni gradevoli, ma che sono responsabili anche di una maggiore produzione di succhi gastrici. Se soffri quindi di disturbi digestivi inizia a pensare seriamente di smettere di fumare.

Oltre al reflusso gastrico, anche la *digestione lenta e pesante* può costituire un vero e proprio disagio. Talvolta questo problema è legato alla gastrite, in altri casi si presenta in modo del tutto indipendente, risultato: dopo i pasti ti senti appesantito e gonfio come un palloncino, a volte subentra anche un po' di nausea e spesso non riesci nemmeno a finire il pasto.

A tavola, quando eri piccolo, cosa ripeteva sempre la mamma?

*"Mangia piano e mastica bene"*. Vero?

Ti sembrerà ridicolo ora che sei adulto, ma è un concetto fondamentale: la digestione inizia dalla bocca, precisamente dagli enzimi salivari, che se non hanno il tempo materiale di predigerire il boccone, questo arriva nello stomaco poco

frammentato, allungando e rendendo più difficoltosa la digestione. Il maggior tempo di permanenza del cibo nello stomaco e la maggiore quantità di succhi gastrici necessari a degradarlo possono causare dolori e bruciori. La prima regola d'oro quindi per tenere a bada i problemi digestivi è quella di masticare ogni boccone almeno 10-12 volte prima di deglutirlo!

Talvolta i disagi gastrici perdurano a lungo nel tempo, con la comparsa di una vera e propria *gastrite cronica*: in questi casi il responsabile potrebbe essere un batterio, l'*Helicobacter pylori*. Questo germe malefico aderisce alla mucosa gastrica danneggiandola, talvolta causando ulcerazioni e, nei casi peggiori, il cancro allo stomaco.

Direi quindi che non è il caso di dormire se ti hanno diagnosticato questa infezione: segui la terapia antibiotica prescritta per debellarla, oltre ai consigli che trovi in questo ebook per tamponare il più possibile i sintomi. Le ricette di questo primo capitolo ti aiuteranno a non fossilizzarti sulle solite scelte alimentari legate alle circostanze, ma ad affrontare la terapia e a recuperare la salute senza dover per forza rinunciare al gusto!

E in *gravidanza*?

Come mai durante questi splendidi quanto complicati 9 mesi la donna spesso ha nausea, bruciori di stomaco e pesantezza gastrica? E come possiamo gestire tutto questo?

In *gravidanza* la donna produce alcuni ormoni che hanno il compito di mantenere l'utero rilassato e flessibile fino al momento del parto, ma che purtroppo tendono a rilassare anche l'esofago, indebolendo il suo collegamento con lo stomaco e favorendo la risalita degli acidi.

Anche la dimensione che il feto raggiunge mano a mano che cresce (in particolare dal secondo trimestre in poi) può influenzare notevolmente il processo digestivo.

Anche alcuni *farmaci* come contraccettivi orali, aspirina, cortisonici, alcuni antinfiammatori e anche i famosi inibitori della pompa protonica possono essere irritanti per la mucosa gastrica, provocando fastidiosi *dolori e bruciori*.

Tra le cause dei disturbi gastrici non dobbiamo dimenticare lo *stress*, che per la maggior parte della popolazione rappresenta ormai un “compagno di vita”, piuttosto che un problema occasionale. Si parla talmente tanto di stress che ormai si rischia di cadere nel banale anche solo a citarlo, ma se ti devo elencare le principali cause dei bruciori di stomaco, aimè non posso tralasciarlo.

Del resto a chi non è mai scappata la frase “mi sono talmente arrabbiato che mi sono venuti i bruciori di stomaco”? Ed è proprio così: i cambiamenti del metabolismo che avvengono in condizioni di stress riducono l'attività degli enzimi digestivi ed aumentano i processi infiammatori a carico della mucosa gastrica. Risultato? Digestione lenta e pesante, bruciori di stomaco, reflusso gastroesofageo.

Non solo!

I ritmi frenetici di tutti i giorni spesso ci portano a consumare alcuni pasti (specie il pranzo) molto velocemente, magari in piedi e in 10 minuti, giusto il tempo di “cacciare giù qualcosa”.

Non c'è nulla di peggio per la tua digestione!

Normalmente quando mangi si attiva maggiormente una componente del Sistema Nervoso Autonomo (SNA) che si chiama Sistema Nervoso Parasimpatico (SNP) che stimola la digestione, la corretta secrezione dei succhi gastrici e la progressione del cibo nel canale digerente.

Ma se affronti il momento del pasto pieno di pensieri, ansia o se sei di corsa perché devi rientrare velocemente al lavoro ad attivarsi maggiormente sarà invece il Sistema Nervoso Simpatico.

Quest'altra componente del SNA è quella che di norma ci aiuta a "scappare" letteralmente di fronte ad un pericolo imminente: in questo caso il corpo deve direzionare tutta l'energia possibile verso quelle parti del corpo che ci aiutano a mettere in salvo la pelle e di certo l'apparato digerente non è tra quelle!

Risultato:

- Quando mangi in condizioni di relax e tranquillità: il SNP si attiverà adeguatamente favorendo una corretta digestione.
- Quando mangi di corsa o in preda ad emozioni negative come ansia e rabbia: si attiverà maggiormente il SNS compromettendo un corretto funzionamento degli organi digestivi e acutizzando i tuoi disturbi.

Abbiamo parlato a lungo delle cause più comuni dei disturbi digestivi, ma veniamo ora ai rimedi che potresti adottare per gestire al meglio i tuoi sintomi!

Nello specifico vediamo quali sono gli *accorgimenti alimentari più utili* per tenere a bada questi fastidiosi disagi.

I consigli che vedrai di seguito sono anche gli elementi principali che lo chef Luca ha utilizzato per creare le sue ricette dedicate a questo capitolo.

### *L'alimentazione nei disturbi digestivi*

Per contrastare i bruciori di stomaco e l'eventuale reflusso, di seguito ti riporto alcuni rimedi utili ed efficaci che puoi utilizzare nella pratica quotidiana. Ricorda però che, se i sintomi persistono per oltre 3-4 settimane, è sempre consigliabile consultare uno specialista e sottoporsi ad indagini accurate (esami ematochimici, ecografie, gastroscopie, ecc.).

Una volta esclusa la presenza di eventuali patologie e la necessità di terapie specifiche, vediamo quali sono i principali accorgimenti da adottare nel quotidiano per alleviare i tuoi disturbi digestivi.

### Succo di limone puro vs bicarbonato di sodio.

Si hai letto bene: ho proprio scritto “succo di limone”, non sono impazzita. Questo luogo comune secondo cui, per neutralizzare la sensazione di bruciore che insorge subito dopo un pasto, si possa ricorrere ad un bel bicchiere di acqua e bicarbonato di sodio, è quanto di più insensato ci possa essere. In questo modo il pH dello stomaco viene sbalzato dal suo naturale valore di 2 fino ad un valore prossimo a 7: lo svuotamento dello stomaco si verifica in modo praticamente immediato, regalandoci una splendida illusione di sollievo da bruciore e acidità. Purtroppo questa sensazione è destinata ad essere solo momentanea, poiché l’ambiente alcalino che si sviluppa nello stomaco stimola le cellule gastriche a produrre ancora più acido cloridrico (HCl), l’ingrediente principale dei succhi gastrici, allo scopo di riportare il pH al suo valore iniziale. Risultato: nel giro di poco tempo i sintomi di bruciore possono tornare ed essere anche più forti di com’erano all’inizio.

Assumere 2-3 cucchiaini da dessert di succo di limone puro invece, può essere un utile rimedio per alleviare i sintomi: il leggero aumento di acidità che ne deriva causa un veloce svuotamento del contenuto gastrico verso il duodeno (la parte iniziale dell’intestino), dove il bicarbonato prodotto dal pancreas e riversato in questo tratto provvede a neutralizzare efficacemente il pH. A differenza dell’assunzione di acqua e bicarbonato, in questo caso l’ambiente gastrico resta sempre moderatamente acido e le cellule responsabili della produzione di HCl non vengono stimulate.

Ovviamente questo è un rimedio da utilizzare occasionalmente e solo dopo pasti abbondanti e carichi di alimenti che mettono in seria difficoltà i processi digestivi.

### Attenzione a carboidrati e zuccheri semplici.

Gli alimenti ricchi di zuccheri semplici sono tra i peggiori in caso di bruciore gastrico: gli zuccheri in ambiente acido provocano un’immediata fermentazione con conseguente gonfiore addominale, dolore, acidità e possibili eruttazioni acide. La frutta cruda è un concentrato di zuccheri semplici (fruttosio) e sostanze acidule: pessimo alimento da assumere durante un attacco di acidità di stomaco. Tuttavia,

quando i sintomi acuti rientrano, puoi assumere di nuovo la frutta seguendo queste piccole dritte: frutti crudi e poveri di fruttosio come fragole e kiwi oppure con un moderato tenore di fruttosio ma privati della loro naturale acidità tramite la cottura, per esempio mele e pere cotte. Sono preferibili inoltre fonti di carboidrati complessi come primi piatti in bianco conditi con olio evo.

Altro consiglio utile: cerca di consumare la frutta lontano dai pasti, almeno 30-60 min dopo la fine di un pasto o come spuntino oppure appena prima del pasto. In questo modo eviterai che questa importante classe di alimenti possa interferire con la tua digestione appesantendola e prolungandola.

*Cibi "asciutti", proteine facilmente digeribili e non irritanti per lo stomaco.*

I cibi devono essere il più possibili asciutti, in modo da assorbire una maggior quantità di sostanze acide dagli alimenti ed essere poi degradati nel più breve tempo possibile.

Cibi liquidi come brodi, zuppe e minestre diluiscono i succhi gastrici e costringono lo stomaco ad una maggiore produzione di HCl (acido cloridrico), con conseguente peggioramento del bruciore. Pasta, pane, riso bollito in bianco sono tra i cibi più indicati in caso di acidità gastrica, ma non solo! Le ricette infatti che troverai nella restante parte del capitolo hanno proprio lo scopo di "tamponare" l'acidità gastrica senza tuttavia rendere la tua alimentazione troppo monotona e priva di gusto.

Riguardo ai primi piatti, ti consiglio inoltre di scegliere un formato di pasta lunga o comunque di pezzatura abbastanza grande: questo ti costringerà a masticare lentamente e numerose volte.

La crosta del pane invece, è sicuramente è la parte più digeribile di questo alimento, quindi evita formati tipo treccia, pugliese o similari che presentano molta mollica, troppo umida e ricca di lievito. Il pane tostato può essere una buona soluzione per accompagnare alcuni dei secondi piatti che vedrai nelle prossime pagine.

Tra gli alimenti proteici sicuramente la carne rossa è tra i più complessi da digerire per chi soffre di disturbi gastrici: provoca un forte aumento dei succhi gastrici con conseguente peggioramento dei sintomi. Una tecnica semplice che puoi utilizzare per migliorare la digeribilità di carne e pesce è quella di marinare questi alimenti con il limone per qualche ora prima della cottura: l'acido citrico del limone predigerisce le proteine del cibo, facilitando il lavoro dello stomaco e agevolando la digestione.

#### Verdure cotte, povere di cellulosa e di ferro.

La cellulosa è un composto a base di glucosio (polimero del glucosio) potenzialmente irritante per lo stomaco, la cottura ne modifica la forma chimica rendendola più digeribile. Sono quindi da limitare: Crucifere (cavoli, broccoli, cavolfiore, verza), rucola, radicchio, spinaci. Hanno invece un'azione lenitiva la cicoria, l'indivia belga, il finocchio e il sedano, vegetali che riducono anche la formazione di gas intestinali, un fastidio che spesso si associa ai disturbi gastrici. Sono da limitare anche i legumi, almeno in fase acuta, sempre a causa dell'elevato contenuto in cellulosa e ferro e per la loro azione irritativa nei confronti dell'intestino.

#### Attenzione ai latticini!

I derivati del latte possono stimolare un'ulteriore sintesi di acidi gastrici, ma il latte, in particolare freddo, non causa alcun disagio, a meno che tu abbia anche problemi intestinali o di intolleranze.

Il latte caldo invece, nell'ambiente acido dello stomaco tende a cagliare, formando un coagulo che può ostacolare la progressione della digestione e favorire l'acidità o ostacolare la digestione. Anche il latte freddo può essere predigerito con semplice aggiunta di qualche goccia di limone o di pompelmo.

Se utilizzi derivati del latte come ingredienti delle tue ricette ricorda di basarti su prodotti leggeri (es. yogurt magro o formaggi magri) e in piccole quantità oppure formaggi come il Parmigiano Reggiano stagionato oltre i 36 mesi. Quest'ultimo in

particolare, durante il processo di maturazione subisce già una parziale predigestione delle proteine ad opera di enzimi proteolitici presenti nel sieroinnesto: tutto questo porta all'ottenimento di amminoacidi liberi che vengono facilmente digeriti e assimilati.

### Peperoncino contro l'*Helicobacter Pylori*.

Sicuramente le spezie piccanti, come ad esempio curry, curcuma e pepe, sono sempre sconsigliate in caso di acidità gastrica e disturbi digestivi, tuttavia il peperoncino ha effetti completamente differenti: favorisce la digestione ed è un potente disinfettante grazie al contenuto in *capsaicina*, la sostanza responsabile del suo sapore piccante, la cui azione fortemente battericida è utile per contrastare la proliferazione dell'*Helicobacter Pylori*.

In questo capitolo dell'ebook non troverai ricette con spezie piccanti, tuttavia, se non sei in preda ad un attacco di gastrite acuta e sei un amante del peperoncino è giusto che tu sappia che puoi comunque utilizzarlo occasionalmente e con parsimonia.

### Bere tanto: cosa, quando e perché.

Come saprai, una buona idratazione è assolutamente fondamentale per un corretto funzionamento dell'organismo. Tuttavia chi soffre di disturbi gastrici spesso beve acqua frizzante o bibite frizzanti, nell'errata concezione che possano aiutare a digerire: nulla di più sbagliato! Tutto ciò che è gassato, peggio ancora se contiene anche alcol o caffeina, può essere potenzialmente irritante per la mucosa gastrica, oltre a stimolare l'eccessiva secrezione di succhi gastrici.

È importante quindi bere acqua naturale in abbondanza e il più possibile lontano dai pasti: quando mangi bevi quel poco che basta per "sciacquarti la bocca".

Per sfiammare e lenire la mucosa gastrica ottima è il *decotto alla malva* oppure *alla camomilla*.

Le foglie di malva hanno proprietà calmanti e sono ricche di mucillagini che formano un vero e proprio film protettivo, emolliente e antinfiammatorio sui tessuti molli con cui entra in contatto.

E qui una “ricetta” te la do io, quella del *decotto di malva* che puoi assumere tutte le volte che vuoi, per migliorare e prevenire i tuoi disturbi digestivi: servono solo 1 cucchiaino raso di foglie e fiori di malva e 1 tazza d’acqua.

*Come fare il decotto di malva:*

- Versa foglie e fiori di malva nell’acqua e porta ad ebollizione sul fuoco.
- Lascia bollire qualche minuto poi spegni, copri e lascia in infusione per circa 10 minuti.
- Filtra il tutto e bevi il decotto tiepido, meglio se prima dei pasti o al mattino appena sveglio.

Anche la camomilla è un ottimo rimedio fitoterapico: al di là delle sue note virtù “sedative”, ha proprietà antinfiammatorie, spasmolitiche e lenitive.

Puoi preparare un’ottima camomilla seguendo gli stessi passaggi previsti per il decotto di malva, ma utilizzando come ingredienti 2 cucchiaini di fiori essiccati e 2 tazze d’acqua.

*Tiriamo le somme...*

I consigli che ti ho elencato sopra possono essere utilizzati per contrastare attacchi momentanei di acidità e per tenere a bada i disturbi digestivi nel lungo periodo. Ribadisco però quanto già detto prima, ovvero se i disturbi persistono e soprattutto se avverti sintomi come problemi di deglutizione, perdita di peso ingiustificata o eventuali sanguinamenti non è il caso di aspettare o di cercare rimedi miracolosi online: è assolutamente necessario consultare uno specialista.

In tutti gli altri casi una corretta alimentazione e uno stile di vita sano sono più che sufficienti per prevenire e trattare i disturbi digestivi.

Non dimenticare inoltre che spesso, chi ha problemi digestivi ha anche addome gonfio e un intestino non perfettamente funzionante: il cibo arriva non correttamente digerito nell'intestino, causando irritazioni e fermentazioni anomale.

Potrebbe quindi essere utile dare uno sguardo anche alle ricette dei capitoli dedicati ai disturbi intestinali.

Infine, a una ridotta percentuale di persone che soffre di disturbi gastrici viene talvolta diagnosticata la gastrite cronica autoimmune: in tal caso, oltre ai consigli che ti ho appena descritto ti rimando anche al capitolo sulle malattie autoimmuni, dove troverai indicazioni alimentari e ricette specifiche per il tuo problema.

## ANTIPASTI CAPITOLO 1 (DISTURBI GASTRICI)

### **INSALATA TIEPIDA DI FARAONA, CAVOLO ROSSO E MELAGRANA**

#### *Ingredienti per 4 persone:*

- 2 petti di faraona senza pelle
- 500 g di cavolo rosso
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 1 cucchiaino di miele d'acacia
- 4 cm di radice di zenzero
- 50 g di noci
- 1 cespo di insalata trevigiana
- 1 melagrana
- aneto
- olio extravergine q.b.
- sale q.b.

#### *Preparazione:*

1. Prepara il condimento per l'insalata: in una padella scaldi 3 cucchiaini d'olio con il miele, l'aceto e lo zenzero grattugiato. Aggiungi un pizzico di sale, mescola bene, toglilo dal fuoco e fallo raffreddare.
2. In una ciotola capiente metti il cavolo rosso affettato finemente e l'insalata tagliata a julienne, condiscilo con olio e sale.
3. A parte, sala i petti di faraona e rosolali nell'olio per qualche minuto a fuoco vivo quindi abbassa il fuoco e porta a cottura i petti bagnandoli, se serve, con un po' di brodo. Lasciali riposare qualche minuto coperti su di un piatto.
4. Suddividi l'insalata tagliata in 4 piatti, taglia la carne a fettine e disponila sull'insalata, aggiungi un cucchiaino di chicchi di melagrana, qualche noce e condiscilo il tutto con il condimento.
5. Spolvera con dell'aneto tritato e servi.



## PIADINA INTEGRALE CON SEPPIA, VERDURE E CREMA DI PISELLI

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 2 piadine integrali
- 1 kg di seppie
- ½ cipolla piccola
- 2 carote
- 1 zucchina
- 500 g di piselli
- 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- sale fino q.b.
- prezzemolo tritato q.b.
- 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale q.b.

### *Preparazione:*

1. Pulisci le seppie lavandole per bene, eliminando l'osso se presente e togliendo la sacca del nero.
2. Prepara le verdure lavandole e tagliandole a cubetti.
3. In una padella fai un soffritto con l'olio e la cipolla tritata quindi aggiungi le seppie che avrai precedentemente tagliato a tocchetti, le verdure e fai cuocere per qualche minuto.
4. Aggiungi un filo di brodo per aiutare la cottura, lasciandolo completamente evaporare, aggiusta di sale.
5. In una casseruola scalda un paio di cucchiaini di olio, aggiungi i piselli e falli rosolare per un paio di minuti, quindi versa un po' di brodo vegetale per completare la cottura. Una volta pronti frulla il tutto fino ad ottenere una salsa liscia e cremosa.

## ANTIPASTI CAPITOLO 1 (DISTURBI GASTRICI)

6. Scalda poi la piadina da cui avrai ricavato, con l'aiuto di un coppa pasta o di un bicchiere, 8 piccoli dischetti.
7. Stendi la crema di piselli sul piatto. Appoggia su di essa un disco di piadina, aggiungi il ripieno e chiudi con l'altro disco.



## POLPETTE VEGANE DI CECI E MELANZANE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 240 g di ceci lessati
- 1 melanzana
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- Basilico q.b.
- Sale q.b.
- Olio extravergine di oliva
- Pangrattato q.b.

### *Preparazione:*

1. Lava la melanzana e tagliala a dadini, lava e pela la carota e tagliala a dadini.
2. In una padella antiaderente scalda l'olio extravergine e fai rosolare lo spicchio d'aglio pelato e tagliato a metà, aggiungi le verdure tritate e fai cuocere fino a quando saranno diventate tenere.
3. In una ciotola versa i ceci che avrai precedentemente messo in ammollo per 12/24 ore e lessati in acqua salata, le verdure cotte e private dell'aglio, il basilico, il sale. Con un frullatore ad immersione frulla fino ad ottenere una crema non necessariamente omogenea. Aggiungi del pangrattato per creare un impasto lavorabile e amalgama bene tutti gli ingredienti. Aggiusta di sale.
4. Con le mani umide forma dei bocconcini della grandezza di una noce, passali nel pangrattato e adagiali su di una teglia con carta forno. Metti un filo d'olio e cuoci le polpette in forno statico preriscaldato a 200 °C per 10 minuti circa.



## **POLPO ARROSTITO CON SALSA AFFUMICATA ALLA ZUCCA**

### ***Ingredienti per 4 persone:***

- 1 polpo di 800-900 g
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1/2 cipolla piccola

### ***Per la salsa:***

- 400 g di zucca pulita
- 10 g di tè affumicato
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- 40 g di pancetta affumicata
- Sale affumicato q.b.

