

Rimedi Naturali

associare
correttamente gli alimenti

combinazioni alimentari



GIUNTI DEMETRA

Remedi Naturali

associare
correttamente gli alimenti

combinazioni alimentari



GIUNTI DEMETRA



Rimedi Naturali

combinazioni alimentari

associare correttamente gli alimenti



GIUNTI DEMETRA

Progetto grafico e impaginazione: Cinzia Chiari

Realizzazione editoriale a cura di: EBLA Studio Editoriale

Testi tratti da *Combinazioni alimentari. Salute è... associare correttamente gli alimenti*, Giunti 2001.

Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

www.giunti.it

© 2009 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via Dante 4 - 20121 Milano - Italia

ISBN 9788844040642

Edizione digitale realizzata da Simplicissimus Book Farm srl

Prima edizione digitale 2010

sommario



[Dimmi come mangi](#) 7

[Disintossicazione e peso forma](#) 8

[Digerire](#) 10

[La qualità del cibo](#) 12

[Il mito della quantità](#) 18

[Le combinazioni alimentari](#) 20



Cambiare abitudini 25

Buone e cattive abitudini alimentari
26

Condire e abbinare la pasta 30

Non solo pasta: gli altri cereali 34

Legumi e dintorni 36

Quella voglia di carne... 38

La frutta: meglio sola che male
accompagnata 41

L'ora del dolce 44



La soluzione vincente 47

È complicato combinare bene i cibi?
48



Giusto o sbagliato? 57

Cereali 58

Pane bianco o integrale? 64

Carne e pesce 66

[Uova](#) 72

[Latte e formaggio](#) 74

[Legumi](#) 81

[Frutta e verdura](#) 86

[Aromi e spezie](#) 108



[Sette giorni di ricette](#) 117

[Una settimana di buon appetito](#) 118

[Domenica](#) 120

[Lunedì](#) 121

[Martedì](#) 122

[Mercoledì](#) 123

[Giovedì](#) 124

[Venerdì](#) 125

[Sabato](#) 126

[Ricettario: la prima colazione](#) 127





dimmi come
mangi

Disintossicazione e peso forma



È facile trovarsi addosso qualche chilo di troppo: non a caso la nostra epoca, di consumismo anche alimentare, vede il proliferare di diete di ogni tipo.

Quello delle diete è un vero e proprio business che non accenna a demordere e interessa tutto l'Occidente.

Se l'obesità è un grave problema, che ha

trovato condizioni ottimali di diffusione nella società del benessere (in Italia circa un bambino su quattro, tra i 9 e i 13 anni, è obeso), la fatica a mantenere il peso forma è meno grave ma comune a molti: da noi, circa la metà della popolazione adulta ha problemi di sovrappeso. È risaputo che si ingrassa se si mangia più del necessario, ma quanti sanno che è anche fondamentale associare bene i cibi per digerire e assimilare il più velocemente possibile? Il peso forma si perde ingerendo troppe calorie, ma anche mangiando male, cioè in maniera scombinata.

C'è un nesso molto importante, di cui però poco si dice, tra accumulo di

scorie tossiche e adipe. Una digestione difficile e lunga produce un surplus di tossine. Il cibo che fermenta e imputridisce lungo il tubo digerente libera gas e acidi tossici cui non sempre l'organismo riesce a far fronte. Se le tossine non vengono eliminate in breve t e m p o , vengono immagazzinate soprattutto nei tessuti adiposi di cosce, natiche e giro vita (il nostro corpo è così saggio da tenerle lontane dagli organi interni). Nel tentativo di neutralizzare l'aumento di acidità che accompagna queste situazioni, si verifica una ritenzione di liquidi che inevitabilmente si traduce in gonfiore e peso in più.

Un accumulo di scorie tossiche, dovuto

anche a una cattiva alimentazione, crea dunque i presupposti per un aumento di peso.



,PERCHÈ L'ORGANISMO È INTOSSICATO?

- Stress.
- Aria e acqua inquinate.
- Scarso movimento.
- Assunzione di troppi cibi concentrati e acidificanti.

- Scarsa assunzione di cibi acquosi e alcalinizzati.
- Errate associazioni alimentari.

RIASSUMENDO

- Meno tossine si producono, meno ci si gonfia.
- Eliminare tossine vuoi dire anche sgonfiarsi e perdere peso.
- Disintossicarsi significa anche dimagrire.

Anche per chi ha problemi di tipo opposto, cioè di eccessiva magrezza, ha

significato parlare di corrette associazioni alimentari; non solo per i generali riflessi positivi sulla salute e il funzionamento dell'organismo, ma anche per una ragione relativa al peso ideale.

È facile capire che l'assimilazione dei cibi è favorita notevolmente da una migliore digestione: le particelle non digerite saranno ridotte al minimo, e un utilizzo completo degli alimenti riequilibrerà il senso di appetito e quindi il peso corporeo.



Digerire



La digestione e l'assimilazione degli alimenti sono processi che variano in base alle caratteristiche nutrizionali dei singoli cibi.

Intelligenza organizzativa del nostro corpo gestisce la digestione dei diversi alimenti che ingeriamo e ne programma l'assimilazione in base a precise reazioni chimiche.

Un boccone di pane richiede una diversa

elaborazione chimica rispetto a un cucchiaino di zucchero: l'esito rappresenta anche un diverso risultato per l'organismo, per il nostro corpo. Il pane, cibo a prevalenza di carboidrati complessi, aumenta le scorte di energia; viceversa lo zucchero, soprattutto se assunto da solo, innalza repentinamente il livello glicemico del sangue. In generale, tutte le volte che parliamo di alimenti proteici, grassi o amidacei, in realtà parliamo di alimenti che si caratterizzano per l'alta percentuale rispettivamente di proteine, di grassi o di carboidrati. Ogni alimento contiene infatti anche tutte o quasi tutte le altre sostanze, naturalmente in proporzioni inferiori.



,I PROCESSI DI ASSORBIMENTO

L'assorbimento dei glucidi (zuccheri e amidi) inizia nel duodeno e viene in genere completato nel digiuno. Per quanto riguarda la fibra, essa viene parzialmente metabolizzata da batteri presenti nel colon.

L'assorbimento dei protidi, che vengono scissi ad aminoacidi prima di giungere nei capillari dei villi, è rapido e abbondante nel duodeno e nel digiuno, mentre risulta piuttosto scarso e lento nell'ileo. I singoli aminoacidi hanno

ordine e velocità di assorbimento diversi. L'alcool blocca temporaneamente la selettività di tali assorbimenti.

L'assorbimento dei lipidi inizia nel duodeno e si completa nei primi 50-100 cm del digiuno o, nel caso di quantità elevate, nell'ileo.

L'assorbimento di acqua (oltre a quella ingerita o assunta con i cibi occorre considerare i 5 l circa che vengono secreti nell'apparato digerente), massimo nel digiuno e nell'ileo, è notevolmente ridotto (300-400 ml/die) nel colon. Dopo essere stata assorbita dai villi, l'acqua penetra nei capillari

venosi.

L'assorbimento degli elementi minerali avviene nell'intestino tenue.

L'assorbimento delle vitamine si compie prevalentemente nella parte prossimale dell'intestino tenue: un'eccezione è costituita dalla vitamina B12 il cui assorbimento avviene nell'ileo terminale.

La digestione e l'assorbimento si considerano completati quando le scorie si riversano, tramite la valvola ileo-ciecale, nell'intestino crasso. La valvola ileo-ciecale si apre e chiude a intermittenza grazie a messaggi nervosi

trasmessi lungo le pareti del tubo dal momento in cui il cibo entra nello stomaco.

Ogni alimento, scomposto, trattato e infine reso disponibile all'assimilazione dall'apparato digerente, diventa parte di noi stessi. È facile allora capire la frase di George Ohsawa: «Siamo quello che mangiamo». Per quanto paradossale possa sembrarci, non possiamo non ammettere che quello che mangiamo finisce per diventare parte del nostro corpo. È una verità tanto complessa quanto semplice e quotidiana: il nostro corpo si rinnova di continuo. Il cibo, debitamente trasformato da quel complesso laboratorio biochimico che è

l'apparato digerente, viene utilizzato per questa ininterrotta opera di ricostruzione.



, PROTEINE, CARBOIDRATI E GRASSI

PROTEINE

ANIMALI

carne

pesce

latte

formaggi

uova

VEGETALI

legumi (sono

anche molto ricchi
di carboidrati):

fagioli, ceci, fave,

lenticchie, soia ecc.

e inoltre: arachidi,

pinoli, noci, mandorle,

nocciole, pistacchi,

semi oleosi,

olive, avocado (tutti

molto ricchi di grassi)

CARBOIDRATI (O GLUCIDI O ZUCCHERI)

SEMPLICI

(di sapore dolce)

miele

zucchero

frutta

COMPLESSI

(soprattutto amidi)

cereali: grano,
riso, mais, orzo,
avena, segale,
grano saraceno,
miglio...

derivati: farine,
fiocchi, cuscus,
semolino, pasta,
pane...

e inoltre: patate,
castagne,
topinambur,
banane...

GRASSI (O LIPIDI)

ANIMALI

burro

panna

VEGETALI

olio di oliva

olio di semi: mais,
sesamo, girasole,
arachidi...

La qualità del cibo



Mangiare genuino è importante e questa consapevolezza si sta radicando in modo sempre più esteso.

Gli alimenti hanno raggiunto un tale livello di manipolazione che a volte risulta difficile riconoscerne le caratteristiche organolettiche (odore, sapore, colore e simili). Anche il modo di lavorare la terra influisce sulla qualità dei prodotti, e non dobbiamo stupirci se le mele non hanno più

profumo, i pomodori non sanno di niente, le coste hanno dimensioni mastodontiche.

Se il cibo che introduciamo quotidianamente è povero dal punto di vista nutrizionale, anche il nostro corpo ne farà le spese. Le molte sostanze vitali (enzimi, vitamine, sali minerali ecc.) andate perdute in crescite forzate, in processi di raffinazione e conservazione, saranno perse anche per il nostro organismo, le cui difese risultano sempre più compromesse.

,LA MELA



È uno dei tre frutti (con il limone e l'uva) più usati dalla medicina popolare e tradizionale. Le sue proprietà sono così vaste da coprire praticamente tutto l'arco delle patologie. È indicata per i bambini (è il frutto con cui si inizia lo svezzamento) come per gli anziani (è un potente ringiovanente dell'organismo).

Queste sono le sue proprietà principali: fortifica il sistema nervoso, regola il metabolismo, combatte l'acidità gastrica, stimola la regolarità della funzione intestinale (è quindi antidiarroica e lassativa), abbassa il colesterolo nel sangue, è antianemica, diuretica, elimina

gli acidi urici, limita l'ipertensione, coadiuva il trattamento del diabete (è infatti ipoglicemizzante). La sua azione depurativa è potente ma nel contempo dolce: può essere usata anche in dosi molto consistenti, perché non dà mai origine a crisi depurative molto energiche (orticaria o diarree). La mela transita velocemente attraverso lo stomaco vuoto e raggiunge in breve tempo l'intestino, dove il fruttosio (zucchero semplice di cui è ricca) viene assimilato senza bisogno di alcuna particolare scomposizione enzimatica (è un monosaccaride).

ALIMENTI E VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI	FONTI DIETETICHE	PRINCIPALI FUNZIONI	CARENZA NELL'ORGANISMO
Vitamina A (retinolo)	Fegato, burro, uova, latte, formaggi ecc. Nei vegetali è presente come provitamina A: carote, broccoli, spinaci, finocchi ecc.	È un costituente della rodopsina (pigmento visivo). Agisce nella sintesi dei mucopolisaccaridi. Favorisce e promuove la nutrizione, la crescita e l'attività vitale di tutti i tessuti organici e in particolare di quelli epiteliali, mucose, occhio (tessuto corneale).	Malformazioni ossee, ritardo dello sviluppo. Xeroftalmia (cheratinizzazione dei tessuti oculari), emeralopia (cecità crepuscolare).
Vitamina D (calciferolo)	Fegato e visceri dei pesci, latte e derivati, uova. Nei vegetali è presente come provitamina D. Il soggetto normale adulto probabilmente sintetizza quantità sufficienti di vitamina mediante esposizione al sole.	Regola il metabolismo del calcio e del fosforo. Agisce sulla calcificazione delle ossa, favorendo l'assunzione di minerali.	Rachitismo (deformazioni delle ossa) nei bambini. Osteomalacia negli adulti.
Vitamina E (tocoferolo)	Lattuga, arachidi, latte e derivati, tuorlo d'uovo.	Funziona da antiossidante prevenendo i danni alla membrana cellulare. Agisce sulla secrezione degli ormoni sessuali maschili e femminili.	Sterilità nei maschi e nelle femmine. Atassia (perdita della facoltà di coordinare i movimenti). Eventuale anemia.
Acidi grassi essenziali (vitamina F)	Oli vegetali (cartamo, girasole, oliva ecc.), pesce.	Ostacola la deposizione dei lipidi e soprattutto del colesterolo nelle arterie, prevenendo l'aterosclerosi.	Secchezza e desquamazione cutanea soprattutto nei bambini.
Vitamina K (fillochinone)	Verdure verdi, frutta, cereali, carni. Viene sintetizzata anche dalla flora batterica intestinale.	Riveste un ruolo importante nella coagulazione del sangue (formazione della protrombina attiva).	Emorragie esterne e interne.

ALIMENTI E VITAMINE

VITAMINE IDROSOLUBILI	FONDI DIETETICHE	PRINCIPALI FUNZIONI	CARENZA NELL'ORGANISMO
Vitamina B ₁ (tiamina)	Maiale, fraguglie, cereali integrali, legumi, tuorlo d'uovo.	Costituisce un coenzima (tiamina pirofosfato) che agisce nelle reazioni implicanti la rimozione di anidride carbonica. È indispensabile per il normale utilizzo dei glucidi. Promuove e favorisce i processi di trofismo (nutrizione) di tessuti, come quello del sistema nervoso centrale (cervello, midollo spinale) e periferico (nervi sensitivi e motori).	Beri-beri (lesioni al tessuto nervoso, edema, insufficienza cardiaca).
Vitamina B ₂ (riboflavina)	Uova, latte e derivati, carne, cereali, legumi, spinaci, funghi, broccoli ecc.	Agisce sull'accrescimento corporeo. È il costituente di due coenzimi (FAD e FMN) implicati nel metabolismo energetico.	Labbra arrossate, spaccature agli angoli della bocca (cheliosi), lesioni agli occhi.
Vitamina B ₅ (acido pantotenico)	Miele, piselli, cavoli, arance, banane, pomodori ecc.	Partecipa alla costituzione del coenzima A, che ha un ruolo importante nel metabolismo energetico.	Affaticamento, sonno agitato, danni alla coordinazione, nausea (rara nell'uomo).
Vitamina B ₆ (piridossina)	Carni, verdure, cereali integrali, mele, pere, patate, latte ecc.	Partecipa alla costituzione del coenzima (piridossal-fosfato) implicato nel metabolismo degli aminoacidi. Agisce sul metabolismo proteico dei vari tessuti organici e in modo particolare su quelli nervosi. Ha effetti benefici sul sistema nervoso e sulla cute. Viene utilizzato nella cura di convulsioni infantili, vomito gravidico, morbo di Parkinson, eczemi seborroici, dermatiti e infine nelle cinetosi o malattie del movimento (mal di mare, d'aeroplano, d'auto ecc.).	Irritabilità, convulsioni, contratture muscolari, dermatiti vicino agli occhi, calcoli renali.
Vitamina B ₁₂	Fraguglie (fegato, rene, cuore), aringa, sgombro, carne, uova, latte e derivati ecc. Non è presente nei vegetali.	Coenzima implicato nel trasferimento di singoli atomi di carbonio nel metabolismo degli acidi nucleici.	Anemia perniciosa, disturbi nervosi.

ALIMENTI E VITAMINE

VITAMINE LIPOSOLUBILI	FONTI DIETETICHE	PRINCIPALI FUNZIONI	CARENZA NELL'ORGANISMO
Vitamina H (biotina)	Lievito, fegato, rene, carne, cereali integrali, uova, arance, mele ecc. (è anche sintetizzato dalla flora batterica intestinale).	Coenzima necessario per la sintesi dei grassi, il metabolismo degli aminoacidi e la formazione del glicogeno (amido animale).	Affaticamento, depressione, nausea, dermatiti, dolori muscolari.
Vitamina M (acido folico)	Patate, vegetali verdi, uova, frattaglie ecc.	Coenzima implicato nel trasferimento dei singoli atomi di carbonio nel metabolismo degli acidi nucleici e degli aminoacidi.	Anemia, disturbi gastrointestinali, diarrea, lingua arrossata.
Vitamina PP (niacina)	Fegato, carni magre, cereali, legumi (si può formare dal triptofano).	È il costituente di due coenzimi (NAD e NADP) implicati in reazioni di ossidoriduzione.	Pellagra (lesioni epidermiche e gastrointestinali, disordini nervosi e mentali).
Colina	Tuorlo d'uovo, fegato, cereali, legumi ecc.	Indispensabile al metabolismo dei lipidi.	Abnorme deposito di grassi nel fegato.
Vitamina C (acido ascorbico)	Agrumi, pomodori, peperoni, insalate verdi.	Esercita una benefica influenza sui processi di trofismo (nutrizione) di ogni organo e tessuto, in particolare delle pareti dei vasi sanguigni, ove agisce come fattore antiemorragico. Interviene nella formazione dell'emoglobina. Promuove i processi ossidoriduttivi dei tessuti, agendo da trasportatore di idrogeno. Disciplina il ricambio del ferro e del calcio. Utile come antistress, permette all'organismo di adattarsi più facilmente alle variazioni delle condizioni esterne (freddo, sforzi muscolari ecc.). Accresce la resistenza alle malattie infettive (durante le quali il tasso di vitamina C dell'organismo si abbassa molto). Funge da cicatrizzante nei casi di ulcera gastrica e duodenale, ferite da interventi chirurgici, fratture, estrazioni dentarie ecc. (favorisce la formazione del callo osseo).	Scorbuto (degenerazione della pelle, denti, vasi sanguigni, emorragie epiteliali).

ALIMENTI E MINERALI

ELEMENTI MINERALI	FONTI DIETETICHE	PRINCIPALI FUNZIONI	CARENZA NELL'ORGANISMO	ECESSO
Calcio	Latte, formaggio, verdure verdi, legumi secchi.	Formazione delle ossa e dei denti.	Crescita limitata, rachitismo, osteoporosi. Convulsioni.	Non riscontrato nell'uomo.
Fosforo	Latte, pesce, formaggio, fegato, carni, pollame, granaglie.	Formazione delle ossa e dei denti. Equilibrio acido-base.	Debolezza, demineralizzazione delle ossa. Perdita di calcio.	Alterazioni mascellari.
Zolfo	Aminoacidi contenenti zolfo (metionina e cisteina) nelle proteine della dieta.	Costituente di composti attivi in tessuti, cartilagini e tendini.	Dipende dalla ingestione e carenza di aminoacidi contenenti zolfo.	Un'eccessiva ingestione di aminoacidi contenenti zolfo porta a crescita scarsa.
Potassio	Carni, latte, molti frutti.	Equilibrio acido-base. Bilancio idrico dell'organismo. Attività dei nervi.	Debolezza muscolare, paralisi.	Debolezza muscolare. Morte.
Cloro	Sale comune.	Formazione del succo gastrico. Equilibrio acido-base.	Crampi muscolari. Apatia mentale. Scarso appetito.	Vomito.
Sodio	Sale comune.	Equilibrio acido-base. Bilancio idrico dell'organismo. Attività dei nervi.	Crampi muscolari. Apatia mentale. Scarso appetito.	Pressione sanguigna alta.
Magnesio	Granaglie integrali, verdure verdi.	Attivatore di enzimi. Implicato nella sintesi proteica.	Crescita insufficiente. Disturbi di comportamento.	Debolezza, spasmi. Diarrea.
Ferro	Uova, carni magre, legumi, granaglie integrali, verdure verdi.	Costituente dell'emoglobina e di enzimi implicati nel metabolismo energetico.	Anemia da carenza di ferro (debolezza, minore resistenza alle infezioni).	Siderosi. Cirrosi epatica.
Fluoro	Acqua potabile, tè, prodotti del mare.	Può essere importante per il mantenimento delle strutture ossee.	Maggiore frequenza di caduta di denti.	Screziature dei denti. Aumento della densità ossea. Disturbi nervosi.

ALIMENTI E MINERALI

ELEMENTI MINERALI	FONTI DIETETICHE	PRINCIPALI FUNZIONI	CARENZA NELL'ORGANISMO	ECESSO
Zinco	Molto diffuso negli alimenti.	Costituente di enzimi implicati nella digestione.	Crescita insufficiente. Ghiandole sessuali piccole.	Febbre, nausea, vomito, diarrea.
Rame	Carni, acqua potabile.	Costituente di enzimi associati al metabolismo del ferro.	Anemia, malformazioni ossee (rara nell'uomo).	Rari stati metabolici (morbo di Wilson).
Silicio, Vanadio, Stagno, Nichel	Molto diffusi negli alimenti.	Funzione ignota (essenziale per gli animali).	Non riscontrata nell'uomo.	Danni da attività industriali: silicio: silicosi; vanadio: irritazioni polmonari; stagno: vomito; nichel: polmonite acuta.
Selenio	Fratraglie, pesce, carni, cereali, formaggi.	Antiossidante, stimola il sistema immunitario e la ghiandola tiroidea.	Suscettibilità a malattie dovute a stress alimentare o infettivo.	Disturbi gastrointestinali, irritazioni polmonari.
Manganese	Molto diffuso negli alimenti.	Costituente di enzimi implicati nella sintesi dei grassi.	Negli animali: crescita scarsa, disturbi del sistema nervoso, anomalie nella riproduzione.	Avvelenamento nelle miniere di manganese: malessere generale del sistema nervoso.
Iodio	Pesce di mare, molluschi, prodotti di latteria, molte verdure.	Costituente degli ormoni tiroidei.	Gozzo (ingrossamento della tiroide).	Ingestioni molto notevoli deprimono l'attività tiroidea.
Molibdeno	Legumi, cereali, frattaglie.	Costituente di alcuni enzimi.	Non riscontrata nell'uomo.	Inibizione di enzimi.
Cromo	Grassi, oli vegetali, carni.	Implicato nel metabolismo glucidico ed energetico.	Menomazione della capacità di metabolizzare il glucosio.	Danni da attività di lavoro alla pelle e ai reni.
Cobalto	Fratraglie e latte.	Costituente della vitamina B ₁₂ .	Non riscontrata nell'uomo.	Danni da attività industriale alla pelle e ai globuli rossi.

Il mito della quantità



Ancora oggi esiste la paura di non nutrirsi in maniera sufficiente: una paura atavica, residuo di un passato in cui si è realmente conosciuta l'indigenza.

S mangia molto e si dà molto da mangiare ai bambini con l'intento di scongiurare ignote carenze. Ci si ingozza letteralmente con la presunzione di fortificare le difese dell'organismo, di essere "più robusti". In realtà ogni individuo necessita di una personale

razione alimentare giornaliera che consiste nell'insieme dei principi alimentari forniti quotidianamente dai cibi, corrispondenti alle necessità proteiche, energetiche, idriche, vitaminiche e minerali di ciascuno.

Purtroppo l'esito di eccessi alimentari sortisce esattamente l'effetto contrario: obesità, scompensi e squilibri di varia natura, malattie degenerative del benessere quali diabete e ipertensione. Le indagini condotte, le conclusioni di molti studi e ricerche non lasciano dubbi: la nostra società è caratterizzata da ipernutrizione (eccesso di nutrizione), che è contemporaneamente

disnutrizione (denutrizione, malnutrizione).

Abbiamo molto a disposizione fuori della porta di casa, e abbiamo i mezzi per acquistarlo, ma per lo più ci viene proposto un cibo devitalizzato. Negli alimenti conservati la vita è ormai spenta, in quelli raffinati, sterilizzati, inscatolati da mesi le vitamine sono bruciate e gli oligoelementi perduti.



.GLI ENZIMI

Gli enzimi sono di varia natura e sempre specifici per ogni tipo di

alimento. Sono elaborati e secreti da cellule viventi, raccolte in ghiandole dislocate a diversi livelli del tubo digerente. Si attivano solo in precise condizioni di acidità e temperatura.

L'assimilazione si verifica soprattutto - anche se non solo - nell'intestino tenue (lungo circa 6 m), le cui pareti sono rivestite da una mucosa che possiede anche proprietà assorbenti.



Le combinazioni alimentari



Oltre a ricercare una buona qualità e a ridimensionare la quantità dei cibi ingeriti, è fondamentale associarli in maniera corretta.

Per aiutare la digestione la prima cosa a cui prestare attenzione è di non creare conflitti digestivi: riunire in uno stesso pasto molti cibi diversi è una maniera certa per andare incontro a lentezze

digestive, fermentazioni, putrefazioni e produzione eccessiva di acidità. Un pasto mal combinato può stazionare nello stomaco fino a 8 ore, e oltre 70 nell'intero tratto digestivo. Ogni ristagno comporta degenerazione del cibo, affaticamento dell'organismo (la digestione è infatti la funzione che richiede più energia), produzione di tossine e malesseri di varia entità (gonfiore, pesantezza, sonnolenza, scarsa lucidità, acidosi ecc.). Pare che il consumo di antiacidi stia superando quello di sonniferi!

L'ideale è che il cibo passi velocemente per lo stomaco e transiti

senza intoppi lungo l'intero tratto intestinale. Solo una semplificazione dei pasti può favorire tale condizione. Non si tratta di ingerire un solo cibo per volta, ovviamente, si tratta invece di associare tra loro cibi compatibili, che richiedano cioè analoghe modalità di digestione.



IL FABBISOGNO ENERGETICO

Il fabbisogno energetico giornaliero dipende da vari fattori.

- Peso ideale: aumenta col peso.

- Et : aumenta durante lo sviluppo, diminuisce durante la vecchiaia.
- Sesso:   maggiore nel maschio per il suo pi  elevato metabolismo basale.
- Attivit  fisica: aumenta con l'attivit  fisica, che pu  essere leggera, moderata, pesante, pesantissima.
- Condizioni fisiologiche: aumenta nella gravidanza e durante l'allattamento.
- Clima: aumenta al di sotto dei 15  C e oltre i 30  C.

Cucina da dimenticare e da recuperare

Fino a che punto si possono mantenere le abitudini alimentari consolidate e acquisite, e quanto va invece radicalmente modificato?

Per rispettare i gusti ricorrenti e i sapori a cui la gente è abituata, sono state rivisitate le abitudini della cucina tradizionale italiana: ci si è accorti che, molto spesso, rispondono a corrette combinazioni alimentari soprattutto quei piatti che hanno radici popolari e contadine. I monopiatti tipici della cucina povera possiedono una saggezza nutrizionale (in qualità e combinazione) che permette loro di superare a pieni voti l'esame della moderna scienza dell'alimentazione.

Ben diverso è il voto che daremo alla moda e alle abitudini alimentari degli ultimi decenni: è difficile approvare un modo di mangiare che propone troppi cibi conservati e raffinati o si limita a un panino consumato in piedi al bar. Cosa dire poi delle migliaia di piatti composti in base ai più svariati criteri, ignorando però quello fondamentale della corretta associazione? Solo una minima parte delle coloratissime ricette proposte da inserti di giornali, opuscoli, dispense prevede una buona combinazione degli alimenti. Chi abbia appreso le regole fondamentali del nutrirsi bene, lo può verificare di persona.



GLI STUDI

Ivan Pavlov-famoso per lo studio dei riflessi condizionati - studiò per primo i problemi delle associazioni pubblicando agli inizi del '900 L'attività delle ghiandole preposte alla digestione, un libro in cui espose le premesse e i principi fondamentali per una corretta combinazione degli alimenti.

Altri studiosi di riferimento sono l'igienista Herbert M. Shelton, che per sessant'anni si è applicato in studi in questo settore, il medico americano

William H. Hay, riletto dal tedesco Ludwig Walb, e il francese Désiré Mérien.

Avventurarsi nel territorio delle combinazioni alimentari risulta però ancora arduo: si rischia di perdersi in tabelle, confronti, diversità di impostazioni e di scuole. Per sapere poi quali scelte quotidiane operare, è necessario conoscere il punto di vista scientifico - le regole - ed è comunque inevitabile fare i conti anche con se stessi, le proprie abitudini, il proprio stato di salute.

