

NUTRITI DI PIACERE

IL

DETOX

CHE TI RICA RICA DI ENERGIA

L'eccesso di tossine nel corpo può causare annebbiamento mentale, spossatezza e sbalzi di umore. Ecco perché un'alimentazione depurativa, soprattutto dopo le feste, ci aiuta a stare meglio. In tutti i sensi

Con la consulenza della naturopata **Claudia Zannini**, e della biologa nutrizionista **Luisa Piva**

È un ottimo modo per iniziare l'anno nuovo

C'è un momento migliore per seguire un'alimentazione di stampo depurativo? «Ogni cambio di stagione è un momento propizio, così come i giorni che seguono un periodo intenso di feste e sovraccarico alimentare. Gennaio ne è un esempio – risponde Zannini - Stanchezza generale, mal di testa, spossatezza, occhiaie, umore incostante, gonfiore e ritenzione di liquidi sono tutti segnali di "intasamento". Immagina una casa rimasta chiusa per anni, sporca, piena di polvere: un periodo di detox è un po' come aprire le finestre, spolverare, lavare tende e tappeti. La casa non può tornare al suo splendore - e il corpo al suo stato di benessere - se non compiamo queste operazioni. Per l'organismo, è più facile di quel che pensi: basta rifornirlo con i cibi giusti per aiutarlo a uscire dall'impasse ed essere pronto a ritrovare la sua capacità innata nel recuperare naturale equilibrio».

BISOGNA AGIRE SU FEGATO, RENI, INTESTINO, POLMONI E PELLE

«Reni, polmoni, intestino, fegato e pelle sono i nostri sistemi tampone: svolgono un ruolo cruciale nella regolazione del pH corporeo. Sono chiamati organi "emuntori", perché attraverso di essi eliminiamo scorie metaboliche non utilizzate dall'organismo. Centrale è senza dubbio il fegato: immaginalo come un potente filtro, in grado di trattenere tutte le sostanze potenzialmente pericolose. Spesso non solo non gli diamo quello che gli occorre per mantenersi pulito, ma continuiamo a intasarlo finché non riesce più a svolgere in modo ottimale il suo lavoro. Ed è così che hanno origine tantissimi disturbi: problemi digestivi, sovrappeso, ipertensione, problemi alla pelle, sbalzi emotivi, annebbiamento mentale».

Purificare l'organismo messo a dura prova da tossine ed eccessi alimentari, ma anche fornire al corpo la giusta energia per riprendere a pieno ritmo le attività quotidiane. È quello che vorremmo tutti dopo le feste, quando è facile sentirsi fuori forma e "fuori fuoco", dopo settimane di cene, aperitivi e panettoni. Abbiamo chiesto a Claudia Zannini (su Instagram @vitalmentebio) naturopata formata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica di Milano e autrice di *Naturopatia per tutti. La guida olistica per portare benessere nella tua vita* (Editore Red!, da cui sono tratte ricette e foto di pp. 82-83), di mettere a punto un programma con menu e ricette facili che ci depurino con gusto e gentilezza, aiutandoci a ritrovare la nostra migliore energia. Iniziamo mettendo a fuoco cosa sono le tossine e perché si formano.

«Le tossine sono i prodotti di scarto dei processi metabolici dell'organismo, le sostanze azotate che si formano con la decomposizione delle proteine, urea ed acido urico - risponde l'esperta - A queste si aggiungono gli acidi che si formano nell'intestino a seguito dei processi di fermentazione e putrefazione. Le tossine possono essere anche "esogene", ovvero essere introdotte nel nostro corpo attraverso alimentazione scorretta, uso di farmaci, stress o altre sostanze (ad esempio inquinamento, prodotti chimici...) con i quali veniamo a contatto. L'organismo è progettato per filtrare ed espellere dal sangue queste scorie, attraverso dei sistemi tampone, atti a garantire il pH e il nostro equilibrio interno, ma più è carico di tossine, più questo sistema fatica ad essere efficiente, con ripercussioni sul benessere generale dell'organismo».



