

FERN GREEN

verdure

*frutta
essicata*

*frutta
a guscio*

frutta

erbe

30

VEGETALI

per il benessere
dell'INTESTINO



INTRODUZIONE

Mangiare frutta e verdura fa bene alla salute, lo sappiamo tutti. Non siamo però altrettanto consapevoli di quanto sia importante consumarne tipi sempre diversi. Eppure tra frutta, ortaggi, cereali integrali, legumi secchi e freschi, frutta a guscio, semi e perfino erbe aromatiche e spezie abbiamo l'imbarazzo della scelta! E voi sapete quanti di questi alimenti vegetali consumate ogni settimana?

Alcuni ricercatori hanno dimostrato che le persone che assumono più di 30 alimenti di origine vegetale alla settimana hanno un microbiota intestinale maggiormente diversificato rispetto a chi si accontenta di 10 alla settimana. Tim Spector, un medico del British Gut Project, ha analizzato il DNA del microbiota di 10.000 persone e ha scoperto che chi consuma fino a 30 tipi diversi di alimenti di origine vegetale alla settimana gode di ottima salute intestinale. Recentemente, numerosi studi hanno evidenziato come la salute dell'intestino influisca su quella di tutto il resto del corpo, non ultima la salute mentale. Di conseguenza, se l'intestino funziona bene ne risentono positivamente anche il cervello, il cuore e il sistema immunitario.

Siamo però tutti un po' schiavi delle nostre consolidate abitudini alimentari. Le giornate sono frenetiche e talvolta dedichiamo poco tempo alla preparazione dei pasti; di conseguenza risulta più semplice consumare prodotti che conosciamo già. E così, con il passare del tempo, la nostra flora batterica intestinale diventa sempre meno diversificata, con possibili ripercussioni sulla salute, come disturbi infiammatori dell'intestino e diabete di tipo 2.

Questo libro è ricco di ricette semplici e gustose per aumentare il consumo settimanale di alimenti vegetali. In base ai vostri gusti, potrete scegliere tra classici della cucina casalinga, piatti unici, ricette semplici o sofisticate. Servitevene come guida di riferimento e fonte di ispirazione.

PORRIDGE SENZA COTTURA

È una ricetta che si presta a molte variazioni e si può preparare in anticipo. Perfetta per la prima colazione! Questa versione con semi di chia, mele e frutta a nocciolo è assolutamente da provare.

7
PUNTI

INGREDIENTI

230 g di fiocchi d'avena	240 ml di latte di mandorla
1 ½ cucchiaino di semi di chia	120 g di yogurt greco
1 cucchiaio di semi di girasole	2 mele
¼ di cucchiaino di cannella in polvere	PER GUARNIRE
⅛ di cucchiaino di zenzero	3 cucchiaini di miele
⅛ di cucchiaino di pepe della Giamaica	1 pesca noce
	1 cucchiaio di pistacchi

PER GUARNIRE

PORZIONI: 2 PREPARAZIONE: 5 min
RIPOSO IN FRIGORIFERO: 8 ore

1: avena ricca di fibre e magnesio

2: semi di chia fonte di fibre e omega 3

3: semi di girasole ricchi di vitamina E, B1, B6 e manganese

4: pistacchi ricchi di proteine, fibre e vitamina B6

5: pesca noce ricca di vitamina B3, C e potassio

6: mela ricca di vitamina C, potassio e fibre

7: latte di mandorla fonte di vitamina E e di antiossidanti

1 Versate i fiocchi d'avena, i semi e le spezie in un contenitore capiente a chiusura ermetica. **2** Aggiungete il latte di mandorla e lo yogurt e mescolate per ottenere un composto omogeneo. **3** Chiedete il contenitore e conservatelo in frigorifero per una notte. **4** La mattina dopo aggiungete le mele grattugiate e suddividete il composto in 2 coppette, poi guarnite con la pesca noce a fettine sottili e i pistacchi. Irrorate con il miele prima di servire.

