

... la Salute nel Piatto ...

**Carla
Vecchi**

Ricette per un intestino felice



ricette di Giuliana Lomazzi



Terra Nuova
EDIZIONI

Carla Vecchi

Ricette per un intestino felice

**Consigli per prenderci cura
del nostro secondo cervello**

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Carla Vecchi
Autrice delle ricette: Giuliana Lomazzi

Foto delle ricette e della copertina: Giancarlo Gennaro – www.giancarlogennaro.com

Consulenza scientifica: Chiara Dal Bello
Editing: Giuliana Lomazzi
Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2014, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione aprile 2014

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 88 6681 041 4

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Perché un libro sull'intestino?

L'idea di raccogliere la mia esperienza in questo libro è stata suggerita dai miei pazienti, da chi si rivolgeva a me per un trattamento omeopatico o di idrocolonterapia, portando in ambulatorio tutto il proprio disagio racchiuso in quell'organo così delicato, su cui si scaricano tensioni emotive ed errori alimentari. Più che per patologie a carico di altri organi, chi soffre "di mal di pancia" non sembra avere consapevolezza di quanto accade nel proprio corpo nella sua interezza.

Gli appunti raccolti dalle varie anamnesi hanno spesso un linguaggio quasi "stereotipato" ("mi sento sempre così piena"; "avverto una grande oppressione che coinvolge anche lo stomaco"; "non mi riesco mai a liberare completamente"). La causa del male è o individuata all'esterno di sé (il cibo a cui si è intolleranti o il cibo comunque contaminato), o all'opposto si teme un male oscuro "annidato" dentro le proprie viscere.

Questa dicotomia è presente anche in persone consapevoli, attenti lettori delle ultime pubblicazioni sull'argomento. Ma proprio perché si tratta del proprio "budello", meno che per altre situazioni patologiche si riesce a vivere il sintomo in modo "integrato": questi gonfiori intollerabili, queste "vergognose" manifestazioni dell'alvo, questi dolori che rendono così inquieti e nervosi non sono quasi mai correlati in modo dialettico (dinamico) al modo di alimentarsi o di "dialogare" con l'alimento e con il mondo esterno in generale.

Da quanto detto, è facile intuire che offrire una risposta univoca alle problematiche intestinali non è semplice, dato il gran numero di fattori che entrano in gioco. Tuttavia approfondire la conoscenza di questo grande organo può aiutare a capirlo meglio e a prevenire molti disturbi. A questi abbiamo provato a dare una lettura complessiva, utilizzando tutte le griglie interpretative, non ultime quella psicologica e simbolica. Perché solo esaminando la persona nella sua interezza di corpo, mente e spirito è possibile inquadrare con maggior precisione le disfunzioni.

Carla Vecchi, medico omeopata



Un intestino in buona salute

Da quanto detto finora, risulta chiaro che la salute intestinale è cruciale per il benessere dell'intero organismo. Infatti proprio dall'intestino partono le difese immunitarie. Un intestino in buona salute richiede abbondante acqua, un buon apporto di nutrienti, un buon tono nervoso, una tonicità mu-

scolare, una buona circolazione. Ma prima di tutto, l'organo va tenuto pulito. Quando le scorie stagnanti danneggiano la mucosa provocando abrasioni e ulcerazioni infette, i rifiuti di una fermentazione putrefattiva troveranno facile accesso al torrente ematico e linfatico.

Intestino e dieta

Tutto ciò che mangiamo ha profonde ripercussioni sulla qualità della flora batterica e, in ultima analisi, sul nostro benessere. Purtroppo, la dieta oggi imperante è esattamente l'opposto di quella davvero utile per l'intestino.

Prevalgono i prodotti da forno (dal pane ai dolci, dai grissini alla pizza e alle fette biscottate) privati dei loro nutrienti più preziosi, cioè le fibre. Lo stesso vale per i pochi cereali in chicco che finiscono in tavola e che si limitano fondamentalmente al riso bianco. Per quanto riguarda il grano, poi, abbiamo a che fare con varietà modificate negli anni '70 tramite l'impiego di raggi gamma. Ne è risultato un aumento del contenuto di glutine ma anche una diminuzione della qualità.

I grassi saturi sono altri alimenti spesso presenti, sotto forma di formaggi, latte, salumi, carni. Insieme a queste proteine animali ci mangiamo tutto quanto hanno ingerito le bestie, cioè antibiotici e antiparassitari, anche questi capaci di perturbare la flora intestinale. La caseina contenuta nel formaggio, poi, forma una sorta di colla che ostacola il passaggio regolare delle feci.

