

# Le superfibre alimentari

Con golose ricette  
e preziosi consigli



Consigli  
dell'esperto,  
informazioni e  
suggerimenti.

CSS

# Indice

<b>Salute e vitalità grazie alle fibre</b>	<b>3</b>
Il nostro rimedio è il cibo	3
Fibre preziose	4
Mucosa intestinale danneggiata e mucosa sana	6
Contenuto di fibre in alimenti di origine vegetale selezionati	7
<b>Benefici</b>	<b>8</b>
L'importanza per il nostro metabolismo	8
<b>Ieri e oggi</b>	<b>11</b>
A caccia di cibi integrali	11
Grado di lavorazione degli alimenti	13
<b>Buono a sapersi</b>	<b>15</b>
Consigli per un maggiore apporto giornaliero di fibre	15
Lara Hüsler risponde a 5 domande sulle fibre	18
<b>Ricette</b>	<b>20</b>
Curry alle barbabietole e ceci con il miglio	20
Burger vegetariano al cavolfiore e salsa dip all'harissa	21
Barretta di müsli esotica senza zucchero	22
Zuppa turca di lenticchie	23
Talleri di lenticchie e quinoa su letto di insalata	24
Risotto di spelta ai funghi e carciofi	25
Muffin di mele per colazione	26
Verdure di stagione tostate con grano saraceno	27

## Colophon

Editrice: CSS Assicurazione

Autrice: Lara Hüsler (food4life.ch)

# Il nostro rimedio è il cibo

**Un corpo sano e vitale è il requisito migliore per una vita gratificante e serena. Per raggiungere questo traguardo è essenziale seguire un'alimentazione quotidiana varia, che includa molteplici nutrienti. Tuttavia, sempre più spesso le fibre alimentari, sostanze nutritive essenziali per il nostro benessere, non sono presenti nella dieta quotidiana.**

Un apporto sufficiente di queste sostanze non digeribili di origine vegetale è fondamentale per il buon funzionamento dell'intestino e per un corpo sano. Oltre a regolare la digestione e a eliminare le tossine, le fibre vegetali rappresentano la principale fonte di nutrimento dei nostri batteri intestinali. Questi ultimi, a loro volta, producono essenziali prodotti di metabolismo che alimentano la mucosa intestinale e mantengono il corpo sano.

Se, a causa di una cattiva alimentazione, l'apporto di fibre scarseggia, i batteri dell'intestino non vengono nutriti a sufficienza ed entrano in uno stato di perenne allarme. Spesso e volentieri veniamo inondati di prodotti non sani, come salumi, pane bianco, *soft drink* e, soprattutto, cibi pronti industriali: è la cosiddetta «Western Diet». Le potenziali conseguenze di questo trend alimentare sono disturbi della barriera intestinale («leaky gut»), problemi di digestione, carcinoma intestinale e comuni malattie croniche.

Per tale motivo è fondamentale assumere quotidianamente una quantità sufficiente di fibre alimentari, per la salute del nostro microbioma e del nostro organismo.

Il nostro e-book «Le superfibre alimentari» spiega l'importanza delle fibre per la nostra salute, ma anche come beneficiare delle più recenti scoperte scientifiche e, infine, quali sono i cibi che contengono questo prezioso superfood.

## L'autrice

Lara Hüsler è un'appassionata amante del cibo, creatrice di ricette nonché esperta food stylist e fotografa. La lucernese adora le ricette sane, soprattutto se a base di fibre. Per anni ha sofferto di disturbi dell'apparato digerente (stipsi cronica) ma, grazie a una dieta bilanciata e ricca di fibre nonché a una buona dose di esercizio fisico, ha ritrovato il suo equilibrio.



# Fibre preziose

**Le fibre alimentari rientrano nella categoria dei nutrienti a cui non si può assolutamente fare a meno. Il termine «fibre» non rende giustizia alla loro importanza; esse infatti contribuiscono a favorire il normale equilibrio del nostro intestino. Oggigiorno sono considerate una delle componenti principali della nostra dieta, in quanto ci permettono di restare in buona salute e prevenire varie malattie.**

Le fibre appartengono alla categoria dei carboidrati; sono sostanze insolubili e non digeribili dagli enzimi dell'intestino tenue. Questi importanti polisaccaridi a catena lunga arrivano in pratica immodificati nell'intestino crasso, dove diventano la principale fonte di nutrimento dei batteri intestinali. Qui sono sottoposti a una totale o parziale fermentazione.

## Alimenti ricchi di fibre

In natura è facile trovarle: le fibre indigeribili sono contenute in quasi tutti i cibi di origine vegetale. Le troviamo nelle pareti e nella struttura cellulare delle piante (commestibili), alle quali conferiscono stabilità e rigidità. Alcune fonti di fibre a buon mercato:

1. Cereali integrali
2. Legumi
3. Frutta (anche frutta secca)
4. Verdura
5. Noci e semi

Nel grafico a pagina 7 sono elencati gli alimenti ad alto contenuto di fibre.



### Raccomandazioni di alimentazione

Per una persona adulta, i valori di riferimento raccomandati dalla Società svizzera di nutrizione SSN sono 30 g di fibre al giorno, con un abbondante apporto di liquidi. Per coprire il fabbisogno giornaliero può essere utile orientarsi alle cinque categorie di alimenti consigliate, da includere a rotazione nel piano alimentare, se possibile quotidianamente.



«I cereali grezzi sono più ricchi di sostanze nutritive e fibre alimentari.

Per quanto possibile, bisognerebbe prediligere gli pseudocereali allo stato grezzo e interi ai cereali raffinati.»

