

ULRIKE GÖBL

MANGIARE SANO e con gusto

Tornare in forma con il clean eating



ULRIKE GÖBL

MANGIARE SANO e con gusto

Tornare in forma con il clean eating

EDIZIONI
LSWR



Titolo originale dell'opera

Clean Eating: Pur essen - gesünder leben

© 2015 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

All rights reserved.

ISBN 978-3-8338-4796-7

Editor in Chief: Marco Aleotti

Traduzione dalla lingua tedesca a cura di: Francesca Sangiorgio

L'autrice: **Ulrike Göbl** ha fatto della sua passione per l'alimentazione sana una professione, diventando specialista di fitness e nutrizione. Condivide le sue esperienze e le sue preferenze sul suo blog *Fit & Glücklich* ("in forma e felici", <http://fitundgluecklich.net>) e sui social media.

I fotografi: **Andrea Kramp** e **Bernd Gölling** si sono conosciuti durante gli studi di foto design ad Amburgo. Dal 1983 sono liberi professionisti e lavorano assieme nel loro studio di Amburgo, nei settori food e still life. Tra i loro clienti annoverano redazioni, case editrici e agenzie. In questo libro hanno fornito, assieme a **Hermann Rottmann** (food styling), una rappresentazione suggestiva delle ricette.

Photo credit: foto dell'autrice: personale. P. 11: Monika Schürle / Maria Grossman, Berlino. Pp. 53 e 95: Wolfgang Schardt, Amburgo. Tutte le altre foto: Kramp + Gölling Fotodesign, Amburgo.

Ricetta in copertina: Hawaii di patate dolci (p. 59).

Tutela dell'ambiente: questo libro è stampato su carta certificata PEFC per la silvicoltura sostenibile.

Indicazioni per la cottura in forno: i tempi di cottura potrebbero variare a seconda del forno. Le indicazioni sulla temperatura nelle nostre ricette si riferiscono alla cottura in forno elettrico con resistenza superiore e inferiore e potrebbero essere diverse con un forno a gas o ventilato. Per avere ulteriori dettagli consultate il manuale di istruzioni del vostro elettrodomestico.

I suggerimenti di questo libro rappresentano le opinioni e le esperienze dell'autrice e sono stati da lei scritti secondo scienza e coscienza. Tuttavia non sostituiscono in alcun modo un parere medico competente. Ogni lettore è quindi pienamente responsabile delle proprie azioni. L'autrice e la casa editrice declinano ogni responsabilità per eventuali inconvenienti o danni derivanti dalla messa in pratica delle indicazioni contenute in questo libro.

© 2016 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-370-6

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.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7, 20141 Milano

Tel. 02 881841

www.edizioniilswr.it

Printed in Germany

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

RISGUARDO ANTERIORE:
LE 5 REGOLE D'ORO IN SINTESI
PREMESSA

2 COLOPHON

4 CLEAN EATING: COSA SIGNIFICA ESATTAMENTE?

6 I SUPER-CIBI CLEAN: I MIEI PREFERITI

138 INDICE ANALITICO

RISGUARDO POSTERIORE: PROGRAMMI CLEAN EATING

8

COLAZIONE

Cominciate la giornata con una colazione abbondante o modesta, e pianificate sempre in anticipo cosa mangerete, ma non uscite mai di casa senza aver mangiato! Godetevi ciò che vi piace di più: un frullato veloce, dei muffin o un porridge caldo.

50

PIATTI PRINCIPALI

Piatti caldi o freddi, con o senza carne: non è un problema mangiare sano anche a pranzo o a cena. La maggior parte di queste ricette si può facilmente confezionare e portare al lavoro. Le insalate restano fresche se la verdura e il condimento sono confezionati separatamente e uniti solo al momento del pasto.

92

SNACK & DOLCI

La filosofia clean eating comprende anche alimenti sani tra un pasto e l'altro, e dolci per soddisfare la voglia di zucchero. Provate le chips di verdure al forno fatte in casa o i ceci arrostiti, oppure, se avete voglia di dolce, assaggiate le barrette di muesli o le praline di brownies.

