

**CHIARA
FERRAGNI, 31**

Per pranzo, insalata
e carne bianca



pectina, che i batteri trasformano in una guaina lenitiva per le pareti intestinali irritate.

Per **riequilibrare la flora batterica** ci aiutano patate lesse e riso integrale: andrebbero consumati tiepidi perché gli amidi che si sono gelatinizzati durante la cottura, diventano resistenti agli enzimi digestivi e nutrono la flora intestinale.

Occhio alle combinazioni

Abbinare bene i cibi giusti è fondamentale per la digestione. Afferma Luca Naitana, ideatore de *Il metodo Well-*

being: «Iniziate il pasto con la verdura cruda; a pranzo mangiate una porzione di proteine (meglio pesce o legumi) e a cena cereali integrali. Li digeriamo in tre ore, così durante la notte il corpo vive una condizione di "semidigiuno" e sfrutta il picco di attività disintossicante del fegato. Infine, occhio alle cotture: «Cambiano l'identità dell'alimento, da dottor Jekyll a mister Hyde», spiega Naitana. «Prendete l'olio: a crudo è un portento anti-age, cotto libera sostanze che possono essere tossiche».

2 ricette facili per mettere in pratica le dritte degli esperti

Fagioli rossi con zenzero e menta

(tratta dal libro *Il metodo Wellbeing*)

per 4 persone:

- ✓ Affettate una cipolla e grattugiate un pezzo di zenzero.
- ✓ Metteteli in una padella con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e lasciate appassire.
- ✓ Aggiungete 500 g di fagioli rossi azuki già cotti e portate a bollire.
- ✓ Unite un cucchiaino di crema di umeboshi (prugne giapponesi, nei negozi di cibi biologici) e cuocete a fuoco basso per 6-8 minuti.
- ✓ Aggiustate di sale e pepe e unite tre foglie di menta tritata.

Insalata sfiziosa di tonno

(tratta da *La cucina del senza*)

per 4 persone:

- ✓ Stemperate due cucchiaini di senape in due cucchiari di aceto di vino.
- ✓ Versate la salsina in una tazza insieme a 3 cucchiari di concentrato triplo di pomodoro, 15 pomodori secchi tagliati a julienne, 3 cucchiari d'olio extravergine e 40 capperi lavati e tritati.
- ✓ Spezzettate 220 g di tonno sott'olio sgocciolato, adagiatelo su un piatto da portata e versate la salsa sopra il tonno.

SALE, ZUCCHERO, GRASSI: GLI ALIMENTI "SORVEGLIATI SPECIALI"

Sono tre gli alimenti da tenere d'occhio per mantenersi sani: **sale, zucchero e grassi**. «Si tratta di cibi infiammatori che, consumati in eccesso, **favoriscono disturbi cardiovascolari, obesità e tumori**», spiega Marcello Coronini, autore con la moglie Lucia di *La cucina del senza. Mangiare con gusto e vivere 100 anni* (Gribaudo). «Li trovate in gran parte dei cibi industriali».

✓ La prima mossa per tagliarli, quindi, è **verificare sulle etichette** la quantità di zucchero e sale. «Questi due elementi ci **invogliano a mangiare di più e più velocemente**, perché rendono il cibo più appetibile, riducendo il senso di sazietà», aggiunge Coronini.

✓ «Il secondo segreto è **imparare a cucinare**

senza aggiungere sale, zucchero e grassi; in due o tre mesi si ridà sprint al metabolismo e si riduce l'infiammazione cronica».

✓ Nel libro ci sono **molte ricette gustose**. Per esempio, un **risotto senza grassi e sale** si prepara tostando il riso al naturale, aggiungendo gli altri ingredienti (pesce, verdura, aromi), per poi mantecarlo con parmigiano reggiano invecchiato 30 mesi e un cucchiaino di aceto di mele o di vino.

✓ Infine, via libera ai **cibi salvavita**. Un esempio? «Ottimi i **capperi**», conclude Coronini. «Quando potete, usateli al posto del sale: sono antinfiammatori, abbassano il colesterolo, stimolano la digestione e sono ricchi di fibra».