Uno studio del 2013 (David LA., Maurice CF.) ha dimostrato che mangiare molti formaggi e carne e pochi carboidrati ha un'influenza piuttosto rapida sull'equilibrio della flora intestinale: bastano un paio di giorni, spiegano i ricercatori, per rilevare infiammazioni, coliti e malattie intestinali nei topi di laboratorio. Insomma, se vogliamo nutrire adeguatamente la flora intestinale dobbiamo cambiare molte carte in tavola!

Spazio alle fibre

La fibra alimentare di origine vegetale, ricca in polisaccaridi, lignina, oligosaccaridi e amido-resistente, resiste alla degradazione da parte degli enzimi digestivi. Cibi ad alto contenuto di fibra sono cereali integrali, vegetali, frutta, legumi e frutta a guscio. La fibra viene classificata in solubile e insolubile.

La solubile (ad esempio pectina, gomme, galattomannani, mucillagini) fermenta nel colon grazie alla flora batterica, producendo sostanze nutritive per le cellule intestinali e i batteri stessi, rinforzando quelli benefici come lattobacilli e bifidobatteri. La fermentazione porta alla formazione di una gelatina che all'interno del lume intestinale, per aumentata viscosità, rallenta lo svuotamento intestinale.

Inoltre le fibre solubili legano gli acidi biliari e ne aumentano l'escrezione fecale, riducendo così sia l'assorbimento che la produzione di colesterolo. La fibra insolubile (cellulose, emicellulose, lignina) non fermenta, o solo in minima parte a opera dei batteri nel colon, e richiama acqua formando massa, velocizzando il transito intestinale e favorendo l'evacuazione.

La fibra alimentare apporta molti benefici alla salute sia negli adulti che nei bambini. La dose consigliata è di 25-30 g al giorno. Per concludere l'aumentata assunzione di fibre porta a un abbassamento della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo, e nei soggetti obesi coadiuva significativamente la perdita di peso; l'aumento del consumo di fibra solubile migliora la glicemia e la sensibilità all'insulina in soggetti diabetici e non.

Cibi per l'intestino

Ecco una panoramica di cibi che possono aiutare l'intestino a mantenersi in salute. La raccomandazione è di non fossilizzarsi su questi alimenti e di non dimenticare il rispetto della stagionalità; inoltre è bene sottolineare l'importanza della scelta biologica, poiché l'assenza di pesticidi è di grande ausilio quando si voglia passare da un ecosistema patologico a uno non patologico.

Avena: ha ottime fibre molto utili per regolarizzare le funzioni intestinali.

Caco: combatte le infiammazioni intestinali.

Carciofi crudi: utili nelle infezioni intestinali e nelle diarree croniche.

Combattere la stitichezza

Al risveglio, beviamo un bicchiere di acqua tiepida. L'intestino ama la regolarità, perciò proviamo a dargliela. La mattina, dopo colazione, cerchiamo di evacuare pur in assenza dello stimolo.

Quando sentiamo lo stimolo evitiamo di reprimerlo.

A tavola mastichiamo bene e a lungo.

La sera non ceniamo tardi.

Evitiamo di bere troppo durante i pasti.

Apriamo sempre pranzo e cena con verdura cruda di stagione.

In caso di difficoltà facciamoci un bel clistere (enterocisma completo con 5 l di acqua e camomilla o malva).

Carota: antiputrida, regolarizza l'intestino e aiuta la cicatrizzazione della mucosa; quella nera contiene antiossidanti di qualità che, grazie alle fibre, sono assorbiti nel colon, dove svolgono un'azione antitumorale.

Cavolo: cicatrizzante e antinfiammatorio, ottimo sotto forma di succo anche con la carota; due foglie, avvolte nella lana, sfiammano se tenute per la notte sulla pancia.

Mela: la mattina è depurativa, la sera lassativa; grattugiata è ottima contro le diarree infantili. L'infuso combatte i disturbi intestinali, soprattutto con radice di liquirizia.

Mirtillo: antisettico, combatte fermentazioni e disenteria.

Miso: derivato dalla soia, è ricco di fermenti utili per il benessere gastrointestinale. Ottimo sotto forma di zuppa.

Orzo: rinfrescante ed emolliente, favorisce il transito intestinale.

Patata: emolliente per le mucose, favorisce la funzionalità dell'intestino, combatte stipsi ed emorroidi.

Riso: integrale è antifermentativo e anticolitico; contiene poi tricina, sostanza che contrasta la sintesi degli eicosanoidi (agenti biologici legati ai processi infiammatori). Il riso brillato, o meglio la sua acqua di cottura, frena le diarree.

