

Consigli
dell'esperto,
informazioni
e suggerimenti.

Alimentazione per un intestino sano? Un gioco da ragazzi

Con 15 gustose ricette
e una dieta settimanale

CSS

Sommario

Un viaggio al centro del nostro corpo	3
La salute inizia dentro di noi	3
Anatomia	4
Digestione: una panoramica	4
Gruppo destinatario	8
La salute dell'intestino riguarda tutti noi	8
Alimentazione e stile di vita	10
Accorgimenti per un intestino sano	10
Cos'è nocivo per l'intestino?	14
Buono a sapersi	17
Sane alternative	17
Domande e risposte	18
Rimedi casalinghi consigliati	21
La dieta a misura di intestino	23
La lista degli acquisti degli ingredienti base	25
Crauti fatti in casa	26
Recettes	27
Bagel al miglio con uova strapazzate di tofu	27
Recette de base du porridge	28
Quark di chia con fichi	29
Pane ai semi di lino con crusca d'avena	30
Poke-bowl di barbabietole	31
Tortilla di cavolo rosso con hummus alla pera	32
Zuppa di lenticchie marocchina	33
Kimchi Fried Rice	34
Curry di mela e ceci	35
Asparagi orientali al forno con purè di fagioli	36
Zuppa di topinambur e curcuma	37
Pizza integrale di verdure	38
Insalata di lenticchie con crauti	39
Satay di tempeh con dip di arachidi	40
Pasta di spelta con salsa di broccoli	41

Impressum

Editrice: CSS Assicurazione

Autrice: Lara Hüsler (www.food4life.ch)

La salute inizia dentro di noi

«La morte risiede nell'intestino!»: questa frase fu pronunciata per la prima volta dal medico greco Ippocrate ed è ancora molto diffusa. Ma ha del vero? Da anni, gli esperti conducono diverse ricerche nell'ambito della salute dell'intestino e ad oggi possiamo affermare che anche, e soprattutto, nell'intestino risiede la vita.

L'intestino è uno dei laboratori miracolosi di cui dispone il nostro corpo; esso comunica di continuo con gli altri organi. Oltre ad attivare importanti meccanismi di difesa, i quali costituiscono gran parte del nostro sistema immunitario, l'intestino è anche l'organo preposto a prevenire ed evitare lo sviluppo di infiammazioni e infezioni nonché di malattie (croniche).

Si dice che siano le sensazioni «di pancia» ad aiutarci a prendere le decisioni giuste. La connessione diretta tra il nostro cervello e l'intestino, infatti, permette a questi due organi di comunicare in modo istantaneo, influenzando di conseguenza sulla nostra emotività, il nostro benessere psichico e il nostro comportamento.

In questo e-book vogliamo spiegare la vera complessità dell'intestino e come sfruttare i risultati dei più recenti studi pubblicati in questo ambito, ma anche quale alimentazione giova agli «inquilini» buoni dell'intestino. Alimentazione per un intestino sano? Un gioco da ragazzi

Digestione: una panoramica

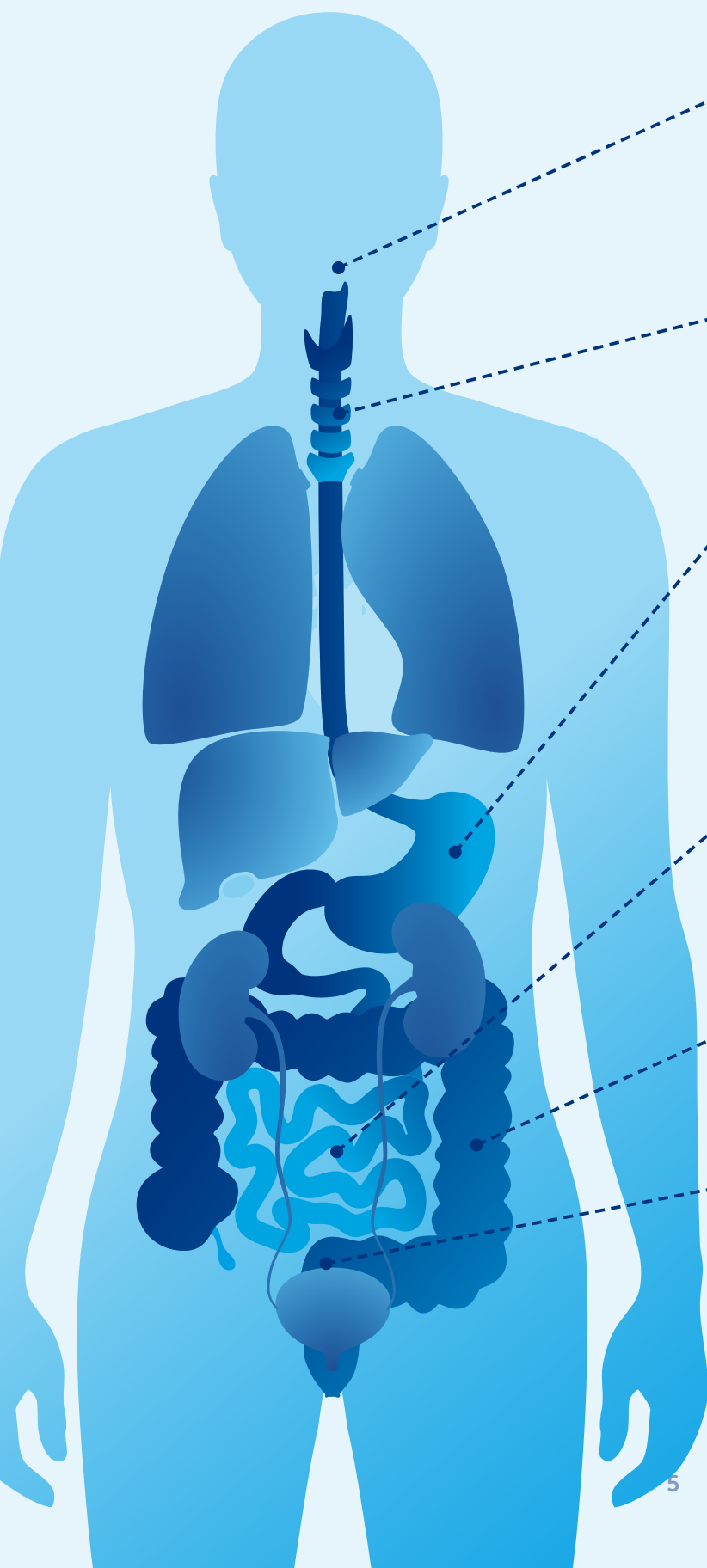
La famosa citazione «sei ciò che mangi» presupporrebbe che tutto ciò che entra in bocca possa essere assorbito ed elaborato senza problemi dal nostro intestino. Ma è veramente così?

Oggi, la scienza e la ricerca propendono più che altro per un'altra affermazione, decisamente più azzeccata: «sei ciò che digerisci».

L'assorbimento di tutte le sostanze nutritive e vitali nonché l'eliminazione di eventuali sostanze tossiche sono regolati da diversi sistemi e fasi di elaborazione lungo tutto il nostro apparato digerente.

Questo grafico mostra il percorso del bolo alimentare e tutte le stazioni in cui fa tappa all'interno del nostro organismo.

Le stazioni della digestione



Bocca

Ingestione

Azione meccanica di triturazione (denti)

Azione chimica di triturazione (enzimi)

Esofago

Trasporto del bolo alimentare

Stomaco

Serbatoio per il bolo

Rimescolamento e disinfezione del bolo

Scissione delle proteine

Passaggio graduale all'intestino

Intestino tenue

Digestione chimica (enzimi)

Assorbimento delle sostanze nutritive
nel sangue

Assorbimento di acqua

Intestino crasso

Solidificazione delle feci mediante
l'assorbimento di acqua

Intestino retto (intestino terminale)

Defecazione, evacuazione

Gli inquilini dell'intestino

Il microbioma rappresenta l'insieme di tutti i microorganismi (batteri, virus, funghi ecc.) che risiedono sulla cute e sulle mucose del nostro corpo. La maggior parte dei microbiomi ha sede nel nostro apparato digerente. Qui i microbiomi vengono avvolti dalla mucosa intestinale, che è a sua volta la base vitale per i batteri. Il microbioma specifico dell'intestino è conosciuto anche con il nome di «microbioma intestinale» o «flora intestinale».

«La flora intestinale, composta da bilioni di batteri, influenza in modo significativo il nostro stato di salute. Circa 100 bilioni di batteri intestinali allenano il nostro sistema immunitario e ci proteggono da germi indesiderati, inoltre aiutano a costituire le vitamine e a neutralizzare i veleni. Dopotutto, l'80% del nostro sistema immunitario complessivo si trova nell'intestino», spiega la dott.ssa Sarah Schwitalla.

Come sono collegati cervello e intestino?

Il nostro sistema nervoso vegetativo è composto, oltre che dal simpatico e dal parasimpatico, anche da un altro sistema nervoso autonomo: il sistema nervoso enterico, in breve «SNE».

