

Digestione sana & corpo sano

Trucchi
per digerire
bene da



*Prugne
dalla California!*

www.sunsweet.it



Cari lettori,

Una digestione perfetta non è cosa da tutti. Più persone di quanto si pensi hanno qualche problema di regolarità intestinale; altri soffrono di stitichezza cronica.

Gli alimenti ricchi di fibre favoriscono la naturale attività dell'intestino. Tra questi, le prugne della California e il loro succo. Certo, anche la giusta combinazione di attività fisica e riposo può servire.

Qui vi parliamo dell'importanza di una dieta varia, con pasti casalinghi eppure gustosi. A parte alcuni semplici consigli per la vita di tutti i giorni, in questa brochure troverete ricette e snack appetitosi e creativi. Approfittatene subito per farvi del bene e continuate a leggere.

Le Vostre Prugne Sunsweet



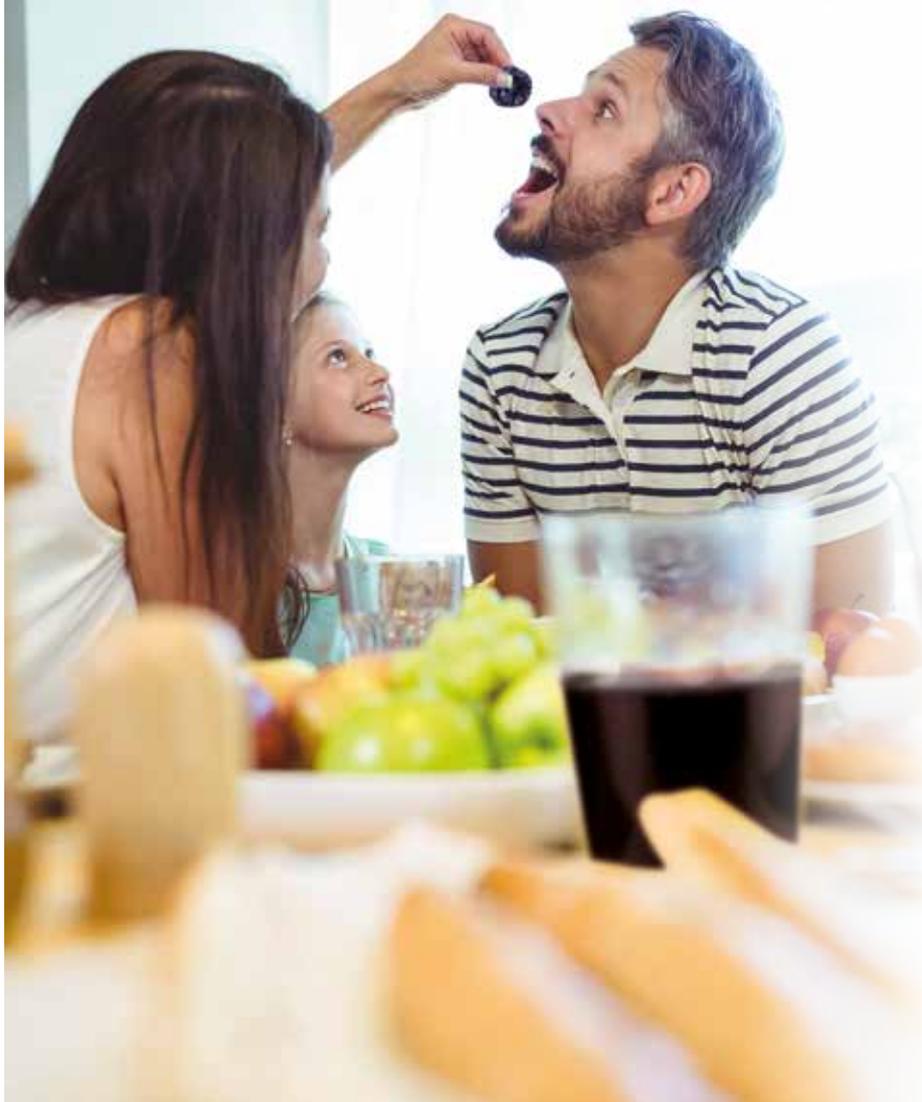


Fate che le prugne siano parte integrante delle vostre abitudini alimentari. È più facile di quanto si pensi, perché le prugne sono davvero versatili e ideali per cucinare creativamente! Sono deliziose nei muesli, come dolcificante per dessert, yogurt, frullate in deliziosi milk shakes e smoothie o invece dello zucchero in torte e biscotti.