**Eva Eifert, medica nutrizionista**

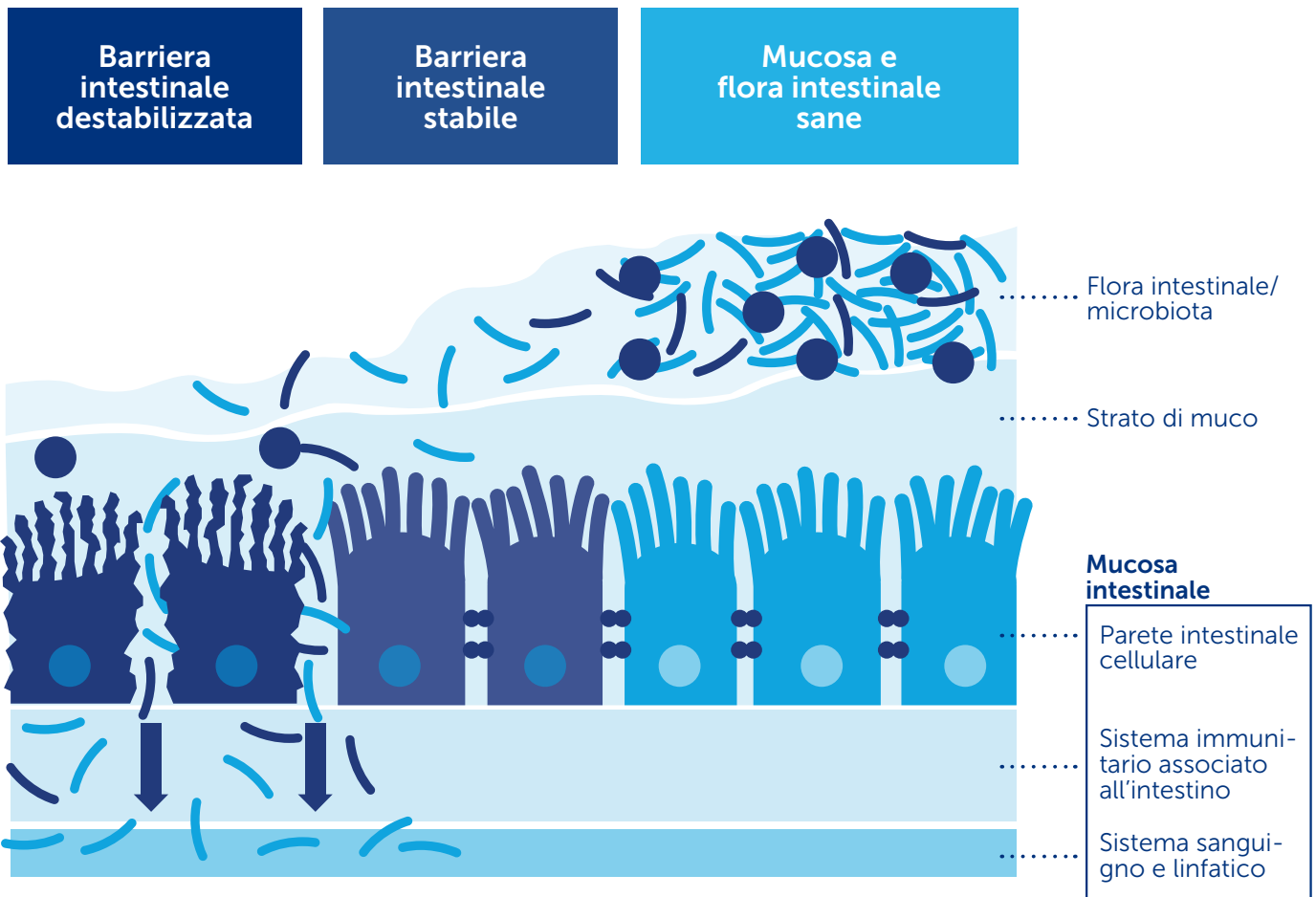
### Fibre solubili e fibre insolubili

Data la loro struttura molto varia, le fibre alimentari sono suddivise in due gruppi: le fibre insolubili, grazie alla loro elevata capacità di assorbire e trattenere l'acqua, sono ovviamente delle preziose alleate nei casi di stitichezza e tendenza alla stipsi. Assorbono molta acqua, andando così ad aumentare il volume delle feci e a segnalare ai recettori della parete intestinale che è arrivato del cibo da elaborare; in tal modo favoriscono la digestione.

Al contrario, le fibre solubili al contatto con l'acqua formano una sorta di gel vischioso e vengono poi smaltite dai batteri che si trovano nell'intestino crasso. Durante questo processo di dissoluzione si formano preziosi acidi grassi a catena corta, che aiutano lo sviluppo di batteri utili nonché a mantenere la mucosa intestinale intatta. Il grafico nella pagina seguente mette a confronto una mucosa intestinale sana con una danneggiata.

Nell'elenco a pagina 10 sono riportate importanti fibre alimentari insolubili e solubili.

# Mucosa intestinale danneggiata e mucosa sana

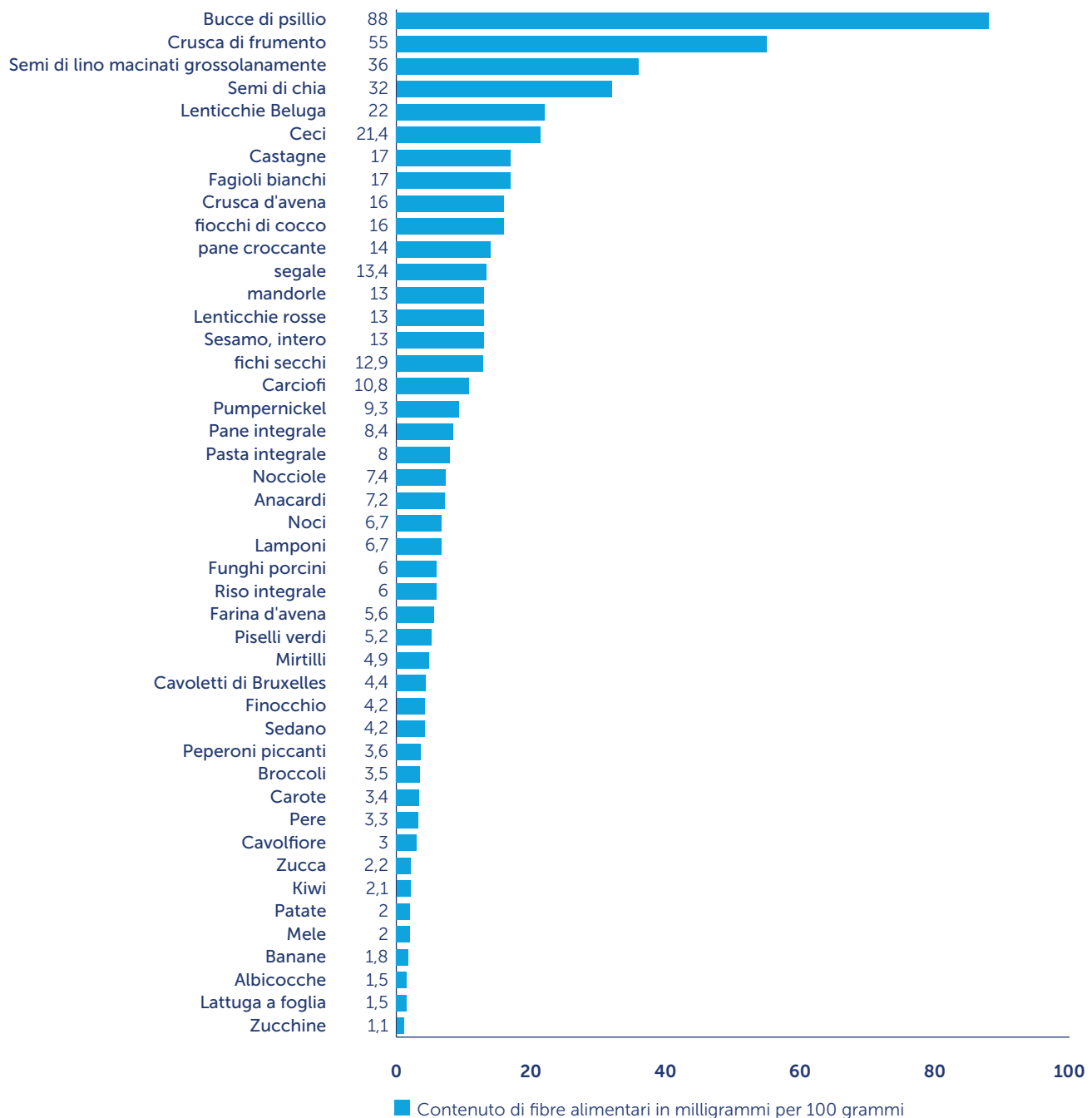


Se le giunzioni strette (o *tight junction*) sono danneggiate, i germi nocivi possono infiltrarsi nell'apparato circolatorio e favorire malattie o provocare infiammazioni.

