numero
63

newsletter
di medicina olistica
trimestrale anno 2017

ambrosia

alimentazione e cucina naturale

Direttore Responsabile e Direttore Scientifico: Catia Trevisani
Testi: Katia Bernuzzi Ricette e foto ricette: www.cucinaresecondonatura.it Immagini: Shutterstock
Registrazione: Tribunale di Milano n. 28 del 28-01-2003 Editore: SI.RI.E. S.R.L. Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano
Progetto grafico: Anita Gazzani – La riproduzione anche parziale di testi è possibile previa autorizzazione.

Organizzare la dispensa!

Care amiche e amici,
l'essere umano ha un grandissimo dono rispetto a tutti gli altri esseri che vivono su questa Terra: il libero arbitrio, la facoltà della scelta, in definitiva parliamo della libertà. Molti di noi vivono in gabbie dalle sbarre di ferro o dorate, è lo stesso, senza neppure accorgersene. E non scelgono mai, continuamente condizionati da pubblicità e abitudini mal apprese. Ambrosia vuole essere una sorta di sveglia per tornare a lasciarci guidare dalla nostra bussola interiore, i nostri reali bisogni, ciò che veramente ci fa bene, su tutti i piani, corpo, mente, emozioni, fino all'anima, e tutto questo a partire dal cibo, dagli atti quotidiani come cucinare o fare la spesa.
Allora, sempre desti! Anche a tavola e in cucina!

Catia Trevisani

simo®
Scuola Italiana di Medicina Olistica
www.scuolasimo.it
MILANO 02 89420556

Un brutto giorno per il nostro ego è un buon giorno per la nostra anima.
{*Michael Beckwith*}

— Si scrive "decluttering", è l'arte di liberarsi delle cose inutili al fine di vivere più liberi e felici. "Nel riordino l'importante non è scegliere cosa buttare, ma cosa tenere", scrive Marie Kondo in *96 lezioni di felicità*. Sì, è vero, quel libro non parla di cibo, parla di abiti, di mobili, di oggetti che assiepano le nostre case in modo caotico e spesso inutile. Oggetti piazzati ovunque che distolgono sguardi ed energie.
La dispensa non è un armadio di abiti, neppure una raccolta di foto, di cd o dvd eppure ha molto a che a fare con noi e le nostre abitudini. Apritela. Guardatela e osservatela. Vi soddisfa? Qual è l'elemento o la caratteristica che spicca con maggior forza? È ordinata? È pulita? Quali categorie di cibi contiene? Come avete suddiviso gli alimenti o come li avete assemblati?
Non è un interrogatorio, serve giusto a dare l'idea che si tratta di un'analisi che potrebbe andare avanti per ore portandoci a speculazioni di ogni genere. C'è chi adora i dolci e ne conserva in ogni angolo della casa, chi non resiste senza olive e salatini, chi "se non è biologico non lo compro", chi acquisterebbe solo prodotti light e gallette, chi non vive senza "il mi tolgo il pensiero" di cibi precotti e chi più ne ha più ne aggiunga.
L'obiettivo non è annoiarsi né tanto meno realizzare una mappatura mondiale delle dispense del pianeta piuttosto provare ad aumentare il grado di felicità anche tra i mobili della cucina. Prendetevi un attimo, quindi, date un rapido sguardo alla vostra scorta di cibo e descrivetela. Poi datele un voto che esprima il vostro grado di soddisfazione sapendo che ognuno ha una sua forma di "felicità alimentare". C'è chi è molto soddisfatto quando la cucina straripa di cibo, chi non sopporta il frigorifero intasato di alimenti e chi ha una vera e propria adorazione per il rimandare la spesa lasciando all'improvvisazione dell'ultimo momento la composizione del pasto. Scattata la foto dell'adesso sta a voi scegliere che farne. La cucina naturale fornisce indicazioni piuttosto precise basate su alcuni capisaldi irrinunciabili quali la freschezza e stagionalità degli alimenti, l'origine controllata e il più rispettosa possibile della Terra e degli uomini, l'utilizzo di spezie e di aromi, la preferenza per cibi integrali e grassi di qualità.
Se nella vostra dispensa abbondano alimenti confezionati, industrializzati, processati e piatti pronti, insomma, la scelta di convertire il vostro stile alimentare potrebbe essere un bel cambiamento di vita. "Bel cambiamento" non sta a dire solo la consistenza della trasformazione ma anche la qualità della stessa. Innumerevoli studi scientifici ormai – oltre che un istintivo buon senso alimentare – dimostrano che chi abbonda nell'uso di cibi confezionati ha una maggiore tendenza a incontrare una serie di patologie – diabete compreso – che una sana vita alimentare contribuisce in maniera consistente a tenere lontane. Premesso che il tempo dell'inquisizione è passato e non intendiamo di certo riportarlo nel mondo dell'alimentazione, va detto che chi segue i principi della cucina secondo natura ha ▶

L'autrice di Ambrosia

Katia Bernuzzi, moglie, mamma, giornalista, laureata in Filosofia. Appassionata di cucina da anni ne ha scoperto di recente l'enorme potere creativo. Crede che cucinare, come scrivere, sia uno splendido modo per conoscere se stessi e che la Natura, in questo, sia una guida insostituibile.

"scelto di scegliere" in autonomia, informandosi sulla provenienza dei cibi che ingerisce, sulla loro capacità di nutrire, sugli effetti che possono avere sul corpo e sulla mente. Ci sono medicine antiche, come quella cinese o l'Ayurveda, che basano la loro efficacia proprio su queste conoscenze. Quasi fosse un laboratorio alchemico concepiscono il nostro corpo o involucro come un grande pentolone nel quale si possono attuare le più svariate trasformazioni in base agli ingredienti che si ingeriscono, al loro ordine e alla loro biodisponibilità. Mangiare grandi quantità di verdura cruda prima di iniziare un pasto per una persona che lamenta problemi digestivi, per esempio, è vivamente sconsigliato dall'antica medicina tradizionale cinese, così come abbuffarsi di cibi riscaldanti – come il cioccolato – per chi ha una costituzione calda o piena di tossine.
Lo abbiamo già scritto nel precedente numero di Ambrosia [http://www.edizionienea.it/rivista-ambrosia/] e lo ribadiamo qui: conoscere tutti i pilastri di medicine sagge e antiche come quelle appena citate e trovarne le conferme nella medicina odierna (la vicinanza è a dir poco strabiliante) potrebbe richiedere una vita, tuttavia ognuno di noi attrezzandosi di un minimo di bagaglio conoscitivo e osservandosi con interesse privo di giudizio potrà trarre così tanti insegnamenti da rimanere stupito di quanto "poco" basti per stare meglio e scegliere la via della salute e del benessere. Certo abbiamo una storia e una biografia di provenienza anche sul fronte alimentare, ma è ormai evidente a tutti che cambiare si può e che il tempo che viviamo ci permette così tante possibilità di cambiamento e ri-scrizione del copione che servono solo lo slancio, la voglia e la convinzione di credere che meritarsi di più è alla portata di tutti.