Una volta che ci si impraticisce nel gioco delle combinazioni alimentari si

può dare il via alla prova di piatti nuovi senza preclusioni di sorta: una corretta linea nutrizionale non significa assolutamente mortificazione del sapore, della fantasia, dell'invenzione.

COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI IN ACQUA, PROTEINE, GRASSI E CARBOIDRATI (per 100 g di parte edibile)

ALIMENTI	ACQUA (g)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CARBOIDRATI DISPONIBILI (g)
Cereali e derivati				
Germe di grano	10,0	28,0	10,0	55,0
Mais	12,5	9,2	3,8	75,8
Orzo perlato	12,2	10,4	1,4	82,3
Pane di tipo 1	34,0	8,9	0,6	60,3
Pane di tipo integrale	36,6	7,5	1,3	53,8
Farina di frum. integrale	13,4	11,9	1,9	68,4
Farina di frum. tipo 0	14,2	11,5	1,0	76,9
Farina di frum. tipo 00	14,2	11,0	0,7	78,0
Legumi				
Fagiolini (freschi)	90,5	2,1	0,1	2,4
Piselli (freschi)	76,1	7,4	0,2	12,4
Ceci	13,0	21,8	4,9	54,3
Fagioli (secchi)	10,7	23,6	2,5	51,7
Lenticchie (secche)	11,6	25,0	2,5	54,0
Verdure e ortaggi				
Barbabietole rosse	91,3	1,1	0	4,0
Carciofi	84,0	2,7	0,2	2,5
Carote	91,6	1,1	0	7,6
Cavolfiore	90,5	3,2	0,2	2,7
Cavoli di Bruxelles	85,7	4,2	0,5	4,3
Cipolle	92,1	1,0	0,1	5,7
Finocchi	93,2	1,2	0	1,0
Funghi	2,1	2,3	0,4	1,9
Lattuga	94,3	1,8	0,4	2,2
Patate	78,5	2,1	1,0	18,0
Pomodori maturi	94,0	1,0	0,2	3,5
Porri	87,8	2,1	0,1	5,2
Prezzemolo	87,2	3,7	0,6	tracce
Radichio verde	88,1	1,9	0,5	0,5
Ravanelli	95,6	0,8	0,1	1,8
Sedano	88,3	2,3	0,2	2,4
Spinaci	90,1	3,4	0,7	3,0
Zucca gialla	94,6	1,1	0,1	3,5
Frutta fresca				
Albicocche	86,3	0,4	0,1	6,8
Ananas	86,4	0,5	0	10,0
Arance	87,2	0,7	0,2	7,8
Banane	76,8	1,2	0,3	15,5
Castagne	41,0	3,5	1,8	42,4
Fichi	81,9	0,9	0,2	11,2
Fragole	90,5	0,9	0,4	5,3
Limoni	89,5	0,6	0	2,3
Mele	85,6	0,2	0,3	11,0
Pesche	90,7	0,8	0,1	6,1
Uva	80,3	0,5	0,1	15,6

COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI IN ACQUA, PROTEINE, GRASSI E CARBOIDRATI (per 100 g di parte edibile)

ALIMENTI	ACQUA (g)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CARBOIDRATI DISPONIBILI (g)
Frutta secca e conservata				
Fichi	19,4	3,5	2,7	66,6
Noci	6,3	15,8	63,7	6,3
Nocciole	5,7	13,0	62,9	1,8
Olive verdi	76,8	0,8	15,0	1,0
Prugne	29,3	2,2	0,5	37,1
Uva	17,1	1,9	0,6	72,0
Carne				
Coniglio (Semigr.)	70,9	22,1	5,3	0,5
Pollo (petto)	75,3	22,2	0,9	-
Tacchina (petto)	70,2	22,0	6,2	0,4
Dolci				
Miele	18,0	0,6	0	80,3
Zucchero (saccarosio)	0,5	0	0	104,5
Carni conservate				
Prosciutto crudo magro	54,8	28,6	11,5	0
Prodotti della pesca				
Acciuga e alicie	76,5	16,8	2,6	1,5
Merluzzo	81,5	17,0	0,3	-
Sarda	73,0	20,8	4,5	(1,5)
Sogliola	79,5	16,9	1,7	9,8
Trota	80,5	14,7	3,0	-
Latte				
di vacca intero	87,0	3,1	3,4	4,8
di vacca scremato	90,5	3,6	0,2	5,3
Latticini				
Fontina	41,1	24,5	26,9	0,8
Parmigiano	29,5	36,0	25,6	tracce
Pecorino	32,3	28,5	28,0	tracce
Uova				
Uova di gallina (albume)	87,6	10,9	tracce	0,8
Uova di gallina (tuorlo)	49,2	16,3	31,9	0,7

I dati di questo schema sono desunti dalle tabelle dell'Istituto Nazionale della Nutrizione.

La voce carboidrati disponibili comprende anche gli zuccheri semplici

(quelli che solitamente danno il sapore dolce). Ecco perché, per esempio, la barbabietola rossa e la carota hanno una certa quota di carboidrati anche se non sono amidacee.

Composizione media del riso integrale e della pasta integrale.

Riso integrale: proteine 7,5; grassi 2,2; carboidrati 75,4.

Pasta integrale: proteine 12,5; grassi 1,2; carboidrati 75.





cambiare
abitudini

Buone e cattive abitudini alimentari



Alimentazione sana significa imparare a nutrirsi correttamente e con gusto ogni giorno.

ell'ultimo secolo la vita ha camminato più velocemente delle consuetudini: sono diminuite le attività che richiedevano sforzo fisico e sono aumentate quelle sedentarie. Questo sbilanciamento ha alterato anche il rapporto con il cibo, che invece di avere

come scopo la sopravvivenza ha finito col diventare un piacere o una compensazione per le nostre insoddisfazioni.

Vecchio modello: primo, secondo e dolce

Il modello di pasto completo di gran lunga più diffuso racchiude una pessima associazione alimentare. Vediamone le ragioni.

La pasta (carboidrati complessi) raggiunge lo stomaco dopo essere stata brevemente elaborata durante la masticazione da un enzima contenuto nella saliva, la ptialina.

L'azione di questo debole ma efficace fermento prosegue nello stomaco per circa due ore se il cibo è stato ben insalivato e se le condizioni ambientali sono favorevoli, cioè debolmente alcaline. Tali condizioni sono assicurate dai succhi gastrici che di volta in volta, a seconda dell'alimento da digerire, mutano la loro composizione chimica. Con un meccanismo di tempestività eccezionale, la nostra pasta (ormai trasformata in chimo) ha fatto secernere con la sua sola presenza proprio le sostanze giuste per essere digerita.

Quando però viene ingerito il secondo piatto, la carne, molte condizioni

cambiano improvvisamente perché le proteine della carne hanno esigenze opposte, per essere digerite, rispetto agli amidi della pasta:



* nuovi enzimi vengono attivati, e questa volta si tratta di enzimi specifici per la scissione delle proteine in aminoacidi (pepsina);

* viene richiamato acido cloridrico dalle cellule dello stomaco;

cambia il pH: l'ambiente diventa acido;

* l'elaborazione dei carboidrati è momentaneamente sospesa.

Tra ordini e contrordini, la massa di chimo rimane nello stomaco più del dovuto e, finché la carne non ha abbandonato lo stomaco, la pasta non passa.

Chiudere con un dolce non fa che peggiorare i conflitti esistenti.

Gli zuccheri semplici in esso contenuti, non avendo bisogno di subire alcuna elaborazione enzimatica a livello gastrico, dovrebbero passare dritti

nell'intestino per essere scomposti in monosaccaridi e assorbiti attraverso le pareti intestinali. Se però il percorso è ostruito dalla presenza di altro cibo con esigenze contrastanti, anche gli ultimi arrivati fermentano e contribuiscono ad aumentare il disagio.

Il caffè, da parte sua, non aiuta affatto la digestione: innalza il livello di acidità già esistente e dà una sferzata al sistema nervoso. Non contribuisce quindi all'accelerazione del processo digestivo ma semplicemente copre un sintomo di disagio: pesantezza, sonnolenza e torpore dopo pranzo sono infatti i tipici sintomi di fatica digestiva.

Cosa accompagnare alla pasta? Abbiamo voglia di spaghetti al pomodoro, di tagliatelle ai funghi, di conchiglie al pesto? Non si tratta di rinunciarvi, anche perché la pasta fa veramente bene: impariamo però ad accompagnarla diversamente.

Avremo in particolare l'accortezza di non mangiare pasta assieme alla carne, che potrà eventualmente diventare il piatto forte del pasto successivo.

Nuovo modello: insalata per iniziare

Per iniziare bene, apriremo il pasto con un gran piatto di verdure miste: varie, colorate, molteplici. Sono alimenti da

valorizzare e usare sempre di più per molte ragioni.

Preparano adeguatamente l'ambiente digestivo, creando nello stomaco una situazione ideale, pronta ad accogliere bene qualsiasi alimento successivo (pasta, pesce, legumi o formaggi).

* Sono ricche di vitamine, sali minerali e oligoelementi, che si legano agli enzimi digestivi e ne potenziano l'effetto.



La loro presenza nell'intestino e nello stomaco non interferisce sulle richieste di altri cibi.

' Non hanno bisogno di specifici succhi gastrici.

* Essendo ricche d'acqua (mediamente il

70%) e di fibre, assicurano alla massa del cibo l'idratazione e la corposità necessarie per un transito meccanico adeguato.

Con la parte acquosa concorrono al ricambio del liquido cellulare, apportando principi vitali e asportando tossine.

Riempiono egregiamente quel buco nello stomaco causato dalla fame che ci fa ingozzare insensatamente di grissini o di pane e prosciutto prima ancora di iniziare a pranzare.

* Lasciano un discreto senso di appagamento dell'appetito, evitando

l'abbuffata al pasto successivo.

Possiamo mangiarne praticamente quante ne vogliamo, senza calcoli di calorie e faticose restrizioni: anche se siamo a dieta, per la verdura c'è via libera.

Non sottovalutiamo infine la grande varietà di questo tipo di alimenti, offerti da ogni stagione e il cui apporto calorico è veramente modesto. È vero che un eccesso di verdura può comportare inconvenienti in situazioni particolari, ma è anche vero che è più difficile esagerare con le verdure che con altri cibi.



LA CAROTA

È un ortaggio che non dovrebbe mai mancare sulla tavola, sia perché si può facilmente trovare in ogni periodo dell'anno, sia perché possiede importanti proprietà: stimola la formazione dei globuli rossi, attiva le difese organiche, reca benefici allo stomaco in caso di gastriti o ulcere e all'intestino, sia nelle diarree (specialmente quelle infantili) che nelle stitichezze, favorisce la funzionalità epatobiliare, è utile nel migliorare tutte le affezioni cutanee,

previene l'invecchiamento e svolge un'efficace azione contro il cancro.

Possiamo giocare con forme e colori per improvvisare piatti sempre nuovi. A volte il colore è indice di determinate proprietà e di caratteristiche nutritive particolari. Le verdure a foglia verde, per esempio, contengono vitamina C. I carotenoidi, precursori della vitamina A, sono presenti nelle radici gialle, quali le carote. Poiché il nostro organismo ha bisogno, per funzionare al meglio, anche della maggior varietà possibile di vitamine e sali minerali, un primo piatto di insalata mista ce ne assicura una buona dose giornaliera.

Condire e abbinare la pasta



Pastasciutta al sugo di verdure? Sì, ma
se poi aggiungiamo del formaggio o
dell'olio? Abbinamenti giusti per piatti
sani e saporiti,

Ma quanto visto finora possiamo
concludere sinteticamente che:

carboidrati + carne = NO

carboidrati + verdure = SÌ

Che dire allora del classico piatto di pasta all'olio: è un buon abbinamento? Certo, e infatti:

carboidrati + grassi = SÌ

I lipidi infatti non disturbano i carboidrati: ne ritardano la digestione in maniera più o meno sensibile, solitamente però non creano difficoltà.

Un po' discussa invece la simpatia tra carboidrati e frutta secca oleosa, nonché semi oleosi (noci, nocciole, pinoli, semi di girasole, pistacchi ecc.). In questi casi si tratta di farne un uso moderato o saltuario in ricette come salsa di noci, pesto alla genovese e simili.

E se volessimo aggiungere un po' di formaggio al nostro piatto forte?

La risposta è positiva, secondo alcuni autori, se si tratta di formaggio ad alto contenuto di grassi.

Questo per la ragione di cui sopra: poiché i grassi hanno un effetto ritardante sull'immissione di acido cloridrico nello stomaco, gli amidi fanno in tempo a essere debitamente elaborati, prima che l'ambiente chimico subisca trasformazioni che possano interferire in modo significativo sul decorso della digestione. Questo vale anche per ricotta, panna, burro.

Teniamo presente, come regola base, che una consistente quantità di proteine in un determinato alimento respinge un buon accordo con alimenti a prevalenza di carboidrati. Sia che si tratti di proteine vegetali (arachidi, mandorle e legumi), che di proteine animali (carne, uova, latte e derivati, pesce).

Se però il cibo in questione possiede anche un alto tenore lipidico, cioè di grassi, qualcosa muta nell'interazione tra i cibi. Alcuni studiosi ammettono allora la combinazione proteine grasse-carboidrati (Hay rivisto da Walb); altri, più severi, non demordono (Shelton).

Noi, che vogliamo un'impostazione

corretta ma nello stesso tempo praticabile e capace di mediare con abitudini e buon senso, ammettiamo l'associazione di carboidrati con quantità ridotte di formaggi soprattutto stagionati, latte non scremato e alimenti che siano allo stesso tempo sia proteici che molto grassi.

Escludiamo la carne - questo sì - perché è un alimento di per sé fin troppo problematico.

Spaghetti al pomodoro

La pasta alla pommarola è un piatto molto amato di origine meridionale. Ma al Sud i pomodori riescono a maturare

completamente...

Il pomodoro, appartenente come le patate e le melanzane alla famiglia delle Solanacee, non è però una verdura innocua come si potrebbe pensare. È infatti consigliabile utilizzarlo per le sue molteplici proprietà, ma soltanto quando è ben rosso.



,LA PASTA INTEGRALE

È gustosa con tanti condimenti: verdure stufate, aglio e olio, ragù vegetale, besciamella, olio e tamari, salse crude. Se proprio si vuole provare con il

pomodoro, è il caso di ritoccare la classica ricetta secondo le indicazioni contenute nella ricetta del «Ragù vegetale' (pagina a fianco) e unire il pomodoro solo alla fine.

Quando si ha fretta, è un buon accorgimento cuocere nella stessa pentola, assieme alla pasta, le verdure tagliate grossolanamente (zucca bernoccoluta o cavolfiore, erbe ecc.), naturalmente calcolando i tempi di cottura di verdura e pasta in modo da terminare e scolare assieme. A questo punto si può condire il tutto semplicemente con olio e uno spicchio di aglio crudo leggermente schiacciato o con altri aromi a piacere. In questa

maniera si compongono piatti veloci e molto appaganti: con una sola cottura si preparano pasta e verdure, con l'ulteriore vantaggio, non indifferente, di disperdere meno sostanze nutritive in acqua. Rimane comunque vero che se le verdure si cuociono al vapore conservano meglio le loro proprietà.

A rigore, il pomodoro cotto non andrebbe abbinato ai carboidrati per la carica acidificante che gli conferisce la cottura: in questo senso è una delle poche verdure che non si combina facilmente con gli amidacei. Se però abbiamo l'accortezza di usarne in piccola quantità, di ottima qualità e possibilmente non conservato (la

conservazione aumenta sempre l'acidità), magari con qualche foglia di basilico aggiunta alla fine, non dovremo rinunciare a questo piatto molto italiano. Non è però il caso di mangiare pasta al pomodoro tutti i giorni e in tutte le stagioni! Per continuare a mangiare pasta in modo sano e corretto occorre allora scegliere la ricetta giusta, come quelle che vi proponiamo nella pagina a fianco.



,IL POMODORO

È un ortaggio tipicamente estivo e dovrà essere sempre consumato fresco,

rigorosamente nella stagione in cui arriva a maturazione. Ha proprietà rinfrescanti, diuretiche, antinfettive (è molto ricco di vitamine A e C), favorisce l'evacuazione delle feci e l'eliminazione degli acidi urici, è un buon rimineralizzante. Viene di solito accompagnato da erbe aromatiche che indubbiamente ne favoriscono la digestione. Il «pomodoro da insalata», non ancora maturo, non va mai consumato: contiene infatti ancora notevoli quantitativi di solanina. Per la salsa occorre ricordare che più viene cotto e meno risulta digeribile.



RICETTARIO: LA PASTA

RAGÙ VEGETALE

Cipolla, carota, sedano, verdura a piacere purché di stagione, poco olio extravergine d'oliva, sale marino integrale, eventualmente aromi.

Fate appassire in una bassa teglia la cipolla affettata sottile, quindi in successione gli altri tipi di verdura, dalla più alla meno acquosa. Salate, rimestate di continuo, aggiungendo acqua un po' alla volta. Aromatizzate e accompagnate a pasta integrale, riso graffiato o integrale, gnocchi, polpette di grano, cereali in chicco e così via.

PIZZOCCHERI

Pizzoccheri (grano saraceno), erbe e spinaci, rape, patata, formaggio bitto, salvia, burro, aglio.

Gettate la pasta in abbondante acqua salata e quindi, progressivamente, le

rape con la buccia tagliate a spicchi, qualche grossa fetta di patata, le erbette, gli spinaci. A cottura ultimata, scolate e passate nella zuppiera di portata, dove ci saranno burro, salvia e aglio crudo schiacciato. Unite del formaggio bitto tagliato a pezzetti e rimestate. Consumate fumante: è tassativo.

TORTIGLIONI CON BROCCOLI

Tortiglioni, broccoli, sale marino integrale, salsa di soia, olio d'oliva.

Classico esempio di piatto "risparmiatempo". Cereali e verdura vengono cotti contemporaneamente nella stessa acqua. Tempo di preparazione: 5

minuti; tempo di cottura: 20 minuti.

Buttate i tortiglioni in acqua bollente salata e, appena l'acqua ha ripreso bollore, le infiorescenze del broccolo. A cottura ultimata scolate, condite con olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, unite qualche goccia di tamarindo, se preferite, una spolverata di parmigiano reggiano grattugiato.

RICICLATA DI MACCHERONI AL FORNO

Maccheroni avanzati, farina integrale, burro, latte, sale marino integrale, noce moscata.

Per la besciamella: scaldate una noce di burro in un piccolo tegame e fatevi tostare un cucchiaino di farina integrale. Aggiungete del latte un po' alla volta, rimestando velocemente, fino a ottenere una crema morbida e consistente. Salate e proseguite in cottura per una decina di minuti. Prima di togliere dal fuoco aromatizzate con noce moscata. Spennellate d'olio una teglia da forno e mettetevi i maccheroni da riciclare. Copriteli con besciamella appena preparata e infornate. Quando la besciamella comincia a dorare, il tutto è pronto.

Non solo pasta: gli altri cereali



Riso, orzo, avena e mais sono cereali che dovrebbero essere maggiormente presenti nella nostra dieta.

3~mora si è parlato di pasta, prodotto derivato da un cereale - il frumento - come componente base del piatto forte tradizionale italiano. Essa è un'ottima fonte di nutrienti energetici, ma non è che uno dei tanti cibi ad alto tenore di

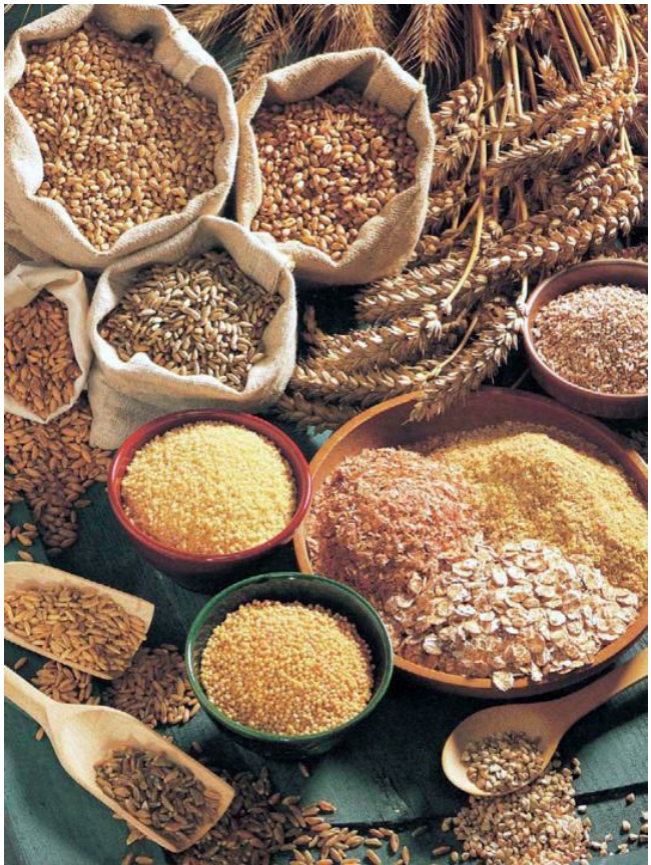
carboidrati. Tutti i cereali in chicco, dal riso all'orzo, dall'avena al mais, vanno apprezzati e valorizzati maggiormente. È importante utilizzarli tutti a rotazione, poiché ognuno ha caratteristiche e proprietà specifiche. Come per le verdure e gli ortaggi, così per i cereali e gli amidacei vale l'imperativo di non fissarsi solamente su alcuni, dimenticando tutti gli altri. La ripetitività nutrizionale significa limitato e monotono apporto nutrizionale. Perché mangiare solo pomodori e lattuga, quando sono almeno altre dieci le possibilità che ci offrono gli stessi banchi del mercato?

Perché tenere sempre la pastasciutta

come piatto base, quando possiamo prepararci in pari o minor tempo un gustoso cuscus oppure gratinare al forno o far saltare un attimo in padella del riso integrale precotto in abbondanza? Il riso (o l'orzo, o un altro cereale già cotto) sarà pronto in frigo e dovremo solo scegliere il modo più appetitoso di condirlo e accompagnarlo: tutte operazioni comunque poco dispendiose in termini di tempo. L'effetto, soprattutto con i cereali integrali, è garantito.

Solo negli ultimi decenni c'è stato un notevole decremento nell'uso di mais, orzo, avena e grano saraceno. Se andiamo a rivisitare la cucina italiana tradizionale ci accorgiamo che il cereale

occupava un posto di rilievo ed era abbinato quasi sempre, d'istinto o di necessità, in maniera corretta.



Legumi e dintorni



L'abbinamento di carboidrati e legumi è molto diffuso nella nostra cucina. Ma vanno bene pasta e ceci o risi e bisi?

Il valore nutrizionale ottenuto con queste combinazioni è indubbiamente di alto tenore: in un'unica situazione sono presenti tutti gli aminoacidi essenziali, quelli che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo ma deve per forza introdurre con il cibo. Gli aminoacidi contenuti nel cereale si completano e

integrano con quelli contenuti nei legumi, approdando a una sintesi proteica paragonabile a quella della carne. Perché questa operazione riesca appieno, è necessario che i cereali siano integrali. Raffinati, hanno già perduto molto.

Abbiamo trovato l'equivalente vegetale della carne? Un valore nutritivo pressoché uguale con minori inconvenienti dal punto di vista della tossicità e delle sostanze estranee? È vero. Molti esperti di problemi nutrizionali guardano però con perplessità all'accoppiata amidi-proteine (seppure vegetali). I legumi, soprattutto quelli secchi, possono

procurare problemi sia da soli che assieme ai carboidrati.



,CUCINARE I LEGUMI

I legumi secchi contengono purine, sostanze potenzialmente tossiche e "anti-nutrienti" che possiamo eliminare in parte cambiando spesso l'acqua di ammollo e buttando la prima acqua di ebollizione.

Altro importante accorgimento per prevenire flatulenze e altri disagi digestivi legati a questo tipo di alimenti consiste nell'aggiungere all'acqua di

cottura una carota, una cipolla e un gambo di sedano. Spesso i legumi hanno un involucro duro che nemmeno una prolungata cottura riesce ad ammorbidire sufficientemente; aggiungere dell'alga kombu nell'acqua bollente è un buon modo per renderli più teneri e arricchirli di sali minerali che ne aiutano la digestione. Le bucce di fagioli, ceci o altro si possono schiacciare con il passaverdure, soprattutto quando i destinatari sono bambini piccoli o anziani. Se ne otterrà una purea da stemperare in brodo vegetale o da ammorbidire ulteriormente con un po' di acqua di cottura.



Se le accoppiate carne-fagioli e piselli-uova sono veramente proibitive e non c'è nessun addetto ai lavori che le difenda, l'abbinamento cereali-fagioli o ceci o lenticchie trova molti sostenitori. In questi casi di controversa valutazione, la soluzione è unica: provare personalmente come reagisce il nostro organismo. Per ridurre al minimo i

problemi digestivi che questi piatti possono creare, si accompagnino con molte verdure crude. Tenere inoltre presente la proporzione rac comandata: due parti di cereali e una parte di legumi.

Oltre ai legumi e alla carne, sono molte altre le fonti alle quali possiamo attingere proteine: latte, yogurt, pesce, formaggi e uova, semi oleosi, frutta secca oleosa e così via. Abbiamo meno bisogno di proteine di quanto non ci abbiano sempre fatto credere: assumerle in quantità eccessiva affatica l'organismo inutilmente. Infatti se gli aminoacidi (che formano la struttura proteica e sono anche l'ultimo prodotto

della digestione delle proteine) sono in eccesso, vengono in gran parte espulsi, con notevole spreco di energie.

Quella voglia di carne...



Pur non essendo un alimento raccomandato, è importante preferire taluni tipi di carne e sapere con cosa abbinarli.

C~appiamo del modo spesso innaturale di allevare gli animali e sappiamo che antibiotici e stimolanti usati in abbondanza negli allevamenti si ritrovano puntualmente nella carne che poi mangiamo.

Le carni rosse sono inoltre ricche dei

dannosi grassi saturi: anche quelle che sembrano magrissime contengono grassi invisibili.

L'abitudine diffusa di mangiare troppa carne ha pesantemente contribuito allo sviluppo delle malattie del nostro tempo (ipertensione e disturbi cardiocircolatori, infarto, obesità, forse cancro...), tanto che l'Istituto Nazionale della Nutrizione ha ritenuto di dover annoverare nelle "Linee Guida" per la popolazione italiana l'indicazione di ridurre il consumo di carne. È anche vero che ogni tanto spunta... quella voglia di carne. È ragionevole non rinunciarvi completamente, ma è importante accompagnarla

correttamente. Scegliere di preferenza carni bianche: pollo, coniglio o tacchino, ed escluderemo per l'occasione cereali e qualsiasi altro alimento ricco di proteine. Abbonderemo invece in verdure e ortaggi. Con la carne è ben visto anche il vino, e torna gradita qualche fetta di frutta acidula (ananas soprattutto, perché contiene enzimi proteolitici).



GLI AMINOACIDI

Sono composti chimici che costituiscono i mattoni per la costruzione delle proteine. Gli

aminoacidi essenziali devono essere forniti dagli alimenti e sono: isoleucina, leucina, metionina, valina, fenilalanina, treonina, triptofano. La carne li contiene tutti: per questo le sue proteine sono dette proteine nobili.

Un igienista rigoroso come Shelton dà l'indicazione di mangiare una gran quantità di verdure con la carne; a differenza di altri però esclude l'abbinamento con qualsiasi so stanza acida, perché interferirebbe con la secrezione idrocloridrica, con l'attivazione della pepsina e di conseguenza andrebbe a condizionare in maniera discutibile la digestione delle

proteine della carne.

Quando la carne in questione è grassa, è possibile abbinare qualche piccola quantità di amidi, patate ad esempio: lo ammette un altro studioso severo, Désiré Mérien.

Un buon accorgimento per controbilanciare i lipidi uniti alle proteine è quello di aumentare la quantità di verdura, specialmente cruda: la verdura assunta in abbondanza ha anche il potere di annullare gli effetti di rallentamento che i grassi hanno nei confronti della digestione delle proteine (Shelton). Se il pomodoro cotto crea problemi as

sociato ai carboidrati, va bene invece con la carne: teniamolo presente per le occasioni in cui vogliamo cucinarla e cerchiamo una ricetta adeguata.