### ***Preparazione:***

1. Lava il polpo ed elimina gli occhi e il becco.
2. Prepara la pentola a pressione con l'acqua e le verdure, unisci il polpo, chiudi e cuoci per circa 15-20 minuti dal momento del sibilo.
3. Scarica il vapore, apri la pentola, toglì il polipo dall'acqua di cottura e fallo raffreddare.
4. Taglia la zucca a grossi pezzi, sistemali nel cestello per la cottura a vapore della pentola a pressione, unisci 500 ml di acqua e il tè affumicato, chiudi la pentola e calcola 6 minuti dal momento del sibilo. Fai sfiatare e apri il coperchio. Passa la zucca al mixer con olio e sale affumicato fino ad ottenere una salsa fluida.
5. Taglia la pancetta a dadini e falla rosolare in padella antiaderente; una volta pronta falla asciugare su carta da cucina quindi frulla il tutto grossolanamente.
6. Passa il polpo tagliato a pezzi in padella antiaderente calda poi servilo con la salsa e completa il piatto con le briciole di pancetta.

## SFORMATINI DI VERDURE TRICOLORE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 400 g di patate cotte a vapore
- 60 g di spinaci cotti a vapore
- 140 g di polpa di zucca cotta in forno
- 60 g di ricotta
- 100 ml di panna vegetale
- 2 uova fresche
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 10 g di margarina o olio evo
- Farina integrale q.b.

### *Preparazione:*

1. Cuoci al vapore separatamente la zucca, le patate e gli spinaci.
2. Fai raffreddare gli spinaci quindi strizzali e frullali finemente, schiaccia le patate e fai la stessa cosa con la zucca.
3. Lavora la ricotta con le uova, il formaggio e la panna, poi aggiungi la massa alle patate mescolando con cura e aggiustando di sale.
4. Dividi il composto in 3 parti uguali. Lasciane uno neutro, mentre aggiungi in uno la zucca schiacciata e nell'altro gli spinaci.
5. Ungi con poca margarina e infarina uno stampo, quindi distribuisci sul fondo il purè di zucca e livella la superficie. Versa poi il purè di spinaci e livella di nuovo la superficie. Finisci distribuendo il purè neutro.
6. Cuoci lo sformato a 180° per 25 minuti, lascia intiepidire quindi sforma e servi tagliato a fette e guarnito con qualche scaglia di formaggio.

## PRIMI PIATTI CAPITOLO #1 (disturbi digestivi)

# INSALATA DI ORZO CON ACCIUGHE GAMBERI E VERDURE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 4 foglie di basilico
- 200 g di gamberi
- 2 acciughe
- 5 cucchiaini di olio extravergine oliva
- 300 g di orzo perlato
- 1 zuccina grande
- 1 melanzana

### *Preparazione:*

1. Lessa l'orzo in acqua bollente.
2. Nel frattempo lava le verdure e tagliale a dadini.
3. In una padella scalda l'olio e fai sciogliere le acciughe, aggiungi le verdure e falle cuocere qualche minuto, quindi aggiungi i gamberi e falli cuocere insieme alle verdure aggiungendo anche le foglie di basilico.
4. Scola l'orzo quando è cotto e fallo saltare in padella insieme agli altri ingredienti.
5. Togli il tutto dal fuoco, fai raffreddare e aggiungi ancora un goccio di olio crudo e mescola bene.
6. Lascia riposare e raffreddare del tutto prima di servire.



## RISOTTO CON ZAFFERANO, SEPPIE E CREMA DI PISELLI

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 300 g di riso Carnaroli
- 3 seppie di medie dimensioni
- ½ cipolla
- 1 bustina di pistilli di zafferano
- 150 g di piselli
- brodo di pesce q.b.
- 1 bicchiere di vino bianco
- sale q.b.
- olio extra vergine d'oliva

### *Preparazione:*

1. Pulisci e taglia le seppie della forma e della dimensione che preferisci.
2. In una padella versa l'olio e fai rosolare la cipolla. Aggiungi le seppie, rosola e sfuma con il vino bianco poi fai evaporare. Lascia cuocere a fuoco medio finché saranno morbide aggiungendo brodo di pesce al bisogno.
3. Lessa i piselli e, quando saranno ben cotti, frulla con un mixer.
4. In una casseruola a bordi alti metti a scaldare l'olio e tosta il riso, aggiungi il brodo di pesce e lascia cuocere. Aggiungi il sale e, a fine cottura, i pistilli di zafferano e le seppie.
5. Manteca il riso con un filo di olio extravergine.
6. Impiatta aggiungendo un filo di crema di piselli sul riso con zafferano e seppie.



## FUSILLI CON ZUCCA, LENTICCHIE E PROSCIUTTO CROCCANTE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 320 g di fusilli
- 300 g zucca gialla
- 100 g di lenticchie secche
- 4 fette di prosciutto crudo
- Sale q.b.
- Noce moscata q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti ad ammolare le lenticchie per almeno un'ora. Trasferiscile in una pentola a pressione cuoci per 15-20 minuti circa.
2. Taglia le fette di prosciutto crudo a listarelle e mettile in forno ventilato su una placca foderata con carta forno a 70°C per un'ora.
3. Lava molto bene la zucca, asciugala e tagliala a metà. Svuotala da semi e filamenti quindi tagliala a pezzettoni. Disponili su una teglia foderata con carta forno e cuocila a 220°C per 45 minuti circa.
4. Nel frattempo porta a ebollizione un'abbondante pentola di acqua salata per lessare la pasta. Sfora la zucca e trasferiscila in una ciotola, eliminando la buccia.
5. Schiaccia la polpa con una forchetta e, se necessario, aggiungi un cucchiaino o due di acqua di cottura della pasta. Aggiusta di sale.
6. Scola la pasta al dente, trasferiscila in una zuppiera calda e condisci con la crema di zucca e le lenticchie. Mescola molto bene e con delicatezza.
7. Servi la pasta nei singoli piatti, unisci le striscioline di prosciutto e una spolverata di noce moscata.

## GNOCCHI DI CECI AL RAGÚ DI TROTA

### *Ingredienti per 4 persone:*

#### Per gli gnocchi di ceci:

- 450 g di ceci lessati
- 50 g di farina integrale + q.b. per la spianatoia
- Sale q.b.

#### Per il sugo:

- 400 g di filetto di trota salmonata
- 2 rametti di timo
- 1 gambo di sedano
- 1 scalogno
- 1 carota
- ½ bicchiere di vino bianco
- 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti a bagno i ceci per una notte. Falli cuocere in pentola a pressione coprendoli con acqua per 20-25 minuti.
2. Scola e frulla i ceci con l'aiuto di un frullatore a immersione o di un mixer, riducendo il tutto a crema.
3. Aggiungi alla crema la farina e mescola per bene il composto aggiungendo il sale.
4. Una volta raggiunta la consistenza necessaria disponi piccoli pezzi di impasto su di un piano da lavoro, possibilmente in legno, cosparso con un po' di farina.
5. Crea dei cilindri e tagliali trasversalmente ogni 2 centimetri circa.

## PRIMI PIATTI CAPITOLO #1 (disturbi digestivi)

6. Metti gli gnocchetti così ottenuti su di un vassoio sempre infarinato e mano a mano ponili in frigorifero per fare in modo che rimangano ben sodi.
7. Prepara il ragù vegetale. Lava e pulisci le verdure e tagliale a dadini di circa 1/2 cm di lato.
8. In una casseruola fai scaldare l'olio, unisci le verdure preparate e rosolale a fiamma media per 2-3 minuti. Sfuma con il vino bianco e lascialo evaporare.
9. Prosegui la cottura per 10 minuti, in modo che le verdure risultino ben tenere, irrorando di tanto in tanto con qualche cucchiaio di acqua calda.
10. Mentre le verdure cuociono pulisci i filetti di trota, spellali e tagliali a tocchetti. Uniscili al ragù di verdure, prosegui la cottura per 1-2 minuti e regola di sale.
11. Spolverizza con il timo tritato.
12. Cuoci gli gnocchi in acqua salata in ebollizione e, quando saliranno a galla, trasferiscili nella casseruola con ragù di verdura e trota salmonata, sotto la quale avrai riacceso il fuoco.
13. Unisci poca acqua di cottura della pasta, mescola e servi.

## PASTA DI FARRO CON RAGÙ DI TEMPEH, FUNGHI E FOGLIE DI SEDANO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 300 g di tempeh
- 200 g di foglie di sedano
- 200 g di funghi puliti
- ½ cipolla piccola
- Qualche rametto di dragoncello
- Brodo vegetale (facoltativo) q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Parmigiano stagionato 24 mesi q.b.

### *Procedimento:*

1. Taglia il tempeh a striscioline. Fallo dorare in una padella con poco olio, fino a quando si sarà formata una crosticina croccante.
2. Affetta i funghi e la cipolla. Metti a cuocere i funghi con poco olio in un tegame e prosegui finché il liquido di vegetazione non sarà evaporato completamente.
3. A questo punto aggiungi la cipolla, falla appassire e poi unisci il tempeh. Versa il brodo vegetale (oppure acqua al suo posto) e mescola il tutto con cura.
4. Aggiungi le foglie di sedano tagliate a pezzetti e fai sobbollire per 5-10 minuti. Aggiusta di sale.
5. Cuoci la pasta al dente in acqua salata, scolala e falla saltare in padella con il sugo.
6. Servi con una spolverata di Parmigiano.

## SECONDI PIATTI CAPITOLO #1 (disturbi digestivi)

### PETTO D'ANATRA GLACÉ CON PERE E KIWI

#### *Ingredienti per 4 persone:*

- 600 g di petto d'anatra
- 2 scalogni
- 4 piccole pere
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 140 g di kiwi
- 2 cucchiaini di miele, mixato con qualche goccia di aceto
- olio extravergine q.b.
- 2 chiodi di garofano
- sale q.b.

#### *Preparazione:*

1. Lava e asciuga bene il petto d'anatra, quindi incidi la pelle a rombi e rosola la carne in padella per sgrassarla per cinque minuti da ciascun lato.
2. Metti il piatto in una capiente teglia già ben oleata, spennellalo con il miele miscelato con poco aceto di vino bianco.
3. Bagna con il vino e aggiungi gli scalogni puliti e tagliati in quattro parti, le piccole pere tagliate in 4, i kiwi tagliati a tocchetti, il sale e i chiodi di garofano.
4. Cuoci in forno già caldo a 180°C e lascia cuocere per 15 minuti.
5. Taglia i petti a fettine e servili accompagnati dalle pere e dai kiwi.

## CESTINI DI QUINOA CON VERDURE

### *Ingredienti per 10 cestini:*

- 100 g quinoa
- 2 melanzane medie
- 1 zuccina
- 1 carota
- 1 uovo
- 200 g di formaggio morbido tipo fontina
- pangrattato q.b.
- ½ cipolla rossa
- Prezzemolo q.b.
- Basilico q.b.
- Timo q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

### *Preparazione:*

1. Fai cuocere la quinoa in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.
2. Taglia la prima melanzana a fettine sottili e grigliala, quindi condisci con olio, sale e timo.
3. In una padella fai rosolare l'aglio, l'olio e tutte le verdure tagliate a cubetti (melanzana, zuccina, carota).
4. Cuoci per circa 15 minuti e, una volta pronto, leva l'aglio.
5. In una ciotola versa la quinoa ben scolata, le verdure e l'uovo, aggiungi il pangrattato, il prezzemolo tritato, il formaggio tagliato a cubetti e amalgamate bene.
6. Adagia 2 fettine di melanzane grigliate dentro a degli stampini da muffin e riempi con il ripieno di verdure e quinoa.
7. Cuoci in forno per 15 min a 180°C.
8. Servi i cestini di quinoa quando saranno tiepidi.

## FILETTO DI BRANZINO IN CROSTA DI MAIS

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 4 branzini freschi da 400-600 g l'uno
- 600 g di spinaci freschi
- 150 g di farina di mais per polenta
- 50 g di pinoli
- 1 dl olio d'oliva extra vergine
- 1 spicchio aglio
- Sesamo bianco q.b.
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Origano q.b.
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Pulisci e sfiletta i branzini per ricavare 8 filetti e ponili su di un piatto. Condisci con sale, olio e prezzemolo tritato finemente e fai marinare per 10 minuti.
2. Impana i filetti nella farina gialla solo dalla parte della polpa.
3. In una padella scalda l'olio e metti i filetti a rosolare dalla parte della polpa, quindi fai cuocere a bassa temperatura senza girare fino a che non diventano cotti e croccanti.
4. In un'altra padella fai rosolare uno spicchio d'aglio con olio e aggiungi gli spinaci lavati. Aggiungi quindi i pinoli, il sesamo e l'origano. Aggiusta di sale e finisci di cuocere. Gli spinaci dovranno rimanere croccanti.
5. Servi i filetti di branzino accompagnati dall'insalatina croccante di spinaci.

## INSALATA TIEPIDA DI LENTICCHIE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 200 g di lenticchie
- 1 carota grande
- ½ cipolla
- 1 mazzetto erba cipollina
- 1 cucchiaio aceto balsamico
- Olio di oliva extravergine q.b.
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Lessa le lenticchie in acqua con la carota, il sedano e la cipolla per 30-40 minuti, salando verso la fine.
2. Mescola insieme all'aceto balsamico, 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva, un cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata e un pizzico di sale.
3. Emulsiona gli ingredienti e condisci l'insalata di lenticchie. Servila ancora tiepida.

## POLPETTE DI VITELLO AL VAPORE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 500 g di vitello macinato
- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 pezzo zenzero (c.a. 3 cm)
- 1 spicchio aglio
- ½ porro piccolo
- 1 cucchiaio di pangrattato
- salsa di soia q.b.
- sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Trita finemente il porro, lo zenzero fresco e lo spicchio d'aglio.
2. Aggiungi i 3 ingredienti alla carne macinata insieme alla salsa di soia, 1 cucchiaio di pangrattato e un pizzico di sale e mescola bene in modo da ottenere un composto omogeneo.
3. Pela le carote e spunta le zucchine; lava entrambe le verdure, asciugale e tagliale a rondelle di circa 1 cm. Se le zucchine sono troppo grosse tagliale a metà.
4. Forma le polpette: suddividi il composto di carne in tante polpette poco più grandi di una noce, dando loro una forma ovale.
5. Infilza 2 polpette in uno stecchino alternandole con le rondelle di verdure creando così una sorta di spiedino.
6. Disponi il cestello per la cottura al vapore in una pentola e cuoci per 20 minuti circa.
7. Servi le polpette al vapore accompagnandole con salsa di soia.

## DOLCI CAPITOLO #1 (DISTURBI GASTRICI)

### MORBIDA AI PISELLI

#### *Ingredienti:*

- 250 g di piselli sgranati
- 160 g di latte
- 1 bacca di vaniglia
- 120 g di burro morbido
- 2 uova
- 150 g di zucchero di canna integrale
- 220 g farina integrale
- ½ bustina di lievito
- q.b. di zucchero a velo di canna

#### *Preparazione:*

1. Fai cuocere i piselli a vapore mettendo i semi della bacca nell'acqua sotto il cestello di cottura.
2. Frulla i piselli e trasferiscili in una ciotola, falli intiepidire, aggiungi il burro ammorbidito e continua a frullare.
3. In un'altra ciotola sbatti le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso, aggiungilo al mix di piselli ed amalgama per bene il tutto. Infine aggiungi la farina con il lievito.
4. Rivesti una teglia dal diametro di 22-24 cm e inforna a 180°C per 30 minuti.
5. Quando sarà fredda trasferisci la torta su di un piatto da portata e cospargila con lo zucchero a velo di canna.



## BUDINO DI LATTE DI RISO ALLA CANNELLA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 500 ml latte di riso
- 1 cucchiaino da tè abbondante di cannella
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di farina di riso
- 1 stecca di vaniglia
- 5 g di agar agar in polvere

### *Preparazione:*

1. Scalda il latte di riso fino al bollore.
2. Mescola lo zucchero con la farina di riso e l'agar agar, stempera il tutto con poco latte di riso a filo, mescolando bene per ottenere una pastella senza grumi.
3. Unisci tutto al latte e porta a ebollizione a fuoco dolce mescolando continuamente.
4. Aggiungi la cannella in polvere, mescola e fai sobbollire per qualche minuto.
5. Fai intiepidire mescolando di tanto in tanto e versa negli appositi stampini da budino.
6. Una volta freddi, metteteli in frigo per almeno due ore.
7. Sforma i budini sui piatti di portata.
8. Accompagna il budino con frutta fresca di stagione.

## MUFFIN DI MELE, CANNELLA E SEMI DI CHIA

### *Ingredienti per 12 muffin:*

- 250 g di farina integrale
- 1 bustina di lievito per dolci
- 20 g di semi di chia
- 10 g di sciroppo d'agave
- 2 uova
- 1 mela
- 150 g di yogurt bianco
- Cannella q.b.
- 12 stampi da muffin in monoporzione
- 12 pirottini in carta per muffin

### *Preparazione:*

- Mescola in una ciotola la farina, i semi di chia, la cannella e il lievito per dolci.
- In un'altra terrina amalgama invece lo sciroppo, lo yogurt e le uova sgusciate.
- Unisci tutti gli ingredienti, aggiungi la mela tagliata a piccoli pezzettini o grattugiata e amalgama tutto con una spatola.
- Metti i pirottini di carta negli stampi da muffin in alluminio e riempi con l'impasto i pirottini fino a  $\frac{3}{4}$  della loro capacità.
- Versa in una pentola un paio di centimetri di acqua e metti al suo interno gli stampi appena riempiti. Chiudi con un coperchio e cuoci per 20 minuti a fiamma molto bassa. Passati i 20 minuti controlla la cottura con uno stecchino e, se serve, prosegui ancora la cottura per qualche minuto.
- Quando i muffin saranno cotti, falli raffreddare su una gratella e servili.

## SEMIFREDDO VEGANO AI LAMPONI

### *Ingredienti per la base:*

- 30 g di pistacchi
- 30 g di uvetta
- 60 g di biscotti secchi senza latte e uova
- 1 cucchiaio di olio di semi di girasole

### *Ingredienti per il semifreddo:*

- 200 g di panna vegetale da montare
- 125 g di yogurt di soia
- 50 g di sciroppo d'agave
- 50 g di malto di riso
- 1/2 cucchiaino di agar agar
- 50 g di latte di soia

### *Ingredienti per la coulis di lamponi:*

- 120 g di lamponi
- 40 g di malto di riso
- 1/2 limone succo

### *Preparazione:*

1. Frulla tutti gli ingredienti per la base fino a raggiungere un impasto omogeneo e appiccicoso. Stendi il composto sulla base della teglia per torte ricoperta di carta da forno e con la mano pressa fino ad avere una base compatta e livellata.
2. Mescola lo yogurt con il malto e lo sciroppo d'agave, poi monta la panna e aggiungila delicatamente allo yogurt. Unisci l'agar agar al latte di soia e portalo a bollore. Fai sobbollire per 2 minuti e poi lascia intiepidire.
3. Unisci al composto la panna e versa sopra la base di pistacchi. Lascia raffreddare a temperatura ambiente e poi in freezer.

## DOLCI CAPITOLO #1 (DISTURBI GASTRICI)

4. Per la coulis metti un pentolino sul fuoco con i lamponi, il malto e il succo di limone. Cuoci per qualche minuto fino a quando il malto si sarà completamente sciolto e i lamponi spappolati.
5. Passa il composto ottenuto in un colino a maglie fini in modo da ottenere una crema priva di semi.
6. Lascia raffreddare a temperatura ambiente. Poco prima di servire estrai dal freezer il semifreddo e decoralo con la coulis di lamponi.

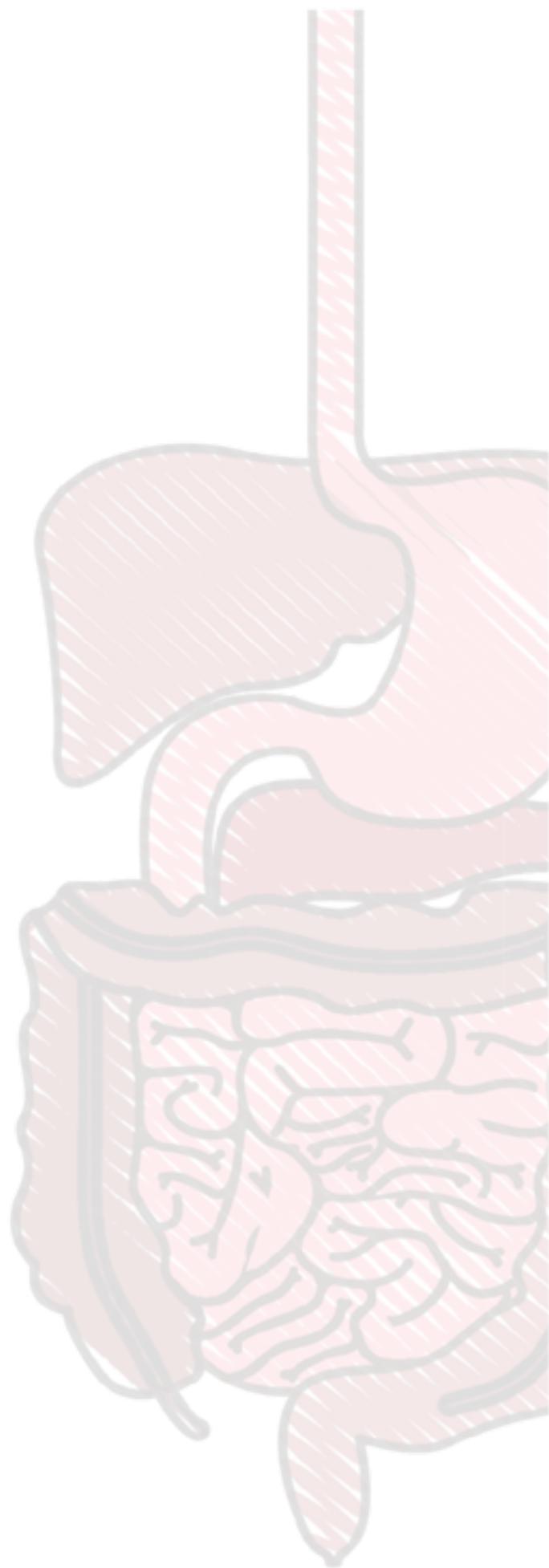
## TORTA DI PISTACCHIO AL VAPORE

### *Ingredienti:*

- 100 g farina tipo 00
- 80 g farina di pistacchi
- 3 uova
- 1 cucchiaino lievito per dolci
- ½ cucchiaino di bicarbonato
- 100 g zucchero integrale di canna
- 3 cucchiaini olio di semi
- 2 cucchiaini di miele d'acacia
- 1 baccello di vaniglia
- Acqua q.b.
- zucchero a velo per decorare q.b.

