

# Sommario

## Il programma

<b>COME FUNZIONA LA DIGESTIONE?</b>	<b>12</b>	<b>OCCORRE ESCLUDERE DEGLI ALIMENTI?</b>	<b>30</b>
La bocca e l'esofago	12	Il punto sulle allergie e le intolleranze alimentari	31
Lo stomaco	12	<b>COME CONTRASTARE IL BRUCIORE DI STOMACO E IL REFLUSSO ACIDO</b>	<b>33</b>
Il pancreas, il fegato e la cistifellea	12	<b>COME CONTRASTARE I DOLORI ADDOMINALI</b>	<b>34</b>
L'intestino tenue	13	<b>COME CONTRASTARE GONFIORI E FLATULENZE</b>	<b>36</b>
L'intestino crasso	13	<b>COME CONTRASTARE I DISTURBI DEL TRANSITO</b>	<b>38</b>
<b>ZOOM SUGLI ENZIMI</b>	<b>13</b>	La diarrea	38
Gli enzimi che l'organismo è in grado di produrre	13	La stipsi	39
Gli enzimi che si possono introdurre con l'alimentazione	15	<b>COME CONTRASTARE LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE</b>	<b>40</b>
<b>QUAL È L'IMPATTO DELLA DIGESTIONE SULLA SALUTE?</b>	<b>16</b>	<b>LA DISPENSA DIGESTFOOD</b>	<b>48</b>
L'intestino, il nostro secondo cervello?	16	<b>LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI</b>	<b>52</b>
L'ecosistema intestinale, una questione di equilibrio	16		
Focus sul microbiota intestinale	17		
<b>I PRINCIPI DI UN'ALIMENTAZIONE SANA</b>	<b>20</b>		
L'apporto dei macronutrienti	20		
L'apporto dei micronutrienti	24		
<b>GLI ALIMENTI E LE LORO VIRTÙ</b>	<b>26</b>		
Le famiglie alimentari	26		
I principi di base	27		

## Le ricette

### SMOOTHIE E ANTIPASTI

Smoothie verde smeraldo	60	Medaglioni di coda di rospo e tagliatelle di zucchine	90
Smoothie giallo imperiale	60	Spiedini di tacchino all'ananas fresco	92
Smoothie arancio tramonto	62	Coniglio alla senape dolce	94
Smoothie prugna violetta	64	Brasato di pollo con salsa alla menta e zenzero	96
Smoothie rosa girly	64	Finocchi brasati all'arancia	98
I miei "Digest cocktail"	67	Piccoli flan di carote e di zucchine	101
Insalata di avocado, gamberetti e pere	68	Risotto di quinoa agli asparagi	102
Tabulé di quinoa ai piselli	70	<b>DESSERT</b>	
Flan di zucchine gialle	73	Clafoutis di pesche alla verbena	106
Vellutata di zucca alla castagna	74	Riso al latte di mandorla e al mango	108
Insalata di lattughella, barbabietola e uova sode	76	Fichi arrosto miele-cannella	111
Gazpacho di carote, noce di cocco e coriandolo	78	Île flottante ai frutti rossi	112
<b>PIATTI PRINCIPALI</b>		Coppette di crema al cioccolato	114
Gratin di zucchine al formaggio di pecora	82	Composta di mele, banane e mela cotogna	116
Spiedini di mare e mousse di verdure	84	Flan tutto cocco	118
Merluzzo al latte di cocco e patate ratte	86	Dolce morbido alle mele	121
Quiche di salmone e spinaci	89	Muffin alle prugne	122

## COME FUNZIONA LA DIGESTIONE?

La funzione principale dell'alimentazione è di fornire al nostro organismo le materie prime e l'energia necessarie al suo funzionamento ottimale, garantendo la crescita e la riparazione delle strutture che lo costituiscono.

Per ottenere questo risultato, i cibi che mangiamo devono essere digeriti, cioè scomposti in sostanze nutritive, piccole molecole che vengono assorbite e distribuite attraverso il flusso sanguigno alle cellule del nostro organismo.

L'apparato digerente è la struttura preposta alla gestione di questa complessa attività. Esso è composto da vari organi.

- il tubo digerente, lungo una decina di metri, che comprende **la bocca, la faringe, l'esofago, lo stomaco, l'intestino tenue, l'intestino crasso, il retto e l'ano**;
- altre strutture associate: **le ghiandole salivari, il fegato, il pancreas e la cistifellea**.