Lo SNE è una rete nervosa distribuita lungo tutto l'apparato digerente (dall'esofago all'intestino retto), molto simile al cervello; talvolta infatti viene chiamato «cervello dell'intestino» o «cervello della pancia», perché la sua struttura è in parte

identica a quella del cervello. Da notare è il fatto che lo SNE regola la nostra digestione in vari modi: ad esempio esso stimola i muscoli dell'intestino a trasportare il chimo, favorisce l'assorbimento delle sostanze nutritive e consente tra l'altro il flusso dei succhi gastrici. Il nervo vago, che collega il nostro intestino al cervello, fa sì che il cervello della pancia trasmetta segnali immediati al cervello della testa. In tal modo, il sistema nervoso dell'apparato digerente è in grado di comunicare al cervello importanti informazioni, come ad esempio il volume delle sostanze nutritive contenute nel chimo, la temperatura o la sensazione di pesantezza.

Nonostante gran parte di queste informazioni passi dall'intestino al cervello, e non viceversa, anche il cervello invia importanti segnali all'intestino. Di conseguenza, gli impulsi positivi o negativi recepiti dal cervello hanno un effetto immediato sul nostro intestino; lo stress permanente, la paura o un litigio, infatti, diminuiscono significativamente la performance dell'apparato digerente. In tali casi, non si faranno attendere a lungo sintomi quali diarrea, stipsi o crampi. Come abbiamo visto, i due cervelli comunicano costantemente, e l'uno non può funzionare senza l'altro. Per facilitare attivamente il processo digestivo tramite il nostro cervello della testa, è consigliabile creare un'atmosfera rilassata prima e durante i pasti, inoltre masticare lentamente e compensare in modo sano i momenti di tensione con momenti di relax.

Tutto è bene quel che finisce bene

L'ultimo stadio del processo digestivo è l'espulsione delle feci. Un'evacuazione regolare e indolore indica che i microbi intestinali godono di ottima salute. Le abitudini alimentari o i viaggi possono causare irregolarità giornaliere, che però sono del tutto normali.



Nota bene:

Da tre volte al giorno a tre volte a settimana è ritenuta una frequenza di defecazione normale.

L'evacuazione intestinale dovrebbe avvenire senza o con minime pressioni.

Secondo la scala di Bristol, le «feci ideali» dovrebbero avere una consistenza morbida e compatta.

La posizione accovacciata sul water, cosiddetta «squat» o «alla turca», permette di rilassare i muscoli del bacino e facilita l'evacuazione.

L'emissione di flatulenze indica che la nostra flora intestinale sta ricevendo gli alimenti giusti.

La salute dell'intestino riguarda tutti noi

Oggi l'intestino e la sua salute sono sulla bocca di tutti. Ma fino a qualche anno fa, il nostro organo più grande (delle dimensioni di un intero campo da tennis) veniva fortemente sottovalutato.

Nel frattempo, la salute intestinale è diventata un argomento di tendenza. Questo è un bene, perché l'intestino è l'organo stimolatore più importante del nostro corpo; esso tiene lontani gli agenti patogeni, produce ormoni e vitamine e contribuisce a farci sentire bene nel nostro corpo. La risposta alla domanda «chi beneficia maggiormente di uno stile di vita sano per l'intestino?» è semplice: tutti noi!

In ogni fase della vita

Con l'alimentazione e lo stile di vita possiamo influenzare positivamente la flora intestinale. Già durante la gravidanza si determina parte della flora intestinale del feto. I batteri buoni nell'intestino della madre fanno sì che la flora vaginale resti nel suo habitat e riducono in modo naturale i funghi e i germi nocivi. Durante il parto naturale, il neonato passa per il canale di nascita ed entra in forte contatto con la flora vaginale della madre, che lo espone ai batteri buoni.

Durante l'infanzia, una dieta che tenga conto delle esigenze dell'intestino, tra le altre cose a basso contenuto di zuccheri, contribuisce a una crescita sana. La corretta formazione dei batteri intestinali migliora l'assorbimento delle sostanze nutritive all'interno dell'intestino. In tal modo, vengono introdotti nell'organismo numerosi

«L'intestino è l'organo più strabiliante del nostro corpo!»

La dott.ssa Sarah Schwitalla nel podcast della CSS
«Hallo Gesundheit» (in tedesco)

elementi, essenziali nei più giovani per affrontare lo sviluppo.



css.ch/podcast

→ Link diretto alla puntata del podcast
(in tedesco).

Il sistema «intestino» è un laboratorio miracoloso assai intelligente, il quale previene un'introduzione incontrollata delle sostanze nel nostro corpo. La mucosa intestinale, insieme alla flora, funge da barriera contro le sostanze nocive. I sintomi allergici, come ad esempio sfoghi cutanei, prurito, gonfiori o asma, sono un campanello d'allarme per la barriera intestinale, perché indicano che essa probabilmente è poco intatta. In tali casi, infatti, gli allergeni saranno subito pronti a trapassare le pareti dell'intestino, provocando i sintomi menzionati sopra. Le allergie possono essere curate, in caso di urgenza o di sfoghi acuti, con un trattamento medicamentoso. Ma, ai fini di un'efficacia duratura nel tempo, è consigliabile dedicarsi alla corretta formazione del tessuto delle mucose intestinali e dei loro microscopici abitanti.

Lo stress lavorativo mette a dura prova l'intestino

Diminuire i livelli di stress al lavoro è buona regola sia per i soggetti allergici che per quelli non allergici. Una condizione di stress permanente, infatti, è tanto nociva per la nostra flora intestinale quanto il consumo di sigarette o di alcolici. Se, a causa di stress duraturo, i batteri intestinali buoni subiscono un calo, a sua volta si formeranno meno acidi grassi a catena corta (ad es. i buttirati), essenziali per la nostra salute e responsabili di fornire l'energia necessaria alla mucosa intestinale. La mucosa entrerà quindi in uno stato di «fame permanente» e, di conseguenza, diventerà porosa (leaky gut, dall'inglese). A questo punto le sostanze nocive potranno permeare incontrollate e non filtrate nell'organismo e invadere i nostri organi.

Le conseguenze possono essere disastrose: nervosismo, disturbi del sonno, problemi di digestione, come diarrea, stipsi o meteorismo, e nei casi più gravi burnout. Perciò è importante seguire un'alimentazione che tenga conto delle esigenze dell'intestino, ma anche gestire in modo adeguato lo stress e trovare un buon equilibrio tra lavoro e vita privata. Dopotutto, anche ai batteri dell'intestino piace rilassarsi.

Lo sport migliora la motilità intestinale

Dedicarsi a uno sport a livelli moderati può rivelarsi un'attività divertente e molto utile per «staccare» dopo una giornata lavorativa pesante.

Un altro vantaggio incoraggiante dell'attività motoria sono i benefici che essa apporta alla flora intestinale, rinvigorendola. Secondo la scienza vi sono indizi che dimostrano che il movimento favorisce l'aumento di volume e la biodiversità dei batteri intestinali buoni.

Chi invece ama superare i propri limiti deve tenere a mente una cosa: l'esagerazione nello sport mette in atto processi infiammatori deleteri per il nostro organismo; ad esempio, soprattutto nell'intestino, viene consumata una quantità eccessiva di triptofano, un amminoacido essenziale per il nostro corpo. Questo da un lato è noto per essere il precursore della serotonina (l'ormone della felicità) e dall'altro perché è necessario per la formazione di nuove cellule muscolari. Per tale motivo, in particolare le persone con uno stile di vita molto attivo dovrebbero garantire un apporto giornaliero di alimenti ricchi di triptofano, come mais, noci, semi di zucca e uova.

Vecchiaia in tutta vitalità

È consigliato seguire una dieta e uno stile di vita sani per l'intestino, non soltanto per curare eventuali malattie già in atto ma soprattutto come misura preventiva per fortificare l'organismo e invecchiare sani.

Accorgimenti per un intestino sano

Per un vero e proprio risanamento della flora intestinale bisognerebbe cambiare alimentazione. La regola d'oro sarebbe prediligere alimenti di origine vegetale e ricchi di fibre, che riportino la flora intestinale di nuovo in equilibrio.

Non esiste una «corretta alimentazione» per la salute dell'intestino; la composizione e le esigenze della flora intestinale variano da persona a persona, proprio come un'impronta digitale. Inoltre, andrebbe tenuto conto soprattutto della soglia di tolleranza e delle preferenze alimentari di ognuno di noi. Non va poi dimenticato che un cambio di alimentazione dovrebbe sempre avvenire a piccoli passi.

Ormai sappiamo che gli ospiti che vivono nel nostro intestino sono dei validissimi aiutanti. Un'altra caratteristica dei batteri, infatti, è la loro grande flessibilità e capacità di adattamento. Questo rende possibile un graduale cambiamento della nostra alimentazione, stimolando attivamente il processo di formazione dei batteri «buoni». I microbi amano gli ambienti caratterizzati da una grande biodiversità, ma soprattutto prediligono la costanza. Se già dopo pochi giorni metteremo nel cassetto i consigli alimentari ricevuti, l'effetto benefico sulla nostra flora intestinale non si farà affatto sentire. Piuttosto sarebbe indicato integrare gradatamente le raccomandazioni alimentari nella nostra routine quotidiana e far sì che diventino delle buone abitudini da seguire nel tempo.

Alimentazione equilibrata

Per fare del bene a lungo al nostro intestino, bisognerebbe seguire una dieta ricca, equilibrata e variegata come i colori dell'arcobaleno. Inoltre, non va dimenticato che i batteri intestinali sono amanti di habitat più naturali possibili. «Con dei semplici accorgimenti, si può pilotare la salute intestinale per il 60% attraverso l'alimentazione», spiega la dott.ssa Sarah Schwitalla.