Saraceno (grano): ricco di antiossidanti, è fortemente antinfiammatorio.

Semi di lino: ricchi di fibre e antiossidanti, vanno macinati al momento dell'uso con un macinacaffè e aggiunti a yogurt, frutta, insalate o altro. Provateli per esempio con una mela e poco latte di riso integrale.



Primi e piatti unici



Tra le ricette che aprono la sezione trovate un piatto di riso e zucca, saporito e di bell'aspetto, ma soprattutto amico dell'intestino: entrambi i cibi, infatti, sono antinfiammatori. Non a caso il riso viene declinato in molte varianti e proposto anche sotto forma di crema: una preparazione, questa, utile per chi ha l'intestino infiammato. Non mancano poi le vellutate, che con la loro morbidezza trovano sempre estimatori. Oltre all'insolita crema di mele cotogne e panna di soia, troverete vellutate di sedano o di orzo e ancora una crema di patate e porri. Morbido anche il porridge, che spesso viene considerato, a torto, un piatto poco gradevole. Ma non dimentichiamo che l'avena è un cereale utile per l'intestino, proprio come l'orzo, che viene proposto nei modi più diversi, ad esempio sotto forma di fresca insalata estiva. Non mancano poi altri cereali, come il saraceno, servito sotto forma di crespelle o in un appetitoso sformato di pizzoccheri. Ci sono infine alcune ricette dal mondo: una arriva dalla Francia del nord, ed è una torta salata con pomodori e zucchine; un'altra viene niente meno che dal Messico, e propone un originale accostamento di lenticchie e ananas. Da provare!

Pasticcio di lenticchie e riso



1 h 30' + ammollo



- ◊ 200 g di lenticchie piccole
- ◊ 250 g di riso
- ◊ brodo vegetale
- ◊ 2 scalogni
- ◊ 2 carote, 1 patata media
- ◊ 500 g di sedano rapa
- ◊ 1 foglia di alloro
- ◊ 3 C di olio, 2 C di tamari
- ◊ pangrattato
- ◊ 3 C di sesamo
- ◊ 1 c di paprica, 1 c di origano
- ◊ sale e peperoncino

■ Ammollate le lenticchie per qualche ora, scolatele e lessatele per circa 40 minuti in acqua con l'alloro. Salate verso la fine. Radunate il riso e 600 ml di brodo in una casseruola. Con il coperchio fate bollire e abbassate il fuoco. Cuocete fino a esaurimento del liquido. Tritate finemente gli scalogni e metteteli in un tegame con l'origano, il peperoncino e la paprica. Salate e unite l'acqua sufficiente per coprire a filo. Cuocete a fuoco medio, girando ogni tanto. Dopo qualche minuto unite la patata, le carote e il sedano rapa tagliati a cubetti. Rimestate e versateci poco brodo caldo. Stufate a fuoco dolce, aggiungendo quando serve altro brodo caldo. Alla fine trasferite gli ortaggi nel mixer per ottenere un composto denso e cremoso, aiutandovi nel caso con un po' di brodo. Ungete uno stampo con poco olio dove trasferite il riso mescolato alle lenticchie. Condite con l'olio rimasto e la salsa di soia. Coprite con la crema di ortaggi e spolverizzate con il pangrattato mescolato al sesamo. Infornate a 180° per 20 minuti circa.

Servite il pasticcio caldo.





Sommario

Prefazione	3	Insalata di daikon e carote alla limetta	50
Radiografia dell'intestino	5	Insalata nordica di cetrioli	51
Un intestino in buona salute	15	Insalata di sedano e carote alla maionese	51
Oltre la dieta	21	Colazione e merenda	52
Patologie e disturbi intestinali: conoscerli e curarli	27	Coppa golosa alle fragole	54
Alitosi	29	Zuppetta dolce	54
Candidosi	29	Banane flambées	55
Celiachia	30	Cioccolata confortante	55
Diarrea	30	Focaccia alle mele	56
Diverticolosi	31	Taralli al finocchio	58
Dolicocolon	32	Lassi dolce	58
Emorroidi	32	Lassi antillano	59
Meteorismo	33	Frullato di mango e banana al latte di mandorle	59
Morbo di crohn	33	Bicchieri golosi	61
Rettocolite ulcerosa	33	Yogurt di pere	61
Sindrome del colon irritabile	34	Pane ai tre cereali	62
Stipsi	35	Frullato di latte acido all'ananas	62
Avvertenze all'uso delle ricette	36	Pane di noci e patate	63
Bibliografia	37	Panini dolci	63
Entrées	38	Bruschetta con crema di peperoni e melanzane	64
Insalata bianco-verde	40	Focaccia rossa	64
Cruditée di cavolfiore	40	Primi e piatti unici	66
Misticanza di primavera	41	Crema di riso	68
Crostini ai carciofi	41	Zuppa di miso	68
Zucca marinata	42	Riso alla zucca	69
Zucchine marinate	44	Vellutata di orzo	69
Insalata di champignon ai carciofi	44	Vellutata di sedano	71
Insalata di frutta e verdura	45	Minestra di bobici (Friuli-Venezia Giulia)	71
Insalata di papaia e crescione	45	Pennette al cavolfiore	72
Cacik (Turchia)	46	Sedanini alle fave	72
Pesto alla rucola	46	Minestra al sedano rapa	73
Barchette di cetrioli	47	Sformato croccante di miglio	73
Gazpacho a modo mio	47	Crema di mele cotogne	74
Insalata di cappucci al cumino	49	Zuppa di carote all'aneto	74
Salsa rossa	50		