*Tight junction* intatte fungono da barriera protettiva contro i germi nocivi.

- Germi nocivi
- Flora intestinale/microbiota
- Germi probiotici
- *Tight junction* (proteine di giunzione intercellulare)

# Contenuto di fibre in alimenti di origine vegetale selezionati



# L'importanza per il nostro metabolismo

## I benefici iniziano dalla cavità orale

Nonostante le fibre alimentari non contribuiscano in maniera preponderante all'apporto di energia nel nostro corpo, sono considerate comunque benefiche per il tratto gastrointestinale.



## Fibre alimentari

permettono, con una lunga e intensa masticazione, di migliorare la salute dei denti (profilassi anti-carie);

aumentano il volume di un pasto senza apportare maggiori calorie;

rallentano lo svuotamento gastrico e favoriscono la sensazione di sazietà, prevenendo fastidiosi attacchi di fame;

stimolano la motilità intestinale e velocizzano l'eliminazione di sostanze cancerogene dall'organismo (prevenendo la formazione del cancro del colon);

favoriscono un'evacuazione regolare e indolore e prevengono stipsi ed emorroidi;

hanno un effetto benefico sulla flora e la mucosa intestinale;

aiutano il corpo a disintossicarsi, catturando i metalli pesanti e le tossine, eliminandole insieme alle feci.

I principali benefici sono dovuti, in primo luogo, alle fibre alimentari insolubili, tra cui la cellulosa, l'emicellulosa e la lignina. Queste preziose alleate sono essenziali per mantenere sano il tratto gastrointestinale. Le fonti di fibre solubili e insolubili sono elencate a pagina 10.

## Una vera officina di acidi grassi a catena corta

Appartengono al secondo gruppo di fibre alimentari le fibre solubili, ad esempio la pectina, l'inulina, il guar, lo psillio e le mucillagini. Una volta arrivate nell'intestino crasso, i batteri di questo tratto intestinale sono in grado di fermentarle e trasformarle in acidi grassi a catena corta. Al termine di questo processo si formano i seguenti acidi grassi:

acido butirrico (o butirrato)

acido propionico (o propionato)

acido acetico (o acetato)

Gli acidi a catena corta sono la fonte nutritiva principale soprattutto per quei batteri intestinali che svolgono una particolare funzione protettiva per l'uomo. Inoltre, questi acidi buoni hanno effetti diretti positivi sul nostro organismo.

## Prevenire è meglio che curare

Fino a pochi anni fa, l'importanza dei microorganismi per la salute del nostro intestino era fortemente sottovalutata.

Oggi, invece, ai tre acidi grassi a catena corta menzionati sopra è attribuito un enorme potenziale per la salute. È stato recentemente dimostrato, ad esempio, che l'acido propionico e l'acido acetico sono in grado di regolare la *Low Density Lipoprotein* (colesterolo LDL). La lipoproteina LDL è necessaria per trasportare il colesterolo dal fegato alle cellule del corpo, vale a dire il luogo in cui il colesterolo è richiesto per produrre ormoni e formare membrana cellulare. Livelli di LDL eccessivamente elevati provocano sollecitazioni al sistema cardiovascolare e, di conseguenza, accumuli di composti colesterolici nei tessuti, che vanno a ostruire il passaggio del sangue. se non viene curata, la formazione di questi depositi risp. di livelli di colesterolo LDL alti può determinare nella peggiore delle ipotesi un infarto o un colpo apoplettico.

Sembra che l'acido propionico aumenti la formazione di insulina nel pancreas e migliori la sensibilità all'insulina delle cellule, andando di conseguenza a contrastare il diabete di tipo 2. Alcune scoperte scientifiche hanno dimostrato, inoltre, che questa sostanza permette di ridurre il trattamento con medicinali anche se il diabete di tipo 2 è già presente. Tuttavia, la carenza di dati in questo ambito di ricerca non permette ancora di giungere a conclusioni circa la possibilità di una completa guarigione dal diabete.

### **Meno cagionevolezza**

L'acido butirrico è la fonte energetica primaria per le cellule del nostro intestino. Questa fonte di energia è fondamentale per avere un apparato intestinale sano e ben funzionante, in quanto serve a riparare danni, rigenerare le cellule e produrre quantità di mucosa sufficiente per salvaguardare la barriera intestinale. Inoltre l'acido butirrico può contribuire a ridurre gli stati infiammatori silenti nel nostro organismo. Questa azione è importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario dell'intestino. Grazie all'ambiente acido dell'intestino crasso, il butirrico è in grado di far proliferare i batteri buoni ed eliminare gli agenti patogeni. Nel 2017, alcuni ricercatori hanno scoperto che il consumo di noci promuove la crescita dei batteri responsabili della produzione di butirrico.

Inoltre, un sufficiente apporto giornaliero di acido butirrico riduce l'insorgenza di patologie, quali calcoli delle vie urinarie, calcoli renali, calcoli biliari, malattia diverticolare, sintomi depressivi, sindrome dell'intestino irritabile, malattia di Crohn e colite ulcerosa.

### **Proliferazione di batteri sani**

I prebiotici hanno un effetto benefico sui microorganismi già presenti nel nostro intestino. Al contrario dei probiotici, che contengono microorganismi vivi come i batteri lattici (ad es. yogurt e crauti), i prebiotici rientrano nella categoria delle fibre non digeribili. Tra i vettori princi-

pali di queste sostanze vi sono l'inulina, i FOS (frutto-oligosaccaridi) e i GOS (galatto-oligosaccaridi). Queste tre sostanze prebiotiche hanno in comune l'azione stimolante della proliferazione di bifidobatteri nell'intestino crasso e riducono al contempo la colonizzazione dei ceppi batterici potenzialmente patogeni (ad es. Escherichia coli e clostridi). E la cosa più bella è che molti degli ortaggi e della frutta locali contengono questi prebiotici «buoni», composti prevalentemente da molecole di zucchero semplice, il fruttosio, unite in catene di diversa lunghezza.