Consigli di lettura:

Trevisani Catia, *Fondamenti di nutrizione* (Edizioni Enea)
Baroni Luciana, *Veg Pyramid* (Edizioni Sonda)

Tra le pareti di casa mia

L'abitudine è il peggior nemico dell'evoluzione. Dietro alle associazioni più innocue della nostra giornata può nascondersi davvero di tutto. "Se non mangio cappuccio e brioche la mattina non decolla"; "Se non mi concedo una pausa caffè ogni due ore non posso farcela"; "Per me un pranzo senza pasta non può dirsi tale"; "Il pane non deve mai mancare dalla mia tavola"; "Se non c'è un dolcetto a fine pasto è come se non avessi completato il pranzo o la cena". Quante volte ci siamo detti o abbiamo sentito dire da amici, e conoscenti frasi simili? I pasti sono gesti abitudinari capaci di trasformarsi in ottime maschere o alibi. Spesso mangiare è un tale piacere da riuscire a sublimare piccole e grandi insoddisfazioni. Il bisogno di alimentarsi (sacro bisogno fisiologico) insomma, non sempre trova una coerente risposta nelle nostre scelte.

Se il nostro fosse solo un bisogno primario non ci interesserebbe così tanto che la colazione fosse proprio in un modo piuttosto che in un altro o che il pranzo e la cena venissero sempre aperti da un bel piatto di pasta o da un prelibato secondo di pesce, carne o legumi. L'istinto ci guiderebbe verso ciò che ci serve senza tante esitazioni, il senso di sazietà ci direbbe con chiarezza quando è il momento di smettere e subito dopo i vari ormoni coinvolti manderebbero al cervello segnali di "risoluzione" della carenza avvertita poco prima. I pasti, soprattutto in questa epoca di abbondanza e possibilità di scelta, sono invece qualcosa di ben più complesso. L'aspetto prettamente istintivo-nutritivo ha da fare i conti anche con aspettative di altro genere: l'appagamento dei sensi, il desiderio di prendersi del tempo per sé, l'affermazione delle tradizioni nelle quali si è cresciuti, il rispecchiamento della società in cui si vive e dei suoi modelli, le influenze di messaggi e informazioni che in un periodo di "food obsession" giungono da innumerevoli fonti.

Ciò che ci serve in questo mare di possibilità e alternative potrebbero essere non solo una o più persone di cui ci fidiamo per competenze, corrispondenza tra lo stile di vita e lo stile alimentare professato, buon senso e capacità di cura attraverso il cibo, ma anche una bussola che tenga conto di noi, individui unici e irripetibili che viviamo una storia di vita unica e diversa da quella di qualsiasi altro.

Proprio qui si gioca gran parte della partita. Sulla volontà di assumersi la responsabilità di migliorare la propria vita alimentare sapendo che siamo i primi – prima ancora delle diete, degli schemi fissi, delle indicazioni mediche e delle imposizioni di regimi alimentari di ogni genere – a poter fare tanto. Facile? A parole forse. Poi basta la prova su se stessi e in un attimo ci si può perdere in un piccolissimo bicchiere d'acqua perché le abitudini - comprese quelle della tavola – possono davvero essere i peggiori nemici dell'evoluzione personale e alimentare.

Racconterò brevemente la mia storia, come sono approdata alla cucina naturale e perché. Non per amore autobiografico, ma perché è la storia più autentica che possa riportare e perché spero che possa fare da sprone a chi si appresta, per volontà o necessità, a un nuovo stile alimentare.

Per quanto mi riguarda aprire i cassettoni della cucina e liberarli da cibi industriali e processati è stata la conseguenza inevitabile di un periodo così faticoso da non lasciarmi scelta. O prendevo in mano la situazione o sarei "deragliata". Da anni avevo capito che le mie energie, rispetto a quelle di molti amici e conoscenti, erano di consistenza perlomeno dubbia. Mi sentivo spesso una pila più scarica del dovuto. Una sensazione che mi ha accompagnata sin da bambina assieme ad alcuni problemi di salute dislocati qua e là. La nascita del mio secondogenito mi ha costretta – finalmente! – a fare i conti con questa situazione. Chi ha o ha avuto bambini con problemi di reflusso gastroesofageo può capire cosa significhi tenere in braccio 24 ore su 24 (o quasi) un neonato. Alla soglia del quinto mese ero letteralmente sfinita. In famiglia avevamo optato per la strada meno medicalizzata: niente farmaci (la terapia postulare sopperiva più che adeguatamente al problema) e allattamento al seno. Servivano un'infinità di energie – oltre che motivazioni – che stavo faticando a trovare. Cosa po-

tevo fare? Decisi di non darmi per vinta, iniziai a leggere di tutto anche di notte mentre tenevo in braccio il piccolo. Capii, strada facendo, che attraverso il mio latte potevo cambiare qualcosa. Scovai un corso on line di cucina naturale e iniziai il mio percorso. Gli effetti furono sorprendenti. Da non credere. Subito più energia per me e nel giro di qualche giorno i primi effettivi miglioramenti nella digestione del piccolo.
Com'era possibile? Da sempre mi ero considerata una persona attenta all'alimentazione. Surgelati e cibi confezionati c'erano in casa, ma la loro presenza non mi era mai sembrata così rilevante da poter incidere tanto sul mio metabolismo. Di notte dopo aver allattato bevevo dell'acqua e mangiavo dei biscotti confezionati per riprendermi dalla "sessione di fatica". Di fatto, tempo quindici minuti, ed ero più vicina al tracollo che a reggere il resto della notte con il piccolo tra le braccia. Un circolo vizioso questo – pasto/sonno – che caratterizzava gran parte della giornata. Certo ero stanca per evidenti motivi. Ma la cucina naturale è riuscita a rompere questo circuito che si stava trasformando in una spirale di indebolimento complessivo.
Nel giro di qualche settimana in casa si è passati a mangiare quasi esclusivamente alimenti freschi, biologici, di provenienza sicura, possibilmente rispettosi della stagione in corso e cucinati nel modo più naturale possibile. I grassi che avevo quasi fatto sparire dalle preparazioni – "perché i grassi fanno male", ecc. – sono tornati sulla tavola in un'adeguata proporzione (usati crudi, biologici e di qualità). Lo zucchero raffinato è stato ridotto ai minimi termini (le alternative ci sono e sono ottime), il caffè è stato contenuto a qualche sporadica occasione e sostituito con una bevanda a base di cicoria e ghiande (ottima), le spezie e gli aromi sono magicamente entrati nelle preparazioni di ogni giorno, tutto ciò che aveva a che fare con le parole "raffinato e processato" è stato messo in un angolino della dispensa e quasi senza accorgercene (al momento della scadenza) ha finito i suoi giorni in un posto diverso dai nostri stomaci. So che potrei sembrare un'integralista. Ma in quel momento o lo ero o il tempo della stanchezza e della debolezza si sarebbe protratto così a lungo da lasciarmi sfinita e probabilmente esaurita. Riprese le energie, regredito il reflusso del piccolo (l'attenzione all'alimentazione rimane un caposaldo fondamentale), la vita è tornata alla normalità e la nostra cucina è rimasta e si conferma naturale per tanti altri motivi che sono i benefici avuti da parte di tutti.
Passando da questa storia alla pratica di ogni giorno quel che vorrei dire è che investire in consapevolezza alimentare è un'azione che porta "a valanga" una serie di grandi benefici, immediati e di lungo termine. Nel fare la spesa naturale orientatevi così: freschezza degli alimenti, provenienza sicura e controllata, certificazione biologica. Un pasto a base di questi ingredienti è già un'ottima partenza. Un pasto "destrutturato" e completo è qualcosa di splendido. Un esempio: riso e lenticchie, verdure cotte e una piccola insalata. Il gioco è fatto! L'importante è che il riso sia solo riso (cosa che non avviene con i precotti, vi invito a leggere l'elenco ingredienti), le lenticchie solo lenticchie (guardate quanti sono gli ingredienti di quelle in scatola) e le verdure solo verdure (non verdure cotte da altri, pulite da altri e magari con una storia di vita a base di fertilizzanti e antiparassitari). Con l'aggiunta di olio extravergine di oliva, sale, spezie avete tra le mani un piatto fantastico e nutriente.