Varietà in cucina

Ciò che molti non sanno è che, con il loro gusto dolce e succoso, le prugne si sposano anche a piatti importanti: arrotondano il gusto delle carni e rendono fragranti verdure e insalate. Provate le nostre ricette sul sito <https://www.sunsweet.it/ricette-con-prugne> o inventate le vostre.

La digestione (non) è un gioco da ragazzi



Se non abbiamo problemi digestivi, ci facciamo poco caso, come non badiamo tanto al battito del cuore, per dire. Molti danno per scontato il fatto di avere un intestino che funziona normalmente. Ma “normale” è un concetto flessibile, che può andare da tre volte al giorno a tre volte la settimana.

Per molti, la digestione è tutto fuorché un gioco da ragazzi. Si sentono costipati, perché, pur “dovendo” andare in bagno, riescono raramente e liberare l’intestino o ce la fanno solo con grande sforzo. E si sentono gonfi, hanno mal di pancia e soffrono di flatulenza. Se un disturbo del genere dura per più di tre mesi, i medici definiscono questa situazione “stitichezza cronica”.





Qual è la causa?

Più di 10 milioni di Italiani soffrono di problemi di digestione.

Ci sono molti motivi per la stitichezza, a qualsiasi età. Per esempio, i bambini piccoli non vogliono smettere di giocare e sopprimono il bisogno di andare in bagno. Gli ormoni, invece, possono condizionare le donne, e ciò è più evidente durante la gravidanza o in menopausa. Gli anziani spesso assumono pochi liquidi; tuttavia, usare lassativi può anche squilibrare la loro digestione.

In molti casi, la stitichezza può essere causata da una dieta sbilanciata, dalla scarsa attività fisica, come dallo stress o dalla pressione lavorativa in generale. Influiscono molto sia ciò che mangiamo sia il nostro stile di vita nel suo insieme.

Ma la nota positiva è che abbiamo a disposizione molti approcci possibili per migliorare salute e benessere. E, in un sol colpo, possiamo farci del bene ogni giorno da soli e con ogni pasto.

Le fibre sono necessarie, perché passano nel colon senza essere digerite, si legano con l'acqua e ospitano batteri intestinali utili.

Questo fatto accelera e facilita la digestione e mantiene l'intestino sano e attivo. A questo proposito, la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) raccomanda per gli adulti un consumo giornaliero di almeno 25 g di fibre.

Che impatto ha tutto questo sulla vita quotidiana?

L'ideale è consumare tre porzioni di verdure al giorno, e anche legumi tipo fagioli o lenticchie, come anche due porzioni di frutta. Totale, cinque: 5-al-giorno, le porzioni di frutta e verdura ideali. A parte questo, si possono anche mangiare riso, pasta e pane integrale, senza dimenticare di assumere liquidi a sufficienza: almeno 1,5-2 litri al giorno.



Le fibre sono la chiave del successo

**Più facile dirlo
che farlo?**

Molte persone, di fatto, trovano difficile bere tutta quell'acqua tutti i giorni, e il loro apporto di liquidi alla dieta rimane ben al di sotto della quantità raccomandata.

Prugne per digerire



100 g di prugne essiccate – che, a seconda del formato, sono circa una decina di pezzi – contengono 7 g di fibre. Da qui è evidente che ogni prugna mangiata aiuta a colmare il fabbisogno. Inoltre, le prugne contengono sorbitolo, che è uno zucchero parzialmente digeribile, lassativo con dolcezza.