Il programma depurativo per ritrovare (anche) vitalità e buonumore

Lo scopo di un programma detox davvero efficace, spiega la naturopata Claudia Zannini, «deve essere quello di promuovere il benessere generale dell'organismo più che il dimagrimento, anche se, oltre a recuperare vitalità ed energia, si ha di solito anche perdita di peso. Siamo ossessionati dalle calorie, scarichiamo applicazioni per controllare quante ne assumiamo, ma più che quante, dovremmo preoccuparci di quali! Il cibo è informazione e influisce direttamente sulla nostra espressione genica, sugli ormoni, sul metabolismo. Prendiamo questo nostro periodo detox come un'occasione per imparare a nutrirci in modo diverso: scegliendo piatti completi e bilanciati, soddisfacenti e gustosi, che non provochino sbalzi glicemici, non costringano il fegato a un superlavoro e non infiammino il corpo».

DETOX

L'ESEMPIO PRATICO DA SEGUIRE

Dalla teoria alla pratica: in questa pagina trovi alcuni suggerimenti per impostare un menu settimanale ad azione detox, messo a punto in collaborazione con la biologa nutrizionista Luisa Piva (su Instagram è @ghiottodisalute). Nel percorso di riequilibrio del corpo ci sono alcuni

cibi che è utile limitare, ovvero cereali contenenti glutine, zuccheri di ogni tipo, caffè (ne è consentito uno al giorno, senza zucchero), alcol, bevande gassate e zuccherate, tè e succhi di frutta confezionati, carni rosse, salumi e affettati, formaggi stagionati, latticini vaccini, prodotti da forno preconfezionati e tutti i preparati industriali in genere.

NON DIMENTICARE L'IDrataZIONE: È ESSENZIALE

Quando si parla di depurazione, l'acqua è un fattore essenziale. «È il solvente mediante il quale il corpo può espellere, attraverso i reni, le tossine prodotte dall'organismo - aggiunge Zannini - Da adulti, la sensazione di sete gradualmente diminuisce e il corpo diventa cronicamente e progressivamente disidratato e, spesso, la sensazione di fame che crediamo di provare è solo una richiesta di acqua da parte del corpo. Altro errore è rimpinzarsi di bibite gassate: peggiorano la disidratazione corporea e intossicano l'organismo con le sostanze chimiche contenute nelle bevande stesse. L'acqua pura è fondamentale sia per portare sostanze nutritive alle cellule (fase anabolica), sia per asportare le sostanze tossiche fuori dalle cellule e dal corpo (fase catabolica): l'equilibrio di queste due fasi funzionali del nostro metabolismo è alla base della nostra salute. L'ideale sarebbe bere 30 ml d'acqua al giorno per ogni kg di peso corporeo».

COLAZIONE E SPUNTINI: ECCO LE SCELTE GIUSTE

Colazione: puoi bere una tazza di acqua tiepida con una di queste opzioni: torta di castagne e mele (vedi ricetta a p. 83) con un tè kukicha; biscotti di avena e cocco con latte di mandorle; tortino di albumi e avena con cioccolato fondente (vedi ricetta a p. 83) e un tè rosso; chia pudding con banane caramellate e un tè kukicha; porridge con crema di mandorle e cioccolato fondente e un tè kukicha; avocado toast con un caffè di cicoria; pancake proteici e un tè rosso.

Spuntino di metà mattina: fallo se passano almeno 4 ore tra colazione e pranzo. Puoi scegliere 1 frutto di stagione con 5 mandorle; un dattero farcito con 1 mandorla o un cucchiaino di crema di mandorle e un quadratino di cioccolato fondente.

Merenda pomeridiana: puoi scegliere tra uno yogurt di cocco, una manciata di olive, una manciata di mandorle o 2-3 noci.

Giovedì

Pranzo: frittata di ceci con porri ed erbe.
Cena: nasello con prezzemolo, olive e capperi con catalogna ripassata in padella.

Venerdì

Pranzo: zucca al forno con uova e cavolo nero.
Cena: vellutata di cavolfiore, finocchio e patata con porri e radicchio al forno, semi misti e mandorle tostate.

Sabato

Pranzo: minestra di farro, ceci e cavolo nero.
Cena: filetto di salmone alla piastra o al forno con contorno di catalogna.