"Sì ma io non ho tempo!". Pensavo esattamente la stessa cosa mentre mi occupavo del mio piccolo e pensavo che il pasto andasse risolto senza perdere troppi minuti. Ma quel che guadagnavo nella preparazione lo perdevo nella digestione e così era un disastro. Ora so che se preparo un buon pasto, lo cucino con cura e amore il tempo successivo è tutto guadagnato: il mio corpo usa le risorse introdotte con costanza e perseveranza, la mia mente è più lucida, i pensieri più nitidi e la mia capacità di concentrazione e presenza sono più marcati. Per me questo non ha prezzo. È una conquista che vale la pena riaffermare ogni giorno.

Quanto ai costi? Se avete bisogno e voglia di contenerli imparate a usare le materie prime. Valorizzatele cucinandole. Decidete voi cosa farne e come utilizzarle per trarne il meglio.

Cereali in chicchi, legumi, qualche farina (sempre ben conservata), olio di qualità (biologico e spremuto a freddo), verdura e frutta. La base è questa. Più imparerete a cucinare e più assumerete informazioni sulle necessità del vostro organismo più questa base sarà una fonte interminabile di nuove ricette. Più amerete cucinare più la vostra dispensa si ridurrà all'indispensabile. Quel che manca lo metterete voi. Lo metterà la vostra fantasia, la vostra conoscenza, le abilità acquisite nel tempo e la capacità di stupire mescolando e calibrando elementi basilari e vivi. Questa spesa costa sicuramente meno di una spesa già pensata da altri per voi. Considero tale una spesa creata altrove, preparata da tempo, con alimenti a lunga scadenza, cibi che finiscono nel carrello in base a promesse quasi miracolose (indagate sui messaggi della pubblicità, soprattutto se indirizzati ai piccoli di casa), offerte e promozioni che più che sulla vostra necessità di alimentarvi bene

si basano sul vostro desiderio (che non sempre corrisponde a un reale bisogno) di risparmiare.
Una spesa naturale ben pensata costa meno in termini di soldi e vi ripaga moltissimo in termini nutritivi e di autostima (tra i fornelli e non solo).
Consolidata la base (arriverete a un punto che sarà più facile e veloce infornare una torta che comprarla) aggiungete quel che vi serve per caratterizzare ulteriormente il vostro stile alimentare. Se siete vegani armatevi delle conoscenze alimentari migliori (i bravi vegani – pensate a Jessica e Lorenzo di www.cucinaresecondonatura.it – risultano essere i più informati in assoluto sulle combinazioni degli alimenti perché hanno imparato a diventare ricchi nutritivamente prendendo il meglio da ogni cibo e dagli abbinamenti giusti per evitare carenze); se siete vegetariani aggiungete uova e latticini di qualità (sono altre due categorie di alimenti sui quali potremmo scrivere un trattato: di base sceglieteli freschi, biologici e, nel caso dei formaggi, possibilmente da latte crudo senza dimenticare che uova e formaggi non arrivano solo da polli e latte vaccino); se siete onnivori la scelta è ancor più vasta ma come sempre controllate, verificate e scegliete con massima cura. Date la preferenza a carni di animali che hanno trascorso una vita libera all'aria aperta, cibati in modo naturale, non sottoposti a campagne farmacologiche intensive. Quel che hanno assunto loro in vita ve lo ritroverete anche voi in corpo sotto forma di tossine.
Per il pesce ci sono alcuni altri suggerimenti di base: scegliete pesce pescato non di allevamento (si può fare qualche eccezione per gli allevamenti in mare); controllate il mare di provenienza di quel pesce (spesso è meglio un mare a noi vicino e controllato che un mare lontano magari notoriamente inquinato – pensate a quel che è successo a Fukuschima e dintorni); controllate le dimensioni di quel pesce, più la taglia è grande più marcata potrebbe essere la presenza di metalli pesanti (soppesate questa considerazione con un'altra però: con un pesce di taglia grossa mangiano più persone, servono invece più pesci di taglia piccola per nutrirne anche solo una).
Non c'è una scelta giusta a priori. Ci sono scelte circostanziate e ragionate che tengono conto di noi, degli altri e dell'ecosistema. Vi assicuro che a questo grado di consapevolezza le scelte che facciamo ogni giorno hanno tutto un altro sapore: danno il senso di quanto conti ogni granellino di sabbia che si trova sulla Terra.
Se poi vi appare troppo faticoso assumere tutte queste informazioni, sappiate che lo si fa una volta e poi tutto è in discesa. Sarà più facile fare la spesa, sapere cosa comprare e dove comprare e decidere anche quanto spendere in rapporto ai benefici ottenuti. Alla fine nel vostro frigorifero e nelle vostre dispense finiranno solo alimenti scelti con consapevolezza e giudizio. Mangerete con molta più attenzione e rispetto tutto ciò che finisce nel vostro piatto, grati di quanto vi potete permettere, dei frutti della terra e del lavoro di altre persone che, con voi, condividono valori e visioni del mondo.
Vorreste ancora più concretezza? Conservate i numeri di Ambrosia dedicati alla cucina naturale: ognuno di essi riporta nella seconda parte menu completi e qualche ricetta "libera" da abbinare a vostra scelta. Ecco i menu vi possono dare la consistenza di cosa significhi realizzare un pasto completo con alimenti semplici, di stagione, cucinati in modo naturale e rispettoso degli stessi; le ricette sono validi esempi di come, sapendo gestire bene le materie prime, potete sbizzarrirvi in piatti prelibati, gustosi e capaci di stupire. Potete partire imparando a cucinare tutto ciò che Jessica e Lorenzo vi propongono. Alla fine dell'anno vi ritroverete tra le mani un piccolo ricettario stagionale da integrare – se lo vorrete – con i consigli e le altre ricette che vengono pubblicate sul loro blog. Consolidate le basi, imparate a cucinare una quindicina di piatti nuovi, integrateli con i vostri (portando nella vostra cucina i vari accorgimenti di cui si parla in questi numeri) e poi sbizzarritevi e divertitevi a preparare per voi e le persone a cui volete bene le pietanze che più le nutrono e donano loro armonia. Sarà una grande soddisfazione per tutti in termini di gusto e di buon umore.

REGOLE PRATICHE DI "SOPRAVVIVENZA"

Se quanto scritto sino ad ora vi pare troppo teorico cercherò di tradurlo in azioni pratiche precise. Farò un elenco. Non è completo. Qui c'è una spesa ridotta all'osso. È la base dalla quale partire. Ogni aggiunta ponderatela con cura, conoscenza, capacità di scelta in base al vostro stile alimentare. Chi è vegano aggiungerà fonti proteiche come tofu, seitan, tempeh e muscolo di grano. Chi vegetariano anche uova e latticini. Chi è onnivoro anche carne e pesce secondo i criteri di cui si parla in questo numero. Ricordiamo inoltre che da casa si può fare moltissimo: se avete un orto e qualche pianta da frutto sugli ingredienti freschi sarete quasi autosufficienti, se vi piace l'autoproduzione con i cereali potete realizzare ottimi tipi di latte vegetale e se anche con l'olio di semi optate per la super selezione ricordate che in commercio vi sono macchine da spremitura casalinghe. Servirà solo procurarsi gli ingredienti che più si addicono al vostro gusto. Ma ecco qualche regola schematica d'acquisto.

