

Ricette senza FODMAP per una pancia piatta

*La dieta per sconfiggere
la sindrome del colon irritabile e altri disturbi intestinali*

Ricette di Coralie Ferreira

Introduzione e consigli di Florence Solsona, nutrizionista

Fotografie di Aimery Chemin

red!

INDICE



•INTRODUZIONE	4
•APERITIVI E ANTIPASTI	
Carote a julienne, alfalfa, arance e noci di macadamia.....	10
Insalata di spinaci con germogli di bambù e mandarini.....	12
Insalata di pomodori con mozzarella e pesto.....	14
Carpaccio di zucchine limone e menta.....	16
Tapenade di olive verdi con capperi e acciughe.....	18
Insalata di indivia belga con cheddar e uva.....	19
Insalata di quinoa con feta, pomodori, olive e menta.....	20
Insalata di riso semintegrale, cavolo nero croccante e lamponi.....	22
Gazpacho di peperoni rossi alle fragole.....	24
Plumcake salato con peperone rosso, brie e basilico.....	26
Pancakes agli spinaci con farina di riso.....	28
Quiche senza glutine con cuori di lattuga e formaggio di capra.....	30
Polpettine di riso glutinoso con pomodori, melanzane ed erbe.....	31
Zuppa di pastinaca con latte di riso.....	32
Vellutata di carote, con latte di cocco e zenzero.....	34
•PIATTI VEGETARIANI	
Spaghetti di riso con pomodorini e mozzarella.....	36
Gratin di pasta con zucchine e pomodori gialli.....	38
Gratin di patate e navone.....	39
Riso thai e pak choy allo zenzero.....	40
Risotto al cavolo nero, con noci e parmigiano.....	42
Spadellata di grano saraceno con tofu e fagiolini.....	44
Cuori di lattuga grigliati con quinoa e salsa al coriandolo.....	46
•PIATTI DI PESCE	
Arrosto di salmone agli spinaci.....	48
Pad thai ai gamberetti.....	50

•SECONDI DI CARNE	
Pomodori e zucchine tonde farciti di carne.....	52
Omelette con patate, pancetta e mozzarella.....	54
Lasagne di zucchine con carne di manzo.....	56
Indivie al prosciutto con besciamella vegetale.....	57
Baked potatoes con mortadella e cheddar.....	58
Polpettine di carne con salsa di cranberry.....	60
Pot-au-feu con cavolo nero.....	62
Stracotto di manzo con polenta.....	63
•SECONDI A BASE DI POLLAME	
Tacos di pollo con peperone, melanzana e cetriolo.....	64
Pollo arrosto con melanzane e cavolo nero.....	66
Quaglie all'uva e fagiolini.....	68
•DESSERT	
Clafoutis di lamponi con latte di riso.....	70
Banana bread senza glutine con noci e olio di oliva.....	72
Plumcake con farina di mais alle mandorle e agli agrumi.....	74
Zuppa di fragole alla menta.....	75
Frollini alle mandorle con fragole fresche.....	76
Riso al latte di cocco con frutti della passione.....	78
Porridge d'avena vanigliato con mirtilli neri.....	80
Tapioca agli agrumi e al coriandolo.....	82
Banane, mirtilli neri e lamponi al cartoccio.....	84
Carpaccio di melone al fiore d'arancio.....	85
Macedonia di frutta con latte di cocco e spezie.....	86
Smoothie banana-passione al latte di riso.....	88
Muffin al rabarbaro e ai lamponi.....	90
Sorbetto di lamponi e basilico.....	92
Granita di lime e limone.....	92
•INDICE DEGLI INGREDIENTI.....	94



IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Gli spinaci sono ricchi di fibre benefiche per l'intestino. Ma le loro virtù non si fermano qui, perché sono anche una fonte interessante di betacarotene, di vitamine C ed E, di magnesio e selenio. Contengono anche ferro, ma non in

quantità fenomenali, come si crede. L'associazione di spinaci e agrumi aumenta l'assorbimento del ferro, piuttosto debole altrimenti quando questo prezioso minerale deriva da fonti vegetali.

INSALATA DI SPINACI *con germogli di bambù e mandarini*



PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 10 MIN · COTTURA: 2 MIN



- * 80 g di spinaci giovani e teneri
- * 80 g di germogli di bambù
- * 3 mandarini
- * 1 cucchiaino di pinoli
- * sale e pepe

Per il condimento

- * 1 mandarino
- * 1 lime
- * 1 cucchiaino di aceto balsamico bianco
- * 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

- 1 Sbucciate i mandarini e tagliateli a fettine. Rosolate i pinoli in una padella per 2 minuti senza grassi.
- 2 Preparate il condimento. Spremete il mandarino e il lime e mescolate i succhi con l'aceto balsamico e l'olio di oliva. Salate e pepate.
- 3 Sciacquate i germogli di bambù sotto l'acqua corrente, scolateli e distribuiteli nelle scodelle con gli spinaci e le fettine di mandarino. Aggiungete i pinoli e salate. Versate il condimento all'ultimo momento e mescolate.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

I gamberetti sono, come la maggior parte degli alimenti che provengono dal mare, una fonte eccellente di acidi grassi insaturi e di proteine di ottima qualità nutrizionale.

