

LINEE GENERALI PER UNA ALIMENTAZIONE NATURALE

La moderna alimentazione, caratterizzata da quantità eccessive di cibi denaturati, carichi di residui tossici e poveri d'energia per il modo innaturale di coltivazione dei vegetali, d'allevamento degli animali, di cottura e conservazione, è ufficialmente riconosciuta fra le cause principali delle malattie cardiovascolari e degenerative. Costituisce fin dall'infanzia un grave fattore di alterazione dell'equilibrio energetico e della normale funzionalità psicofisica. Al contrario il cibo può evolverci e migliorare la nostra salute fisica e mentale: cambiando cibo possiamo cambiare noi stessi.

Mangiare richiede un lavoro indispensabile di masticazione e digestione per poter assorbire le sostanze ingerite trasferendole dal tubo digerente nel sangue, che le trasporta direttamente al fegato. Qui sono assimilate, cioè selezionate e ulteriormente trattate perché le cellule di tutto il corpo possano utilizzarle. Le sostanze in eccesso possono essere immagazzinate o eliminate, insieme alle tossine, attraverso la bile con le feci oppure dai reni, dalla pelle e con il respiro. Le tossine possono essere accumulate nei liquidi intercellulari e in tutti i tessuti in attesa che il corpo possa liberarsene. Oltre un certo livello, naturalmente soggettivo e variabile, la loro presenza compromette il funzionamento degli organi e può danneggiarne l'integrità.

L'eccesso di calorie e di tossine può favorire o accentuare processi infiammatori, febbre e dolori localizzati nei punti di sovraccarico e di minor resistenza, attraverso cui il corpo cerca di ripulirsi segnalando il disagio. In questi casi è preferibile mangiare poco e scegliere cibi leggeri e poco calorici come frutta e verdura, meglio centrifugati o passati se l'infiammazione acuta interessa stomaco e intestino.

INDICAZIONI GENERALI

salvo diversa prescrizione medica

- ✓ Preferire sempre prodotti di coltivazione biologica, naturali, locali e consumati nella loro normale stagione di maturazione.
- ✓ In condizioni di buona salute e normale funzionamento della digestione, preferire frutta e verdura fresca o poco cotta, cereali e legumi integrali in chicchi e in fiocchi, pane, pasta e farinacei integrali e semi-integrali, farine macinate di fresco, cibi poco conservati.
- ✓ Masticare accuratamente e a lungo è necessario: aiuta a moderare la quantità di cibo e percepirla la qualità. Evita l'aerofagia (ingestione d'aria che produce gonfiore ed eruttazione) e fa digerire bene. Inoltre rilassa e aiuta a riequilibrare il peso corporeo.
- ✓ Tutte le sostanze normalmente utili quando sono assunte in giusta quantità e proporzione, possono divenire nocive se ingerite al momento sbagliato, in quantità eccessiva o in associazioni erranee.
- ✓ Evitare di bere durante i pasti per non diluire i succhi digestivi e non rallentare la digestione. Se si mastica abbastanza da insalivare il boccone non si ha sete.
- ✓ Iniziare il pasto con verdura cruda amara in estate e nell'eccesso di calore, oppure con zuppa di miso (brodo vegetale condito con miso, soia fermentata si gusto salato che normalizza e rinforza la flora batterica intestinale normale) in inverno e nella freddolosità.
- ✓ E' preferibile adottare un'alimentazione dissociata: o un "primo" di carboidrati (pasta, riso, grano, farro, miglio, orzo, avena, mais, seitan, lenticchie, soia, ceci, fagioli, fave, piselli, tofu) + verdure, oppure un "secondo" a base di proteine animali (uova, ricotta, formaggio fresco e magro, pesce, carne... un solo tipo per volta) + verdure. La digestione dei prodotti animali è favorita da una maggiore acidità nello stomaco rispetto quella ottimale per digerire i carboidrati. Separarli rende il processo meno faticoso e attenua molti disturbi digestivi.
- ✓ E' preferibile consumare le proteine animali a pranzo per ragioni di bioritmi neuro-ormonali. Inoltre non è necessario mangiarne ogni giorno, è bene anzi limitarle soprattutto nella stagione calda o avendo temperamento ipereccitabile e tendenza alla pressione sanguigna alta. Gli animali dovrebbero essere allevati e nutriti secondo natura. Preferire pesce e pollame alla carne di

mammiferi, soprattutto maiale. E' pericoloso mangiare carne e pesci crudi per il rischio di contrarre parassiti.