Oggi ci sono studi scientifici che dimostrano il beneficio delle prugne. Inoltre, gli esperti di nutrizione raccomandano le prugne per la regolarità intestinale: idealmente, 100 g al giorno nel contesto di una dieta varia ed equilibrata, assumendo liquidi in quantità e facendo movimento.



Mangiare consapevolmente. Godersi il cibo

Il nostro modo di mangiare, insomma, ha un impatto su come digeriamo. Se ci avventiamo come lupi sul pranzo perché il tempo stringe, il cibo sarà pesante per lo stomaco. Se stiamo incollati alla tv o allo smartphone, non capiremo neanche che cosa stiamo mangiando e quando saremo sazi.

Più consapevolmente mangiamo, meglio riconosciamo i segnali del nostro corpo: fame, sazietà, appetito. Così facendo, ci godremo il cibo e anche la digestione ne sarà felice.

E anche se all'inizio troverete difficile cambiare, perché il tempo è poco e le distrazioni troppe, provate a:

- **Prendervi il tempo di fare pasti regolari**
- **Mangiare lentamente, masticando bene**
- **Assaporare con tutti i sensi e dare ascolto ai segnali del corpo**





Forza, su da quel divano!

Una vita attiva letteralmente mette in movimento anche l'intestino e ottimizza il metabolismo. Lo sport è l'ideale, ma non è tutto: una passeggiata dopo mangiato, usare le scale e non l'ascensore, fare giardinaggio o i lavori di casa, giocare con i bambini... sono così tante le occasioni per essere attivi! Anche una ginnastica leggera ed esercizi per i muscoli dello stomaco favoriscono la motilità intestinale. Scoprite che cosa vi piace e vi fa bene e continuate poi a farlo.



E adesso, sedetevi

Importante contraltare dell'attività è il riposo. Ce n'è spesso troppo poco nella nostra società frenetica. Bisognerebbe concedersi più pause: yoga leggero o esercizi di respirazione, per esempio, influiscono positivamente sulla digestione. A volte una confortante tazza di tè con sottofondo di buona musica basta già a ridurre lo stress.



**INFO NUTRIZIONALI
PER PORZIONE:**

ENERGIA: 235 kcal /983 kJ

PROTEINA: 3,2 g

GRASSI: 14,2 g

CARBOIDRATI: 23,0 g



Insalata Di Taccole

▷ Per sbiancare le taccole, mettete a bollire un litro e mezzo d'acqua a cui avrete aggiunto un cucchiaino di sale. Lavate le taccole e buttatele nell'acqua bollente. Fatele sbollentare per un minuto circa senza coperchio e poi, con l'ausilio di una schiumarola, trasferite le taccole in un recipiente d'acqua fredda per bloccare la cottura. A questo punto scolatele in uno scolapasta.

▷ Unite il succo di lime, il miele, 1 cucchiaino di sale, il peperoncino di Caienna e l'olio di sesamo in un'insalatiera. Tagliate le prugne in quattro. Lavate il cetriolo e tagliatelo a fettine sottili. Aggiungete le prugne, il cetriolo e le taccole al condimento nell'insalatiera e mescolate bene. Coprite e lasciate riposare 10 minuti.

▷ Nel frattempo, fate tostare i semi di sesamo in una padella a fuoco medio finché dorati and trasferiteli su un piatto per farli raffreddare. Lavate il coriandolo, asciugatelo, staccate le foglioline e tritatele grossolanamente.

▷ Servite l'insalata, cospargendo ogni piatto con i semi di sesamo e il coriandolo.



350 g di taccole

Sale

1,5 l d'acqua

6 cucchiaini di succo di lime

1 cucchiaino di miele

Un pizzico di peperoncino di Caienna

6 cucchiaini di olio di sesamo tostato

(in alternativa olio extra vergine d'oliva)

100 g di prugne Sunsweet

1 cetriolo

2 cucchiaini di semi di sesamo bianchi

1 mazzetto di coriandolo



Spaghetti

Alla Carbonara

a Basso Contenuto Di Grassi

▷ Tritare finemente le cipolle. Spellare l'aglio e tritarlo finemente. Tagliare le prugne secche a dadini. Tritare finemente il prezzemolo. Tagliare il prosciutto a dadini.

