

DOTT.SSA SERENA MISSORI

ALLENATI, MANGIA E SORRIDI

Riequilibra l'intestino
e torna in forma
con il programma
Re-Start

oltre
150
ricette
senza glutine
e lattosio





Allenati, mangia e sorridi

Riequilibra l'intestino
e torna in forma con il programma Re-Start

Serena Missori

Allenati, mangia e sorridi | Riequilibra l'intestino e torna in forma con il programma Re-Start

Autrice: Dott.ssa Serena Missori

Editor in Chief: Marco Aleotti

© 2015 Edizioni Lswr* – Tutti i diritti riservati

ISBN: 78-88-6895-257-0

Immagine di copertina: Laila Pozzo

Fotografie

Foto degli esercizi e foto di pag. 60: Giorgio Amendola - Imago Casting. Foto delle ricette: Serena Missori. Foto delle pagg. 6, 62, 64, 182 e 208: Alessandro Gelli. Foto delle pagg. 6, 38, 288, 350: Damiano Gadaleta. Foto di pag. 38: Pino Vaccaro. Le immagini delle pagg. 15, 23 e 47 appartengono all'autrice.

Make up artist: Jessica Bianchini

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autrice. Non pretendono di sostituirsi al consiglio competente del proprio medico curante. Ogni lettore è responsabile delle proprie azioni. L'autrice e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Edizioni
LSWR
Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841

www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di ottobre 2015 presso "Printer Trento" S.r.l., Trento.

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP

Allenamento anticellulite, antipancia, antigonfiore e per la riduzione del giro vita	48	Farine e cereali integrali	66
<i>Battimenti alternati</i>	48	Frutta secca e semi	66
<i>Farfalla</i>	48	Legumi	66
<i>Squadra statica</i>	48	Dolcificanti naturali	67
<i>Squadra dinamica</i>	48	Condimenti	67
<i>Squadra camminando</i>	48	Acqua	67
<i>Ponte a una gamba</i>	48	Per i lievitati	68
<i>Gatto scalciante</i>	48	Superalimenti	68
Meditazione Re-Start: prenditi cinque minuti al giorno e vai nel tuo luogo privato gratuito	51	Acido fitico: come preparare cereali, semi, legumi e frutta secca per il consumo	68
<i>Cosa si può scegliere di fare nel luogo privato?</i>	52	Il programma Re-Start	70
<i>Come si deve respirare durante la meditazione?</i>	52	Le ricette	75
La dieta A.M.S. per stare in forma riducendo lo stress	54	Latte, smoothie e succhi	77
Allenati	55	Colazione	107
Mangia	55	Pane e pizza	149
Sorrìdi	55	Vegetali fermentati	168
<i>Lo stress interferisce con lo stato di salute?</i>	55	Condimenti e salse	180
I quattro biotipi morfologici base	56	Insalate	195
<i>Psico-biotipo cerebrale</i>	56	Primi piatti e piatti unici	221
<i>Psico-biotipo bilioso</i>	56	Uova, carne e pesce	278
<i>Psico-biotipo linfatico</i>	57	Dolci e snack	301
<i>Psico-biotipo sanguigno</i>	58	Consigli utili per mangiare fuori casa	348
<i>I biotipi composti</i>	59	Al ristorante per lavoro o per piacere	348
I cibi trigger	61	In mensa	348
La mia dispensa della salute	65	Al lavoro, sul luogo di studio, in viaggio	349
Nel frigorifero	65	In palestra o al parco	349
Nel freezer	65	Al bar	349
Spezie e piano di lavoro	66	Indice completo delle ricette	350



Re-Start

Quando comprendi che tutto ciò che sai, tutto ciò che hai fatto, tutto ciò che sei non è sufficiente per guardare oltre, non è abbastanza per farti sentire appagato e soddisfatto, non riesce a farti sentire bene con te stesso, non ti fa vivere in uno stato di benessere psico-fisico, sei inevitabilmente in crisi.

Le crisi non sono sempre negative, fanno parte del percorso di crescita individuale e sottopongono a un “auto-check”. Non sto dicendo che devi prenotare una visita da uno specialista per analizzare te stesso, ma che probabilmente dovrai fare un respiro profondo, sederti comodamente, prendere un foglio di carta, una matita e una gomma per cancellare; se preferisci potrai utilizzare il tuo smartphone o il tuo tablet (ma ricorda che se per qualche minuto non vieni attraversato da onde elettromagnetiche ne puoi sicuramente beneficiare) e puoi seguire le indicazioni che troverai di seguito.

Stiamo per fare insieme un piccolo test; io lo utilizzo spesso per me stessa e lo propongo ai miei pazienti durante la raccolta anamnestica, con lo scopo di indagare la loro consapevolezza sulla propria forma psico-fisica. Pronti? Via!

Dividi il foglio a metà con una riga e a sinistra in alto scrivi: “come vorrei essere e come sono”. A destra: “come sono e come non voglio essere”. Spostati sulla colonna di sinistra, fai qualche respiro profondo e poi:

- Scrivi di getto tre aggettivi che descrivano come vorresti essere sul piano fisico (per

esempio magro, muscoloso, tonico, biondo ecc.). Se non riesci a scrivere i tre aggettivi passa oltre.