✓ Le uova sono nutrienti, facili da digerire e assimilare. Vanno scelte di pollaio e mangiate fresche; si conservano bene in frigorifero per 15 giorni. Deve evitarle chi ha calcoli alla cistifellea.

✓ Cereali e legumi possono essere associati. I vegetariani devono mangiarli entrambi, se non nello stesso pasto almeno nella giornata, in quanto gli aminoacidi essenziali (componenti delle proteine che il nostro fegato non sa sintetizzare) sono distribuiti parte nei cereali (grano, riso, orzo, miglio, seitan, etc.) e parte nei legumi (soia rossa, gialla e verde, tofu, lenticchie, fagioli, ceci, fave, piselli).

✓ Limitare i farinacei: pane, pasta, gallette, biscotti e farina, che dovrebbe essere macinata di fresco. Preferire piuttosto i cereali in chicchi e fiocchi.

✓ Non mangiare frutta o dolci dopo i pasti ma lontano. La frutta può essere consumata come antipasto per ridurre l'appetito: cotta d'inverno e se si è freddolosi, fresca d'estate e nell'eccesso di calore.

CONDIMENTI

Sale marino integrale sia grosso che fino. Va moderato perchè tende ad aumentare la pressione, il calore corporeo e la rigidità dei tessuti.

Shoyu o tamari in cottura o sulle pietanze.

Olio crudo spremuto a freddo di oliva, di girasole, di vinacciolo.

Aceto di mele o di riso o balsamico, succo di umeboshi, succo di limone.

Zenzero, peperoncino, **Lotus**, **Zafferano**

Germe di grano in scaglie, **Lievito al malto**, **Miso** (non va cotto ma sciolto nel brodo vegetale a fuoco spento o nel piatto)

Aromi: rosmarino, alloro, timo, origano, maggiorana, prezzemolo, aglio, cannella, chiodi di garofano.

Alghe: kombu in cottura con i legumi o tostate al forno, sbriciolate e spolverate su cereali, legumi e verdure; iziki e arame con i cereali, wakame nei minestrone e nelle zuppe, nori abbrustolite e sbriciolate sulle minestre.

BEVANDE

La quantità di liquidi da assumere durante la giornata è variabile e dipende dalla stagione, dal tipo di alimentazione, dalla costituzione e dal tipo di attività svolta.

In generale è bene bere **acqua pura** (mai fredda) fuori dei pasti, e specialmente di mattino a digiuno.

Al mattino, dopo i pasti o durante la giornata è possibile, se gradito, bere:

Caffè d'orzo o di cereali, **tè bianca** (foglie d'estate, rametti d'inverno), o **tè di rosa canina** (ricco di vit. C, da non fare bollire), **infuso** di

Spremute di limone, arancio, pompelmo.

Succhi, frullati e centrifugati di verdure e di frutta non zuccherati e appena spremuti.

CIBI E BEVANDE DA EVITARE O RIDURRE

Caffè, coca cola, tè forte, alcolici, vino, bibite zuccherate, gasate, dolci, cioccolato, pane raffinato, pasta raffinata, margarina, burro, formaggi stagionati e grassi, panna, mascarpone, mozzarella, carne di maiale e salumi, carne stufata, molluschi e crostacei, anguilla, cefalo, sgombro, tonno, brodo di dado industriale e di carne, fritti e olio cotto, pepe, noce moscata, aceto di vino, arachidi.

PROGRAMMA ALIMENTARE SETTIMANALE

Mattino:

Crema Budwig con frutta fresca o cotta di stagione
Caffé d'orzo o misto + pane con miele o marmellata senza zucchero o biscotti integrali
Muesli in caffè d'orzo + poco latte di soia, riso, capra
Infuso di rosa canina o camomilla o tè leggero + muesli o biscotti int. o pane integrale
Frutta fresca o cotta + yogurt + polline o germe di grano o lecitina di soia granuli

Pranzo:

Antipasto di verdura cruda-cotta o frutta cruda-cotta o zuppa di miso
Pesce bianco-azzurro piccolo + verdura cotta-cruda
Carne bianca + verdura cotta-cruda
Uova + verdura cotta-cruda
Formaggio + verdura cotta-cruda
Solo frutta cotta-cruda + verdura cotta-cruda
Pasta integrale-bianca + verdura cotta-cruda
Pasta e fagioli o ceci + verdura cotta-cruda
Minestrone o passato di verdure + legumi o formaggio
Riso integrale o semintegrale + verdure cotte-crude
Panino al tonno o tramezzino o piadina alle verdure + insalata

Cena:

Antipasto di verdura cruda-cotta o frutta cruda-cotta o zuppa di miso
Riso integrale-semi integrale-bianco + verdura cotta-cruda + legumi
Minestrone-passato di verdure con fiocchi-chicchi di cereali a rotazione + legumi o seitan o tofu + verdure cotte-crude .
Pasta integrale-bianca + legumi o seitan o tofu + verdure cotte-crude
Pasta integrale-bianca + verdure cotte-crude
Legumi interi-passati o seitan o tofu + verdure cotte-crude
Minestrone-passato di verdure cotte-crude
Frutta cotta-cruda + verdure cotte-crude

Pesce consigliato: bianco o azzurro di piccola taglia, fresco o surgelato.

Carne consigliata: pollo, tacchino, cavallo, bresaola.

Formaggi consigliati: ricotta magra, stracchino, caprino fresco, formaggio fresco e magro.

Cereali consigliati: riso, miglio, orzo, frumento, seitan, avena, mais, farro, segale, grano saraceno, pasta integrale biologica, all'ortica, alla salvia, alle alghe.

Legumi consigliati: lenticchie decorticate o intere, cannellini, ceci, azuki rossi-verdi, fagioli neri, piselli, fave, lupini, fieno greco, tofu,

MODALITA' DI COTTURA

Utilizzare tegami d'acciaio, ghisa, terracotta, pirex, a doppio fondo, a tenuta di vapore, pentola a pressione e per la **cottura a vapore**, modalità che preserva al massimo sapore e proprietà dei cibi. L'**olio** non deve essere cotto né ottenuto per spremitura a calore per non denaturare gli acidi grassi poli-insaturi contenuti, importantissimi nel buon mantenimento delle strutture cellulari. Se vi è necessità di rendere antiaderente un tegame stendere sul fondo già caldo poche gocce di olio d'oliva con un pennello. Usare sempre lo spargifiamma. La bollitura fa disperdere nell'acqua minerali e sostanze: è importante quindi riutilizzare i brodi di cottura di verdure e legumi. Tutti i chicchi, nella quantità di 1-3 cucchiaini al dì, possono essere fatti germogliare e mangiati crudi in insalata.

Uova: non fritte, non sodate. In camicia, alla cocque (1 min. di bollitura), albume in frittata al forno o strapazzato, tuorlo crudo aggiunto a fuoco spento. Tuorlo crudo all'ostrica con limone. L'albume deve essere cotto altrimenti ostacola l'assorbimento di alcune vitamine del gruppo B e può causare più facilmente allergie e d'intolleranza. Il tuorlo invece deve essere mangiato crudo, liquido, per non perdere le sue eccezionali proprietà nutritive e ricostituenti e per non denaturare vitamine, acidi grassi essenziali, proteine rendendolo anche più faticoso da digerire.

Pesce: al forno o in zuppa-brodetto; al vapore, al cartoccio, in poca acqua e servito con poco olio crudo e limone.

Carne: alla piastra, al tegame, alla brace, al forno, al vapore, al limone (macinata o in fettine sottili ben sommersa da succo di limone puro per tre ore o più).

Legumi secchi: lasciare in acqua per 8-12 ore prima della cottura. L'acqua d'ammollo deve essere buttata via. Cuocere da 15 min. (lenticchie) a 1 ora o più in pentola a pressione (tempi doppi in tegame normale), in molta acqua (che verrà usata come brodo vegetale per minestrone o per la cottura dei cereali), senza sale per non indurirne la buccia, e con l'aggiunta di 10-15 cm di alghe Kombu la cui funzione è di ammorbidire la buccia dei legumi riducendo l'effetto di gonfiore addominale e flatulenza. Se questi persistono è necessario, dopo la cottura, passare per eliminare le scorie. I legumi cotti possono essere conservati in frigo per 1-2 giorni.