Il concetto di *clean eating* ha molti significati; in linea di principio, però, è di fondamentale importanza la scelta di alimenti naturali e non lavorati, senza conservanti, additivi (i codici con la E) o dolcificanti dannosi. Quando vi trovate di fronte alla grande varietà dei prodotti alimentari a vostra disposizione, escludete, per esempio, i piatti pronti. Prima di mettere un cibo nel carrello, leggete la lista degli ingredienti riportata sulla confezione, che costituisce un importante strumento di informazione. Dovreste riuscire a riconoscere e pronunciare tutti gli ingredienti elencati; se non siete in grado di farlo, non acquistate nulla! Per molti prodotti, comunque, questo aspetto è evidente: frutta e verdura fresche e biologiche sono sempre *clean*.

LA LISTA DEGLI INGREDIENTI

Ma, quindi, come comportarsi con il “succo fresco ottenuto al 100% da arance”? Spesso i succhi di frutta vengono resi a lunga conservazione attraverso processi chimici; in questo modo, però, perdono vitamine preziose e non sono più *clean*. Dovete anche fare attenzione alla frutta secca: se nella lista degli ingredienti è presente l’anidride solforosa, allora la frutta è stata trattata chimicamente e non è più *clean*.

Attenzione anche all’acquisto di prosciutto e formaggio! Il prosciutto genuino, vale a dire carne essiccata e salata, è *clean*; tuttavia, molti prodotti vengono venduti come prosciutto, anche se contengono altri ingredienti, come per esempio lo zucchero. Anche in questo caso, dare un’occhiata alla lista degli ingredienti può essere d’aiuto. Se siete in dubbio, è meglio scegliere un prosciutto crudo prodotto in modo biologico. Per quanto riguarda i formaggi, quelli a latte crudo sono i meno lavorati, ma ne esistono molti tipi diversi, più o meno lavorati. In linea di massima, per tutti i prodotti vale questo consiglio: meno l’uomo ci ha messo lo zampino, meglio è! Nell’acquisto di cereali e prodotti derivati, come farina e pasta, scegliete le varianti integrali. Acquistate riso bruno o integrale.

PROTEINE, CARBOIDRATI E GRASSI

Il corpo necessita di questi nutrienti essenziali per il mantenimento delle funzioni corporee. È per questo che ogni pasto dovrebbe quindi includere proteine (per esempio da carni magre, uova o legumi), grassi e carboidrati, che sono importanti per soddisfare il nostro fabbisogno di energia. A seconda della composizione, essi si suddividono in monosaccaridi (zuccheri semplici), disaccaridi (formati dall’unione di due zuccheri semplici) e polisaccaridi (zuccheri complessi).

Gli zuccheri semplici raggiungono velocemente il sangue e sono i responsabili della fame da lupi. I disaccaridi e gli zuccheri complessi vengono innanzitutto scomposti, in diverse fasi, nei loro vari componenti e rilasciati nel sangue in modo continuativo, causando una sensazione di sazietà e un tasso glicemico costante.

Anche i grassi si suddividono a seconda della loro struttura e svolgono funzioni vitali per l'organismo. Scegliete grassi e oli vegetali, che sono ricchi di acidi grassi insaturi. L'olio di oliva, l'olio di noci e l'olio di cocco sono sani e ad alto valore nutritivo. Evitate i grassi animali, poiché contengono molti acidi grassi saturi. Rinunciate inoltre ai cosiddetti acidi grassi trans, ossia grassi (parzialmente) idrogenati, poiché causano, tra l'altro, alcune malattie cardiache. Essi sono contenuti nella margarina, nei grassi da pasticceria, nella pasta sfoglia, nei cibi fritti, nei piatti pronti, nelle patatine o in altri snack.

MOLTI PICCOLI PASTI DURANTE LA GIORNATA

Non siamo tutti uguali, e ognuno ha i suoi gusti. Per questo, potete utilizzare i consigli che trovate all'interno di questo libro per tutti i vari pasti della giornata. C'è chi ha bisogno di cinque o sei pasti al giorno, ossia tre pasti principali modesti e due o tre snack. Altri invece preferiscono tre pasti principali e solo uno snack. Scegliete la variante che più si addice alle vostre esigenze.