- Scrivi di getto tre aggettivi che descrivano come vorresti essere dal punto di vista psico-emotivo (per esempio fiducioso, sicuro, determinato ecc.). Se hai difficoltà a focalizzare gli aggettivi passa oltre.
- Scrivi tre dei tuoi pregi fisici.
- Scrivi tre pregi caratteriali.
- Scrivi cosa ti aspetti dalla vita.
- Scrivi cosa stai facendo per ottenere ciò che desideri.
- Scrivi quali sono i tuoi hobby.
- Scrivi quanto tempo dedichi a te stesso.

Adesso passa alla colonna di destra e scrivi di getto il più velocemente possibile:

- tre aggettivi che descrivano come sei sul piano fisico. Se non riesci a scrivere i tre aggettivi passa oltre;
- tre aggettivi che descrivano come sei dal punto di vista psico-emotivo (emozionabile, lunatico, calmo, riflessivo, irascibile ecc.). Se hai difficoltà a focalizzare gli aggettivi passa oltre.
- Scrivi tre dei tuoi difetti fisici (quelli che consideri tali).
- Scrivi tre difetti caratteriali (riferiti da altri o di cui sei consapevole).
- Scrivi come consideri a oggi la tua vita.
- Scrivi se pensi di poter fare di meglio per ottenere ciò che desideri e se stai mettendo in atto azioni di autosabotaggio.



- Scrivi come e quanto dormi (incubi, insonnia, risvegli notturni, ansia, panico ecc.).
- Descrivi il tuo stato di salute fisica e psichica.
- Scrivi quali sono i tuoi cibi preferiti.
- Scrivi a quali cibi non vuoi rinunciare.
- Scrivi se fai tardi la notte, fumi, usi droghe, bevi alcolici e con quale frequenza; se consideri piacevoli o spiacevoli queste abitudini.
- La tua vita sentimentale e familiare è soddisfacente? È un rifugio o una fonte di stress?
- Come vai in bagno? Con difficoltà? Molte volte al giorno? A giorni alterni?
- Ti capita di avere mal di testa? Acne? Prurito? Candida vaginale? Mal di pancia? Meteorismo? Flatulenza? Reflusso gastroesofageo? Gastrite? Dermatite? Mal di schiena? Dolore al collo e ai trapezi?
- La tua libido è normale o è diminuita nel tempo?
- Fai attività fisica? Se sì, per quante volte alla settimana?
- Ti piaci? Ti senti bene?
- Cosa significa per te sentirsi bene?
- Ti senti stressato?
- Cos'è per te lo stress e cosa ti stressa?
- Hai paura di ammalarti? Ti preoccupa lo stato di salute di qualche familiare e temi lo stesso destino?

- Hai predisposizioni familiari per l'ipertensione arteriosa, l'infarto del miocardio, l'ictus cerebrale, le trombosi, il diabete mellito, le malattie della tiroide, i tumori ecc.?

Adesso rileggi tutto ciò che hai scritto sulla colonna di destra.

- Ti rispecchia?
- Hai omesso qualche informazione?

Ora leggi ciò che hai scritto a sinistra.

- Ti sembra così difficile da raggiungere?
- Quali ostacoli hai individuato?
- Sei in grado di affrontarli da solo?
- Sai individuare le tue priorità?

Compila unalista delle priorità e scegline cinque in ordine d'importanza. Possono essere priorità con obiettivi da raggiungere a breve, medio o lungo termine.

Cerco di agevolarti con la tabella delle priorità riportata qui sotto (ma puoi crearne una del tutto personalizzata). Scrivi a matita, così puoi spostare a tuo piacere le priorità a seconda del periodo in cui le stai ottimizzando e gestendo, e in base al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Non siamo tutti uguali. Puoi seguire queste indicazioni, ma ovviamente puoi aggiungere elementi che per te hanno maggiore rilevanza.

Tabella delle priorità

	Breve termine	Medio termine	Lungo termine
1			
2			
3			
4			
5			



Bene! Adesso che hai messo nero su bianco quella che secondo te è la tua situazione oggettiva, sei pronto per decidere se è giunto il momento di ricominciare a vivere gestendo la mente e il corpo, annullando e riducendo i tuoi fastidi per iniziare veramente a sentirti bene.

Forse ancora non lo sai, oppure sì, e quindi parti in vantaggio in questa opera di "Re-Start": la maggior parte delle difficoltà che hai sono legate a ciò che succede nel tuo corpo quando ti alimenti.

Mangiamo ogni giorno della nostra vita da quando veniamo al mondo.

Ci sono intere popolazioni che non hanno cibo a sufficienza e ci siamo noi che abbiamo cibo in abbondanza. Lo troviamo ovunque: bar, ristoranti, negozi. Sempre pronto in confezioni o presentazioni invitanti, ci tenta anche quando non siamo affamati o abbiamo già mangiato a sufficienza.