- Fate la spesa con sempre maggior consapevolezza: stabilite il vostro budget e ottimizzate le risorse, comprando il meglio possibile con i soldi che potete spendere. Quel che manca, non potete permettervi o non volete acquistare lo farete voi acquisendo abilità e conoscenze culinarie.
- Acquistate prioritariamente cibi freschi partendo dalla verdura e dalla frutta. Il consiglio è di sceglierle biologiche, di provenienza sicura e possibilmente prodotte non troppo lontano dal luogo in cui vivete.
- Mettete nella vostra dispensa soprattutto materie prime che trasformerete voi: cereali (in chicchi, poi in fiocchi e soffiati), legumi secchi, farine (ce n'è una varietà incredibile), frutta secca, frutta essiccata, semi e spezie, erbe aromatiche.
- Tenete in casa oli biologici spremuti a freddo di qualità.
- Conservate ogni alimento con cura nel giusto posto e consumatelo in un tempo ragionevole (è inutile per esempio avere 5-6 pacchetti di farine diverse aperte se poi per usarle tutte impiegate sei mesi).
- Procuratevi acqua di qualità ricordando che gran parte del nostro corpo e delle sue funzioni sono strettamente legate all'acqua (vedi il precedente numero di Ambrosia).

Errori da stereotipi

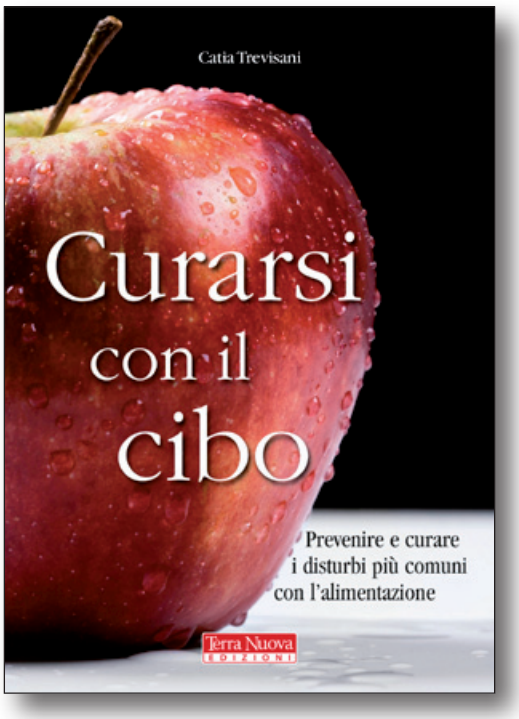
Come accennato sopra le abitudini sono il peggior nemico dei cambiamenti. Succede di essere così ancorati a sapori, piccoli e grandi piaceri del palato, routine domestiche e da supermarket che anche quando ci sembra che la motivazione sia forte, alla fine, si perde velocemente lo slancio iniziale. Motivarsi non basta. Così come può non essere sufficiente una dietologa che ci visita e misura ogni quindici giorni per valutare i progressi. Quando serve più di questo è anche meglio. Perché significa che si ha voglia di andare più a fondo. Si ha voglia di fare scelte consapevoli. Si prende una strada piuttosto che un'altra perché si è profondamente compreso che diversamente non funziona e non perché l'ha detto "tizio o caio", ma perché voi ne siete profondamente convinti. Quando avete la certezza che quanto state facendo è la scelta giusta e non ce ne sono altre altrettanto valide le conseguenze sono inevitabili. E i risultati arrivano da soli. Dimagrire non sarà l'obiettivo, ma la conseguenza delle azioni. Senza accorgersene, se si intraprende uno stile alimentare più sano e rispettoso della natura personale e della Natura in generale, i benefici verranno da sé e, probabilmente, non darete agli stessi tutto quel peso che avevano in origine perché ciò che state perseguendo va oltre uno standard, un modello, un'immagine. Semplicemente siete voi che state "emergendo" nella vostra unicità dopo aver profondamente compreso i vostri bisogni alimentari.

Farò qualche esempio pratico per dare sostanza a queste idee. Un adolescente che, sulla scia di mode, letture e campagne di informazione di vario genere, decide di diventare vegano mangiando pasta, pane e focacce da mattina a sera difficilmente sta facendo qualcosa di buono per sé, aderisce piuttosto a un modello che gli permette di mangiare esattamente ciò che gli piace di più (ha confuso i desideri dell'ego con i suoi bisogni più profondi). Poi certo così facendo rispetta gli animali e non è complice di un sistema che è arrivato alla degenerazione del concetto di allevamento, ma non può sottovalutare i risvolti che le sue scelte hanno su se stesso e la propria salute. Il suo comportamento non porta nulla di buono neppure al mondo vegano che ha bisogno, forse ancor più di altri più consolidati, di testimoni credibili, informati e consapevoli. Allo stesso modo un uomo o una donna che si riempiono di proteine per dimagrire e aumentare la propria massa muscolare difficilmente possono essere modelli di risultati duraturi, consistenti e resistenti. Conoscenza e tempo hanno un valore insostituibile nella scelta di ogni stile alimentare. E vale più la via di un graduale ma inesorabile cambiamento che il desiderio di risultati facili, rapidi e immediati. Conta l'adesso, ma conta anche il domani che si ciba di quell'adesso in una catena costante di causa-effetto la cui complessità di relazione va ben oltre le nostre capacità di veduta. Per questo in un momento storico come il nostro in cui abbiamo la possibilità di accesso a così tante informazioni è importante che le assumiamo e le scegliamo a nostro favore anche in ambito alimentare.

Tra gli studi in corso ve ne sono di interessantissimi. Alcune Università italiane e straniere stanno indagando il ruolo del microbioma intestinale in relazione al peso e alle condizioni di salute delle persone. Ciò che emerge è che un intestino adeguatamente nutrito dà come effetto secondario – il primo è la salute dell'intestino stesso – il dimagrimento della persona ben alimentata e la regressione di varie patologie come alcuni fenomeni allergici o sindromi da colon irritabile. Ma come si fa a nutrire bene la nostra flora intestinale? Dando da mangiare ai batteri "buoni" che stanno nel nostro secondo (forse anche primo) cervello, l'intestino appunto. Se si è in grande difficoltà, il peso in eccesso o i disturbi intestinali sono molti, la fame nervosa è una compagna giornaliera di vita e il desiderio di "schifezze" è ormai diventato il nostro amico più stretto, si può pensare di farsi aiutare a rimettere in equilibrio i propri batteri intestinali. Un ciclo ben assestato – ovvero consigliato da un esperto – di fermenti lattici può essere un supporto importante. Di solito prima viene somministrato un fermento "spazzino" – che fa pulizia appunto