### *Preparazione:*

1. Mescola la farina tipo 00 con la farina di pistacchi, il lievito, il bicarbonato e i semi del baccello di vaniglia.
2. Metti il baccello di vaniglia avanzato nel pentolino con acqua e porta a bollore.
3. In una ciotola amalgama con una frusta l'olio e il miele.
4. Monta per bene le uova con lo zucchero e aggiungi il composto di farina fino ad ottenere un impasto liscio, infine aggiungi anche il mix di olio e miele.
5. Ricopri un cestello di bambù da 20 cm di diametro con la carta da forno bagnata e strizzata e versa l'impasto nel cestello, poi copri col suo coperchio. Metti il cestello di bambù sulla pentola con l'acqua in ebollizione e lascia cuocere mezz'ora. Controlla la cottura con uno stecchino e, se serve, prosegui la cottura ancora per qualche minuto.
6. Togli dal fuoco e lascia intiepidire prima di sfornarla.
7. Servi la torta con una spolverata di zucchero a velo.



## CAP. 2 – GONFIORE ADDOMINALE, METEORISMO E DISSENTERIA

Gonfiore addominale, meteorismo, feci scomposte o con una consistenza inadeguata sono un'altra classe di disturbi dell'area gastroenterica tanto fastidiosi quanto diffusi.

*Ma a cosa sono dovuti questi disagi? E soprattutto come possiamo risolverli?*

Ovviamente quando questi sintomi persistono da tempo è sempre importante consultare il proprio medico di fiducia e fare indagini approfondite, in modo da scongiurare la presenza di patologie specifiche come celiachia, Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali (MICI), allergie particolari, patologie autoimmuni o altro.

Ma spesso, anche dopo aver fatto diversi esami e visite specialistiche la conclusione a cui arrivano i medici e la diagnosi che forniscono è sempre la stessa: COLON IRRITABILE e nulla di più. Se sei fortunato qualche medico si sbilancia e ti sottolinea di evitare latticini e zuccheri, di assumere poca frutta e verdura e di "mangiare in bianco". Tutte indicazioni utili e applicabili fino ad un certo punto, al massimo per qualche giorno, ma di certo non a lungo nel tempo.

*Che fare dunque in questi casi?*

Beh il primo passo è quello di cercare di individuare la causa primaria alla base del tuo malessere.

### **Le cause**

Le cause del colon irritabile possono essere davvero diverse e purtroppo l'una non esclude necessariamente l'altra, ma le più importanti e comuni sono tre, come ti mostro di seguito.

La prima causa, una delle più diffuse, è sicuramente una *dieta non corretta* e uno *stile di vita sedentario*.

Oggi siamo sempre tutti di corsa, ci lamentiamo di non avere abbastanza per tempo di cucinare o fare la spesa, il più delle volte finiamo per rovistare nel frigorifero e buttare giù la prima cosa che capita o per ordinare al ristorante qualcosa che soddisfa semplicemente il nostro palato, senza curarci delle conseguenze che quel cibo avrà sul nostro corpo.

Per l'organismo una dieta non corretta rappresenta una fonte di stress e di intossicazione che, a lungo termine, può dare luogo a notevoli disagi tra cui una scarsa o eccessiva motilità intestinale, aria e gonfiore addominale, specie nelle persone più predisposte.

La sedentarietà poi è la prima cosa da evitare. L'attività fisica infatti, è fondamentale per il benessere del tuo intestino principalmente per 2 motivi:

- *Aiuta il cibo a scorrere meglio e più rapidamente nell'intestino*, diminuendo i tempi di permanenza nel corpo e favorendo l'evacuazione.
- *Influenza positivamente il sistema nervoso enterico*, una parte del sistema nervoso che risiede nell'intestino, facilitando il lavoro di questo grande e importante organo.
- 

Un'altra causa comune dei disagi intestinali è legata allo *stress e all'alterazione del sistema nervoso*.

In questo caso non mi riferisco solo alle pressioni della vita quotidiana che spesso generano ansia e preoccupazioni, ma anche situazioni particolari come:

- infezioni ricorrenti
- interventi chirurgici
- utilizzo cronico di farmaci
- numerosi tentativi falliti di mettersi a dieta o di smettere di fumare
- deficit di sonno.

In questi casi *il cervello interferisce con la funzionalità intestinale* influenzando la peristalsi (i movimenti del cibo lungo il canale digerente), gli enzimi digestivi, gli ormoni e favorendo la produzione di sostanze coinvolte nei processi infiammatori.

Altro problema, non di poco conto, solo *alterazioni a carico della flora microbica intestinale*.

Molti alimenti industrializzati e confezionati, al di là dello scarso potere nutrizionale, sono ricchi di sostanze chimiche (additivi, conservanti, metalli pesanti, solfiti, ecc.) che oltre ad intossicare l'organismo, alterano la flora microbica intestinale, favorendo la proliferazione di batteri indesiderati nel tuo intestino con successiva comparsa di *aria nella pancia, brontolii, feci molli e, non di meno, irritazioni/ infezioni del tratto genito-urinario*.

Anche alcuni farmaci, come ad esempio gli antibiotici, possono influenzare notevolmente l'equilibrio intestinale: *eliminano i batteri che causano la patologia ma anche quelli sani e utili per l'organismo*. Ci vorrà tempo, una dieta corretta e spesso anche un'integrazione di fermenti lattici specifici per ripristinare il delicato equilibrio intestinale.

### *I rimedi alimentari e non solo...*

Vediamo ora alcuni pratici rimedi che potresti adottare da subito per aiutare il tuo intestino a ritrovare il benessere, eliminando i sintomi fastidiosi che ormai conosci fin troppo bene.

*Dieta a basso tenore di FODMAP, ovvero di polioli, oligo-di e monosaccardi altamente fermentabili.*

Si tratta di sostanze molto diffuse nei cibi che consumiamo abitualmente, tra cui anche chewingum e caramelle senza zucchero, che non vengono assorbite dal nostro intestino e subiscono una fermentazione rapida ad opera dei microrganismi del tratto intestinale, con produzione di gas e sostanze che irritano l'intestino.

Nelle persone più sensibili queste sostanze possono causare sintomi molto fastidiosi tra cui:

- stanchezza frequente
- mal di testa
- debolezza generale
- riduzione delle difese immunitarie
- malassorbimento di alcuni nutrienti.

*Dove troviamo questi FODMAPs? Ecco qualche esempio:*

- Soprattutto nei cibi ricchi di fruttosio, come frutta molto zuccherina (anguria, fichi, cachi, ciliegie), succhi di frutta, sciroppo di mais.
- Cibi ricchi di dolcificanti artificiali come aspartame e saccarina.
- Tutti i cibi ricchi di lattosio, quindi latte, yogurt, formaggi freschi.
- Alcuni ortaggi come le Brassicacee (cavoli, broccoli, verza), cipolle, asparagi, carciofi.
- Alcuni cereali come orzo, farro, segale, frumento e kamut.
- Questi cibi andrebbero dunque eliminati per un certo periodo e gradualmente reintrodotti dopo qualche tempo, in genere uno alla volta testando ogni singolo alimento per vedere se il corpo lo tollera o meno.

Quando i sintomi sono importanti e acuti è bene eliminare il più possibile dalla tua dieta i cibi ricchi di FODMAPs, certamente ne conseguirà un'alimentazione un po' monotona e rigida, ma i benefici non tarderanno ad arrivare e inoltre non dovrai farla a vita!

Una volta rientrati i sintomi più importanti e ristabilito un equilibrio intestinale adeguato potrai reintrodurre gradualmente, poco alla volta nel tempo, i vari cibi ricchi di queste sostanze altamente fermentanti, avendo comunque cura di consumarli occasionalmente o con una frequenza tale da impedire recidive.

Non è sicuramente semplice gestire l'aspetto FODMAPs della dieta, in particolare la loro graduale reintroduzione in un'alimentazione di routine, in questi casi

potrebbe essere utile rivolgersi a un professionista della nutrizione che ti guidi in questo delicato percorso.

*Prediligi prodotti naturali, biologici, di stagione e a km 0.*

In questo modo ridurrai al minimo la presenza di sostanze chimiche negli alimenti come metalli pesanti, fitofarmaci, antibiotici e altri farmaci utilizzati negli allevamenti animali e che hanno un potere proinfiammatorio notevole acutizzando i tuoi disturbi.

Certamente il termine “biologico” non è sinonimo di assenza totale di inquinanti chimici, ma di certo ne garantisce una minore presenza rispetto ai prodotti tradizionali.

Cerca di preferire prodotti a km 0, carni ottenute da animali allevati ad erba e pesci pescati piuttosto che quelli allevati: anche nei mangimi utilizzati negli allevamenti intensivi sono concentrate sostanze chimiche che hanno ben poco a che fare con il benessere del tuo intestino e del tuo organismo in generale.

*Prenditi cura del tuo microbiota intestinale.*

Quando parliamo di “microbiota intestinale” intendiamo l’insieme di tutti i microrganismi che popolano il tuo intestino: sono davvero tanti, sia in termini di numero che di tipologia!

Questi microrganismi hanno molte funzioni essenziali per la nostra salute, in particolare:

- Sono coinvolti nella digestione di sostanze non degradate dagli enzimi digestivi (la fibra ad esempio, di cui si “alimentano”).
- Producono alcune vitamine e acidi grassi a corta catena che rafforzano le difese immunitarie dell’organismo oltre a stimolare positivamente il sistema nervoso.

- Contrastano l'attività di batteri patogeni, effetto utile anche per prevenire candidosi, vaginiti, cistiti e molte altre infezioni del tratto uro-genitale
- Regolano la permeabilità della barriera intestinale, quindi l'assorbimento delle sostanze utili e quelle dannose.

Non a caso alterazioni del microbiota spesso sono correlate a patologie infiammatorie intestinali, allergie, obesità, diabete di tipo 2 e disturbi cardiovascolari.

Seguendo alcuni accorgimenti nella dieta di tutti i giorni è possibile diversificare notevolmente le specie microbiche che popolano il tuo intestino, migliorando la funzionalità di questo importante organo e gestendo al meglio i sintomi da colon irritabile.

Un consumo moderato di carni magre, pesce e un alto consumo di fibre derivanti da frutta, verdura, frutta secca e di stagione, cereali integrali è il modo migliore per *favorire lo sviluppo di batteri "buoni" e di numerose specie differenti nel tuo intestino*: elemento essenziale per garantire una buona digestione degli alimenti e minimizzare i disturbi intestinali.

Anche gli alimenti fermentati possono essere un valido aiuto come kefir, aceto di mele, miso, crauti e tempeh per esempio.

Si tratta di cibi in cui specifici batteri si sono "nutriti" degli zuccheri contenuti nelle materie prime rilasciando sostanze molto utili per il microbiota intestinale.

In particolare, i cibi fermentati possono rappresentare un valido aiuto principalmente per due motivi:

1. *Facilitano la digestione*: i microrganismi semplificano alcune sostanze presenti nel cibo rendendolo più digeribile.
2. *Rafforzano il sistema immunitario*: mantenendo intatte le vitamine e i minerali presenti negli alimenti e facilitando l'assorbimento da parte dell'intestino, aumentano le difese immunitarie e aiutano a combattere le malattie infiammatorie.

### Tieni sotto controllo la fame nervosa.

Quando sei in preda alla fame nervosa, ovvero *quando ricorri al cibo se sei agitato, stressato o annoiato* tendi a scegliere cibi non molto salutari che possono peggiorare ulteriormente i tuoi disturbi, in quanto ricchi di sostanze nocive per il tuo intestino. Del resto, se litighi con un collega o con tuo figlio, o se sei in ansia per una situazione particolare e tendi a sfogarti sul cibo difficilmente sceglierai di addentare una bella mela o una carota!

Inoltre, le emozioni negative come *ansia, rabbia, tristezza* influenzano la comunicazione intestino – cervello, favorendo la produzione di ormoni dello stress come adrenalina, noradrenalina e cortisolo che accentuano i disagi intestinali.

Gestire la fame nervosa non è per niente semplice, talvolta può essere utile ricorrere ad un professionista del settore che possa guidarti verso la soluzione più adatta al tuo caso.

Di seguito ti riporto una serie di attività che secondo molti studi sembrano essere fondamentali per tenere sotto controllo questo problema:

- *Fai esercizio fisico* per migliorare l'afflusso di sangue e di vari neurotrasmettitori al cervello.
- Prova a fare degli *esercizi di rilassamento*, come:
  - Meditazione
  - Esercizi di respirazione diaframmatica profonda
  - Preghiera
  - Ipnosi
- *Correggi i pensieri negativi automatici* dettati dall'ansia e dalla tristezza.

### Il digiuno: un rimedio tanto antico quanto utile

Diversi studi dimostrano che digiunare ogni tanto (e soprattutto nel modo corretto!) ha un impatto positivo sul benessere psico-fisico e sulla funzionalità intestinale.

Il digiuno è una pratica particolare che deve essere eseguita nel modo corretto, altrimenti rischia di essere più un danno che un guadagno.

Saltare la cena ogni tanto, oppure fare saltuariamente un giorno di digiuno in cui sostituisci i 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) con 1 estratto di verdure e un po' di frutta secca, è molto utile per eliminare i disturbi addominali: l'intestino si "ripulisce" e il corpo elimina meglio e più velocemente tossine e sostanze indesiderate, favorendo il benessere generale dell'organismo e un migliore stato di salute.

Altra forma di digiuno molto valida è il digiuno intermittente 16:8, dove fai i pasti principali in circa 8 ore al massimo e digiuni le restanti 16.

Le ricette che troverai in questo capitolo rispettano ovviamente le indicazioni che ho appena descritto.

In riferimento ai FODMAPs: troverai alcune ricette del tutto prive di cibi ricchi di queste sostanze e altre che invece ne avranno qualcuno tra gli ingredienti, nel tentativo di accontentare un po' tutti, sia chi deve escludere completamente queste sostanze dalla dieta, sia chi invece può già permettersi di iniziare a reintrodurle gradualmente.

## ANTIPASTI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

### **FAGOTTINI DI PASTA FILLO CON POLLO, MELE E PECORINO STAGIONATO**

#### *Ingredienti per 4 persone:*

- 100 g di pecorino stagionato oltre i 30 mesi
- 1 cipollotto
- 3 fettine di pollo
- 1 mela
- 8 gherigli di noce
- 1 confezione di pasta fillo
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Timo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

#### *Preparazione:*

1. Lava il cipollotto e taglialo a rondelle. Scalda due cucchiaini d'olio in padella, aggiungi il cipollotto e fallo soffriggere.
2. Unisci il pollo, che avrai tagliato a striscioline, e fallo rosolare a fuoco vivo per pochi minuti. Aggiustate di sale e pepe.
3. Aggiungi la mela e il formaggio tagliati a cubetti e il timo, mescola e finisci la cottura.
4. Disponi la pasta fillo su un piano di lavoro e ricava delle strisce larghe circa 10 cm.
5. Forma dei piccoli mucchietti di ripieno e sistemali in corrispondenza dell'angolo destro di ogni striscia.
6. Piega la pasta fino a formare dei triangolini. Per sigillarli bene puoi bagnare il bordo con un po' di acqua.
7. Cuoci in forno a 190° per circa 5-7 minuti o fino a quando risulteranno dorati.

## FOCACCIA SECCA CROCCANTE

### *Ingredienti per 2 persone:*

- 150 g di farina di riso
- 75 g di fecola di patate
- 1 cucchiaino di sale
- 170 g di acqua calda

### *Per condire:*

- Olio di oliva q.b.
- Rosmarino tritato q.b.
- Sale q.b.
- Passata di pomodoro q.b.
- Origano q.b.

### *Procedimento:*

1. Riscalda il forno a 200°C.
2. In una scodella unisci la farina di riso, la fecola, il sale e mescola bene, aggiungi l'acqua calda e con un cucchiaio e amalgama velocemente il tutto finché si formeranno delle grosse "briciole".
3. A questo punto inizia ad impastare con le mani schiacciando l'impasto per amalgamare bene gli ingredienti, dopodiché trasferisci su un piano di lavoro infarinato con farina di riso e continua ad impastare fino ad ottenere una palla compatta ed omogenea.
4. Dividi l'impasto in 4 porzioni, forma delle palline e lasciale riposare qualche minuto coperte da un canovaccio.
5. Sul piano di lavoro versa un po' di farina di riso e inizia a stendere le palline di impasto una alla volta con un mattarello, fino ad ottenere delle sfoglie spesse un paio di millimetri.

## ANTIPASTI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

6. Ungi con olio di oliva una placca da forno e stendi sopra le sfoglie. Poco prima di infornare ungi la sfoglia con olio di oliva e cospargi con rosmarino tritato e un pizzico di sale.
7. Puoi condire le altre sfoglie con salsa di pomodoro, origano, una spruzzata di olio di oliva e un pizzico di sale.
8. Metti il forno in modalità grill e posiziona la placca nella parte alta del forno (ma non “attaccata” al grill).
9. Questa focaccia cuoce molto velocemente, in meno di 10 minuti è pronta.
10. Puoi accompagnarla con salse o creme o puoi utilizzarla come base per bruschette

## GRANO SARACENO CON TOFU, PESCHE E BASILICO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 240 g di grano saraceno
- 2 pesche
- 200 g di tofu al naturale
- Basilico fresco q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- 2 cucchiaini di salsa shoyu (o salsa di soia normale)

### *Preparazione:*

1. Sciacqua molto bene il grano saraceno e lessalo per circa 15 minuti in abbondante acqua leggermente salata. Al termine della cottura scola e fai raffreddare.
2. Fai sbollentare in acqua per circa 2-3 minuti il tofu con la salsa shoyu, al termine scola e frulla il tutto con il basilico, un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine di oliva.
3. Pela e taglia le pesche a dadini molto piccoli e fai saltare in padella con un filo d'olio per qualche minuto. Unisci il grano saraceno agli altri ingredienti mescolando accuratamente. Se la salsa di tofu dovesse risultare troppo densa puoi allungarla con poca acqua.
4. Servi l'insalata a piacere fredda o tiepida.

## SEPIE RIPIENE IN VASOCOTTURA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 20 seppioline
- 80 g di pangrattato
- 2 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 2 cucchiaini di capperi sotto sale
- 2 pizzichi di origano
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

### *Occorrente:*

- 1 Vasetto di vetro da litro basso

### *Preparazione:*

1. Lava e asciuga bene le seppie. Prendine 2 e tagliale a pezzetti. Scalda una padella con un cucchiaino di olio e falle rosolare per qualche minuto. Nel frattempo metti a bagno i capperi e lava il prezzemolo.
2. Versa il pangrattato in un mixer, il prezzemolo, il sale e il pepe. Frulla bene il tutto e trasferisci in un piatto.
3. Aggiungi al pangrattato i capperi strizzati, il pomodoro concentrato, l'origano e le seppie rosolate ridotte in pezzettini piccoli. Mescola bene il ripieno.
4. Ungi il fondo del vasetto con un cucchiaino di olio. Riempi ogni seppiolina con un cucchiaino di ripieno e adagiala nel vasetto, prosegui fino a ultimare tutte le seppie. Condisci le seppie con l'olio rimanente.
5. Pulisci bene il bordo del vasetto, chiudi e aggancialo.

## ANTIPASTI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

6. Programma il microonde alla potenza testata di 750 watt per 8 minuti, inserisci il vasetto e avvia la cottura.

Al termine toglì il vasetto dal microonde e lascialo riposare chiuso per almeno 20 minuti. Durante il riposo le seppie ripiene ultimano la loro cottura e si formerà il sottovuoto.

7. Per poter togliere agevolmente il sottovuoto e scaldare contemporaneamente la ricetta, ti basterà sganciare e mettere il vasetto nel microonde, avviando per circa 4 minuti.



## SFORMATO DI AMARANTO E ZUCCHINE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 250 g di amaranto
- 200 g di zucchine
- 1 scalogno
- 100 g di panna di soia
- 2 tuorli d'uovo
- Parmigiano q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Basilico q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti a lessare l'amaranto in acqua salata per 20 minuti fino ad ottenere una crema densa.
2. In una padella fai imbiondire lo scalogno tritato con l'olio extravergine d'oliva. Aggiungi le zucchine tagliate a piccoli tocchetti. Sala, pepa e lascia cuocere per qualche minuto.
3. Aggiungi le verdure saltate all'amaranto freddo e amalgama il tutto aggiungendo i tuorli d'uovo, la panna di soia e il parmigiano grattugiato.
4. Riempi gli stampini, precedentemente unti con olio, con il composto e inforna a 180° C per 20 minuti.
5. Sforna i tortini, togliili dai pirottini e impiatta guarnendo con qualche foglia di basilico fresco.

## PRIMI PIATTI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

### INSALATA DI QUINOA, PATATE DOLCI E MIRTILLI

#### *Ingredienti per 4 persone:*

- 2 patate dolci
- 250 g di quinoa nera
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 5 cucchiari di aceto balsamico
- 80 g di mirtilli freschi
- Sale e pepe q.b.