Basta allungare una mano sullo scaffale di un supermercato e il cibo preconfezionato è già nella nostra bocca, nel nostro stomaco, nel nostro intestino che, giorno dopo giorno, incessantemente estrae, elabora, riconosce, contesta il cibo introdotto, ci difende dalle tossine, ci avvisa che qualcosa non va, si arrabbia, si emoziona, ricorda gli errori per poi lanciare un grido d'aiuto come meglio sa fare: con il dolore, con il gonfiore, con il disagio, con l'infiammazione, con i segnali di intossicazione, con ripercussioni sistemiche come il mal di testa, le dermatiti, le artriti, l'insonnia, l'irritabilità ecc. Urla ogni giorno perché viene trattato come un tubo-filtro di carico e scarico, simile a quello di una lavastoviglie o di una lavatrice, dove i filtri non vengono mai puliti e la manutenzione viene fatta molto di rado o fino a che non c'è un malfunzionamento, cioè quando il bucato e le stoviglie restano sporchi. Succede qualcosa di simile nel nostro intestino e nel nostro corpo.

Purtroppo una delle radici del nostro malessere, nella società del benessere, risiede nel luogo che accoglie il risultato dell'aver tutto, troppo e sempre a disposizione: l'intestino.

Cosa significa Re-Start?

Re-Start significa "ricominciare"; ricominciare, è una sorta di sinonimo di "reset", riavviare. Start, reset e riavviare sono termini che utilizziamo ogni giorno e che leggiamo sui nostri dispositivi elettronici. Senza troppi giri di parole, sappiamo esattamente cosa significano in base al contesto. Trovo Re-Start immediato e di facile comprensione.

Nell'ambito della salute significa che acquisisci la consapevolezza della tua situazione, che puoi ricominciare a stare bene, a sentirti bene, resettando gli errori, inserendo nel tuo inconscio e nelle tue abitudini quei "software" idonei a potenziare le tue abilità psico-fisiche, la tua forza, la tua resistenza, riducendo e cercando di annullare il più possibile i punti deboli, le cattive abitudini nonché lo stress evitabile.

Non significa assolutamente che devi o che puoi cambiare integralmente. La tua genetica e il tuo vissuto hanno lasciato un segno, non c'è dubbio. Puoi lavorare su te stesso per stare in salute il più possibile ed essere efficiente nella vita e nel lavoro ottenendo grandi soddisfazioni personali. Certo qualche anno fa sarebbe stato impensabile concepire un ruolo del "cervello pancia" e dei suoi abitanti (il microbiota) nello stato di benessere psico-fisico, ma i dati scientifici di cui oggi disponiamo ci mostrano, praticamente in modo inequivocabile, ciò che gli antichi medici, senza sequenziatori di DNA, avevano già compreso: il cibo, il nutrimento vitale, è ciò che ci tiene in salute ma è anche ciò che ci fa ammalare. Esso viene processato, scomposto, accettato o rifiutato proprio nell'intestino, non altrove.





time to feel good

“Time to feel good”, è tempo di sentirsi bene, mi piace molto come concetto. Lo sento molto mio perché lavoro ogni giorno su me stessa per stare meglio, così come nel mio lavoro di medico cerco di aiutare le persone a fare altrettanto, attraverso un processo attivo che non prescinde dalla consapevolezza di sé.

È un concetto che ha a che fare con la promozione al miglioramento, all’evoluzione, all’adattamento, alla resilienza, che è la capacità individuale di far fronte agli stimoli stressanti e agli eventi in modo propositivo, costruttivo ed efficace.

Il mio sistema “Re-Start – Time to Feel Good” ha a che fare in modo figurato con la ninfea, con il fior di loto.

La ninfea (ne esistono numerose specie) è una pianta acquatica radicante perenne. Affonda le sue radici nei fondali fangosi (elemento terra) e il suo fusto rimane sommerso in acqua per terminare nelle foglie che galleggiano (elemento acqua e aria); queste hanno caratteristiche diverse, interfacciandosi da un lato con l’acqua (ricoperte da uno strato ceroso impermeabile) e dall’altra con l’aria. Le foglie contengono antocianina, un glucoside privo di azoto che ha la funzione di convertire i raggi solari in calore (elemento fuoco). L’infiorescenza è formata da grandi fiori che generalmente si aprono durante il giorno solo a cielo sereno e le corolle hanno un numero di petali variabile. Perché ho scelto la ninfea come simbolo? La ninfea nasce dalla terra; protesa verso l’alto e verso il futuro affronta le difficoltà, il peso della vita (l’acqua e i suoi abitanti) e con tutta la sua forza getta una piattaforma stabile al confine fra

acqua e aria per schiudere i suoi petali verso il cielo (aria-etero).

Trovo ci siano molte similitudini tra il processo di consapevolezza e il mio sistema Re-Start: la volontà di piantare fortemente le proprie radici e costruire un futuro solido, in salute e sentendosi bene.

Ha a che fare con ciò che mangiamo, con la vita che conduciamo, con la modalità di fronteggiare gli eventi e lo stress, con la nostra capacità di adattarci, di sopravvivere, di crescere, di cambiare, di migliorare.

Non è possibile scindere il nutrimento dall’efficienza intellettuale e mentale: è tempo di iniziare ad accettare che siamo un’unità meravigliosa e complessa costituita di mente-corpo-spirito.