Domenica

Pranzo: pollo con riso integrale (vedi ricetta a p. 82)
Cena: polpette di lenticchie rosse con finocchi e cipolle (vedi ricetta a p. 83)

Lunedì

Pranzo: risotto al cavolo nero con funghi shiitake (vedi ricetta a p. 82).
Cena: zuppa di miso con tofu fermentato, alghe e vegetali di stagione.

Martedì

Pranzo: tempeh alle mandorle con riso basmati e insalata a piacere.
Cena: filetti di platessa al forno con zucca al rosmarino.

Mercoledì

Pranzo: pasta di grano saraceno con ragù di lenticchie e pomodoro.
Cena: pollo arrosto con cavolfiore gratinato al forno.



Le ricette da provare subito contro tossine e spossatezza

Risotto

al cavolo nero con funghi shiitake

INGREDIENTI per 2 persone per il risotto: 20 foglie di cavolo nero, 50 g di mandorle tostate, 120 g di riso integrale, olio extravergine di oliva, sale fino, 5 mestoli acqua di cottura del riso.

Per i funghi Shiitake: 10-15 funghi shiitake freschi tagliati a fettine, 20 ml di vino bianco, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale fino.

PROCEDIMENTO 1 Rosola i funghi in una pentola antiaderente con olio, aglio e sale, aggiungi il vino bianco e fai evaporare. Copri i funghi con acqua e cuoci a fiamma dolce per 10-15 minuti. Fai evaporare il liquido in eccesso e metti da parte. 2 Nel frattempo, cuoci il riso integrale in acqua bollente salata per circa 25-30 minuti (tienilo al dente, terminerai la cottura in padella con il pesto). Prima di scolarlo ricordati di tenere da parte 5 mestoli di acqua di cottura. 3 Separa le foglie del cavolo dalla costa dura centrale e cuoci le foglie in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolale e strizzale per togliere l'acqua in eccesso. 4 Nel frullatore frulla le mandorle, aggiungi le foglie di cavolo nero, 1 cucchiaio di olio extravergine, il sale e 1 mestolo di acqua di cottura del riso. Se troppo denso, aggiungi ancora acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza cremosa. In una pentola antiaderente aggiungi il riso, il pesto e l'acqua di cottura del riso. Accendi il fuoco e mescola fin quando, evaporando l'acqua, si formerà la crema di mantecatura. Servilo con i funghi shiitake.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Questo pesto è buonissimo anche servito su pane abbrustolito e strofinato con aglio oppure su quadrotti di polenta caldi.



Pollo grigliato

con riso integrale, rucola e maionese di tahina

INGREDIENTI per 1 persona: 150 g di pollo, 45 g di riso integrale, 2 manciate di rucola, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale fino.

Per la maionese di salsa tahina: 3 cucchiari di salsa tahina, acqua fredda, sale fino, succo di limone

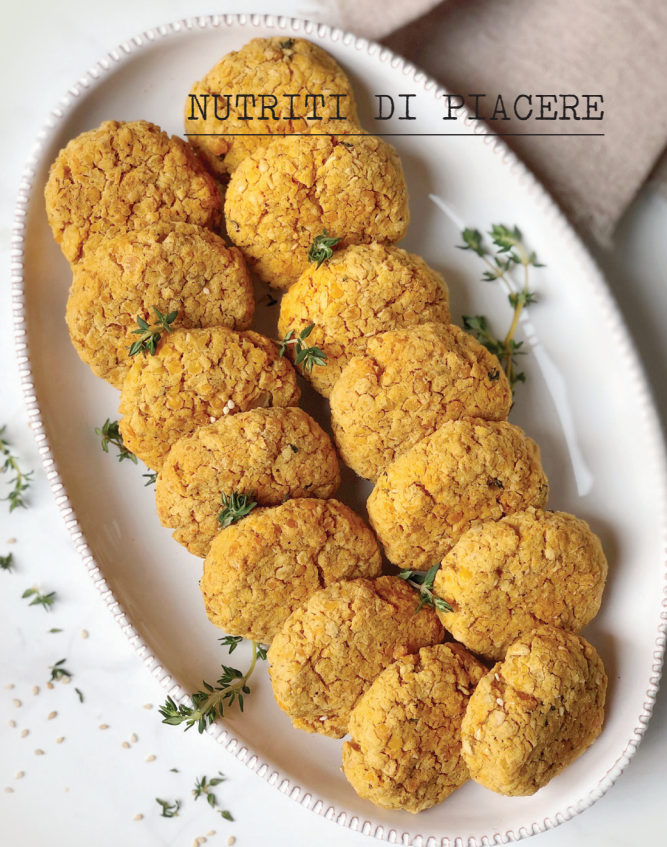
PROCEDIMENTO 1 Cuoci il riso integrale come indicato sulla confezione. Cuoci il pollo alla piastra. In una ciotola metti la tahina, aggiungi sale e il succo di metà limone. Aggiungi 2 cucchiari di acqua e inizia a sbattere con la frusta. 2 Più si sbatte, più monta. Se è troppo densa prosegui ad aggiungere acqua a filo fino ad ottenere la consistenza di una morbida crema montata e vellutata. Componi il tuo piatto.