«La nostra dieta dovrebbe essere variegata come i colori dell'arcobaleno.»

La dott.ssa Sarah Schwitalla nel podcast della CSS «Hallo Gesundheit» (in tedesco)

La salute si conta sulle dita di una mano

Per un'alimentazione sana che rispetti l'intestino si dovrebbe puntare soprattutto su cinque categorie di alimenti, da integrare nel nostro menu quotidiano. Questi alimenti si contano sulle dita di una mano, sono di origine vegetale e presentano un'alta densità nutrizionale.

La salute si conta sulle dita di una mano:

Cereali integrali

Legumi

Frutta (regionale e di stagione)

Verdura (regionale e di stagione)

Noci e semi

La cosa migliore è iniziare a integrare gradatamente questi alimenti di base nella nostra dieta quotidiana. Chi, ad esempio, finora non ha mai mangiato molti legumi (lenticchie, fagioli, hummus ecc.) all'inizio dovrebbe provare a introdurre una piccola quantità – ogni giorno o come minimo a giorni alterni. Una volta raggiunto l'obiettivo, sarà possibile integrare mano a mano nella dieta sempre nuove categorie di alimenti.

Lunga vita alle fibre!

Le fibre alimentari (o semplicemente fibre) sono un complesso di elementi nutrizionali di origine vegetale che il corpo umano non è in grado, o è in grado solo in parte, di elaborare. Le fibre alimentari sono catene di polisaccaridi di diversa lunghezza e hanno molteplici effetti benefici sulla nostra salute. All'interno dell'intestino, ad esempio, modificano la consistenza delle feci nonché la composizione dei batteri intestinali.

Alimenti ricchi di fibre

«Sono particolarmente ricchi di fibre i cereali e i prodotti a base di frumento integrale, segale e farro. Ma sono buoni fornitori di questa sostanza anche la verdura, l'insalata e la frutta, come il cavolo, il finocchio, la mela e le bacche. Infine, anche i legumi, come i piselli e i fagioli, o i semi e le noci sono ottime fonti di fibre», spiega la medica nutrizionista Eva Eifert.

L'apporto giornaliero è essenziale

Per gli adulti è indicato un apporto giornaliero di fibre alimentari di almeno 30 grammi. Se poi si segue la regola delle «dita di una mano», questo obiettivo diventa ancora più facile da raggiungere. Dal momento che le fibre alimentari presentano un'elevata capacità di assorbire e trattenere l'acqua, un sufficiente apporto di liquidi ne favorisce la tolleranza e agevola la digestione. Ecco perché è importantissimo bere tanto. Generalmente l'intestino ama ricevere sufficienti quantità di acqua fresca, ossia all'incirca 2 litri al giorno. Per evitare episodi di diarrea andrebbe aumentato gradualmente l'apporto di fibre alimentari.

Il nutrimento preferito dei batteri

I prebiotici sono fibre alimentari che arrivano all'intestino crasso non digerite. Qui vengono mangiate praticamente solo dai batteri intestinali buoni per la nostra salute. Durante la decomposizione batterica dei prebiotici, nell'intestino si forma un ambiente acido che riduce la riproduzione dei batteri cattivi. Allo stesso tempo i prebiotici favoriscono la biodiversità e l'attività dei nostri microbi intestinali, fortificandoli. Ma la bella notizia è che molti frutti e verdure regionali contengono già di per sé prebiotici.



I vantaggi delle fibre alimentari

Igiene dentale: le fibre alimentari rafforzano l'attività masticatoria e migliorano l'insalivazione del bolo alimentare.

Livelli di glicemia nel sangue: i carboidrati vengono trasformati più lentamente in glucosio.

Senso di sazietà duraturo: grazie al loro alto potere di rigonfiamento, le fibre conferiscono un senso di sazietà che dura più a lungo nel tempo.

Riduzione del livello di colesterolo: permettono di espellere con più facilità l'acido biliare, per la cui formazione è necessario il colesterolo, il cui livello di conseguenza diminuisce.

Disintossicazione: le fibre alimentari legano i metalli pesanti e aiutano l'espulsione di sostanze nocive.

Nutrimiento per la mucosa intestinale: le fibre alimentari vengono fermentate dai batteri per poi trasformarsi in acidi grassi a catena corta e sono delle ottime alleate per la salute della mucosa intestinale.

Effetti benefici sulla consistenza delle feci: le fibre alimentari insolubili hanno effetti benefici sulla consistenza delle feci e aumentano la massa fecale, prevenendo ad esempio la stipsi.

Alimenti probiotici

A differenza dei prebiotici, gli alimenti probiotici contengono microrganismi viventi. Giocano un ruolo importante per noi e per la salute del nostro intestino soprattutto i batteri lattici bifido-batterio e lattobacillo. Per sprigionare tutta la loro efficacia, questi organismi devono sopravvivere al contatto con l'acido gastrico e con l'acido biliare. Gli alimenti lasciati più al naturale possibile, come lo yogurt bianco, il kefir, i crauti e le bevande fermentate, forniscono acido lattico attivo.

Appetito e sazietà

Quando si tratta di appetito e sazietà è molto importante, per il nostro benessere, disporre di un buon istinto su cui poter fare affidamento. Anche il nostro microbioma è contento, se siamo in grado di interpretare gli impulsi correttamente e se mangiamo soltanto quando abbiamo veramente fame. Inoltre, il nostro apparato digerente sta notevolmente meglio quando non ci abbuffiamo e quando facciamo pause dalle quattro alle sei ore tra un pasto principale e l'altro. Anche il digiuno intermittente può avere un effetto positivo sull'apparato digerente, poiché permette al tratto gastrointestinale di rigenerarsi.



css.ch/digiuno-intermittente
→ All'articolo

L'attività fisica è essenziale per l'intestino

Svolgere regolarmente attività fisica a livelli moderati non solo aiuta a prevenire le malattie e il sovrappeso ma rinforza anche il nostro apparato digerente. La specialista in scienze dello sport Rosalie Mutter lo conferma: «Il nostro organo digerente, l'intestino, è in continuo movimento. Con le onde peristaltiche, esso trasporta il chimo lungo l'intestino. Muovendoci, favoriamo ulteriormente queste attività intestinali. E, perché questo avvenga, non servono allenamenti intensi. Al contrario, se subito dopo mangiato il fisico viene sollecitato eccessivamente, si rischia che esso consumi tutte le energie per compiere il movimento. Gli allenamenti a livello intensivo, quindi, contrastano la digestione.»

Diamo slancio al nostro corpo rilassandoci

Il benessere psicologico è strettamente legato alla salute dell'intestino; un'alimentazione che tenga conto delle esigenze dell'intestino, infatti, agisce indirettamente anche sul nostro umore. Esistono diversi esercizi e tecniche di rilassamento che contribuiscono a preservare il nostro equilibrio interiore e che giovano alla nostra salute generale.



Dormire bene

Prendersi cura della propria qualità del sonno è tanto importante quanto seguire una dieta equilibrata. Dormendo a sufficienza, manteniamo proporzionati i livelli di cortisolo, conferendo stabilità alla mucosa intestinale e rafforzando i microbi che popolano il nostro intestino.

Stimolare il nervo vago

La tecnica del «Box Breathing» permette di attivare il nervo vago, responsabile del riposo, della calma e della digestione. L'esercizio è facile e andrebbe ripetuto più volte:

1. Inspirare (4 secondi)

2. Trattenerne l'aria (4 secondi)

3. Espirare (4 secondi)

4. Trattenerne l'aria (4 secondi)

Yoga flow

Tutti i fan dello yoga possono eseguire una sessione leggera di yoga, della durata di 10 minuti, per attivare gli organi della digestione e allo stesso tempo rafforzare il corpo.



css.ch/yoga-per-la-digestione
→ Al video

Cos'è nocivo per l'intestino?

Lo stile di vita occidentale cela alcuni rischi per la nostra salute intestinale: a mettere a dura prova l'intestino sono soprattutto l'eccessiva offerta di cibi pronti industriali, gli effetti negativi dell'ambiente e la mancanza di equilibrio tra lavoro e vita privata.

La rinuncia totale a determinati generi alimentari primari o prodotti voluttuari non è la vera soluzione al problema. Effettivamente, non esistono alimenti di per sé proibiti da etichettare come «non sani». Se ci sforziamo di continuo a evitare determinati generi alimentari, produrremo stress, che a sua volta si ripercuoterà negativamente sulla nostra salute. La chiave è piuttosto sviluppare consapevolezza e senso di responsabilità nei confronti della propria alimentazione e del proprio stile di vita.

«Non esistono alimenti proibiti. La cosa importante è trovare il giusto equilibrio.»

La dott.ssa Sarah Schwitalla nel podcast della CSS «Hallo Gesundheit» (in tedesco)

Dire «no» agli zuccheri

È ormai un fatto indiscusso che lo zucchero raffinato e i prodotti contenenti farina bianca, se assunti a dosi elevate, danneggiano la flora intestinale. Questi carboidrati facilmente re-

peribili dovrebbero essere consumati, per quanto possibile, a piccole dosi. Essi inoltre possono essere comodamente sostituiti con cibi equivalenti più pregiati.

Tutto ciò che è artificiale danneggia la flora

Si nascono in cibi pronti, fast food, prodotti surgelati o soft drink: stiamo parlando dei molteplici additivi artificiali come gli addensanti, gli esaltatori di sapidità e gli emulsionanti. Secondo alcuni studi recenti, queste sostanze, se introdotte nel nostro organismo giornalmente, vanno a ridurre drasticamente la biodiversità dei microbi intestinali.