### La bocca e l'esofago

La digestione inizia in bocca con l'**azione combinata della masticazione e della salivazione degli alimenti**.

Attraverso la masticazione il cibo diventa una massa morbida e umida che, una volta inghiottita, scenderà lungo l'esofago sino allo stomaco.

### Lo stomaco

Nello stomaco, **il cibo viene macerato, triturato e mescolato con i succhi digestivi il cui ruolo è di decomporre gli alimenti per ricavarne le sostanze nutritive** (proteine, grassi, carboidrati), fino a quando sono abbastanza piccole da passare la barriera intestinale ed essere assimilate.

### Il pancreas, il fegato e la cistifellea

Quando **il pancreas** rileva l'arrivo del bolo alimentare nello stomaco, **secerne una sostanza ricca di enzimi digestivi** che decompongono le molecole complesse delle proteine, dei grassi e dei carboidrati in molecole più semplici, per consentirne l'assorbimento a livello intestinale. Quando il pancreas individua nel sangue l'arrivo dello zucchero che deriva dalla digestione degli alimenti, **produce un ormone, l'insulina**, che consente la distribuzione di questo zucchero alle cellule che ne hanno bisogno.

**Il fegato è un organo importante perché assicura:**

- **lo stoccaggio** delle vitamine A, D, E e K e anche dello zucchero che rilascia quando l'organismo ne sente il bisogno;
- **la sintesi** del colesterolo, dei trigliceridi, della maggior parte delle proteine del sangue, dei fattori di coagulazione e della bile (stoccata nella cistifellea);

- **la disintossicazione dell'organismo:** il fegato filtra il sangue, neutralizza ed elimina le sostanze tossiche che potrebbero nuocerli, come i globuli rossi e i globuli bianchi "vecchi", l'ammoniaca, l'alcool, i medicinali, alcuni batteri ecc.

La sostanza risultante dalla digestione continuerà il suo percorso, lasciando lo stomaco per l'intestino.

### L'intestino tenue

Nell'intestino tenue avviene l'**assorbimento intestinale, cioè l'assimilazione delle sostanze fondamentali che costituiscono il nostro organismo:**

- gli zuccheri semplici che derivano dalla scomposizione degli zuccheri complessi;
- gli acidi grassi, il colesterolo e i trigliceridi che derivano dalla scomposizione dei lipidi;
- gli aminoacidi che derivano dalla scomposizione delle proteine;
- l'acqua, le vitamine e i minerali.

Le membrane intestinali sono in contatto diretto con i vasi sanguigni. Quando parliamo di "assorbimento intestinale" o di "assimilazione" di sostanze nutritive, intendiamo il loro passaggio nella circolazione sanguigna attraverso la quale sono trasportate in tutte le cellule di tutti gli organi del nostro organismo.

### L'intestino crasso

L'ultima parte del tubo digerente è composta dall'intestino crasso che si suddivide in cieco, colon e retto, il quale comprende l'ano. I nutrienti principali sono assimilati nell'intestino tenue. **La sostanza che arriva nel colon è costituita da prodotti non digeriti, che hanno resistito all'azione dei succhi digestivi.** Nei nostri intestini, ci sono miliardi di batteri che hanno un ruolo molto importante: ultimare la digestione e produrre le sostanze essenziali all'organismo, tra cui alcune vitamine. L'ultima fase è l'avanzamento delle feci lungo l'intestino, dal colon al retto sino all'ano, dove sono evacuate.

## ZOOM SUGLI ENZIMI

Ho spiegato in precedenza che durante la digestione il pancreas secerne degli enzimi il cui ruolo è fondamentale nel processo digestivo.

### Gli enzimi che l'organismo è in grado di produrre

**Gli enzimi digestivi** che sono secreti lungo il tratto digestivo, dalla bocca agli intestini, permettono la digestione e l'assimilazione delle sostanze nutritive essenziali per la vita. Essi le decompongono in molecole più piccole, in grado di passare la barriera intestinale e di immettersi nel flusso sanguigno e quindi di raggiungere le cellule.

