



Eve Kalinik

Coccola
il tuo intestino

red!

Sommario



- Introduzione 8
- 1 Come mangiare 18
- 2 Il meraviglioso mondo dei microbi 36
- 3 Perché va fuori rotta? 68
- 4 La nostra corazza naturale 90
- 5 Connessione mente-corpo 116
- 6 Smascherare chi vi tormenta 138
- 7 I sabotatori dell'intestino 164
- 8 Stressati, sempre più stressati 190
- 9 In viaggio fra gli ormoni 210
- 10 Verità e bugie 232
- Ringraziamenti 256



CAPITOLO

1

Come mangiare

MANGIARE PUÒ SEMBRARE una cosa più che banale, ed è raro che si pensi a cosa succede al cibo dopo che ha abbandonato la nostra forchetta. Diamo per scontato che il nostro organismo faccia semplicemente quello che è necessario per assicurare il quotidiano ciclo 'dentro e fuori'. Invece, il processo digestivo è tutt'altro che banale, anzi si potrebbe definire spettacolare. Come un'orchestra perfettamente accordata, l'intestino coordina un complesso insieme di funzioni: per esempio, attiva gli ormoni che gestiscono l'appetito e danno il segnale di partenza ai movimenti muscolari; mette in campo sostanze come gli enzimi che scompongono il cibo; si occupa dell'assorbimento e dell'assimilazione dei nutrienti da trasferire poi in altre aree dell'organismo. Per non parlare dei miliardi di microbi che abitano l'intestino e che si mettono al lavoro su ciò che rimane, trasformando questo vero e proprio banchetto (beh, almeno per loro!) in essenziali sostanze antinfiammatorie e

vitamine; e questo per citare solo alcune delle cose di cui si occupa questo organo straordinario. Basti ricordare che ciò che avviene nell'intestino e il modo in cui funziona il sistema digerente hanno un impatto ben maggiore di quanto possiamo immaginare su tutta la nostra salute.

Una mappa del processo digestivo

In questo capitolo vi condurrò attraverso i grovigli, le curve e le svolte del sistema digerente e vi spiegherò come tutti questi processi prodigiosi riescano a svolgersi in perfetta armonia. È così affascinante che non potrete non sentire un nuovo profondo rispetto per il vostro fantastico intestino e per il ruolo fondamentale che ha sul nostro benessere. Di conseguenza, dovrete estendere lo stesso rispetto al cibo che avete nel piatto di fronte a voi, ed è per questo che alla fine del capitolo

Merluzzo al miso con broccoli e wasabi

Il miso è un componente tradizionale della cucina giapponese da più di mille anni; si ottiene dalla fermentazione dei semi di soia. Come tutti gli alimenti fermentati è una fonte eccezionale di batteri benefici per l'intestino. Il miso bianco dolce è fatto con il riso fermentato o con i fagioli di soia, ed è perfetto per il pesce bianco. Cercate il merluzzo atlantico con l'etichetta Msc, che proviene quindi da pesca sostenibile. L'amino di cocco è un'eccellente alternativa alla salsa di soia, è naturalmente dolce e gluten-free, ed è quindi l'ideale se siete intolleranti o allergici alla soia. Se volete renderlo un pasto completo, servitelo con dei noodles di grano saraceno.

2 porzioni

- 1 broccolo medio
- 2 cucchiaini pasta di miso bianco dolce non pastorizzato
- 2 cucchiaini sake
- 1 cucchiaino amino di cocco
- 2 filetti merluzzo atlantico, circa 150-200 g l'uno
- 1 cucchiaino burro bio o ghee
- 1 spicchio aglio, mondato e tagliato a fettine sottili
- ¼ cucchiaino wasabi in polvere
- 1 cucchiaino semi di sesamo

Scaldare il forno a 180 °C. Rivestire una teglia con carta da forno. Tagliare il broccolo a fiorellini e disporli sulla teglia.

Mescolare in una ciotola piccola il miso, il sake e l'amino di cocco. Disporre ogni filetto su un pezzo di carta da forno e distribuirvi sopra in modo uniforme il composto di miso. Avvolgere i filetti con cura nella carta da forno e chiuderli bene in modo che il condimento non coli dai lati. Disporre i cartocci con il pesce su un'altra teglia e cuocerle entrambe in forno per 18 minuti.