Se nutriamo in modo inadeguato il corpo, anche la mente e lo spirito vacilleranno, si ammalaranno e non ci faranno esplorare e sviluppare il nostro potenziale. Sarebbe veramente uno spreco.

Con Re-Start avrai la possibilità di ripulire il tuo corpo dalle tossine, ridurre gli effetti degli inquinanti, migliorare il tuo sistema immunitario, imparare ad ascoltare il tuo corpo, gestire le tue energie, le tue risorse e contrastare lo stress.

Io lo utilizzo in prima persona e ne sono entusiasta. Sembrano veramente lontani i tempi in cui mi sentivo sempre stanca, affaticata, “ingolfata”, volenterosa ma frenata nel raggiungere i miei obiettivi da uno stato di malessere di sottofondo.

Quando riparti alla grande, conoscendo le tessere del tuo mosaico personale, sei anche



propenso ad accettare nuove sfide, a far crollare le convinzioni radicate e ad accogliere nuove soluzioni.

Quando stai bene, quando ti senti bene, la mente è più aperta e ricettiva, e sei più incline all'apprendimento e all'efficienza.

Se stai bene è tutto più facile, tutto meno

stressante, tutto più gestibile, e riconosci l'importanza di ritagliarti dei momenti, seppur piccoli, solo per te, per ricaricare le energie, eliminare le tossine fisiche e psichiche, e sai che non devi lasciarti intaccare da questa società che ti stritola e ti sprema dandoti veramente poco in cambio.

La tua vita è preziosa: devi averne cura!



Succo di carota viola e limone



Per 1 bicchiere:

* 3 carote

* 1 limone biologico

I succhi si ricavano con l'estrattore di succo o mediante le centrifughe. Con alcune di esse si può regolare la quantità di fibre rimosse.

Le carote viola sono di origine italiana, di solito le compro al supermercato vicino casa e qualora non dovessi reperirle, le sostituisco con le carote tradizionali che vanno ugualmente bene.

Preparazione

Lavare le carote e privarle delle estremità. Tagliare il limone e rimuovere i semi. Utilizzare l'estrattore o la centrifuga per ottenere il succo.

Consumare il prima possibile.

Si conserva in frigorifero per un massimo di 12 ore, altrimenti si ossida. Questo la dice lunga sui succhi commerciali che per mesi rimangono, senza ossidarsi, sugli scaffali dei supermercati o nelle dispense.

Nota: si può aggiungere 1 cm di zenzero fresco per rendere il succo più antiossidante e antinfiammatorio.





Smoothie all'ananas e cannella con granola e bacche di goji



Per 2 persone:

- * ½ ananas
- * 200 ml di latte di mandorle o d'acqua
- * 1 cucchiaino di cannella
- * 5 cucchiaini di granola o bacche di goji e polline (omettere se vegani)

Che bontà i frullati o gli smoothie!

Colorati, sani, ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Questo smoothie all'ananas contiene bromelina, un'antiedemigeno naturale che favorisce la riduzione della cellulite e della ritenzione idrica. Per renderlo così speciale bisogna usare anche il torsolo del frutto. La cannella ne aumenta le proprietà attivanti il metabolismo e gli conferisce un sapore speciale, ma se non la gradisci la puoi sostituire con i semi di vaniglia.

Preparazione

Sbucciare l'ananas, frullarlo con il latte di mandorle o con l'acqua e la cannella.

Versare in un bicchiere e aggiungere la granola (pag. 109) per una colazione nutriente e sana, oppure le bacche di goji e il polline per un pieno di antiossidanti.





Panini alla barbabietola e zenzero



Per 12 panini:

- * 1 barbabietola rossa media cotta
- * 2 cm di zenzero fresco grattugiato
- * 250 g di mix di farine senza glutine
- * 200 g di farina di riso integrale
- * 1 cucchiaino di sale rosa o integrale
- * 1 bustina di lievito secco o 1 cubetto di lievito fresco
- * 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- * 350-380 ml di acqua tiepida filtrata o di bottiglia

Questi panini profumati, morbidi e colorati sono comodissimi da tenere nel freezer e da scongelare all'occorrenza. Uniscono i benefici disintossicanti della barbabietola con quelli antiossidanti e antinfiammatori dello zenzero.

Preparazione

Frullare la barbabietola. In una ciotola o in una planetaria, unire tutti gli ingredienti secchi compreso il lievito (se fresco sbriciolarlo) e mescolare con una spatola o con la foglia della planetaria. Aggiungere l'acqua, l'olio, la barbabietola frullata e lo zenzero. Amalgamare il tutto per circa 1 minuto. Ungere uno stampo da muffin o mettere la carta da forno in ogni alloggio. Versare l'impasto negli stampini. Lasciar lievitare in un ambiente caldo per 30-35 minuti al massimo (il forno scaldato a 50 °C e poi spento andrà bene). Accendere il forno a 200 °C statico o 180 °C ventilato. Infornare e cuocere per 25-30 minuti. Controllare la cottura con uno stecchino di legno. Sforare, far raffreddare, gustare o congelare.