# I miei "Digest cocktail"

## BENESSERE RIVITALIZZANTE

**Ingredienti**  
500 ml di acqua  
1 bustina di menta piperita  
1 bustina di tè verde  
125 ml di succo di mango

100 g di ananas  
Qualche foglia di menta fresca (per decorare)  
1 fettina di limone (per decorare)

- In 500 ml di acqua bollente, mettete in infusione 1 bustina di tè verde e 1 bustina di menta piperita per 5 minuti. Rimuovete le bustine e mettete l'infusione in frigo per 30 minuti.
- In un frullatore, mescolate l'infusione, il succo di mango e l'ananas fresco tagliato a dadini.
- Versate in un bicchiere un paio di cubetti di ghiaccio, delle foglie di menta e una fetta di limone.

## BENESSERE ENERGIZZANTE

**Ingredienti**  
250 ml di succo di cranberry (mirtillo rosso)  
Succo di 1 limone verde

125 g di mirtilli  
½ mela granny smith  
10 g di zenzero fresco  
1 cucchiaino di miele  
1 fetta di carambola (per decorare)

- Sbucciate e tritate lo zenzero. Tagliate la mezza mela a dadini.
- In un frullatore, unite il succo di cranberry, il succo di limone verde, i dadini di mela, i mirtilli, il miele e lo zenzero tritato.
- Riempite un bicchiere con ghiaccio tritato e versatevi il cocktail. Guarnite con una fetta di carambola.

## BENESSERE RILASSANTE

**Ingredienti**  
1 banana  
½ cetriolo  
Succo di ½ limone verde

250 ml di succo di cranberry (mirtillo rosso)  
1 cucchiaino di zucchero di canna

- Sbucciate e tagliate il cetriolo e la banana a rondelle.
- In un frullatore, mescolate il succo di cranberry, il succo di limone verde, le rondelle di banana e di cetriolo e lo zucchero.
- Riempite un bicchiere con del ghiaccio tritato e versatevi il cocktail.

## BENESSERE RIPOSANTE

**Ingredienti**  
500 ml di acqua  
1 bustina di tisana alla verbena  
1 bustina di camomilla  
1 cucchiaino di zucchero di canna

Succo di ½ limone verde  
Alcune foglie di menta fresca e 1 rondella di limone verde (per decorare)

- In 500 ml di acqua bollente, mettete in infusione le bustine di verbena e camomilla. Rimuovete le bustine e mettete l'infusione in frigo per 30 minuti.
- In un frullatore, mescolate l'infusione, il succo di limone, le foglie di menta e lo zucchero.
- In un bicchiere pieno di ghiaccio tritato, versate il cocktail e guarnite con alcune foglie di menta e una fetta di limone verde.



# Quiche di salmone e spinaci

Con il loro contenuto di provitamina A, vitamina C e molti altri componenti protettivi, gli spinaci sono gli ortaggi più ricchi di antiossidanti. Contengono anche molte fibre non irritanti, ben tollerate e in grado di promuovere la digestione.

## Ingredienti per 4 persone

1 pasta brisé  
500 g di spinaci freschi  
o surgelati  
300 g di salmone fresco  
400 ml di panna di soia  
di media densità  
4 uova  
1 cucchiaino di olio evo  
Sale e pepe

Cuocete al vapore i tranci di salmone finché risultino completamente cotti. Rimuovete la nervatura centrale degli spinaci, lavate accuratamente le foglie e asciugatele bene. Scaldate l'olio evo in una padella e fatevi cuocere gli spinaci finché non cesseranno di buttar fuori acqua.

In una ciotola, mescolate le uova e la panna di soia. Salate e pepate. Scolate gli spinaci, tritateli e aggiungeteli alla preparazione. Mescolate delicatamente il tutto.

Sminuzzate grossolanamente i tranci di salmone e aggiungeteli al composto di spinaci.

Con la pasta brisé foderate uno stampo per mousse o una tortiera e riempietela con il composto. Cuocetelo per 45 minuti a 180 °C. Rimuovete la quiche dallo stampo o dalla tortiera e gustatela tiepida o fredda.

**FOCUS NUTRIZIONALE:** il salmone è un pesce grasso e ricco di proteine complete, vitamine A, B e D, oligoelementi e, soprattutto, acidi grassi omega-3, benefici sul piano cardiovascolare. Si raccomanda di consumarlo anche 2 volte alla settimana.

**IL CONSIGLIO** La pasta brisé è meno ricca della pasta sfoglia. Se la realizzate in casa, sostituite il burro con lo yogurt, dividendo la quantità per due.