### I vantaggi per l'industria alimentare

L'inulina e i FOS sono ormai diventati additivi molto in voga nell'industria alimentare, per le loro apprezzate proprietà nei cibi lavorati. Entrambi sono ampiamente utilizzati come dolcificanti negli alimenti a ridotto apporto calorico. Aggiungendoli a determinati alimenti, possono migliorare il gusto e la texture, ad esempio di yogurt o prodotti di panetteria. Non sono catalogati come additivi potenzialmente pericolosi, al contrario vengono considerati ingredienti con effetti benefici per la salute.

### Fibre insolubili

<b>Cellulosa</b>	Cereali, ortaggi, frutta, legumi, noci, mandorle
<b>Emicellulosa</b>	Cereali integrali, avena, grano, orzo, segale, legumi
<b>Lignina</b>	Bucce di grani di cereali, noccioli della frutta
<b>Amido resistente</b>	Patate, riso, pasta e legumi. La formazione dell'amido resistente avviene solo al completo raffreddamento di questi alimenti (dopo la cottura).

### Fibre solubili

<b>Pectina</b>	Carote, frutta (con la buccia), mele, mele cotogne
<b>Inulina</b>	Topinambur, scorzonera, radice di manioca, radice di cicoria, carciofo, indivia belga, porro, aglio, cipolle, asparagi, avena, banane, crusca di frumento, farina di segale
<b>Guar</b>	Farina di semi di guar e fagioli di guar
<b>Psillio</b>	Semi di psillio
<b>Mucillagini</b>	Avena, legumi, semi di lino
<b>FOS e GOS</b>	Stesse fonti dell'inulina

# A caccia di cibi integrali

## I processi di raffinazione industriale annientano le fibre

Le fibre sono molto più di semplici sostanze fibrose vegetali da assumere in pillole o in polvere nello yogurt. Se assunte nella loro forma naturale, ossia ad esempio mangiando una mela o cereali integrali, le fibre alimentari sprigionano tutti i loro preziosi benefici. Va da sé che un succo di mela confezionato o una scatola di cereali zuccherati per la colazione, anche se riportano l'etichetta «fonte di fibre», non potranno mai nemmeno lontanamente competere con le fibre assunte allo stato naturale. Se il frutto o il cereale non vengono consumati preservando la loro struttura integrale, i batteri intestinali non riceveranno il dovuto nutrimento e le tossine non saranno eliminate. Inoltre, i cibi integrali, se assunti intatti (ad es. grani di cereali, legumi e noci interi), apportano al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno quotidianamente: un buon mix di carboidrati integrali, preziose proteine, diversi acidi grassi insaturi, vitamine, sostanze vegetali secondarie e molte altre sostanze benefiche.



## Buono a sapersi

I nostri avi consumavano circa 150 g di fibre al giorno. Oggi, molte persone riescono a malapena a raggiungere la razione minima giornaliera raccomandata, pari a 30 g!

## Convenience Food

Sin dal boom della trasformazione industriale dei prodotti alimentari, la quantità di alimenti contenenti fibre è gradualmente calata. Ovunque guardiamo, troviamo «cibo comodo» o «convenience food», ovvero alimenti pronti, pietanze surgelate, miscele per dolci o pane, cibi istantanei o prodotti in scatola. Spesso, per preparare questi piatti pronti, vengono utilizzati ingredienti scadenti e lavorati, a cui viene aggiunto un mix di sale, dolcificanti artificiali, grassi idrogenati nonché conservanti, aromi e additivi, per migliorarne la consistenza. In questi alimenti non c'è

## Noci

È bene integrare alla propria dieta una manciata di noci al giorno.

alcuna traccia di fibre «buone». Durante la lavorazione, infatti, la loro struttura viene praticamente disintegrata da procedimenti quali il riscaldamento, la triturazione e diversi altri processi di estrazione, che vanno ad annientare qualunque possibile effetto benefico.

### **Le conseguenze di una carenza di fibre**

Due dei primi segnali di una carenza di fibre sono la pigrizia digestiva e la stipsi. Senza fibre, il chimo viene privato di sostanze vischiose e mucillagini, di conseguenza, il suo percorso all'interno dell'intestino diventa più lento. A causa di questo passaggio rallentato, le feci si solidificano ulteriormente, rendendo l'evacuazione più difficoltosa

o addirittura dolorosa. L'eliminazione delle tossine e dei metalli pesanti subisce quindi un rallentamento.

Chi segue un'alimentazione povera di fibre spesso soffre di forti oscillazioni della glicemia nel sangue: il livello di insulina si impenna, per poi ridescendere repentinamente. Le conseguenze sono attacchi di fame, cambiamenti di peso e un elevato rischio di diabete di tipo 2. Sono associate a un'alimentazione a ridotto apporto di fibre anche diverse malattie del metabolismo, come ipertensione, valori di lipidemia elevati o carcinoma intestinale.



# Grado di lavorazione degli alimenti

Gruppo	Grado	Lavorazione	Esempio	Consumo
1	Cibi freschi non lavorati o minimamente lavorati	Freschi, secchi, spremuti, surgelati, fermentati, riscaldati	Ortaggi, frutta, funghi, erbe aromatiche, spezie noci, semi, cereali (integrali), farina (integrale), patate, legumi, carne/pesce freschi, uova, formaggio, yogurt naturale, tè, caffè	Alimentazione di base, quotidiana
2	Ingredienti leggermente lavorati	Non consumati da soli bensì come aggiunte in cucina	Sale, zucchero, sciroppo d'acero, miele, oli vegetali, burro, amido da cereali	In piccole dosi, per preparare pietanze fresche
3	Cibi lavorati	Combinazione del gruppo 1 e 2	Composta di frutta, sottaceti, sottoli, pane, formaggio, marmellata, carne/pesce affumicati, tonno, birra, vino, noci salate	In piccole dosi, aggiunti alle pietanze fresche
4	Cibi ultralavorati	Contengono ingredienti raffinati	Cibi pronti, margarina, cereali per la colazione, barrette snack, bevande mix a base di latte, yogurt alla frutta, prodotti di panetteria, cioccolato, bevande dolci e light, gelato, caramelle, salumi	Saltuariamente, con cognizione

Tabella in base al sistema NOVA

### Esempio di lavorazione di cibi e calo del contenuto di fibre

Mela > composta di mele > succo di mela

Pane integrale > pane misto > pane bianco

Patate > patatine fritte > chips

Pere/carote con la buccia > pere/carote senza buccia

### Gerarchia dei cereali integrali

elevati effetti benefici



Cereali integrali interi  
ad es. spelta integrale, riso integrale, quinoa

Cereali triturati  
ad es. bulgur integrale, avena tritata

Cereali integrali laminati  
ad es. fiocchi grezzi d'avena

Cereali integrali frantumati  
ad es. avena integrale o frumento frantumati

Cereali integrali macinati  
ad es. pane o pasta integrale

Cereali integrali in fiocchi  
ad es. fiocchi di spelta integrale

Cereali integrali soffiati  
ad es. amaranto soffiato



ridotti effetti benefici



# Consigli per un maggiore apporto giornaliero di fibre

## Ampia scelta

Data la grande varietà di alimenti, ci si può sbizzarrire in cucina. Più la dieta è varia e colorata, meglio è. Ogni fibra alimentare ha un effetto diverso; l'ideale quindi sarebbe coprire il proprio fabbisogno giornaliero, per metà, con cereali integrali e, per l'altra metà, con frutta e verdura fresca di stagione. È bene prediligere alimenti naturali, prevalentemente di origine vegetale.