Polpette di lenticchie rosse

INGREDIENTI per 16 polpette: 250 g di lenticchie rosse decorticate, 500 ml di acqua, 1 scalogno, 1 spicchio di aglio, 1 cucchiaino di paprika dolce o curry, 50 g di fiocchi di avena, timo fresco, origano, olio extravergine di oliva, sale fino, pepe nero.

PROCEDIMENTO 1 In pentola antiaderente metti un cucchiaino di olio e aggiungi lo scalogno tritato e l'aglio intero. Fai rosolare e aggiungi le lenticchie già lavate sotto acqua corrente. 2 Fai insaporire e aggiungi l'acqua. Cuoci senza coprire a fiamma dolce fin quando l'acqua non si sarà completamente asciugata. 3 Regola di sale e pepe e schiaccia il tutto con uno schiacciapate o una forchetta. Aggiungi ora i fiocchi di avena, un cucchiaio di olio, la paprika, il timo e l'origano. Mescola bene per amalgamare il tutto. Forma le tue polpette e adagiale in una teglia ricoperta con carta forno. 4 Cuocile in forno ventilato a 180 °C per 30 minuti. Dopo i primi 20 minuti di cottura gira le polpette per dorarle su entrambi i lati. Mentre cuociono le polpette affetta un finocchio con l'aiuto della mandolina, aggiungi sale, pepe e olio e servi in tavola.



NUTRITI DI PIACERE

Tortino

di albumi e avena senza zucchero

INGREDIENTI: 140 g di albume d'uovo, 30 g di fiocchi di avena, 1 cucchiaino di cuticola di psillio, 15 g di cioccolato fondente minimo 70%, 1 cucchiaino di eritritolo, 1 cucchiaino di crema di mandorle o nocciole (15 g), 1 manciata di mandorle.

PROCEDIMENTO 1 Frulla i fiocchi di avena per ridurli in farina (non deve essere troppo fine, va bene un po' grossolana). 2 In una ciotola mescola l'albume con la farina di avena, la cuticola di psillio, l'eritritolo e il cioccolato fondente tagliato a coltello. 3 Versa il composto in un piccolo pentolino antiaderente e cuoci da entrambi i lati. Metti su un piatto, aggiungi la crema di mandorle o nocciole e le mandorle.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

La cuticola di psillio vanta un notevole effetto prebiotico, che favorisce la proliferazione di batteri buoni alleati del sistema immunitario. È particolarmente adatta a chi soffre di stitichezza.



Torta di castagne e mele

INGREDIENTI: 100 g di farina di castagne, 100 g di acqua, 3 uova, 2 mele, 1 manciata di uvetta sultanina, cacao amaro, cannella, cardamomo.

PROCEDIMENTO 1 Separa i tuorli dagli albumi e monta gli albumi a neve ferma. In una ciotola metti la farina di castagne e aggiungi a filo l'acqua per evitare la formazione di grumi. Unisci i tuorli, la cannella, il cardamomo e sbatti il composto per qualche minuto con la frusta elettrica. Unisci adesso l'uvetta. 2 Aggiungili delicatamente, con movimenti dal basso verso l'alto, gli albumi montati a neve. Fodera con carta forno una tortiera del diametro di 20 cm e aggiungi sopra a raggiera le mele sbucciate, tagliate a spicchi. 3 Cuoci in forno ventilato a 160 °C per 30 minuti. Fai la prova stecchino per verificare la cottura.