UN AIUTO IN CUCINA

Per cucinare *clean* è necessario un robot da cucina o un mixer ad alte prestazioni; prestate attenzione, al momento dell'acquisto, alla potenza, che deve essere elevata, per riuscire a macinare finemente la frutta secca, a passare il pesto e a rendere cremosi i frullati.



PICCOLI PASSI

All'inizio, la cucina clean potrebbe non essere semplice; con la miriade di prodotti disponibili è necessario fare un po' di pratica prima di riuscire a selezionare quelli veramente naturali. Un piccolo consiglio: acquistate prevalentemente prodotti non pubblicizzati. Inoltre, non sentitevi affatto sotto pressione: non si tratta di mangiare in modo "perfetto". Sono sufficienti piccoli passi iniziali nella giusta direzione, e il resto verrà da sé. Quindi, che ne dite di iniziare fin da subito?

QUINOA

Una portentosa fonte proteica vegetale, dal momento che i suoi piccoli semi contengono tutti i nove aminoacidi essenziali e più minerali delle solite specie di cereali. I semi devono essere lavati prima della cottura, per evitare il gusto amaro. La quinoa è priva di glutine ed è ideale per le insalate e i timballi.



PATATE DOLCI

Questi amatissimi tuberi sono molto nutrienti: contengono importanti sostanze antiossidanti, vitamine dei gruppi C, E, B₂, B₆, acido folico, biotina, minerali quali manganese, rame e ferro, e anche fibre. Inoltre sono molto gustosi e si possono preparare in vari modi.



Alcuni ingredienti ricorrono spesso nelle mie ricette. Uno dei motivi principali è l'ottimo gusto, unito al fatto che essi sono utilizzabili in svariati modi o sono molto salutari.

Ecco i miei cinque super-cibi preferiti.



OLIO DI COCCO

L'olio di cocco nativo è facilmente digeribile, regola la concentrazione di grassi nel sangue e ha un effetto antimicrobico. A differenza di altri oli vegetali, è possibile portarlo ad alte temperature senza che si liberino sostanze cancerogene.

Nell'acquisto dell'olio di cocco è importante fare attenzione alla qualità: è sano solo l'olio pressato delicatamente a freddo e non trattato.

SEMI DI CHIA

Questi piccoli semi superano molti altri alimenti riguardo al contenuto di antiossidanti, calcio, potassio, ferro e acidi grassi omega-3 e omega-6. È possibile integrarli in molte ricette e, per i vegani, sono il sostituto ideale delle uova. Una valida alternativa è costituita dai semi di lino.



AVOCADO

Ha la consistenza del burro ed è uno dei frutti più ricchi di grassi. Contiene infatti grassi vegetali sani e una grande quantità di importanti vitamine. È possibile utilizzarlo in ricette dolci e piccanti, oppure consumarlo direttamente con un cucchiaino.





COLLAZIONE

“Colazione da imperatore, pranzo da re e cena da povero”. Anche se nel frattempo si è scoperto che l’ora del pasto non ha molta importanza, questa massima ha però qualcosa di vero. È stato infatti dimostrato come la costante rinuncia alla colazione sia accompagnata da un rischio aumentato di contrarre malattie del metabolismo, come cardiopatie, ipertensione o diabete mellito di tipo 2. Chi rinuncia, infatti, alla colazione, durante gli altri pasti si butta più spesso, per compensare, sulle proposte dei fast food o su snack poco salutari, e mangia generalmente di più.