▷ Miscelare il formaggio fresco con 100 ml di acqua, uova, Parmigiano, sale e pepe. Cuocere gli spaghetti seguendo le indicazioni sulla confezione.

▷ Scaldare l'olio in una padella e farvi appassire le cipolle e l'aglio. Aggiungere il prosciutto e le prugne secche e far rosolare per 1 minuto. Aggiungere il brodo e la pasta cotta. Aggiungere la miscela di formaggio fresco, mescolare vigorosamente e lasciare cuocere a fuoco lento per 2 minuti.

▷ Servire la pasta con prezzemolo fresco e Parmigiano.



25 Minuti

2 cipolle

2 spicchi d'aglio

100 g di prugne secche della California

1 mazzetto di prezzemolo liscio

100 g di prosciutto magro

150 g di formaggio fresco, 0,2 % di grassi

2 uova

50 g di Parmigiano, grattugiato

Sale, pepe

350 g di spaghetti

2 cucchiaini di olio d'oliva



**INFO NUTRIZIONALI
PER PORZIONE:**

ENERGIA: 579 kcal/2425 kJ

PROTEINA: 28 g

GRASSI: 14 g

CARBOIDRATI: 77 g



**INFO NUTRIZIONALI
PER PORZIONE:**

ENERGIA: 106 kcal/445 kJ

PROTEINA: 1 g

GRASSI: 6 g

CARBOIDRATI: 12 g





Anzac*

Biscotti

▷ Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare due teglie con carta da forno.

▷ In una ciotola capiente, mescolare lo zucchero, i fiocchi d'avena, il cocco e le prugne.

▷ In un pentolino scaldare a fuoco lento il burro (o l'olio) con lo sciroppo d'oro (o il miele) e l'estratto di vaniglia, amalgamando bene il tutto.

▷ Sciogliere il bicarbonato con l'acqua tiepida in un bicchiere. Aggiungerlo al burro nel pentolino e mescolare bene finché si forma un po' di schiuma. Rimuovere dal fuoco e aggiungere agli ingredienti asciutti. Mescolare bene.

▷ Disporre l'impasto per biscotti sulla teglia, un cucchiaio d'impasto per biscotto, lasciando circa 2.5 cm tra l'uno e l'altro. Infornare per 6-8 minuti, finché i biscotti sono croccanti e dorati. Lasciare sulla teglia per 5 minuti, poi trasferire su una griglia raffreddata e lasciare raffreddare completamente. I biscotti si mantengono per una settimana in un contenitore sottovuoto.

24



20-35 Minuti

100 g di farina

100 g di zucchero di canna integrale

75 g di fiocchi d'avena

75 g cocco grattugiato

100 g Prugne Sunsweet denocciolate, tagliate a pezzetti

100 g burro/olio di cocco pressato

a freddo/olio di noce di macadamia

1 cucchiaio di sciroppo d'oro/miele

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaino di bicarbonato

2 cucchiaini di acqua tiepidaenti

**Che cosa vuol dire la sigla ANZAC? si tratta del Australian and New Zealand Army Corps un corpo militare operativo in Europa durante la Prima Guerra Mondiale. Questi biscotti semplici si mantenevano buoni molto a lungo.*

Polpette Orientali Con Chutney Di Mango

▷ Per preparare il chutney, sbucciate il mango, estraetene la polpa e tagliatela a dadini. Mettetela in un recipiente abbastanza profondo.

▷ Lavate il coriandolo, asciugatelo e staccate le foglie dal gambo. Aggiungete al mango 1 cucchiaino di foglie di coriandolo, 1 cucchiaino di peperoncino in polvere, sale e pepe e frullate. Condite il chutney con il coriandolo e il peperoncino.

▷ Per preparare le polpette, sbucciate lo zenzero e tagliatelo a pezzetti, sbucciate l'aglio e tagliatelo a metà. Prendete i gambi di citronella e tagliate via la parte inferiore legnosa (circa un terzo). Incidete i gambi per lungo, rimuovete le foglie esterne più dure e tagliatele a rondelle. Tagliate le prugne a metà. Lavate il coriandolo, asciugatelo e staccate le foglie dal gambo.