I prodotti «zero» sono nocivi per l'intestino

Fino a pochi anni fa erano osannati, ma nel frattempo è risaputo che i dolcificanti artificiali, quali l'aspartame (E951), la saccarina (E954) e il sucralosio (E955), possono essere deleteri per la salute del nostro intestino. In sostanza, il loro consumo può deteriorare irreversibilmente il metabolismo glicemico e quello lipidico. Le conseguenze sono disturbi del metabolismo e tendenza al sovrappeso. Gli studi attuali ci dicono che è già di per sé eccessivo assumere una o due bevande al giorno contenenti i dolcificanti artificiali delle classi suindicate.

Ridurre i prodotti di origine animale

Il grasso derivante dagli alimenti di origine animale e le proteine animali possono danneggiare i batteri della flora intestinale. Quindi per quanto riguarda soprattutto la carne e i salumi, ma anche i prodotti caseari e le uova, è consigliabile optare più frequentemente per alternative di origine vegetale, che agiscono basicamente sul nostro organismo.

Sovradosaggio di generi voluttuari

In caso di stress permanente o eccessivo consumo di alcolici e sigarette, i batteri dell'intestino smettono improvvisamente di sentirsi bene. Dunque sarà inevitabile uno scompenso della flora intestinale, con conseguente aumento del rischio di infiammazioni e cancro all'intestino.

Medicamenti e antibiotici

I batteri intestinali sono resistenti e, con il tempo, in grado di rigenerarsi, tuttavia occorre prestare attenzione soprattutto quando si assumono medicinali, primi fra tutti gli antibiotici. Questi, infatti, talvolta possono uccidere, oltre che i germi nocivi, anche i batteri buoni. Per tale motivo, è importantissimo rivolgersi a un buon medico di fiducia o a un terapeuta che conosca il fattore scatenante (batterio) per cui è necessaria una cura e che sia in grado di prescrivere una terapia adatta. Facendo un uso corretto dei medicinali, infatti, è possibile prevenire resistenze e ridurre gli effetti indesiderati.



Come assumere correttamente gli antibiotici

Prima di iniziare una cura antibiotica, occorrerebbe porsi insieme al proprio medico o farmacista le seguenti domande:

.....
Perché mi serve l'antibiotico?

.....
Quali sono i possibili effetti collaterali?

.....
Per quanto tempo devo assumere l'antibiotico?

.....
Con quale frequenza giornaliera devo assumerlo?

.....
Che cosa faccio se ho dimenticato di assumere il medicamento?

.....
Posso assumere l'antibiotico durante i pasti oppure lo devo assumere a stomaco vuoto?

.....
Esistono interazioni note dell'antibiotico con altri medicinali che sto assumendo?



Quando la colonizzazione naturale dell'intestino viene spazzata via

In un neonato, la prima colonizzazione batterica dell'intestino avviene immediatamente dopo la nascita. A quale entità questa si manifesti dipende soprattutto dal tipo di parto: in caso di cesareo, il processo di colonizzazione è nettamente più difficoltoso, dal momento che il neonato non passa per il canale di nascita naturale. Ma, a prescindere da come veniamo al mondo, in genere si può dire che un'eccessiva igiene quotidiana può farci entrare a contatto con una quantità inferiore di batteri, compresi quelli buoni.

Ideale di bellezza con la dieta

Prima di tutto occorre differenziare in modo chiaro tra due tipi di dieta: esistono specifiche malattie dell'intestino (croniche o autoimmuni) per le quali è necessario seguire un'alimentazione ben precisa; ciò vale, ad esempio, per i pazienti che soffrono di celiachia, intolleranza ai latticini o malattia di Crohn. In tali casi è consigliabile seguire una dieta specifica e personalizzata, prescritta da specialisti, al fine di migliorare la qualità di vita della persona colpita.

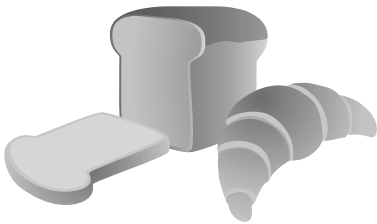
È invece necessario prestare particolare attenzione alle diete aventi lo scopo di ridurre il peso mediante un apporto di calorie deficitario e, in particolare, con l'eliminazione dei carboidrati. Un'eliminazione drastica e duratura dei carboidrati complessi, infatti, danneggia la flora intestinale. Lo stesso vale, tra l'altro, per i grassi sani derivanti da noci e semi nonché per i fornitori di proteine vegetali come i legumi. La strategia dell'eliminazione quindi non permette ai batteri buoni di nutrirsi e, di conseguenza, di lavorare correttamente o addirittura di sopravvivere.

Quando lo stimolo dell'evacuazione viene represso

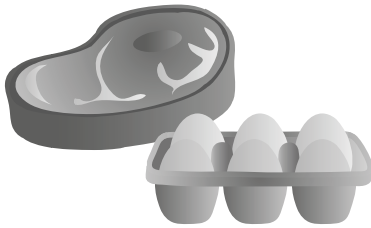
Lo stimolo di evacuare è una cosa del tutto naturale ma che troppo spesso viene repressa. Questo accade specialmente quando non si è a casa propria. Trattenere le feci può comportare una sensazione di gonfiore e meteorismo. Inoltre, le feci perdono acqua e diventano più dure poiché restano più a lungo nell'intestino, andando in definitiva a ostacolare lo svuotamento dello stesso.

Sane alternative

Pane bianco + prodotti pronti



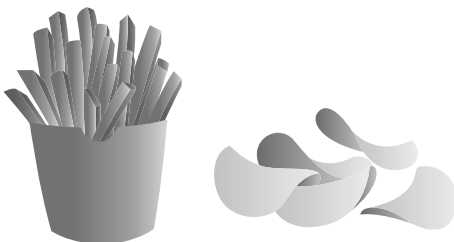
Prodotti di origine animale



Sale + additivi artificiali



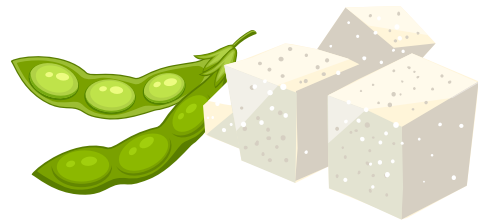
Fast food



Pane integrale + cereali



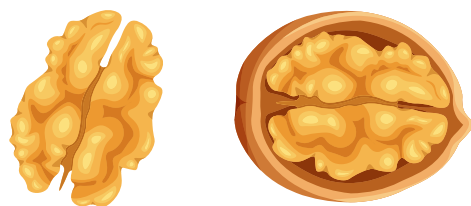
Prodotti di origine vegetale



Erbe fresche + spezie



Noci + semi



Domande e risposte

Si è già chiesto se un risanamento dell'intestino fa per lei? Oppure dove si nascondono, nel nostro cibo, i nutrienti sani per i batteri? La consulente per l'intestino nonché ideatrice di ricette, Lara Hüsler, risponde a tutte queste domande.

Quali sono le possibili conseguenze di un passaggio a un'alimentazione sana per l'intestino?

«All'inizio, dato l'aumento del volume del chimo e l'elevata quantità di fibre alimentari, possono manifestarsi delle flatulenze. Invece, se l'apporto di liquidi è troppo basso potrà capitare di soffrire di stipsi. Inoltre, chi esagera con il cibo ricco di fibre deve aspettarsi eventuali eventi di diarrea. Per tutti questi motivi, il passaggio a un'alimentazione sana per l'intestino deve avvenire molto lentamente e gradualmente, senza rischiare di superare la propria soglia di tolleranza.»

Quali sono i benefici a lungo termine?

«Come sappiamo, l'intestino partecipa a molti processi in atto nel nostro organismo e contribuisce alla nostra salute generale. Se seguiamo uno stile di vita sano per l'intestino, saremo dunque in grado di attivare in modo determinante il processo digestivo nonché aumentare le difese immunitarie, prevenire eventuali malattie infiammatorie croniche e tenere sotto controllo il peso corporeo.»

Quando si iniziano a sentire i benefici di un'alimentazione sana per l'intestino?

«Questo dipende senza dubbio dalla dieta e dallo stile di vita seguiti fino ad ora. Se in precedenza la scelta degli alimenti non avveniva secondo la regola delle «dita di una mano», con le nuove abitudini le differenze si noteranno più velocemente. Ad esempio, il volume delle feci aumenterà e l'evacuazione sarà più frequente. Inoltre, mediante un apporto più sano di sostanze nutritive, è possibile prevenire in modo duraturo eventuali carenze. Il corpo sarà in grado di riassorbire importanti nutrienti, che lo renderanno più resistente allo stress. Infine, saremo mentalmente e fisicamente più performanti.»

Cosa sono i simbiotici?

«Si parla di alimento simbiotico quando un prodotto (alimentare o medicinale) contiene sia un probiotico che un prebiotico. La loro combinazione fa sì che questi agiscano in sinergia. Alcuni alimenti simbiotici sono, ad esempio, il kefir e i crauti.»

Quali fonti di inulina esistono?

«L'inulina è una fibra vegetale che aiuta la flora intestinale a riprodursi. I carciofi, la cicoria, le bulbose, le radici commestibili, il topinambur, gli asparagi, ma anche l'avena, le banane, la crusca di frumento e la farina di segale, sono cibi ricchi di inulina.»