#### *Preparazione:*

1. Sbuccia le patate dolci e tagliale a piccoli tocchetti.
2. Metti le patate in una teglia da forno antiaderente e cuoci per circa 30 minuti a 180-200°C, rigirandole di tanto in tanto per verificarne la cottura. A metà cottura bagnale con 2 cucchiari di aceto balsamico e mescola.
3. Sciacqua la quinoa con acqua fredda, in modo da eliminare eventuali impurità, quindi mettila in un pentolino con mezzo litro di acqua fredda e falla cuocere per circa 20 minuti o fino a quando avrà assorbito tutto il liquido
4. Spegni il fuoco e falla raffreddare.
5. Quando anche le patate si saranno raffreddate, mettile in un'insalatiera unendo la quinoa.
6. Ora puoi condire l'insalata con 3 cucchiari di aceto balsamico e l'olio, poi aggiungi i mirtilli secchi, un pizzico di sale e un po' di pepe.

## RISO, SALMONE, PARMIGIANO E KEFIR DI LATTE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 500 g riso arborio
- 200 g kefir di latte denso e compatto
- 150 g Parmigiano a scaglie stagionato oltre i 36 mesi
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- basilico fresco in foglie
- 300 g di salmone selvaggio

### *Preparazione:*

1. Cuoci il riso arborio al dente in una pentola d'acqua salata, scola e lascia freddare.
2. Taglia il salmone a pezzetti regolari.
3. Filtra bene il kefir di latte togliendo gran parte del suo siero. Il kefir di latte si ottiene portando il latte a fermentare con l'aggiunta dei granuli di kefir, ma si può trovare anche già pronto.
4. In un piatto da portata mescola a freddo il riso con il kefir e il salmone. Aggiungi un filo d'olio e infine cospargi con le scaglie di Parmigiano a piacere e il basilico fresco.



## CREMA DI MIGLIO E ZUCCA

### *Ingredienti per 2 persone:*

- 100 g di miglio
- 500 g di zucca tagliata a cubetti
- 1 porro tagliato a rondelle sottili
- ½ litro di brodo vegetale
- Olio di semi di sesamo q.b.
- 1 rametto di rosmarino
- Salsa di soia q.b.
- Pepe bianco macinato fresco q.b.

### *Preparazione:*

1. In una pentola fai soffriggere il porro tagliato a julienne e il rosmarino tritato con 2 cucchiaini di olio di sesamo.
2. Taglia la zucca a cubetti, aggiungila al soffritto e falla rosolare per un paio di minuti, quindi aggiungi il brodo preparato in precedenza e già saporito fino a coprirla completamente.
3. Quando il brodo avrà ripreso bollore aggiungi il miglio e fai cuocere a fiamma bassa per 40 minuti circa.
4. A fine cottura aggiungi un cucchiaino di salsa di soia e il pepe bianco.
5. Riduci il tutto in crema con un frullatore ad immersione, quindi servi la crema di miglio e zucca calda con un filo d'olio a crudo e qualche crostino.



## GNOCCHI DI AMARANTO SENZA GLUTINE

### *Ingredienti per 4 persone:*

#### **Per gli gnocchi:**

- 100 g di amaranto
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- Noce moscata q.b.
- 1 uovo
- 130 g di miscela di farina senza glutine
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato stagionato oltre i 36 mesi
- 150 g di ricotta di soia

#### **Per il pesto:**

- 120 g di rucola
- 75 g di pecorino stagionato oltre i 36 mesi
- 75 g di pinoli
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Fai bollire l'amaranto in acqua per 15 minuti, scola in un colino a maglie fini e lascia intiepidire.
2. In una ciotola, mescola la ricotta con l'amaranto, il pepe, la noce moscata, l'uovo ed il Parmigiano. Aggiungi ora la farina senza glutine per ottenere una consistenza morbida e leggermente appiccicosa.
3. Prepara il pesto. Lava bene la rucola e asciugala altrettanto bene. Frulla i pinoli e il Parmigiano, unisci la rucola e l'olio e continua a frullare. Aggiusta di sale.
4. In una pentola porta ad ebollizione abbondante acqua salata.

## PRIMI PIATTI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

5. Versa l'impasto degli gnocchi in una sac à poche e taglia l'estremità con le forbici.
6. Quando l'acqua inizia a bollire, posiziona la sac à poche sopra la casseruola e spingi il composto all'estremità della tasca, in modo da farlo scivolare direttamente nell'acqua ottenendo così dei piccoli gnocchetti da 2 cm circa, aiutandoti con un coltello. Con la schiumarola, rimuovi mano a mano gli gnocchi dall'acqua di cottura non appena iniziano a galleggiare e trasferiscili in una padella nella quale avrai messo il pesto. Continua in questo modo, fino a terminare tutto l'impasto.
7. Aggiungi un filo di acqua di cottura, fai saltare delicatamente gli gnocchi e servi con del Parmigiano stagionato oltre i 36 mesi.

## RAVIOLI DI GRANO SARACENO CON RIPIENO AL BASILICO

### *Ingredienti per 4 persone:*

#### **Per la pasta fresca:**

- 200 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina di riso
- 100 g di farina di quinoa
- Acqua tiepida q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

#### **Per il ripieno:**

- 250 g di ricotta vegetale
- 1 mazzetto di basilico fresco
- 25 g di pinoli
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

#### **Per la panna di riso:**

- 4 cucchiai di farina di riso
- 1 bicchiere di acqua
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva (o di riso)
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Trita il mazzetto di basilico fresco in un mixer insieme a un pizzico di sale, il pepe, i pinoli e un cucchiaio di olio fino a raggiungere la consistenza di un pesto. Tieni da parte un paio di cucchiai.

2. Versa in una ciotola, aggiungi la ricotta e mescola per bene il tutto. Aggiusta di sale.
3. In un pentolino versa la farina e l'acqua e fai addensare tutto a fuoco lento, girando con un cucchiaino di legno.
4. Non appena la consistenza sarà densa, versa a filo l'olio continuando a girare. Aggiungi un pizzico di sale e lascia raffreddare.
5. Mescola le farine e disponile a fontana su una spianatoia.
6. Al centro versa un po' di acqua tiepida e con le mani comincia a raccogliere la farina circostante.
7. Aggiungi due cucchiaini del tritato di basilico che hai tenuto da parte in precedenza, il cucchiaino di olio, il sale e due pizzichi di pepe.
8. Impasta ancora versando, se necessario, l'acqua tiepida, fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e lasciala riposare per mezz'ora fuori dal frigorifero.
9. Riprendi l'impasto e stendi una sfoglia molto larga e il più sottile possibile
10. Dividi in due la sfoglia e su una metà adagia tante palline di impasto di ricotta aiutandoti con un cucchiaino da caffè. Distanzia le palline di ricotta circa 7 cm l'una dall'altra (dipende da quale stampo usi per formare i ravioli).
11. Prendi l'altra metà della sfoglia e adagiala sopra la prima metà.
12. Prendi un coppapasta rotondo e crea i tuoi ravioli.
13. Assicurati che siano ben chiusi ai bordi per evitare che durante la cottura fuoriesca l'impasto.
14. Cuoci i ravioli per circa 3- 5 minuti in abbondante acqua bollente e salata.
15. Scola e condisci con la panna di riso.

## RATATOUILLE IN VASO COTTURA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 2 zucchine
- 2 peperoni
- 1 melanzana
- 10 pomodorini
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 1 rametto timo
- 3 foglie di basilico
- Sale q.b.

### *Occorrente:*

- 2 vasetti da litro con chiusura ermetica e gancio

### *Preparazione:*

1. Lava le verdure e tagliale a tocchetti non troppo piccoli.
2. Inserisci nel vasetto: la melanzana tagliata, il peperone, le zucchine, i pomodorini, il timo, il basilico, lo spicchio di aglio, il sale e infine l'olio. Pulisci il bordo del vasetto, chiudi e aggancia.
3. Programma il microonde alla potenza di 750 watt, inserisci il vasetto e fai cuocere per 12 minuti. Al termine della cottura, togli il vasetto dal microonde e lascialo riposare chiuso per 20 minuti. Durante il riposo si ultimerà la cottura e si formerà il sottovuoto.
4. Una volta fredda, sarà pronta per essere riposta in frigo.
5. Per togliere agevolmente il sottovuoto basterà sganciare il vasetto e metterlo nel microonde per circa 5 minuti prima di servire.



## TACCHINO AL CURRY CON QUINOA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 petto di tacchino non troppo grosso
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- ½ cipolla
- ½ bicchiere di quinoa
- 1 cucchiaio di olio d'oliva extra vergine
- sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Taglia il peperone e la cipolla a striscioline, poi fai lo stesso con il tacchino.
2. Fai saltare il peperone e la cipolla in padella a fuoco alto con olio per qualche minuto, quindi aggiungi il tacchino e fai rosolare per bene.
3. A metà cottura unisci la metà del curry, la quinoa, il concentrato di pomodoro e insaporisci il tutto per qualche minuto.
4. Versa nella padella un bicchiere di acqua e il resto del curry, aggiusta di sale.
5. Copri e fai cuocere fino a quando la quinoa sarà cotta.
6. Servi completando a piacere con un filo di olio crudo.



## MERLUZZO AL VAPORE DI TÈ

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 600 g di merluzzo
- 12 g di tè al limone in foglie
- 500 g di finocchi
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti sul fuoco una pentola colma d'acqua, aggiungi le foglie secche di tè al limone e porta a bollore. Nel frattempo lava e pulisci dalle foglie esterne il finocchio, quindi taglia il cuore a metà e dividi ciascuna metà in 3 spicchi. Conserva le cime verdi sottili che serviranno per la cottura.
2. In un cestello di bambù per la cottura a vapore, metti sulla base un pezzo di carta forno. Appoggia i filetti di merluzzo e gli spicchi del finocchio, sala e pepa e spolvera sopra le cime verdi di finocchio leggermente tritate. Se aumenti la dose di merluzzo puoi appoggiare i cestelli di bambù uno sopra l'altro.
3. Metti ora il cestello di bambù sopra la pentola in cui sta bollendo l'acqua con l'infuso di tè e copri con il coperchio apposito lasciando cuocere a fuoco medio per 15 minuti.
4. A cottura ultimata condisci con un filo di olio di extravergine d'oliva a crudo e servi ben caldo, accompagnato con i finocchi.

## POLPETTE DI GRANO SARACENO E VERDURE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 100 g di grano saraceno da cuocere
- 3 zucchine
- 1 carota
- 70 g di farina di riso senza glutine
- 30 ml di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

### *Preparazione:*

1. Fai cuocere il grano saraceno in una pentola di acqua bollente leggermente salata fino a quando risulterà ben cotto, occorreranno all'incirca 15-20 minuti. Scola e lascia intiepidire.
2. Pulisci e lava le verdure poi grattugiale finemente. Unisci le verdure grattugiate al grano saraceno, aggiungi la farina di riso, l'olio il sale e il pepe.
3. Mescola con un cucchiaio amalgamando per bene il tutto, quindi forma delle polpette con le mani.
4. Adagia le polpette su di una placca foderata con carta forno, schiacciale leggermente e metti in forno già caldo a 180 °C per 20 minuti.
5. Togli le polpette dal forno, lasciale intiepidire e servi.

## ROTOLINO DI POLLO ALLE VERDURE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 2 carote
- 3 patate
- 600 g di petto di pollo
- 2 rametti di rosmarino
- Sale q.b.
- Olio q.b.

### *Preparazione:*

1. Lava e monda le verdure, taglia a julienne i peperoni, le zucchine e le carote.
2. Prepara i sacchetti sottovuoto ideali per la cottura, inserendo ogni verdura in una busta con sale, pepe e olio.
3. Cuoci le verdure nei sacchetti in una pentola contenente acqua e con l'apposito attrezzo per la cottura a bassa temperatura: zucchine a 100°C per 12 minuti, le carote a 70°C per 15 minuti, i peperoni a 90°C per 20 minuti.
4. Taglia il pollo, aprirlo a libro e inserisci nel centro del petto le verdure precedentemente cotte sottovuoto.
5. Arrotola il pollo in modo tale da creare un rotolino e poi avvolgilo nella pellicola trasparente, bucherella la pellicola con l'aiuto di uno stuzzicadenti ed infine inserisci il rotolo all'interno di una busta sottovuoto per cottura.
6. Cuoci il sottovuoto in acqua a temperatura controllata a 68°C per 40 minuti.
7. Taglia le patate a cubetti, confeziona sottovuoto e cuocile nel bagno termostatico a 100°C per 20 minuti; a cottura ultimata rosola le patate in padella con un rametto di rosmarino.

## SECONDI PIATTI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

8. Ultimata la cottura del rotolino, apri la busta sottovuoto e finisci la cottura del rotolino in padella precedentemente riscaldata con olio e un rametto di rosmarino.
9. Taglia il rotolino a rondelle e servilo accompagnato dalle patate e da misticanza.



## DOLCI CAPITOLO #2 (disturbi intestinali)

# FINTA BANANA DI COCCO E MANDORLE CON ESTRATTO DI VERA BANANA E MELE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 4 banane piccole
- 400 g di crema di cocco
- 400 g di latte di mandorla non zuccherato
- 80 g di zucchero integrale di canna
- 1 mela verde
- 4 g di agar agar
- 1 baccello di vaniglia
- Scorza di 2 limoni (solo parte gialla)
- Succo di 2 limoni

### *Preparazione:*

1. Con un coltellino ben affilato, ricava su un lato delle bucce di banana un'apertura rettangolare nel senso della lunghezza. Attenzione a non rompere le bucce perché verranno poi utilizzate come contenitori.
2. Estrai delicatamente la polpa della banana, taglia la mela a tocchetti. Bagna con il succo di limone e conserva in frigorifero.
3. In una piccola casseruola, versa la crema di cocco e il latte di mandorla, aggiungi l'agar-agar, lo zucchero, la vaniglia e le scorze di limone.
4. Fai sobbollire per circa 10 minuti, mescolando con una frusta. Filtra con un colino a maglie fitte, controllando che l'agar-agar sia completamente sciolto, e versa il liquido nelle bucce di banana che servono da stampi.
5. Lascia raffreddare in frigorifero e, una volta che sarà solidificato, taglia le estremità delle bucce, estraendo delicatamente le finte banane.
6. Frulla a banana e la mela per creare la salsa e servi insieme alla banana tagliata a tocchetti.



## COUS COUS DOLCE D'INVERNO CON FRUTTA SECCA E MELAGRANA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 160 g di cous cous
- Latte di riso senza zucchero (pari volume del cous cous)
- 60 g albicocche secche
- 40 g mandorle
- 45 g nocciole
- 40 g mirtilli rossi
- 1 arancia
- ½ melagrana
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- Cannella q.b.
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 1 pizzico di sale

### *Preparazione:*

1. In un pentolino porta a bollore il latte di riso con lo zucchero, il sale, la cannella e la vaniglia.
2. Versa il cous cous nel latte, spegni la fiamma, copri la pentola con un coperchio e lascia riposare 5 minuti.
3. Sgrana quindi il cous cous con una forchetta e lascialo raffreddare.
4. Nel frattempo trita grossolanamente le mandorle e le nocciole. Taglia a cubetti l'arancia e le albicocche e condisci il cous cous con la frutta secca, l'arancia, le albicocche, i chicchi di melagrana, i mirtilli rossi e un goccio di succo d'arancia.
5. Dividi il cous cous dolce in 4 bicchierini e servi.

## CREPES AL GRANO SARACENO E BARBABIETOLA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 240 ml di bevanda vegetale al grano saraceno o alla soia
- 100 g di farina di grano saraceno
- 90 g di succo di barbabietola (estratto o acquistato)
- 90 g di acqua frizzante
- 60 g di farina integrale
- 1 cucchiaio di zucchero di cocco in alternativa zucchero di canna integrale

### **Per la ganache al cioccolato**

- 200 g di cioccolato fondente
- 200 g di panna vegetale da montare

### *Preparazione:*

1. In una ciotola capiente setaccia le farine e aggiungi lo zucchero di cocco. Mescola in modo da amalgamare bene gli ingredienti secchi.
2. A questo punto aggiungi il succo della barbabietola, la bevanda al grano saraceno e l'acqua frizzante. Mescola fino ad ottenere una pastella abbastanza liquida e omogenea.
3. Se dovessero formarsi dei grumi, frulla con un frullatore ad immersione o filtra tutto con un colino a maglie fini.
4. Olia leggermente una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e scaldala sul fuoco a fiamma media. Con un mestolo prendi parte della pastella, versala nella padella e falla ruotare velocemente per distribuire il composto. Cuoci le crepes per un paio di minuti a lato poi lasciale riposare in un piatto.
5. Sciogli il cioccolato a bagnomaria e appena sarà ben liquido, continuando a mescolare, lascia intiepidire. Aggiungi la panna vegetale e con un frullatore ad immersione monta leggermente la crema. Riempi ogni crepes con la ganache di cioccolato tiepida.
6. Spolvera con zucchero a velo integrale di canna

## INSALATA DI QUINOA E FRUTTA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 120 g di quinoa
- ½ melone
- 6 cucchiaini di chicchi di ribes rosso
- 6 cucchiaini di mirtilli
- 2 kiwi
- 4 cucchiaini di pinoli
- 40 g di zenzero
- 4 cucchiaini di zucchero di canna (meglio se integrale, Moscovado)
- 3 lime
- Foglioline di menta per guarnire più una manciata per la salsa

### *Preparazione:*

1. Cuoci la quinoa in acqua per circa 20 minuti.
2. Prepara la salsa tritando in un mixer lo zucchero integrale con una manciata di foglie di menta e i lime.
3. Con l'apposito attrezzo ricava delle palline dal melone o taglialo a piccoli cubetti, taglia a cubetti anche i kiwi.
4. Tosta leggermente i pinoli in un padellino, avendo cura di non bruciarli.
5. Nel frattempo sciacqua bene i mirtilli e i ribes e taglia a striscioline sottili lo zenzero.
6. In una grossa ciotola metti la quinoa, i pinoli, tutta la frutta preparata e la menta. Tieni da parte qualche pinolo che userai per guarnire. Condisci con la salsa preparata e mescola.
7. Metti l'insalata di frutta e quinoa in bicchieri o nelle ciotole. Guarnisci con qualche pinolo e una fogliolina di menta.

## PLUMCAKE AGLI AGRUMI E ZENZERO CON KEFIR DI LATTE

### *Ingredienti:*

- 125 g di farina di riso
- 125 g di farina d'avena
- 200 g di miele
- 3 uova intere
- 120 g di olio di semi di girasole
- 150 g di kefir
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 limone non trattato
- 1 arancia non trattata
- 1 radice di zenzero
- Granella di noci a piacere

### *Preparazione:*

1. In una ciotola grattugia le scorze del limone e dell'arancia e un pezzetto di zenzero, in base al gusto persole.
2. Aggiungi le farine setacciate, le uova, il kefir, l'olio, il succo dell'arancia e del limone ed il miele. Infine aggiungi anche il lievito e la granella di noci.
3. Mescola il tutto fino a formare un impasto liscio e omogeneo e metti il composto in uno stampo da plumcake rivestito con carta forno.
4. Inforna i plumcake in forno preriscaldato a 180°C per 35-40 minuti.

## CAP. 3: GONFIORE ADDOMINALE E STITICHEZZA

La stitichezza è uno dei sintomi più diffusi negli ambulatori dei medici e dei professionisti sanitari. Il mondo del web impazza di siti che parlano di rimedi miracolosi e non per riconoscere e combattere questo fastidioso disturbo di cui soffrono milioni di persone.

Chiariamo innanzi tutto che la stitichezza *non è una malattia, ma un sintomo* che può sopraggiungere in diverse situazioni, tra cui:

- Patologie o disturbi funzionali dell'apparato gastroenterico
- Stress
- Alimentazione non corretta
- Scarsa idratazione
- Sedentarietà eccessiva
- Utilizzo di alcuni farmaci
- Gravidanza.

Attenzione però a *non generalizzare*: non andare di corpo ogni giorno non significa necessariamente soffrire di stipsi!

*Come fare quindi a capire se la mancata evacuazione quotidiana può essere veramente considerata stipsi oppure se si tratta solo di un disagio momentaneo?*

Gli esperti hanno stabilito dei criteri precisi che possono aiutarti a comprendere meglio la situazione. In particolare, puoi dire di soffrire di STITICHEZZA se sussistono le seguenti condizioni:

- Il disturbo persiste da **oltre 6 mesi**.
- Devono essere presenti almeno **2 delle seguenti condizioni per almeno 3 mesi**:
  - meno di 3 scariche a settimana

- occorre sforzarsi molto per defecare almeno 1 volta su 4
  - non ci si sente completamente svuotati dopo l'evacuazione almeno 1 volta su 4
  - occorre ricorrere a manovre manuali per facilitare la defecazione (es. svuotamento manuale del retto, pressione sulla parete vaginale posteriore, ecc.) almeno 1 volta su 4
  - feci dure o caprine almeno 1 volta su 4.
- Presenza di feci molli solo dopo l'assunzione di lassativi.

Senza fare un planning semestrale annotando sul telefonino come e quante volte sei andato in bagno negli ultimi mesi, il modo più facile per riconoscere il problema è basarsi sulla *difficoltà effettiva ad andare di corpo* e sul *mancato benessere che dovreesti avere subito dopo*, ovvero quando persiste quella sensazione di svuotamento incompleto e di addome gonfio.

### ***Le cause***

La difficoltà di evacuazione può presentarsi in diversi casi: il disturbo può essere passeggero, come ad esempio durante un viaggio, oppure in caso di stress, altre volte invece si tratta di un problema ostinato che tende a cronicizzare.