A proposito di proteine nobili

Da qualche anno si è diffusa una certa diffidenza nei confronti della carne, e si sta imparando a sostituirla con il pesce. Anche questo può essere un cambiamento in meglio, poiché, per esempio, il pesce è ricco di oli polinsaturi, protettivi nei confronti del colesterolo, a differenza della carne che contiene i pericolosi grassi saturi.

È comunque indubbio che il valore

proteico della carne, come del pesce, sia molto alto. Quale la ragione? Ne abbiamo già fatto cenno: in questo cibo sono presenti contemporaneamente tutti gli aminoacidi essenziali, indispensabili alla funzione plasticricostruttiva delle cellule. Solitamente invece gli aminoacidi essenziali si trovano sparsi nei diversi alimenti.



A questa prima ammissione sull'unicità

della carne si deve però subito aggiungere che se le condizioni di digeribilità non sono buone, la carne permane troppo a lungo nell'apparato digerente e comincia a imputridire. In altre parole, se quando mangiamo carne ingeriamo anche qualcos'altro che con la carne non sintonizza, si creano le prime difficoltà digestive già a livello gastrico. Di conse

guenza anche nell'intestino la situazione viene deteriorata e la stessa assimilazione risulta compromessa: solo alcuni aminoacidi potranno essere utilizzati.

La completezza e la qualità delle

proteine nobili possono andare perdute proprio combinando scorrettamente la carne ed ostacolando l'utilizzo dei suoi requisiti migliori. Mangiando per esempio pastasciutta con arrosto, si finisce paradossalmente col nutrirsi peggio e assimilare di meno. Magari si ingrasserà un po' di più; anzi, questo succederà sicuramente per una duplice ragione: i carboidrati hanno un risvolto energetico che, se non viene utilizzato, diventa grasso di riserva.



TROPPI GRASSI

Nei secoli passati si è forse sofferto per

varie carenze alimentari, ma non c'è dubbio che oggi, nei paesi industrializzati, il problema sia inverso. Occorre fronteggiare numerose patologie originate da una dieta troppo ricca di alimenti animali, di zucchero e di sale. Negli ultimi decenni il consumo di carne si è quadruplicato, quello dei grassi da condimento è quasi triplicato, il latte e i suoi derivati sono almeno raddoppiati e il consumo dello zucchero è aumentato di cinque o sei volte. Di fronte a tali variazioni il nostro organismo ha reagito con un incremento notevole delle malattie cardiocircolatorie, di quelle metaboliche e degli stessi tumori. Ma da dove provengono i tanto vituperati

grassi animali, e in particolare il colesterolo, se quest'ultimo è ormai fornito giornalmente alla nostra dieta solo per il 6% da burro, lardo o strutto, i classici grassi animali di condimento?

La maggior quantità di grassi è "nascosta" ed è parte integrante di alimenti molto comuni sulle nostre tavole come carni, insaccati, uova, latte e formaggi, cioccolato e dolci in genere.

La frutta: meglio sola che male accompagnata



lo spuntino ideale per interrompere la giornata e "ricaricarsi" oppure per un pasto leggero e digeribile.

Una volta la frutta veniva consumata sempre a metà mattina o nel pomeriggio e spesso era raccolta matura direttamente dalla pianta e consumata a volontà, da sola. Non per essere nostalgici, ma dobbiamo però ammettere che le ultime indicazioni dietetiche

r a c c o m a n d a n o proprio questo:
consumate la frutta fuori pasto, da sola.

Guardiamo invece il menù di un ristorante qualsiasi: la frutta compare sempre per ultima, quando la pancia è piena, quando lo stomaco ha già il suo bel da fare a mettere d'accordo carne e formaggi, sughì acidificanti e amidi che vorrebbero compagnie ben diverse.

Perché la frutta da sola? Il fruttosio, zucchero semplice caratterizzante questo alimento, non ha bisogno di alcuna elaborazione digestiva nello stomaco, ma viene digerito e assimilato nell'intestino tenue. Se la "strada gastrointestinale" viene ostruita da

lavori in corso, la frutta in questione dovrà attendere il via libera e nel frattempo fermenterà, producendo gas e noie di varia natura. Peggio: quando sarà finalmente giunta nella sua sede di elaborazione, sarà talmente malconcia e irriconoscibile da poter affidare



QUANDO CONSUMARE LA FRUTTA

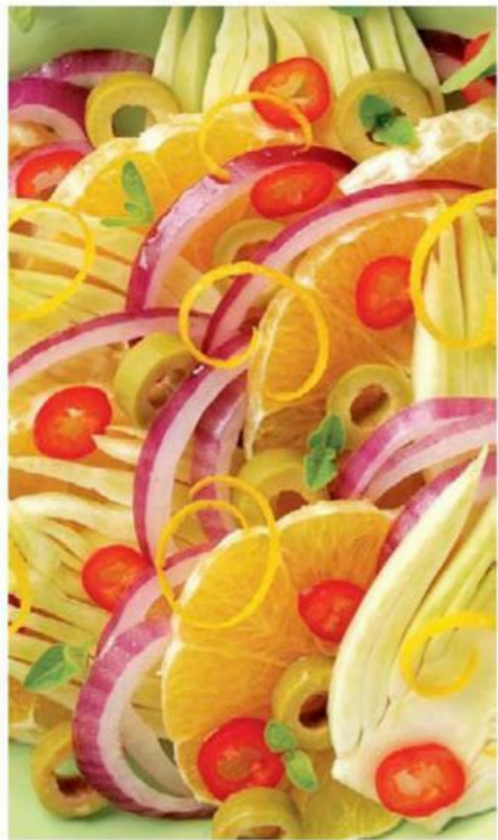
Qual è il momento della giornata più propizio al consumo della frutta? Il mattino, a digiuno, per una serie di ragioni.

- È un cibo di per sé disintossicante. Solo frutta e verdura fresche lo sono; tutti gli altri alimenti, in misura più o meno considerevole, procurano anche una certa quantità di tossine (anche i cereali e soprattutto i legumi e le proteine animali).

- Sintonizza con la fase fisiologica depurativa dell'organismo che inizia nella seconda parte della notte e si protrae fino alla tarda mattinata.

- In questo momento, l'apparato digerente è sicuramente sgombro e ben disposto ad accogliere un alimento che lo impegna solo a livello intestinale.

- Gli zuccheri semplici contenuti nella frutta "entrano nel sangue" con rapidità. Subito assimilabili, forniscono una carica energetica di pronto utilizzo: proprio quella di cui si ha bisogno appena alzati.





CLASSIFICAZIONE DELLA FRUTTA

ZUCCHERINA

banana
datteri
fico
ciliegia nera
uva
cachi

SEMIACIDULA

mela
pera
fragola
uva
ciliegia rossa
pesca
susina comune
prugna

ACIDULA

limone, cedro, pompelmo, arancia
mandarino, ribes, melograna

ben poco delle sue proprietà all'assimilazione.

Per la verità, un frutto che si presta ad accompagnare altri alimenti c'è: la mela. Per le sue caratteristiche duttili ed eclettiche possiamo metterla a inizio pasto o mescolarla a verdure crude quali la carota, il sedano, la rapa rossa.

La frutta zuccherina, semiacidula, acidula

Pane e fichi è un ottimo mangiare, pane e fichi pure, purché costituiscano un pasto unico o un fuori pasto, ad esempio per le gite, per i pranzi consumati occasionalmente fuori casa, in viaggio o

sul posto di lavoro, in alternativa al discutibile panino al bar.

Che dire del frullato di latte e banana o di latte e mela? I pareri sono discordi. Qualcuno ammette la combinazione latte-frutta semiacidula (mela, per esempio) come buona combinazione disintossicante: il latte, cagliato dalla presenza di acidità, diverrebbe più digeribile e alcalinizzante. Altri invece sostengono l'accoppiata energetica latte-frutta zuccherina. Proviamole entrambe, senza pregiudizio. Probabilmente ci accorgeremo che della seconda abbiamo più voglia d'inverno e in momenti di particolari necessità energetiche, della prima

invece quando siamo più assetati o abbiamo bisogno di ripulire l'organismo.



RICETTARIO: LA FRUTTA

MACEDONIA INVERNALE

Fette d'arancia molto sottili, mela grattugiata, gocce di limone, melassa.

Mettete il succo di limone e un cucchiaino di melassa sopra le fette d'arancia disposte sul fondo di un piatto largo. Coprite con la mela grattugiata e lasciate macerare.

MACEDONIA ESTIVA

Ciliegie nere snocciolate e tagliate a metà, cubetti di mela, rondelle di

banana, semi di girasole.

Fate macerare la frutta in una ciotola coperta in frigorifero. Aggiungete i semi di girasole prima di servire in tavola.

Per una macedonia sicura e in piena regola uniamo la frutta acidula con la semiacidula, oppure la zuccherina con la semiacidula. Non abbiniamo mai invece la zuccherina con la acidula.

L'ora del dolce



Negli ultimi anni il consumo di dolci è cresciuto in maniera vertiginosa.

Ma il nostro organismo come reagisce allo zucchero?

Pensiamo a quante sono le pasticcerie, i panifici e i bar che vendono dolci, all'enorme produzione industriale di merendine, torte e biscotti di ogni tipo e qualità.

In questo contesto ci limitiamo a notare

che il sapore dolce di questi prodotti è molto forte. E in ef

letti, spesso i dolci sono... dolcissimi, anche troppo.

Dal punto di vista dell'igiene alimentare e della nostra salute, questo non è sicuramente un passo avanti.

Gli zuccheri semplici, che danno il caratteristico sapore dolce al cibo, sono costituiti da mono e disaccaridi. Sia gli uni che gli altri, come si è detto, non debbono subire alcuna elaborazione a livello dello stomaco. Ogni sosta obbligata nel tratto digestivo precedente l'intestino tenue comporta una forzatura

che provoca fermentazione, gonfiore, acidità, cattivo assorbimento.



IL DOLCE E I GOLOSI

Se si considera che è abitudine diffusa consumare il dolce alla fine del pasto, almeno due sono i comportamenti da correggere con urgenza.

- Ridurre la dolcificazione e abolire lo zucchero raffinato (non dimentichiamo che fino a tempi relativamente recenti l'uomo ha trovato il sapore dolce soltanto nella frutta e in un po' di miele).

- Consumare il dolce lontano dai pasti.

Queste allora le indicazioni pratiche e praticabili da tutti, anche dai più golosi.

- Preferire dolci caserecci.
- Abolire le farine raffinate che, avendo un sapore meno pieno, richiedono una m a g g i o r quantità di sostanza dolcificante.
- Prendere il dolce da solo, preferibilmente a metà pomeriggio (una specie di «ora del tè»).
- Per dolcificare torte e biscotti, meglio di tutto sarebbe adoperare succo di

frutta e frutta fresca dolce. Con uvetta secca, fatta rinvenire in acqua tiepida, farina integrale setacciata, olio o burro e un cucchiaino di lievito naturale, si preparano torte profumate, molto nutrienti e «pulite». Per meglio caratterizzare il sapore dolce si può fare uso di miele, melassa, succo di acero, malto oppure zucchero integrale di canna o di acero.



PIATTO UNICO: CONSIGLI PER L'USO

Mandorle, nocciole, fichi secchi e uva passa.

Costituiscono un pasto completo, popolarmente detto "il pasto dei quattro mendicanti".

Uva passa, fichi secchi, datteri + cereale.

Pane + olio extravergine di oliva + una spolverata di sale aromatizzato.

Se si tosta il pane e lo si passa con aglio, si ottiene la celeberrima "bruschetta".

Pane e noci, pane e nocciole.

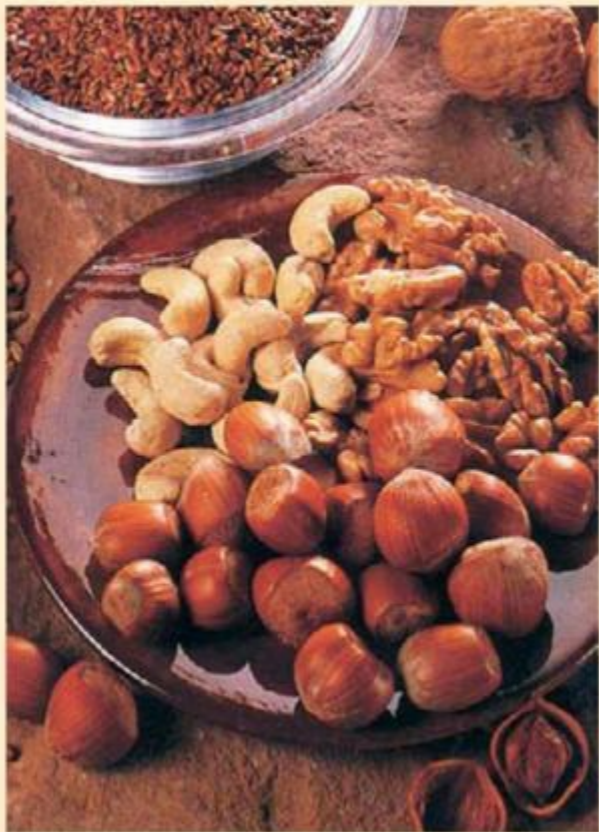
Un classico mangiare popolare.

Noci e verdura a foglia verde.

Abbinamento ideale secondo Shelton.

Avocado con limone.

Un pasto pressoché completo, già pronto in scodella.



A rigore, gli zuccheri semplici non si dovrebbero abbinare a quelli complessi (cioè a cereali, farine, fiocchi): poiché la prima digestione degli amidi, ricordiamolo, inizia già in bocca per proseguire poi nello stomaco.

Dovremo allora dare l'addio definitivo a torte, biscotti, budini e altre delizie?

È sicuramente un prezzo troppo alto che pochi, a meno che non abbiano problemi di salute, si sentono di pagare.

Ma anche in questo caso non si tratta di fare eroismi e rinnegare abitudini e gusti personali.

Sarà più che sufficiente trovare una giusta e ragionata mediazione tra una corretta combinazione alimentare e i propri gusti: basterà personalizzare con buon senso un'alimentazione sana.





la soluzione
vincente

È complicato combinare bene i cibi?



Poche linee guida per imparare gli abbinamenti giusti e facilitare la vostra digestione.

In positivo, le regole benefiche per il nostro organismo e la nostra linea si possono ridurre a una: scegliere un piatto forte a pasto (un primo oppure un secondo) e accompagnarlo con una gran quantità di verdure crude e cotte nella maniera più varia.

Se, per esempio, abbiamo voglia di pesce al cartoccio, scegliamo quello come cibo principale e sbizzarriamoci ad arricchirlo di verdure e salse vegetali a piacere. Aggiungeremo eventualmente una piccola quantità di carboidrati (crostini, pane tostato o qualche fetta di patata) per chi proprio non riesce a farne a meno. E li aggiungeremo anche senza troppi patemi, nonostante le sacre regole, purché in quantità modesta, puramente rappresentativa e secondaria. Eliminiamo invece drasticamente patatine fritte, formaggi di chiusura pasto ecc.

Se abbiamo voglia di polenta, prepariamone in abbondanza,

accompagnandola con un intingolo profumato di funghi, magari un po' piccante, con verdure stufate o ripiene... Si tratta solo di sintonizzare il proprio buon gusto con criteri dietetici salutari e ormai irrinunciabili.



REGOLE BASE PER ABBINARE

Le regole fondamentali sono poche e ben chiare.

- All'interno dello stesso pasto non vanno consumati carboidrati e proteine: è meglio destinare i primi al pranzo e i secondi alla cena o

viceversa.

- Non bisogna abbinare nemmeno proteine e proteine: addio dunque, se già non l'abbiamo fatto, a uova e legumi, a carne e formaggi insieme.
- Sarebbe meglio evitare anche carboidrati e carboidrati, e questa è l'unica regola più elastica.



La regola numero uno

Possiamo anche esprimerla in questa maniera: un solo cibo concentrato a pasto.

Teniamo solo una pietanza importante e sbizzarriamoci a cucinarla nella maniera

più stuzzicante possibile e a contornarla di verdure.

Questa è la nuova arte da praticare in cucina, ed è pure un'arte sana: valorizzare quella parte del pasto che nel linguaggio corrente va sotto il nome di "contorno".

Ci sono decine di varietà di verdure che trascuriamo sistematicamente, mentre cadiamo nel solito cliché: un unico tipo di insalata,

quando addirittura non la saltiamo a piè pari. La proposta di accompagnare un risotto con della lattuga non è particolarmente stimolante: ci pare di

essere costretti a una dieta rigorosa. La prospettiva di accompagnarlo con un'abbondante insalata mista variopinta o con verdure gratinate al forno o ancora cotte al vapore e condite con vari tipi di sale e aromi è una proposta senz'altro più invitante.

Più che sulla varietà di cibi principali, che poi ci imbarazzano lo stomaco, è sulla varietà dei cibi di accompagnamento che dobbiamo imparare ad allenare la fantasia.



CIBI CONCENTRATI

PROTEICI

Carne, pesce, uova, legumi, formaggi, latte, frutta secca oleosa.

AMIDACEI

Cereali in chicco, pasta, farine, fiocchi.

Scegliete uno solo di questi alimenti concentrati a pasto e abbinatevi molti alimenti acquosi, come verdure di ogni tipo, ed eventualmente alimenti neutri come ricotta, olive e grassi di condimento. Per i primi non c'è limite di quantità. Per i grassi: attenzione alla quantità (1 g di lipidi apporta 9 calorie).

Bisogna notare che qualcosa sta cambiando nel menù dei ristoranti, e quasi ovunque c'è la possibilità dell'insalata mista. Anche i fast food esibiscono, tra le molte offerte discutibili, coppe gigantesche di verdure crude e cotte.

In qualsiasi situazione, anche se mangiamo fuori casa, possiamo combinare i nostri pasti correttamente. Se non abbiamo ancora molta pratica nel valutare le combinazioni più discusse non ha molta importanza. Affidiamoci all'istinto e diamo la preferenza a quello di cui abbiamo più voglia in quel momento.

L'importante è scegliere un solo piatto forte, un solo cibo concentrato per volta.

Proteine con proteine

Perché non è corretto mescolare proteine di diversa provenienza, come uova e formaggi oppure legumi e carni?

È vero che tutte le proteine richiamano soluzioni acide (ambiente gastrico acido) per essere scisse negli aminoacidi costituenti, è però anche vero che la loro struttura è molto diversa, al punto da richiedere processi molto elaborati e differenziati per essere scomposta.

Sciogliere i legami esistenti tra aminoacidi in modo da renderli disponibili all'assimilazione richiede un impegno particolarmente laborioso da parte dell'apparato digerente. D'altronde questa operazione è indispensabile: se le singole unità proteiche non sono completamente scomposte nei loro micro-costituenti (gli aminoacidi appunto) non ha luogo l'assimilazione.

Come si può favorire questo lavoro? Appunto non complicando le cose.

Amidi, proteine magre e proteine grasse

«Bisogna masticare bene» è forse una delle poche informazioni alimentari

trasmesse nella scuola dell'obbligo.

Abbiamo già avuto modo di vederlo: la digestione degli amidi inizia in bocca e, se l'amido è mescolato ad abbondante saliva, continua poi nello stomaco per circa due ore, a meno che non intervengano situazioni conflittuali ad alterare l'operazione in atto. Se, cioè, assieme a sostanze amidacee s'ingeriscono alimenti che richiamano succhi gastrici acidi (uova, carne ecc.), la digestione gastrosalivare degli amidi è momentaneamente sospesa con tutta una serie di effetti collaterali più o meno pesanti: fermentazioni, lentezze digestive, parti non digerite che si ritrovano poi nelle feci.



LA DIGESTIONE DELLE PROTEINE

Ecco come si favorisce la digestione delle proteine.

- Evitare di associare più tipi di proteine (latte e carne, uova e formaggio).
- Evitare la combinazione con i carboidrati (carne e cereali).
- Abbinare grandi quantità di verdure che, per il loro apporto in sali e vitamine, favoriscono l'azione enzimatica.

- Abbinare eventualmente piccole dosi di sostanze acide (qualche goccia di limone o aceto per condire le insalate di accompagnamento, del vino), allo scopo di accentuare quella presenza acidificante che favorisce la digestione delle proteine.



CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI DEPURANTI

(alimenti "puliti" e particolarmente raccomandati)

- Frutta.
- Verdura.
- Cereali germogliati (la germogliazione rende il chicco quasi "predigerito").

ALIMENTI MENO FACILI

(la loro digestione comporta sempre produzione di una certa quantità di tossine)

- Cereali in chicco e derivati.
- Latte e derivati.
- Legumi.

- Miele.

ALIMENTI DA EVITARE

(alimenti a più alta implicazione di squilibri digestivi e produzione di acidità)

- Carni rosse.
- Farine troppo raffinate.
- Zucchero raffinato.
- Salse conservate e marmellate.

Da qui deriva la regola più volte ripetuta: gli amidi non vanno assunti insieme alle proteine.

Alcuni autori insistono sulla distinzione tra proteine "magre" e "grasse", pur sapendo che non sono le proteine a essere magre o grasse, ma eventualmente gli alimenti che le contengono. Le proteine grasse (formaggi grassi, latte non scremato, tuorlo, carne con grasso evidente, semi e frutta oleosa) hanno una carica lipidica che inibisce per un certo tempo l'emissione di acido cloridrico nello stomaco: questa è la ragione per cui si dice che i grassi ritardano la digestione. Grazie a questo meccanismo di freno, i carboidrati hanno tutto il tempo necessario per venire elaborati nello stomaco prima di passare nell'intestino. In quest'ultima

sede termina la loro scomposizione: ridotti a monosaccaridi - l'ultimo anello degli

zuccheri semplici - vengono assorbiti attraverso le pareti intestinali e immessi nel flusso sanguigno.

Perché più frutta e verdura?

Quali sono gli antidoti all'acidosi diffusa? Più verdura cruda e cotta, più frutta, brodi vegetali e associazioni alimentari corrette. I medici tedeschi Biedermann e Rummler affermarono già trent'anni fa che nella maggior parte dei casi va con sigliata una dieta alcalogena, ricca cioè di cibi antiacidi.



RICAPITOLANDO IN BREVE

Perché non mescolare carboidrati e proteine?

- I carboidrati complessi (cereali e derivati, patate...) necessitano di enzimi, acidità delle secrezioni gastriche e tempi di elaborazione diversi rispetto alle proteine.
- Quando sono presenti insieme nello stomaco questi principi nutritivi, inizia il primo conflitto.
- I carboidrati semplici (contenuti in miele e frutta) in pratica non dovrebbero

sostare nello stomaco; le proteine invece sì, e a lungo.

Perché non mescolare proteine e proteine?

- La digestione delle proteine è particolarmente laboriosa.
- La loro struttura e composizione in aminoacidi è molto diversa (quella dei legumi piuttosto che quella della carne, quella del formaggio piuttosto che dell'uovo).
- Per sciogliere i legami all'interno delle diverse molecole proteiche e liberare gli aminoacidi costituenti sono necessari

processi chimici differenziati e complessi.

- Gli aminoacidi non liberi non vengono assimilati e risultano perciò inutilizzabili.

Perché è meglio non mescolare carboidrati e carboidrati?

- L'elaborazione degli zuccheri complessi inizia già in bocca, per proseguire a lungo nello stomaco e infine nell'intestino.

- I carboidrati semplici devono invece raggiungere velocemente l'intestino tenue, dove vengono trasformati in

glucosio e quindi assimilati.

- Introducendo più tipi di carboidrati complessi (patate, cereali, pane ecc.), è facile oltrepassare il fabbisogno specifico di questi alimenti.



COSA CAMBIA ASSOCIANDO BENE O MALE I CIBI

Cosa succede associando scorrettamente gli alimenti?

- Prolungamento della digestione: fino a 5 ore nello stomaco e oltre 70 ore nell'intero tratto gastrointestinale.

- Deterioramento del cibo ingerito per fermentazione e putrefazione.
- Scomposizione incompleta dello stesso, con permanenza di particelle non digerite.
- Moltiplicata produzione di scorie tossiche.
- Assimilazione solo parziale dei nutrienti.
- Spreco di energia dell'organismo, costretto a prolungare per ore la sua funzione più impegnativa.
- Sviluppo di disturbi e malesseri

(aerofagia, acidosi, flatulenza, stanchezza e il classico torpore del dopo pranzo) fino al verificarsi di disturbi persistenti e cronici.

Cosa succede invece se il cibo è combinato correttamente?

- Completa e veloce disgregazione, assimilazione e utilizzo dei nutrienti.
- Aumento di benessere fisico e psichico, migliore equilibrio.
- Maggior efficienza ed energia: l'organismo è meno impegnato nella fatica digestiva.

- Migliore assimilazione e rafforzamento delle difese.
- Minor produzione di tossine e loro veloce smaltimento.
- Raggiungimento e mantenimento del proprio peso forma.

L'alimentazione moderna altera infatti l'equilibrio acido-basico del corpo per la sovrabbondanza di carne, cibi raffinati e conservati, tutti notoriamente acidificanti.

L'equilibrio acido-basico dell'organismo umano è importante per la nostra salute come la tensione della

rete elettrica per una città, spiega Rummler. Se la tensione è eccessiva, possono verificarsi una serie di inconvenienti, fino al black out. In maniera analoga, se l'acidità del l'organismo è eccessiva si deterioreranno progressivamente gli equilibri interni e le funzioni dei singoli organi, fino alla comparsa di danni permanenti a carico degli stessi. Si pone allora il problema di controbilanciare la situazione critica con la dieta, introducendo molti alimenti disintossicanti ed evitando associazioni alimentari improprie.

Qualcosa di simile affermano oggi i dietologi americani Harvey e Marilyn

Diamond, che hanno raccolto i contributi più autorevoli in materia e hanno ideato una dieta disintossicante-dimagrante che asseconda i ritmi biologici quotidiani dell'organismo. Alla base del loro programma c'è la convinzione che ogni accumulo tossico alteri il peso ideale. I Diamond propongono di mangiare solo frutta al mattino, per favorire la fase espulsivo-depurativa, e di accompagnare ogni cibo concentrato (uno solo a pasto) con un'abbondante quantità di cibi ad alto contenuto d'acqua. La nostra razione alimentare dovrebbe essere basata soprattutto su frutta e verdura, dal momento che il nostro corpo è formato per oltre il 60% da acqua. Eviteremo di bere poca acqua

o di introdurre troppi pochi liquidi, cosa che si verifica spesso e che comporta un limitato ricambio di liquido cellulare. La conseguenza più significativa di tutto ciò è la ritenzione prolungata di tossine.



,ALIMENTI ALCALINI

Gli alimenti alcalini sono verdura, frutta e latte.

- Sono alimenti che danno luogo alla formazione di basi.
- Servono a neutralizzare l'acidità accumulata dall'organismo.

- Vengono consigliati da soli soprattutto per riportare l'organismo all'equilibrio.

La corretta combinazione degli alimenti alcalini determina nell'organismo un equilibrio acido-basico.

Al contrario, una scorretta combinazione provoca eccesso di acidità, accumulo di tossine e tossiemia (cioè presenza nel sangue di sostanze tossiche).

Una razione alimentare ricca di cibi acquosi, quali frutta e verdura, favorisce invece il continuo smaltimento di scorie ristagnanti all'interno delle strutture

cellulari.

Bene tutti i cibi concentrati, dunque, ma solo uno per volta. Bene la pasta, non però con pesce, uova o carne (sono cibi concentrati), bensì con verdure in abbondanza. Non c'è limite quantitativo a questo modo di mangiare: è la nuova impostazione dietetica che si fa strada con sempre maggior successo.

Imparare a mangiare bene fin da piccoli

Pasti semplici, sapori puliti e definiti, associazioni corrette sono la ricetta base per insegnare ai bambini ad alimentarsi.

I bambini hanno fama di «pasticciare»

quando mangiano; perché giocano col cibo, almeno i più piccoli, ma anche perché mangiano in maniera indiscriminata. Dolci soprattutto. Riteniamo che questa fama sia infondata.

Proprio i bambini invece, avendo ancora un istinto guida poco condizionato e contaminato, sarebbero in grado di orientarsi correttamente nella scelta del cibo. A meno che il loro gusto e le loro abitudini alimentari non siano già state pesantemente confuse dagli adulti: a meno che non siano già bambini mal educati.