«Alcune fonti buone di oligo-fruttosio sono la segale, l'aglio, la cicoria, l'avena, le cipolle e le banane.»

Lara Hüsler, consulente per l'intestino e ideatrice di ricette

Costa più tempo e denaro seguire un'alimentazione sana per l'intestino?

«È comune credere che seguire un'alimentazione sana (per l'intestino) sia oneroso. Ma in realtà il cibo buono non è necessariamente più caro o difficile da reperire. Al giorno d'oggi gli alimenti necessari per una dieta sana sono reperibili, oltre che al mercato settimanale, anche in qualsiasi comune supermercato dietro casa. La coltivazione locale di verdura, insalata e frutta fresca permette di assumere cibi a buon mercato, ricchi di importanti sostanze nutritive, nel migliore dei casi di qualità biologica. Anche gli alimenti di base, come i cereali integrali, i legumi e le patate, fanno parte di questo repertorio di prodotti sani e sono economici. Invece, si può benissimo risparmiare su carne, salumi o formaggi costosi; tutti alimenti questi che, volendo seguire un'alimentazione sana per l'intestino, andrebbero consumati con una certa parsimonia.»

Ha senso fare analizzare le feci?

In una persona sana che non ha disturbi di alcun genere un'analisi delle feci (diagnosi funzionale) potrebbe essere fuorviante o non indicata. Se tuttavia si soffre di disturbi come problemi cutanei, emicrania, malattie infiammatorie o allergie, un'analisi delle feci effettuata da un laboratorio specializzato potrebbe essere un buon punto di partenza per una terapia successiva. Inoltre, l'analisi delle feci può servire per il riconoscimento precoce del carcinoma intestinale: la Lega Svizzera contro il cancro lo consiglia a donne e uomini a partire dai 50 anni. In questi casi è indicato sottoporsi al «FIT», il «test immunochimico fecale», un particolare esame per ricercare il sangue nelle feci, i cui costi sono assunti dall'assicurazione di base.»

Cos'è la sindrome della «leaky gut»?

«Se la mucosa intestinale e i suoi microbi sono intatti, le cellule sono connesse da una stretta maglia che forma una barriera protettiva da sostanze nocive e patogeni indesiderati. Se, tuttavia, le maglie della rete si allargano, ad esempio a causa di eventi stressanti, l'assunzione di antibiotici o un'alimentazione sregolata, l'intestino diventa poroso. Di conseguenza, si forma la cosiddetta «leaky gut», in altre parole il sistema immunitario proprio dell'intestino risponde con una reazione allergica e con infiammazioni.»

Cos'è esattamente il frumento integrale?

«Con «frumento integrale», come dice già il nome, si intende il frumento intero. Le fibre, le vitamine, i minerali e gli oli restano intatti dentro il frumento o nel prodotto successivamente elaborato. Questo accade, ad esempio, nei prodotti integrali, come i fiocchi di cereali per la colazione, diverse farine di frumento integrale (spelta, grano, segale) e le paste alimentari integrali. Grazie alle suddette sostanze nutritive, il frumento integrale ha un effetto particolarmente benefico sul mantenimento della salute. Le sue fibre favoriscono la digestione e agiscono positivamente sulla flora e sulla mucosa intestinale.»

diversi alimenti di origine vegetale ad alto apporto proteico, in modo da ottenere praticamente la stessa valenza biologica delle proteine animali. L'ideale sarebbe combinare i legumi ai cereali integrali, con l'aggiunta di noci e semi. Ad esempio, con un porridge a base di fiocchi di avena integrale con latte di soia, noci, semi di lino macinati e frutta fresca, si inizia la giornata con un ricco apporto di proteine e si fa del bene al nostro intestino.»



css.ch/alimentazione

→ Qui trova maggiori informazioni sui vari tipi di farina.

Una dieta (di origine prettamente vegetale) sana per l'intestino offre un apporto sufficiente di proteine per il nostro organismo?

«L'apporto di proteine giornaliero consigliato è calcolato in base all'età, per chilogrammo di peso corporeo. In un adulto, il valore di riferimento è 0,8 grammi per chilogrammo di peso corporeo. Per soddisfare questo fabbisogno proteico non è fondamentale soltanto la quantità bensì anche la qualità delle proteine. Per aumentarla può essere utile combinare in modo intelligente

Rimedi casalinghi consigliati



Attivare la digestione

Bere un bicchiere di acqua calda a stomaco vuoto appena svegli può fare miracoli. Il liquido scorre rapido nello stomaco, arrivando direttamente all'intestino, attivandolo delicatamente ma anche in modo efficace.

Variante base

1 bicchiere di acqua calda

Variante attivante extra

1 bicchiere di acqua calda con 1 cucchiaino di aceto di mele torbido

Attivare la digestione manualmente

La mattina massaggiare la pancia prima di alzarsi

Ridurre le flatulenze

Soprattutto in caso di disturbi gastrointestinali, come il meteorismo, gli oli essenziali di diverse piante ed erbe alleviano i dolori e danno sollievo.

Erbe fresche

Lo zenzero fresco o le foglie di menta piperita sono due rimedi molto utili.

Diversi tipi di tè

Il tè all'anice, al finocchio e al cumino alleviano il meteorismo. Ma anche il tè alla camomilla si presta bene per contrastare questo disturbo.

Consapevolezza

Masticando a fondo e lentamente evitiamo di deglutire inutilmente aria, riducendo le flatulenze.



Porzione extra di fibre alimentari

I «booster di fibre» si addicono perfettamente alla nostra dieta quotidiana, ad esempio quando siamo in viaggio, soffriamo di intestino pigro o abbiamo trascurato troppo l'apporto di fibre.

Semi di lino macinati

1 cucchiaino sull'insalata o nei müsli

Semi di psillio

1 cucchiaino in un bicchiere di acqua fredda, mescolare e bere subito (effetto lassativo!)

Frutta secca

I fichi o le prugne secche sono validi aiutanti, ad esempio, se aggiunti ai müsli oppure mangiati direttamente.

Apparato digerente in subbuglio

Il potere delle piante aiuta anche quando la pancia è in subbuglio. Alcuni oli essenziali hanno un effetto rilassante e alleviano i crampi addominali.

Effetto calmante in caso di diarrea

Bere tanto è d'obbligo, ad es. tè alla camomilla o al finocchio. La mela grattugiata, la banana, le fette biscottate e il porridge, invece, hanno un effetto astringente.

Calore contro i crampi

Può essere utile applicare impacchi caldi sull'addome (ad es. borsa dell'acqua calda, stracci caldi o cuscino con noccioli di ciliegia).

Amaro in caso di gonfiore

Integrare alla dieta cibi dal sapore amaro, come la cicoria, la rucola, gli asparagi o la tisana di assenzio, può rivelarsi utile contro i gonfiori.

La dieta a misura di intestino

L'ideale sarebbe una dieta facile da seguire nel quotidiano. Ecco come fare preparando delle gustose ricette. Buon divertimento in cucina!

Iniziare la giornata facendo del bene all'intestino

La parola «Agni» deriva dall'Ayurveda e significa una cosa come «fuoco digestivo». In caso di mal di pancia, molti provano una sensazione di benessere e di sollievo posizionando una borsa dell'acqua calda sulla pancia. Tuttavia il calore non serve soltanto ad alleviare i dolori ma aiuta anche la motilità dell'apparato digerente e dona una sensazione addominale di benessere. Con i seguenti consigli è possibile ravvivare già di mattina il fuoco digestivo:

La mattina, appena alzati, bere un bicchiere di **acqua calda**.

Di tanto in tanto consumare cibi **caldi a colazione**, ad es. porridge e «pappe» per la colazione a base di miglio od orzo.

Non abbuffarsi

La mattina è sconsigliato rimpinzarsi di cibo.

Fare colazione evitando distrazioni, come smart-phone, giornale, radio ecc.

La calma è la virtù... di chi fa la pausa pranzo

Pranzare in tutta fretta dopo una mattinata lavorativa piena, magari prima di volare alla prossima riunione, non giova esattamente all'intestino. Seguire questi pratici consigli può salvare dalla famosa fiacca pomeridiana:

A pranzo prediligere **pasti ricchi di sostanze nutritive** a base di prodotti integrali, con molte verdure fresche, grassi sani e alimenti di origine vegetale ad alto apporto proteico.

Sostituire il dessert con un frutto subito dopo mangiato riduce le oscillazioni di glicemia nel sangue.

Mangiare con calma e masticare bene.

Dimenticare lo stress e le **preoccupazioni**.

Anche l'intestino merita una tregua

A seconda dello stile di vita, ad alcune persone piace cenare in famiglia consumando un pasto abbondante. Ma non va dimenticato che per assaporare con calma tutto quello che si mangia, il cibo andrebbe riscaldato, inoltre si dovrebbe optare per alimenti facilmente digeribili e non cenare troppo tardi. In tal modo resterà abbastanza tempo per digerire prima di coricarsi. Per il bene dell'intestino, raccomandiamo poi di seguire questi consigli:

Prediligere cibi **cotti a vapore e facilmente digeribili**.

Mangiare **cibi crudi e insalata**, a seconda delle proprie **tolleranze**.

Non bere alcol poiché inibisce la produzione di succhi gastrici.

Dopo mangiato fare una breve **passeggiata digestiva**.