In *vacanza o durante un viaggio di lavoro* può capitare di non riuscire a scaricarsi regolarmente, specie nei primi giorni, in questi casi il disturbo è passeggero e non può essere definito come stitichezza vera e propria, poiché persiste da meno di sei mesi. Ricordiamo però che *l'intestino è un organo molto abitudinario*, pertanto piccole variazioni dello stile di vita, come l'orario dei pasti o il tipo di cibo che assumi, possono essere una fonte di stress e quindi di alterazioni funzionali. Del resto se ci pensi un attimo, in viaggio le abitudini cambiano parecchio: si mangia in modo sregolato (panini, pizze, pasti in aereo, ecc) e ad orari diversi rispetto al solito (figuriamoci se c'è di mezzo un jet lag!), si beve di meno per paura di dover andare in bagno spesso o di non trovarne uno decente in giro, per non parlare di chi tende a reprimere lo stimolo quando compare perché "riescono a farla solo nel loro bagno di casa".

Anche la *gravidanza* è una condizione spesso associata alla stipsi: l'aumento del progesterone ha lo scopo di tenere a bada le contrazioni uterine, lo svantaggio però è che riduce la peristalsi intestinale ostacolando l'evacuazione.

Negli ultimi mesi inoltre, l'ingombro del pancione può costituire un ostacolo per il passaggio delle feci. In genere chi risente di più di questo disturbo sono le donne che soffrivano di stipsi anche prima della gravidanza. Ma in questo caso la stipsi è passeggera e tende a scomparire dopo il parto, anche se durante i 9 mesi di gestazione ci sono diversi accorgimenti che puoi adottare per attenuarla.

La stipsi cronica è altresì un sintomo associato a DOLICOLON, ovvero una condizione molto diffusa, soprattutto nelle donne, e che è legata ad un intestino molto più lungo della norma: in pratica le feci per essere espulse devono "fare più strada" della norma e quindi il transito intestinale risulta rallentato e non regolare.

Purtroppo la stipsi è anche un disagio legato ad alcune patologie, tra cui:

- *Malattie intestinali*: stenosi, esiti chirurgici, tumori colon-retto, ecc.
- *Malattie del sistema nervoso o muscolari*: tumori, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, sclerodermia, ecc.
- *Malattie metaboliche*: diabete mellito, ipercalcemia, ipopotassemia, ecc.
- *Malattie endocrine*: ipotiroidismo, insufficienza ipofisiaria.
- *Numerosi farmaci possono causare stitichezza*: analgesici, antidolorifici, antidepressivi, antiacidi, diuretici, antidiarroici, antistaminici, chemioterapici, ecc.

### ***I rimedi alimentari e non solo...***

Per rimettere in moto un intestino pigro, si possono sperimentare diverse attività legate allo stile di vita particolarmente efficaci in assenza di specifiche patologie (in tal caso si raccomanda il consulto del medico), vediamo alcune.

*Bere acqua a sufficienza.*

La prima cosa da considerare è che le feci sono formate per i  $\frac{3}{4}$  di acqua: se non bevi abbastanza, non puoi pretendere di avere un'evacuazione corretta e regolare! Se pensi di bere a sufficienza è difficile che un ulteriore aumento dei liquidi introdotti possa fare la differenza. Quando nel corpo c'è un deficit di liquidi invece, l'intestino tende ad assorbire più acqua dagli alimenti indurendo le feci.

Talvolta bisogna fare i conti anche con situazioni che possono favorire la disidratazione: febbre, vomito, eccessiva assunzione di caffeina, viaggi in aereo, dove l'aria molto secca prosciuga l'organismo senza quasi che ce ne accorgiamo. In questi ultimi casi è opportuno bere più del solito per ripristinare la corretta idratazione e garantire un buon transito intestinale.

Quanta acqua dovresti bere: una buona regola è non scendere mai sotto i **6-8 bicchieri d'acqua al giorno!**

*Aumentare il consumo di alimenti ricchi in fibre.*

Le fibre sono carboidrati che l'organismo non riesce a digerire e ad assimilare nell'intestino, ma se assunte in buona quantità e in presenza di acqua (quindi se non bevi abbastanza le fibre non aiuteranno mai) si gonfiano come spugne stimolando il lavoro della muscolatura intestinale e favorendo l'evacuazione. Le fibre hanno anche il vantaggio di ridurre l'assimilazione di colesterolo e di sostanze tossiche o estranee di origine alimentare: come una calamita attirano sulla loro superficie parecchie componenti alimentari favorendone l'eliminazione e limitandone l'assorbimento.

L'introduzione di fibre alimentari dovrebbe essere pari a circa **30 g al giorno**, quantità che puoi raggiungere facilmente con *500 g di verdure + 2 frutti al giorno.*

Esistono numerosi alimenti ricchi di fibre e anche di altre sostanze che possono stimolare fegato e intestino favorendo l'evacuazione: melanzane (specie se assunte con la buccia esterna), pere mature, funghi, verza cotta (cruda stimola la tiroide, cotta l'intestino), miele, prugne, fichi, mela cruda (la cellulosa della polpa e le fibre

della buccia sono più efficaci contro la stipsi rispetto al frutto cotto), kiwi, fragole, uva, legumi, peperoni.

Anche 2 cucchiaini al giorno di semi di lino macinati o di semi di chia aggiunti alle insalate o nei frullati possono essere un'ottima fonte di fibre.

Se proprio non sei un amante di frutta e verdura o non riesci a consumarne in quantità adeguata, potresti ricorrere anche a degli integratori di fibre solubili come quelli a base di *glucomannano* o di *psyllium*.

### Prebiotici e probiotici

Stress, patologie, utilizzo di antibiotici o altri farmaci oltre ad una dieta e a uno stile di vita non corretto possono causare *squilibri a carico della flora microbica intestinale*. In questi casi può essere utile assumere probiotici, ovvero batteri buoni, sotto forma di *integratori* oppure consumando spesso alimenti *fermentati* come kefir, yogurt, miso, tempeh. I prebiotici invece sono il nutrimento dei batteri buoni intestinali e, indovina un po', sono le famose fibre di cui ti ho appena accennato! I prebiotici mantengono l'equilibrio della flora batterica nell'intestino, garantendo il corretto funzionamento della peristalsi e ottimizzando l'evacuazione.

### Attenzione al magnesio.

Una carenza nutrizionale alla base della stipsi è proprio quella di *magnesio*. Questo minerale è indispensabile per una corretta peristalsi intestinale ed è davvero facile incorrere in una sua carenza, specie se non introduci abbastanza frutta e verdura, se fai molto sport o hai una sudorazione importante.

Tra le fonti più importanti di magnesio: banana, kiwi, frutta secca a guscio, cereali integrali, carciofi, spinaci, biette, fagioli, cioccolato fondente.

Potrebbe essere utile inoltre un'integrazione con *magnesio citrato*: 300-600 mg al giorno (1-3 cucchiaini) di magnesio citrato sciolto in acqua calda da bere alla sera sono un toccasana per stimolare il transito intestinale.

### Lassativi: come, quando e perché.

Se salta l'evacuazione per 1-2 giorni, senza che compaiano dolori, meteorismo e altri disagi, non occorre gettarsi nel panico e correre in farmacia ad acquistare subito il lassativo di ultima generazione. Tuttavia, quando iniziano a trascorrere parecchi giorni senza che tu avverta nemmeno il più lontano sintomo, l'utilizzo di lassativi o purganti può essere una mossa giusta per liberare l'organismo.

*Attenzione però:* alcuni lassativi causano una rapida espulsione del contenuto intestinale, liberando tutte e tre le parti del colon (ascendente, trasverso, discendente). In genere quando si va al bagno si svuota solo il tratto discendente, che si riempirà di nuovo il giorno dopo per permettere la successiva evacuazione. Ogni parte del colon richiede circa un giorno per potersi riempire di materiale da espellere: se il lassativo è molto efficace e ti permette di liberare tutti e tre i tratti in un colpo solo, occorreranno tre giorni per riempire di nuovo questi spazi. Quindi prima di dire "Oh no, nemmeno questa funziona, sono passati già tre giorni e non c'è nemmeno l'ombra di uno stimolo", attendi ancora un po' pazientemente, prima di buttare giù un'altra polverina o pastiglietta di purgante.

Ricorda inoltre che i lassativi sono farmaci: il loro utilizzo dovrebbe essere sempre concordato con il medico, ti suggerisco di ricorrere a questi prodotti proprio solo in casi estremi e dopo averle davvero provate tutte.

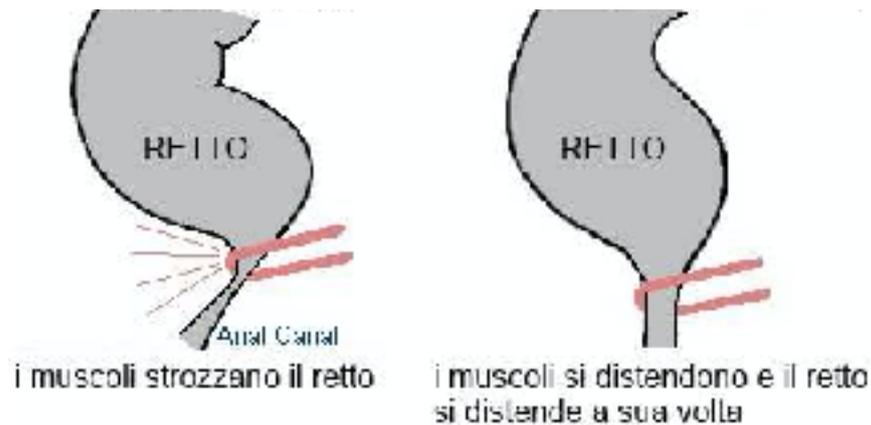
### Attenzione alla postura.

Non stradarti subito dopo aver mangiato!

Questo potrebbe sembrare il classico "rimedio della nonna", tuttavia in posizione supina rallenta notevolmente lo svuotamento gastrico e si attenua il riflesso gastrocolico, ovvero i movimenti della peristalsi intestinale stimolati dall'arrivo del cibo nello stomaco. La postura quindi è un alleato importante in caso di stipsi ostinata.

Sempre più studi inoltre, sottolineano l'importanza della *corretta posizione da mantenere sul WC* per favorire la defecazione.

Tra le tante consigliate, quella più diffusa e con i maggiori risultati è la *posizione accovacciata*, la stessa che sei costretto a tenere ad esempio quando usi la turca. Esiste un muscolo all'inizio del canale ano-rettale che, quando sei in posizione eretta o seduta, stringe il retto impedendo alle feci di fuoriuscire. Quando questo muscolo si rilassa il retto è libero e permette l'evacuazione.



La posizione accovacciata favorisce il rilassamento muscolare permettendo al canale ano-rettale di "raddrizzarsi" con maggiore facilità.

Come puoi gestire a casa tua la posizione accovacciata, senza usare necessariamente una turca?

Semplice: puoi utilizzare uno sgabello, come nell'immagine sotto, oppure degli asciugamani posizionati tra la tavoletta e le nostre cosce.



*Se scappa, scappa: rimandare l'evacuazione non è mai una buona idea.*

Come accennavo prima, l'intestino è come organo "abitudinario", ama svolgere i suoi compiti più o meno negli stessi momenti della giornata, talvolta anche alla stessa ora. Più tempo la trattiene e maggiore sarà la disidratazione che le feci

subiscono nell'intestino: la cacca sarà sempre più dura e sempre più difficile da espellere!

### Respirazione diaframmatica.

Esistono due tipi di respirazione: *toracica* e *diaframmatica*.

Se metti una mano sulla pancia e provi ad inspirare, spesso noterai che l'addome non si gonfia minimamente, ma che ad espandersi è invece il torace (respirazione toracica).

In condizioni normali, l'atto respiratorio prevede un'inspirazione diaframmatica seguita da un'espirazione passiva. Quando la respirazione esclude il diaframma e avviene solo o quasi a livello toracico, vengono coinvolti i muscoli accessori della parte superiore dell'organismo (spalle, cervicale, scapole), favorendo la comparsa di tensioni e dolori.

Stress emotivi, ansie, preoccupazioni e altri fattori legati a uno stile di vita non corretto possono causare alterazioni del meccanismo di respirazione, portando ad un sovra utilizzo dei muscoli accessori della parte superiore del corpo e ad un blocco del diaframma verso il basso.

La respirazione diaframmatica rappresenta una sorta di massaggio per muscoli e organi interni, praticarla con regolarità per 10 minuti al giorno, *favorisce la peristalsi intestinale* oltre a garantire un benessere psicofisico generale (l'intestino è un secondo cervello!).

Cerca dunque di ritagliarti 10 minuti di tempo al giorno tutti per te: supino o seduto bello diritto con la schiena appoggiata allo schienale della sedia, metti una mano sulla pancia e con gli occhi chiusi inizia a concentrarti respirando con la pancia anziché con il torace.

### Attività fisica e toilet training.

La sedentarietà non mai una buona idea, men che meno se soffri di stipsi.

Un'attività fisica regolare, anche moderata, favorirà i movimenti meccanici necessari al tuo intestino per lavorare correttamente.

Esiste inoltre una strategia particolare molto utile per sollecitare al meglio il tuo intestino: il *toilet training*.

Questa tecnica di "addestramento intestinale" può aiutare in caso di stipsi non particolarmente ostinata e prevede pochi e semplici passaggi:

- 1) Scegli un orario in cui sai di poter stare tranquillo, senza che suoni il telefono o che qualcuno ti chiami e ti disturbi. In genere il momento dopo la colazione (magari dopo un bel caffè) è uno dei migliori della giornata.
- 2) Siediti sul water per 15-20 minuti al massimo, rilassati e comincia a "dondolare" avanti e indietro per stimolare l'intestino, prima piegando il busto in avanti toccando le cosce poi raddrizzandoti di nuovo.
- 3) Evita di sforzare troppo, se durante l'intervallo di tempo che ti sei dedicato non è successo nulla, chiudi l'esperimento tornando alle tue normali attività quotidiane.
- 4) Se dopo tre giorni di toilet training non si verifica comunque l'evacuazione, può essere il caso di ricorrere ad altre tecniche come quelle che ti ho citato prima.
- 5) Se ripeti quotidianamente le operazioni descritte sopra, puoi tornare ad avere una maggiore regolarità intestinale nel giro di qualche settimana.

Questa tecnica andrebbe sempre sperimentata dopo una visita medica accurata, allo scopo di valutare le reali cause fisiopatologiche del problema ed escludere la presenza di eventuali patologie responsabili della stipsi.

### *Tiriamo le somme...*

Come avrai notato ci sono davvero tante strategie che puoi sperimentare per stimolare al meglio l'intestino nel tentativo di sbloccare la stipsi, anche quella più ostinata.

Nella stragrande maggioranza dei casi è sufficiente modificare lo stile di vita per favorire una corretta e regolare evacuazione.

Stress, sedentarietà e dieta non corretta sono, infatti, le cause più diffuse della stitichezza: in pratica mangiare correttamente, muoversi, respirare meglio e rilassarsi ogni tanto nella maggior parte dei casi risolvono il problema alla radice e ti aiutano a ritrovare un certo benessere psicofisico.

Ovviamente se la stitichezza persiste a lungo, in particolare se è un sintomo associato ad una delle patologie che ti ho citato prima, non c'è storia: è fondamentale fare un approfondimento medico per valutare attentamente la situazione ed individuare la strategia più corretta.

Le ricette che troverai in questo capitolo rispettano ovviamente le indicazioni che ho appena descritto: alcune sono ricche in fibre, altre contengono cibi fermentati, alcune sono ricche di acqua e altre di probiotici.

L'obiettivo è sempre lo stesso: mangiare bene ma con gusto, nel tentativo di risolvere alcuni sintomi fastidiosi e talvolta stressanti.

## ANTIPASTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

# INSALATA DI MARE IN VASOCOTTURA, LEGUMI E DATTERINI

### *Ingredienti per 4 vasetti:*

- 4 calamari medi
- 4 seppie medie
- 1 kg di gamberi
- 2 barattoli di legumi misti
- 2 cipolla di Tropea piccola
- 2 spicchi d'aglio
- 200 g di pomodori datterini gialli
- 200 g di pomodori datterini rossi
- 100 g di olive nere
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Pulisci le seppie e i calamari. Taglia le prime a pezzi regolari di 3-4 cm e i calamari ad anelli non troppo sottili. Sguscia i gamberi e privali del filamento nero sul dorso.
2. Taglia i pomodorini in quattro. Pela e taglia la cipolla a julienne, trita l'aglio.
3. Riempi i barattoli iniziando a mettere sul fondo qualche spicchio di datterino giallo e rosso, alcuni anelli di calamari, un presa d'aglio e la cipolla. Prosegui con un cucchiaino di legumi misti, qualche pezzetto di seppia e di pomodori.
4. Termina con l'ultimo strato, composto da gamberi, pomodori, legumi misti, cipolla, aglio, qualche oliva, l'olio, il sale e il pepe.
5. Pulisci per bene i bordi dei vasetti prima di chiuderli e agganciarli, poi cuocili uno alla volta in microonde a 800 W per 4 minuti oppure in acqua bollente a bagnomaria per 10-12 minuti.

### ANTIPASTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

6. Togli i vasi dal microonde, capovolgili un paio di volte per distribuire i succhi di cottura e lasciali riposare per circa 20 minuti. Procedi con la cottura degli altri barattoli nello stesso modo.
7. Trascorso il tempo di riposo, basterà sganciare il coperchio, rimettere il barattolo nel micro per circa due minuti.



## TORTA SALATA AI PORRI SPINACI E CAROTE

### *Ingredienti per una teglia quadrata cm 24 x 24:*

- 250 g di farina semintegrale tipo 2
- 25 g di olio evo
- 25 g di panna di soia
- Acqua tiepida q.b.
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaio di shoyu
- Semi di sesamo q.b.

### *Ingredienti per il ripieno:*

- 250 g di spinaci già cotti e ben strizzati
- 2 carote di medie dimensioni
- 2 rametti di santoreggia fresca
- 2 rametti di timo fresco
- 1 pezzo di porro (circa 5 cm) + le sue foglie verdi
- 5 cucchiaini di yogurt di soia al naturale
- 2 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino di zenzero fresco
- Sale marino integrale q.b.
- Mirin q.b.
- Qualche goccia di succo di limone
- Pepe verde q.b.

### *Preparazione:*

1. Fai scaldare in padella un cucchiaio di olio evo e 4 di acqua, aggiungi il bianco del porro tagliato finemente. Unisci un pizzico di sale e fallo brasare a fuoco molto dolce fino a quando diventa trasparente. Togli dalla pentola e lascia raffreddare.
2. Fai scaldare l'altro cucchiaio di olio con la santoreggia, il timo e lo zenzero tritato finemente. Quando lo zenzero avrà preso colore, aggiungi le carote

### ANTIPASTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

sbucciate e tagliate a cubetti piccoli e regolari, aggiungi un pizzico di sale e falle saltare a fuoco medio per un paio di minuti. Sfuma con del mirin e alza la fiamma. Spegni il fuoco quando il liquido sarà evaporato del tutto. Togli dalla pentola e fai raffreddare.

3. Lava bene gli spinaci e scolali, condisci con un pizzico di sale e mettili in pentola. Copri con coperchio e cuoci fino a quando il loro volume sarà dimezzato. Scolali e passali subito in acqua fredda (meglio ancora in acqua e ghiaccio), poi strizzali bene e tritali con un coltello non troppo finemente.
4. Pulisci bene le foglie di porro e sbollentale in acqua leggermente salata fino a quando saranno morbide, scola e mettile distese su un panno a raffreddare.
5. In una ciotola unisci gli spinaci allo yogurt di soia e ai porri, aggiungi pepe a piacere e qualche goccia di succo di limone. Mescola bene il tutto e aggiusta di sale, se necessario.
6. Metti nella planetaria la farina con 1 pizzico di sale, l'olio e la panna di soia. Azionala a bassa velocità e lavora l'impasto per un paio di minuti. Aggiungi piano l'acqua tiepida a filo alzando a media velocità fino ad ottenere una palla di impasto liscia e soda. Falla riposare coperta in una ciotola per 10 minuti.
7. Preriscalda il forno in modalità statica a 200°C. Ungi ed infarina lo stampo. Stendi la pasta non troppo sottile più grande di qualche cm rispetto allo stampo. Copri la teglia con la pasta bucherellando il fondo con una forchetta.
8. Riempi la teglia con gli spinaci livellando bene la superficie, poi disponi sopra le carote. Prendi le foglie di porro e crea una griglia sopra al ripieno, richiudi verso il centro la pasta in eccesso.
9. Mescola 1 parte di shoyu con 2 parti di acqua, spennella i bordi di pasta e spolvera di semi di sesamo. Crea un decorazione con la pasta avanzata e posizionala al centro della torta salata.
10. Inforna la torta e abbassa la temperatura del forno a 180°C.
11. Cuoci fino a quando il ripieno di spinaci si sarà rappreso e la crosta risulterà dorata.



## FALAFEL CON SALSA TZATZIKI

### *Ingredienti per circa 18 polpette:*

- 250 g di ceci secchi
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 spicchio d'aglio
- ½ scalogno
- 2 cucchiaini di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

### *Per la salsa tzatziki:*

- 200 g di yogurt di soia al naturale
- 1 cetriolo
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaio di menta fresca tritata
- ½ spicchio d'aglio
- 1 punta di un cucchiaino di gomma di guar
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Lascia i ceci in ammollo per circa 24 ore, avendo cura di cambiare l'acqua almeno una volta.
2. Trascorso il tempo di ammollo, scola i ceci e passali in un passaverdure. Trita finemente il prezzemolo, l'aglio e lo scalogno. Trasferisci il tutto in una terrina e aggiungi le spezie, la farina di ceci e il sale.
3. Con le mani inumidite, forma delle palline di impasto e mettile a riposare in frigorifero per almeno un'ora.

### ANTIPASTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

4. Trascorso il tempo di riposo, inumidisci le polpette con l'olio aiutandoti con le mani, quindi cuocile in forno ventilato per 20 minuti a 200°C.
5. Prepara la salsa: frulla insieme lo yogurt bianco di soia con un cetriolo tagliato a tocchetti, il prezzemolo, la menta, l'aglio, il sale e una punta di cucchiaino di gomma di guar che farà addensare la salsa al punto giusto.
6. Servi le polpette accompagnandole con la salsa.