▷ Mettete lo zenzero, l'aglio, la citronella, le prugne, il coriandolo, l'olio di sesamo e la salsa al peperoncino nel mixer e frullate.

▷ Aggiungete questo composto e i semi di sesamo alla carne tritata e lavorate insieme. Formate con questo impasto 24 polpette.

▷ Scaldate l'olio di arachidi in una padella. Cuocete le polpette a fuoco vivo finché sono ben dorate, poi abbassate la fiamma e cuocete ancora per 5 minuti circa finché sono ben cotte anche dentro.

▷ Servite le polpette orientali accompagnate dal chutney di mango.



25 Minuti

PER IL CHUTNEY DI MANGO

E CORIANDOLO:

1 mango maturo

1-2 rametti di coriandolo fresco

**1-2 cucchiaini di peperoncino in polvere
sale e pepe qb**

PER LE POLPETTE:

60 g di zenzero fresco

2 spicchi d'aglio

2 gambi di citronella

150 g di prugne Sunsweet

3 rametti di coriandolo fresco

**2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
(o, in alternativa, d'oliva)**

1 cucchiaino di salsa chilli piccante

2 cucchiaini di semi di sesamo bianchi

400 g di carne tritata

4 cucchiaini di olio d'arachidi

INFO NUTRIZionali
PER PORZIONE:

ENERGIA: 100 kcal/420 kJ

PROTEINA: 4 g

GRASSI: 7 g

CARBOIDRATI: 4 g





**INFO NUTRIZionali
PER PORZIONE:**

CALORIES 124 kcal/519 kJ

PROTEINA: 2,4 g

FAT 8,4 g

CARBOHYDRATES 9,6 g

Lollipop

Al Cioccolato E Frutta Secca

▷ Impastate insieme il marzapane, le mandorle, 30 g di noci, metà pistacchi, il liquore e la scorza d'arancia in una terrina. Dividete l'impasto in 24 porzioni (8 g a porzione) e formate delle palline con le mani.

▷ Usando le dita, create delicatamente un'apertura al centro di ogni prugna e infilatevi una pallina di marzapane di modo che metà pallina sia dentro la prugna. Mettete le palline su un piatto con la parte di marzapane rivolta verso l'alto.

▷ Tagliate il cioccolato a pezzetti. Sciogliete circa 40 g del cioccolato a bagnomaria o secondo le istruzioni riportate sulla confezione. A uno a uno, bagnate un'estremità dei bastoncini (un cm e mezzo circa) nel cioccolato fuso e poi infilatene uno in ogni pallina di marzapane di modo che i bastoncini siano verticali. Lasciate riposare per circa 30 minuti finché il cioccolato si sarà indurito e i bastoncini risulteranno saldamente ancorati alle palline.

▷ Fate sciogliere il resto del cioccolato seguendo lo stesso procedimento di prima. Bagnate le palline nel cioccolato fuso per rivestirle bene e poi infilate le lollipop verticali nel barattolo di zucchero. Appena il cioccolato inizia a indurirsi, cospargete le palline con il resto della granella di pistacchio e noci. Decorate con scorza d'arancia. Lasciate indurire completamente e servite.



circa 80 min. + circa 30 min.

100 g di marzapane

50 g di mandorle tostate e tritate

40-50 g di noci tritate

25 g pistacchi verdi tritati

1 cucchiaino di liquore all'arancia

Scorza grattugiata di ½ arancia bio

24 prugne Sunsweet

200-300 g cioccolato amaro o al latte

24 bastoncini da gelato o da spiedino

Un barattolo profondo pieno di zucchero

la scorza dell'altra metà dell'arancia





CONTATTI

Madi Ventura S.p.A.

16121 Genova - Via San Vincenzo, 2 · Italia

Tel. 010 599431 r.a. · Fax 010 5954579

   **#innamoredelsole**

*Prugne
dalla California!*



Altre ricette e informazioni su:
www.sunsweet.it/ricette-con-prugne