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
Colazione	Porridge con cannella, mela e semi di lino	Pane ai semi di lino con crusca di avena	Quark di chia con fichi e nocciole	Porridge con noci e composta di frutta	Pane di semi di lino con crusca di avena	Bagel piccanti farciti con uova strapazzate di tofu	Quark di chia con fichi e nocciole
Pranzo	Bowl di crudité con crauti	Kimchi Fried Rice con taccole ed erbe	Curry con mela, barbabietola e miglio	Pasta di lenticchie alla mediterranea	Tortilla con cavolo rosso e hummus alla pera	Radici cotte con noci	Poke bowl di barbabietola con tofu al curry e dressing al sesamo
Cena	Zuppa di lenticchie alla marocchina	Satay di tempeh con quinoa e insalata	Radici cotte con noci	Zuppa di topinambur con crostoni (di pasta acida)	Poke bowl di barbabietola con tofu al curry e dressing al sesamo	Kimchi Fried Rice con taccole ed erbe	Pizza di pasta integrale con verdure
Opzionali	Acqua calda con aceto di mele prima di colazione	Una porzione di frutta fresca come spuntino	Acqua calda con aceto di mele prima di colazione	Tè allo zenzero e al limone	Datteri e cioccolato fondente per dessert	Fichi secchi e noci come spuntino	Tè allo zenzero e al limone

La lista degli acquisti degli ingredienti base

Carboidrati complessi

Spelta integrale, orzo, grano

Saraceno, quinoa, amaranto, cuscus

Pasta integrale

Fiocchi d'avena integrali

Riso integrale, riso selvatico

Pane integrale, pane di farro, pane di segale, pumpernickel

Patate, patate dolci

Fonti di proteine

Lenticchie rosse/verdi, lenticchie

Beluga, ceci

Fagioli rossi, fagioli di soia, fagioli

Noci, semi

Latte vegetale, alternative allo yogurt

Tofu, seitan, Quorn

Grassi + oli sani

Noci, nocciole, noci del Brasile

Semi di girasole, semi di zucca

Mandorle, anacardi

Semi di lino, semi di chia, semi di canapa

Avocado, olive

Crema di noci

Olio di oliva spremuto a freddo, olio di colza, olio di lino, grasso di cocco

Vari extra

Spezie: cannella, curcuma, curry, ecc.

Erbe fresche

Sciroppo di agave, miele, succo di pera concentrato

Alimenti fermentati (crauti, kimchi, tempeh)

Polvere di cacao (senza zucchero), cioccolato fondente

Frutta secca: datteri, fichi, prugne

Crauti fatti in casa

Ingredienti

1 cavolo cappuccio (ca. 1 kg)

22 g di sale marino

1 c di cumino, bacche di ginepro



1° passo

Versare l'acqua bollente sui vasetti per conserve, lasciare asciugare. Lavare il cavolo e all'occorrenza togliere le foglie più esterne. Mettere da parte 2–3 foglie.

2° passo

Tagliare a metà il cavolo con un coltello affilato e togliere il torsolo. Tagliare il cavolo a strisce sottili con il coltello o la mandolina. Mettere in una scodella grande, pulita.

3° passo

Aggiungere il sale (concentrazione circa 2,2%–2,5%) e le spezie. Impastare con le mani pulite il composto fino a quando fuoriesce una sufficiente quantità di succo (per almeno 5–7 minuti).

4° passo

Versare in un bicchiere i crauti e la salamoia ottenuta, premendo con decisione. Sopra a tutto mettere le foglie di cavolo: in questo modo il cavolo rimane coperto da liquidi. Chiudere il coperchio.

5° passo

Fermentare: lasciare fermentare i crauti per 3–6 settimane a temperatura ambiente (sempre chiusi). Dopo l'apertura conservare in frigorifero.

Bagel al miglio con uova strapazzate di tofu

Porzioni: **8 persone**

Tempo necessario: **45 minuti**

Senza lattosio



Bagel

250 g di fiocchi di miglio

250 g di farina di spelta

1 C di sale

1 confezione di lievito secco

3 dl di acqua (tiepida)

1 C di olio d'oliva

1 C di succo concentrato di agave

2 litri di acqua salata

Miscela da cospargere

1 C di cipolle (secche)

1 C di fiocchi di miglio

1 C di sesamo

1 C di semi di chia

1 c di sale

Uova strapazzate di tofu

300 g di tofu

1 C di olio d'oliva

1 c di curry

1 c di curcuma

1 c di senape

Sale e pepe

Farcitura a piacimento

Impasto per i bagel

Mescolare i fiocchi di miglio, la farina, il sale e il lievito secco in una ciotola. Mescolare tutti gli ingredienti liquidi, aggiungerli al composto di farina. Impastare per ca. 10 minuti fino ad ottenere un impasto morbido, coprire e far lievitare a temperatura ambiente per 1 ora e mezza.

Miscela da cospargere

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e metterli da parte.

Formare e cuocere i bagel

Formare 8 grosse palline e fare un buco al centro di ognuna con un manico di legno. Ingrandire il buco (circa 4 cm di diametro) con le mani. Far lievitare i bagel coperti per 20 minuti. Far bollire l'acqua salata e mettere 2-3 bagel alla volta nell'acqua appena bollente per 1 minuto per ogni lato. Toglierci con una schiumarola, farli sgocciolare bene e porli su una teglia ricoperta di carta da forno. Cospargerli con la miscela. Al centro del forno preriscaldato a 220 gradi per 20 minuti. Togliere dal forno, far raffreddare su una griglia, tagliare.

Uova strapazzate di tofu

Asciugare bene il tofu con della carta assorbente. Sbriciolarlo con le mani. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e aggiungere il tofu. Aggiungere curry, curcuma, senape e spezie e soffriggere per 3-4 minuti.

Impiattare

Spalmare il formaggio fresco sul lato interno dei bagel. Farcirli a strati con le uova strapazzate di tofu e altri ingredienti a piacimento (ad es. avocado ecc.), condire se necessario e servire immediatamente.

Ricetta di base del porridge

Porzioni: **1 persona**

Tempo necessario: **15 minuti**

Senza glutine* e lattosio



Porridge

50 g di fiocchi d'avena senza glutine*

120 ml di latte vegetale

1 pizzico di sale

Spezie, p. es. cannella, curcuma, vaniglia, cacao

Idee per il topping

Noci tritate

Semi

Frutta fresca

Composta di frutta

Yogurt naturale

Preparazione

Far bollire per qualche minuto i fiocchi d'avena fini con latte, acqua oppure una miscela di latte e acqua, fino a ottenere una pappa. Bisogna stare attenti che non bruci. Secondo le preferenze, si possono aggiungere un pizzico di sale, un po' di zucchero oppure spezie come cardamomo, curcuma o vaniglia (un'alternativa sono le fave tonka).

Impiattare

Al porridge si possono poi aggiungere bacche o frutti, freschi, secchi o sotto forma di marmellata. Una composta di frutta calda è un buon accompagnamento. Aggiungere a piacimento i topping.



Suggerimento per la salute dell'intestino

I fiocchi d'avena contengono fibre del gruppo dei beta-glucani, che rappresentano un'alimentazione importante per i batteri dell'intestino e forniscono sostanze nutritive alle mucose intestinali.

Quark di chia con fichi

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **10 minuti**

Senza glutine e lattosio



Quark di chia

300 g yogurt vegetale

60 g di semi di chia

2 dl di latte vegetale

2 C di succo concentrato di agave

Topping

4 fichi tagliati a dadini

50 g di nocciole, tritate

Preparazione

In una ciotola grande, con una frusta mescolare bene il latte con lo yogurt e il succo concentrato d'agave.

Aggiungere i semi di chia, mescolare bene. Coprire e lasciare al fresco per almeno 6 ore o per una notte.

Impiattare

Prima di servire mescolare ancora una volta e, se necessario, aggiungere un po' di latte, quindi porzionare il composto. Distribuire fichi e nocciole sul quark di chia.



Suggerimento per la salute dell'intestino

I semi di chia sono considerati il «fratello esotico superfood» dei semi di lino. Oltre all'elevato contenuto di fibre (circa 38 g per 100 g) e ai salutari acidi grassi Omega-3, i semi di chia contengono più calcio e più ferro rispetto ai semi di lino locali e conferiscono un po' di varietà alla dieta.

Pane ai semi di lino con crusca d'avena

Porzioni: **1 pane**

Tempo necessario: **25 minuti**

Senza soia e lattosio



Pasta del pane

350 g di farina di farro integrale

100 g di semi di lino frantumati

50 g di crusca d'avena

30 g di semi di girasole

3 dl di acqua calda

1 dl di acqua

1 bustina di lievito secco

10 g di sale

2 C di fiocchi d'avena

Preparare

Versare dell'acqua bollente sui semi di lino e lasciarli gonfiare per almeno 30 minuti.

Preparazione

Mettere la farina in una ciotola. Aggiungere la crusca d'avena, i semi di girasole, il sale e il lievito secco, mescolare. Fare con le mani una conca e versarvi i semi di lino e il loro liquido. Impastare con la frusta elettrica del minipimer fino a ottenere un impasto liscio. All'occorrenza aggiungere un po' d'acqua per avere un impasto compatto e non troppo appiccicoso. Coprire e far lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore.

