



2 Spuntino

Banana e yogurt.

5 Cena

1 piatto proteico (legumi o pesce), verdura cotta, 1 frutto.

minuti, aggiungi il riso e bagna con il brodo freddo. Copri e, al bollire, abbassa la fiamma. Cuoci per 35-40 minuti.

Nel frattempo, spezzetta grossolanamente le nocciole e tostale appena in una padella antiaderente. Condisci il riso con olio, il succo e la scorza di limone e il lievito alimentare. Distribuiscilo nei piatti, cospargilo con le nocciole tritate e servi.

(3)

PIATTO TIEPIDO DI CECI, PEPPERONI E OLIVE (PER 4)

2 peperoni rossi

- + 2 peperoni gialli
- + 250 g di ceci + 1 spicchio di aglio + 6 rametti di basilico
- + succo di 1/2 limone
- + 1 manciata di pinoli
- + 12 olive nere snocciolate
- + 1 cucchiaino di curcuma
- + aceto balsamico q.b.
- + olio extravergine d'oliva q.b.

+ 1 cucchiaino di lievito alimentare

+ sale marino integrale q.b.

+ pepe q.b.

Fai ammollare i ceci per 24 ore, cambiando l'acqua ogni tanto. Scolali, sciacquali e lessali (in pentola a pressione ci vogliono 25 minuti), poi salali. Lava i peperoni e infornali interi a 190 °C finché non li vedi coperti di bolle. Mettili in un sacchetto di carta e, non

pratica, potenzia l'attività dei batteri "buoni" ed è probabile che lo stesso meccanismo si verifichi nell'uomo», spiega il dottor Marco Berveglieri. Via libera nel menu anche al lievito alimentare e ai cibi sottaceto, tra cui crauti e cetrioli. A differenza dei batteri residenti, che compongono la flora intestinale, i probiotici sono solo visitatori di passaggio, ma il loro transito è molto prezioso per l'equilibrio dei nostri microbi.

VIA LIBERA ANCHE ALLE FIBRE CHE NUTRONO I BATTERI "BUONI"

«Sono quelle solubili, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri e del colesterolo e, in più, costituiscono il nutrimento dei Bifidobatteri e dei Lattobacilli (non a caso vengono definite prebiotiche). Ecco perché dobbiamo consumare tanta frutta e verdura e, in particolare, vegetali fibrosi come le mele (possibilmente con la buccia), le banane, i carciofi, i legumi e i cereali integrali», aggiunge il nostro esperto.

SE IL TUO INTESTINO STA BENE PUOI CAPIRLO DA SOLA

«L'indicatore principale è l'aspetto delle feci: in condizioni ideali, si presentano formate, di colore marrone, con odore modesto e sono in grado di galleggiare sull'acqua, per la presenza di abbondanti fibre. Inoltre non hai disturbi digestivi, come pesantezza, meteorismo o bocca amara, e ti ami-
mali poco», conclude Berveglieri.

appena si saranno raffreddati un po', sbucciali. Taglia i listarelle e trasferiscili in un grande piatto. Preleva i ceci con una schiumarola e unisci ai peperoni. Condisci con la curcuma stemperata nell'olio, il lievito alimentare, il succo di limone, una spruzzata di aceto balsamico, pepe. Regola di sale. Aggiungi un trito fine di aglio e basilico. Distribuisci in superficie le olive a rondelle e i pinoli, fai intiepidire e servi.