Lasciar riposare il pesce per qualche minuto mentre si completa la preparazione dei broccoli.

In una padella poco profonda scaldare il burro o il ghee, unire l'aglio, i broccoli e il wasabi, cuocere mescolando per circa 3 minuti.

Distribuire i broccoli in due piatti e sistemarvi accanto i filetti di pesce. Guarnire con semi di sesamo e irrorare con il sugo dei cartocci di merluzzo. Il massimo è gustarli con le bacchette e accompagnarli con un bicchierino di sake.



Consumare alimenti probiotici e prebiotici supporterà e nutrirà i batteri benefici, ed è da qui che si deve cominciare. Non si tratta di intervenire con tonnellate di integratori. Questi possono aiutare in caso di disbiosi o di un sistema digerente compromesso, e come ulteriore supporto durante il programma Weed, Seed and Feed (vedi box sotto). Spero che ora abbiate capito perché è così importante nutrire i propri microbi. Vi ho fornito un sacco di informazioni, ma inserire gradualmente anche solo alcune di queste semplici nuove abitudini quotidiane può fare realmente la differenza.

Cominciare la giornata con una bella Ciotola di smoothie di lucuma da leccarsi i baffi (p. 55) o

con lo 'Yogurt' probiotico al pistacchio (p. 54) può far partire in quarta i vostri 'benefattori'.

Anche un semplice uovo in camicia su una fetta di pane a lievitazione naturale accompagnato da dei crauti rappresenta un altro bel modo di dare un buongiorno pieno di energia. Tutti dobbiamo amare e coccolare i nostri microbi benefici con il cibo che abbiamo nel piatto e con qualche gentile attenzione da dedicare di tanto in tanto al nostro intestino-giardino. Ed è proprio di questo che si occupa il mio programma Weed, Seed and Feed. A p. 254 troverete un menu per una settimana che vi darà un'idea di come, seguendo questo programma, si possano abbinare le ricette.

Weed, Seed and Feed (Diserbare, Seminare e Nutrire): programma per 30 giorni

Per creare e mantenere un intestino sano e un microbioma florido è necessario offrire sostegno al proprio ecosistema. Il mio programma W. S. F. è la sintesi di tutto quello che ho esposto in questo capitolo, ed è stato studiato per farvi iniziare un viaggio verso il riequilibrio e il risanamento del vostro intestino. Non può risolvere gravi problemi, ma se state cercando un modo per contrastare sgradevoli sintomi intestinali che vi portate dietro da molto tempo può rappresentare un ottimo punto di partenza. Egualmente, quelli fra voi che non hanno apparenti disturbi di 'pancia' possono comunque godere dei benefici che procura regalare un po' di attenzione al proprio intestino.

Non si tratta di una dieta disintossicante o dimagrante. Pensatela più come il 'calcio d'inizio' di una strategia a lungo termine per un intestino costantemente sano e forte. Troverete una guida su come utilizzare i vari elementi del programma una volta passati i 30 giorni a p. 53.

L'analogia fra l'intestino e un giardino è davvero appropriata da molti punti di vista. Pensate ai batteri più perturbatori di cui abbiamo parlato come a delle erbacce, alle pareti dell'intestino come alla terra, ai nutrienti di supporto come ai fertilizzanti e ai microrganismi probiotici come ai semi. Di sicuro non piantereste dei semi in un giardino senza prima aver diserbato e preparato il terreno, ebbene, dovete usare lo stesso procedimento con l'intestino. Non potete aspettarvi che i batteri benefici prosperino se sono sopraffatti dalle erbacce. Il mio programma a tre fasi per 30 giorni offrirà al vostro intestino le cure e le attenzioni di cui ha bisogno per essere florido e pieno di vita.