È essenziale una chiara ripetitività delle associazioni giuste: è un modo di

apprendere dalla pratica quotidiana come mangiare bene.

Il bambino non ha bisogno di grandi novità a tavola: è in grado di «stupirsi» dei cibi più semplici e di gustarli fino in fondo. Vediamo allora di semplificare le nostre proposte alimentari nei suoi confronti, proponendogli pochi cibi per volta, più integri e naturali possibile. E abituandolo fin da subito a pasti strutturati secondo le associazioni più corrette. Sbaglieremo meno e gli daremo la possibilità di conoscere chiaramente sapori, consistenze, odori veri degli alimenti.



LE REGOLE DI SHELTON

Herbert M. Shelton (1895-1985), personalità carismatica nel campo delle combinazioni alimentari, ha prestato molta attenzione alle scoperte e a ogni nuova acquisizione della fisiologia e della chimica della digestione. Ha introdotto soprattutto una pratica e non ha inteso graduare e mediare le sue asserzioni con abitudini correnti.

Queste le regole rigorose del suo programma:

- Mangiare cibi a base di proteine e cibi a base di carboidrati in momenti separati.

- Mangiare un solo cibo proteicamente concentrato a pasto.
- Mangiare proteine e acidi in pasti separati (succo di limone, aceto...).
- Mangiare grassi e proteine in pasti separati, poiché il grasso diminuisce la quantità di secrezione immessa nello stomaco e tale effetto inibitore può durare due o tre ore. È da notare che una grande quantità di verdura, cruda soprattutto, può eliminare gli effetti inibitori del grasso.
- Mangiare zuccheri semplici e proteine in pasti separati (poiché gli zuccheri hanno la capacità di ridurre la

secrezione di succo gastrico e inibire in parte la motilità dello stomaco; inoltre fermentano).

- Mangiare amidi e zuccheri semplici in pasti separati.

- Consumare il latte da solo o non consumarlo per niente (le proteine del latte sono associate a un'alta percentuale di grasso: provate semmai a cagliarlo con frutta acida per renderlo più digeribile).

- Disertare il dessert (il dolce a fine pasto è sinonimo di sicura fermentazione).





giusto
o sbagliato?

Cereali



Sono l'alimento principale della dieta di molte persone. Imparare ad alternare il consumo delle diverse varietà permette di beneficiare di vari principi nutritivi.

Da millenni i cereali rappresentano uno degli alimenti più frequentemente utilizzati da gran parte dell'umanità, per le loro caratteristiche di adattamento ambientale alla coltivazione nelle diverse regioni

del globo, per la facile e lunga conservabilità della parte edibile (i semi), per l'agevole reperibilità e trasportabilità, per il basso costo e la versatilità nella preparazione di cibi diversi e gustosi.



SÌ/NO AI CEREALI CON...

UOVA	In quantità limitata, occasionalmente, in ruolo secondario, come «legante» di crocchette e simili.
LATTE	Il latte deve essere intero; solo poche ricette.
FRUTTA DOLCE	Sì In pasti con soli cereali.
FRUTTA SEMIACIDULA	Dipende dal livello di maturazione e di acidità del frutto. Comunque in pasti con soli cereali.
FRUTTA ACIDULA	Sconsigliato persino il limone sull'insalata di accompagnamento a un pasto cerealicolo.
FRUTTA OLEOSA	Sì Consigliato un uso saltuario. Tritati e pestati in salse o leggermente tostati.
VERDURE	Sì Crude e cotte in gran quantità. Le patate solo saltuariamente e in piccole quantità, perché già molto ricche di amido. Attenzione a pomodoro e spinaci cotti: sono acidificanti.
LEGUMI	Combinazione ottimale di aminoacidi, ma eccedente in amidi. Verificate di persona. Rapporto cereali e legumi: 2/1.
FORMAGGI	Sì Grassi e stagionati. NO Magri.
GRASSI DA CONDIMENTO	Sì
CARNE E PESCE	NO

Avena

Questo cereale, usato soprattutto per l'alimentazione del bestiame, è prodotto principalmente negli Stati Uniti, nei Paesi dell'ex Unione Sovietica, in

Germania, Francia e Inghilterra.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Il valore nutritivo dell'avena è inferiore rispetto a quello che ci si attenderebbe dalla sua composizione chimica. I suoi sfarinati sono infatti ricchi di cellulosa che ostacola la digestione e, so

prattutto, aumenta la peristalsi intestinale provocando una minor assimilazione dei principi nutritivi. La panificazione è possibile solo utilizzando opportune miscele con la farina di frumento.

L'avena è indicata per astenie fisiche e

intellettuali, ipotiroidismo e anche per i diabetici, dato lo scarso contenuto di zuccheri. L'infuso ottenuto da semi torrefatti è lassativo e diuretico. L'avena però non è ben tollerata da tutti, in quanto contiene purine e sostanze che possono provocare, in soggetti particolarmente sensibili, l'insorgenza di dermatiti.

Frumento (o grano)

È il cereale di maggiore impiego, data l'enorme varietà dei suoi derivati. Possiede virtù tali da essere considerato il più adatto a essere panificato. La sua coltivazione può essere effettuata in climi e terreni diversi, in quanto

l'originaria buona adattabilità è stata ulteriormente migliorata con le selezioni genetiche. Il raccolto, considerato nell'ambito mondiale, viene effettuato in ogni mese dell'anno. Il chicco (o cariosside), di forma ovoidale, è essenzialmente formato da tre parti.

Crusca: involucro costituito dalla sovrapposizione di più pellicole, che si dividono essenzialmente in pericarpo, perisperma e strato aleuronico.

Endosperma: costituisce il nucleo del chicco ed è formato da grosse cellule colme di granuli di amido avvolti da un involucro proteico (glutine).

Germe o embrione: collocato nel lato dorsale, contiene le parti che origineranno la nuova pianta.

I frumenti si dividono in «teneri» (la cariosside si presenta opaca alla periferia e farinosa al centro) e duri» (la cariosside, più ricca di glutine, appare uniformemente vitrea e traslucida). Dal grano tenero, che cresce soprattutto nelle zone pianeggianti dell'Italia centro-settentrionale, provengono farine atte alla panificazione. Dal grano duro, che cresce principalmente nelle zone meridionali e insulari, provengono le «semole» impiegate, come stabilito dalla legge italiana, nelle paste alimentari.

Caratteristiche nutritive

I protidi sono costituiti per la quasi totalità da glutine, che ha caratteristiche di elasticità essenziali nella panificazione. I glucidi da un punto di vista quantitativo sono la componente più importante. I lipidi sono localizzati soprattutto nel germe e hanno un elevato contenuto di acidi grassi insaturi. Per questo motivo la presenza del germe nella farina, a meno di aggiunta in antiossidanti, può condurre all'irrancidimento.

Le vitamine sono tutte scarsamente rappresentate dato che, anche quelle presenti nella cariosside in quantità

discreta (complesso B e E), vengono parzialmente eliminate con la molitura.

Gli elementi minerali più importanti, contenuti in quantità superiori nelle farine integrali, sono fosforo e potassio.

Paste alimentari

Sono il modo in cui il frumento entra tutti i giorni nella nostra dieta; per la loro preparazione si utilizzano semole di grano duro.

La pasta ha valore nutritivo superiore a quello del pane e ha un valore calorico e plastico facilmente aumentabile con un'opportuna aggiunta di condimento

(formaggi, carne), che ne accresce anche la sapidità.

Risulta, se ben cotta e masticata, di agevole ma lenta assimilazione, per cui gli stimoli della fame vengono placati per lunghi periodi di tempo.

È indicata nella dieta di coloro che soffrono di acidosi in quanto il glutine, contrariamente alle proteine degli altri cereali, induce una reazione leggermente basica. Stimola ed esalta le attività cerebrali grazie al suo contenuto in acido glutammico che concorre inoltre alla formazione di acido folico (fattore antianemico).

Grano saraceno

Specie originaria dall'Asia. La sua coltivazione è estremamente ridotta e limitata ad alcune aree dove costituisce un prodotto tipico.

Con la farina, ricca di proteine e di grassi, si confeziona una polenta dall'aspetto grigiastro, che può essere mescolata alla farina di mais. Con la stessa farina si produce un tipo di pasta, i pizzoccheri, che, condita con verdure, costituisce un nutriente piatto unico.

Il grano saraceno è un cereale adatto al consumo invernale, da consigliare nell'accrescimento e durante

l'allattamento. Protegge e rinforza il sistema dei vasi sanguigni, prevenendo le emorragie.

Mais

Il mais (o granturco) è un cereale originario dell'America Centrale, introdotto in Europa alla fine del secolo XV. Si presenta in forma di pannocchie.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Il contenuto proteico risulta percentualmente inferiore rispetto al frumento, ma di analogo indice chimico.

I lipidi presentano una elevata

percentuale di acidi grassi insaturi e sono lo calizzati per l'80% nel germe, dal quale si ricava un olio particolare adatto nella dieta degli arteriosclerotici.



I glucidi sono quasi completamente costituiti da amido, con piccole quantità di cellulosa.

Il contenuto vitaminico è assai limitato; per la carenza di vitamina PP, le popolazioni che in passato si nutrivano quasi esclusivamente di polenta si

ammalavano di pellagra. La provitamina A , contenuta in discrete quantità nel mais giallo, è assente in quello bianco.

Gli elementi minerali sono contenuti in percentuali modeste. Questo cereale, col quale si confeziona la polenta, dà un buon apporto calorico, ma risulta carente dal punto di vista plastico e biodinamico, per cui occorre integrarlo con opportuni condimenti. Il decotto di semi di granturco frantumati, dolcificato con miele, combatte catarri, raucedini, raffreddori. I decotti delle «barbe» della pianta di mais hanno azione diuretica, per cui risultano particolarmente adatti per coliche renali, cistiti e malattie derivate da iperuricemia.

Miglio

Di composizione intermedia tra quella del frumento e del riso, è consumato soprattutto in Africa e in Cina. Pur essendo privo di glutine, è impiegato talvolta nella panificazione.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Il chicco è ricco di amido e di sostanze minerali: ferro, magnesio, fosforo e

silicio. Per il suo contenuto di acido salicilico ha un'azione stimolante su pelle, capelli, unghie e smalto dei denti. Contiene infine vitamine del gruppo A e del gruppo B, lecitina e colina. È

consigliato ai sedentari e in gravidanza.

Orzo

L'orzo, originario dell'Asia, è attualmente diffuso ovunque, perché coltivabile anche nei terreni più poveri.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Di composizione analoga al mais, risulta però meno ricco in lipidi e più ricco in glucidi. La farina d'orzo contiene piccole quantità di glutine, tuttavia miscelandola al 50% con farina di frumento dà origine a una buona qualità di pane.

L'estratto di malto, grazie alla sua digeribilità, viene usato per la preparazione di prodotti per l'infanzia.

L'orzo torrefatto è impiegato come succedaneo del caffè; tale sostituzione risulta particolarmente indicata (data l'assenza di caffeina) per sofferenti di cuore, uricemici, soggetti ansiosi.

Riso

È il cereale più largamente usato dopo il frumento.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Possiede un minore contenuto proteico

(7% circa) rispetto alla pasta (10,8%), compensato da un maggiore indice chimico: 50 (l'indice chimico della pasta invece è 27).



I glucidi sono costituiti da amido e da piccole quantità di cellulosa.

Il contenuto lipidico è trascurabile, specie nei risi lavorati.

Le vitamine sono (soprattutto quelle del gruppo B) situate prevalentemente nella pula, che viene però asportata durante la sbiancatura; per questo è consigliabile l'uso di riso sbramato piuttosto che brillato. Gli elementi minerali sono contenuti in percentuali modeste, che si riducono con la lavorazione.

Il suo peso aumenta notevolmente in cottura per assorbimento di acqua (da 100 g di riso crudo si ottengono circa 320 g di riso cotto); durante questa fase il contenuto di sali minerali, già scarso, si riduce ulteriormente. Il valore

nutritivo, come per la pasta, può essere facilmente accresciuto con opportuni condimenti. Molto digeribile (97,9 %), non affatica l'apparato digerente; negli individui normali sosta solo un'ora nel

lo stomaco, risulta quindi indicato nei casi di affezioni gastroenteriche ed epatiche. È indicato in caso di fermentazioni intestinali, diarrea, iperazotemia, ipertensione.

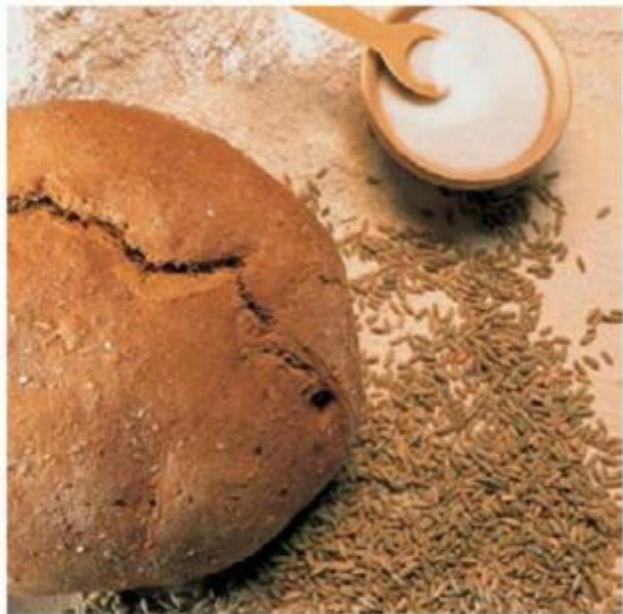
Segale

Cereale di origine asiatica, largamente diffuso in Polonia, Germania, Stati Uniti, Paesi dell'ex Unione Sovietica, Argentina e Turchia.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

La segale è il cereale che più si avvicina, per composizione, al frumento.

Il pane di segale stimola maggiormente la peristalsi intestinale rispetto a quello di frumento. La farina di segale contiene però piccole quantità di glutine, per cui risulta meno adatta alla panificazione rispetto al frumento: ottimi risultati (per aroma, gusto e conservabilità) si ottengono invece panificando miscele di farine di segale e frumento.



Pane bianco o integrale?



Nell'ultimo secolo il contenuto di fibre della dieta è notevolmente diminuito, sia per la maggiore raffinazione subita dalle farine sia per le mutate abitudini alimentari, ma è un bene?

I minore uso di vegetali e il maggiore consumo di carni e formaggi hanno provocato diversi effetti negativi a livello gastrico e intestinale.

Minor senso di sazietà, che induce

l'individuo a superare il suo fabbisogno calorico giornaliero; questa sensazione si spiega in quanto gli alimenti poveri di fibre provocano una minore secrezione di saliva e succhi gastrici e quindi una minore distensione delle pareti gastriche con anticipato svuotamento dello stomaco.

~k Maggior tempo di permanenza nell'intestino (40 ore per il pane bianco, 24 ore per il pane integrale) causato dal minor volume di residui causando di conseguenza:

- aumento dell'assorbimento di sostanze caloriche, quali carboidrati raffinati, grassi e composti azotati, che possono

favorire anche obesità e diabete;

- aumento dell'assorbimento di colesterolo, con possibile insorgenza delle malattie collegate al suo metabolismo: coronaropatie, colecistopatie e così via;

- diminuzione dell'assorbimento e della degradazione di acidi biliari, causata dalla presenza di una flora batterica prevalentemente anaerobica;

. necessità di aumentare la pressione endoaddominale (al fine di favorire l'evacuazione delle feci) che ostacola il reflusso venoso dell'area del retto e degli arti inferiori.

È dunque auspicabile un maggior consumo di pane integrale rispetto a quello bianco, non tanto per il maggiore contenuto in principi nutritivi (tale vantaggio viene annullato dal loro minor assorbimento, derivante dal più basso tempo di stazionamento nell'intestino) quanto per il suo maggiore contenuto di fibra.



SÌ/NO AL PANE CON...

FORMAGGI	Sì Se grassi e stagionati.
GRASSI	Sì Pane tostato e insaporito con olio e aglio: la bruschetta di antica memoria.
FRUTTA DOLCE ED ESSICCATA	AMMESSO Pane e cachi, per esempio. Oppure pane con fichi secchi, uva passa o datteri. Fanno pasto a sé.
FRUTTA SECCA OLEOSA E SEMIOLEOSA	AMMESSO Pane e noci, e nocciole: hanno valore proteico, possono sostituire il pasto principale.
LATTE INTERO	Sì Se il pane è ben cotto, tostato o rafferma, e il latte intero.
FRUTTA ACIDULA	NO
ALTRO	Basta poco per valorizzare il pane: un filetto di acciuga, un po' di salsa di capperi, una fettina di qualcosa... Importante è che il pane sia preparato e cotto a regola, e il companatico non sia "fagocitante" come succede in molti panini al bar.
YOGURT	NO
VERDURE E ORTAGGI	Sì

Carne e pesce



Pur in modiche quantità, è importante che la dieta comprenda questi alimenti in ogni età della vita.

Carne e pesce contengono tipicamente proteine, essenziali per la crescita poiché costituiscono gran parte dei tessuti del nostro organismo: il loro fabbisogno sarà maggiore durante la crescita. Le proteine contengono otto aminoacidi che l'organismo umano non produce e la cui mancanza può

provocare malattie anche gravi:
triptofano, lisina, fenilalanina, leucina,
isoleucina, treonina, valina e metionina.

SÌ/NO A CARNE E PESCE CON...

VERDURE	SÌ In grande abbondanza, preferibilmente crude. Limitate o escludete quelle amidacee, soprattutto patate e zucca.
CEREALI E DERIVATI	NO
PANE	AMMESSO Ben cotto e in piccole quantità, per chi non riesce a farne a meno. La combinazione è meglio accettata se le proteine sono "grasse".
LEGUMI	NO
UOVA	NO
LATTE	NO Questo abbinamento è proibitivo: nello stomaco il latte forma una pellicola attorno alla carne e ne impedisce l'attacco enzimatico.
GRASSI	Ce ne sono più che a sufficienza in questi alimenti. Più sono i grassi più va aumentata la quantità di verdura cruda per controbilanciare l'effetto di rallentamento sulla digestione.
FRUTTA ACIDULA	SÌ In quantità contenuta. Tenete presente però che tutte le sostanze acidificanti condizionano il meccanismo di produzione ed emissione dell'acido cloridrico e della pepsina.
VINO	SÌ Combinazione controversa, usare saltuariamente.



Le carni

Con questo termine si indicano generalmente le masse muscolari - e i tessuti commestibili annessi - degli animali da macello, da cortile e della selvaggina.

Si distinguono in carni bianche, rosse e

nere.

* Carni bianche Carni di animali giovani (vitello, capretto, agnello, suino), volatili (pollo, tacchino) e anche di pesce. Esse sono così definite per la scarsa presenza di emoglobina e mioglobina. Queste sostanze sono rispettivamente i pigmenti rossi del sangue e dei muscoli.

~k Carni rosse Sono quelle degli animali da macello adulti (bue, cavallo, montone). Risulta maggiore la quantità di ferro, dato che esso è contenuto sia nell'emoglobina che nella mioglobina.

* Carni nere Tutta la selvaggina a pelo (cinghiale, capriolo, lepre ecc.) e a penne (fagiano, quaglia, beccaccia ecc.). Tali animali si muovono in spazi molto ampi, per cui molto spesso si trovano, al momento dell'abbattimento, in uno stato di fatica, che comporta:

- uno scarso apporto di ossigeno ai muscoli;
- un pH superiore (6,3) rispetto agli animali in stato di riposo (pH 5,3-5,6). Queste conseguenze portano a un imbrunimento del colore della mio globina e quindi delle masse muscolari, pertanto definite «nere».

Il valore alimentare

Carni diverse hanno certamente caratteristiche diverse, ma il valore nutritivo ai nostri fini può essere trattato complessivamente.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Le proteine sono di buona qualità (indice chimico: 60-70), quantità e digeribilità. La composizione in aminoacidi delle proteine varia in relazione alla specie e alla zona anatomica dell'animale.

I glucidi sono presenti in percentuali molto basse e diminuiscono

ulteriormente durante la frollatura e la cottura; i quantitativi più rilevanti si riscontrano nel fegato. Nei muscoli si hanno mediamente percentuali glucidiche dello 0,5% con un massimo dell'1,1% in quelli del cavallo, le cui carni presentano infatti un caratteristico sapore dolciastro.

I lipidi variano dal 2% (carne di bue magra) al 35% (carne di maiale grassa).

Gli elementi minerali raggiungono mediamente l'1%; tra essi assume particolare importanza il ferro, localizzato soprattutto nel fegato. Cal

cio e fosforo sono presenti in quantità

modeste. Il potassio è presente in quantità maggiore del sodio.

Le vitamine B1 (tiamina), B2 (riboflavina), PP (niacina), sono presenti in quantità discrete; le vitamine A, D, E, sono scarse; le vitamine C e K sono pressoché assenti. Per evitare la distruzione o la dispersione delle vitamine, occorre adottare metodi di cottura appropriati.

Il valore nutritivo della carne cotta (consumata col liquido di cottura) è di poco inferiore a quello della carne cruda.

La carne risulta estremamente utile nella

cura e prevenzione di affezioni epatiche, diabete, arteriosclerosi, ipertensione. Va invece usata con prudenza nella dieta di artritici, gottosi o nefritici per la presenza di purine (particolarmente abbondanti negli organi ghiandolari: animelle e fegato) che danno luogo, tra i prodotti di eliminazione, ad acido urico. È bene precisare che l'organismo umano sano è in grado di sintetizzare composti purinici secondo le sue necessità, mentre in determinate condizioni patologiche ne produce un eccesso (i loro derivati metabolici si accumulano in determinati punti, dando origine a manifestazioni gottose).



Il pesce

Con questa generica denominazione vengono qui intesi tutti prodotti della pesca (marina, lacustre, fluviale) destinati all'alimentazione umana.

Il valore alimentare

Il pesce è un alimento ad alto valore nutritivo, troppo spesso bandito dalle mense a causa dell'errato convincimento che si presti meno della carne a soddisfare le esigenze dietetiche dell'organismo.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

I protidi sono simili a quelli della carne per qualità (indice chimico: 60-70), quantità (leggermente meno nei molluschi) e digeribilità (85). Vengono utilizzati dall'organismo al 95% grazie alla scarsa presenza di tessuto connettivo (inferiore rispetto agli

animali terrestri).

I pesci magri risultano particolarmente adatti per gli uricemici (artritici, gottosi, nefritici) grazie al loro basso contenuto purinico e pirimidinico (eccezion fatta per i crostacei, nei quali abbonda) che evita all'organismo un'eccessiva produzione di acido urico.

Tra gli aminoacidi si riscontra un elevato contenuto di lisina, assai scarsa negli alimenti di origine vegetale; in questo senso quindi il pesce integra bene la carenza di aminoacidi essenziali in pasta, riso, verdura. Nella pelle del pesce, ricca di collagene, abbonda la cistina. Generalmente il contenuto di

aminoacidi degli animali acquatici varia maggiormente durante il periodo di vita rispetto a quello dei terrestri.

I lipidi assumono valore nutritivo superiore a quelli della carne per l'elevata percentuale di acidi grassi insaturi, fosfati e lecitine.

I pesci, rispetto al contenuto in grassi, variabile dallo 0,1% al 30%, si dividono in:

* molto magri (fino all'1%): luccio, merluzzo, sogliola, tinca, orata;

magri (dall'1 al 5%): trota, rombo, dentice, pesce spada;

* semigrassi (dal 5 al 10%): triglia, cefalo, salmone in scatola;

* grassi (oltre il 10%): salmone fresco, anguilla, sgombro.

Occorre precisare che esistono alcune specie nelle quali la percentuale di lipidi è estremamente va

riabile a seconda dell'età, sesso, stagione, condizione ambientale e periodo fisiologico. Per esempio, il contenuto lipidico aumenta con l'età, nelle sardine dal 3 al 15% e, in funzione del periodo fisiologico, dal 2 al 22% nelle aringhe. Altre specie invece (merluzzo) mostrano una composizione

costante.

Differentemente da quanto avviene per la carne, nella quale il deposito di grasso è ben individuabile, nel pesce, essendo uniformemente distribuito nel tessuto muscolare, non può essere eliminato.

I glucidi sono generalmente in percentuali assai prossime allo 0% (come nella carne) e assumono valori più consistenti (dal 2,1 al 5%) nei molluschi (cozze, vongole, ostriche). Gli elementi minerali variano dallo 0,8% al 2% e sono presenti in quantità maggiori nel pesce di mare. Le vitamine A, D e B12 sono particolarmente abbondanti

nel fegato di merluzzo e di tonno, le B1 e B2 sono presenti in più larga misura nei pesci grassi. La vitamina E abbonda in alcune specie di pesci marini: le sardine, per esempio, ne contengono notevoli quantità. La vitamina PP è presente in notevoli quantità nelle acciughe (14 mg per 100 g di parte edibile).

La conservazione e la cottura depauperano il patrimonio vitaminico dei prodotti ittici.

Durante la conservazione, le vitamine liposolubili, a causa dei processi ossidativi degli acidi grassi insaturi, si alterano dando luogo a idroperossidi,

mentre le idrosolubili sono soggette a fuoriuscire con l'acqua durante le fasi di scongelamento o di cottura.

Digeribilità

L'età dei pesci, la compattezza delle fibre, il contenuto in grassi e tessuto connettivo sono i fattori che influenzano maggiormente la digeribilità, che diminuisce al loro aumentare. Infatti, a parità di altre caratteristiche, occorrono 2-3 ore per la digestione dei pesci molto magri, 3-4 ore per i semigrassi e grassi; questi tempi si allungano a 4-5 ore per i prodotti conservati, eccezion fatta per i surgelati, da considerarsi freschi a tutti gli effetti.

In generale, tra i prodotti freschi, i pesci d'acqua dolce sono più digeribili di quelli di mare e tra questi ultimi molluschi e crostacei, a causa della compattezza delle loro fibre, lo sono ancora meno, e anzi spesso inadatti se non dannosi per le persone con lo stomaco delicato.

Il problema dell'inquinamento

Il pesce è considerato un alimento "meno inquinato della carne", tuttavia anche i prodotti ittici contengono sostanze tossiche.

L'inquinamento batterico può interessare i mitili o cozze, animali che filtrano

grandi quantità d'acqua, trattenendo così microrganismi patogeni; se consumati crudi possono trasmettere malattie infettive come il colera, l'epatite virale o il tifo. Un altro tipo di inquinamento è dovuto alla presenza nel mare di metalli tossici come mercurio, rame, piombo, cadmio (sostanze si concentrano in misura sempre maggiore dai pesci di piccola taglia ai più grossi). Più il mare è chiuso e poco profondo, più numerose sono le industrie che vi riversano i loro scarichi, maggiore sarà il livello di inquinamento.

Requisito essenziale del pesce è la sua freschezza: valutatene l'odore, la consistenza, l'aspetto delle squame,

della pelle, dell'occhio. Occorre sempre fare attenzione a non acquistare per fresco pesce scongelato: il pericolo di intossicazione è in questo caso molto forte.

Il metodo migliore per cuocere il pesce è lessarlo in acqua o a vapore; la frittura invece lo rende indigesto.

Uova



L'uovo è un alimento ad alto potere nutritivo, ma va mangiato con moderazione stando attenti alle modalità di cottura.

entro il guscio si distinguono l'albume e il tuorlo. L'albume è costituito da acqua e proteine. Una di queste è l'ovoalbumina che, se somministrata ai bambini sotto l'anno di età, può causare fenomeni allergici come prurito, vomito, diarrea. È quindi sconsigliabile la

sommini-

strazione di uova a bambini molto piccoli ad eccezione del tuorlo crudo, che può essere maggiormente tollerato dall'organismo, pur essendo un alimento molto ricco di grassi come colesterolo (circa 200-250 mg per 100 g), acidi grassi insaturi e saturi.



SÌ/NO ALLE UOVA CON...