Pizza di riso e avena in padella con crema di avocado, zucchine e pomodorini



Per 2 persone:

PER LA BASE:

- * 150 g di farina di riso integrale
- * 50 g di fiocchi d'avena senza glutine
- * 30 g di mix di farine senza glutine o 1 cucchiaino di gomma xantana
- * 1 pizzico di sale integrale
- * 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- * 1 cucchiaino di polvere lievitante per salati
- * acqua filtrata quanto basta (circa 100-150 ml)

PER LA FARCITURA:

- * 1 avocado
- * 1 zuccina
- * 10-15 pomodorini
- * 1 cucchiaio di capperi
- * 1 limone
- * 1 cucchiaino di peperoncino
- * 1 pizzico di sale integrale

In ogni libro che ho scritto, anche se con qualche piccola differenza, c'è la ricetta per la pizza da cucinare in padella, per due semplici motivi: 1. è buonissima e piace praticamente a tutti; 2. è velocissima da preparare. Lo stesso impasto può essere utilizzato per fare la pizza al forno.

Preparazione

In una ciotola, mescolare le farine (o la farina di riso e la gomma xantana), i fiocchi d'avena, il sale, la polvere lievitante, l'olio e l'acqua fino a formare una palla liscia e poco appiccicosa.

Stendere l'impasto su una padella antiaderente.

Accendere il fuoco. Cuocere la base girandola di tanto in tanto per circa 5-7 minuti.

Nel frattempo pelare l'avocado, schiacciarlo e renderlo cremoso insieme al succo del limone, il sale e il peperoncino.

Lavare e tagliare a fettine la zuccina aiutandosi con un pelapatate. Mescolare le zucchine alla crema di avocado.

Lavare e tagliare i pomodorini e sciacquare i capperi.

Togliere la base della pizza dal fuoco e guarnire.

Bon appetit!





Crostatine salate d'avena



Per 6 crostatine o 1 crostata grande:

- * 200 g di fiocchi d'avena senza glutine
- * 1 pizzico di sale rosa o integrale
- * 1 cucchiaino di lievito per cibi salati
- * 3 cucchiaini di semi di zucca sbucciati, non salati e non tostati
- * 60 ml di olio extravergine d'oliva

PER IL RIPIENO:

- * 4 uova e 2 albumi biologici
- * avanzi di asparagi, piselli, spinaci ecc.
- * ½ cucchiaino di sale
- * 1 cucchiaino di peperoncino macinato

Io amo le crostate salate: sono veloci da preparare, si conservano in frigorifero per qualche giorno, sono l'ideale da consumare al lavoro e consentono di svuotare il frigorifero dagli avanzi.

Preparazione

Accendere il forno a 180 °C ventilato. Frullare i fiocchi d'avena e i semi di zucca e mettere in una ciotola. Aggiungere i restanti ingredienti e impastare con le mani sino a ottenere un impasto sodo. dividerlo in sei parti e pressarne ognuna nello stampino per le crostatine (si può utilizzare uno stampo grande e preparare un'unica crostata). Bucherellare le basi con i rebbi di una forchetta. Nel frattempo sbattere le uova con il sale e il peperoncino. Versare le uova sulle basi per le crostatine e disporvi sopra le verdure. Infornare per 25-30 minuti. Sfornare e gustare. Buone calde ma deliziose anche fredde.





Hummus di ceci, pomodori secchi e pomodorini con olio anti-aging



Per 2 persone:

- * 2 barattoli sgocciolati di ceci o 480 g se cotti in casa (rimuovere la cuticola con le mani per una maggiore digeribilità)
- * 4 pomodori secchi
- * 5-6 pomodori pachino
- * ½ cucchiaino di sale rosa
- * ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- * 4 foglie di basilico
- * 1 cucchiaino di peperoncino macinato
- * 2 cucchiaini di olio anti-aging (pag. 182)

Questa ricetta velocissima è ottima per il pranzo a casa o al lavoro, la cena e, perché no, per accompagnare un aperitivo con gli amici sul terrazzo. Si prepara in un batter d'occhio e sorprende per il gusto che sprigiona.

Preparazione

Frullare i ceci con i pomodori secchi e metà dei pachino, il sale, il pepe, il peperoncino, due foglie di basilico e metà dell'olio. Versare nelle ciotole o nei bicchieri e guarnire con i pomodori, l'olio e il basilico rimasti.





Purea di piselli e nocciole tostate



Per 2 persone:

- * 400 g di piselli freschi o 450 g congelati
- * 50 g di nocciole sbucciate
- * 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- * 1 pizzico di sale rosa o integrale
- * 1 pizzico di pepe
- * 1 pizzico di noce moscata
- * 2-3 cucchiaini di acqua filtrata o di bottiglia

Le nocciole contengono una buona quantità di acido oleico (omega-9) con vantaggi per i livelli circolanti di colesterolo. Sono ricche di fibre, minerali e vitamine quali la E, la B6, i folati e la tiamina.

Preparazione

Lessare i piselli in acqua bollente per 3-4 minuti. Nel frattempo tostare in padella le nocciole per circa 2 minuti. Frullare tutti gli ingredienti e se occorre, per migliorare la cremosità, aggiungere poca acqua. Servire in una ciotola. Buona da sola o con delle verdure di accompagnamento crude o cotte.