Erbacce

Il primo passo da fare è disinfestare l'intestino dai batteri perturbatori e dagli alimenti nocivi che potrebbero creare conflitti e continuare questa operazione per tutti i 30 giorni. Ciò significa eliminare alcuni dei possibili fattori alimentari scatenanti l'infiammazione cronica, fra cui zuccheri raffinati, prodotti caseari vaccini, soia e glutine. Questo non vuol dire che tutti questi alimenti siano 'cattivi', ma che, se il vostro intestino è irritato, questi possono perpetuare il ciclo dell'infiammazione. Questa parte del programma si occupa proprio di interrompere questo ciclo. Immaginate che questa eliminazione di determinati alimenti dalla vostra dieta equivalga a premere il tasto 'reset' del vostro intestino.

Cosa evitare

Durante il programma vanno eliminati dalla dieta gli alimenti elencati qui di seguito.

Prodotti industriali di latte vaccino

- **Evitare** latte vaccino, panna, formaggi e yogurt industriali. In chi è sensibile al lattosio, questi prodotti possono favorire risposte infiammatorie, ma è più spesso la lavorazione che subisce la maggior parte di questi a creare problemi (vedi Capitolo 6). Il burro bio o fermentato e il ghee (burro chiarificato) contengono quantità minime (o nulle) di lattosio e alcuni ottimi grassi saturi, quindi godetevi pure, con moderazione, naturalmente.
- **Alternative.** Si possono consumare piccole quantità di formaggio di capra o di pecora, yogurt intero biologico di pecora o capra, in quanto tendono a essere meglio tollerati e sono ricchi di batteri benefici naturali. Anche lo yogurt di latte di cocco, che non ha niente a che vedere con i latticini, va bene. I vari 'latte' non zuccherati prodotti da frutta secca, come quelli

Erbe anti-microbiche

Nei primi 14 giorni del programma, potreste aggiungere un'erba anti-microbica concentrata ad ampio spettro, come l'olio di origano. Può essere utile in caso di disbiosi, ma va preso a piccole dosi: è veramente molto potente! (Controllate che provenga da una fonte sicura, pura e biologica.) La cosa migliore sarebbe eseguire dei test funzionali, come l'analisi delle feci; quindi rivolgersi a un professionista che così avrebbe un panorama più completo del vostro microbioma e potrebbe intervenire in modo più specifico. A ogni modo, per la sua azione di 'sicario' dei patogeni, l'olio di origano si è dimostrato in grado di apportare sensibili benefici. Le erbe anti-microbiche, quando assunte in una forma così potente come quella dell'olio di origano, in genere hanno un effetto più forte nel limitare la crescita batterica eccessiva rispetto ai loro corrispettivi naturali, e mentre come ingrediente alimentare possono essere usate senza nessuna limitazione, sotto questa forma concentrata non dovrebbero essere utilizzate in modo continuativo. In un programma breve come il W.S.F. possono offrire un aiuto in più all'intestino. Evitate l'olio di origano se temete che possa essere controindicato per voi.

di mandorle, nocciole, noci brasiliane o anacardi possono rappresentare ottime alternative al latte vaccino (ricette alle pp. 150-151). Il latte di cocco, se vi piace o avete bisogno di una maggiore densità e una consistenza più cremosa, è delizioso (è fantastico nel caffè). Il kefir può essere un'ottima aggiunta alla dieta, purché sia fatto in casa con del latte intero biologico e non omogeneizzato (ricetta a p. 153).



Falafel di patate dolci con 'cuscus' di pastinaca

Con le patate dolci si realizzano degli ottimi falafel, che apportano un sacco di fibre importanti per l'intestino. Questa patata è anche una delle fonti più ricche di betacarotene, un antiossidante che aiuta a proteggere dalla degenerazione cellulare. Il 'cuscus' realizzato con la pastinaca è una splendida alternativa a quello a base di cereali e, se avete un intestino sensibile, può essere di più facile digestione. Viene servito con della semplice salsa tahina e con un'insalata di spinacini di contorno. Perché non prepararne il doppio così da averlo pronto per il pranzo del giorno dopo?