PATATE	Sì È forse l'unico alimento amidaceo che vi si accompagna bene.
PANE	È consigliabile in quantità contenuta e con un ruolo secondario: pane grattugiato per addensare la frittata, una fetta di pane o crostini con insalata di accompagnamento.
GRASSI	Solo occasionalmente (maionese). Tenete presente che il tuorlo d'uovo è già ricco di lipidi e che i grassi allungano di una o due ore la digestione.
LEGUMI	NO
ALIMENTI ACIDULI	Accettabili in quantità limitata, oppure saltuariamente, limone, aceto, pomodoro e spinaci cotti.
CEREALI E DERIVATI	Ammessi solo occasionalmente in ricette quali: frittata al forno con pasta riciclata a pezzettini e aromi, pasta all'uovo.
VERDURE E ORTAGGI	Sì
CARNI	NO

Un alimento completo

Il tuorlo è ricco di proteine. Basti sapere che nessun'altra proteina presente nei cibi può essere utilizzata così completamente come quelle dell'uovo, specialmente se consumate assieme all'albume.

L'uovo contiene inoltre molti minerali: calcio, ferro, potassio, fosforo, ma anche cobalto e rame.

Le vitamine maggiormente presenti sono la vitamina A, le vitamine B1 e B2, la vitamina PP e la biotina.

La digeribilità dell'uovo è tanto maggiore quanto più è fresco (cioè depresso da non più di una settimana

e conservato in frigorifero a una temperatura massima di 4 °C), ma dipende anche dal tipo di cottura. Per la sua digeribilità e per la sua ricchezza di preziose sostanze nutritive è un alimento adatto e consigliato a tutti, sani e malati.

Devono fare attenzione al consumo di uova solo coloro che soffrono per la presenza di calcoli nelle vie biliari.

Il metodo migliore per cucinare l'uovo, esaltandone le proprietà, è senza grassi, con l'albume rappreso e il tuorlo morbido. Fritto invece è di digestione molto più lunga e può causare danni a fegato e pancreas.

Latte e formaggio



I latticini sono alimenti nutrienti e sani, ma il loro utilizzo deve essere moderato e ben bilanciato.

come la carne, anche i derivati del latte, ovvero i formaggi, compaiono abitualmente sulle nostre tavole e in quantità decisamente maggiori del necessario. Si tratta infatti di alimenti ricchi di proteine e di grassi, tutti elementi che invece l'organismo richiede in

dosi modeste: per stare bene basterebbe consumare semplicemente latte parzialmente scremato e scegliere soprattutto formaggi magri.

SÌ/NO AL LATTE CON...

DA SOLO È MEGLIO Secondo l'opinione generale. È alimento completo.

PANE

SÌ Se il pane è ben cotto, tostato o raffermo, e il latte intero.

CEREALI

In ricette come polenta e latte, riso e latte: alta qualità per l'insieme di aminoacidi essenziali. Verificate di persona la digeribilità.

FIOCCHI

SÌ Nei fiocchi l'azione di liquidi inevitabilmente si traduce in gonfiore e peso in più. Un accumulo di scorie tossiche crea dunque i presupposti per un aumento di peso.

FRUTTA

Frullato con frutta acidula: disintossicante, alcalinizzante. Frullato di frutta zuccherina (banana): particolarmente energetico. Provare personalmente.

VERDURA

Accettabile solo in alcune ricette: besciamelle con verdura cotta, come cavolfiore o cavolini di Bruxelles.

CARNE

NO No alla carne cotta nel latte, al ragù di carne, alla pasta al forno: il latte ostacola la digestione della carne.

CAFFÈ

NO La caffeina ostacola la digestione del latte. Se si desidera il classico caffelatte, usare caffè d'orzo o di altri cereali tostati.

Il latte

Milleanni di tradizione presso tutti i popoli e un'ampia documentazione scientifica garantiscono la collocazione del latte tra gli alimenti fondamentali dell'intero arco vitale umano.

Vi sono diversi tipi di latte; tuttavia, quando non viene specificata la specie animale che lo produce (per esempio pecora, capra...), si intende il latte di mucca (vaccino). Il latte di asina si avvicina più di ogni altro a quello di donna; un tempo infatti era usato nei casi di impossibilità di allattamento umano (madre o nutrice).

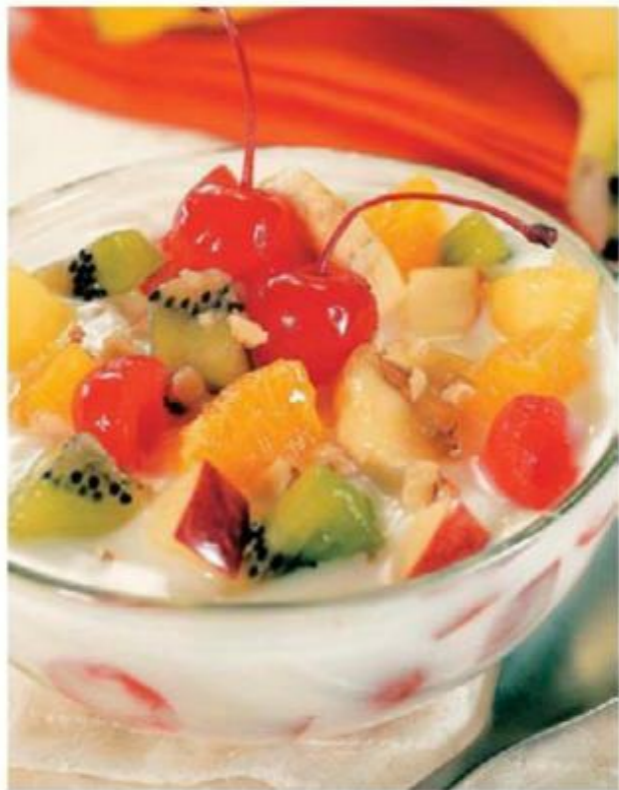
Il valore alimentare

La composizione del latte, nell'ambito della stessa specie animale, varia con l'alimentazione, la fisiologia individuale, l'età e la stagione dell'anno, per cui i dati riportati devono essere considerati valori medi.

Caratteristiche nutritive

Le proteine costituiscono il 3-3,5% del prodotto, posseggono un elevato indice chimico e coefficiente di digeribilità (97). La loro composizione media è: 78% caseina, 20% lattoalbumina, 2% lattoglobulina.

La caseina, elaborata esclusivamente dalle ghiandole mammarie, contiene fosforo e pertanto, unitamente alla vitellina contenuta nell'uovo, costituisce l'unica sorgente di fosfoproteine che svolgono un ruolo di primaria importanza soprattutto nell'organismo in formazione.



I lipidi risultano di facile digeribilità (95) e assimilazione. A seconda del contenuto lipidico si ha: latte intero (3,5%), latte parzialmente scremato (1,8%), latte scremato (0,2%). I glucidi costituiscono circa il 5% del prodotto e sono rappresentati per la quasi totalità da lattosio, presente solo nel latte. Durante la digestione il lattosio si divide in una molecola di glucosio e una di galattosio che, unendosi a determinati lipidi, dà luogo a composti che entrano nella costituzione di tutte le cellule dell'organismo, in particolare del tessuto nervoso. Il lattosio fermenta meno facilmente rispetto agli altri zuccheri, per cui è più tollerato durante le

dilatazioni di stomaco di natura fermentativa; inoltre, non essendo molto dolce, evita al latte un sapore stucchevole.

Le vitamine sono quasi tutte presenti, anche se in quantità estremamente variabili (con l'alimentazione, la stagionatura) e non sempre sufficienti. In particolare risultano carenti la vitamina PP e la vitamina C. La concentrazione della vitamina A, più che apprezzabile nel latte intero, diminuisce notevolmente nel latte scremato. Il contenuto di vitamina B1 è invece discreto (0,04 mg su 100 g).

Il latte, così come i suoi derivati, svolge

un ruolo insostituibile nella calcificazione delle ossa (ed è perciò particolarmente importante durante lo sviluppo e come alimento antirachitico), dato che, contrariamente a quanto si verifica nella quasi totalità degli alimenti, contiene calcio (120-130 mg su 100 g) e fosforo (90-95 mg su 100 g) in quantità e rapporto ideale per la formazione

(anche in assenza di vitamina D) del fosfato tricalcico.

Indubbiamente importante risulta l'elevato contenuto di potassio rispetto al sodio analogamente a quanto si verifica nei tessuti organici. La presenza

di ferro è invece assai scarsa per cui, da questo punto di vista, il latte non può essere considerato un alimento completo, se non limitatamente ai primi mesi di vita. Il suo valore nutritivo tuttavia può essere facilmente integrato con la contemporanea assunzione di cereali o loro derivati.

Il latte contiene inoltre diversi tipi di enzimi che favoriscono la digestione di amidi, grassi e proteine. La lactenina svolge un'importante azione antibatterica; essendo però termolabile a 80 °C, avviene che i germi si sviluppino con maggiore rapidità nel latte bollito, esposto all'aria, rispetto a quello crudo in analoghe condizioni.

Digeribilità

Quando il latte giunge nello stomaco, a causa dell'acidità dell'ambiente si rapprende sotto forma di coagulo, la cui digeribilità dipende dalla presenza di diversi enzimi; è tanto maggiore quanto minore è la sua durezza, grandezza, compattezza e gommosità. Per aumentare la digeribilità del latte possono essere di aiuto alcuni accorgimenti.



'i- Diluire il latte con altri liquidi (decocto d'orzo, ad esempio) e assumere contemporaneamente cibi solidi amilacei (pane, cereali soffiati, crackers, biscotti, crusca) che oltre a ridurre la compattezza dei coaguli, ne valorizzano il potere nutritivo e ne elevano l'assorbimento a circa il 100% (il latte solo viene infatti assorbito nell'adulto per il 90% e per il 95% nel bambino).

Assumere latte trattato termicamente, in quanto questo tipo di operazione provoca la trasformazione dei sali di calcio solubili in sali insolubili, impedendo la loro reazione con la caseina, che darebbe luogo a coaguli

gommosi.

Nei casi di dispepsia causata da iperacidità gastrica è bene evitare l'assunzione di latte, in quanto si formerebbero coaguli troppo duri.

Razioni giornaliere

Il latte è un alimento completo fino ai 6-8 mesi di vita; in seguito va opportunamente integrato con altri alimenti che completino l'apporto nutritivo richiesto dall'organismo. Esso tuttavia, eccettuate alcune forme di dispepsia ed enteriti, in cui peraltro

può essere sostituito dai suoi derivati,

deve essere considerato un componente fisso della dieta di ogni individuo secondo queste percentuali: 1 litro per le nutrici, 1/2 litro per i bambini fino a 10 anni e gli anziani, 3/4 di litro per gli adolescenti e le gestanti, 1/4 di litro per gli adulti.

La scrematura

Consiste nell'eliminare dal latte i grassi che superano una certa percentuale.

' Il latte intero deve contenere un minimo di 3,2% di grassi.

* Il latte parzialmente scremato contiene un minimo di 1% fino a un massimo di

1,8% di grassi.

* Il latte scremato contiene un massimo di 0,5% di grassi.

I formaggi

Sono il prodotto che si ricava dal latte intero, parzialmente o totalmente scremato, oppure dalla crema in seguito a coagulazione acida o presamica. Costituiscono l'alimento a più alto valore nutritivo (plastico, energetico, regolatore), dato che contengono in forma concentrata la maggior parte dei principi nutritivi del latte. Il minor contenuto idrico (da 70% a meno del 25% nei formaggi più stagionati)

rispetto al latte (90% circa), oltre che più nutrienti, li rende più conservabili.



La fabbricazione del formaggio richiede molti passaggi successivi: la maturazione del latte, la pastorizzazione, l'insemenzamento, il riscaldamento, l'inserimento del coagulo, la rottura della cagliata, la cottura della cagliata,

la formatura, la salatura e la maturazione. Dalla presenza o dall'assenza di una di queste operazioni dipende il tipo di formaggio ottenuto.

È difficile tentare una classificazione dei formaggi, tante sono le variabili in gioco. Alcuni criteri possono essere: la cottura della caglia (per i cui i formaggi si distinguono in crudi, semicotti, cotti), la consistenza (formaggi a pasta pressata, dura, soda, molle, fresca), la velocità della maturazione (rapida, media, lenta), la presenza di muffe (formaggi erborinati).

Un'altra distinzione può essere quella tra formaggi freschi e formaggi stagionati: i

formaggi freschi non superano i 30-40 giorni di stagionatura. In questi prodotti la presenza abbondante di acqua porta a ridurre la quota di sali, di grassi e di proteine, rendendoli formaggi meno «concentrati» di quelli a lunga stagionatura e quindi meno impegnativi per il fegato e per i reni.

Caratteristiche nutritive e terapeutiche

Da questo punto di vista i formaggi posseggono le seguenti proprietà fondamentali:

elevato valore plastico, dato che il minor indice chimico delle sue proteine rispetto a quelle del latte è largamente

ricompensato dalla maggiore concentrazione;

* elevato valore energetico, fornito dai lipidi, che variano dal 15% (mozzarella di bufala) al 47% (mascarpone);

* discreto valore biodinamico (pur essendo un'ottima fonte di vitamina A, riboflavina, calcio e fosforo, risulta carente di vitamina C e ferro);

buon indice di digeribilità (durante la maturazione le molecole più complesse vengono demolite risultando più solubili).

Alcuni tipi, particolarmente ricchi di

grasso, creano qualche difficoltà alla digestione, in quanto i lipidi formano uno strato impermeabile che impedisce ai succhi gastrici di attaccare la caseina. Per evitare tale inconveniente è necessaria un'adeguata masticazione o, nel caso dei lattanti e bambini in tenera età, l'utilizzazione di formaggio grattugiato. Occorre tuttavia precisare che le eventuali difficoltà digestive si ma

nifestano solo a livello di stomaco, dato che nell'intestino l'assorbimento è pressoché completo (90%). Gli anziani, coloro i quali seguono diete ipocaloriche o che hanno difficoltà nella

digestione, è bene si orientino verso i formaggi magri (fino al 20% di grassi), evitando anche quelli troppo forti, specie nel caso di disfunzioni renali o specialmente cardiache.

Il formaggio risulta indicato a: dispeptici, sofferenti di enterite, enterocolite (per le qualità antifermentative); diabetici (per la quasi totale carenza di zuccheri); gottosi (per la mancanza di purine). Le proteine dei formaggi sono di buona qualità, superiori a quelle della carne. I sali minerali maggiormente presenti sono calcio e fosforo, ma non sempre sono assorbiti in modo ottimale. Il rapporto

fra le loro quantità è sbilanciato a favore del fosforo, con formazione di fosfati di calcio poco assimilabili.

Invece di terminare il pasto con un pezzetto di formaggio, bisognerebbe insomma essere capaci di inserire questo alimento eccezionalmente ricco nella nostra dieta, valorizzandone le proprietà organolettiche e non considerandolo semplicemente un piatto di contorno.

Legumi



I legumi, e in particolare quelli secchi, rappresentano indubbiamente la maggior fonte di proteine del regno vegetale.

Con il termine legumi si indicano i semi commestibili contenuti nel baccello delle leguminose.

I legumi più utilizzati

L'elevato contenuto glucidico conferisce ai legumi un buon potere energetico,

tuttavia l'alta percentuale di fibra (se non si adottano particolari provvedimenti culinari) potrebbe ostacolare la digestione e l'assorbimento.

I lipidi sono presenti in quantità relativamente modeste, la loro carenza viene però integrata dai condimenti utilizzati nella preparazione dei cibi a base di legumi. Tra le vitamine, particolarmente abbondante risulta la B1. I legumi infine costituiscono un'ottima fonte di ferro (paragonabile alle carni) e di potassio; discreto risulta anche il contenuto in calcio e altri elementi minerali.

Dovendo operare una classifica dei legumi, basata sulle loro caratteri

stiche nutrizionali, i ceci occuperebbero il primo posto per il discreto indice chimico delle proteine, per le molteplici proprietà terapeutiche (diuretiche, antisettiche, stomachiche, vermifughe) e perché, se cucinati opportunamente, non offrono particolari controindicazioni. Nonostante ciò, questo legume è tra i meno usati in Italia. Il secondo posto spetterebbe ai fagioli, le cui pro teme hanno un indice chimico inferiore a quello dei ceci; essi contengono composti che riducono la glicemia (glucodrine) e anche una sostanza

velenosa (fasina) che si distrugge con la cottura. Sono indicati per astenie, anemie, diabete, età dello sviluppo e senescenza.

COMPOSIZIONE DI ALCUNI LEGUMI

	PROTEINE	GRASSI	AMIDI
ceci secchi	21%	5%	50%
fagioli freschi	9%	1,4%	21%
fagioli secchi	21%	2,5%	48,5%
lenticchie secche	23%	2,5%	51%
fave fresche	5%	0,5%	51%
fave secche	21%	3%	53%
piselli freschi	6,5%	0,4%	11%
piselli secchi	19%	3,8%	54%
soia secca	40%	18%	28%

Al terzo posto dovrebbero essere collocate le fave, che hanno contenuto e qualità proteica analoga a quella dei

ceci, ma possono dare spesso manifestazioni allergiche.

Infine piselli e lenticchie che, avendo un discreto contenuto purinico, risultano controindicati per uricemici

e gottosi. Anche nelle diete per individui sani, piselli e lenticchie non devono essere associati ad alimenti contenenti elevate quantità di purine (come carni, fragtaglie).

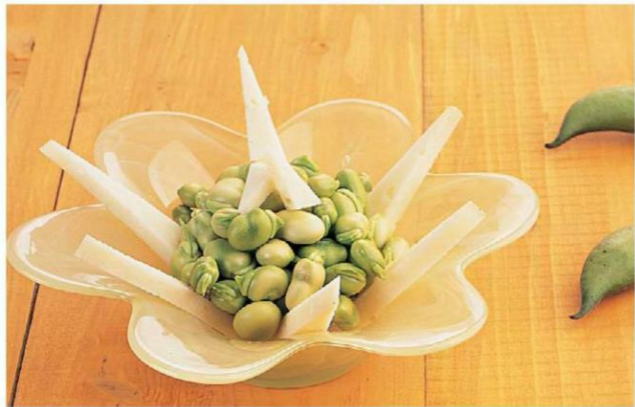
Consigli e precisazioni

Prima di usare i legumi secchi, per sincerarsi che non siano bacati è bene immergerli in acqua: quelli che vengono

a galla sono infestati dai parassiti e devono essere scartati. L'aggiunta di bicarbonato di sodio, in misura non superiore a 1 g per litro di acqua di cottura, evita la formazione di composti insolubili tra le proteine e i sali di calcio dell'acqua, specie se troppo dura. Questa aggiunta ha un effetto dannoso sulla vitamina B1, sensibile agli alcali.

SÌ/NO AI LEGUMI CON...

VERDURE CRUDE E COTTE	Sono raccomandate perché con i loro sali minerali e vitamine aiutano la digestione di questo non facile alimento. I legumi secchi sono tra gli alimenti sconsigliati da alcuni nutrizionisti.
LIPIDI	ACCETTABILE Ricordate però che i grassi allungano la fase digestiva.
CEREALI	Sì Con cautela. Mantenete il rapporto 2/1 tra cereale e legume. Ricordate di aggiungere in cottura le tre verdure mineralizzanti (carota, cipolla, sedano) e l'alga kombu.
PANE	Sì Fanno piatto unico. Ai legumi, lessati e conditi con olio extravergine di oliva, aggiungete prezzemolo tritato.
FRUTTA ACIDULA	NO
PROTEINE GRASSE	Alcuni esperti di nutrizione prevedono questa eccezione di proteine con proteine (formaggio, fetta di cotechino). Va sottolineato: in piccola quantità.
CARNE	NO
UOVA	NO



È bene consumare i legumi in forma di puré, utilizzando parte dell'acqua di cottura, ricca di sali minerali e vitamine, mescolata con pasta o riso. Così facendo:

* aumentano la digeribilità e l'assorbimento (i succhi gastrici e intestinali aggrediscono più facilmente i

legumi quando non sono protetti dall'involucro cellulosico e si trovano diluiti in altri alimenti);

aumenta il valore nutritivo (le proteine dei cereali e dei legumi si integrano accrescendo l'indice chimico globale);

si evitano meteorismo e fermentazione intestinale.

Il peso dei legumi secchi aumenta di circa 3 volte in cottura.

Tostando ceci e fave si ottiene un discreto surrogato del caffè.

Legumi meno utilizzati

Accenniamo brevemente ad altri tre legumi: arachidi, lupini e soia la cui utilizzazione per uso alimentare è, nel nostro paese, notevolmente inferiore rispetto a quelli precedentemente trattati.



Arachidi

Accanto a un limitato consumo diretto (dopo opportuna tostatura dei semi:

noccioline americane), vengono utilizzate per l'industria olearia. I pannelli che si ottengono come sottoprodotti trovano impiego (grazie all'elevato contenuto proteico) nell'industria mangimistica.

Lupini

Questi legumi si coltivano prevalentemente nell'Italia meridionale.

Crudi, hanno un sapore amaro e sgradevole, che si elimina per ebollizione in acqua salata; si ottiene così un prodotto adatto per uso alimentare.

Soia

Originaria della Manciuria, coltivata su vasta scala in Cina, Giappone, Indocina, è attualmente diffusa negli Usa, nel Canada e in molti paesi europei, tra i quali l'Italia.

Dai semi di soia, che possono essere utilizzati sia freschi che secchi, si possono ottenere: olio, farina, formaggio, salsa, latte, pane, succedanei del caffè (se tostati). Inoltre hanno il pregio di essere poveri di purine e privi di colesterolo.

* I semi di soia contengono una elevata

quantità di proteine (oltre il 40% del prodotto fresco) e di lipidi polinsaturi; sono inoltre ricchi di ferro, potassio e calcio. Per il suo contenuto di isoflavonoidi la soia ha un effetto ipocolesterolizzante. Inoltre contiene estrogeni di origine vegetale, che supportano la produzione ormonale femminile in situazioni di particolare carenza, come avviene durante la menopausa, e quindi sono particolarmente preziosi contro l'osteoporosi.

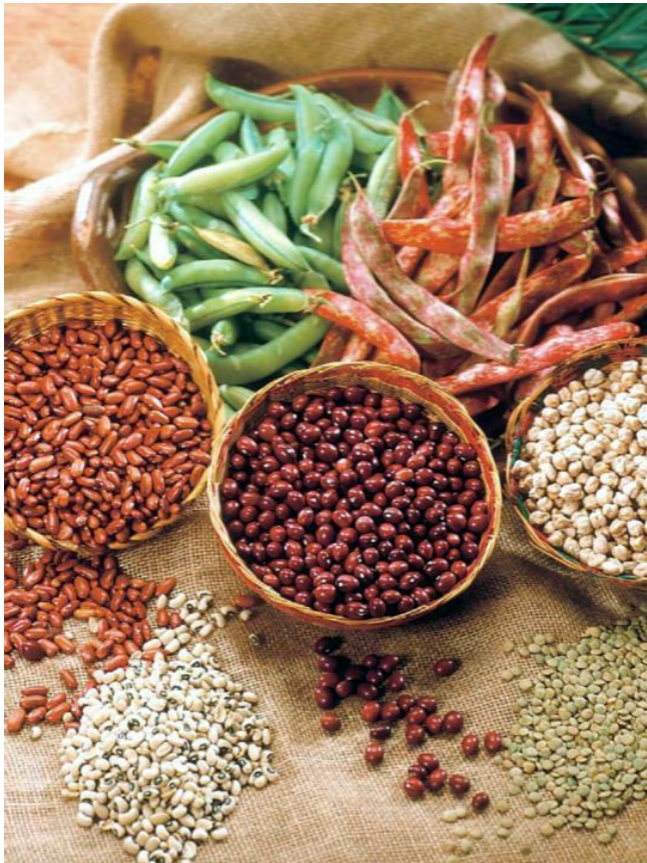
Il latte di soia si ottiene attraverso le seguenti fasi: spremitura dei semi, previamente messi a bagno, pestati e macinati; ebollizione del liquido

ottenuto (procedimento necessario per eliminare i componenti volatili responsabili degli aromi sgradevoli); centrifugazione; addizione di zuccheri, grassi vegetali, sali minerali (per equilibrare il valore nutritivo); ebollizione; omogeneizzazione a spruzzo.

* Il tofu, ottenuto per coagulazione del latte di soia (come la caseina dal latte), è simile ai formaggi freschi: il suo sapore (insipido) migliora con la cottura.

Il miso è un prodotto utilizzato come condimento. Si ottiene per fermentazione dei semi di soia miscelati con riso (miso

bianco) o con orzo (miso rosso). La salsa di soia si ottiene per idrolisi delle proteine. Fortemente salata, è usata come ingrediente base per i brodi.



Frutta e verdura



Consumare frutta e verdura fa sempre bene ma bisogna tenere presenti alcuni accorgimenti per usufruire al meglio dei benefici.

esistono spesso delle notevoli discordanze tra il concetto botanico di frutto (prodotto di trasformazione dell'ovario dopo la fecondazione), che comprende anche alcuni ortaggi (melanzane, pomodori ecc.), e il significato che correntemente gli viene

attribuito (vegetale col quale abitualmente si conclude il pasto); a complicare ulteriormente le idee intervengono falsi frutti come le fragole (di cui la parte edibile è il ricettacolo dei fiori dato che il frutto è rappresentato dai numerosi puntini affioranti) o le arachidi, che appartengono alla famiglia dei legumi.

Per quanto riguarda la frutta, considerata l'estrema varietà del contenuto in principi alimentari, abbiamo ritenuto utile per fissare le idee seguire la seguente suddivisione.

Frutta acidula: contiene circa il 15% di zuccheri e fornisce un apporto calorico

massimo di circa

60 Cal (limoni, meloni, albicocche, arance, mele, ciliegie).

Frutta zuccherina: contiene dal 15% al 75% di glucidi, fornisce un apporto calorico compreso tra 70 e 370 Cal (castagne secche) e comprende frutta fresca, sciroppata e secca (cachi, fichi, freschi e secchi, banane, datteri, castagne).

* Frutta oleosa: è caratterizzata da un elevato contenuto in lipidi (50-65%) e protidi (10-20%) oltre che da un discreto quantitativo di glucidi (15-20%); ha carattere acidogeno in quanto

gli elementi acidi prevalgono sui basici. L'apporto calorico si aggira mediamente intorno alle 600-650 Cal (mandorle, noci, nocciole, pinoli, pistacchi).

Gli ortaggi forniscono un patrimonio calorico e glucidico paragonabile a quello della frutta acidula e possono essere classificati in funzione della parte della pianta che costituiscono:

SÌ/NO ALLA FRUTTA CON...

	FRUTTA SEMIACIDULA	FRUTTA DOLCE	FRUTTA ACIDULA
CEREALI	Sì	Sì Frutta dolce con pane (pane e cachi) con fiocchi e farine in pasti con soli cereali (pappe, dolci).	NO
VERDURE E ORTAGGI	Sì Abbinamenti da provare. Es: mela grattugiata, carota grattugiata e sedano a pezzettini sottili, conditi con olio extravergine, limone, sale speziato.	NO	Sì Con verdure verdi e in piccole quantità. Come condimento acido (limone).
FRUTTA SEMIACIDULA		Sì	Sì
LATTE	Sì In frullati mineralizzanti ed energetici.	Sì A volte, per colazione soprattutto.	Sì C'è chi sostiene questa associazione ardita: la frutta acidula fa coagulare il latte e lo rende più digeribile.
FRUTTA ACIDULA	Sì	NO	
FRUTTA OLEOSA	Sì Semi oleosi (girasole, zucca) e frutta secca oleosa (noci, nocciole, cocco grattugiato, mandorle) per arricchire macedonie.	Sì	AMMESSO

radice (carota, rapa, barbabietola, ravanello);

bulbo (aglio, cipolla, porro);

tubero (patata, batata o patata

americana, cassava);

fusto (sedano, asparago, finocchio);

foglia (indivia, lattuga, cavolo cappuccio e cavolini di Bruxelles, verza, bieta, spinaci);

fiore (broccolo, cavolfiore, carciofo);

frutto (pomodoro, melanzana, peperone, zucca, cetriolo, zucchini).

Il valore alimentare

Il valore nutritivo della frutta e degli ortaggi è dato sia dall'apporto in principi alimentari che da numerosi altri principi attivi (oli essenziali, flavonoidi,

pectine, alcaloidi, tannini) utili per stimolare il funzionamento di alcuni organi. In molti casi gli stessi composti chimici isolati, purificati e somministrati, non sortiscono gli stessi benefici effetti in quanto viene a mancare l'importante azione sinergica degli altri componenti vegetali.