Crostata di broccoletti ripassati



Per una teglia da 20-22 cm:

PER LA BASE:

- * 200 g di mix di farina senza glutine o di riso
+ 1 cucchiaino di gomma xantana
- * 1 pizzico di sale rosa
o integrale
- * 1 uovo biologico
- * 50 ml di olio extravergine d'oliva

PER IL RIPIENO:

- * 2 manciate di broccoletti ripassati in padella con aglio, olio e peperoncino
- * 1 uovo biologico e 200 ml di albumi
- * 1 pizzico di sale rosa
o integrale

La crostata, dolce o salata che sia, oltre a essere deliziosa, è estremamente versatile. In versione salata può essere anche portata al lavoro nel lunch box, fornendo tutti i nutrienti per un pasto sano e gustoso. È buona sia calda sia fredda e questa versione con i broccoletti è una delle mie preferite.

Preparazione

In una ciotola, impastare la farina, il sale, l'uovo e l'olio sino a formare una palla liscia. Ricoprirla di pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero per 30 minuti. Accendere il forno a 180 °C. Prelevare $\frac{2}{3}$ della pasta, stenderla con un mattarello e adagiarla in una teglia ricoperta di carta forno, avendo cura di creare dei bordi rialzati. Stendere la parte restante e creare delle striscioline di circa 1 cm di larghezza aiutandosi con una rotella per ravioli. In una ciotola, sbattere l'uovo e l'albume con il sale. Aggiungere i broccoletti ripassati e tagliati grossolanamente. Versare il composto nella base. Disporre le strisce di pasta sul ripieno a formare una griglia. Infornare per 30-35 minuti. Sfnare, lasciar intiepidire e servire. È buona anche fredda.





Crostata di pere al miele e cannella



Per uno stampo da 24 cm:

PER LA BASE:

- * 300 g di farina di riso integrale
- * 50 g di burro di mandorle (pag. 306)
- * 100 g di miele di tiglio (o altro tipo di miele o sciroppo d'acero se vegani)
- * 1 uovo (o 1 cucchiaino di semi di chia in ammollo per 30 minuti in 100 ml d'acqua se vegani)
- * 1 cucchiaino di lievito per dolci
- * 1 pizzico di sale
- * scorza di 1 limone

PER IL RIPIENO:

- * 2 pere (o altra frutta)
- * 1 cucchiaino di farina di riso integrale
- * 1 cucchiaino di miele al tiglio (o di altro tipo o sciroppo d'acero)
- * succo di 1 limone
- * 1 cucchiaino raso di cannella

Ho sempre pensato ci volesse molto tempo e un'abilità collaudata per preparare le crostate affinché la pasta frolla non risulti troppo gommosa, troppo friabile, troppo dura, soprattutto utilizzando farine senza glutine. Lo pensavo a ragion veduta, perché le prime volte che ci si cimenta nella preparazione di crostate senza glutine, senza burro e senza zucchero, l'impresa può risultare davvero ardua. Ebbene, dopo tanti tentativi non sempre andati a buon fine, sono arrivata alla frolla che mi soddisfa e ne condivido la ricetta molto volentieri. È semplice e veloce da realizzare.

Preparazione

Per preparare la base: in una ciotola unire la farina e il burro, quindi amalgamare, aggiungere i restanti ingredienti e impastare sino a formare una palla liscia. Avvolgerla nella pellicola trasparente e lasciar riposare in frigorifero per 30 minuti. Nel frattempo tagliare le pere a cubetti, infarinarli e condirli con miele e succo di limone. Accendere il forno a 180 °C. Tirare fuori la pasta dal frigorifero; rimossa la pellicola, batterla 2-3 volte con un mattarello. Prelevarne $\frac{2}{3}$ e stenderla su una spianatoia infarinata, poi posizionarla nella teglia ricoperta di carta da forno o imburrata (con il burro di mandorle) facendola aderire bene ai bordi. Praticare dei fori con i rebbi di una forchetta. Riempire con le pere. Stendere la pasta restante. Creare delle strisce larghe circa 1 cm con una rotella per ravioli e posizionarle sopra le pere. Infornare per 45-50 minuti. Sfnare e far raffreddare. Ottima a colazione e strepitosa a merenda. Se preparata insieme ai bambini è sicuramente più buona!





Raw cheesecake alla banana, cacao e fragole



Per una teglia rotonda da 18-20 cm:

PER LA BASE:

- * 100 g di farina di mandorle (oppure frullare le mandorle)
- * ¼ di cucchiaino di sale rosa o integrale
- * 75 g di datteri denocciolati
- * ½ cucchiaino di scorza di limone

PER LA FARCITURA:

- * 225 g di anacardi
- * 1 cucchiaino di scorza di limone
- * 50 ml di succo di limone
- * 80 ml d'acqua
- * 2 cucchiaini di semi di vaniglia
- * 1 banana sbucciata
- * 1 cucchiaino di cacao amaro
- * 5-6 fragole biologiche (o altra frutta)

La cheesecake è probabilmente la torta più gettonata della bella stagione: è fatta con biscotti e formaggio spalmabile aromatizzato. Ma chi è intollerante o allergico al latte o al glutine ci deve rinunciare... Assolutamente no! Esistono tante varianti di cheesecake senza glutine e senza latte che sono veramente gustose e che soddisfano anche i più golosi. Questa è la mia cheesecake, e con gli avanzi degli ingredienti ho preparato le due ricette successive: i cremini alla banana (pag. 339) e i *raw almond snack* (pag. 337).