2 porzioni (10 falafel)

Falafel

- 1 patata dolce, pelata e tagliata a pezzi
- 2 cipollotti, tritati grossolanamente
- 1 cucchiaio coriandolo fresco, tritato grossolanamente
- 2 cucchiaini cumino in polvere o macinato
- 1 cucchiaino paprica affumicata
- ½ cucchiaino peperoncino fresco finemente tritato (o un pizzico di peperoncino chipotle)
- ½ cucchiaino aglio in polvere (o 1 spicchio di aglio fresco, spremuto)
- 1 cucchiaio succo fresco di limone
- 1 cucchiaino burro di mandorle
- 1 cucchiaio semi di sesamo
- 1 cucchiaio farina di cocco
- 1 pizzico sale integrale, abbondante
- 1 cucchiaino ghee o burro biologico, per friggere (per i vegani: olio di cocco)

Salsa tahina

- 2 cucchiaini tahina
- 1 limone, il succo

'Cuscus' di pastinaca

- 2 pastinache, pelate e tagliate a pezzi piccoli
- 1 cucchiaino cumino in polvere o macinato
- 1 pizzico sale integrale e pepe nero
- 1 cucchiaino ghee o burro biologico, per friggere (per i vegani: olio di cocco)

Per il procedimento andare alla pagina [seguente](#)

'Polenta' di cavolfiore con funghi shimeji e nocciole

Questa polenta fatta con il cavolfiore è stata per me una vera scoperta; la cottura in forno le dona un sapore veramente molto simile a quello della classica polenta di granturco. Il cavolfiore, come altre crucifere, per esempio verza e broccoli, contiene dei composti, come il sulforafano, che sono fantastici per l'intestino e i suoi numerosi microbi. I funghi sono degli eccellenti prebiotici che aiutano a rendere più forte l'esercito di batteri benefici e più efficiente anche il sistema immunitario. Ma non è un banchetto solo per l'intestino: l'intenso sapore di formaggio, dovuto al parmigiano o alle scaglie di lievito, rende questo piatto veramente gustoso e soddisfacente anche per le nostre papille gustative. Inoltre è semplice e rapido da preparare, perfetto per quando alla fine di una lunga giornata avete voglia di una cena veramente sostanziosa e salutare.

2 porzioni

1 cavolfiore, tagliato a pezzetti piccoli
4 spicchi aglio, pelato e schiacciato
1 cipolla piccola, pelata e tagliata a pezzi
4 cucchiaini olio evo, più un po' per guarnire
4 cucchiaini parmigiano grattugiato o altro formaggio duro non pastorizzato (per i vegani: sostituirlo con 6 cucchiaini, 20 g, di scaglie di lievito alimentare)
q.b. sale integrale e pepe nero
½ limone, il succo
8-10 champignon
150 g funghi shimeji (o altri funghi, come gli shiitake)
1 cucchiaino burro bio o ghee (per i vegani: olio di cocco)
4-6 cucchiaini amino di cocco
½ tazza nocciole leggermente tostate e tritate grossolanamente
q.b. erbe aromatiche fresche, finemente tritate (le migliori sono cerfoglio e prezzemolo)

Riscaldare il forno a 200 °C. Foderare con carta da forno una teglia. Disporre il cavolfiore, l'aglio e la cipolla sulla teglia e cuocerli in forno per circa 25 minuti, o fin quando saranno morbidi. (Se non avete ancora tostato le nocciole potete aggiungerle nella teglia negli ultimi 5 minuti.)

Versare le verdure arrostiti in un robot da cucina. Aggiungere l'olio d'oliva, il parmigiano (o le scaglie di lievito), alcuni pizzichi di sale e pepe, il succo di limone e un goccio di acqua filtrata. Frullare fino a ottenere una consistenza simile a quella della polenta.

Scaldare il burro o il ghee o l'olio di cocco in una padella, aggiungere i funghi e cuocerli a fuoco medio per circa 5 minuti. Unire l'amino di cocco e cuocere ancora un minuto. Togliere dal fuoco.

Dividere la 'polenta' di cavolfiore nei due piatti, distribuirvi sopra delle cucchiaiate di funghi, quindi unire le nocciole, irrorare con un filo d'olio evo e guarnire con le erbe aromatiche fresche.