## Cambiamento graduale

È importante darsi del tempo: se non si è abituati a consumare prodotti integrali o legumi, si consiglia di cambiare l'alimentazione gradualmente. In tal modo, l'apparato digerente si abituerà meglio alla nuova dieta ricca di fibre e sarà possibile ridurre gli effetti indesiderati, come ad esempio il meteorismo. Inoltre, si potrà osservare la propria tollerabilità a certi alimenti ed eventualmente personalizzare la dieta.

Riguardo alle verdure, va ricordato che i vegetali più solidi, come le carote, il cavolo o il finocchio, sono più ricchi di fibre rispetto a quelli acquosi, come i cetrioli, l'insalata o le zucchine. Si consiglia, in genere, di iniziare il cambio di dieta con alimenti più facilmente digeribili, ad esempio la carota, la zucca, la pastinaca, la patata o il riso e i cereali integrali. Aumentare poi gradualmente l'apporto di legumi e cavoli.

Se si è abituati a mangiare una fetta di pane a colazione o cena, si può continuare a farlo:

esistono tanti gustosi tipi di pane. Tuttavia, anche in questo caso, la regola è variare. Chi non ama la farina integrale grezza può optare per prodotti contenenti farina integrale finemente tritata, quali pane alla spelta integrale, pane multicereali, pumpernickel o pane di pasta acida.

## Congelare il pane



Il pane è un prodotto perfetto per essere conservato in congelatore: prendere il pane fresco appena comprato o fatto in casa (dopo averlo fatto completamente raffreddare), tagliarlo a fette e riporlo in congelatore in appositi sacchetti o in fogli di carta trasparente; le singole fette di pane si scongelano in pochi minuti e, a piacere, sarà possibile riscaldarle nel tostapane.

Quanto alle altre fonti di carboidrati, prediligere ai prodotti pronti quelli a base di frumento intero, come segale, orzo, avena, riso integrale o mais e comunque, se possibile, sempre l'alternativa integrale. Gli pseudocereali (grano saraceno, quinoa, amaranto) e i legumi (fagioli, lenticchie, piselli) sono altrettanto ricchi di fibre. A pagina 13 è riportata una classifica di alimenti in base al loro grado di lavorazione, mentre a pagina 14 sono

illustrati alcuni esempi di cibi più o meno lavorati e il loro contenuto di fibre nonché una gerarchia di cereali integrali che giovano alla salute.

### **Bucce di psillio: un booster di fibre**

Anche la crusca di frumento o le bucce di psillio sono due preziose fonti di fibre. Entrambi hanno un sapore praticamente neutro e sono l'ideale se aggiunti alle pietanze principali. Si possono unire a zuppe, frullati, pane fatto in casa, pasta della pizza e porridge, ma sono perfetti anche nei müsli con lo yogurt o nel bircher muesli.

### **Altre preziose fonti di fibre**

Oltre ai due booster descritti sopra – che sono due veri e propri concentrati di fibre – è possibile aggiungere alle pietanze principali anche i seguenti prodotti:

.....  
semi di lino e semi di chia (sull'insalata, nei müsli, nell'impasto del pane)

.....  
prugne e fichi secchi (nel muesli, nei frullati, nei prodotti da forno, come spuntino insieme alle noci)

.....  
nei legumi, in dose 1 : 1 o 1 : 2, insieme al riso (basmati) per aumentarne la concentrazione di fibre.  
.....



## **Bucce di psillio e crusca di frumento**

Le bucce di psillio hanno un'efficacia maggiore rispetto alla crusca di frumento, dunque vanno impiegate in quantità minori. Come regola approssimativa, dosare le bucce di psillio in cucchiaini da caffè e la crusca di frumento in cucchiaini da minestra.

Per renderli ancora più digeribili, lasciarli a riposo per esempio nel muesli (con acqua calda) o nel porridge (durante la notte). Accompagnare a ogni cucchiaino da caffè di bucce di psillio o ad ogni cucchiaino di crusca di frumento un bicchiere abbondante di acqua. In generale, insieme a una dieta ad alto contenuto di fibre è fondamentale associare un generoso apporto di liquidi; in tal modo le fibre assorbiranno acqua a sufficienza per riuscire a sprigionare le loro proprietà benefiche.

## La giusta dose di fibre... anche in vacanza

Tutti conoscono quella sensazione di disagio quando, appena iniziate le meritate ferie, ecco che l'intestino subito si impigrisce. Uno dei fattori più importanti – anche in vacanza –, oltre al cambiamento di orario, di clima e di ritmi, è sicuramente l'alimentazione. Spesso, infatti, messi alla prova da ricchi buffet e alimenti piuttosto grassi, come pizza e pasta, diventa molto difficile mantenere le proprie abitudini alimentari.

## Aumentare la tollerabilità

Oltre ad accompagnarli a un buon consumo di liquidi, gli ingredienti ricchi di fibre, che possono causare meteorismo, possono essere resi più tollerabili seguendo questi semplici trucchi:

.....  
Masticare a lungo per favorire la salivazione. Mangiare lentamente e in modo consapevole.

.....  
Accompagnare le pietanze con spezie ed erbe aromatiche (cumino, aneto o prezzemolo) o anche con tisane a base di finocchio, anice o cumino.

.....  
Chi ha problemi di masticazione può consumare composte di frutta matura, come prugne, mele o pere.

.....  
Per coloro che desiderano o devono seguire una dieta senza glutine (perché intolleranti al glutine o celiaci) esistono diverse alternative: la farina di cocco e la farina di ceci, ad esempio, sono ricche di fibre, con rispettivamente ca. 35 g di fibre per 100 g e ca. 16 g di fibre per 100 g; la farina di spelta integrale, invece, ne contiene all'incirca 8 g per 100 g.  
.....

## Favorire la digestione

Per i più impavidi è consigliabile una bevanda a base di bucce di psillio, da consumare preferibilmente 30 minuti prima della colazione: riempire un bicchiere (3 dl) con dell'acqua fredda e un cucchiaino da caffè pieno di bucce di psillio, mescolare bene e consumare subito. Dopodiché bere ancora acqua. Il leggerissimo effetto lassativo dello psillio attiva la digestione e riduce la stitichezza da viaggio.

## Prevenire la stipsi

Chi soffre di stitichezza da viaggio dovrebbe iniziare a seguire una dieta equilibrata e ricca di fibre già prima di partire per le vacanze. Inoltre, è consigliabile portare con sé una buona dose di semi di lino o di bucce di psillio, da aggiungere nel muesli a colazione o sull'insalata a cena. Questi facili consigli permettono di arricchire le pietanze con preziosi ingredienti, per una giusta regola dell'intestino. Oltre a un corretto apporto di fibre, in vacanza l'apparato digerente beneficia ovviamente anche di un sufficiente movimento.