BOX

Catia Trevisani in *Curarsi con il cibo* spiega con naturale chiarezza quanto sia importante essere ben informati quando si intraprende uno stile alimentare che esclude alcune categorie di alimenti. "Vegetariano – scrive – non è di per sé uguale a salute. Chi decide di eliminare dalla propria dieta la carne o più in generale qualsiasi alimento di origine animale per convinzione o semplicemente per stare meglio, ha bisogno di una corretta informazione per non incorrere in carenze. Nel breve periodo si sta certamente meglio, quando si modifica il proprio regime alimentare, ma nel tempo, parlo di anni, un regime alimentare vegetariano o vegan, troppo povero dei nutrienti essenziali, può far ammalare tanto quanto un regime alimentare troppo ricco.
Attenzione a chi consuma troppi cibi raffinati, zuccheri, latticini, si può aprire la strada all'anemia. E purtroppo devo dire che ho riscontrato diversi casi di anemia da ferro o da B12 in vegetariani convinti che però consumavano molti cibi raffinati, senza preoccuparsi di integrare adeguatamente la propria dieta".
Conoscere, informarsi, farsi supportare da persone preparate senza improvvisare è importante. Questo è un concetto che vale in generale e ancor di più quando si abbonda e quando ci si limita nella scelta dei cibi. Stili troppo liberi e abbondanti e stili troppo poveri e carenti (in termini di qualità degli alimenti non necessariamente di quantità) sono due estremi altrettanto pericolosi per la salute. Non scrivo questo per scoraggiare nessuno, piuttosto perché ognuno di noi sia sempre più consapevole delle proprie scelte. Ciò significa cercare di agire, in ogni momento, nel solco della salute ed essere pronti a difendere le proprie scelte. Quando le basi e le motivazioni sono valide, solide e danno risultati tangibili tutto è più facile, spontaneo e naturale. Quello che io definisco uno stile alimentare senza finzioni.



di tossine – e poi, per gradi, viene reintegrata la flora batterica. Un'operazione, questa, di cui potete tranquillamente occuparvi anche voi attraverso un'alimentazione adeguata. Sappiate che i peggiori nemici dell'intestino – gli studi lo confermano – sono i cibi processati, i migliori sono i cibi freschi. Se tenete conto di quel che si è detto nel precedente numero di Ambrosia [http://www.edizionienea.it/rivista-ambrosia/] e aggiungete quanto scritto sino ad ora avrete indicazioni piuttosto precise di miglioramento intestinale: tenete sotto controllo l'indice glicemico dei vostri pasti (i cibi integrali, ricchi di fibre, gli oli di qualità uniti a crudo e un adeguato apporto proteico in ogni pasto riescono benissimo a fare tutto questo); assumete cibi freschi (anche cotti, ma cotti semplicemente e non conservati da tempo); mangiate verdure in abbondanza, cereali non raffinati (i cereali in chicchi per esempio sono meglio delle farine); state alla larga dalle raffinazioni eccessive (un conto è mangiarsi uno yogurt un altro è una merendina con un elenco di 20-30 ingredienti al seguito); state alla larga il più possibile da zuccheri semplici e molto trattati (lo zucchero bianco è uno degli alimenti più diffusi negli alimenti degli scaffali dei supermercati, uno dei più graditi al palato ma anche uno di quelli che crea maggior dipendenza e ruba maggiori nutrienti all'organismo). Ricordate che il fatto che un cibo sia "biologico", "vegano", "senza glutine" o etichettato con una di quelle diciture che vanno di moda da solo potrebbe dire poco se non addirittura pochissimo. Una dispensa piena di cibi biologici confezionati e processati (biscotti, merendine, budini ecc.) non è la soluzione ai vostri problemi alimentari.
Cucinare in modo naturale significa seguire buone norme alimentari senza viverle come tali. Perché laddove la Natura fa da guida c'è un senso di libertà che oltrepassa il bisogno di imposizioni. Certo, magari all'inizio soprattutto se si arriva da una storia alimentare molto squilibrata – chi per anni ha mangiato troppi carboidrati, chi si è letteralmente intossicato di caffè, chi ha esagerato con i dolci, chi ha dimenticato completamente frutta e verdura e via dicendo – qualche regola bisognerà imporsela. Quel che posso suggerire, però, è di cercare di vivere queste "limitazioni" più come veri e propri spazi di libertà che non come proibizioni. Cercherò di spiegarmi meglio. Ognuno di noi nella vita ha praticato uno sport o visto figli, nipoti, amici iniziare una disciplina. All'inizio molto appare come fatica. Dopo i primi allenamenti la muscolatura fa male, i giorni successivi ci si sente acciaccati e compaiono doloretti vari qua e là. È l'inizio. Solo l'inizio. È la fatica di cambiare abitudini. Un semplice addestramento che, con costanza e volontà, darà risultati splendidi. Quando si comincia a danzare non si può ancora pienamente immaginare quale sarà il magnifico risultato successivo, ciò che si prova al saggio di fine anno quando si mettono assieme tutti i passi imparati in una coreografia armonica e complessa. Ecco in quel momento delle fatiche passate ci si è già completamente dimenticati e si balla leggeri padroneggiando i propri mezzi.
Con la cucina naturale funziona allo stesso modo: vi chiede solo la pazienza di imparare i suoi principi e di applicarli con costanza. Quando diventeranno una nuova piacevole abitudine avranno perso il sapore della costrizione per trasformarsi in un vero e proprio spazio di libertà alimentare. Lo definisco tale perché nella cucina naturale ci sono un senso della cura e della conservazione di se stessi e degli altri che travalica gli obblighi: è sapere quel che ci serve per quel che dobbiamo fare. Non vi basta? Se vi può essere utile un'immagine per afferrare e portare con voi il concetto posso consigliare la scena di un film. Nel film Madagascar (il primo uscito per la Walt Disney) c'è un passaggio piuttosto simpatico che racconta di come la volontà possa essere addestrata: uno dei protagonisti, Alex il leone, abituato a cibarsi quotidianamente di carne finché vive nel recinto dello Zoo di Central Park a New York comincia a dare letteralmente i numeri nel momento in cui è catapultato nella vita reale approdando su una spiaggia africana. Non riesce da solo a procurarsi le solite bistecche

e così arriva a desiderare di mangiarsi uno dei suoi amici più cari, la zebra Marty. Non appena si rende conto di quel che gli sta accadendo – durante un inseguimento per poco non sbrana l'amico – da solo si costruisce un recinto in cui stare finché non avrà imparato a controllare tale bisogno irrefrenabile. Quando ciò avviene la conquista ottenuta andrà ben oltre l'istintiva necessità alimentare trasformandosi in un impagabile spazio di libertà di scelta.
"Un brutto giorno per il nostro ego è un buon giorno per la nostra anima", scrivevo all'inizio di questo numero. Un brutto giorno per i vostri batteri "cattivi" – quelli che chiedono costantemente zuccheri magari attraverso un bisogno costante di dolci e carboidrati – è un buon giorno per i vostri batteri affamati di salute, quelli che collaborano al buon funzionamento dell'organismo, al senso di sazietà quando è avvenuto l'opportuno apporto di nutrienti, quelli che mandano al cervello segnali di serenità e non di momentanea gioia irrefrenabile bisognosa, molto presto, di un altro picco glicemico di cui cibarsi e brevemente rallegrarsi.