Ricordiamo qui alcune tra le più comuni azioni terapeutiche di questa categoria di alimenti.

Azione vitaminizzante. I vegetali freschi e crudi forniscono il massimo apporto vitaminico.

Azione mineralizzante o tonica. Viene

esercitata soprattutto dai sali di calcio (l'azione del calcio viene a volte neutralizzata dalla contemporanea presenza di acido ossalico, come per esempio negli spinaci, bietole, barbabietole), ferro, rame, cobalto (costituente della vitamina B12), manganese e zinco (indispensabili alla crescita).

Azione diuretica e disintossicante. La prevalenza del potassio (idrofobo) facilita l'eliminazione dei prodotti del metabolismo azotato e l'eccesso di cloruri.

* Azione alcalinizzante. È dovuta ai sali alcalini formati da metalli alcalini

(potassio, sodio, calcio) e acidi deboli (citrico, tartarico, malico) i quali durante il metabolismo vengono trasformati in carbonati e bicarbonati che costituiscono una salvaguardia nei confronti degli alimenti proteici (acido-formatori) e risultano particolarmente utili nelle acidosi acute (come stati febbrili,

malattie postoperatorie) e in malattie croniche (gota, reumatismo).

L'azione alcalinizzante dei composti organici è notevolmente più efficace rispetto a quella delle acque minerali in quanto la prima viene esercitata a livello cellulare, mentre la seconda

essenzialmente a livello dello stomaco.

~k Azione aperitiva e digestiva. È determinata sia dagli acidi organici che dalle essenze costituite, da un punto di vista chimico, principalmente da esteri e aldeidi.

Anche i pigmenti, responsabili delle colorazioni caratteristiche dei diversi vegetali (verdi = clorofilla, gialli = carotenoidi, xantofille e flavoni, rossi = antocianine, che assumono colori diversi in funzione del pH e degli ioni metallici presenti), contribuiscono, attraverso la percezione visiva, a stimolare i centri ipotalamici dell'appetito.

Azione lassativa. È esercitata dalla fibra che stimola la peristalsi intestinale: è bene tuttavia precisare che i vegetali (crudi e soprattutto cotti) contenenti elevate dosi di tannino (mirtili, mele cotogne, nespole, lamponi) posseggono proprietà astringenti.

* Azione antiputrefattiva. È dovuta agli acidi organici (citrico, tartarico, malico, ascorbico) i quali, oltre a conferire il gradevole sapore acidulo che stimola l'appetito e la secrezione dei succhi digestivi, deprimono appunto i processi putrefattivi batterici. La concentrazione degli acidi organici diminuisce col progredire della maturazione dei vegetali.



* **Controindicazioni.** Frutta e succhi di frutta sono poco tollerati nelle gastropatie acute, nelle coliti fermentative e nelle litiasi renali.

Alcuni acidi organici (ossalico, citrico, lattico) hanno la proprietà di far precipitare gli ioni calcio per cui, ingerendone quantità eccessive (uso di limoni o spinaci ad esempio) possono esercitare un'azione decalcificante.

Spinaci, bietole e barbabietole, a causa del loro elevato contenuto in acido ossalico, sono controindicati nelle calcolosi renali, epatiche, vescicali e nelle emofilie.

' Modalità di impiego. Al fine di utilizzare in modo ottimale il contenuto in principi alimentari e attivi, frutti e ortaggi andrebbero consumati subito dopo il raccolto (molti principi, soprattutto le vitamine, si riducono col trascorrere del tempo dal momento del raccolto), crudi (per evitare, con la

cottura, la perdita di sostanze termolabili quali le vitamine B, C, A, E) e non eccessivamente lavati (per evitare la perdita di sostanze idrosolubili quali sali minerali e vitamine B e C). Per quanto riguarda il primo punto, tutto ciò che possono fare coloro che non coltivano direttamente i prodotti che

consumano è di acquistare i vegetali di stagione (o i surgelati). La cottura andrebbe ristretta ai casi in cui sia indispensabile modificare il gusto e aumentare la digeribilità dei cibi, limitando i tempi di esposizione al calore e l'aggiunta di acqua.

Il lavaggio è sempre indispensabile per allontanare i pericoli di intossicazione che provocano gli additivi chimici utilizzati nell'agricoltura moderna. Inoltre, nei casi in cui necessiti l'asportazione della buccia o il sezionamento (carote grattugiate, macedonie, insalate di pomodori), è bene effettuare l'operazione poco prima

dell'utilizzazione per evitare i fenomeni di ossidazione della vitamina C.

Infine, è bene ricordare che l'utilizzo del succo di limone come condimento nelle insalate, oltre a integrare il patrimonio vitaminico e salino, garantisce un apprezzabile grado di sterilizzazione.

Albicocche

Contengono discrete quantità di vitamine ed elementi minerali. A completa maturazione risultano ben digeribili, eccetto che per alcuni dispeptici.

Sono indicate per bambini negli stati depressivi, insonnie, nervosismo,

inappetenza, convalescenza (rachitismo, ritardo dello sviluppo) e per gli anziani.

Hanno proprietà antianemiche, eupeptiche, equilibranti del sistema nervoso, rinfrescanti, astringenti (allo stato fresco), lassative (allo stato secco).

Ananas

Possiede un discreto patrimonio di vitamine (B, C) e una quantità di acido citrico di poco inferiore a quella di arance e limoni.

È indicata per anemie, convalescenze, artriti, gotta, litiasi, intossicazioni,

obesità.

Ha proprietà diuretiche, stomachiche, disintossicanti, afrodisiache.

Ananas verde

Antispasmodico, carminativo (favorisce l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino), stimolante generale e sedativo nello stesso tempo.

Favorisce la lattazione. Da utilizzare durante il confezionamento del pane e dei dolci oppure come infuso dopo i pasti.

Arance

Forniscono elevate quantità di vitamine e agevolano il fissaggio dei minerali rafforzando così le difese naturali. Il succo deteriora rapidamente, per cui deve essere consumato fresco. Una tazzina di decotto di scorza d'arancia (1 o 2 scorzette in 100 ml di acqua), presa all'occorrenza, favorisce la digestione e allevia gli eventuali dolori di stomaco.

Sono indicate per anemie, astenie, dispepsie, flatulenze, epatopatie, anoressie, fragilità capillari, intossicazioni, stomatiti, dermatosi, eczemi.

Hanno proprietà antiscorbutiche, toniche (muscolari e nervine), antinfettive,

disintossicanti, protettici vascolari, diuretici.

Asparagi

Sono caratterizzati da un discreto contenuto di vitamine del gruppo B, C e di potassio.

Sono controindicati nelle infiammazioni del rene e delle vie biliari (per la presenza di asparagina), nella gotta (per il contenuto purinico), nella cistite, nel reumatismo articolare acuto e possono cagionare allergie in alcuni individui. L'asparagina, particolarmente abbondante nelle piante giovani, conferisce un odore nauseabondo alle

urine.

Sono indicati nelle astenie (fisiche e intellettuali), anemie, demineralizzazioni, tachicardia, diabete.

Hanno proprietà diuretiche, lassative, ipoglicemizzanti.

Banane

L'elevato contenuto di zuccheri semplici fa sì che non siano consigliabili ai diabetici. La loro digeribilità risultata elevata purché il frutto abbia raggiunto la maturazione (naturalmente non con procedimenti artificiali, purtroppo assai frequenti).

Sono indicate per anemie, astenie, accrescimento, convalescenza.

Hanno proprietà energetiche, diuretiche, rimineralizzanti.

Barbabietole

Le varietà rosse e gialle vengono impiegate nell'alimentazione, mentre quella bianca è utilizzata per l'estrazione dello zucchero. L'elevato contenuto in acido ossalico le rende sconsigliabili nei casi di litiasi (biliare, renale, vescicale) ed emofilia.

Hanno proprietà eupeptiche, rinfrescanti, mineralizzanti.

Cachi

Contengono discrete quantità di glucosio, vitamina A, vitamina C e tannini. Risultano astringenti se leggermente acerbi, lassativi se maturi.

Sono controindicati ai diabetici per l'elevato contenuto di glucosio. Sono indicati per anemia, astenia, convalescenza, accrescimento.

Hanno proprietà energetiche, diuretiche, lassative o astringenti, rinfrescanti e depuranti.

Carciofi

Contengono un discreto quantitativo di vitamine, sali minerali e proteine. Sono molto digeribili sia cotti che crudi. La loro importanza deriva, più che dai loro principi nutritivi, dal loro contenuto in cinarina, principio attivo nella terapia delle lesioni epatiche e re

nali, oltre che nel prevenire la formazione dei calcoli. Favoriscono l'abbassamento di colesterolo, azotemia, acido urico e urea.

Sono controindicati per le nutrici in quanto ostacolano la secrezione latte. Sono indicati per insufficienza epatica e renale, oliguria, litiasi, aterosclerosi, artrite, reumatismo, gotta, infezioni

intestinali.

Hanno proprietà eupeptiche, colagoghe, cardiotoniche, depurative, disinfettanti (intestino), diuretiche.

Carote

Possiedono un elevato contenuto di vitamina A e carotene o provitamina A (che l'organismo trasforma in vitamina attiva); sono inoltre presenti numerose altre vitamine, sali minerali e sostanze aromatiche digestive. Contengono docarina, che è un efficace vasodilatatore, soprattutto delle coronarie.

Sono indicate in astenia, anemia, acetone, demineralizzazione, rachitismo, carie dentaria, infiammazioni intestinali, diarrea e stipsi (non è una contraddizione in quanto la carota agisce da regolatore intestinale), ulcera ed emorragia gastroduodenali, affezioni delle vie respiratorie, aterosclerosi, reumatismo, gotta, calcolosi, insufficienze epatobiliari (analoghe al carciofo), dermatosi e nella prevenzione delle malattie infettive, dell'invecchiamento e delle rughe. Hanno proprietà antianemiche, regolatrici e disinfettanti (intestino), depurative, espettoranti, fluidificanti, eupeptiche, carminative.



Grazie alle loro proprietà e alla facile reperibilità, dovrebbero essere presenti nella dieta quotidiana di ogni individuo dalla prima infanzia alla terza età.

Castagne

Possiedono un elevato valore biodinamico ed energetico oltre a discrete proprietà plastiche. Devono essere consumate mature e ben cotte per risultare digeribili.

Sono indicate per astenie, anemie, infanzia e vecchiaia, convalescenza, stipsi (per il discreto contenuto di cellulosa), dispepsia e infine nelle varici ed emorroidi.

Hanno proprietà antianemiche, stomachiche, energetiche, toniche e anche antisettiche.

Cavoli

Grazie al perfetto equilibrio dei loro componenti sono utilizzati da secoli per prevenire, curare o alleviare numerosissime malattie. Ne esistono varie specie: cappuccio, verzotto, di Bruxelles, a penna e rapa, cavolfiore. Cotti e fatti fermentare in barili vengono chiamati crauti che, somministrati due volte al dì prima dei pasti, oltre a stimolare la digestione risultano efficaci contro la stitichezza. Possono essere utilizzati come cibo crudo sotto forma di

succo (insieme a carota e limone per migliorarne il gusto) o tagliati a strisce sottili per insalate e antipasti e conditi con olio, sale marino, limone, prezzemolo, aglio; cotti invece servono per applicazioni esterne (le foglie devono essere pulite,

immerse per qualche secondo in acqua bollente, private delle nervature più grossolane e schiacciate singolarmente con un mattarello o una bottiglia).

Sono indicati per malattie dell'apparato respiratorio (afonia, tonsillite, laringite, bronchite, asma, raffreddore; in questi casi si usa succo di cavolo addolcito con miele, per gargarismi o ingestione,

per eventuali applicazioni esterne di più strati di foglie su naso, gola, petto), astenia, anemia, artritismo, reumatismi, gotta, dermatiti, calcoli urinari, cistiti, cefalee (uno o due strati di foglie da tenere sulla fronte e sulla nuca per 3-4 ore), malattie dell'apparato gastroenterico (in particolare alcune ulcere gastriche), malattie epatiche, diabete, contusioni (applicazioni esterne). Per le loro molteplici possibili applicazioni, se ne consiglia un uso frequente. Hanno proprietà ricostituenti, espettoranti, decongestionanti, antinfiammatorie, regolatrici e disinfettanti gastrointestinali, equilibranti (sistema nervoso), epatoprotettive, digestive (crauti),

antiscorbutiche,
antisettiche.

antinevralgiche,

Cetrioli

Possono essere utilizzati in insalata o sotto forma di succo. Il loro contenuto in acido tartarico li rende rinfrescanti. La loro digeribilità risulta difficoltosa per una discreta percentuale di soggetti.

Sono indicati per calcolosi, gotta, artrite, coliche e irritazioni intestinali, intossicazioni.

Hanno proprietà rinfrescanti, depuranti, diuretiche.

Cicoria

Possono essere utilizzate come insalata sia le foglie che la radice, entrambe ricche di principi attivi che non presentano alcuna azione tossica. La radice essiccata e tostata può essere utilizzata come sucedaneo del caffè: leggermente lassativo, stimola l'appetito ed è raccomandabile agli epatici.

È indicata per anemia, anoressia, dermatosi, gotta, artrite, insufficienza biliare, epatica o renale, litiasi, cistite, stipsi, diabete, ipertensione.

Ha proprietà aperitive, stomachiche, diuretiche, coleretiche, depurative,

blandamente sedative e lassative, vasodilatatrici, ipoglicemizzanti.

Ciliegie

Possono essere utilizzate sia crude (tali e quali o come succo) che cotte (per dispeptici, organismi delicati, bambini, anziani). Il loro peduncolo, opportunamente seccato, può essere utilizzato per preparare decotti molto diuretici (2 g in 100 ml di acqua; 2-3 tazzine al giorno). Sono indicate per artrite, disturbi renali, gotta, aterosclerosi, fermentazioni intestinali, stitichezza, malattie del fegato. Hanno proprietà diuretiche, antiuriche, antigottose, stomachiche e anche

espettoranti.

Cipolle

Il loro bulbo (ma anche le foglie), oltre a contenere un discreto patrimonio di vitamine e sali minerali organici e inorganici, è ricco di principi attivi che gli conferiscono numerose proprietà be

nefiche (specie se utilizzato crudo). Lo iodio aiuta a combattere la cellulite in quanto agisce sul sistema linfatico ghiandolare. Il fosforo è utile per il sistema osseo e nervoso. Lo zolfo svolge un'azione benefica sia nei confronti della epidermide che del sistema nervoso. I solfuri di allile

affiancano il potassio nello stimolare la diuresi e nell'abbassare l'ipertensione (fattore di rischio nell'aterosclerosi). La glicochinina stimola il pancreas a produrre insulina risultando quindi particolarmente utile nella dietoterapia dei diabetici.

Sono un alimento fortemente alcalinizzante che favorisce l'eliminazione per via renale di acido urico, cloruri e liquidi (in caso di edemi).

L'aggressività del gusto e dell'odore può essere attenuata lasciandole macerare (divise in due) per 1-2 ore in acqua e poi (dopo averle tagliate più finemente)

in olio e prezzemolo (quest'ultimo ne integra il patrimonio vitaminico riducendone l'alitosi).

Per tosse e vermi intestinali risulta utile un infuso di cipolle pestate in latte bollente (si cola, si riscalda e si addolcisce con miele). Sono indicate per anemie, reumatismi, gotta, diabete, ipertensione, aterosclerosi, cellulite, edemi, malattie respiratorie, vermi e fermentazioni intestinali. Sono controindicate per i sofferenti di stomaco (specie gli ulcerosi) e di crisi epatorenali.

Hanno proprietà antianemiche, antidiabetiche, toniche (cuore),

ipotensive, diuretiche, espettoranti,
eudermiche, disinfettanti (intestino),
depurative.



,CLASSIFICAZIONE DELLE VERDURE E LORO PROPRIETÀ GENERALI

Chenopodiacee e Cucurbitacee:
barbabietola rossa, cetrioli, coste,
spinaci, zucca, zucchini. Hanno effetti
lassativi e antifermentativi, e un'azione
sedativa sul sistema nervoso.

Composite: carciofo, cicoria, lattuga,
tarassaco. Efficaci per un drenaggio dei

vasi sanguigni, dell'apparato digerente, del fegato e delle vie biliari. Sono utilizzate anche come tonici per la funzione respiratoria e cardiaca.

Crucifere: cavolo, rafano, rapa, ravanello, rucola. Attivano i processi metabolici di ricostruzione dei tessuti.

Gigliace: aglio, asparago, cipolla, porro. Stimolanti il sistema nervoso centrale, sono un toccasana per il sistema arterioso, per l'apparato respiratorio e renale.

Ombrellifere: carota, finocchio, prezzemolo, sedano. Per frenare le fermentazioni intestinali, coadiuvano le

funzioni di fegato, reni, intestino e vie respiratorie.

Solanacee: melanzana, patata, peperone, pomodoro. Agiscono sul sistema nervoso centrale, bisogna usarle con un cautela.

Cocomeri

Hanno polpa di colore rosso, non sempre perfettamente digeribile. Andrebbero consumati all'inizio del pasto per le loro proprietà aperitive ed eupeptiche.

Sono controindicati per diabetici, dispeptici e colitici.

Sono indicati per gotta, reumatismi, litiasi urinarie, oliguria, stipsi.

Hanno proprietà diuretiche, depurative, eupeptiche, lassative.

Crescione

È ricco di vitamine, sali minerali e principi attivi solforati: questi ultimi attivano la circolazione periferica stimolando il cuoio capelluto e i bulbi piliferi.

Può essere utilizzato cotto (come verdura), crudo (come insalata) o sotto forma di succo. È bene non utilizzare le piante selvatiche sulle quali si annidano

facilmente i parassiti.

È indicato per astenie, anemia, linfatismo, scorbuto, affezioni polmonari e epatiche, dermatosi, reumatismi, diabete, parassiti intestinali.

Ha proprietà espettoranti, diuretiche, depurative, vitaminizzanti, ipoglicemizzanti, vermifughe, stimolanti (bulbo pilifero).

Datteri

Sono ricchi di zuccheri semplici (circa il 60%) e di elementi alcalini, in particolare calcio e magnesio, che favoriscono il ringiovanimento dei

te s s u t i , mantengono al riparo l'organismo dall'acidità, preservano da infezioni l'apparato urinario (specie la prostata).

Sono indicati per anemie, astenie, età dello sviluppo, convalescenza, gravidanza, senescenza.

Hanno proprietà energetiche, toniche, rimineralizzanti, depurative.

Fagiolini

Contengono un principio attivo (inosite) con proprietà cardiotoniche, un composto che argina la diminuzione dei globuli bianchi, ma anche acido urico

(76 mg), purine (50 mg) e piccole quantità di acido ossalico.

Sono indicati per anemie, astenie, diabete, convalescenza.

Hanno proprietà antinfettive, diuretiche, riequilibranti (sistema nervoso), toniche (cuore, fegato, pancreas).

Fichi

Alimento energetico particolarmente ricco di sali minerali (in particolare di magnesio, ferro e potassio). Ne esistono qualità differenti per colore, forma, periodo di maturazione e contenuto in zuccheri. Il loro lattice contiene

numerosi enzimi digestivi (amilasi, proteasi, lipodiastasi).

La presenza di siconina conferisce loro proprietà lassative (i fichi d'India invece per l'abbondante presenza di tannino risultano astringenti).

Sono indicati per astenie, anemie, infiammazioni gastrointestinali, stipsi, infiammazioni polmonari e urinarie, adolescenti, vecchi, convalescenti, donne gravide.

Hanno proprietà diuretiche, lassative, emollienti, espettoranti, antianemiche, tonificanti, anti-infiammatorie.

Finocchi

Oltre al discreto contenuto in vitamine e sali minerali sono dotati di numerosi principi attivi (fenolo, estragolo, aci

di clorogenico e caffeico) che conferiscono loro numerose funzioni terapeutiche. Sono indicati per gotta, astenia, inappetenza, digestioni difficili, dolori gastrici, meteorismo, flatulenza, reumatismi, emicranie, vomito, singhiozzo, mestruazioni scarse, secrezioni latte insufficienti, vertigini e vista debole.

Hanno proprietà aperitive, digestive, toniche, diuretiche, carminative,

emmenagoghe, galattogene, antisettiche.

Fragole

Sono particolarmente ricche di vitamina C, sali minerali e organici alcalini. Lo zucchero che contengono (fruttosio) è tollerato anche dai diabetici. Tra i principi attivi vi è l'acido metiletilsalicilico che esercita un'azione antireumatica. Possono, in alcuni casi, risultare indigeste o provocare orticaria (che consiste nell'espulsione dall'organismo di tossine). Sono indicate per astenia, artrite, reumatismo, gotta, affezioni epatiche e biliari, infezioni intestinali.

Hanno proprietà aperitive, diuretiche, depurative, battericide, toniche, antiuriche, rimineralizzanti.

Funghi

Sono vegetali (alcuni dei quali estremamente velenosi) privi di fiori e di rami, riproducentisi per mezzo di spore (come le felci o i licheni) che vivono assimilando le sostanze organiche di vegetali morti (saprofiti). Formano una classe particolare sia dal punto di vista botanico che chimico-alimentare soprattutto per l'alto contenuto di proteine (4% freschi, 35% secchi) e di sali minerali. La loro digeribilità, oltre che dal contenuto di

cellulosa, dipende dal metodo col quale vengono cucinati.

Sono indicati in caso di astenia (fisica e mentale), anemia, convalescenza, melanconia.

Hanno proprietà plastiche, eudermiche, rimineralizzanti, toniche (del sistema nervoso e muscolare).

Lamponi

Analogamente alle fragole contengono sali dell'acido salicilico, sali minerali e organici, fruttosio e una discreta quantità di vitamina C.

Sono indicati per astenia, reumatismi, gotta, dispepsie gastrointestinali, dermatosi, infiammazioni urinarie.

Hanno proprietà aperitive, diuretiche, depurative, toniche, antiuriche, rimineralizzanti.

Lattuga

Oltre che di un pregevole patrimonio vitaminico e salinico, è dotata di benefici principi attivi tra i quali il lattucario (ha un blando effetto sedativo generale: rilassa gli ipertesi, calma la tosse, attenua l'istinto sessuale, concilia il sonno) e glucochina (ipoglicemico); trascurabile risulta invece il contenuto in

sostanze nocive quali purine (9 mg) e acido ossalico (7 mg).

È indicata per deperimenti organici, gotta, artrite, nefrite, litiasi, diabete, malattie dell'apparato respiratorio, spasmi gastroenterici, stipsi, e calma sia il sistema nervoso che le mestruazioni dolorose.

Ha proprietà depurative, eupeptiche, rinfrescanti, ipoglicemiche, sedative, espettoranti (bechiche), emollienti, lassative, colagoghe, antiputrefattive (intestinali).

Limoni

Per usufruire appieno delle loro numerose proprietà dietetiche e terapeutiche, occorrerebbe mangiarli maturi e con la scorza (i limoni in commercio il più delle volte sono raccolti verdi e trattati con difenile o altri conservanti chimici). La scorza contiene olio essenziale (a base di limonene, citrale, cumarine e flavonoidi) che ha proprietà antisettiche utili in molte affezioni dell'apparato respiratorio e urogenitale.

Possiedono elevate percentuali di acido citrico (mediamente il 6%) il quale viene metabolizzato in prodotti che alcalinizzano l'organismo depurandolo e ringiovanendone i tessuti. Il succo di

limone posto per 10-15 minuti in un bicchiere contenente acqua è in grado di uccidere gli eventuali bacilli del tifo o del colera in essa contenuti.

Il loro potere antisettico e il sapore acidulo (che consente di ridurre la quantità di sale) li rendono un condimento ideale per le insalate. Alcune gocce in un cucchiaino di acqua costituiscono un buon collirio. Sono controindicati solo nei soggetti gravemente ammalati di insufficienza epatorenale.

Nel caso se ne ingeriscano quantità eccessive per lunghi periodi, possono esercitare un'azione decalcificante.

Sono indicati per la cura di processi catarrali, reumatismi, artriti, uricemie, emorragie, emofilie, infezioni intestinali, diarree, nevralgie, arteriosclerosi.

Hanno proprietà depurative, espettoranti, antisettiche, astringenti, toniche (per il fegato), digestive.

Mandarini

Per composizione, indicazioni e proprietà risultano analoghi alle arance, nei confronti delle quali sono meno ricchi di sali minerali e vitamina C, ma più ricchi di vitamina A e bromo, che esplica un'azione calmante del sistema nervoso, in particolare negli

adolescenti.

Mandorle dolci

Hanno ottime caratteristiche energetiche, plastiche, biodinamiche.

La varietà amara, di composizione analoga, è velenosa in quanto contiene acido cianidrico.

Essendo altamente energetiche devono essere consumate in quantità limitate (5-15 al giorno, secondo i soggetti) masticandole accuratamente per una perfetta digestione.

Sono controindicate per ipertesi e

arteriosclerotici.

Sono indicate per astenia, demineralizzazione (tubercolosi), gestanti, nutrici, convalescenza, accrescimento, affezioni nervose, infezioni delle vie respiratorie, infezioni gastrointestinali, infezioni dell'apparato escretore, putrefazioni intestinali, stipsi.

Hanno proprietà plastiche, energetiche, vitaminizzanti, antisettiche intestinali, rimineralizzanti, riequilibranti del sistema nervoso.

Melanzane

Tra i principi attivi contengono sostanze

analoghe alla cinarina, utili per regolarizzare la funzionalità epatica.

Sono indicate per anemia, oliguria, gotta, aterosclerosi, infiammazioni, scrofolosi, epatopatie.

Hanno proprietà antinfiammatorie, depurative, diuretiche, coleretiche, ipocolesterolemizzanti, toniche.

Mele

Contengono, oltre al patrimonio vitaminico e salino, numerosi principi attivi quali: flavoni, pectine, acidi organici, geraniolo, enzimi, tannini.

La buccia, ricca di sostanze benefiche, può essere mangiata nei casi in cui si sia certi che i frutti non siano stati trattati con prodotti chimici tossici. A seconda che siano consumate di mattina o di sera, prevale l'azione lassativa o depurativa. Esplicano un'azione antisettica intestinale, dato che, in questa sede, favoriscono la secrezione di un enzima battericida. Somministrandole più volte al giorno (grattugiate nella quantità di 100-200 g) agiscono contro le enterocoliti e le diarree infantili. Consumate alla fine del pasto puliscono e sbiancano i denti (a questo scopo è necessario trattenere la polpa a lungo nella cavità orale masticandola

accuratamente). La quasi totalità dello zucchero è costituita da fruttosio, per cui possono essere utilizzate anche nella dieta dei diabetici.

Sono indicate per astenia, anemia, gravidanza, convalescenza, accrescimento, vecchiaia, artrite, reumatismi, gotta, aterosclerosi, infezioni intestinali, gastrite, ulcere gastriche, stati febbrili, malattie del fegato, dell'apparato escretore, dell'apparato respiratorio, nevrosi, i n s o n n i a . Hanno proprietà antireumatiche, antisetliche, diuretiche, depurative, toniche (muscolari, nervine, epatiche), regolatrici intestinali, digestive, stomachiche, emollienti,

ipocolesterolemizzanti.

Meloni

Hanno polpa di colore variabile tra il giallo, l'arancione e il verdino. Di composizione analoga ai cocomeri, risultano rispetto a essi più ricchi di vitamina C e A. Andrebbero consumati all'inizio del pasto per le loro proprietà aperitive ed eupeptiche. L'aggiunta di sale e pepe li rende più digeribili e meno lassativi.

Sono indicati per anemie, gotta, reumatismi, litiasi urinarie, oligurie, emorroidi, stipsi. Sono controindicati per dispeptici ed enterici.

Hanno proprietà aperitive, diuretiche, depurative, eupeptiche, rinfrescanti, lassative.

Mirtilli

Contengono numerosi principi attivi, quali tannini (7-120M), pectine, acido citrico (0,9%), malico, tartarico, benzoico, idrochinone, resine e mirtillina (sostanza colorante dei mirtilli che ha proprietà battericide). I decotti o gli infusi di foglie hanno proprietà ipoglicemizzanti (3-4 g in 100 ml di acqua, più volte al giorno).

Sono indicati per arteriosclerosi, iperazotemia, diarree (anche infantili),

putrefazioni intestinali, fragilità capillare, retinopatie, disturbi circolatori (varici, postumi di flebite ecc.), epatopatie, insufficienza biliare, emorroidi, coronaropatie, postumi di infarto.