CAPITOLO

7

I sabotatori dell'intestino

PROPRIO COME EVA nel Paradiso terrestre non seppe resistere al frutto proibito, anche noi spesso ci lasciamo sedurre e cediamo troppo facilmente davanti a cibi che sappiamo benissimo non dovremmo assolutamente mangiare. Non c'è mai stato un periodo in cui il cibo sia stato più disponibile di oggi e, per lo meno nel mondo occidentale, occhieggia e ci tenta da tutte le parti. Che si tratti di uno sfizioso spuntino consolatorio mentre si torna a casa dal lavoro, di una pizza a domicilio per la terza volta in una settimana, di qualcosa di goduriosamente dolce a cui non si riesce a resistere insieme al caffè o al tè del pomeriggio, o troppo vino a cena, insomma spesso soccombiamo davanti alle tentazioni del nostro personale serpente tentatore.

Ma insomma, come mai è così facile uscire di carreggiata proprio mentre stiamo cercando di abbandonare le cattive abitudini, anche avendo le migliori intenzioni? Cosa guida i nostri

comportamenti e ci spinge a tornare alle vecchie abitudini? Secondo gli psicologi, ci vogliono da uno a tre mesi per cambiare un'abitudine e molti di noi non si lasciano il tempo e lo spazio necessari. Ci sono inoltre delle reali ragioni psicologiche ed emotive per il fatto che gravitiamo verso certe cose: non cediamo alle tentazioni semplicemente per mancanza di volontà. Ci sono anche dei fattori squisitamente biologici che guidano le nostre 'voglie'; potrebbe essere proprio l'intestino, e più in particolare il nostro microbioma, che 'lavora' per convincerci a divorare un'altra fetta di torta o di pizza, quando sappiamo benissimo che proprio non dovremmo. Beh, in questo capitolo tratteremo del ruolo che ha il microbioma nella seduzione che esercita su di noi il cibo spazzatura. Indagheremo anche sulla responsabilità che hanno altri fattori – come lo stress, alcuni farmaci, la mancanza di sonno – nel sabotare intestino e microbioma. Vi farà, tuttavia,

Porridge rosa

Il cibo rosa mi rende allegra e sono sicura che è così anche per molti di voi. La tonalità intensa di questo piatto è dovuta alla polvere di barbabietola. Oltre a donare un bel tocco di colore, questa polvere aggiunge dolcezza e ha una bella carica nutrizionale. La cosa veramente notevole di questa ricetta è il grano saraceno germogliato: ha un sapore particolare, che ricorda un po' quello di un toast leggermente sbruciacchiato, ed è ricco di vitamine del gruppo B e di magnesio, entrambi importanti per la gestione dello stress, per quanto riguarda intestino e ormoni. Insomma, questo è un porridge che ha la capacità di farvi iniziare la giornata con una nota veramente positiva.

2 porzioni

80 g grano saraceno germogliato
3 cucchiari polvere di barbabietola
6 noci del Brasile attivate, tritate grossolanamente (p. 16)
40 g cocco disidratato
1 cucchiaino olio di cocco
1 pizzico sale integrale, abbondante
200 ml latte di anacardi (o latte vaccino intero crudo o non omogeneizzato, o latte di mandorle senza zucchero o kefir)
100 g yogurt di cocco senza zucchero, per servire
6-8 pistacchi attivati, finemente tritati (p. 16), per servire

Versare in un robot da cucina il grano saraceno, la polvere di barbabietola, le noci del Brasile, il cocco, l'olio di cocco e il sale, e frullare a impulsi per circa 30 secondi, in modo da spezzettare un po' le noci e il grano saraceno. Quindi aggiungere gradualmente il latte fino a formare un composto con la consistenza di una polentina. Si potrà diminuire un po' il latte o aumentarlo a seconda della consistenza che preferite, ma non aggiungetelo tutto in una volta o potreste ritrovarvi con un pasticcio liquido.

Con una frusta sbattete in una piccola ciotola lo yogurt di cocco fino a ottenere una consistenza tipo panna montata.

Distribuire il porridge in due fondine e servirlo con una cucchiata della crema di cocco montata. Guarnire con i pistacchi tritati.