Diario di bordo

"Digiuno perché ho fame di verità" scriveva Mahatma Gandhi. Astenersi dal cibo è una ricerca in profondità. Alimentarsi è il gesto che ci mantiene in vita. Quando questo gesto viene volontariamente interrotto la ricerca si insinua laddove si aprono la riflessione e il confine tra ciò che intendiamo per vita e morte del corpo. Laddove tale confine può essere toccato dalla volontà. Scrivono Franco Battiato e Gianluca Magi ne *Lo Stato intermedio* che le persone che hanno paura di morire mangiano di più temendo di dissolversi in quel "niente" che si contrappone alla materia visibile. Osho con ogni probabilità sosterrebbe che alla radice di questo vi è mancanza di amore perché laddove vi è amore "la paura della morte diminuirà" e "se l'amore è totale la morte scompare". Ogni volta che si intraprende un nuovo stile alimentare i cambiamenti da apportare hanno il sapore della fatica, hanno a che fare con quell'idea di rinuncia che sembra toglierci qualcosa. Qualcosa al consolidato (un'abitudine) e al solido (come farò senza pane?) della nostra vita. In parte forse questo è vero, in parte è una scusa dietro la quale nascondersi. "Non ce la faccio senza brioche al mattino": Einstein era solito stupirsi di quanto le persone si aspettassero risultati diversi pur continuando a compiere le medesime azioni. C'è chi non si capacita del fatto che continua a prender chili pur non cambiando di una virgola la propria spesa, chi si lamenta del proprio aspetto senza impegnarsi neppure in una passeggiata quotidiana, chi vorrebbe sembrare più giovane ma si priva costantemente delle giuste ore di sonno. A questo livello di insoddisfazione si insinua il desiderio del prodotto "miracoloso". Il siero che porta la super giovinezza e distende le rughe, la pastiglia che appiattisce la pancia, la crema riducente-drenante-snellente. Gli aiuti servono, talvolta sono fondamentali, però se non inducono nessun cambiamento in noi difficilmente avranno esiti duraturi. Per questo motivo quando si inizia un nuovo percorso alimentare un diario di bordo può essere molto utile. Chi ci stila la dieta – se qualcuno l'ha fatto per noi – ci consegna un diario-alimentare giornaliero al quale attenersi, noi possiamo crearne uno nostro nel quale, parallelamente scriviamo le nostre giornate alimentari. È un modo ottimo per tenere un bilancio e arrivare anche a un'autovalutazione. Che si stia seguendo o meno indicazioni alimentari precise, scrivere per un periodo quanto finisce nel nostro stomaco può essere un utile strumento di disciplina. Chi si lamenta del colesterolo alto, per esempio, potrebbe annotare per una quindicina di giorni cosa mangia, a che ora e in che quantità, senza giudizio e senza inganni. Dopo quindici giorni può rileggersi, provare da solo a riconoscere eventuali squilibri e provare ad aggiustarli. Magari basta togliere quel pezzo di focaccia, mangiata tutti i giorni a metà mattina con tanto olio e sale per risolvere un pezzo del problema. Ci sono particolari che sono in grado di fare grandi differenze, ma spesso sfuggono anche a noi stessi perché sono azioni quasi automatiche alle quali non diamo peso. La monotonia degli alimenti non è una gran bella compagnia: a pranzo sempre pasta, a cena sempre minestrina oppure la domenica solo tortelli e il sabato sera pizza. Magari senza accorgerne mangiano glutine quotidianamente, formaggio a pranzo e a cena (pensate a quante spolverate di Parmigiano, Grana Padano o Pecorino ricoprono le vostre pietanze…), beviamo vino o birra tutti i giorni, ci forniamo di una scorta di caffeina che potrebbe mandare in tilt anche la persona più tranquilla del mondo. Dal lato opposto può succedere che abbiamo tolto di tutto e di più perché pensiamo che fa male: al mattino solo fette biscottate e un poco di acqua, a pranzo un'insalata leggera leggera e a cena un bel passato di verdura senza niente neanche l'olio perché fa ingrassare. È evidente che ho esagerato su tutto. Ma sono parossismi che spero possano servire a dare la misura di quanto sia importante avere un'idea precisa di quel che si combina tra i fornelli e il proprio stomaco. Una mappatura efficace è di gran lunga un'importante traccia per apportare quelle modifiche che possono facilitare la nostra vita alimentare. Se poi, quando vi mettete a mangiare sapete di farlo perché qual-

cuno vi ha fatto arrabbiare, perché la giornata è andata storta, perché avete litigato con qualcuno o perché volete staccare la spina, annotate anche questo. Se, in un diario che dura quindici giorni, per più della metà delle volte avete scritto che vi siete mangiati cucchiaiate di crema nocciole perché avete bisticciato con vostro figlio, marito, suocera o perché il datore di lavoro vi manda sui nervi qualche domanda sarà il momento di porsela e di risolverla in uno spazio diverso da quello che intercorre tra la bocca e il vasetto di crema nocciole.

In che mondo mangiamo?

In un mondo di intolleranti, allergici, sensibili, persone con bruciori di stomaco, reflusso e acidità la prima regola è occuparsi seriamente della propria digestione. La cucina naturale, su questo fronte, è come una mamma che si occupa di voi. Accoglietela nella vostra casa, conoscetela, fatevi regalare tutti i segreti che ha raccolto nei secoli: è il suo modo di accudirvi. Non farà nulla al vostro posto, ma vi insegnerà a occuparvi di voi nel rispetto dei ritmi della Terra. Vi metterà in contatto con quelle leggi che governano l'Universo e che, meglio di ogni altra, sono in grado di guidarvi nelle scelte di ogni giorno. Cucinare secondo Natura è regalarsi la possibilità di sentirsi più in armonia con quel che ci accade partendo da una regola fondamentale: la cura della digestione. Tenete caldo il vostro stomaco – senza infiammarlo – curate il vostro intestino e i suoi minuscoli abitanti, non intossicate il fegato, occupatevi dell'energia vitale racchiusa nei reni e coccolate il vostro cuore. Cucinando e mangiando si può fare tutto questo. Non è l'unica strada e non può essere la sola, ma è un validissimo supporto. Vi basterà un poco di costanza e di dedizione per rendervene conto da soli.

Aprite il pasto con qualcosa di caldo se faticate a digerire – un brodo di verdure, una zuppa (tradizionale o di miso), un poco di minestrone con dell'olio messo a crudo – poi mettete un poco di calore in ognuna delle pietanze successive. Usate le spezie per insaporire – con la curcuma nel salato e la cannella nel dolce, per esempio, è difficile sbagliare sono spezie che vanno bene per tutti i tipi di costituzione – il sale sceglietelo integrale e marino, ancora ricco di preziosi minerali, cuocete in modo semplice, ma non privatevi mai del gusto e del sapore. Ciò che mangiate vi deve appagare. Condite i piatti con grassi buoni, i migliori che potete permettervi. Non esagerate nelle quantità: restate sempre un poco affamati, non lasciatevi sopraffare dal pasto, ma guidatelo voi a vostro favore (a beneficio dell'adesso e delle ore successive). E poi prendetevi il tempo. Un tempo vostro: che siano quindici minuti o un'ora abbiate grande rispetto del pasto. Non consumatelo, mangiatelo con calma, piano, lentamente. Più masticate meglio andrà la digestione, più masticate meglio assimilerete, più masticate meno sarete ingordi. E se il cibo che avrete preparato sarà più del tempo a disposizione, non importa. Il tempo, il vostro tempo, non sia una corsa a finire il pasto. Sarebbe un altro lavoro-compito da svolgere tra i tanti. Se il cibo resta e il tempo è finito conservatelo per il pasto successivo e il giorno dopo riducete le dosi. Andare piano è il modo migliore per assicurarsi che nulla rimanga di traverso e che le ore successive non siano appesantite da un imminente desiderio di sonno.

A chi è certo di non avere problemi digestivi voglio lasciare qualche domanda: com'è la vostra pancia? (gonfia-piatta); come ve la passate in fatto di regolarità intestinale?; le energie aumentano o diminuiscono dopo il pasto? Molte volte si è convinti di digerire tutto senza problemi; talvolta è vero ed è una meraviglia, ma certe altre i sintomi di una digestione non ben avvenuta sono meno diretti di quanto si pensi e allora vale la pena osservarsi un poco e apportare quei piccoli aggiustamenti che rendono la giornata ancora migliore.