## POLPO AL CARTOCCIO CON BROCCOLI E PATATE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 4 polpi puliti del peso di 350 g circa l'uno
- 2 cipolle rossa di Tropea
- 400 g di broccoli
- 200 g di patate
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 peperoncini
- Alloro essiccato q.b.
- Origano essiccato q.b.
- Sale blu q.b.

### *Preparazione:*

1. Pulisci e lava le verdure. Taglia i broccoli a cimette. Pela e taglia la cipolla a julienne, pela e taglia le patate a cubetti.
2. Lava per bene i polpi sotto l'acqua fresca.
3. Prepara 4 fogli di carta da forno che serviranno per i cartocci. Metti su ognuno di esso un polpo insieme alle verdure.
4. Spolverizza con le erbe aromatiche e con il sale blu. Condisci con l'olio e aggiungi un pezzetto di peperoncino.
5. Richiudi bene la carta da forno e forma il cartoccio sigillandolo per bene in modo da non far uscire il vapore.
6. Posiziona i cartocci sopra una placca da forno e inforna a 200°C per 30 minuti, quindi estrai dal forno.
7. Servi il polpo ben caldo.

## SUSHI DI CARPACCIO DI VITELLO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 400 g carpaccio di vitello
- 6 fogli pane carasau
- 6 fiori di zucca
- 3 zucchine piccole
- 1 cetriolo
- 100 g di fagiolini
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### *Preparazione:*

1. Inumidisci per qualche secondo il pane carasau finché non diventa lavorabile come un lenzuolo.
2. Stendilo e mettili sopra le fettine di carpaccio sovrapposte, in modo che si possano arrotolare.
3. Nel frattempo, apri i fiori di zucca e falli passare in padella con un filo d'olio.
4. Taglia i fagiolini e le zucchine a fette sottili, sbollentali in acqua salata e fai raffreddare.
5. Taglia il cetriolo a fettine sottili.
6. Aggiungi sale e pepe sul carpaccio e disponi sopra le verdure.
7. Arrotola il tutto aiutandoti con della pellicola.
8. Cuoci in padella per 7-8 minuti in olio, in modo che frigga leggermente, cuocendo prima la parte dove c'è la giunzione del pane carasau.
9. Taglia a mo' di sushi e servi con salsa di soia.

## PRIMI PIATTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

### PENNE AL FARRO CON FICHI E SPECK

#### *Ingredienti per 4 persone:*

- 320 g di penne di farro
- 1 scalogno
- 1 rametto di rosmarino
- 30 g di burro
- 50 g di speck a fette
- 6 fichi neri
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

#### *Procedimento:*

1. Lava delicatamente i fichi, asciugali, elimina il picciolo e tagliali a spicchi.
2. Trita finemente lo scalogno con gli aghetti di rosmarino e un pizzico di sale e trasferisci il trito in una grossa padella antiaderente insieme al burro.
3. Lascia stufare dolcemente, quindi unisci lo speck tagliato a striscioline e i fichi e falli cuocere a fiamma vivace per 5 minuti.
4. Fai cuocere le penne al dente, scolale e versale nella padella con il condimento. Spegni il fuoco, unisci il formaggio grattugiato e una generosa macinata di pepe fresco.
5. Mescola con delicatezza e servi.



## RISO VENERE IN CREMA DI ZUCCA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 kg di zucca
- 320 g di riso nero tipo Venere
- 6 cucchiaini di panna vegetale
- 6 cucchiaini di semi di sesamo tostati
- 1 peperoncino piccante (facoltativo)
- 6 foglie di salvia
- 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Fai bollire il riso Venere in acqua salata. Nel frattempo, dalla zucca ricava 4 fette per un totale di circa 400 g e tagliala a dadini.
2. In una padella metti un cucchiaino d'olio, i peperoncini e la salvia tritati, uno spicchio d'aglio in camicia e fai soffriggere. Aggiungi i dadini di zucca, falli insaporire a fiamma viva e poi cuoci per qualche minuto avendo cura di lasciare la cottura della zucca al dente.
3. Taglia il resto della zucca in pezzi più grossi. In una casseruola fai rosolare lo scalogno tritato, aggiungi la zucca e falla insaporire, quindi versa il brodo vegetale e fai cuocere.
4. Quando il riso è cotto, scola e versalo in una ciotola e condisci con un paio di cucchiaini d'olio e 4 cucchiaini di semi sesamo.
5. Frulla la zucca cotta con un frullatore a immersione, unendo la panna vegetale e un cucchiaino d'olio. Aggiusta di sale e aggiungi il restante sesamo.
6. Metti il riso in un coppapasta al centro di un piatto piano. Con l'aiuto di un cucchiaino stendi il riso e metti sopra i dadini di zucca rosolati. Versa la crema di zucca intorno al coppa pasta, poi rimuovi quest'ultimo e servi.



## PASTA CON PESTO DI LATTUGA E CALAMARI

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 320 g di fusilli integrali
- 220 g di calamari già puliti
- 100 g di mandorle
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- Finocchietto selvatico q.b.
- 1 scalogno
- Sale fino q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

### **Per il pesto di lattuga:**

- 180 g di lattuga romana
- 80 g di olio extravergine d'oliva
- Sale fino q.b.

### *Preparazione:*

1. Pulisci i calamari, incidi il mantello e aprili a libro. Con un coltello ricava delle listarelle e poi dei cubetti piccoli.
2. Taglia lo scalogno a rondelle sottili e fai soffriggere in padella con un filo d'olio. Non appena sarà ben rosolato, unisci i cubetti di calamari e saltali per pochi istanti.
3. Aggiungi la paprika dolce e cuoci ancora per un paio di minuti. Spegni la fiamma e unisci i ciuffetti di finocchietto selvatico.
4. Lava, asciuga e taglia in pezzi la lattuga, quindi trasferiscila nel bicchiere di un mixer. Versa l'olio, regola di sale e frulla il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema liscia. Trasferisci il pesto di lattuga in una ciotolina.

### PRIMI PIATTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

5. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata bollente e scolala al dente, trasferendola direttamente all'interno di un tegame. Unisci il pesto di lattuga, il sugo dei calamari, un mestolo di acqua di cottura e salta il tutto.
6. Trasferisci la pasta nei piatti e aggiungi su ciascuno un po' di mandorle tritate, che avrai fatto tostare in precedenza in forno a 200°C per 10 minuti circa.

## **RISO VENERE, AGRUMI, SALSA ALLA BARBABIETOLA, PISTACCHI, POLVERE DI LIQUIRIZIA**

### ***Ingredienti per 4 persone:***

- 320 g riso nero tipo Venere
- 500 ml di brodo vegetale
- 2 arancia
- 2 mandarino
- 1 limone
- 1 scalogno
- Pistacchi al naturale q.b.
- 160 g yogurt di soia al naturale non dolce
- 100 g barbabietola cotta e sbucciata
- Qualche rametto di finocchietto selvatico o aneto
- Liquirizia naturale in polvere
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### ***Preparazione:***

1. Sciacqua il riso sotto l'acqua corrente e mettilo a cuocere in una pentola insieme a 450-500 ml di brodo vegetale. Fai sobbollire a fuoco lento con coperchio per 40-45 minuti.
2. Nel frattempo prepara la salsa frullando con un frullatore ad immersione lo yogurt insieme alla barbabietola, un cucchiaio di succo di limone, un cucchiaino d'olio e una presa di sale.
3. Tosta leggermente i pistacchi in una padella per pochi minuti, pela al vivo gli spicchi del mandarino eliminando la pellicina bianca e spremi il succo di mezza arancia.
4. Quando il riso sarà cotto e il brodo completamente asciugato, rosola lo scalogno tritato in una padella e unisci il riso, il succo della mezza arancia, la polpa del mandarino tagliata a tocchetti, un cucchiaio di succo di limone e un po' di scorza.

### PRIMI PIATTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

5. Fai insaporire qualche minuto, spegni il fuoco e aggiungi il finocchietto o l'aneto tritato.
6. Impiatta il riso utilizzando un coppapasta, stendi la salsa e spolvera con i pistacchi tritati grossolanamente a coltello. Aggiungi a piacere qualche filetto di scorza d'arancia e poca polvere di liquirizia.



## ZUPPA DI CEREALI E VERDURE D'AUTUNNO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 costa o bietola
- 3-4 foglie di cavolo cappuccio
- ¼ di cavolfiore
- 1 carota
- 1 zuccina
- 1 piccola cipolla
- 1 pomodoro grande da sugo
- 1 piccola costa di sedano
- 1 scalogno o spicchio d'aglio
- Misto di aromi freschi: basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, alloro
- Misto di cereali (farro, grano, orzo, avena, miglio)
- Sale q.b.
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

### *Preparazione:*

1. Monda e lava tutte le verdure e tagliale a dadini. Prepara un trito con tutti gli aromi
2. In una pentola grande con qualche cucchiaio d'olio fai dorare leggermente la cipolla tagliata a julienne, lo scalogno tritato e metà del trito di aromi.
3. Unisci i cereali e, a fiamma vivace, falli insaporire nel soffritto.
4. Aggiungi brodo vegetale già salato, preparato in precedenza con le verdure fresche, fino a oltre metà della pentola.
5. Fai cuocere per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto, poi unisci tutte le verdure e l'altra metà degli aromi.
6. Abbassa la fiamma e lascia cuocere semi-coperto.
7. La cottura richiederà in tutto circa 30-40 minuti.
8. Aggiusta di sale e servi la zuppa con un filo d'olio d'oliva, parmigiano ed una grattugiata di pepe fresco.

## ZUPPA DI CEREALI IN VASOCOTTURA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- un porro
- 100 g di piselli
- 100 g di fagiolini
- 2 carote
- una cipolla
- un gambo di sedano
- uno spicchio d'aglio
- 150 g di farro
- 150 g di orzo
- 1,5 lt di brodo vegetale
- peperoncino tritato q.b. (opzionale)
- prezzemolo fresco q.b.
- 4 vasi da 700 ml

### *Procedimento:*

1. Lava e monda bene la verdura. Taglia le carote e il sedano a cubetti piccoli.
2. Trita finemente la cipolla e taglia a rondelle il porro, poi fai soffriggere in padella per qualche minuto, insieme ad uno spicchio d'aglio e all'olio. Rimuovi l'aglio dalla padella, aggiungi i fagiolini spuntati, privati dei filamenti e tagliati a tocchetti, i piselli e i cereali e le verdure precedentemente tagliate. Fai insaporire in padella per un paio minuti, dopodiché spegni il fuoco.
3. Distribuisci uniformemente i cereali e le verdure all'interno dei vasetti e con un mestolo aggiungi il brodo vegetale fino  $\frac{3}{4}$ . A piacere puoi aggiungere un pizzico di peperoncino fresco tritato finemente.
4. Chiudi i vasi con i tappi e procedi con la vasocottura tramite bollitura. Inseriscili in una casseruola che li contenga comodamente e avvolgili con dei canovacci per evitare rotture.
5. Riempi poi la pentola di acqua tiepida in modo che arrivi fino a ricoprire un po' più di  $\frac{3}{4}$  dell'altezza dei vasetti, porta a bollore e lascia cuocere per circa 25-30 minuti. Passato il tempo necessario, con il mestolo rimuovi l'acqua dalla pentola e aiutandoti con un guanto da forno estrai i vasetti.
6. Lascia intiepidire e, al momento di servire la tua zuppa di cereali in vasocottura, condisci con un filo di olio evo e del prezzemolo fresco.

## POLPETTE DI ZUCCHINE CON SEMI DI ZUCCA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 200 g di patate
- 350 g di zucchine
- 140 g di pane in cassetta all'avena
- 1 scalogno
- ½ bicchiere di latte di soia
- 2 cucchiaini di semi di zucca
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Pangrattato q.b.
- Sale integrale q.b.
- Pepe nero q.b.

### *Preparazione:*

1. Preriscalda il forno a 180° C.
2. Lava le zucchine, spuntale e taglia a dadini piuttosto piccoli. Sbuccia lo scalogno e tritalo.
3. In una padella fai scaldare 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungi lo scalogno e i dadini di zucchine e fai cuocere per circa 15 minuti. Regola di sale e pepe e lascia raffreddare.
4. Nel frattempo fai lessare le patate con la buccia dopo averle ben lavate. Falle intiepidire, quindi pelale e schiacciale.
5. In una ciotola spezzetta le fette di pane in cassetta e bagnale con la bevanda di soia.
6. Quando saranno ben imbevute, strizzale, rimettile nella ciotola, aggiungi le zucchine scolate dal loro liquido di cottura, le patate schiacciate e i semi di zucca tritati grossolanamente.

### SECONDI PIATTI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

7. Amalgama bene tutti gli ingredienti, forma delle palline da circa 40 g, passale nel pangrattato e sistemale in una teglia foderata con carta da forno.
8. Inforna e lascia cuocere per circa 15 minuti o fino a quando non saranno ben dorate.
9. Servi calde o tiepide accompagnandole da insalatina di stagione.



## STRACCETTI ALLA PIASTRA MARINATI CON ZENZERO E SOIA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 600 g di scamone di vitello tagliato a straccetti
- Radice di zenzero a piacere
- 2 cucchiaini salsa di soia
- 2 peperoni gialli
- 2 cespi di indivia belga
- Olio extravergine di oliva q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti gli straccetti in un piatto e aggiungi lo zenzero grattugiato e la salsa di soia. Lascia marinare per 30 minuti circa. Puoi decidere la quantità di zenzero in base al tuo gusto personale.
2. Una volta marinati gli straccetti, su una piastra ben calda, aggiungi un filo d'olio extravergine e metti a cuocere gli straccetti.
3. Taglia a listarelle i peperoni e l'indivia belga e falle cuocere in piastra insieme agli straccetti.
4. Verso la fine della cottura, aggiungi un cucchiaino di soia e fai sfumare.
5. Quando tutto sarà ben cotto, servi accompagnando con una ciotolina di salsa di soia.



## BURGER DI LUPINI

### *Ingredienti per i burger per 4 persone:*

- 400 g lupini salati
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 pizzico di sale
- 4 g semi di lino macinati
- 40 g semi di sesamo
- Aglio in polvere q.b.
- Cipolla in polvere q.b.
- Cumino q.b.
- Coriandolo q.b.
- Curcuma q.b.
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di tahina
- 1 manciata di prezzemolo

### *Per la salsa allo yogurt:*

- 4 cucchiaini di yogurt di soia al naturale
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Aneto essiccato q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti in ammollo i lupini in una ciotola con abbondante acqua la sera precedente.
2. Trascorso il tempo di ammollo, scola e sciacqua bene sotto l'acqua corrente e toglila buccia da tutti i lupini.

3. Metti i semi di sesamo in una padella antiaderente e tosti a fuoco basso per 5 minuti.
4. In un frullatore metti i lupini sbucciati, i semi di lino, il succo di limone, la tahina, le spezie, la farina di ceci, un pizzico di sale e il prezzemolo tritato e frulla fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Se dovesse risultare troppo secco, aggiungi un paio di cucchiai d'acqua.
5. Ungi una teglia antiaderente con un po' d'olio.
6. Forma i burger con l'aiuto di un coppapasta unto con poco olio. Preleva un paio di cucchiari di impasto e schiaccialo all'interno dell'anello.
7. Una volta terminati i burger, spennella la superficie con un po' di olio.
8. Passa i burger nei semi di sesamo tosti e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
9. Nel frattempo prepara la salsa di accompagnamento. In una ciotola metti lo yogurt, un pizzico di sale, l'olio evo, il succo di limone e l'aneto essiccato. Mescola con una frusta per amalgamare gli ingredienti e servila come accompagnamento ai burger.



## FILETTO DI VITELLO IN AGRODOLCE AL SESAMO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 600 g di filetto di vitello
- 200 g di cipollotti
- 50 g di uvetta
- Farina tipo 00 q.b.
- 1 cucchiaio di semi di sesamo neri
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- Mezzo cucchiaio di zucchero
- Brodo vegetale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- 2 chiodi di garofano
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti l'uvetta ad ammorbidire in una ciotolina piena d'acqua tiepida per una decina di minuti circa.
2. Nel frattempo taglia il filetto a fette sottili e infarinale leggermente.
3. Scalda 4 cucchiaini d'olio in una padella e rosola le fettine di carne da entrambi i lati per qualche istante, unisci i cipollotti privati delle radici e lavati e i chiodi di garofano. Bagna il tutto con l'aceto e fai cuocere a fuoco vivo. Sala, insaporisci con una macinata abbondante di pepe e cospargi con lo zucchero. Copri e abbassa la fiamma al minimo lasciando cuocere ancora per una decina di minuti bagnando, se necessario, con poco brodo caldo.
4. Scola l'uvetta, strizzala e aggiungila al fondo di cottura della carne; unisci anche i semi di sesamo e lascia sul fuoco ancora per un paio di minuti a recipiente scoperto per addensare e far insaporire gli ingredienti aggiunti regolando di sale e pepe.
5. Distribuisci la carne nei piatti con il fondo di cottura e i porri e servi subito.

## PESCATRICE CON PROSCIUTTO E FICHI

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 800 g di pescatrice in trancio intero
- 5-6 fette di prosciutto crudo
- Timo q.b.
- Origano q.b.
- Buccia grattugiata di 1 limone
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- 8-10 fichi freschi o secchi molto morbidi e tenuti a bagno in acqua tiepida

### *Preparazione:*

1. Pulisci la pescatrice incidendola in profondità con un coltello, seguendo la linea della lisca centrale da staccare con delicatezza per evitare di separare i due filetti.
2. Al posto della lisca, metti alcune foglioline di timo, di origano e buccia grattugiata di limone. Condisci con sale e pepe.
3. Sul piano di lavoro fai uno strato con le fettine di prosciutto vicine l'una all'altra sulle quali metterai il pesce, chiudi i due filetti, arrotolali avvolgendoli nel prosciutto e lega con spago da cucina.
4. Avvolgi il tutto nella pellicola trasparente, metti in frigorifero per 30 minuti, ritira e taglia il rotolo in otto fette regolari.
5. Scalda alcuni cucchiai d'olio e cuoci le fette pochi minuti per parte, aggiungi timo e origano e bagna con mezzo bicchiere d'acqua.
6. Spella e taglia in quattro parti i fichi, cuocili alcuni istanti con il pesce. Ritira, adagia sul piatto da portata le fette di pescatrice leggermente accavallate con i fichi attorno e servi

## DOLCI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)

### AVOCADO CHEESECAKE

*Ingredienti per una tortiera da 20 cm:*

**Per la base:**

- 150 g di mandorle
- 50 g di farina di cocco
- 200 g di datteri
- 100 g di fichi secchi
- 2 cucchiaini di olio di cocco

**Per il ripieno**

- 4 avocado maturi
- 25 ml di succo di lime
- 150 g di sciroppo d'acero
- 3 cucchiaini di latte di mandorla

**Preparazione:**

1. Metti le mandorle nel frullatore e azionalo per 1 minuto circa.
2. Aggiungi i datteri, i fichi secchi, la farina di cocco e l'olio di cocco e continua a frullare fino ad ottenere un composto appiccicoso.
3. Fodera lo stampo e i bordi di una tortiera con cerniera con della carta da forno. Metti il composto sul fondo e stendi per bene, quindi riponi in frigorifero a raffreddare.
4. Togli il seme dell'avocado e metti tutta la polpa nel frullatore. Aggiungi il lime, lo sciroppo d'acero, il latte di mandorla e frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa. Versa il composto sopra la base e metti nel freezer per un paio d'ore.
5. Completa la torta con delle striscioline di scorza di lime e di limone.

DOLCI CAPITOLO #3 (disturbi intestinali)



## MUFFIN D'AVENA AL PROFUMO DI LIMONE

### *Ingredienti per 6 muffins:*

- 150 g di farina d'avena (puoi ottenerla frullando i fiocchi d'avena)
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino raso di bicarbonato
- 1 pizzico di sale
- 80 g di albicocche essiccate
- 200 ml di acqua calda
- 100 ml di latte vegetale a tua scelta
- 100 ml di yogurt di soia al naturale
- 2 cucchiaini di olio di cocco o di semi di girasole (circa 40 g)
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- Scorza di 1 limone

### *Preparazione:*

1. Metti in ammollo per circa 10 minuti le albicocche nell'acqua calda; in una terrina miscela la farina d'avena, il lievito, il sale, il bicarbonato e la scorza di limone.
2. Versa nel frullatore le albicocche insieme all'acqua in cui si sono ammorbidite, aggiungi l'olio di cocco, lo yogurt di soia, il latte vegetale e l'aceto.
3. Frulla fino ad ottenere una purea e versala nella terrina con gli ingredienti secchi.
4. Con l'aiuto di una spatola amalgama bene il composto.
5. Con l'aiuto di un cucchiaio versa l'impasto negli appositi pirottini da muffins.
6. Inforna a 180° in forno già caldo, per circa 15-20 minuti.

## PANCAKE DI AVENA

### *Ingredienti per circa 6/8 pancake*

- 200 ml di latte di avena
- 100 g farina di avena
- 30 g di zucchero integrale di canna o zucchero di fiori di cocco
- 1 una bustina di lievito vanigliato per dolci biologico
- un pizzico di sale marino integrale
- olio evo q.b. per ungere la padella antiaderente per cuocere.

### *Per farcire a scelta:*

- frutta fresca
- marmellata senza zuccheri aggiunti
- sciroppo di agave bio
- sciroppo d'acero
- cioccolato fondente fuso

### *Preparazione:*

1. In una ciotola metti tutti gli ingredienti in polvere: farina di avena, zucchero, sale e lievito vanigliato. Unisci il latte di avena a filo, mescolando bene con la frusta per evitare la formazione di grumi, fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Ungi con carta assorbente imbevuta di olio d'oliva una padella antiaderente e riscaldala a fuoco medio.
3. Versa un mestolo di impasto nella padella, abbassa leggermente la fiamma e fai cuocere per 1 minuto circa, quindi gira il pancake e fai cuocere dall'altro lato sempre per circa 1 minuto.
4. Farcisci a piacere con gli ingredienti elencati per la farcitura.