Il **Tofu** è un cibo proteico facilmente digeribile ricavato dalla soia gialla. Può essere frullato con olio crudo, limone, shoyu o tamari e aromatizzato con capperi o cipolla o aglio e prezzemolo o altri aromi, e usato come maionese vegetale per tartine o per condire pasta e cereali. Può essere cotto alla piastra o al tegame con verdure.

Cereali: se integrali, sono ricchi di vitamine, minerali e fibra utile a regolarizzare l'intestino e rallentano l'assorbimento dei carboidrati mantenendo equilibrato il tasso di zucchero nel sangue. Prima di cuocerli è buona norma risciacquarli e lasciarli a bagno per almeno 2-3 ore. Cuocere con acqua, non quella di ammollo, in quantità doppia del loro volume, e 1 cucchiaino di sale integrale per litro d'acqua senza mescolare in un tegame coperto: 80 min. per il riso, 60 orzo, 30 miglio e grano saraceno, 180 farro e 10 cous-cous. In pentola a pressione abbassare la fiamma all'inizio del fischio e calcolare tempi dimezzati. Conservare in frigorifero per 2-3 giorni. .

Verdure: (come anche cereali, legumi, frutta, carne e pesce) possono essere saltate in poca acqua da far asciugare, vino e salsa di soia, oppure stufate, cotte al forno o a vapore con aromi vari e conditi successivamente con poco olio crudo. In zuppe e minestrone aggiungere alghe wakame, rimineralizzanti e vitaminiche.

Frutta: cotta con poca acqua, 5-6 chicchi d'uvetta, ½ cucchiaino di cannella, 2-3 chiodi di garofano e senza zucchero aggiunto, può essere una gradevole merenda. Se gradito aggiungere nella tazza, alla frutta ancora calda, yogurt bianco. In caso di freddolosità aggiungere negli ultimi 5 min. di cottura 1 cucchiaino di kuzu sciolto in ½ o 1 bicchiere d'acqua fredda e mescolare fino ad addensamento. Il kuzu tonifica l'intestino, riduce la diarrea ed è utile negli stati influenzali con febbre a 38° o minore.

PREPARAZIONI PARTICOLARI

Crema Budwig

E' un pasto naturale composto unicamente di prodotti freschi, ricco in vitamine e minerali e povero di calorie. Dà sazietà molto più a lungo rispetto alla prima colazione tradizionale e in genere rende superflui gli spuntini nella mattinata. Se ben preparato è delizioso, piace molto ai bambini e alle persone anziane. La crema Budwig è molto digeribile e gradita anche ai malati gravi.

PREPARAZIONE:

- Frullare bene (o sbattere con una forchetta in una tazza) 4 cucchiaini di yogurt (o di tofu per chi non tollera il latte) + 1 cucchiaio d'olio di semi di girasole o lino o vinacciolo spremuti a freddo.
- aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole + 1 cucchiaino di semi di sesamo o 3 mandorle o 2 noci o 2 cucchiaini di pinoli o 3 nocciole.
- aggiungere 1 cucchiaio di farina integrale di cereali a rotazione fra riso-orzo-miglio-mais-avena-farro-grano saraceno macinati al momento nel macinacaffè.
- aggiungere succo di ½ limone + 1 cucchiaino di miele o 1 cucchiaino di zucchero di canna integrale.
- aggiungere ½ banana oppure 150 gr di frutta matura di stagione cruda o cotta.
- frullare nuovamente e bere di mattino o nella giornata.

Zuppa di miso

Calda o tiepida all'inizio del pasto, come consommé, prepara la digestione, rimineralizza e rinforza la normale flora batterica intestinale.

Saltare nel tegame con pochissima acqua vari tipi di verdure di stagione tra cui radici e foglie, es.: aglio, cipolla, carota, porro, lattuga, radicchio, cicoria, bietola, zucchine, ravanelli con le foglie, etc. + 5 a persona di alghe wakame spezzettate. Aggiungere acqua e far bollire per 15 min. Può essere conservata in frigorifero per 3 giorni. Quando la zuppa calda è nel piatto sciogliervi 1 cucchiaino di miso hacho o mugi o natto. Aggiungere, se gradito, 1 cucchiaino di lievito in scaglie e/o 1 cucchiaino di germe di grano in scaglie.