IL BUONGIORNO INIZIA DAL MATTINO

Al contrario, interrompere il digiuno notturno con una abbondante colazione rimette in sesto il metabolismo e permette di iniziare la giornata carichi di energie. Tuttavia, molti alimenti tradizionalmente serviti per colazione sono totalmente inadeguati: biscotti di farina di grano con creme spalmabili dolci, muesli colorati o pancake tradizionali con lo sciroppo sono tutti pieni di zucchero e di farina di grano, e sono per lo più dolciumi, piuttosto che pasti completi. Date un’occhiata alla lista degli ingredienti di un mix di muesli del supermercato. Vi stupirete di quanto incredibilmente lunghi siano questi elenchi, e di quanti tipi di zuccheri contengano: il suffisso “-osio” in un ingrediente indica sempre uno zucchero (vedere p. 95). Preparate il vostro muesli preferibilmente solo con cereali, come fiocchi di avena, e frutta, oppure buttatevi su pane integrale, verdure e uova.

Se però siete tra coloro che non riescono a mangiare nulla a colazione, ecco il mio consiglio: preparatevi un frullato! Scegliete voi la frutta e la verdura secondo i vostri gusti, le vostre preferenze o l’offerta stagionale. Potete trovare delle ricette di frullati alle pp. 40 e 41. È sufficiente assumerne un bicchiere per interrompere il digiuno e rifornire il corpo di energia. Attenzione ai frullati pronti, poiché contengono principalmente zucchero o conservanti.

Durante la notte il corpo non consuma solo la sua riserva di carboidrati, ma svuota anche una grossa parte del suo deposito di liquidi. Quindi, prima della colazione bevete un grosso bicchiere d’acqua, un tè non zuccherato o un succo molto diluito, per compensare la carenza della notte e risvegliare

la digestione. Il corpo umano è composto per circa il 75% d'acqua, il cervello addirittura per l'80-90%.

L'ACQUA È VITA

Tutti i processi del corpo richiedono acqua: per esempio, il trasporto delle sostanze nutritive alle cellule e la rimozione di tossine e prodotti di scarto.

Non è possibile vivere senza acqua: già una perdita del 2% porta a serie limitazioni della produttività fisica e mentale. È quindi di vitale importanza bere molto anche secondo la filosofia *clean eating*.

Quando qualcuno mi dice che soffre di mal di testa e stitichezza, o che è sempre affamato, per prima cosa io consiglio di bere più acqua. Il più delle volte, questo è d'aiuto. Se bevete a sufficienza, la pelle diventa rosea e soda, i muscoli pieni, il cervello produttivo e le articolazioni lubrificate. Fin troppo spesso si scambia la sete per fame: se non siete sicuri, bevete sempre un bicchiere d'acqua. Se la sensazione di fame scompare, allora avevate solo sete, e vi siete risparmiati calorie superflue.

Ma quanta acqua serve? Non esiste alcuna regola esatta, ma gli esperti di alimentazione consigliano di bere giornalmente due-tre litri di acqua. Ogni corpo è diverso dagli altri e durante il giorno espelle una quantità diversa di liquidi. Bevete acqua minerale (preferibilmente non gassata) nell'arco della giornata. Dovreste bere al più tardi quando iniziate a sentire lo stimolo della sete. Chi, alla lunga, trova noioso bere acqua, può alternarla a tisane alle erbe o alla frutta non zuccherate, oppure aromatizzarla con erbe e frutta (vedere pp. 12 e 13).



COLAZIONE SENZA FINE

I brunch stanno avendo un grande successo: ampia varietà di scelta a prezzo fisso, in un'atmosfera accogliente. Con un brunch potete cominciare bene la giornata! I buffet offrono sempre anche cibi sani: uova, pane integrale, prosciutto, verdure, fiocchi di avena e frutta. Tuttavia, di solito si fa il brunch piuttosto tardi; cosa fare quando la fame viene già da prima?

Il mio consiglio è: ingannate il tempo con un frullato. In questo modo potrete anche le basi per una scelta sana: quando si ha fame, è più facile scegliere cibi non salutare e pieni di zucchero!

PRIMAVERA:
FRAGOLE+RABBARBARO
+BASILICO

Per un'acqua primaverile aromatica, lavare, pulire, tagliare a metà e schiacciare leggermente 3 fragole. Pulire 1 gambo di rabarbaro, lavarlo e tagliarlo in pezzi di ½ cm. Scaldare brevemente i pezzi di rabarbaro in una piccola pentola con acqua calda, finché non diventano morbidi. Porre le fragole e il rabarbaro in una caraffa con 3 foglie di basilico fresco, versarvi 1 l di acqua e lasciare in infusione per qualche ora, poi gustare.