# Lara Hüsler risponde a 5 domande sulle fibre

## Quando un alimento è ritenuto ricco di fibre?

«Se il contenuto di fibre di un alimento è pari ad almeno 5 g per 100 g, esso è considerato ad alto contenuto di fibre. L'apporto di fibre dei cibi freschi e non confezionati è consultabile su diversi elenchi online, ad es. sulla banca dati svizzera dei valori nutritivi. Quanto ai cibi confezionati o lavorati, nella maggior parte dei casi, il contenuto di fibre è riportato nella tabella dei valori nutritivi impressa sulla rispettiva confezione.»

## Quali possono essere gli effetti indesiderati di un'alimentazione ricca di fibre?

«Se il cambio di alimentazione avviene in modo repentino o se si abusa di alimenti a base di fibre (ad es. bucce di psillio), il loro alto potere di rigonfiamento può causare stipsi e flatulenze. Inoltre possono verificarsi dolori addominali o diarrea. Come già detto, le fibre hanno una forte capacità legante: oltre ad acqua, sostanze nocive, acido biliare e microorganismi, sono in grado di legare a sé anche preziosi sali minerali, quali calcio, ferro e magnesio, che vengono poi eliminati insieme alle feci. Tuttavia, in presenza di una dieta equilibrata e ricca di sostanze nutritive, questo effetto viene compensato dal già abbondante apporto di minerali.»

## Quali consigli per la spesa?

«Se possibile acquistare alimenti integrali e freschi. La cosa migliore è scegliere cibi freschi e naturali, come verdura di stagione, insalata e frutta. Preferire i cereali integrali, i legumi, le noci e i semi ai cibi pronti e sottoposti a intensi processi di lavorazione. Se non si può fare a meno della pizza pronta, guarnirla con ortaggi freschi, come zucchine, melanzane e peperoni. Inoltre, è sempre buona regola aggiungere ai cibi altamente lavorati semi e noci.»

Per quanto riguarda gli alimenti freschi e facilmente deperibili, come verdura e frutta, non ha senso fare rifornimento per una settimana intera. In questo caso è meglio optare per una spesa di tre giorni, in modo da consumare tutto prima che vada a male. Così si riducono gli sprechi e si salvaguarda il portafoglio.»



→ Consigli contro il meteorismo:  
[www.css.ch/it/clienti-privati/mia-salute/corpo/stomaco-intestino/cosa-aiuta-in-caso-di-flatulenza.html](http://www.css.ch/it/clienti-privati/mia-salute/corpo/stomaco-intestino/cosa-aiuta-in-caso-di-flatulenza.html)

## A proposito

L'apporto di fibre nel cioccolato dipende dalla percentuale di cacao contenuta nello stesso. Di seguito tre esempi calcolati su 100 g di prodotto. Il cioccolato bianco non contiene fibre. Il cioccolato al latte contiene ca. 1,7 g di fibre, mentre una tavoletta di cioccolato con il 72 per cento di cacao ne contiene ben ca. 11 g.

### È difficile abituarsi a una dieta giornaliera a base di fibre?

«Spesso sono sufficienti piccole modifiche al piano alimentare, che però hanno grandi effetti benefici sul proprio apporto di fibre. Ecco un esempio:

#### Colazione

Overnight oat con semi di lino al posto dei corn flakes

Spalmare hummus sul panino anziché imbottirlo di prosciutto

Pumpnickel anziché fette biscottate

#### Pranzo

Pasta integrale invece di quella tradizionale

Risotto a base di spelta anziché risotto tradizionale

Lasagne di verdure e lenticchie anziché di carne

#### Merenda

2 frutti secchi (ad es. fichi o prugne) con una manciata di 20 g di noci

Barretta di müsli fatta in casa

Panino integrale con stick di verdure

#### Cena

Insalata di mele e finocchio invece di una caprese

Curry di ceci anziché cornetti al ragù

Quiche di tofu e verdure al posto della crostata al formaggio

### Pasto fuori casa (al ristorante)

Accompagnare un primo piatto piccolo o leggero a un'insalatona o un contorno a base di verdure

Se possibile scegliere l'alternativa integrale

Tipi di cottura leggera: lessare o cuocere al vapore anziché friggere e impanare (ad es. patate lesse anziché patatine fritte)

Di tanto in tanto concedersi anche un dolce: è importante soddisfare le piccole voglie del palato!»

### Quali alimenti sono a ridotto contenuto o carenti di fibre?

«Alcuni cibi sono privi di fibre.»

#### Ad esempio:

prodotti di origine animale, come uova, carne, pesce, salumi, latte o prodotti caseari

ortaggi o frutti ad alto contenuto di acqua, quali cetrioli, pomodori o meloni

dolciumi e snack, come orsetti gommosi, chips o flips alle arachidi

I cibi poveri di fibre, i dolciumi e gli snack non vanno eliminati del tutto: è sufficiente seguire una dieta sana ed equilibrata!»

# Curry alle barbabietole e ceci con il miglio

Porzioni: **4 persone**

Tempo di preparazione: **35 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



## Ingredienti per il miglio e il curry

250 g di miglio

1 cucchiaio di olio di cocco

1 cipolla

2 spicchi di aglio

1 cm di zenzero fresco

1,5 cucchiaini di curry in polvere delicato

1 cucchiaino di curry in polvere piccante

1 cucchiaio di paprica in polvere dolce

½ cucchiaino di cumino

2 cucchiaini di salsa di soia

½ limetta spremuta

1 dl di acqua

500 g di barbabietole mondate

250 g di ceci cotti

50 g di albicocche secche

250 ml di latte di cocco

Sale, pepe

## Ingredienti guarnitura

50 g di noci di acagiù

½ mazzetto di prezzemolo

½ limetta

## Preparazione

Per il curry: tritare finemente le cipolle, schiacciare gli spicchi di aglio, grattugiare finemente lo zenzero e tagliare le barbabietole a fette e le albicocche secche a dadini. Per guarnire tritare le noci di acagiù, tagliuzzare grossolanamente il prezzemolo e tagliare la limetta a spicchi.

## Preparare il miglio

Cuocere il miglio seguendo le indicazioni sulla confezione. Servire caldo.

## Preparare il curry

In una padella antiaderente scaldare l'olio. Aggiungere le cipolle, l'aglio, lo zenzero e le spezie. Rosolare gli ingredienti per ca. 3 minuti a fuoco medio, facendo attenzione che non si brucino. Sfumare con la salsa di soia e il succo di limetta. Unire le barbabietole a fette, mescolare e far rosolare con il coperchio per 3 minuti. Aggiungere i ceci e le albicocche mescolando bene. A questo punto unire anche il latte di cocco e l'acqua e far cuocere. Chiudere il coperchio e far cuocere il tutto a fuoco lento. Durante gli ultimi 5 minuti di cottura togliere il coperchio per far evaporare il liquido in eccesso, fino a che il curry non avrà assunto una consistenza cremosa. Insaporire con sale e pepe.