Dare forma e cuocere

Preriscaldare a 200 gradi il forno in modalità statica (sopra e sotto). Rivestire uno stampo con carta da forno. Formare un filone d'impasto su una superficie di lavoro pulita, arrotolarlo nei fiocchi d'avena e metterlo nello stampo. Lasciarlo riposare coperto per altri 30 minuti. Spennellare un po' d'acqua sul pane prima di infornare. Cuocere il pane finché è dorato, per circa 40-45 minuti. Lasciarlo completamente raffreddare.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Grazie alla combinazione di farina integrale, semi di lino e crusca d'avena, questo pane è un vero e proprio booster di fibre al mattino. Affinché le fibre possano gonfiarsi in modo ottimale, bisogna bere acqua a sufficienza.

Poke-bowl di barbabietole

Porzioni: **1 persona**

Tempo necessario: **45 minuti**

Senza glutine e lattosio



Bowl

1 piccola barbabietola, intera

1/2 cipolla rossa

2 C di mirtilli rossi (cranberries)

1 c di sale

1 C di olio di sesamo

100 g di tofu al naturale

2 C di curry

Sale e pepe

1 C di olio di cocco

60 g di quinoa bollita

2 C di fagioli borlotti cotti

1 carota

1/2 cetriolo

1/2 avocado

Un po' di sesamo

Condimento

1 c di pasta di sesamo

1 c di salsa di soia senza glutine

1 c di aceto di mele

1 c di succo concentrato di agave

Succo di 1/4 di lime

1 spicchio d'aglio schiacciato

Preparare

Lavare la barbabietola e tagliarla a dadini con la buccia.

Sbucciare una cipolla, tagliarla a metà e poi a rondelle. Disporre su una teglia ricoperta di carta da forno assieme a mirtilli rossi (cranberries), sale e olio di sesamo e mescolare bene.

Cottura

In forno a 200 gradi per 30 minuti fino a quando i dadini di barbabietola sono teneri.

Preparazione

Tamponare il tofu, tagliarlo a dadini uniformi e marinarlo con le spezie. Arrostito in olio di cocco a fuoco vivo per 5 minuti. Metterlo da parte. Preparare la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Togliere i fagioli borlotti dal barattolo, risciacquarli. Lavare gli spinaci. Lavare le carote e tagliarle a strisce sottili con un pelapatate. Lavare il cetriolo, sbucciarlo e tagliarlo a strisce.

Mescolare il condimento

Mettere tutti gli ingredienti, uno dopo l'altro, in una scodella. Mescolare fino a ottenere una crema. Aggiustare di sale e pepe.

Impiattare

Sistemare con cura tutti gli ingredienti in una bowl. Alla fine, condire la salsa. Decorare con un po' di sesamo e una fetta di lime.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Aggiungendo cumino, cumino o semi d'anice, questa bowl ricca di sostanze nutritive risulta ancora più digeribile.

Tortilla di cavolo rosso con hummus alla pera

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza glutine e lattosio



Cavolo rosso

1 cavolo rosso (ca. 800 g)

1 C di aceto di mele

2 C di acqua

1 C di succo concentrato di agave

1 c di sale

½ c di cumino

Hummus alla pera

250 g di ceci cotti

1 pera tagliata a dadini

2 C di pasta di sesamo

2 C di olio d'oliva

½ c di cumino

1 c di sale

1 spicchio di aglio

1-2 C di succo di limone

Altro

4-6 tortillas a scelta

1 mazzetto di cipollotti

1 mazzetto di prezzemolo

3 C di noci tritate

2 C di pistacchi tritati

Preparare

Lavare il cavolo rosso, tagliarlo in quarti ed eliminare il torsolo.

Tagliare a strisce sottili. Aggiungere gli ingredienti fino al cumino compreso, mescolare bene e pestare leggermente.

In questo modo il cavolo diventa un po' ammorbidito. Lasciarlo marinare 30 minuti, coperto e a temperatura ambiente.

Hummus alla pera

Mettere 2-3 C di ceci da parte per la decorazione. Versare i restanti ceci in un mixer. Mettere la pera nel contenitore del mixer. Aggiungere la pasta di sesamo, l'olio di oliva, il cumino, il sale e il succo di limone e mixare al massimo livello per ottenere un hummus cremoso.

Farcire la tortilla e cuocerla in forno

Preriscaldare a 180 gradi il forno in modalità statica (sopra e sotto). Disporre la tortilla su una teglia ricoperta di carta da forno. Cospargere con 2-3 C di hummus e distribuire il cavolo rosso marinato. Aggiungere 1-2 C di cipollotti tagliati ad anello e 1 C di ceci interi. Cuocere nel forno per 3 minuti a 200 gradi. La tortilla non deve diventare troppo croccante, perché deve poter essere piegata.

Impiattare

Cospargere con noci e pistacchi tritati, insaporire con il prezzemolo.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Le fibre non digeribili del cavolo rosso stimolano l'attività intestinale e prevengono quindi naturalmente la stitichezza. Qui trovate altri interessanti fatti sul cavolo rosso: → css.ch/mia-salute

Zuppa di lenticchie marocchina

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **40 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Ingredienti

Olio di oliva

2 cipolle

100 g di lenticchie rosse

400 g di polpa di pomodori tritata (in lattina)

2 c di concentrato di pomodoro

1 litro di brodo

1–2 c di miscela di spezie ras-el-hanout

A piacimento: cannella, curcuma, peperoncino o cumino,

Coriandolo fresco o prezzemolo, yogurt al naturale o feta

Sale e pepe

Preparazione

Tagliare a dadini le cipolle e soffriggerle in un po' di olio d'oliva.

Aggiungere le lenticchie ben lavate, i pomodori, il concentrato.

Mischiare e portare a bollore con le spezie e il brodo vegetale.

Lasciare cuocere per circa 20–30 minuti e (se si vuole) in seguito passare al mixer.

Impiattare

Servire con una spruzzata di yogurt naturale e del coriandolo fresco.



Suggerimento per la salute dell'intestino

I cibi cotti e passati, come questa zuppa di lenticchie, sono decisamente più digeribili di quelli crudi.

Inoltre, si accende il «fuoco della digestione», noto dall'Ayurveda. In questo modo viene supportata l'assunzione di sostanze nutritive e la digestione facilitata.

Kimchi Fried Rice

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **40 minuti**

Senza soia e lattosio



Kimchi Fried Rice

250 g di riso integrale

1 cipolla tritata

1 spicchio d'aglio schiacciato

1 C di olio di sesamo

2 gambi di porro

250 g di taccole

150 g di champignons

½ dl di acqua

3 C di salsa di soia

Sale e pepe

4 C di Kimchi (p. es. della Schöni)

Topping

2 C di sesamo

1 mazzetto di prezzemolo

4 C di yogurt vegetale

1-2 C di succo di limone

Preparare

Cuocere il riso «al dente» secondo le indicazioni sulla confezione, sgranarlo con una forchetta e metterlo da parte.

Preparazione

Riscaldare l'olio in una padella antiaderente. Aggiungere la cipolla e l'aglio e soffriggere bene. Aggiungere le verdure, mescolare. Condire con la salsa di soia e lasciare ancora brevemente a fuoco vivo. Spegnerne con un po' d'acqua e far soffriggere coperto per 5-7 minuti. Aggiungere il riso, cuocere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il liquido è assorbito. Condire con sale e pepe.

Impiattare

Disporre il riso fritto sui piatti. Aggiungere il kimchi e guarnire con sesamo e prezzemolo. Aggiungere una spruzzata di yogurt.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Per proteggere le sostanze sensibili al calore del kimchi, bisognerebbe aggiungerlo al riso solo dopo la cottura (nel piatto). Questo fa sì che vengano mantenuti i batteri lattici e la vitamina C.

Curry di mela e ceci

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **35 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Ingredienti

1 C di olio di cocco

Cipolla tritata

2 spicchi di aglio schiacciati

1x1 cm di zenzero, tritato

2 C di curry in polvere

1 c di cumino macinato

1 cucchiaino di cannella sale, pepe

Cavolfiore tagliato a dadini

2 mele, tagliate a dadini

4 dl di brodo vegetale

1 scatola di pelati (400 g)

1 C di succo di limone

500 g di ceci cotti

2,5 dl di latte di cocco

Prezzemolo fresco, scaglie di mandorla

Preparare

Cuocere il contorno (p. es. cuscus integrale) secondo le istruzioni sulla confezione, mettere da parte.

Preparazione

Riscaldare l'olio di cocco in una padella antiaderente. Appassire la cipolla, l'aglio e lo zenzero. Aggiungere le spezie, cuocere per breve tempo mescolando continuamente. Mischiare il cavolfiore e la mela con il succo di limone e aggiungere. Spegnerne con il brodo di verdura. Aggiungere i pelati, portare a ebollizione. Far sobbollire il tutto a pentola coperta per circa 20 minuti. Aggiungere i ceci e il latte di cocco e far cuocere per altri 5 minuti. Condire con sale e pepe.

Impiattare

Aggiungere al curry un contorno (p. es. il cuscus integrale). Rifinire con prezzemolo tritato e fetta di limone. Cospargere con le scaglie di mandorla e servire caldo.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Le erbe fresche di ogni tipo sono da preferire a troppo sale e spezie piccanti. I metaboliti secondari in esse contenuti hanno ad esempio un effetto antispasmodico, che stimola l'appetito, favorisce la digestione o attenua la flatulenza. Il prezzemolo ha un effetto antispasmodico, lenisce la flatulenza e ha un effetto antibatterico.