# Spiedini di tacchino all'ananas fresco

Il pollame è ricco di proteine di buona qualità e ha una carne non grassa, soprattutto se privata della pelle. È, quindi, particolarmente dietetico e digeribile. La qualità della carne dipende direttamente dalle condizioni di allevamento e di produzione. Prestate attenzione all'origine degli animali, che devono essere allevati all'aperto e seguire un'alimentazione completamente vegetale, biologica e ad alto contenuto di omega-3, per unire i benefici nutrizionali a quelli ambientali.

## Ingredienti per 4 persone

4 petti di tacchino  
1 piccolo ananas  
200 ml di latte di soia  
3 cucchiaini di olio di girasole  
1 cucchiaino di cumino macinato  
1 cucchiaino di fecola di mais  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino di spezie satay  
1 mazzetto di coriandolo  
4 spicchi di aglio  
1 limone verde  
Sale e pepe

Levate la buccia e il cuore dell'ananas e poi tagliatelo a cubetti di circa 2 cm quadrati. Tritate il coriandolo e mettetelo da parte. Tagliate i petti di tacchino a cubetti abbastanza grandi da stare sugli spiedini. Prendete degli spiedini e infilate in modo alternato i pezzetti di tacchino e di ananas. Aggiungete sale e pepe e metteteli da parte.

Versate in una ciotola il latte di soia, l'olio, le spezie satay, il curry, il cumino, il succo di limone e l'aglio tritato. Aggiungete sale e pepe e mescolate bene.

Mettete gli spiedini in un piatto e versate il condimento appena preparato. Lasciate marinare gli spiedini per 1 ora in frigorifero. Scolate gli spiedini e mantenete la marinata.

Preriscaldare il forno in posizione grill. Disponete gli spiedini sulla griglia. Metteteli a cuocere nella parte superiore del forno per circa 10 minuti, girandoli a metà cottura. Nel frattempo, aggiungete la fecola di mais alla marinata e mescolatela con una frusta. Fate addensare la salsa in una padella, mescolando costantemente con la frusta. Levatela dal fuoco. Togliete gli spiedini dal forno, metteteli nei piatti, condite con la salsa e cospargeteli con il coriandolo.

**FOCUS NUTRIZIONALE:** l'ananas è ricco di fibre insolubili che migliorano il funzionamento del sistema digestivo. Inoltre contiene bromelina, un enzima che aiuta la digestione delle proteine e combatte il bruciore di stomaco.





# Île flottante ai frutti rossi

Ecco una ricetta leggera e colorata, più digeribile e sicuramente più sana di quella originale. Sostituire la crema pasticcera con una coulis di frutta fresca offre un apporto di vitamine antiossidanti essenziali per la salute.

## Ingredienti per 4 persone

250 g di fragole fresche  
o congelate  
250 g di lamponi freschi  
o congelati  
2 albumi  
50 g di zucchero raffinato  
50 g di zucchero a velo  
Succo di 1 limone  
1 pizzico di sale  
4 foglie di menta

Lavate e pulite le fragole. Sciacquate i lamponi e conservatene alcuni per la decorazione. Mettete le fragole e i lamponi in una casseruola con lo zucchero; aggiungete 10 ml di acqua e cuocete il tutto per 5 minuti a fuoco basso. Passate il composto al mixer e aggiungete il succo di limone. Filtrate la salsa al setaccio e lasciate raffreddare qualche minuto. Mettete in frigorifero fino al momento di servirla.

Fate bollire dell'acqua in una grande pentola. Nel frattempo, montate gli albumi dopo averci aggiunto un pizzico di sale. Quando sono montati, aggiungete lo zucchero a velo.

Quando l'acqua bolle, abbassate il fuoco sotto la pentola. Disponete delicatamente sopra l'acqua bollente le chiare montate a neve, realizzando come dei grandi ravioli bianchi, ciascuno composto da 2 cucchiaini di albume montato. Fateli cuocere per 1 minuto da ogni lato. Toglieteli dalla pentola e metteteli delicatamente su una carta assorbente.

Versate la coulis di frutti rossi in 4 coppette e disponetevi sopra le île flottante. Decorate le coppette con dei lamponi e una foglia di menta. Servitele fredde.

**FOCUS NUTRIZIONALE:** i frutti rossi sono tra gli alimenti più ricchi di antiossidanti; in testa il mirtillo, poi la mora, la fragola e il lampone.

**IL CONSIGLIO** Quando la stagione è finita, usate i frutti di bosco surgelati. Sono un po' meno saporiti rispetto a quelli freschi, ma mantengono le loro proprietà e i loro benefici.