## Servire

Guarnire il miglio e il curry con le noci di acagiù e le erbe aromatiche tritate. Aggiungere il succo di limetta.

# Burger vegetariano al cavolfiore e salsa dip all'harissa

Porzioni: **4 persone**

Tempo di preparazione: **35 minuti**

Senza soia, glutine e lattosio



## Ingredienti per il burger

4 panini (ciabatta o panini arabi)

300 g di cavolfiore

120 g di pane grattugiato panko

2 cipollotti

1 cipolla rossa

120 g di quark magro

3 uova

100 g di spinaci freschi

4 cucchiai di olio di oliva

Sale, pepe, pepe di Cayenne

## Ingredienti per la salsa dip all'harissa

160 g di quark magro

2 cucchiai di harissa

Sale, pepe

## Preparazione

Togliere il tronco del cavolfiore con un coltello e grattugiarlo.

Tagliare la cipolla a dadini e i cipollotti ad anelli sottili.

## Preparare il burger

Unire tutti gli ingredienti della lista (fino alle uova incluse) in una ciotola e mescolarli bene con un cucchiaino facendo attenzione a non sbriciolarli.

Formare dei dischetti di cavolfiore con un'apposita pressa o a mano.

Far marinare gli spinaci in una ciotola con olio di oliva, sale e pepe.

Grigliare i dischetti su una piastra di ghisa fino a farli dorare oppure rosolarli in una normale casseruola con poco olio. Smezzare i panini e grigliare o friggere le due metà.

## Preparare la salsa dip

Per la salsa dip mescolare tutti gli ingredienti in una terrina.

## Servire

Distribuire gli spinaci su metà della ciabatta, poi aggiungere il dischetto di cavolfiore e spalmarci sopra la dip all'harissa.

Chiudere con l'altra metà.

# Barretta di müesli esotica senza zucchero

Porzioni: **8–12 barrette**

Tempo di preparazione: **30 minuti**

Senza soia e lattosio



## Ingredienti

220 g di fiocchi di avena

50 g amaranto soffiato

100 g di noci a scelta

100 g di cranberry

25 g fiocchi di cocco

40 g di proteine della canapa o proteine in polvere a scelta

2 cucchiaini di semi di lino o di chia

6 cucchiaini di acqua

2 cucchiaini di olio di cocco nativo

3 banane mature

1 cucchiaino di miele o di sciroppo d'acero

1 cucchiaino di cannella

1 pizzico di vaniglia in polvere o ½ baccello

1 pizzico di sale

## Preparazione 1

Immergere i semi di lino nell'acqua e lasciarli riposare per 10 minuti. Di tanto in tanto mescolarli. Tritare grossolanamente le noci.

## Preparazione 2

Unire tutti gli ingredienti secchi in una ciotola. Preriscaldare il forno a 175 gradi. Con un frullatore lavorare le banane, l'olio di cocco, il miele o lo sciroppo d'acero, i semi di lino e la vaniglia. Aggiungere il mix di banane agli ingredienti secchi e mescolare il tutto con una spatola. La miscela non deve essere troppo acquosa. Altrimenti aggiungere alcuni fiocchi di avena o amaranto fino a farla diventare un po' più soda. Adagiare l'impasto di 1,5–2,5 cm di spessore su una teglia foderata con carta da forno e, con un coltello, tagliarlo a fette allungate – in alternativa si può utilizzare uno stampo per barrette.

Cuocere le barrette di müesli in forno per ca. 20–25 minuti fino a che i contorni non saranno diventati di colore marrone.

# Zuppa turca di lenticchie

Porzioni: **4 persone**

Tempo di preparazione: **30 minuti**

Senza soia e lattosio



## Ingredienti

1 cucchiaino di olio di oliva

1 cipolla grande

1 carota grande

1 patata grande

1 peperone

200 g di lenticchie rosse

1,5 l di brodo

6 cucchiaini di concentrato di pomodoro

1-2 cucchiaini di cannella

1 limone

1 mazzetto di prezzemolo

Sale, pepe

## Preparazione 1

Tagliare le cipolle, le carote e il peperone a dadini. Lavare bene le lenticchie.

## Preparazione 2

Far rosolare le verdure a dadini e le lenticchie nell'olio di oliva. Farle bollire insieme a 1,5 litri di brodo, poi aggiungere il concentrato di pomodoro. Dopo ca. 20 minuti (il tempo può variare a seconda della grandezza dei dadini di verdure) togliere dal fuoco e insaporire la zuppa con sale, pepe e cannella.

## Servire

Prima di servire, aggiungere del succo di limone e cospargere di prezzemolo.

# Talleri di lenticchie e quinoa su letto di insalata

Porzioni: **4 persone**

Tempo di preparazione: **45 minuti**  
(incl. 20 minuti di cottura al forno)

Senza soia, glutine e lattosio

## Ingredienti per i talleri

Mix di 240 g di quinoa e lenticchie  
(quinoa rossa, lenticchie verdi, rosse e nere)

1 cipolla

1 spicchio di aglio

20 g di prezzemolo

15 g di semi di lino macinati

2 cucchiaini di farina di farro di tipo 630

1 cucchiaio di pangrattato  
(oppure aggiungere della farina di farro)

20 g di fiocchi di lievito

Sale, pepe

1–2 cucchiaini di olio di colza HOLL o  
olio di oliva

## Ingredienti per l'insalata

150 g di insalata verde (rucola, formentino)

1 finocchio

1 mela (acidula)

4 cucchiaini di noci

## Ingredienti per il condimento

8 cucchiaini di olio di colza nativo

4 cucchiaini di aceto di mele

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di senape delicata

Sale, pepe



## Preparazione

Per i talleri tritare finemente le cipolle, schiacciare gli spicchi di aglio, tagliuzzare finemente il prezzemolo e sciacquare il mix di quinoa e lenticchie con dell'acqua fredda. Per l'insalata lavare le foglie, tagliare finemente il finocchio e la mela e tritare grossolanamente le noci.

## Preparare i talleri

Far cuocere il mix di quinoa e lenticchie in abbondante acqua per ca. 20–25 minuti a fuoco lento, fino a che non sarà diventata una miscela morbida. Togliere la padella dal fuoco, aggiungere al mix dell'acqua fredda e colare accuratamente. Amalgamare bene il mix di lenticchie e quinoa, le cipolle, l'aglio, le erbe aromatiche, i semi di lino, la farina, il pangrattato e i fiocchi di lievito, e lavorare con le mani fino a farlo diventare un impasto omogeneo. Insaporire con sale e pepe. Lasciar riposare per 15 minuti. Inumidirsi le mani con dell'acqua fredda e lavorare l'impasto formando dei talleri di dimensione uguale. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Adagiare i talleri su una taglia foderata con carta da forno, spennellare con olio e cuocere per 18–20 minuti fino a che non saranno diventati croccanti.