Gli acidi grassi insaturi, come i famosi omega-3, hanno un'azione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. Svolgono un ruolo anche nella regolazione dell'umore.

PAD THAI ai gamberetti



PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE: 15 MIN · COTTURA: 10 MIN



- * 150 g di pasta di riso
- * 300 g di gamberetti
- * 2 carote
- * 100 g di germogli di soia
- * 16 steli di erba cipollina thai
- * 4 cucchiaini di arachidi tostate
- * 2 cucchiaini di olio dal gusto delicato
- * 2 cucchiaini di nuoc mam
- * 4 cucchiaini di succo di limone (o di aceto di riso)
- * 1 cucchiaino di zucchero
- * 2 uova
- * peperoncino in polvere
- * 6 gambi di coriandolo
- * spicchi di lime

- 1 Tenete immersa la pasta in acqua bollente fino a quando diventa tenera, poi scolatela con cura.
- 2 Decorticate i gamberetti conservando le code. Mondate e grattugiate le carote. Sciacquate e fate sgocciolare i germogli di soia. Tritate l'erba cipollina e le arachidi.
- 3 Fate rosolare i gamberetti per 5 minuti in un wok con un filo di olio. Aggiungete la pasta, la nuoc mam, il succo di limone e lo zucchero. Lasciate cuocere per 2-3 minuti, rimestando spesso.
- 4 Inclinate il wok e fate cuocere le uova che avrete rotto battendole sul bordo, poi mescolate il tutto con il resto degli ingredienti preparati. Cospargete il peperoncino a piacere e il coriandolo tritato. Servite il pad thai con spicchi di limone.



BUONO A SAPERSI:

In mancanza dell'erba cipollina thai, usate il gambo verde delle cipolline novelle o semplicemente erba cipollina.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il limone, come tutti gli agrumi, è ricco di vitamina C, irrinunciabile alleato della vitalità e delle difese immunitarie. Nonostante il sapore estremamente acido, il limone è alcalinizzante e

permette quindi al nostro organismo di contrastare l'eccesso di acidità provocato dagli squilibri dell'alimentazione moderna occidentale, troppo ricca di carne e zuccheri.

POLLO ARROSTO *con melanzane e cavolo nero*



PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 20 MIN · COTTURA: 1 H 20



- * 1 pollo ruspante
- * 3 melanzane
- * 2 foglie di cavolo nero
- * olio extravergine di oliva
- * 4 gambi di cerfoglio
- * 4 steli di erba cipollina
- * 4 gambi di dragoncello
- * 2 limoni
- * sale e pepe

1 Preriscaldate il forno a 190 °C. Strofinare il pollo con sale e pepe, versate un po' di olio al suo interno e collocatevi una parte delle erbe aromatiche e mezzo limone. Spremete il resto dei limoni e distribuite il succo sul pollo.

2 Tagliate le melanzane in quattro nel senso della lunghezza e incidetene la polpa con linee incrociate, poi spennellatele di olio. Lavate il cavolo nero, eliminate la costa centrale e tagliate a pezzetti la parte verde. Strofinatela con sale e olio.

3 Disponete il pollo in una teglia, adagiandolo su un fianco, e infornate per 20 minuti. Giratelo sul lato opposto e proseguite la cottura per 20 minuti. Aggiungete le melanzane e mettete il pollo sul dorso. Fate cuocere per altri 40 minuti.

4 Circa 15 minuti prima del termine della cottura aggiungete il cavolo e mescolatelo con le melanzane.

5 Al momento di servire mescolate le verdure cotte con le erbe rimaste e servitele con il pollo intero o tagliato in porzioni.





IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Questi due dessert ghiacciati completeranno gradevolmente un pasto estivo. Sono ricchi di vitamina C, grazie alla quale il ferro contenuto in altri

alimenti sarà assorbito meglio. Se avete una tendenza all'anemia, non esitate a consumare questi dessert dopo un piatto a base di carne rossa.

SORBETTO DI LAMPONI *e basilico*



PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 5 MIN



- * 300 g di lamponi surgelati
- * 80 g di lamponi freschi
- * 4 gambi di basilico
- * 20 g di sciroppo d'acero senza HFCS
- * 60 g di sciroppo di zucchero di canna
- * 5 cucchiaini di acqua fredda

- 1 Frullate i lamponi surgelati con il basilico, lo sciroppo d'acero, lo sciroppo di zucchero e l'acqua fredda. Versate la preparazione in una vaschetta da gelato e mettetela nel congelatore fino al momento di servire.
- 2 Decorate con i lamponi freschi e qualche foglia di basilico.

GRANITA *di lime e limone*



PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 10 MIN - CONGELAMENTO: 2 H



- * 5 cucchiaini di succo di lime
- * 5 cucchiaini di succo di limone
- * 3 cucchiaini di zucchero
- * 350 ml di acqua fredda

- 1 Frullate lo zucchero con l'acqua fredda e i succhi dei due agrumi. Filtrate la miscela e versatela in una vaschetta da gelato.
- 2 Mettetela nel congelatore per 2 ore almeno, grattando la preparazione ogni mezz'ora da quando inizia a congelare. Servite la granita in bicchieri.