## SEMIFREDDO ALLE FRAGOLE

### *Ingredienti:*

- 300 g di fragole
- 120 g di zucchero di canna
- 1 vasetto di yogurt di soia alla fragola
- 1 bacca di vaniglia
- 250 g di panna di cocco
- 150 g di farina di nocciole
- 50 g di olio di cocco o burro di soia
- 70 g di latte di soia
- 2 cucchiaini di agar agar in scaglie

### *Preparazione:*

1. Mescola la farina di nocciole con l'olio o il burro e versa in una teglia tonda a cerniera da 18 cm imburrata, stendi e compatta bene l'impasto e trasferisci in freezer.
2. Frulla 200 g di fragole con 90 g di zucchero di canna, lo yogurt, la panna di cocco e i semi di ½ bacca di vaniglia.
3. In un pentolino versa il latte di soia con l'agar agar e fai bollire 4 minuti mescolando continuamente.
4. Spegni il fuoco e versa all'interno la crema di fragole preparata in precedenza.
5. Rivesti la circonferenza interna della teglia con una striscia di foglio di carta forno, versa all'interno la crema e metti di nuovo in freezer per un'ora circa.
6. Estrai il semifreddo dalla teglia e decora con una crema preparata frullando 100 gr. di fragole con 30 gr. di zucchero di canna ed i semi di ½ bacca di vaniglia.

## SOFFICE ALLA CRUSCA D'AVENA

### *Ingredienti:*

- 4 cucchiaini Crusca Di Avena
- 1 cucchiaino dolcificante
- 250 g di Yogurt Greco
- 2 Uova
- 4 Albumi (circa 120 gr)
- 2 cucchiaini Cacao amaro
- mezza bustine lievito in polvere vanigliato per dolci
- una tazza da caffè di latte Scremato

### *Preparazione:*

1. In una ciotola metti al suo interno le 2 uova intere e il dolcificante e sbatti per bene.
2. Aggiungi lo yogurt greco, la crusca, il cacao, l'aroma, il latte e il lievito e amalgama il tutto.
3. A parte monta a neve ferma gli albumi e, quando saranno ben montati, uniscili all'impasto mescolando dall'alto verso il basso.
4. Versa l'impasto in una teglia rivestita da carta forno e cuoci a 180° per circa 25 minuti.

# **CAP 4. - PATOLOGIE AUTOIMMUNI: FAVORIRNE LA REMISSIONE CON LA DIETA**

Con il termine “malattie autoimmuni” si intende una classe di patologie molto differenti tra loro, ma che hanno in comune un malfunzionamento del sistema immunitario.

Tra le patologie autoimmuni più comuni troviamo:

- Ipotiroidismo di Hashimoto
- Morbo di Basedow – Graves (ipertiroidismo autoimmune)
- Artrite reumatoide
- Celiachia
- Morbo di Crohn
- Psoriasi
- Sclerosi multipla
- Rettocolite ulcerosa
- Vitiligine

## **Le cause**

La causa principale che accomuna tutte queste patologie quindi è la medesima: un “auto-attacco” da parte del sistema immunitario che, anziché proteggere l’organismo, aggredisce spontaneamente alcune strutture corporee come proteine, cellule e tessuti.

Nella tiroidite di Hashimoto, il sistema immune attacca la tiroide, nell’artrite reumatoide i tessuti delle articolazioni, nella psoriasi vengono colpite le proteine all’interno degli strati di cellule che compongono la pelle.

Ti chiederai: “Ma che c’entrano le “malattie autoimmuni” in un libro che tratta principalmente di problemi dell’apparato gastroenterico?”

Come avrai di certo sentito dire, esiste una fortissima relazione e connessione tra INTESTINO e SISTEMA IMMUNE.

Spesso, infatti, chi soffre di malattie autoimmuni ha anche molti disagi intestinali.

Come mai?

Le pareti intestinali, ovvero il rivestimento interno dell'intestino, sono costituite da piccole cellule che permettono il passaggio di nutrienti e acqua trattenendo batteri, proteine e altre tossine.

Ogni giorno ingerisci tossine di ogni tipo dall'aria, all'acqua, dal cibo o dai farmaci: la condizione delle pareti intestinali è fondamentale per mantenere una solida immunità e una buona salute generale.

Stress, cattiva alimentazione, stile di vita non corretto, l'accumulo di metalli pesanti e di varie sostanze tossiche nell'organismo, un eccessivo consumo di zuccheri e povero di cibi antiossidanti oltre a molte altre condizioni, possono portare ad uno stato infiammatorio cronico dell'organismo che arriva a compromettere la solidità delle pareti intestinali permettendo a particelle di cibo indigerito, tossine e batteri di entrare nel circolo sanguigno. Si ha la cosiddetta permeabilità intestinale.

Una volta che queste sostanze passano la parete intestinale, il sistema immunitario reagisce ed inizia ad attaccarle poiché le considera come sconosciute e quindi una minaccia. Si genera così ancora più infiammazione e si entra in un circolo vizioso che a sua volta promuove ulteriormente permeabilità intestinale, favorendo la comparsa di sintomi che riguardano aree molto diverse tra loro, non solo la sfera dei disturbi intestinali.

## **I rimedi**

In questi casi non esiste una cura definitiva, la patologia è cronica e ci dovrai convivere a vita, ma è possibile con terapia e stile di vita mandare in remissione la malattia e quindi vivere meglio.

Al di là dei farmaci ad uso cronico che spesso vengono prescritti in questi casi, specie nelle fasi acute, esiste uno specifico protocollo alimentare che puoi seguire per gestire al meglio la situazione e favorire la remissione della malattia: il protocollo autoimmune.

Questo protocollo dietetico esiste da parecchi anni e la sua efficacia è ormai testata da migliaia di studi, tuttavia è poco applicato in Italia e spesso viene addirittura osteggiato, talvolta anche dai medici stessi.

Si tratta di un'alimentazione che prevede, almeno nella fase iniziale, l'eliminazione di alcuni alimenti, in primo luogo quelli che contengono GLUTINE e CASEINE.

A seconda del tipo di patologia, della sua gravità e della sua data d'esordio, di norma il protocollo autoimmune prevede una prima fase di eliminazione totale di alcuni alimenti che verranno poi reintrodotti gradualmente in un secondo tempo. Non è escluso che alcuni cibi debbano essere eliminati definitivamente per sempre, specie glutine e caseina: questo varia da persona a persona, in questo caso non si può generalizzare.

Oltre a glutine e caseine, gli alimenti che andrebbero eliminati in fase iniziale sono:

Lectine: contenute in tutti i legumi e nelle arachidi.

Saponine: sono antinutrienti contenuti nei legumi e in alcuni pseudocereali come amaranto e quinoa, sebbene in misura decisamente minore.

Solanacee: pomodori, peperoni, melanzane e patate, ma anche bacche di Goji e pepe. Questa famiglia di vegetali contiene solanina, una sostanza proinfiammatoria (il protocollo autoimmune mira a spegnere l'infiammazione).

Cibi ricchi di fitati: frutta secca a guscio e grano saraceno, anche se per abbattere la quota di questi nutrienti in realtà basta fare un ammollo notturno preventivo.

Frutta secca a guscio e semi oleosi (semi di zucca, girasole, ecc.): devono essere limitati notevolmente poiché sono ricchi di omega 3, ma contengono molti più omega 6, acidi grassi con effetto proinfiammatorio.

Uovo: contiene avidina, antinutriente che viene però inattivato con la cottura.

Bevande alcoliche di ogni tipo: l'alcol è altamente proinfiammatorio.

Caffeina, teina e teobromina: in pratica niente caffè, tè e cioccolato, se non a piccolissime dosi. In particolare il caffè può avere un'azione proinfiammatoria nei confronti della mucosa intestinale favorendo la permeabilità intestinale e peggiorando i sintomi. Ma tranquillo, dopo una prima fase di eliminazione potrai reintrodurre caffè, tè e piccole dosi di cioccolato se ben tollerati.

Ciascuno degli alimenti che ti ho appena elencato deve però essere testato sul singolo individuo, considerando il tipo di patologia autoimmune e i sintomi specifici.

Anche la fase di reintroduzione dei singoli alimenti, in particolare come, cosa e quando reinserirli, deve essere personalizzata, non c'è una regola uguale per tutti.

Quindi in questi casi il "fai da te" è SEMPRE sconsigliato: per evitare carenze nutrizionali e diete sbilanciate che possono solo peggiorare la situazione, il consiglio è quello di farsi seguire da un professionista della nutrizione che conosca bene il protocollo autoimmune e lo sappia mettere in atto.

Diminuendo l'infiammazione, anche la parete intestinale inizialmente danneggiata verrà riparata, senza contare che anche il microbiota ne trarrà enorme giovamento: i batteri patogeni diminuiranno o saranno ampiamente controllati da specie microbiche "buone" che promuovono un corretto funzionamento dell'intestino.

Noterai comunque che una dieta che prevede, almeno in fase iniziale, l'esclusione di tutti (o quasi) i cibi che ti ho elencato sopra è davvero difficile da sostenere. Non tutti riescono a comprendere che, al di là dell'eventuale dimagrimento, questo tipo di alimentazione è importante per attenuare l'infiammazione, i sintomi correlati e per favorire la remissione della patologia ricorrendo sempre meno ai farmaci.

Del resto è molto più facile prendere una pillola e continuare a fare la vita di sempre, magari lamentandosi ogni tanto per i dolori o i disturbi oppure perché non si riesce a perdere peso, anziché fare un cambiamento importante del proprio stile di vita.

Questo però avrà come conseguenza inevitabile un netto peggioramento della malattia e delle condizioni di salute negli anni, oltre alla necessità di ricorrere sempre più frequentemente ai farmaci.

Ne vale la pena?

Oltre a numerosi studi (oltre 1200) che provano scientificamente l'efficacia del protocollo autoimmune, ci sono sempre più testimonianze di persone che seguono questo stile di vita da anni con conseguente rallentamento del progredire della patologia e un suo importante miglioramento.

Nelle pagine successive quindi, troverai una serie di ricette che possono essere impiegate in caso di patologie autoimmuni, ma tutto dipende dalla fase del protocollo in cui ti trovi.

In particolare, tutte le ricette che seguono sono senza GLUTINE e senza CASEINE, poiché come ti accennavo, spesso questi nutrienti devono essere esclusi del tutto (o comunque fortemente limitati) per lunghi periodi di tempo, o addirittura per sempre in molti casi. Quanto agli altri alimenti che ti ho indicato sopra: alcune ricette sono perfette anche nella fase iniziale di eliminazione, altre invece sono più adatte per le fasi successive di reintroduzione di alcuni cibi.

Non ti resta che iniziare a sperimentare!

## TORTA SALATA CON SALMONE E SEDANO RAPA

### *Ingredienti per la pasta brisée:*

- 180 g farina di amaranto
- 120 g farina di mandorle
- 80 ml olio di vinacciolo
- Qualche cucchiaio acqua fredda
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- 4 g bicarbonato
- 3 g di polvere di inulina da cicoria
- Qualche goccia succo di limone
- sale q.b.

### **Per il ripieno:**

- 400 g salmone fresco
- 1 grosso sedano rapa
- 2 cucchiaini olio evo
- mezzo limone
- 1 cucchiaino semi di finocchio
- sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Mescola le 2 farine con l'inulina, il bicarbonato e il sale. Frulla le uova con il succo di limone e l'olio. Amalgama tutti gli ingredienti in un robot da cucina, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua freddissima, fino ad ottenere una palla consistente e morbida.
2. Taglia la pasta in due porzioni, una leggermente più grande. Stendi sottile quella leggermente più grande e mettila in una teglia rivestita di carta forno sagomando bene i bordi.

3. Stendi anche l'altro cerchio, con diametro 24 cm, tra due fogli di carta forno. Riponi il tutto in frigorifero per un paio d'ore.
4. Taglia il sedano a cubetti dopo averlo sbucciato. Mano a mano che lo sbucci e lo tagli mettilo in acqua acidulata con il mezzo limone.
5. Quando hai terminato, scolalo per bene e disponilo con carta forno su una placca, irroro con poco olio, condisci con sale e semi di finocchio e inforna a 170 °C finché risulta morbido.
6. Taglia il salmone a cubetti e amalgamalo con il sedano rapa. Aggiusta di sale.
7. Riprendi lo stampo con la base di brisée dal frigo. Bucherella il fondo e riempilo con il composto di sedano rapa e salmone. Riprendi l'altro cerchio di pasta sfoglia, toglì uno dei due fogli di carta forno e ribaltalo sulla torta salata. Togli anche il foglio di carta forno superiore. Chiudi bene i bordi e bucherella anche la sfoglia superiore. Spennella con olio misto ad acqua.
8. Inforna la torta salata a 170 °C per circa 40 minuti. Deve essere ben dorata. Lascia raffreddare nello stampo su una gratella.

## CALAMARI AI CECI CON ALGA DI MARE E ZUCCA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 4 calamari medi
- 1 uovo
- 4 foglie di menta
- 20 g di farina di mandorle
- ½ cipolla di Tropea
- 1 bicchiere di vino Trebbiano
- 100 g di alghe Arame
- 100 g di polpa di zucca
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 150 g di ceci secchi
- 20 g di semi di zucca
- 7 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale integrale q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti a bagno i ceci in acqua per 12 ore, quindi falli cuocere in 500 ml di acqua per 40 minuti, insieme alle foglie di menta e a 2 cucchiaini di olio. Una volta pronti, lasciali raffreddare e frulla fino ad ottenere una mousse compatta.
2. Pulisci i calamari, privandoli delle sacche, taglia a pezzetti i tentacoli. In una padella scalda la cipolla tritata con un cucchiaio di olio, aggiungi i tentacoli e i semi di zucca, rosola per 3 minuti, sfuma con il vino, aggiungi un bicchiere di acqua calda e lascia cuocere fino al completo assorbimento del liquido di cottura.
3. Trasferisci in una ciotola, aggiungi la mousse di ceci, un pizzico di sale, l'uovo intero e amalgama.
4. Riempi i calamari con il ripieno e chiudili con uno stuzzicadenti.

#### ANTIPASTI CAPITOLO #4 (malattie autoimmuni)

5. Scalda 2 cucchiaini di olio in una padella, aggiungi i calamari e fai cuocere per 3 minuti, unisci 400 ml di acqua e lascia cuocere per altri 10 minuti.
6. Taglia a cubetti la zucca e falla cuocere in una casseruola con 300 ml di acqua e un cucchiaino di olio per 30 minuti; frulla, aggiungi la farina di mandorle e fai addensare a fuoco lento. Quando il composto sarà pronto, lascialo intiepidire e con le mani leggermente unte di olio forma delle piccole sfere.
7. Sbollenta le alghe Arame in 300 ml di acqua e ripassale in padella con un filo di olio e il succo di limone per 5 minuti.
8. Servi i calamari tagliati a fettine e guarniti con l'alga e le sfere di zucca.

## MILLEFOGLIE DI GRANO SARACENO E RADICCHIO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 100 g di radicchio
- 150 g di grano saraceno
- 700 ml di acqua
- Sale q.b.

### **Per il pesto di sedano:**

- 1 piccolo gambo di sedano
- 30 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio colmo di mandorle pelate
- Pepe q.b.
- 4 cucchiari di olio extravergine d'oliva
- ½ limone

### *Preparazione:*

1. Porta ad ebollizione l'acqua salata e versa al suo interno il grano saraceno. Cuocilo a fiamma moderata per circa 15 minuti, scolalo e versalo in una ciotola.
2. Trita grossolanamente in un mixer il gambo di sedano con relative foglie, unisci le mandorle, un pizzico di sale e di pepe e una parte di olio e continua a tritare fino ad ottenere una crema densa. Unisci l'olio rimanente. Condisci il grano saraceno con il pesto.
3. Taglia a julienne finemente il radicchio lavato e asciugato e condiscilo con olio d'oliva, sale e succo di limone.
4. Posiziona un coppapasta di circa 10-12 cm di diametro su di un piatto. Versa una cucchiata di grano saraceno e appiattiscilo con lo stantuffo.
5. Metti una cucchiata di radicchio e appiattiscilo.
6. Fai ancora un altro strato di grano saraceno ripetendo la stessa operazione di prima.
7. Crea in tutto 4 strati di grano saraceno e 3 di radicchio. Sfila delicatamente il coppapasta.
8. Termina la millefoglie con un ciuffetto centrale di radicchio e un filo di olio.

## PASTICCIO DI CAVOLFIORE SENZA GLUTINE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 800 g di cavolfiore
- 100 g di pancetta
- Sale q.b.

### **Per la besciamella:**

- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 30 g di farina di riso finissima senza glutine
- 20 g di maizena senza glutine
- Noce moscata q.b.
- 1 pizzico di sale
- 300 g di latte di soia (o di riso)
- Barba di finocchio o finocchietto
- 1 manciata di gherigli di noce

### *Preparazione:*

1. Pulisci il cavolfiore, taglia le cimette e sbollentalo in acqua salata finché non risulta tenero. Scolalo e tienilo da parte.
2. Prepara la besciamella scaldando l'olio, unendo farina, maizena, sale, noce moscata e mescolando bene e cuocendo il roux qualche minuto. Unisci il latte di soia caldo e mescola con la frusta per togliere i grumi. Quando comincia ad addensare, spegni la fiamma.
3. Versa un po' di besciamella sul fondo degli stampi da soufflè. Adagia qualche cimetta di cavolfiore, schiacciando leggermente affinché ricopra tutta la superficie.
4. Aggiungi qualche pezzetto di pancetta tagliata a striscioline. Ripeti ancora l'operazione terminando l'ultimo strato con besciamella, pancetta, un poco di barbetta del finocchio o finocchietto fresco e qualche gheriglio di noce tritato grossolanamente.
5. Inforna a 180°C fino a doratura per circa 20 minuti.

## SFORMATINI DI CAVOLO VERZA SENZA GLUTINE

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 cavolo verza di piccole dimensioni
- 70 g di riso carnaroli
- 1 carota
- 30 g di soia granulare
- Prezzemolo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

### *Preparazione:*

1. Metti in ammollo in acqua calda le foglie di cavolo verza per circa 10 minuti.
2. Metti in ammollo in acqua tiepida la soia granulare.
3. Cuoci il riso in acqua salata tenendolo al dente, quindi versalo in una ciotola, aggiungi la soia strizzata molto bene, unisci la carota tagliata a cubetti piccolissimi, aggiusta di sale e pepe e unisci del prezzemolo tritato. Mescola il tutto.
4. Togli le foglie di cavolo verza dall'acqua e asciugale con della carta assorbente, elimina la costola bianca centrale e fodera dei piccoli stampi da babà.
5. Riempi gli stampi con la farcia a base di riso e soia, pressando bene, versa un filo d'olio e richiudi le foglie di verza che fuoriescono dallo stampo, ripiegandole verso il centro. Fissale con uno stuzzicadenti in modo che rimangano chiuse. Versa ancora un filo d'olio sulla verza. Continua così per tutti gli stampini.
6. Sistema gli stampini in una casseruola, riempi per metà di acqua, coprila con un coperchio e mettila sul fuoco. Cuoci a fiamma moderata per circa 45 minuti.
7. Togli gli stampini dalla casseruola, aspetta circa 15 minuti e poi sformali sul piatto e servili.

## GNOCCHI DI CASTAGNE AL RADICCHIO ROSSO

### *Ingredienti per 4 persone:*

#### **Per gli gnocchi:**

- 500 g di patate
- 150 g di farina di castagne
- Farina di riso q.b.
- 1 uovo
- Sale q.b.

#### **Per il condimento:**

- 120 g di radicchio rosso
- 80 g di pancetta affumicata
- Mezza cipolla
- 80 ml di latte di riso
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Lava le patate e lessale in acqua bollente, dopo averle fatte raffreddare leggermente, sbucciale e passale nello schiacciapatate.
2. Mescola le patate con la farina, il sale e l'uovo fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Prendi una parte di impasto, crea un filoncino dello spessore di 1 o 2 centimetri arrotolandolo con le mani su un piano spolverato di farina di riso, quindi dividilo con un coltello in tanti gnocchetti e mettili a riposare su un vassoio. Puoi decidere se lasciare gli gnocchi lisci o rigarli con l'aiuto di una forchetta. Procedi così fino alla fine dell'impasto.

4. Trita finemente la cipolla e falla soffriggere con l'olio in una padella antiaderente, aggiungi la pancetta affumicata tagliata a cubetti quindi aggiungi anche il radicchio lavato e tagliato a listarelle sottili. Quando il radicchio sarà appassito aggiungi il latte di riso e lascia evaporare leggermente, aggiusta di sale quindi spegni il fuoco.
5. Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata scolandoli mano a mano che vengono a galla, quindi versali nella padella con il radicchio. Falli saltare per bene con il condimento e servili.

## GNOCCHI DI PATATE DOLCI AL RAGÙ DI CONIGLIO IN BIANCO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 kg di patate dolci o americane
- 1 uovo
- Farina di riso q.b.