- PIATTI UNICI -



FRITTELLE DI VERDURE

A chi non piacciono le frittelle? Queste sono particolarmente gustose e forniscono all'organismo le migliori proprietà dei tuberi e degli ortaggi. Ottime servite con una salsa allo yogurt, tipo il raita indiano, si possono preparare anche con altri tipi di verdure, in base a quello che avete in frigorifero. Provatele con l'aggiunta di cetrioli e con una maggiore quantità di barbabietole.

6
PUNTI

INGREDIENTI

150 g di patate a pasta gialla	:	2 uova
100 g di rutabaga	:	3 cucchiaini di farina integrale
100 g di pastinaca	:	5 g di coriandolo
150 g di barbabietole	:	1 cucchiaio di olio d'oliva
½ cipolla	:	sale e pepe
1 cucchiaino di semi di cumino	:	salsa allo yogurt o al kefir
2 cucchiaini di semi di senape	:	di accompagnamento

PORZIONI: 8 PREPARAZIONE: 5 min
COTTURA: 20 min

1: patata
fonte di vitamina C, B6
e potassio

2: rutabaga
ricca di vitamina C, E, K
e magnesio

3: pastinaca
ricca di vitamina C, K
e potassio

4: barbabietola
ricca di fibre, potassio
e vitamina C

5: cipolla
fonte di vitamina C
e manganese

6: coriandolo
fonte di vitamina C,
folati e potassio

1 Grattugiate le patate, la rutabaga, la pastinaca, le barbabietole e la cipolla e mettetele in un'insalatiera con i semi di cumino e di senape, le uova, la farina e il coriandolo tritato grossolanamente. **2** Mescolate bene tutti gli ingredienti e aggiungete sale e pepe secondo il vostro gusto. **3** Con le mani umide, suddividete il composto in 8 parti. **4** Scaldate l'olio in una padella ampia e cuocete poche frittelle alla volta, 5 minuti per lato, quindi scolatele su carta assorbente affinché perdano l'unto in eccesso. Servitele accompagnate da una salsa allo yogurt o al kefir.

- CON UNA SOLA PENTOLA -



HAMBURGER SPEZIATI

- CON UNA SOLA PENTOLA -

Questi hamburger sono un vero trionfo di sapori. Serviteli con le vostre verdure preferite e, se vi piace il gusto piccante, aggiungete anche un po' di peperoncino: ci starà benissimo!



1: cipolla
fonte di vitamina C
e manganese



4: erbe aromatiche
fonte di vitamine A, C
e di antiossidanti



2: lenticchie
ricche di fibre,
ferro e potassio



5: pomodoro
ricco di vitamina C, K
e potassio



3: bulgur
fonte di fibre,
vitamina B6 e magnesio



6: lattuga
ricca di vitamina C, K
e folati

6

PUNTI

INGREDIENTI

2 cucchiaini di olio d'oliva	30 g di erbe aromatiche
2 cipolle	200 g di carne di manzo macinata
2 cucchiaini di semi di senape	1 uovo
2 cucchiaini di curry dolce	sale e pepe
1 cucchiaino di curcuma in polvere	PER SERVIRE
600 ml di brodo vegetale	6 panini piccoli per hamburger
100 g di lenticchie rosse	fette di pomodoro
100 g di bulgur fine	foglie di lattuga

PORZIONI: 6 PREPARAZIONE: 35 min

COTTURA: 40 min

- 1 Scaldate metà dell'olio in una padella ampia dai bordi alti, aggiungete le cipolle affettate sottilmente e fatele appassire, mescolando di frequente, finché diventano tenere.
- 2 Aggiungete le spezie e proseguite la cottura per altri 3 o 4 minuti.
- 3 Versate il brodo, aggiungete le lenticchie e portate a ebollizione. Cuocete per 10-15 minuti fino a farle ammorbidire.
- 4 Incorporate il bulgur, spegnete il fuoco, coprite e fate raffreddare.
- 5 In un'insalatiera, amalgamate la carne di manzo macinata e le erbe aromatiche, poi condite con sale e pepe.
- 6 Aggiungete nell'insalatiera tutti gli ingredienti contenuti nella padella e un uovo. Impastando con le mani, formate 6 hamburger che farete riposare in frigorifero per 30 minuti.
- 7 Trascorso questo tempo, fate rosolare gli hamburger nella padella 4 minuti per lato finché assumono un bel colore dorato. Serviteli in piccoli panini caldi con l'aggiunta di fette di pomodoro e foglie di lattuga.