Zuppa di ceci agli spinaci	76	Cipollotti e peperoni arrostiti al cumino	97
Porridge	76	Stufato di primavera	97
Minestra messicana all'ananas	77	Tortino di verdure alla marchigiana	98
Insalata di riso nei pomodori	77	Insalata rosata	98
Riso all'indiana	79	Insalata di fagioli con la tahina	99
Zuppa di orzo e ceci	80	Portulaca allo yogurt	99
Fave e bulgur	80	Sformato di verza e ceci	100
Jota	81	Cipolline balsamiche	102
Zuppa turca allo yogurt	81	Infornata di verdure	102
Pasticcio di lenticchie e riso	82	Insalata cotta e cruda ai funghi	103
Riso all'iraniana	84	Cavolini alle castagne	103
Grano saraceno ai funghi	84	Finocchi gratinati agli anacardi	104
Crespelle di saraceno con carote piccanti	85	Crema di champignon	104
Crespelle di saraceno farcite	85	Melanzane nel wok	105
Sformato di pizzoccheri	87	Sformatini arcobaleno	105
Crema di porri e patate	88	Purea di patate e zucca ai funghi	107
Insalata fresca di orzo	88	Dadolata di verdure dorate	108
Flamiche	89	Spinaci con arancia e pinoli	108
Zuppa estiva	89	Insalata russa vegetale di Cibo è salute	109
Secondi	90	Zucca agropiccante ai datteri	109
Melanzane ripiene di funghi	92	Cavolfiore arrosto	110
Carote in rosa	92	Strudel delicato di verdure	110
Zucchine mentate	94	Tempeh marinato al rosmarino	112
Insalata saporita di fagioli dell'occhio	94	Tempeh speziato al forno	112
Cavolo rosso con le mele	95	Fagioli agrodolci all'iraniana	113
Tortino di patate alle bietole	95	Panone	113



Carla Vecchi vive a Modena. Laureata in Filosofia e in Medicina, è approdata allo studio dell'omeopatia nel 1976, ai primordi della presenza di questa disciplina in Italia. Ha proseguito la propria formazione in Germania con la dottoressa Barbara Collier. Medico omeopata, pratica con successo la terapia Mayr per la disintossicazione dell'intestino, a cui affianca la dieta Kousmine e l'idrocolon terapia.

www.terranuovaedizioni.it

In questo libro l'autrice risponde a molte delle domande che i pazienti le hanno posto in anni di esercizio dell'omeopatia e dell'idrocolonterapia. Sull'intestino vengono scaricate tensioni emotive ed errori alimentari, e chi soffre di «mal di pancia» non sempre è consapevole di quanto accade nel proprio corpo nella sua interezza fisica e psichica.

Nell'introduzione sono fornite le indicazioni fondamentali per comprendere lo stato di salute del proprio intestino, conoscere le patologie e le problematiche più comuni, e iniziare un percorso preventivo e curativo. Alimentazione, massaggio addominale, agopuntura, yoga ed esercizio fisico sono alcune tra le buone pratiche per mantenersi in salute.

Le ricette sono state pensate per conservare la vitalità della flora batterica intestinale attraverso l'impiego di prodotti integrali e ricchi in fibre. Accanto ai diversi piatti sono indicate le principali caratteristiche degli ingredienti, in modo tale che i lettori possano giudicare la loro opportunità per intestini 'deboli' o affetti da qualche disturbo particolare. Questo volume non è solo un ricettario ma anche una guida per mantenersi in salute e, attraverso la comprensione della propria «pancia», ricercare il benessere complessivo. Bellissime foto accompagnano le ricette, rendendole ancora più appetibili.

ISBN 88-6681-041-4



9 788866 810414

€ 14,00