Se vi è venuta voglia di mettere mano alla vostra dispensa, riordinandola, l'immagine di un obiettivo raggiunto (da qualcun altro) potrebbe essere un buono stimolo. Trovatene una che vi piace e mettetela sul desktop del vostro computer o come immagine "di copertina" del vostro smartphone se volete che diventi presto qualcosa di più di una condivisione ideale. Nel volume *Cucinare secondo natura* ce n'è una particolarmente efficace. Sarà che da quando l'ho vista mi si è stampata in testa e periodicamente mi si ripresenta in tutta la sua bellezza, sarà che rappresenta un ideale niente male, sta di fatto che quella che si vede a pagina 29 è una dispensa di tutto rispetto. Ordinata, logica, colorata e allo stesso tempo pronta a qualsiasi tipo di interpretazione. Avete presente l'alfabeto? Quella dispensa è qualcosa di simile. Un insieme di lettere messe in fila e in ordine, pronte a scrivere parole, frasi,

pensieri, persino un libro. Ecco conoscere e saper destreggiare le materie prime per me vuol dire proprio questo: avere la padronanza degli alimenti basilari e sapere come unirli, mischiarli, avvicinarli e mescolarli per tirarne fuori qualcosa di nuovo e diverso, un piatto originale e gustoso. L'ispirazione arriva anche solo guardando quella dispensa. E nel caso mancasse o si avesse voglia di qualcosa di già conosciuto basta prendere spunto dalla tradizione: insomma un miglio con cavolo nero non esclude una nota pasta e fagioli. Non c'è un piatto per tutte le stagioni e per tutti i giorni. La Natura ce lo insegna: come "Lei" variamo, cambiamo e trasformiamo.

Foto di Infraordinario Studio

Conoscere i pericoli

Si diceva che il tempo dell'inquisizione è passato e non vogliamo di certo riportarla in ambito alimentare. D'altro canto un buon livello di consapevolezza aiuta facilmente a comprendere che ci sono situazioni da evitare, a partire dagli eccessi. Lo zucchero, per esempio è diventato un alimento quasi onnipresente nelle nostre vite. Basta guardare le etichette degli alimenti che teniamo in casa e usiamo quotidianamente. I cibi raffinati ne sono una fonte ricchissima. Lo zucchero è quello bianco ma non è solo quello. Ci sono il glucosio, il fruttosio, il saccarosio. E poi tutta un'altra serie di dolcificanti che contengono mix di glucosio, fruttosio. Insomma spesso ingeriamo molto più zucchero di quanto possiamo immaginare. Ecco perché vale la pensa conoscere quali possono essere gli effetti di consumo eccessivo e come ci si può orientare. Il primo consiglio che vorrei dare è quello di informarsi su che cos'è lo zucchero bianco e come si arriva al prodotto finale. La rete (internet) sarà ancora una volta utilissima nella condivisione del sapere. Usatela a vostro favore. Senza farvi prendere dalla smania di trovare un nemico o etichettarlo come tale, cercate di conoscere ciò che assumete quando dolcificate il caffè del mattino o la tisana della buona notte. Lo zucchero bianco è un alimento molto raffinato al quale, purtroppo, è stato tolto moltissimo. Lo hanno talmente depauperato che quando entra nel vostro corpo si "vendica" e si prende buona parte dei nutrienti che farebbero bene all'organismo. Mettetevi anche dal "suo" punto di vista: si sta difendendo. Aiutatelo facendo scelte diverse. Consumatene meno, prendete dello zucchero integrale di canna o sostituitelo con altri tipi di dolcificanti se proprio ne avete bisogno. Sarà il vostro modo di "incidere" sul mercato e portarlo verso produzioni diverse e più rispettose.

Anche il caffè è un altro alimento sul quale fare un minimo di indagine. Gli effetti della caffeina non sono da sottovalutare. Conoscete e scegliete con cura questa bevanda. Avrete notato che le produzioni si stanno modificando anche in questo settore: caffè verde, caffè biologico, decaffeinato naturale. Il caffè fa per voi? Quanto ne bevete? Avete provato a toglierlo per qualche giorno? Che effetti ne traete e a quale stato lo associate? Come per lo zucchero le alternative ci sono e provarle potrebbe portare dei benefici non ancora immaginati.

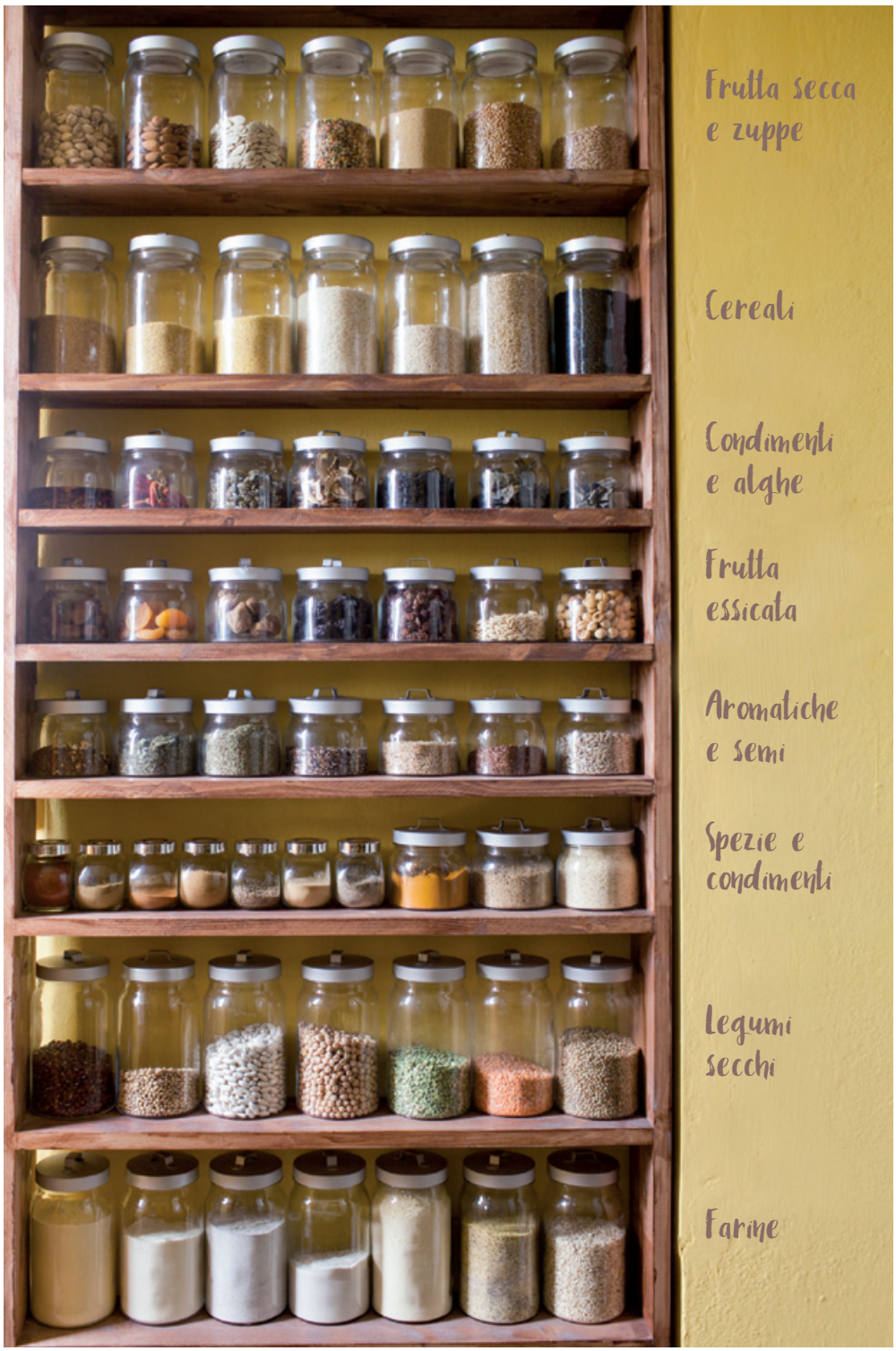
Un paio di semplici "trucchi" per iniziare ad apportare qualche cambiamento: se state cucinando una torta provate a sostituire una parte (un terzo circa) della farina con della farina di cocco. Potrebbe bastare per dimezzare la quantità di zucchero prevista. Se poi aggiungete un poco di cannella aiuterete il vostro dolce ad avere un indice glicemico più basso e il vostro organismo a godere al meglio di quel dolce.