Hanno proprietà astringenti, antisetliche, antinfiammatorie, protettici vasali e della retina, depuratrici.

More

Tra i principi attivi contenuti ricordiamo pectine, tannini, acido succinico, cianino (sostanza colorante) e discrete quantità di vitamine A e C. I decotti o gli infusi di foglie hanno proprietà

ipoglicemizzanti.

Sono indicate per astenie, anemie, malattie dell'apparato respiratorio, emorragie (uso esterno), enteriti, stipsi (frutti maturi), diarree (frutti acerbi).

Hanno proprietà depurative, tonificanti, lassative (frutti maturi), astringenti (frutti acerbi), emostatiche.

Nespole

Contengono discrete quantità di vitamine A e B, sali minerali alcalini, acidi organici, tannini, resine. I noccioli non devono essere utilizzati perché nocivi. Sono indicate per riportare le funzioni

intestinali alla normalità e per litiasi biliari e urinarie.

Nocciole

Contengono elevate quantità di lipidi (63% circa), di proteine (13%), fibra (4,50/), vitamina B, sali minerali (calcio, magnesio, ferro, potassio) e inoltre tannini e resine. Sono più digeribili di qualsiasi altro frutto oleoso. A causa dell'elevato potere calorico se ne consiglia un uso limitato nei casi di obesità, aterosclerosi, ipertensione.



Sono indicate per astenia, anemia, adolescenza, convalescenza, senescenza, gravidanza, sport invernali, coliche renali, litiasi urinaria, tubercolosi, diabete (per il trascurabile contenuto in zuccheri). Hanno proprietà energetiche, plastiche, biodinamiche, astringenti, depurative, antinfiammatorie.

Noce di cocco

È ricca di lipidi (65% in gran parte saturi) e inoltre contiene discrete quantità di proteine (70M), fibra (13-14%) e sali minerali.

È indicata per astenie, anemie, gravidanza, accrescimento, sport

invernali. È controindicata per obesità, aterosclerosi, ipertensione.

Ha proprietà energetiche, plastiche, biodinamiche, diuretiche, lassative.

Noci

Contengono elevate quantità di lipidi (60% circa, gran parte dei quali polinsaturi), di proteine (16%), sali minerali (rame, zinco, ferro, magnesio, fosforo), vitamine del gruppo B, tannini, olio essenziale, juglone (ha proprietà antisettiche, cheratinizzanti, eudermiche). Il decotto di foglie (1 g in 100 ml di acqua; una tazzina dopo i pasti) ha proprietà toniche, digestive,

ipoglicemizzanti, sedative e risulta utile nelle ga

stroenteriti catarrali e nelle artriti uriche. A causa dell'elevato potere calorico, se ne consiglia un uso limitato nei casi di obesità e ipertensione.

Sono indicate per dermatosi, diarree, scrofolosi, tubercolosi, decalcificazione delle ossa, astenia, rachitismo, gravidanza, sport invernali, parassitosi intestinale, affezioni delle vie urinarie e dell'utero.

Ha proprietà dietetiche, amaricanti, digestive, depurative, antisettiche regolatrici intestinali (lassative e

antidiarroiche).

Olive

Ne esistono diverse varietà: quelle utilizzate per l'alimentazione contengono mediamente il 25-27% di lipidi, piccole percentuali di proteine (1-2%), di glucidi (1-50%) ed elevate quantità di potassio, ferro e calcio. Le olive nere contengono una minore percentuale di glucidi e sono più digeribili di quelle verdi. L'infuso di foglie (3 g in 100 ml di acqua; 2 tazze al giorno) ha proprietà febbrifughe, astringenti, antisettiche, ipoglicemizzanti, ipotensive.

Sono indicate per diabete, insufficienza epatica, litiasi biliare, stipsi.

Hanno proprietà energetiche, biodinamiche, colagoghe e coleretiche, antinfiammatorie.

Patate

Contengono piccole quantità di proteine (2%) e discrete quantità di glucidi (18%), vitamine del complesso B (B1, B2, PP, acido folico, in concentrazione paragonabile a quella del lievito alimentare), potassio e vari oligoelementi (rame, ferro, magnesio). Sotto la pellicola si trova la solanina (prodotto tossico che tuttavia, per la sua bassa

concentrazione, non arreca danni); la sua concentrazione aumenta, in particolare nelle parti di tubero con i germogli, in presenza di luce e umidità (le patate vanno conservate tra gli 0 °C e i 10 °C, in luogo buio e asciutto), e oltre determinati valori può provocare cefalee, vomito, perdita di conoscenza. Non devono essere conservate, se bollite, più di 24 ore per evitare lo sviluppo di bacilli protei. Il loro amido (fecola), estratto industrialmente, trova particolare impiego in pasticceria. Se opportunamente cotte, sono facilmente digeribili (specie sotto forma di puré), essendo pressoché prive di cellulosa.

Sono controindicate negli stati di

dilatazione gastrica per la loro facile fermentatività.

Il succo crudo (mezzo bicchiere 4-5 volte al giorno per un mese), eventualmente addizionato con mele, succo di carote, e limone, risulta efficace nelle gastriti, ulcere gastriche e duodenali, dispepsie, epatopatie, litiasi biliare, stipsi, emorroidi, diabete.

Hanno proprietà energetiche, antiulcerose, diuretiche, emollienti.

Peperoni

La loro caratteristica fondamentale è quella di essere, se consumati crudi,

un'ottima fonte di vitamina C.

Ne esistono diverse qualità, e il loro sapore varia da dolcemente aromatico a estremamente piccante (capsio o pe

peroncino rosso) a seconda del contenuto di capsicina (una sostanza irritante). Il capsico essiccato (durante questa operazione perde gran parte della vitamina C) e polverizzato dà luogo alla paprica. Il capsico, utilizzato in quantità moderate (nelle salse, per condire carni, nelle conserve), stimola i processi digestivi eccitando la secrezione gastrica, protegge l'elasticità ed evita la fragilità dei capillari sanguigni,

combatte efficacemente l'alcolismo.

È controindicato per ulcere, iperacidità gastrica, irritazione renale, nefrite.

Pere

La loro percentuale di zuccheri (10% circa) è in gran parte costituita da fruttosio per cui sono consentite anche ai diabetici. Cotte, trovano impiego, analogamente alle mele, contro malattie epatiche e delle vie biliari, e stitichezza.

Sono indicate per astenie, anemia, gravidanza, vecchiaia, diarrea, artrosi, gotta, reumatismi, tubercolosi.

Hanno proprietà diuretiche, depurative, stomachiche, regolatrici dell'intestino, antiputride, blandamente sedative.

Pesche

Meno digeribili rispetto a mele e pere, presentano tuttavia, soprattutto se cotte, caratteristiche analoghe. Costituiscono un ottimo dissetante nei mesi estivi, sia per le proprietà dietetiche che terapeutiche. Grazie alle pectine contenute nella polpa, esercitano una azione regolatrice sulle funzioni intestinali. I semi contenuti nei noccioli non devono essere masticati in quanto contengono una sostanza nociva (acido prussico).

Sono indicate per anemie, astenie, dispepsie, litiasi urinarie, gotta, iperuricemie, stitichezza.

Hanno proprietà dissetanti, diuretiche, rinfrescanti, stomachiche, blandamente lassative.

Pinoli

Sono i semi contenuti nelle pigne del pino domestico. Sono dotati di elevate quantità di lipidi (60% circa), glucidi (20% circa) e proteine (13% circa).

Si consumano come frutta da tavola e nella confezione di dolci.

A causa dell'elevato potere calorico, se ne consiglia un uso limitato nei casi di obesità, aterosclerosi, ipertensione.

Sono indicati (secondo la tradizione) nei casi di affezioni polmonari e impotenza.

Pomodori

Contengono discrete quantità di vitamine (caroteni, B, C, D, E) nei semi, sali minerali, acidi organici (citrico, malico, succinico, tartarico, gluteninico) che ne caratterizzano il sapore, favorendo la secrezione gastrica e l'eliminazione di acido urico; sono inoltre presenti, in piccole quantità, solanina, istamina e tomatina, antibiotico attivo contro molti

batteri, che nell'organismo si trasforma in progesterone (ormone femminile) e testosterone (ormone maschile).

Le foglie hanno la proprietà di tenere lontano vespe e zanzare.

Sono indicati per astenia, affezioni vascolari, aterosclerosi, iperazotemia, ar

tropatie, gotta, inappetenza, litiasi urinaria e biliare, infiammazioni dell'apparato digerente, reumatismi, stipsi.

Hanno proprietà antinfettive, disintossicanti, alcalinizzanti, diuretiche,

lassative (buccia e semi), eupeptiche.

Pompelmi

Analogamente ai limoni, sono ricchi di vitamina C, acido citrico, pectine e, nella scorza, olio essenziale (limonene, pinene, citrale).

Sono indicati per anemia, artropatie, gotta, reumatismi, ipertensione, aterosclerosi, fragilità capillare, insufficienza biliare, affezioni febbrili e polmonari, e oliguria.

Hanno proprietà digestive, eupeptiche, diuretiche, depurative, ipotensive, ipocolesterolemiche, antiemorragiche.

Porri

Sono simili per sapore, composizione, indicazioni e proprietà alle cipolle (entrambi appartengono alla famiglia delle gigliacee).

Sono indicati per anemia, affezioni urinarie, iperazotemia, aterosclerosi, insufficienza renale, dispepsie, artrite, gotta, reumatismi.

Hanno proprietà diuretiche, lassative, antisettiche, depurative, toniche.

Prugne

In commercio si trovano sia allo stato

fresco che secco; in quest'ultimo caso la concentrazione in principi nutritivi e il potere calorico aumentano notevolmente. Il decotto di foglie di susino (25-30 g per l di acqua) risulta diuretico, lassativo, vermifugo, febbrifugo.

Sono indicate per anemia, astenia, gravidanza, gotta, reumatismi, aterosclerosi, epatopatie, stipsi, emorroidi.

Hanno proprietà energetiche (frutto secco), diuretiche, lassative, disintossicanti, decongestionanti (fegato).

Rape

Contengono discrete quantità di vitamina B e C e sali minerali.

Cotte risultano molto digeribili, tuttavia è opportuno consumarle anche crude, grattugiate insieme ad altre verdure.

Sono indicate per cistiti, litiasi renale, gotta, enterite, malattie dell'apparato respiratorio, dermatiti.

Hanno proprietà diuretiche, depurative, emollienti, rinfrescanti.

Tra le varie specie (uva spina, ribes rosso, ribes nero) quella più ricca di

prin

cipi attivi è il ribes nero, che contiene quantità elevate di vitamina C (particolarmente stabile alla temperatura e all'ossigeno, grazie alla presenza di antiossidanti naturali), elementi minerali, acidi organici, pigmenti flavonici e antocianici (aumentano la percezione visiva nelle ore del crepuscolo).

Gli infusi di foglie (5 g in 100 ml di acqua) hanno proprietà diuretiche, depurative, antireumatiche, antinfiammatorie intestinali.

Sono da indicare per dispepsie,

infiammazioni gastrointestinali, gotta, reumatismo, epatopatie, scorbuto, stipsi, affezioni febbrili.

Hanno proprietà digestive (a fine pasto), diuretiche, depurative, toniche, eupeptiche (a digiuno), lassative, antinfiammatorie, protettici vasali e della retina.

Ravanelli

Contengono discrete quantità di vitamina B e C e sali minerali, rafanolo (essenza solforata).

Per aumentarne la digeribilità è bene privarli delle parti superficiali

pigmentate, grattugiarli e condirli con limone.

Le foglie possono essere utilizzate sia negli antipasti che nelle minestre.

Sono indicati per artrite, reumatismi, epatopatie, ittero, fermentazioni intestinali, affezioni polmonari, rachitismo. Hanno proprietà antisettiche, antirachitiche, espettoranti, eupeptiche.

Rucola

Pianta selvatica dal sapore intenso che può essere coltivata (ottenendo un gusto più vellutato); ha funzioni digestive e tonificanti.

Ottima mescolata alle insalate o ai pomodori.

Ruta (foglie)

Deve essere utilizzata a piccole dosi, altrimenti potrebbe provocare gravi intossicazioni generali. Contiene un olio essenziale (0,1%) che ha azione eccitante e induce un eccesso di flusso sanguigno (iperemia) agli organi addominali. È utilizzata nell'industria dei liquori per le sue proprietà aromatizzanti e digestive.

Ribes

Qualche ramoscello fresco messo nei

solai e nelle cantine tiene lontano i topi, che non ne sopportano l'odore.

È indicata a piccole dosi per proteggere (grazie al contenuto di vitamina P) i vasi sanguigni, stimolare la secrezione gastrica, facilitare la digestione, eliminare la fermentazione intestinale, favorire la comparsa delle mestruazioni.

Ha proprietà (a piccole dosi) aromatizzanti, digestive, emmenagoghe, protettrici vasali.

Sedano

Contiene vitamina A, B, C, elementi minerali (in particolare ferro,

manganese, potassio), olio essenziale (pianta 0,1%, frutti 2-3%), flavoni, colina, asparagina. Il succo delle coste (mezzo bicchiere al giorno per 2-3 settimane) risulta efficace nella cura dei reumatismi. Può essere utilizzato crudo (in insalata o sotto forma di succo), cotto (minestre), in infusione o decotto. Il decotto (o l'infuso al 2-3% di foglie e radici) risulta diuretico, depurativo, digestivo, colagogo; l'infuso all'1% di polvere di semi è efficace contro la flatulenza. Per poterlo utilizzare nel periodo invernale è bene essiccarlo al forno, tagliato a fette di 1 cm. È indicato per affezioni polmonari, astenia, convalescenza, digestioni difficili, nervosismo, epatopatie, insufficienza

surrenale, litiasi urinaria, coliche nefritiche, reumatismi, gotta, impotenza.

Ha proprietà antireumatiche, antisettiche, antimalariche, afrodisiache, diuretiche, depurative, eupeptiche, stomachiche, toniche.

Spinaci

Sono ricchi di vitamina (A, B, C), sali minerali, clorofilla, xantofilla, istamina, mucillagini, ma purtroppo anche di acido ossalico e purine, che li rendono controindicati per sofferenti di iperuricemia, dolori reumatici e artritici, emofilia, nefrite, gotta, calcolosi renale e vescicale, infiammazioni

gastrointestinali ed epatopatie. La presenza di istamina li pone, analogamente alla cicoria, tra i maggiori stimolatori della secrezione gastrica, rendendoli però inadatti nei casi di ulcere gastriche o gastriti ipersecretive. Sono indicati in caso di anemie, astenie, convalescenze, accrescimento, rachitismo. Hanno caratteristiche proprietà vitaminizzanti, rimineralizzanti, tonificanti, cardiotoniche.

Tarassaco

Si trova allo stato selvatico ed è estremamente diffuso. Contiene carotenoidi, fitosteroli, colina, xantofilla

(foglie), vitamina A, B, C, sali minerali (potassio, ferro, magnesio e calcio) e, nelle radici, un principio amaro: la tarassicina. I boccioli dei fiori possono essere messi sotto aceto. Le foglie sono utilizzabili sia crude (insalata o come succo) che cotte o in infusione. Per depurare l'organismo, stimolare le funzioni del fegato, dell'intestino e dei reni, si consiglia un infuso al 5% di radici e foglie da prendere lontano dai pasti. Gli effetti terapeutici delle piante raccolte in agosto e settembre risultano superiori.

È indicato per anemie, astenie, calcoli biliari, fermentazioni intestinali, itterizia, insufficienza epatica, inappetenza,

dispepsie, litiasi biliare e renale, ipercolesterolemia, dermatosi, azotemia, reumatismi, gotta, calcolosi, oliguria, insufficienza renale, emorroidi, disturbi circolatori (varici).

Ha proprietà digestive, eupeptiche, colagoghe, depurative, diuretiche, blandamente lassative, amaro-toniche.

Uva

Oltre al pregevole patrimonio glucidico (glucosio, fruttosio, mannosio) e salino, possiede discrete quantità di acidi organici (tartarico, citrico, malico, acetico, formico), vitamine, flavoni, tannini ed enocianina (uva rossa o nera).

L'acido tartarico e i suoi sali sono indicati per stipsi, dermatosi, malattie del ricambio, debolezza cardiaca. Le qualità bianche hanno maggiori proprietà lassative per la minore presenza di tannini. L'enocianina (colorante) ha proprietà toniche. Alcalinizza sangue e tessuti, ritardandone la senescenza. Per una cura disintossicante risulta utile bere un bicchiere di succo, lontano dai pasti, 3 volte al giorno: l'azione disintossicante si manifesta tramite l'aumento della diuresi e la scomparsa di forme di emicrania e di inappetenza anche persistenti. L'uva passa ha proprietà analoghe alla fresca e in più conferisce un maggiore apporto energetico per il

più elevato contenuto glucidico.

È indicata per anemie, astenie, convalescenza, gravidanze, sport, intossicazioni, stati febbrili, dermatosi, artropatie, reumatismi, gotta, litiasi, nefriti,

iperazotemia, edemi, ipertensione, dispepsie, epatopatie, stipsi.

Ha proprietà energetiche, toniche (muscolari e nervose), disintossicanti, decongestionanti (fegato), colagoghe, diuretiche, lassative.

Zucche

Contengono discrete quantità di vitamine (A, B, C), sali minerali, mucillagini e pectine. Sono facilmente digeribili e particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche e per diabetici. Possono essere utilizzate sia crude (antipasti, succhi) che cotte (minestre e stufati). Un bicchiere di succo, preso ogni mattina a digiuno, esercita un'azione lassativa. I semi contengono un aminoacido (cucurbitina) che paralizza la tenia, favorendone il distacco dalle pareti intestinali, senza risultare tossica né irritante per l'organismo: a tal fine è opportuno mangiare a digiuno da 20 a 100 g (in base al peso corporeo e all'età) di semi (sbucciati, frantumati,

dolcificati con miele) e prendere dopo 5 ore un energico purgante per eliminare il parassita. Ai semi, che opportunamente tostati e salati risultano piuttosto appetitosi, gli antichi attribuivano (unitamente ai semi di melone e cetriolo) virtù afrodisiache. Sono indicate per astenie, dispepsie, infiammazioni urinarie, enterocoliti, dissenteria, stipsi, emorroidi, insufficienza renale, affezioni cardiache, diabete, insonnia.

Hanno proprietà diuretiche, disintossicanti, coloranti, emollienti, lassative, vermifughe, regolatrici intestinali, sedative.

Aromi e spezie



È importante rivalutare in cucina il ruolo degli aromi, sia per scoprire nuovi sapori, sia per l'azione benefica che esercitano sul nostro organismo.

Le piante aromatiche (aglio, alloro, basilico, coltivate generalmente nelle zone temperate) hanno sapore più tenue rispetto alle spezie (cannella, chiodi di garofano, noce moscata e pepe, coltivate generalmente nelle zone tropicali o

subtropicali) che risultano penetranti, calde e pungenti.

Questi vegetali non apportano contributi plastici né energetici (in alcuni casi integrano il patrimonio vitami

nico e salino) tuttavia ricoprono un ruolo importante nelle preparazioni culinarie in quanto aumentano l'appetibilità dei cibi e ne favoriscono la digestione, consentono un minore uso di sale e grassi e contengono numerosi principi attivi che agiscono positivamente sullo stato di salute dell'organismo, come avremo modo di illustrare con maggiore ricchezza di

particolari nelle pagine che seguono.





Aglione

Per le piccole quantità usate nelle preparazioni alimentari è da considerarsi un condimento. Riveste una notevole importanza per le sue molteplici proprietà terapeutiche intuite dalla tradizione popolare e confermate dalla scienza medica. I suoi componenti hanno il pregio di essere assorbiti rapidamente e successivamente eliminati per via intestinale, renale e polmonare, per cui sarebbe consigliabile introdurlo costantemente nelle varie preparazioni alimentari (salse, condimenti).

È indicato per acne, eczema, fermentazioni gastriche e intestinali,

stimolazione della secrezione biliare, meteorismo, enterite, colite, bronchite, affezioni cardiovascolari e polmonari, artrite.

Ha proprietà ipotensive, carminative, antispasmodiche, colagoghe, espettoranti, antidiarroiche, disinfettanti (vie respiratorie e intestino).

Alloro

Pianta utilizzata in cucina (una foglia a porzione) per le sue caratteristiche aromatiche. Una tazzina di infuso all' 1% (1 g in 100 ml di acqua) stimola gli enzimi della digestione.

Ha proprietà aromatiche, digestive, aperitive, espettoranti, carminative.

Basilico

Si utilizzano generalmente le foglie (l'olio essenziale è tuttavia contenuto nell'intera pianta), conservabili sott'olio o essiccate. Una tazzina di infuso (3 g in 100 ml di acqua) dopo i pasti facili

ta la digestione e attenua i dolori allo stomaco e all'intestino. Le foglie (essiccate e frantumate come tabacco), se annusate, eccitano il cervello lenendo il mal di testa di origine nervosa.

È indicato per gastriti, aerofagia,

eruttazioni, meteorismo intestinale, nelle bronchiti catarrali (le essenze vengono eliminate per via respiratoria) e infine per calmare le persone nervose e i bambini irrequieti.

Ha proprietà digestiva, tinti-inflammatoria, carminativa, espettorante, equilibrante nervosa.

Cannella

Con questa denominazione si indica la corteccia (privata del sughero, essiccata e arrotolata) di una pianta orientale (*Cinnamomumzeylanicum*) che cresce allo stato spontaneo in Brasile, Guiana, Indie Orientali, Sri Lanka. Contiene

11% di olio essenziale i cui principi costituenti sono aldeide cinnamica ed eugenolo. È usata per la preparazione di dolci, conserve, salse, condimenti, liquori, oltre che nell'industria farmaceutica e delle essenze. Deve essere usata con moderazione dato che dosi elevate possono provocare convulsioni.

È indicata (a piccole dosi) per stimolare la respirazione, l'attività cardiaca, le contrazioni uterine, la peristalsi e la secrezione del tubo gastroenterico, e inoltre per espellere i gas che si formano nello stomaco e nell'intestino.

Ha proprietà aromatizzanti, antisettiche,

astringenti, eupeptiche, digestive, carminative, stimolanti, toniche.

Capperi

Si usano come condimento alimentare, e si consumano sotto aceto.

Contengono un principio amaro, stimolante della funzione gastrica.

Hanno proprietà aperitive, digestive, diuretiche.

Cerfoglio

È un depurativo per il fegato, oltre ad essere impiegato come diuretico e digestivo. Ostacola la produzione di

latte, in un'azione simile a quella del prezzemolo. Può essere usato crudo nelle insalate o come ingrediente per salse.

Chiodi di garofano

Sono gemme floreali non dischiuse e secche di un albero sempreverde, alto fino a 12 metri, originario delle isole dell'Arcipelago Indonesiano e coltivato in Brasile, nelle Antille, nelle isole dell'Oceano Indiano. Sono utilizzati per aromatizzare insaccati, carni, liquori e preparati medicinali (dentifrici, colluttori). Contengono un olio essenziale costituito per il 90% da eugenolo, usato soprattutto per

disinfettare la cavità orale e, per le sue proprietà sedative, in caso di mal di denti. Costituiscono uno degli ingredienti per la preparazione del vin brulé (una tazza di vino rosso caldo, 12 chiodi di garofano, una scorza d'arancia, un pizzico di noce moscata e di cannella, un cucchiaino di miele), bevanda efficace nei casi di raffreddamento, nausea, difficoltà di digestione.

È bene utilizzarli con moderazione per evitare spiacevoli effetti collaterali.

Hanno proprietà digestive, aromatizzanti, analgesiche, antisettiche, aperitive, eupeptiche, carminative, toniche, stimolanti.

Coriandolo

Si utilizzano i frutti essiccati (di una pianta originaria del Sudafrica ma coltivata anche in Italia) che contengono circa l'1% di olio etero costituito principalmente da linaiolo.

È impiegato in ricette di origine orientale, vermouth, liquori digestivi e per aromatizzare prodotti farmaceutici.

Una tisana all'1% bevuta a tazzine prima o dopo i pasti favorisce la digestione, combatte il meteorismo e l'aerofagia. Ha proprietà aromatizzanti, aperitive, antisettiche, eupeptiche, carminative, sedative.

Ginepro

Antisettico, diuretico, è un tonico di tutte le funzioni organiche: nervosa, digestiva, endocrina, respiratoria.

Si usano le bacche in infuso o per aromatizzare verdure stufate, come i cavoli.

Maggiorana

È utilizzata per aromatizzare i cibi e ha impieghi analoghi all'origano. Il suo olio essenziale è costituito principalmente da terpineolo, canfene, borneolo e contiene inoltre altri principi attivi quali acido rosmarinico e terpeni.

È indicata per stimolare la secrezione di succhi gastrici, bloccare le fermentazioni intestinali, attenuare le contrazioni dolorose, alleviare nevralgie e mal di testa, calmare la tosse.

Ha proprietà aromatizzanti, digestive, eupeptiche, carminative, emollienti, espettoranti, antinevralgiche, sedative.

Melissa

Utile nell'attenuare le emicranie e per calmare i dolori mestruali.

Si prepara in infuso da bere dopo i pasti oppure nell'insalata.

Menta

Ne esistono diverse qualità: piperita, acquatica, mentastro verde.

Si utilizzano le foglie le cui proprietà sono dovute all'olio essenziale, i cui costituenti fondamentali sono il mentolo e il mentone. Si conservano in recipienti di vetro, dopo averle essiccate all'ombra, in luoghi aerati. L'infuso al 2% è indicato per favorire la digestione, bloccare le fermentazioni intestinali, sedare dolori e nausea. Le inalazioni dei vapori ottenuti ponendo le foglie, o qualche goccia di soluzione alcolica di mentolo, in acqua bollente (chiudere gli occhi per evitare irritazioni) sono

efficaci contro le affezioni dell'apparato respiratorio. Il mentolo al 2% in alcool si impiega sulle parti soggette a prurito.

Ha proprietà anti fermentative, antispasmodiche, digestive, emollienti, rinfrescanti, blandamente analgesiche.

Noce moscata

Seme di pianta (*Myristica fragans*) coltivata in numerose zone tropicali (India, Indonesia, Molucche). È impiegata come aromatizzante di ripieni, zuppe di pesce, dolci, liquori, punch e nel vin brulé.

Deve essere grattugiata finemente al

momento dell'uso per evitare che si alteri ossidandosi. Il suo olio essenziale è utilizzato per combattere il mal di denti dovuto a grosse carie (si introduce nella cavità un piccolo batuffolo imbevuto di essenza); è bene ricordare che, se ingerito in dosi superiori a qualche goccia, provoca convulsioni e contrazioni uterine.

È indicata per favorire la digestione, bloccare le fermentazioni intestinali, attenuare nausea e vomito.

Ha proprietà aromatizzanti, afrodisiache, digestive, diuretiche, carminative, stimolanti, sedative.

Origano

È usato come condimento e ha sapore simile a quello della maggiorana. Il suo olio essenziale è costituito principalmente da timolo, carvacrolo e terpinene.

L'infuso (1-2 g in 100 ml di acqua) è efficace quale eupeptico, mentre il decotto (5 g in 100 ml di acqua) è efficace nelle diarree e, per gargarismi, nelle stomatiti e faringiti.

Possiede spiccate proprietà antiossidanti nei confronti dei lipidi e in particolare della maionese, decuplicandone la durata di

conservazione.

È indicato per bloccare le fermentazioni intestinali, calmare la tosse, facilitare l'eliminazione del catarro, stimolare la secrezione dei succhi gastrici.

Ha proprietà aromatizzanti, eupeptiche, digestive, carminative, emollienti, espettoranti, antisettiche.



Pepe

È il frutto di una pianta rampicante delle regioni tropicali e subtropicali; ne esistono diverse varietà: le più note sono il pepe bianco (è raccolto maturo e decorticato) e il pepe nero (è raccolto prima della completa maturazione e risulta più piccante del bianco).

Il caratteristico sapore piccante è dovuto a 2 alcaloidi: piperina e piperidina. Esercita un'azione stimolante nei confronti dell'organismo, tuttavia il suo uso non deve essere protratto per evitare disturbi gastroenterici.