Per la base:

frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto sodo. Pressarlo nella teglia a cerniera fino a ottenere uno spessore di circa 1 cm. Se ne avanza, tenerlo da parte per preparare i *raw almond snack*.

Per la farcitura:

mettere in ammollo gli anacardi per almeno 30 minuti. Frullare tutti gli ingredienti a eccezione delle fragole. Stendere il composto cremoso sulla base (se ne avanza, tenerlo da parte per i cremini alla banana) e far riposare la torta in frigorifero per almeno 2 ore o nel freezer per 30 minuti. Togliere la cerniera dalla tortiera, lavare le fragole e asciugarle. Spolverare il cacao sulla torta e adagiare le fragole.

Nota: le fragole devono essere fresche e biologiche, altrimenti potrebbero contenere pesticidi, antibiotici ecc. Le fragole contengono salicilati e facilitano il rilascio di istamina, pertanto evitarle in caso di intolleranza o allergia e sostituirle con altra frutta fresca.





Indice completo delle ricette

LATTE, SMOOTHIE E SUCCHI	77		
Acqua al limone, zenzero e kiwi	85	Fiocchi d'avena con panna vegetale e frutta	138
Acqua di cocco al cacao e mandorle	92	Gelatina di chia e lamponi con mandorle	118
Drink	90	Granola	109
Acqua, limone, miele e zenzero	90	Muffin alle cinque spezie	143
Latte di carota	90	Porridge	120
Turmeric drink	90	Porridge d'avena e latte di anacardi	
Latte di mandorle	79	con cranberry	110
Latte vegetale: anacardi, noci, nocciole,		Porridge d'avena alla vaniglia	120
macadamia, cocco, avena, riso	81	Porridge di grano saraceno con latte	
Limonata fermentata	82	di macadamia, goji e vaniglia	122
Power golden milk	105	Porridge di quinoa con latte di mandorle	120
Smoothie	96	pudding al cioccolato con mirtilli	145
Ananas, limone e frutti di bosco	100	pudding alla curcuma con melograno	146
Ananas e datteri	98	Quinoa con verza viola fermentata	
Cacao crudo	98	e uova al peperoncino	125
Cetriolo e menta	98	Salad breakfast con tè verde matcha	127
Lamponi e datteri	96	Smoothie all'ananas e cannella	
Mango, ananas, limone, cocco	100	con granola e bacche di goji	112
Mela e curcuma	96	Toast wake up con avocado e veg-cheese	129
Rapa rossa e cacao crudo	96	Uova al tegamino con funghi al timo e limone	130
Smoothie al cardamomo	103	Veg-cheese	129
Smoothie al cetriolo e spirulina	95	Yogurt di cocco	132
Succhi	88		
Succo di barbabietola e limone	88	PANE E PIZZA	149
Succo di limone e finocchio	88	Pane ai pomodori secchi e olive	156
Succo di carota viola e limone	86	Pane in pentola	152
		Pane rustico proteico	151
COLAZIONE	107	Panini alla barbabietola e zenzero	154
Chapati di riso con uovo alla coque	135	Pizza alla cipolla di Tropea	159
Chia pudding con frullato e frutta fresca	117	Pizza di fiocchi d'avena	
Chia pudding con frullato e granola	140	con pomodorini e spinaci	162
Crema di grano saraceno con frutta	137	Pizza di riso e avena in padella con crema	
Crema di grano saraceno crudo		di avocado, zucchine e pomodorini	166
e bacche di goji con frutti di bosco	115	Pizzette velocissime con riso e chia	164
		Schiacciata di broccoli	161