Asparagi orientali al forno con purè di fagioli

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **45 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Asparagi

500 g asparagi verdi

500 g asparagi bianchi

100 g di spinaci

5 pomodori secchi, a dadini

2 C di pinoli

2 C di semi di zucca

1 limone, succo e fette

1 C di olio d'oliva

Sale e pepe

Purea di fagioli

400 g di fagioli borlotti cotti

½ dl di acqua

2 C di yogurt di soia

1 C di olio d'oliva

1 C di tahin

Sale e pepe

1 c di cumino macinato

1 spicchio di aglio

½ limone, succo

Garniture

3 C di semi di melograno

1 mazzetto di coriandolo fresco

Asparagi

Preriscaldare a 180 gradi il forno in modalità statica (sopra e sotto). Mettere poco olio in una teglia, lavare gli spinaci, distendere le foglie e metterle nello stampo. Lavare gli asparagi, sbucciare il terzo inferiore, tagliarli a pezzetti e metterli in una ciotola. Aggiungere agli asparagi i pomodori e tutti gli ingredienti fino al pepe; mescolare bene. Distribuire sopra gli spinaci. Cuocere gli asparagi per circa 30–35 minuti fino a quando sono teneri.

Purea di fagioli

Mettere i fagioli in un frullatore. Aggiungere uno dopo l'altro tutti gli ingredienti restanti, frullare e condire.

Impiattare

Distribuire la purea di fagioli sui piatti, aggiungere gli asparagi. Guarnire con coriandolo fresco e semi di melograno.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Gli asparagi contengono l'importante prebiotico «inulina», che piace particolarmente ai batteri intestinali. A seconda della stagione, la purea di fagioli può essere combinata con verdure a piacere. Sono adatti radici, zucchine, melanzane o peperoni. Il tempo di cottura rimane invariato.

Zuppa di topinambur e curcuma

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Zuppa

600 g di topinambur

1 cipolla

1 spicchio di aglio

1 carota

1 patata

1 C di olio d'oliva

1 l di brodo di verdura

2 dl di panna vegana

1 C di curcuma, un po' di curry

Sale e pepe a piacimento

Crostoni di pasta acida

1 C di olio d'oliva

Pane di pasta acida

Sale e pepe a piacimento

1 mazzetto di timo

Preparazione

Sbucciare i topinambur e le altre verdure e tagliarle a pezzetti. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e appassire brevemente le verdure. Aggiungere l'acqua, condire e portare a ebollizione. Ridurre il calore e lasciar sobbollire per 15 minuti fino a quando il tutto è morbido. Aggiungere la panna e frullare con un mixer a immersione fino a ottenere una zuppa cremosa, insaporire.

Crostoni di pasta acida

Riscaldare l'olio di oliva in una padella antiaderente. Tagliare grossolanamente il pane a dadini e, mescolando di tanto in tanto, arrostitirlo fino a dorarlo, condire. Lasciarlo raffreddare un po'.

Impiattare

Distribuire la zuppa nei piatti, decorarla con i crostini e il timo fresco, servire caldo.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Il topinambur, tubero locale un po' dimenticato, è ricco di sostanze prebiotiche, in particolare inulina e FOS (frutto-oligosaccaridi), che contribuiscono a nutrire gli utili batteri dell'intestino, sono presenti in quantità notevoli. Le migliori premesse per mantenere sana la flora intestinale.

Pizza integrale di verdure

Porzioni: **2 pizze rotonde**

Tempo necessario: **35 minuti**

Senza soia e lattosio



Pasta da pizza

250 g di farina integrale (p. es. spelta)

1 C di semi di lino, tritati

½ pacchetto di lievito secco

1 c di sale

30 g di olio d'oliva

1,5 dl di acqua tiepida

Farcitura

6 C di salsa al pomodoro

1 zucchina

1 mozzarella

50 g di carciofi sott'olio 1 peperone rosso

1 rametto di pomodori ciliegino

1 manciata di rucola

Basilico fresco

Preparare

Mescolare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Aggiungere acqua e olio, impastare per 7–10 minuti fino ad ottenere un impasto morbido. Coprire e far lievitare a temperatura ambiente per circa 1 ora e mezza.

Preparazione

Tagliare l'impasto a metà e formare due palline, stenderle entrambi con l'aiuto di poca farina e porle su una teglia ricoperta di carta da forno. Disporre la salsa di pomodoro sulla pasta, lasciando libero il bordo. Lavare le verdure e tagliarle nella forma desiderata. Farcire con mozzarella e verdure.

Cottura

Cuocere per circa 15 minuti sulla scanalatura più bassa del forno preriscaldato a 240 gradi, fino a farla diventare croccante. Togliere dal forno, cospargerla con basilico e la rucola.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Come già sa, una dieta sana intestinale non prevede divieti. Tutto è permesso, compresa la pizza! Fatta in casa con farina integrale e ricca di verdura fresca, la pizza ha un effetto positivo sulla salute dell'intestino e nutre i microbi che favoriscono la salute.

Insalata di lenticchie con crauti

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



Lenticchie

200 g di lenticchie beluga

4 C di crauti, crudi

1 gambo sedano tagliato a dadini

1 piccolo cicorino rosso, tagliato

100 g di lamponi, lavati

Germogli

2 C di semi a scelta

Condimento

3 C di olio di colza

1 C di succo di lime

½ c di sale

Poco pepe

Si sposa bene

Pane pumpernickel

Preparare

Preparare le lenticchie beluga come indicato sulla confezione, lasciarle raffreddare.

Preparazione

In una ciotola mescolare olio di colza e succo di lime, condire. Aggiungere crauti, sedano e cicorino, mescolare.

Impiattare

Porzionare le lenticchie, aggiungere l'insalata e guarnire con lamponi e germogli. Cospargere con i semi.



Suggerimento per la salute dell'intestino

Quando acquisti i crauti, compri una variante cruda e non riscaldata, oppure li prepari lei personalmente. In questo modo il probiotico naturale (batteri lattici vivi) nei crauti rimane vivo, il che rafforza i batteri intestinali e mantiene in forma il nostro sistema immunitario.

Satay di tempeh con dip di arachidi

Porzioni: **4 Persone**

Tempo necessario: **30 minuti**

Senza glutine e lattosio



Spiedini di tempeh

400 g di tempeh, condito

6-8 spiedini

200 g di quinoa

5 cetrioli mini

5 ravanelli

1 rametto di pomodori ciliegino

1 cipolla rossa

1 mazzetto di erbe fresche,

Sale e pepe

Olio d'oliva, lime

Dip di arachidi

3 C di burro di arachidi

4 C di acqua calda

1 C di salsa di soia

1 c di sciroppo d'acero

1 c di olio di sesamo

1 lime, succo

Sale e pepe

Preparare

Preparare la quinoa secondo le istruzioni riportate sulla confezione e tenerla al caldo.

Preparazione

Lavare le verdure e tagliarle nella misura desiderata, metterle in una ciotola. Tagliare la cipolla e le erbe fresche e aggiungerle. Condire con sale e pepe, aggiungere un po' di olio e del succo di lime, mescolare bene e condire. Tagliare il tempeh in fette 2 spesse cm. Preparare con loro uno spiedino di legno. Riscaldare l'olio di oliva in una padella antiaderente. Rosolare gli spiedini di tempeh fino a dorarli.

Dip di arachidi

Mettere il burro di arachidi in una scodella grande. Aggiungere i restanti ingredienti, mescolare con una frusta fino a ottenere un dip cremoso. Se necessario, aggiungere ancora un po' di acqua, insaporire.

Impiattare

Disporre su un piatto la quinoa, gli spiedini di tempeh e l'insalata, servire con il dip di arachidi e guarnire con una fetta di lime.



Suggerimento per la salute dell'intestino

A differenza del tofu, per il tempeh si usa tutta la soia. Questo prodotto a base di soia è particolarmente digeribile e causa meno flatulenza rispetto ad altri prodotti simili, in quanto fermentato e inoculato con una muffa speciale.

Pasta di spel- ta con salsa di broccoli

Porzioni: **4 persone**

Tempo necessario: **25 minuti**

Senza soia e lattosio



Ingredienti

300 g di pasta di spelta

1 broccolo in rosette

80 g di ricotta vegetale

30 g di pinoli

30 g uva

20 g pesto verde

Poco peperoncino

Sale e pepe

Preparare

Bollire i broccoli in poca acqua per ca. 8 minuti, raccogliere l'acqua di cottura. Miscelare 2/3 dei broccoli e circa 0,5 dl di acqua di cottura in un frullatore. Aggiungere i restanti ingredienti, frullare fino ad ottenere una salsa cremosa, insaporire e mettere da parte.

Preparazione

Cuocere la pasta al dente seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolare l'acqua e aggiungere la salsa per i broccoli alla pasta direttamente nella padella. Riscaldare brevemente sul fornello.

Impiattare

Servire nel piatto, guarnire a piacimento con broccoli, pinoli e uva messi da parte.

Suggerimento per la salute dell'intestino

Questa ricetta per la pasta è adatta anche per essere mangiata fredda, poiché raffreddando alimenti cotti ricchi di amido, come p. es. la pasta o le patate, si produce amido resistente. Tramite un cambiamento chimico della struttura, i carboidrati in essa contenuti divengono praticamente indigeribili e perciò rappresentano l'alimentazione per la flora intestinale. Si formano acidi grassi a catena corta (ad es. butirato), il che favorisce una flora intestinale sana e intatta (p. es. protezione dalle infiammazioni, mucosa intestinale intatta)