## Preparare l'insalata e il condimento

Rovesciare l'insalata in una terrina. Aggiungere il resto degli ingredienti. Per il condimento mescolare accuratamente tutti gli ingredienti in una terrina separata e insaporire. Dopodiché spargere il condimento sull'insalata e mescolare bene.

## Servire

Preparare un letto di insalata e adagiarvi sopra i talleri di lenticchie e quinoa, poi servire.

## Suggerimento:

Accompagnare a piacere con yogurt o con salsa tzatziki.



# Risotto di spelta ai funghi e carciofi

Porzioni: **4 persone**

Tempo di preparazione: **35 minuti**

Senza soia e lattosio



## Ingredienti

30 g di funghi porcini secchi

3 dl di acqua

2 cucchiaini di olio di oliva

1 cipolla

2 spicchi di aglio

300 g di Kernotto Bio PuraSpelta

1 dl di vino bianco

6 dl di brodo vegetale caldo

2 cucchiaini di crème fraîche vegetale

Sale, pepe

1 vasetto di cuori di carciofi sottolio

2 cucchiaini di filetti di mandorle

Alcune foglie di salvia

## Facoltativo

1 arancia bionda (per una versione fruttata)

## Preparazione

Immergere i funghi a bagnomaria per ca. 15 minuti, dopodiché tenere da parte l'acqua di ammollo. Tritare finemente le cipolle e schiacciare l'aglio.

## Preparazione

Scaldare l'olio in una casseruola. Rosolare le cipolle e l'aglio. Aggiungere il Kernotto e farlo rosolare fino a quando diventa trasparente. Sfumare con il vino bianco e fare assorbire completamente. Unire i funghi ammorbidenti. Aggiungere un mestolo alla volta di brodo e acqua di ammollo dei funghi fino a coprire il Kernotto. Cuocere a fuoco lento per ca. 20–25 minuti, mescolando, fino a quando il riso non avrà assunto una consistenza cremosa. Se lo si desidera più liquido, aggiungere del brodo. Mantecare il tutto con la crème fraîche e insaporire con sale e pepe.

Facoltativo: Aggiungere il succo di arancia e mescolare bene.

Scolare i carciofi, sminuzzarli e farli saltare qualche minuto in padella (senza olio), dopodiché salarli leggermente.

## Servire

Servire il risotto nei piatti e guarnire con i carciofi. Cospargere di scorza di arancia grattugiata e pezzettini di salvia. Guarnire infine con i filetti di mandorle e servire.

# Muffin di mele per colazione

Porzioni: **12–14 muffin**

Tempo di preparazione: **40 minuti**

Senza lattosio



## Ingredienti

30 g di semi di lino macinati

60 ml di acqua calda

250 g di skyr di soia al naturale

1 dl di latte vegetale

6 cucchiaini di sciroppo d'acero o quanto basta

100 g di fiocchi di avena, fine

150 g di farina di farro o segale

60 g di prugne secche

50 g di mandorle macinate

10 g di lievito in polvere

1 pizzico di sale

1 cucchiaino di cannella

1 mela grande con la buccia (ca. 250 g)

## Facoltativo

50 g di cioccolato fondente

## Preparazione

Versare l'acqua calda sui semi di lino e lasciarli riposare per 10 minuti. Tagliare le prugne, grattugiare la mela e, se si desidera, tagliare la cioccolata a dadini.

## Preparazione

Mescolare bene lo skyr, il latte e lo sciroppo d'acero. Unire tutti gli ingredienti della lista fino alla cannella inclusa e lavorarli fino a farli diventare un impasto omogeneo. Mescolarvi i semi di lino e la mela. Facoltativo: aggiungere anche scaglie di cioccolato. Versare l'impasto nelle formine per i muffin. Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi nel ripiano intermedio per ca. 45 minuti. Testare la cottura con una forchetta. Sforare, lasciare raffreddare e togliere i muffin dalla teglia.

## Servire

Se si desidera, gustarli con una crema a base di noci (ad es. crema di mandorle) o con del miele.

## Conservazione

Richiudere i muffin in un contenitore ermetico e conservare a temperatura ambiente. Consumare entro 2–3 giorni. Una volta completamente raffreddati, è possibile anche congelarli per preservarne la freschezza e il gusto. Per gustarli, toglierli dal congelatore e scongelarli a temperatura ambiente.

## Suggerimento:

I muffin sono ottimi come spuntino mattutino o pomeridiano.



# Verdure di stagione tostate con grano saraceno

Porzioni: **4 persone**

Tempo di preparazione: **50 minuti**

Senza lattosio e glutine



## Ingredienti per le verdure e il grano saraceno

2–3 patate (dolci) medie

800 g di verdure di stagione (ad es. carote, cavolfiore, broccoli, zucchine, melanzane, pastinache, peperoni, barbabietole, zucca, funghi)

1 cipolla

3–4 spicchi di aglio

3 cucchiaini di semi misti

250 g di tofu

2 cucchiaini di olio di oliva

Fleur de sel, pepe nero

1 melograno, sgranato

½ mazzetto di erbe aromatiche fresche

200 g di grano saraceno

## Ingredienti per la salsa dip all'aglio

150 g di yogurt vegetale (ad es. soia)

1 dl di latte vegetale

4 cucchiaini di olio di colza

½ limone spremuto

1 cucchiaino di ficchi di lievito

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di senape delicata

1 cucchiaino di sale

Pepe

Come alternativa all'aglio, aggiungere nella salsa dip 1–2 cucchiaini di curry o paprica.

## Preparazione

Tagliare le patate a dadini, tagliare a dadini o affettare le verdure, tagliare le cipolle ad anelli, l'aglio a fettine e il tofu a dadini.

Aggiungere gli ortaggi verdi a foglia, come rucola o spinaci, solo una volta sfornati gli altri ingredienti.

## Preparare le verdure

Disporre le patate, le verdure, i semi e il tofu su una teglia foderata con carta da forno, spennellare con dell'olio e insaporire.

Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi nel ripiano intermedio per ca. 40–45 minuti.

## Preparare il grano saraceno

Cucinare il grano saraceno come indicato sulla confezione.

## Preparare la salsa dip

Per la salsa dip frullare tutti gli ingredienti con un mixer o un frullatore a immersione per 1–2 minuti, fino a ottenere una purea cremosa e morbida. Insaporire. Conservare in frigorifero. Fredda la salsa diventerà ancora più soda.

## Servire

Disporre le verdure cotte al forno e il grano saraceno su un piatto e guarnire con i semi di melograno e le erbe aromatiche fresche. Arricchire con la salsa dip e servire.

## Suggerimento:

Il tempo di cottura al forno può variare a seconda dell'acquosità delle verdure. Ad es. le zucchine, essendo molto più acquose delle barbabietole, si cuociono prima.