### **Per il condimento:**

- 1 coniglio disossato e le sue ossa
- 2 coste di sedano
- 2 carote
- 1 cipolla
- 100 g di prezzemolo
- Vino bianco q.b.
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

**Preparazione:**

1. Prepara gli gnocchi: cuoci le patate in acqua, oppure in forno incartate nella carta forno a 180°C per 40 minuti, quando saranno cotte, pelale e schiacciale sul piano di lavoro. Aggiungi l'uovo appena la patata si sarà raffreddata e inizia ad impastare aggiungendo la farina di riso. Impasta fino ad ottenere un impasto liscio. Forma le classiche bisce, quindi taglia a tocchetti e, con l'aiuto di una forchetta, forma le classiche righe.
2. Prepara il ragù: batti la carne al coltello per tritarla finemente. Con le ossa preparate un brodo semplice con acqua, 1 costa di sedano, 1 carota e la cipolla.
3. Trita quindi i rimanenti odori, soffriggili in casseruola con un filo d'olio e, quando saranno dorati aggiungi la carne. Rosola e sfuma con del vino bianco, bagna con un po' di brodo e porta a cottura per circa 45 minuti. Sala e pepa.
4. Tuffa gli gnocchi in acqua in ebollizione salata, quando verranno a galla trasferiscili nella padella con il sugo e fai saltare. Servi ben caldi con una spolverata di prezzemolo fresco

## RISO, MELE E GAMBERI

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 320 g di riso integrale
- 2 mele Smith
- 16 gamberi
- 2 finocchi (solo la barba)
- ½ cipolla
- 30 g di olio evo
- Pepe rosa q.b.
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Fai cuocere il riso in abbondante acqua salata per circa 40 minuti.
2. Nel frattempo, rosola la cipolla tritata in una casseruola con l'olio, poi aggiungi le mele, private del torsolo e dei semi e tagliate a dadini piccoli. Aggiusta di sale e lascia che le mele diventino tenere, senza sfaldarsi.
3. Pulisci i gamberi, lasciandone 8 con la coda e la testa, e sgucciando e tritando grossolanamente gli altri. Trita la barba dei finocchi, ben lavata e asciugata, e aggiungila nella casseruola con le mele.
4. Fai scottare velocemente in una padella i gamberi interi e tienili da parte. Scola il riso, versalo nella casseruola con le mele, e aggiungi anche i gamberi tritati. Salta il tutto per qualche minuto amalgamando per bene tutti gli ingredienti.
5. Servi con un paio di gamberi interi a testa, delle fette di mele tagliate molto sottilmente e dei grani di pepe rosa appena pestati.

## SPÄTZLE PRIMAVERILI AI PISELLI E PANCETTA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 uovo
- 50 ml di latte di riso
- 30 g di farina di miglio bruno
- 90 g di farina di miglio dorato
- 300 g di pisellini finissimi
- 1 cipollotto da tritare finemente
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di olio di nocciole
- 8 fette di pancetta arrotolata
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Mescola in una ciotola l'uovo, il latte, le farine e un pizzico di sale. Amalgama, copri e lascia riposare in un luogo fresco per 1 ora.
2. Fai cuocere in una padella antiaderente le fette di pancetta, fin quando saranno dorate. Trasferiscile su una griglia in modo che il grasso possa scolare via, e poi tagliale a pezzetti.
3. Metti in un tegame l'olio, il cipollotto, i pisellini, un pizzico di sale e fai cuocere con 1 tazza di acqua per 10 minuti. Frulla il tutto passando al setaccio se risulta troppo grumosa.  
Scalda leggermente in padella l'olio di nocciole
4. Porta a ebollizione l'acqua, sala e prendi l'utensile per tagliare gli spätzle e versa al suo interno il composto, lasciando cadere gli gnocchetti nell'acqua. Quando verranno a galla, falli cuocere per un altro minuto e poi trasferiscili nella padella con l'olio.
5. Versa sul fondo del piatto la crema di piselli, aggiungi gli spätzle e decora con la pancetta croccante.

## SPÄTZLE PRIMAVERILI AI PISELLI E PANCETTA

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 uovo
- 50 ml di latte di riso
- 30 g di farina di miglio bruno
- 90 g di farina di miglio dorato
- 300 g di pisellini finissimi
- 1 cipollotto da tritare finemente
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di olio di nocciole
- 8 fette di pancetta arrotolata
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Mescola in una ciotola l'uovo, il latte, le farine e un pizzico di sale. Amalgama, copri e lascia riposare in un luogo fresco per 1 ora.
2. Fai cuocere in una padella antiaderente le fette di pancetta, fin quando saranno dorate. Trasferiscile su una griglia in modo che il grasso possa scolare via, e poi tagliale a pezzetti.
3. Metti in un tegame l'olio, il cipollotto, i pisellini, un pizzico di sale e fai cuocere con 1 tazza di acqua per 10 minuti. Frulla il tutto passando al setaccio se risulta troppo grumosa.  
Scalda leggermente in padella l'olio di nocciole
4. Porta a ebollizione l'acqua, sala e prendi l'utensile per tagliare gli spätzle e versa al suo interno il composto, lasciando cadere gli gnocchetti nell'acqua. Quando verranno a galla, falli cuocere per un altro minuto e poi trasferiscili nella padella con l'olio.
5. Versa sul fondo del piatto la crema di piselli, aggiungi gli spätzle e decora con la pancetta croccante.

## ZUPPA DI CIPOLLE

### *Ingredienti per 4 persone:*

#### **Per la zuppa:**

- 500 g di cipolle bionde
- 15 g d'olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio sbucciato
- 1/2 cucchiaino di zucchero integrale muscovado o zucchero di cocco
- 6-8 foglie di salvia
- 4 rametti di timo
- 15 g di farina integrale senza glutine o farina di grano saraceno
- 700 ml di brodo vegetale non salato
- 4 gambi di erba cipollina

#### **Per i crostini:**

- 10 g cucchiari d'olio extra vergine di oliva
- 4-5 fette di pane di grano saraceno
- Sale q.b.

### *Preparazione:*

1. Sbuccia e taglia le cipolle a julienne sottile.
2. In una casseruola, scalda l'olio e aggiungi le cipolle e lo spicchio d'aglio. Fai stufare a fuoco lento con il coperchio per 10 minuti circa, mescolando di tanto in tanto.
3. Aggiungi lo zucchero e prosegui la cottura per altri 2 minuti circa.
4. Unisci la farina, la salvia ed il timo. Mescola bene e versa il brodo caldo.
5. Cuoci a fuoco medio per 40 minuti circa. Aggiusta di sale.
6. In una padella antiaderente, scalda l'olio e aggiungi il pane tagliato a cubetti e fallo tostare e dorare.
7. Servi la zuppa di cipolle ben calda accompagnata con i crostini di pane e l'erba cipollina tagliata finemente.

## FILETTI DI PESCE IN CROSTA DI COCCO CON SALSA DI MANGO

*Ingredienti per 4 persone:*

**Per la salsa di mango:**

- 1 mango maturo
- ½ cipolla rossa
- Succo di ½ lime
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiari di coriandolo fresco
- Sale q.b.

**Per i filetti:**

- 1 cocco intero
- 4 filetti di pesce bianco
- 2 tazze di farina di riso
- ½ cucchiaino di cumino
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 uovo
- 4 cucchiari di olio d'oliva

*Preparazione:*

1. Prepara la salsa di mango: mescola il mango pelato e tagliato a tocchetti, la cipolla tritata, il succo di lime, l'aceto, lo zucchero, l'olio e il coriandolo in una ciotola. Condisci la salsa con sale e pepe a piacere e metti in frigorifero coperta.

2. Taglia il cocco a tocchetti e metti i pezzetti ricavati in un robot da cucina e frullali brevemente. Aggiungere 1/3 di tazza di farina, il cumino, il sale e pepe e frulla ancora. Trasferisci la miscela su un piatto.
3. In una ciotola sbatti l'uovo con 1 cucchiaio d'acqua. Metti la rimanente farina su un secondo piatto.
4. Passa i filetti prima nella farina (eliminando l'eccesso), poi nella miscela di uova (lasciando sgocciolare l'eccesso) e infine nella miscela di cocco, ricoprendo completamente entrambi i lati.
5. Riscalda l'olio d'oliva in una padella, metti al suo interno i filetti e falli rosolare fino a farli dorare su entrambi i lati e cuocili all'interno, circa 2-3 minuti per lato.
6. Spalma un po' di salsa di mango su ogni filetto e servi.

## BRODO DI OSSA

### *Ingredienti per 2,5 litri di brodo:*

- 1,5 kg di ossa di manzo grass fed (ossa da brodo con midollo, ossa con articolazioni)
- 4 litri di acqua naturale
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
- 2 cucchiaini di sale integrale dell'Himalaya

### *Preparazione:*

1. Lava le ossa e mettile in una pentola capiente.
2. Bagnale con l'aceto di mele, aggiungi le verdure lavate, mondare e lasciate intere, unisci il sale e l'acqua fredda, che dovrà coprire le ossa, e le verdure.

3. Porta a ebollizione quindi abbassa la fiamma al minimo (utilizza il fuoco più piccolo del tuo fornello) e cuoci a tegame coperto per 36 ore.
4. Filtra il brodo con l'aiuto un colino per rimuovere tutti i frammenti di ossa.
5. Servi il brodo caldo o freddo.

### CONSIGLIE SUGGERIMENTI

1. La bollitura del brodo si può interrompere e continuare anche il giorno seguente fino al completamento delle ore di cottura stabilite.
2. Cuoci il brodo da un minimo di 8 ore fino ad un massimo di 48-72 ore, più prolungata sarà la cottura e più si otterrà un brodo ristretto e ricco di proprietà.
3. Conserva il brodo in vasi di vetro con coperchio in frigorifero per un massimo di 6-7 giorni oppure congelalo in monoporzioni.
4. Il brodo può essere preparato anche con ossa di agnello, selvaggina, pollame o pesce variando i tempi di cottura: 24 ore circa per il pollo e 8 ore circa per il pesce. Agnello e selvaggina hanno tempi di cottura come il manzo. Utilizza ossa di animali NON provenienti da allevamenti intensivi o di selvaggina.
5. Puoi arrostiti le ossa in forno a 170°C per 30-40 minuti prima di preparare il brodo.
6. Utilizzate ossa con cartilagine o articolazioni per far gellificare il brodo.

## **CODA DI MANZO SU CREMA DI PISELLI E SALSA DI CILIEGIE MARINATE**

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 600 g di coda di manzo tagliata a pezzi
- ½ carota
- ½ cipolla
- ½ costa di sedano
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Acqua q.b.

### **Per la crema di piselli:**

- 200 g di piselli sgranati
- 1 cucchiaio di cipolla tritata finemente
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- ½ cucchiaino di agar agar

### **Per la salsa di ciliegie:**

- 20 ciliegie
- ½ cipolla
- 1 cucchiaio di zucchero integrale
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

*Preparazione:*

1. In una pentola capiente rosola i pezzi di coda di manzo con un po' d'olio. Aggiungi carota, sedano, cipolla tagliata a tocchetti, sale, pepe e copri con acqua fredda. Cuoci per 2 ore circa a fuoco dolce.
2. Con un coltello affilato ricava tutta la carne magra possibile, dividila in quattro porzioni e poi chiudila con pellicola alimentare all'interno di pirottini in alluminio, aggiungendo qualche cucchiata di sugo di cottura.
3. Denocciola le ciliegie e riuniscile insieme a cipolla, zucchero, aceto, sale e pepe in una ciotola. Lascia riposare il tutto per circa un'ora, poi riduci a crema con un frullatore a immersione
4. Durante la cottura della coda, procedi con la crema di piselli e la salsa di ciliegie. Cuoci in padella i piselli con olio extravergine di oliva, cipolla, sale e pepe per circa 15 minuti, poi riducili a crema con il frullatore e passa al colino per ottenere una struttura più fine. Aggiungi l'agar-agar alla crema ancora calda e mescola per scioglierlo.
5. Versa la crema in quattro stampini in silicone e falla solidificare in freezer per un'ora.
6. Circa 10 minuti prima di servire estrai la crema di piselli dagli stampini e mettine una porzione al centro di ogni piatto. Scalda brevemente a bagnomaria la carne di coda di manzo e sistemala sopra la crema di piselli. Completa versando qualche cucchiaino di salsa di ciliegie marinate.

## LINGUA DI VITELLO CON CREMA DI FINOCCHI

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 1 lingua di vitello da 1 kg circa
- 2 finocchi
- 1 rametto di rosmarino
- 250 ml circa di brodo
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 4 cucchiaini di olio
- Sale q.b.
- 1 cipolla
- 1 carota
- Salvia q.b.
- 1 cucchiaio di farina di riso
- 1 bicchiere di vino Marsala
- 50 gr di burro

### *Preparazione:*

1. In una pentola fai bollire l'acqua salata. Aggiungi la lingua dopo averla lavata e falla cuocere per 30 minuti coperta, poi scolala e spellala.
2. Pela la carota e sbuccia la cipolla, fanne un trito insieme alla salvia e al rosmarino e mettilo a rosolare col burro in una casseruola abbastanza grande da contenere anche la lingua, che aggiungerai quando le verdure saranno appassite.
3. Fai insaporire la lingua per 5 minuti, rigirandola, poi cospargi di farina setacciandola direttamente sulla carne nella pentola. Versa il Marsala ed il vino bianco secco e regola di sale.
4. Bagna poi la lingua con il brodo e prosegui la cottura per 50 minuti a fuoco basso e col recipiente coperto (eventualmente aggiungi dell'altro brodo se dovesse asciugare troppo).

## SECONDI PIATTI CAPITOLO #4 (malattie autoimmuni)

5. Lava e monda i finocchi, tagliali a fettine e aggiungili alla lingua. Continua la cottura per 30 minuti, sempre coperto.
6. Togli dal fuoco, sistema la lingua su un piatto di portata dopo averla affettata, passa tutto il fondo di cottura al frullatore e irrori la carne con questa salsa prima di portare in tavola.



## ZUPPA DI AGNELLO CON RISO E COCCO

### *Ingredienti per 6 persone:*

- 1 kg circa di polpa di agnellone
- 300 ml di latte di cocco
- 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- 2 cipolle chiare
- 2 spicchi d'aglio
- 1 radice di zenzero
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 3 chiodi di garofano
- Sale q.b.
- 400 g di riso Basmati
- 2 chiodi di garofano
- 1 mela Golden (facoltativa)
- 1 o 2 banane (facoltative)
- Il succo di 1/2 limone

### *Preparazione:*

1. Taglia la carne a cubetti di un paio di cm. Scalda l'olio in un tegame a fondo spesso, unisci la carne e falla rosolare a fuoco medio-alto per una decina di minuti.
2. Mentre la carne si rosola, taglia le cipolle a julienne e trita l'aglio e lo zenzero.
3. Quando la carne sarà rosolata mettila su di un piatto e nel tegame aggiungi aglio e cipolle facendoli stufare per bene, quindi versa nel tegame la carne, aggiusta di sale e fai insaporire.
4. Dopo qualche minuto, quando carne e cipolle sono ben amalgamati, aggiungi lo zenzero tritato, i chiodi di garofano e il cumino; mescola e, dopo un paio di minuti, unisci il latte di cocco e ½ bicchiere d'acqua. Copri con il

## SECONDI PIATTI CAPITOLO #4 (malattie autoimmuni)

coperchio e prosegui la cottura, a fuoco dolce, per circa  $\frac{3}{4}$  d'ora. Se necessario, verso la fine aggiungi ancora acqua calda. Aggiusta di sale.

5. Mentre cuoce la carne, lessa il riso in acqua salata e profumata con i chiodi di garofano.
6. Sbuccia la mela e tagliala a dadini, sbuccia la banana e tagliala a fettine sottili quindi spruzza la frutta tagliata con succo di limone per non farle annerire e mettila in 2 ciotoline distinte.
7. Servi l'agnello ben caldo accompagnandolo con il riso e la frutta.

## DOLCI CAPITOLO #4 (malattie autoimmuni)

### TORTA ROVESCIATA AL LIMONE

*Ingredienti per uno stampo quadrato da 20 x 20 cm:*

- 1 uovo
- 2-3 limoni
- 100 g di zucchero
- 50 ml di olio di semi
- 150 g di farina senza glutine per dolci
- 5 g di lievito per dolci senza glutine
- 3 cucchiaini di marmellata senza glutine

*Preparazione:*

1. Monta l'uovo con lo zucchero finché il composto sarà ben spumoso.
2. Aggiungi a filo l'olio e 2 cucchiaini di marmellata, continuando a montare.
3. Setaccia la farina con il lievito e aggiungi al composto in più riprese, alternando al succo di un limone.
4. Aggiungi anche la scorza di un limone grattugiato.
5. Scalda il forno a 170°C e rivesti uno stampo da 20 x 20 cm di con un foglio di carta da forno.
6. Spennella il fondo con 1 cucchiaino di marmellata, quindi ricopri la base con uno strato di fettine di limone tagliate sottili (2-3 millimetri), accostate una all'altra.
7. Versa l'impasto nella teglia e inforna per 40 minuti. Dopo aver fatto la prova con lo stecchino, sforna e lascia intiepidire.
8. Una volta tiepida, capovolgi la torta sul piatto da portata e lascia raffreddare completamente prima di servirla.
7. Passa i filetti prima nella farina (eliminando l'eccesso), poi nella miscela di uova (lasciando sgocciolare l'eccesso) e infine nella miscela di cocco, ricoprendo completamente entrambi i lati.

#### DOLCI CAPITOLO #4 (malattie autoimmuni)

8. Riscalda l'olio d'oliva in una padella, metti al suo interno i filetti e falli rosolare fino a farli dorare su entrambi i lati e cuocili all'interno, circa 2-3 minuti per lato.
9. Spalma un po' di salsa di mango su ogni filetto e servi.



## BROWNIES AL PLATANO E DATTERI

### *Ingredienti per una teglia 20 x16 cm:*

- 200 g di platano maturo
- 150 g di datteri secchi senza nocciolo
- 70 g di farina di riso rosso o bianco
- 20 g di farina di carruba
- 10 g di cacao amaro in polvere
- 40 g di noci tagliate a pezzettoni
- 40 g di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaino e ½ di lievito per dolci
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di polvere d'arancia
- ½ cucchiaino di sale
- 120 g di latte vegetale (a scelta)
- 20 g olio di semi di girasole
- 1 cucchiaio di aceto di mele

### *Preparazione:*

1. Accendi il forno a 180° C in modalità statica.
2. Frulla insieme il latte, l'olio e i datteri fino ad ottenere un composto liscio
3. Taglia il platano a tocchetti e aggiungilo al composto insieme alla polvere d'arancia. Frulla fino ad ottenere una crema vellutata, poi trasferiscila in una ciotola.
4. Aggiungi le farine, il cacao, il lievito, il bicarbonato e il sale setacciati, l'aceto, le noci e le gocce di cioccolato. Amalgama fino ad ottenere un composto omogeneo ed abbastanza denso.
5. Versa l'impasto nella teglia, rivestita con carta forno, distribuendo il composto in modo uniforme e cuoci in forno per 35 minuti.

## DELIZIA AL COCCO

### *Ingredienti per una tortiera rotonda da 24 cm:*

- 300 g di biscotti secchi senza glutine
- 200 g margarina
- 200 g di farina di cocco
- 1 cucchiaino raso di vaniglia naturale in polvere
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 6 cucchiaini di succo d'agave
- 250 g di cioccolato fondente
- 70 g di latte di riso

### *Preparazione:*

1. In una ciotola versa la farina di cocco, i biscotti sbriciolati, la vaniglia e il cacao. Mescola molto bene gli ingredienti secchi.
2. Aggiungi la margarina morbida, il succo d'agave e impasta molto bene fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Stendi il composto in una teglia rettangolare ricoperta con carta forno e riponi in frigorifero per almeno 2 ore.
4. Trascorso questo tempo metti il latte di riso sul fuoco e fai prendere bollore, aggiungi quindi il cioccolato fondente precedentemente tritato e fai sciogliere mescolando di continuo.
5. Versa il cioccolato sulla torta di cocco, livella il cioccolato e rimetti in frigo per 4 ore.

## TARTUFI DI AVOCADO E COCCO

### *Ingredienti per 4 persone:*

- 400 g di avocado
- 25 g di zucchero di canna
- 50 g di cacao amaro
- Cocco rapè q.b.

### *Preparazione:*

1. Taglia l'avocado ben maturo a metà ed elimina il nocciolo, quindi con un cucchiaino estrai tutta la polpa del frutto e mettila in una ciotola.
2. Aggiungi lo zucchero di canna e, con l'aiuto di una forchetta, schiaccia bene l'avocado in modo che anche lo zucchero possa sciogliersi, quindi unisci la polvere di cacao amaro e amalgama bene il tutto.
3. Unisci infine il cocco rapè in quantità adeguate ad ottenere un impasto sodo e facile da lavorare con le mani.
4. Aiutandoti con un cucchiaino porziona l'impasto e, con le mani un po' umide, forma delle palline.
5. In un recipiente versa del cocco rapè e passaci dentro tutti i tartufi ottenuti, infine adagiali in pirottini di carta e riponili in frigorifero.

## TORTA DI PATATE DOLCI

### *Ingredienti per 8-10 porzioni:*

- 600 g di patate americane
- 80 g di farina di riso integrale
- 4 uova
- 30 g miele di arancio
- 50 g mandorle sgusciate più qualcuna per decorare
- 50 g olio extravergine d'oliva
- 200 ml latte di riso
- 40 g uva sultanina
- 1 bustina di lievito per dolci senza glutine

### *Preparazione:*

1. Lava le patate dolci e mettile a cuocere con la buccia in una pentola con acqua in ebollizione. Appena sono morbide, toglile dal fuoco e, dopo averle fatte intiepidire, sbucciale e schiacciale.
2. Sbatti le uova con il miele, aggiungi la patata e amalgama per bene. Unisci le mandorle precedentemente tritate finemente e poi tutti gli altri ingredienti.
3. Puoi aggiungere a piacere buccia di limone grattugiato o cannella in polvere.
4. Fodera una tortiera con carta da forno e versa il composto ottenuto. Decora con qualche mandorla e inforna a 180° C per circa 40-45 minuti.
5. La torta di patate dolci risulterà sempre un po' umida al centro.