Peperoncino

Il suo uso deve essere moderato, specialmente in caso di gastriti, di infiammazioni delle vie urinarie e di emorroidi. Il modo migliore per utilizzarlo è, macinato in polvere finissima, aggiungerlo crudo alle vivande (sulla pasta, sui cibi grassi o di digestione complessa). È

uno stimolante gastrico, antifermentativo intestinale, ricco di vitamina C.

Prezzemolo

Contiene elevate quantità di vitamina A e C, di calcio e ferro e di altri principi attivi quali: olio essenziale, diastasi, clorofilla, flavoni (pigmenti gialli, dalla tossicità quasi nulla, che costituiscono la vitamina P, attiva nel regolarizzare le contrazioni e la frequenza cardiaca, la vasodilatazione delle coronarie, la pressione arteriosa, le funzioni intestinali e dell'utero, la secrezione biliare, il ricambio del calcio), xantofille (pigmenti gialli che stimolano la rigenerazione dei tessuti), apiolo (è

contenuto soprattutto nei semi e induce la contrazione delle fibre muscolari lisce, intestino, vescica, utero). Elimina l'alito cattivo neutralizzando l'odore dell'aglio e della cipolla. I semi, presi in polvere nella dose di 0,5-1 g, esercitano un'azione carminativa, diuretica, stomachica, afrodisiaca, emmenagoga, ipotensiva.

È indicato per anemia, astenia, dispepsia, flatulenza, putrefazione intestinale, parassiti intestinali, epatopatie, amenorree, dismenorree, reumatismi, gotta, litiasi urinaria, oliguria, edemi, nervosismo. Ha inoltre proprietà antianemiche, antirachitiche, eupeptiche, depurative, diuretiche,

stomachiche, emmenagoghe, vasodilatatrici, protettrici nei confronti dei capillari, stimolanti, vermifughe.

Rosmarino

Contiene l'1,2% di olio essenziale. Può essere usato, fresco o essiccato, come aromatizzante nelle preparazioni alimentari o per infusioni (1 g in 100 ml di vino a macero per 5 giorni).

I suoi fumi, ottenuti ponendo a contatto alcuni rametti con una piastra calda, giovano nella cura delle affezioni delle vie respiratorie. Nei casi di spossatezza può essere utilizzato (racchiuso in sacchetti di garza) unitamente alla

salvia, come tonificante nell'acqua della vasca. È controindicato alle gestanti e ai sofferenti di iperacidità gastrica, insonnia, ipertensione arteriosa; inoltre non si deve usare in quantità eccessive (la dose massima giornaliera per tisane è di circa 15 g di foglie) in quanto potrebbe provocare crisi respiratorie e renali.

È indicato per regolarizzare la funzionalità digestiva, intestinale, respiratoria, nervosa, epatica, cardiaca, sessuale e del flusso mestruale.

Ha proprietà stomachiche, digestive, aperitive, antispasmodiche, carminative, colagoghe, emmenagoghe, antisettiche

(per uso esterno), balsamiche, emollienti, stimolanti, diuretiche.

Salvia

Contiene circa il 2% di olio essenziale, colina e tannini. Si possono utilizzare le foglie fresche o essiccate tal quali, o per infuso a uso interno (1 g di foglia tagliata a pezzettini in 100 ml di acqua: 1 tazza al giorno), o per infuso a uso esterno (1 g in 100 ml di acqua), o per tinture vinose (4 g in 100 ml di vino, a macero, per 5 giorni: 2-4 cucchiai prima dei pasti). La masticazione di una foglia consente di rassodare le gengive, pulire i denti, rinfrescare e disinfettare la cavità orale, mentre per tonsilliti e

faringiti si può ricorrere a gargarismi con l'infuso. Analogamente al rosmarino e al timo, ha proprietà antisettiche, leggermente astringenti, stimolanti, per cui può essere utilizzata (4-5 manciate di foglie racchiuse in un sacchetto di garza) per tonificare l'acqua del bagno (questi bagni, alquanto eccitanti, sono controindicati ai soggetti che soffrono di insonnia e di ipertensione). È controindicata alle gestanti e alle nutrici (poiché frena la secrezione latte); inoltre, somministrata in dosi eccessive o troppo concentrate, può provocare disturbi nervosi e gravi intossicazioni.

È indicata per favorire la digestione, stimolare le funzioni dell'intestino e

della cistifellea, abbassare la glicemia, diminuire la sudorazione dovuta a debolezza generale, lenire le affezioni dell'apparato respiratorio, stimolare l'organismo nei casi di depressione e atonia nervosa, curare le affezioni epidermiche.

Ha proprietà digestive, eupeptiche, antinfiammatorie, colagoghe, balsamiche, espettoranti, antisettiche e tonificanti.

Senape bianca

Esiste anche una varietà nera, di attività di gran lunga superiore, utilizzata solo in campo farmaceutico. I suoi semi maturi

polverizzati, macerati a caldo in acqua o aceto, macinati ed eventualmente mescolati con altre piante aromatiche, costituiscono la base di numerose salse e mostarde. A piccole dosi eccita l'appetito, è tuttavia bene non utilizzarla spesso per evitare disordini digestivi.

Timo serpillo

È meno tossico rispetto al timo comune che deve essere utilizzato a dosi non superiori a 1-2 g al giorno. Si utilizzano le foglie essiccate che contengono olio essenziale (costituito principalmente da timolo e carvacrolo), tannini e flavoni. Grazie alla presenza di timolo, esercita un'azione battericida (poco tossico per

uso interno) di efficacia 25 volte superiore al fenolo: questa proprietà viene utilizzata sia per conservare gli alimenti che da un punto di vista terapeutico (disinfezione dell'intestino e dell'apparato respiratorio). L'infuso all'1% stimola l'appetito e la digestione, favorisce il funzionamento del fegato, combatte le malattie da raffreddamento, calma il sistema nervoso. L'infuso al 5% è indica

to per gargarismi, inalazioni, irrigazioni, impacchi, clisteri (in caso di vermi).

Può essere adoperato (una manciata di erbe in un sacchetto di garza) per tonificare l'acqua del bagno.

Ha proprietà digestive, eupeptiche, depurative, antisettiche, anticatarrali, stimolanti, tonificanti.

Zafferano

Si utilizza solo la polvere, ricavata dagli stimmi dei fiori (occorrono circa 15.000 fiori per ottenere 1 kg di zafferano), che contiene elevate quantità di caroteni, flavoni, xantofille; ha un'attività ormonosimile ed è stato impiegato con successo in alcuni casi di insufficienza ovarica.

Va usato con moderazione (dosi massime 1 g al giorno), in quanto gli eccessi provocano tachicardia e narcosi.

Ha proprietà aromatizzanti, coloranti, aperitive, digestive, stimolanti del sistema nervoso, emmenagoghe (favorisce le mestruazioni), sedative, carminative.

Zenzero (o ginger)

Pianta di cui si usa il rizoma in pezzettini o in polvere per aromatizzare liquori, birre, bibite analcoliche, condimenti (curry), salse e dolci.

Una tazzina di infuso all'1% dopo i pasti favorisce la digestione.

È indicato in piccole dosi per raffreddori, disturbi digestivi (da

eccesso di alcool), dispeptici, coliche delle vie biliari. Ha proprietà aromatizzanti, aperitive, digestive, colagoghe, coleretiche, carminative, stimolanti.





sette giorni
di ricette

Una settimana di buon appetito



Proposte per sette giorni e ventuno pasti
in cui gli alimenti sono combinati in
modo sano, ma senza danneggiare il
gusto!

Cambiare spesso cibo, mangiare
alimenti nuovi a ogni pasto è un'ottima
indicazione per apportare all'organismo
tutte le sostanze (e sono molte) di cui ha
bisogno, per mantenersi in forma e

tenere alto il livello dell'efficienza.

Gli ortaggi e le verdure nelle ricette che proponiamo nel nostro menù sono fin troppi... nel senso che figurano quelli di tutto l'anno, senza distinzione di stagione. Questo perché si tratta appunto di una settimana tipo e non abbiamo ritenuto opportuno situarla in un periodo determinato.

Ricordiamo comunque che nella pratica è buona cosa limitarsi a consumare solo verdura e frutta di stagione, e anche che è ormai importantissimo alimentarsi il più spesso possibile con prodotti integrali e biologici.

Nel nostro modello il pasto prevalentemente proteico è destinato al mezzogiorno, quello amidaceo alla sera: questa scelta tiene conto del fatto che le proteine richiedono un impegno digestivo prolungato e quindi mal conciliabili con il riposo notturno.

Volendo però assecondare esigenze personali diverse, i due pasti principali si possono invertire: del resto, il pranzo a base di carboidrati assicura una carica energetica che viene poi rilasciata gradualmente nel resto della giornata.



,ALIMENTI INTEGRALI

Integrali sono quegli alimenti che non hanno subito raffinazione; sono cioè completi e integri, come la natura li ha prodotti.

Per prodotto biologico si intende un alimento proveniente da coltivazioni in cui non si fa uso di pesticidi.

Le ricette proposte si ispirano alla cucina tradizionale, più saggia dal punto di vista dietetico di quanto non si immagini. Prevedono però anche un'apertura alla nuova cucina dietetica, che è destinata ad avere uno spazio sempre più ampio nella nostra cultura alimentare.

Una volta alla settimana è prevista la carne, due volte il pesce. Anche questa è una scelta operata in considerazione del fatto che la valutazione e il calcolo nutrizionale di un'alimentazione esclusivamente vegetariana sono ancora per molti di difficile approccio.



,SUDDIVISIONE IN GRUPPI DEGLI
ALIMENTI DELLA
SETTIMANA TIPO

CEREALI

cuscus
spaghettini
tagliatelle
fiocchi di avena
grano
farina di mais
miglio
pane integrale
pane toscano
crostini
gallette
fette biscottate

PROTEINE ANIMALI

merluzzo
alici
carne di tacchino
ricotta
parmigiano reggiano
uova
latte

GERMOGLIATI

grano
semi di alfa alfa

PROTEINE VEGETALI

ceci
lenticchie
fagiolini dell'occhio
soia
tofu (formaggio di soia)

SEMI OLEOSI

semi di girasole
semi di sesamo

ORTAGGI E VERDURE

finocchi, carote, sedano, rapa, cavolfiori,
trevisana, radicchio rosso, radicchio verde,
insalata da taglio, cipolla, funghi, erbe,
coste, crescione, sedano rapa, lattuga,
cipollotti, cicoria, peperone, patata,
alga kombu, tarassaco

CONDIMENTI

olio extravergine di oliva
olio di sesamo
olio di mais
olio di girasole
gomasio (semi di sesamo tostati)
limone
aceto di vino
aceto di mele
prezzemolo tritato
erba cipollina tritata
sale marino integrale
sale marino integrale speziato

Domenica

Pranzo

pinzimonio con verdura di stagione

tacchina ai funghi

ananas

Pinzimonio

Molti tipi di verdure (finocchi a spicchi, carote a lunghe liste sottili, gambi di sedano, cubetti di rapa, ravanelli rossi a metà e...). Per il condimento, mescolate in coppette olio extravergine di oliva, limone, sale, eventualmente pepe.

Tacchina ai funghi

Fettine di petto di tacchina, funghi champignon, olio extravergine di oliva, aglio, prezzemolo tritato, vino bianco o aceto di mele.

Questa carne bianca è particolarmente proteica e povera di grassi visibili.

La combinazione con i funghi, ricchi di sali minerali, ne aiuta la digestione. Dorate a fuoco vivace le fettine dai due lati, in pochissimo olio. Unite i funghi champignon tagliati non troppo sottili e uno spicchio d'aglio schiacciato.

Irrorate con un po' di vino bianco o

aceto di mele diluito in acqua, salate con parsimonia e proseguite la cottura a fuoco moderato, aggiungendo acqua di tanto in tanto.

Ananas

Una fetta di ananas ben si intona.

Cena

insalata mista

nidi

trevisana ai ferri

Nidi

Spaghettoni (tipo "capelli d'angelo"),
tamari, tofu (formaggio di soia),
germogli di soia, olio extravergine di
oliva.

Questo piatto, ricco di proteine vegetali
per la presenza della soia sia come
formaggio che come germogli, è anche
di facile digestione.

Cuocete in abbondante acqua salata i
capelli d'angelo, scolateli e disponeteli
sopra una teglia da forno leggermente
unta, arrotolandoli su se stessi in modo
di formare dei piccoli nidi (calcolatene
2 per persona).

Adagiate al centro di ognuno i germogli

cotti e condite con un cucchiaino d'olio e qualche goccia di tamari.

Coprite ogni nido con un sottile strato di tofu e infornate fino alla fusione del formaggio.

Trevisana ai ferri

Fate appassire i cespi, tagliati per il lungo in tre o quattro parti, sulla piastra calda, badando che non anneriscano. Quindi girateli dal lato opposto. Serviteli irrorati con un filo d'olio e insaporiti con poco sale speziato.

Lunedì

Pranzo

insalata ai tre colori

ceci alla livornese

pane azzimo

Insalata ai tre colori

Radicchio rosso, insalatina da taglio, finocchio.

Abbondate senza timore nella quantità: ogni pasto dovrebbe essere composto per almeno il 50% da alimenti crudi.

Non esagerate però nel condimento!
L'insalata a inizio pasto procura un senso di sazietà che limita naturalmente l'assunzione di cibi nelle portate successive.

Ceci alla livornese

Ceci, sedano, carota, cipolla, alga kombu, prezzemolo, olio di sesamo, sale marino integrale, aglio.

La ricetta è quasi elementare, la qualità proteica ottima... Fate soltanto un po' di attenzione agli accorgimenti per favorire la digestione dei legumi.

Dopo averli tenuti a bagno una notte,

lessate i ceci in acqua arricchita con un gambo di sedano, una cipolla, una carota e l'alga kombu. Salate solo a fine cottura.

Condite i ceci ben scolati e ancora caldi con l'olio di sesamo, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritato.

Accompagnate con fette di pane.

Cena

tagliatelle al nituké

ricotta

verdure al vapore

Tagliatelle al nituké

Tagliatelle integrali, cipolla, carota, sedano, semi di sesamo, ricotta, olio extravergine di oliva, sale marino integrale.

La ricotta è un alimento neutro, e fa egregiamente da ponte tra la pasta integrale (alimento concentrato) e il nituké, tipico della pratica macrobiotica. In una teglia larga e bassa, spennellata con olio, fate appassire la cipolla tagliata fine. Rimestando di continuo con il cucchiaino di legno aggiungete la carota grattugiata e, per ultimo, il sedano a fettine. Salate e di tanto in tanto aggiungete un po' d'acqua, fino a

completa stufatura.

Versate il nituké sulle tagliatelle bollenti, assieme a un po' di ricotta. Rimestate con vigore, unite ancora un po' di olio crudo e, volendo, semi di sesamo tostati.

Verdure al vapore

Misto di erbe e coste, cotte sulla stessa grata della pentola d'acciaio apposita o nei cestelli di bambù sovrapponibili. Se la verdura è di qualità è buona da mangiare anche scondita.

Martedì

Pranzo

insalata mista

merluzzo e sedano rapa

Insalata mista

Crescione, finocchio, ravanelli...

Lavare e condire con olio d'arachide o di semi di girasole, limone, sale.

Merluzzo e sedano rapa

Merluzzo sotto sale, sedano rapa, olio

extravergine d'oliva, prezzemolo,
aglio, pepe.

È un piatto poco conosciuto ma molto
indovinato, soprattutto grazie
all'originale combinazione dei sapori.

Dopo averlo lasciato ad ammolare per
almeno 24 ore cambiando spesso
l'acqua, lessate il merluzzo per almeno
una quindicina di minuti.

Contemporaneamente cuocete anche il
sedano rapa in abbondante acqua salata.
Scolate entrambi e lasciate raffreddare;
fate quindi a pezzetti il merluzzo e a
cubetti il sedano rapa. Uniteli e conditeli
con olio, pepe, eventualmente

aggiustando di sale, aglio (da schiacciare e togliere) e una spolverata di prezzemolo. Accompagnate questo piatto con qualche galletta di sesamo, mais o riso: gradevoli alternative al pane.

Cena

insalata mista con grano germogliato

minestra di fiocchi d'avena

Insalata mista con grano germogliato

Lattuga tagliata a strisce, carote a rondelle, sedano a pezzettini.

Unite alle verdure una manciata di grano

germogliato e condite con sale speziato, qualche goccia di tamarì, olio di semi (girasole o mais). Con dei crostini di pane otterrete un'insalata eccezionalmente ricca di principi attivi.

Minestra di fiocchi d'avena

Fiocchi d'avena, porro, carota, sedano, parmigiano reggiano, sale marino integrale, olio extravergine d'oliva.

Se i fiocchi vengono tostati, la minestra risulta adatta anche ai bambini. Preparate il brodo vegetale con la carota, il porro e un gambo di sedano. Tostate i fiocchi in una pentola d'acciaio, rimestandoli velocemente

anche senza olio. Versatevi sopra il brodo salato e liberato dalle verdure e cuocete per un paio di minuti prima di aggiungere le verdure cotte e schiacciate con la forchetta. Insaporite con un cucchiaino di parmigiano grattugiato e un filo d'olio.

Mercoledì

Pranzo

insalata di cicoria

purea di lenticchie

pane tostato

Insalata di cicoria

Cicoria amara, cipollotto, pane secco grattugiato, olio extravergine d'oliva, aceto, sale speziato.

Accompagnare la cicoria non è semplice, ma in questo caso

l'abbinamento è indovinato. Affettate la cicoria il più sottile possibile; aggiungete qualche fettina di cipolla cruda, se ben tollerata, e del pane secco grattugiato. Condite con olio extravergine, aceto e sale speziato.

Purea di lenticchie

Lenticchie, sedano, cipolla, carota, rosmarino, alga kombu, sale integrale marino, olio extravergine di oliva.

Cuocete le lenticchie in acqua con il sedano, la cipolla, la carota e l'alga. Dopo mezz'ora, a cottura ultimata, togliete le verdure, salate e, a fuoco spento, aggiungete un rametto di

rosmarino. Lasciate insaporire. Poco dopo togliete il rosmarino, riducete in purea le lenticchie con il passaverdure e condite con un filo d'olio. Accompagnate con fette di pane tostato, strofinate con uno spicchio d'aglio.

Cena

polpette di grano

brasato di verdure

Polpette di grano

Olio extravergine d'oliva, pepe, sale integrale, grano in chicco, uovo, prezzemolo, pangrattato, aglio.

Frullate il grano cotto fino a ottenere una pappa grossolana. Unitevi l'uovo ben sbattuto e salato e un trito d'aglio e prezzemolo. Mescolate e lasciate riposare in frigo per almeno mezz'ora. Formate delle polpette da passare velocemente nel pangrattato prima di farle gonfiare e dorare in forno.

In questa ricetta figurano cereali e proteine, ma in quantità veramente modesta. Si raccomanda comunque un uso non troppo frequente della ricetta.

Brasato di verdure

Cipolle o porri, carote, zucchini, sedano, finocchi, altre verdure a

piacere, olio, pepe, sale integrale.

Riducete le verdure in piccole parti. In una teglia bassa e unta d'olio col pennello fate appassire i porri e le verdure più acquose. Aggiungete le altre verdure, sale, un po' d'acqua e incoperchiate. Proseguite a fuoco moderato fino a completa cottura, aggiungendo acqua di tanto in tanto.

Giovedì

Pranzo

insalata verde

cuscus in contorno misto

Cuscus in contorno misto

Cuscus precotto, cavolfiore, carote, coste, fagioli dell'occhio, pomodoro, brodo vegetale, aromi.

Cuocete il cuscus in brodo vegetale e usatelo per riempire fino all'orlo una coppetta per ogni commensale, che capovolgerete poi nel piatto di portata,

circondandole con il cavolfiore lessato, le carote grattugiate a julienne, i fagioli dell'occhio in umido e le coste lessate, strizzate e tagliuzzate. Condite ogni verdura singolarmente e il cuscus con olio e aromi a piacere.

Per i fagioli in umido: dopo averli lessati, scolateli e passateli in padella con olio e cipolla. Unite un poco di pomodoro e amalgamate, profumando il tutto con aromi e regolando di sale.

Insalata verde

Lattuga, rucola, valeriana, capperi, insalata belga, cetrioli, finocchi, semi di zucca decorticati e non tostati.

Condite con il succo filtrato di un limone, olio extravergine di oliva, sale marino integrale.

Cena

dadi di mais al forno

tarassaco al latte

Dadi di mais al forno

Polenta avanzata, parmigiano reggiano, salvia, olio extravergine d'oliva.

Tagliate a dadi la polenta e mettetela nella padella di ferro per frittura. Fate rosolare da ogni lato i dadi, aiutandovi

con il cucchiaino di legno, finché non si sia formata una crosticina.

Aggiungete foglie di salvia e servite cospargendo i dadi con parmigiano reggiano grattugiato.

Tarassaco al latte

Tarassaco, latte, sale marino integrale, aglio.

Lessate la verdura in abbondante acqua non salata. Dopo un quarto d'ora scolate il tarassaco e mettetelo a insaporire nel latte. Salate leggermente e spegnete il fuoco quando il latte è rappreso. Aggiungete uno spicchio d'aglio

schacciato, rimestate velocemente e servite con i dadi di mais.

Venerdì

Pranzo

coppa di stagione

alici in verde

Coppa di stagione

Mescolate più tipi di verdura, purché di stagione. Ad esempio: cuori di carciofi e finocchi tagliati a fettine sottili; spinaci e radicchi rossi; carote, lattuga e zucchine; pomodori, zucchine a rondelle e sedano a dadini ecc. Condite come di consueto.

Alici in verde

Alici freschissime, limone, olio extravergine di oliva, sale, prezzemolo, aglio.

Ricavate dei filetti dalle alici, lavateli con cura, salateli e copriteli con molto succo di limone. Lasciateli macerare in frigorifero, coperti, per una notte. Un'ora prima del pranzo togliete le alici dalla marinata, conditele con olio, prezzemolo tritato in abbondanza e uno spicchio d'aglio schiacciato.

Cena

insalata di verza

miglio ai porri

verdure al forno

Insalata di verza

Verza, sale marino integrale, pepe, olio di semi di girasole.

Tagliate la verza sottilissima e in abbondante quantità. Conditela con sale, olio di semi di girasole e, questa volta irrinunciabilmente, anche con pepe.

Miglio ai porri

Miglio, porri, brodo vegetale, sale marino integrale, tamari.

Lavate il miglio e cuocetelo in acqua salata o brodo vegetale (3 parti d'acqua per 1 parte di cereale) per una ventina di minuti, poi lasciatelo gonfiare a pentola coperta. Intanto tagliate a rondelle un'abbondante quantità di porri e disponeteli in una teglia bassa spennellata di olio. Fateli appassire a fuoco vivace, abbassate la fiamma e aggiungete un po' d'acqua. Coprite e cuocete ancora per una quindicina di minuti, mescolando spesso e aggiungendo acqua quando necessario. Preparate delle piccole cupole di miglio servendovi di una scodella come stampo. Contornate con lo stufato di porri, condite con un filo d'olio e, a piacere, con la salsa di soia (tamari).

Sabato

Pranzo

patate, uova sode e radicchio

Patate, uova sode e radicchio

Patate dalla buccia rossa, uova sode, radicchio verde, olio di semi di girasole, sale marino integrale, pepe, limone, senape.

Tagliate a spicchi le uova sode e a fette le patate, cotte in precedenza con la buccia e lasciate raffreddare.

Dividete in 2 o 3 parti ogni cespo di

radicchio, conservando la radichetta bianca. Mescolate il tutto in una grande insalatiera e condite con una salsina fatta di olio, aceto o limone, senape, sale e pepe. Accompagnate con qualche crostino di pane, gallette o pane di patate.

Cena

misto di crudità

spezzatino di soia

pane

Misto di crudità

Carote, gambi di sedano, zucchini non troppo grandi, cetrioli, peperoni, funghi champignon, cuori di finocchio...

Spezzatino di soia

Bocconcini di soia, peperone, pomodori pelati, cipolle, carote, sedano, olio extravergine di oliva, sale marino integrale, tamari.

Fate ammorbidire i bocconcini di soia in acqua salata e bollente per una decina di minuti. In un'ampia teglia spennellata di olio fate poi appassire delle cipolle tagliate a fettine sottili. Insaporite con tamari e mescolate.

Aggiungete la soia strizzata e, sempre rimestando, le carote a rondelle, qualche listarella di peperone, le patate a grossi cubetti e il sedano a pezzettini. Coprite con acqua e fate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. Alla fine aggiungete i pomodori, aggiustate di sale e fate amalgamare i sapori con un'ultima fiammata.

Se la parte brodosa fosse eccessiva, diluite un mezzo cucchiaino di farina integrale in un po' di liquido, rimestate più volte e fate ritirare.

RICETTARIO: LA PRIMA
COLAZIONE

FRUTTA A VOLONTÀ

La frutta è un alimento acquoso e depurante, che non comporta implicanze tossiche di nessuna entità (a differenza della maggior parte degli altri alimenti); come tale, favorisce la fase espulsivo-depurativa tipica del mattino.

FRULLATO DI LATTE E BANANA

È un insieme energetico di notevole portata: alle caratteristiche del latte si uniscono quelle di un frutto particolarmente amidaceo come la banana.

FRULLATO DI LATTE E MELA

VERDE

È disintossicante e alcalinizzante: l'acidità del frutto, fa cagliare il latte e lo rende più digeribile.

SUCCO DI FRUTTA E VERDURA

Ad esempio: mela e carota con qualche goccia di limone. Il tutto costituisce un ricco insieme di vitamine e minerali, fibra e zuccheri semplici.

COLAZIONE COMPLETA

Si tratta dell'ormai famoso muesli di Maximilian Bircher: unite a yogurt o latte un paio di cucchiai di fiocchi

d'avena, una mela grattugiata o tagliata sottile, dell'uvetta sultanina, un cucchiaino di germe di grano, qualche nocciola o noce tritata ed eventualmente un cucchiaino di miele integrale per addolcire il tutto. È consigliabile lasciare i fiocchi in ammollo per un paio d'ore, per favorire la digeribilità dell'amido in essi contenuto. Gli studiosi più attenti

alle combinazioni alimentari avvertono che i fiocchi si combinano meglio col latte che con lo yogurt, a causa dell'acidità di quest'ultimo.

CAFFÈ DI CEREALI

Da accompagnare a fette biscottate con un velo di marmellata o di burro. Al caffè di cereali si può tranquillamente unire del latte, a formare il classico caffelatte. Non è invece il caso di usare caffè normale, perché la caffeina disturba pesantemente la digestione del latte.

TÈ ALLA ROSA

Con fette di pane tostato e marmellata di fichi. Una colazione chic.

TÈ DI FRUTTA SECCA

Con fette di pane tostato spalmato di crema di nocciole. Riportiamo la ricetta

della crema di nocciole, ideata dalla Ferrero e rivista da Nico Valerio. Tritare delle nocciole nel frullatore, aggiungere olio d'arachidi o di sesamo e amalgamare. Unire, sempre mescolando, miele grezzo e farina di carrube. Il risultato è garantito e fa concorrenza alla famosa "Nutella".

TÈ BANCIA

Con biscotti secchi alle uvette: una delle tante possibilità ben combinate una colazione golosa.

LATTE E BOCCONI DI PANE RAFFERMO

Piacerà soprattutto ai bambini che non hanno mai manifestato intolleranze al latte. Un mangiare semplice e antico che un tempo rappresentava spesso la cena.

referenze fotografiche

Archivio Giunti: © Giuliano Valsecchi, Firenze 3, 28, 39, 42, 67, 75; © Giovanni Petronio, Firenze 37, 69, 72; © Andrea Fantauzzo, Firenze 43; © Gerardo Gazia, Firenze 58; © Marco Favi, Firenze 83.

Getty Images: © Carlos Davila/Photographer's Choice 9, 116; © OJO Images 27; © Mitch Hrdlicka/Photodisc 49; © Harry Bischof/StockFood Creative 56; © Pat LaCroix/The Image Bank 77; © Tom Grill/Iconica 108; © Michael Rosenfeld/Photographer's Choice 109; © Ulrich Kerth/StockFood Creative 113

Olycom: © StockFood 6, 19, 24, 46, 61, 85, 89, 93, 101

Ove non indicato, le immagini appartengono all'Archivio Giunti.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.