VEGETALI FERMENTATI	168	Crostata di broccoletti ripassati	260
Aglio fermentato	172	Crostatine salate d'avena	225
Cavolo fermentato alla curcuma	176	Gnocchi di batata con olio al timo	227
Cetrioli, carote e barbabietole rosse fermentati	171	Hamburger di quinoa e cannellini con crema alla menta, mandorle e limone	228
Cipolle fermentate	178	Hummus di ceci, pomodori secchi e pomodorini con olio anti-aging	230
Verza viola fermentata	175	Lenticchie rosse alla curcuma e peperoncino	232
CONDIMENTI E SALSE	180	Melanzane ripiene con quinoa, pomodorini e limone	235
Cracker all'avena e semi di zucca (<i>ricetta jolly</i>)	187	Pancake salati	237
Crema alla menta, mandorle e limone	190	Pasta e ceci alla curcuma	263
Dressing (1)	182	Pizza di zucca	265
1. Golden	182	Polpette di quinoa e zucchine con salsa al prezzemolo	240
2. Peperoncino al limone	182	Purea di batata e anacardi	242
3. Olio al timo	182	Purea di piselli e nocciole tostate	244
4. Olio anti-aging	182	Quinoa ai cetrioli fermentati con vinaigrette anti-aging	246
Dressing (2)	184	Quinoa al melograno e finocchi	269
1. Glassa alla mela	184	Quinoa rossa alle zucchine saltate	249
2. Vinaigrette anti-aging	184	Riso integrale con verdure	272
3. Salsa alla paprica affumicata	184	Riso Nerone con crema di avocado e aglio fermentato	251
Salsa di pomodori secchi e timo	187	Risotto al veg-cheese	271
Salsa verde	189	Risotto alle carote viola e limone	274
Semi di zucca speziati	192	Risotto allo zafferano e anice stellato	276
INSALATE	195	Sorgo con ceci e verza viola fermentata	253
Broccoletti chips	199	Tortino di miglio, carote e sesamo	267
Green salad con veg-cheese e pomodori secchi	200	Zucchine ripiene con avena, batata e tonno	254
Insalata al salmone con salsa golden	202	UOVA, CARNE E PESCE	278
Insalata con ciliege, avocado e uova barzotte	205	Cuori di nasello al pepe e verdure	295
Insalata croccante con funghi saltati	207	Insalata di tonno e lattughino	283
Insalata di bieta rossa, mela e arancio	209	Omelette al prezzemolo	298
Insalata di cavolo viola e grano saraceno crudo	197	Omelette con jalapeño, asparagi e crema di avocado	281
Insalata di ceci, carote viola e avocado	212	Persico al cartoccio con erbe e limone	285
Insalata di radicchio rosso di Treviso, arancia, menta e melograno	214	Petto di tacchino alla mela e arancio	288
Insalata di zucca cruda	219	Polpette di tacchino alla crema di carota e anacardi	293
Insalata in verde	217	Salmone al vapore con avocado e rughetta	290
Insalata rossa alla menta e crema di anacardi	210	Salmone al vapore con carote viola, cetrioli, salsa al prezzemolo e anacardi	297
PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI	221		
Batate al forno con rosmarino e peperoncino	239		
Ceci croccanti o "ceci scrunch"	256		
Crêpes di spinaci con ceci al pomodoro e curcuma	223		
Crostata alla bieta gialla	258		



Uova in camicia con cetrioli, asparagi, melone e cranberry	286	Crumble di mirtilli e fiocchi d'avena	324
		Datteri	308
		Pasta di datteri	308
		Sciroppo di datteri	308
DOLCI E SNACK	301	Gelati alla frutta	342
Barrette al limone	305	Granola bars	331
Biscotti alla mela, carota e batata con smoothie	313	Mousse al cacao	347
Biscotti all'uvetta e datteri	314	Pancake	345
Brownie alle noci	311	Raw almond snack	337
Ciambella all'arancia	316	Raw cheesecake alla banana, cacao e fragole	334
Coconut macaron	321	Raw cookies	332
Crema o burro di mandorle	306	Tartufini al cacao e mandorle	303
Cremini alla banana	339	Torta cioccolatosa	326
Crostata di pere al miele e cannella	323	Veg-nutella: crema di nocciole e cacao	318
Crostatine rustiche	340	Veg protein bars	329



ALLENATI, MANGIA E SORRIDI

Riequilibra l'intestino e torna in forma
con il programma Re-Start

Il programma Re-Start consente di tornare in forma con gusto, vitalità e ritrovato benessere, liberandosi da tossine, stress, inquinanti e cibo spazzatura. Insegna a coccolare il "cervello pancia", o "secondo cervello", con alimenti funzionali proposti in ricette sane, colorate, nutrienti e appetitose, e a curare il proprio spirito e l'umore mediante la consapevolezza di sé e del proprio livello di stress-intossicazione. Il libro contiene un programma disintossicante ed energizzante di 4 settimane per permettere a tutti di sperimentare i benefici dell'alimentazione funzionale, della meditazione Re-Start, dell'allenamento Re-Start, del reset dell'intestino e del riequilibrio della flora batterica intestinale, per ritrovare uno stato di salute che possa essere mantenuto piacevolmente e senza sacrifici. Con il programma Re-Start sarà possibile dimagrire, ridurre la cellulite, sgonfiare la pancia, migliorare la pressione arteriosa, il colesterolo e la glicemia, ritrovare il buon umore e ridurre l'infiammazione cronica silente che è alla base della maggior parte delle malattie, recuperando un rapporto sano e divertente con il cibo e con se stessi.

L'AUTRICE

Serena Missori. Medico chirurgo, specialista in endocrinologia, diabetologia, nutrigenomica applicata, psico-biotipizzazione morfologica, cefalee, medicina rigenerativa, potenziativa e funzionale. Già autrice di tre libri sul benessere e la cucina salutare. Docente presso l'Università La Sapienza di Roma, facoltà di Farmacia e Medicina, nei corsi di alta formazione in "Metodologie Anti-Aging e Anti-Stress". Food blogger molto seguita, tiene corsi e seminari su benessere naturale, cucina salutare, disintossicazione e tecniche Anti-Aging di derivazione orientale (www.serenamissori.it).