ESTATE:
ANANAS+MENTA

In estate ci sono le maggiori possibilità di aromatizzazione. Per questa variante, sbucciare una fetta di ananas dello spessore di circa 1 cm, tagliarla in 6-8 pezzi e porla in una caraffa con 3 foglie di menta fresca, versarvi 1 l di acqua e lasciare in infusione per qualche ora. Gustare freddo



È importante bere molto, poiché il nostro corpo è composto soprattutto di acqua. La scelta migliore è l'acqua pura, anche se a volte si vorrebbe più gusto. Per chi ha bisogno di cambiamenti, è possibile mettere erbe, frutta o verdura fresche nell'acqua e lasciarle in infusione per qualche ora. Più a lungo restano in infusione, più intenso sarà l'aroma. Le mie ricette sono calcolate su un litro di acqua.



INVERNO: PERE+CANNELLA

In inverno serve qualcosa di caldo, come la cannella. Lavare 1 pera, dividerla in quattro parti e togliere i semi. Mettere un quarto di pera in una caraffa con un bastoncino di cannella, versarvi 1 l di acqua e lasciare in infusione per qualche ora, poi gustare.

AUTUNNO: UVA+PRUGNE+MELISSA

Per l'acqua autunnale, lavare 1 prugna, dividerla a metà, togliere il nocciolo e tagliarla in 4 pezzi. Lavare e tagliare a metà 5 acini d'uva e porli in una caraffa con i pezzi di prugna e 3 foglie di melissa fresca, riempire con 1 l d'acqua e lasciare in infusione per qualche ora, poi gustare.



CONSIGLIO

Se schiacciate gli ingredienti, il gusto sarà ancora più intenso. Certo, l'aspetto ne risentirà, ma potrete decorare l'acqua lasciando interi alcuni degli ingredienti.

VEGANA | SENZA GLUTINE |
SENZA LATTOSIO

PER 2 PERSONE

TEMPO DI PREPARAZIONE:
5 MIN + 12 ORE DI AMMOLLO

PER PORZIONE:
CA. 455 KCAL,
14 G PROTEINE, 20 G GRASSI,
50 G CARBOIDRATI

4 cucchiai di semi di chia

400 ml di latte / vaccino
o vegetale, a piacere

500 g di polpa di mele / purea
di mele non zuccherata

2 cucchiaini di cannella in polvere

1 cucchiaino di vaniglia macinata

2 cucchiai di sciroppo d'acero

2 cucchiai di mandorle in scaglie

CON POLPA
DI MELA E
CANNELLA

BUDINO DI CHIA

- 1 Lasciare in ammollo i semi di chia per circa 12 ore (oppure per una notte), meglio se nel frigorifero (inizialmente, la miscela è molto liquida; diventa più solida durante l'ammollo). Mescolare quando possibile la miscela di semi di chia, per evitare la formazione di grumi.
- 2 La mattina seguente, unire al budino di chia la polpa di mela, la cannella in polvere, la vaniglia macinata e lo sciroppo d'acero, aiutandosi con un cucchiaino.
- 3 Versare il budino in due bicchieri, cospargere con le mandorle in scaglie e gustare subito.

PUREA DI ZUCCA FATTA IN CASA

Per variare un po', al posto della polpa di mela, utilizzare una banana schiacciata o della purea di zucca.

Per una purea di zucca fatta in casa, lavare una zucca (per esempio, una zucca Hokkaido), tagliarla in quattro parti, togliere i semi e cuocerla per circa 30 minuti sul ripiano medio del forno preriscaldato a 170 °C, finché non diventa morbida. Passare la zucca (con la buccia se è una zucca Hokkaido, altrimenti senza) in un robot da cucina, fino a ottenere una purea. Quest'ultima si conserva coperta in frigorifero per un paio di giorni; in alternativa, si può congelarla in porzioni.