FRITTATA VERDE

Questa frittata alla ricotta è un trionfo di verdure primaverili ed è molto semplice da preparare. Sarà perfetta abbinata a un'insalata di pomodori freschi.

9
PUNTI

INGREDIENTI

1 cucchiaio di olio d'oliva	2 asparagi
1 scalogno	120 g di ricotta
1 mini lattuga romana (little gem)	1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
1 zuccina	10 g di prezzemolo
30 g di piselli surgelati	10 g di erba cipollina
20 g di spinaci novelli	6 uova
	sale e pepe

PORZIONI: 2 PREPARAZIONE: 5 min
COTTURA: 20 min

1: scalogno
fonte di folati, potassio e magnesio

2: lattuga
ricca di vitamina C, K e folati

3: zuccina
fonte di vitamina C, folati e potassio

4: piselli
ricchi di vitamina A, K, C e tiamina

5: spinaci
fonte di vitamina K, magnesio e calcio

6: asparagi
ricchi di vitamina K e folati

7: prezzemolo
fonte di vitamina A, C, K e calcio

8: erba cipollina
fonte di vitamina A, C e K

9: limone
fonte di vitamina C, B6 e di potassio

1 Scaldate il forno a 200°C. **2** Scaldate l'olio in una padella che possa essere utilizzata in forno, aggiungete lo scalogno affettato e fatelo appassire finché risulta tenero. Toglietelo dalla padella. **3** Aggiungete le foglie di lattuga, fatele rosolare e toglietele dalla padella. **4** Aggiungete la zuccina tagliata a rondelle e fatela rosolare. **5** Rimettete in padella lo scalogno e la lattuga, poi aggiungete i piselli, gli spinaci e gli asparagi e cuocete per 2 minuti. **6** Mescolate la ricotta con la scorza di limone, metà delle erbe aromatiche tritate, sale e pepe. Con le mani umide ricavate 4 palline da questo impasto. **7** Togliete dal fuoco la padella e mettetevi le palline, collocandole tra le verdure. **8** Versate nella padella le uova sbattute e rimettete sul fuoco. Cuocete per 5 minuti prestando attenzione che il fondo non si attacchi. **9** Infornate per 8 minuti o finché la preparazione si gonfia leggermente. Insaporite con il resto delle erbe aromatiche e servite.

- IN TEGLIA E NON SOLO -



FRULLATO DI BARBABIETOLE

- FRULLATI & CO. -

Questo frullato dalle tinte viola è ricco di fibre e di alimenti con importanti caratteristiche nutrizionali.

6
PUNTI

INGREDIENTI

- 2 barbabietole piccole
- 1 carota (arancione o viola)
- 100 g di mirtillo
- 50 g di more
- 50 g di lamponi
- 100 ml di kefir o di yogurt al naturale
- 150 ml di bevanda vegetale all'avena

PORZIONI: 1
PREPARAZIONE: 5 min

1: barbabietola ricca di fibre, potassio e vitamina C

2: mirtillo ricco di vitamina C, K e fibre

3: lampone ricco di vitamina C e fibre

4: mora ricca di vitamina C, K e fibre

5: carota fonte di vitamina K, betacarotene e potassio

6: bevanda vegetale all'avena, ricca di proteine e fibre



1 Sbucciate le barbabietole e la carota e tagliatele a pezzi. **2** Frullatele insieme agli altri ingredienti fino a ottenere una miscela omogenea. **3** Servite.