Se siete letteralmente dipendenti dalla pausa caffè (magari più dalla pausa che dal caffè) sostituite qualche tazzina della bevanda nera con una miscela diversa come per esempio del caffè Yannoh. Manterrà intatto il vostro concetto di pausa e regalerà al vostro organismo uno stacco più salutare.

Dopo tanta scrittura anche questa volta è il momento dei fatti. Finalmente! Nuovi menu e ricette vi aspettano. Buon appetito.

La dispensa di Jessica e Lorenzo

www.cucinaresecondonatura.it



Cosa mangiamo oggi? Massima varietà nella nostra dispensa

Non ci sono dubbi: il primo segreto di una buona cucina è una dispensa ben fornita.
Scegliere alimenti di prima qualità da tenere sempre in casa è il primo passo fondamentale per prenderci cura di noi e dei nostri cari. È importante prediligere alimenti integrali, biologici, biodinamici, a chilometro zero, oppure provenienti dal commercio equo e solidale.

Riportiamo di seguito l'elenco degli alimenti che suggeriamo di avere sempre a disposizione nella nostra cucina. Molti saranno nuovi e ci permetteranno di scoprire sapori e profumi finora sconosciuti, altri appartengono alla nostra tradizione da sempre.

Alimenti che si conservano a lungo

- Cereali (con glutine): grano (cous cous e bulgur), orzo, farro, segale, avena
- Cereali (senza glutine): riso (integrale, semintegrale e basmati), miglio, mais (polenta), grano saraceno, amaranto, quinoa
- Pasta integrale: lunga, corta, per minestre, non solo di grano ma anche di mais, riso, soia, farro
- Farine: frumento (grano tenero e grano duro) integrale e semintegrale, farro integrale, segale integrale, orzo integrale, avena integrale, mais integrale, riso integrale, ceci, maizena
- Legumi secchi: fagioli (borlotti, cannellini, dall'occhio, azuki), ceci, piselli, lenticchie, fave, soia
- Lievito: pasta madre, lievito di birra, lievito per dolci (cremortartaro)
- Erbe aromatiche: alloro, basilico, erba cipollina, maggiorana, menta, origano, prezzemolo, salvia, timo, mix di aromi
- Spezie: anice, cannella, cardamomo, coriandolo, cumino, curcuma, curry, noce moscata, peperoncino, zafferano, zenzero
- Olio: olio extravergine di oliva spremuto a freddo, olio di semi di mais, olio di semi di girasole, olio di semi di lino
- Condimenti: sale marino integrale grosso e fine, shoyu, tamari, dado vegetale, miso (di orzo o di riso), aceto di mele, gomasio, lievito alimentare in scaglie, panna vegetale, senape
- Semi oleosi: girasole, sesamo, lino, papavero, zucca
- Frutta secca ed essiccata: mandorle, noci, nocciole, anacardi, pinoli, pistacchi, datteri, fichi, prugne, albicocche, mele
- Alghe: arame, dulse, hijiki, kombu, nori, wakame, agar agar
- Varie: aglio, cipolle, capperi, funghi secchi, pangrattato, semi per germogli, umeboshi, kuzu, nigari
- Bevande: tè, tisane, caffè d'orzo, latte vegetale (di riso, soia, avena, mandorla)
- Dolcificanti: zucchero di canna integrale, mascobado, malto (di orzo, mais, riso)
- Creme: nocciole, sesamo (tahin)
- Golosità: cioccolato fondente, cacao in polvere, cocco disidratato

Alimenti freschi

- Verdura di stagione
- Frutta di stagione
- Tofu, seitan, tempeh, mopur e muscolo di grano

WWW.CUCINARESECONDONATURA.IT

L'estate nel piatto

Panzanella reinventata

Togliete i fagioli dai baccelli e lavateli. Metteteli in una pentola, aggiungete una foglia di alloro o un pezzo di alga kombu, copriteli di acqua e fateli lessare per 30 minuti.
Il sale non va messo a inizio cottura, perché renderebbe la buccia dura. Aggiungetelo quindi alla fine. Poi scolateli e sciacquateli con acqua fredda.
Tagliate a dadini le carote e le zucchine. Tagliate la cipolla finemente.
Preparate dei crostini facendo saltare il pane tagliato a cubetti in una padella con olio, sale ed erbe aromatiche e lasciateli raffreddare.
Unite in un'insalatiera i fagioli, le verdure, i crostini di pane e mescolate accuratamente.
Condite con un'emulsione preparata miscelando in un vasetto chiuso il succo di limone, l'olio e il sale.

Ingredienti:
1 kg di fagioli borlotti freschi da sgranare
8 carote
8 zucchine
3 cipolle
1/2 kg di pane secco a cubetti
erbe aromatiche
succo di un limone
1 pezzo di alga kombu o 1 foglia di alloro
olio e sale

ricette

Gomasio fai da te

Per preparare il gomasio, la proporzione ideale è 1 cucchiaio di sale marino integrale grosso per 7 cucchiai di semi di sesamo bio per ottenere circa 100 grammi di gomasio. Le proporzioni possono anche variare in base al vostro gusto, potete usare un quantitativo maggiore di sesamo, fino anche a un rapporto di 1 a 20. Ricordate che il gomasio si mantiene fresco per circa una settimana è quindi importante prepararne in base all'effettivo consumo. Sciacquate i semi in acqua fredda e scolateli, tostateli in forno a 100 gradi, oppure in padella a fiamma molto bassa. Dovete fare attenzione a non farli abbrustolire.
Una volta tostati i semi, lasciateli riposare, quando saranno raffreddati potete miscelarli al sale marino integrale grosso (e alle alghe se avete scelto questa versione di gomasio) e versarli nel mortaio schiacciandoli con un pestello con movimenti circolari, il risultato deve essere una polvere non troppo fine e leggermente oleosa. Noi in alternativa al mortaio, utilizziamo una macina manuale che ci consente di macinare e versare il gomasio direttamente nei nostri piatti.

Ingredienti:
7 cucchiai semi di sesamo biologico
1 cucchiaio sale marino integrale biologico
alghe nori

ricette

Tofumini sott'olio

Tagliate a dadini il tofu. Il tofu può essere acquistato o preparato in casa (per la ricetta clicca qui).
Tagliate le olive e lavate bene i capperi.
Mettete in un vasetto il tofu, le olive, i capperi, il peperoncino tagliato a pezzetti e l'origano.
Coprite con l'olio di oliva e lasciate insaporire per 24 ore conservando in frigorifero.

Ingredienti:
250 g di tofu
1 manciata di capperi sotto sale
1 manciata di olive
1 peperoncino
origano
olio extravergine di oliva

ricette

Raw crackers

Riducete i semi di lino in polvere con il frullatore e metteteli in una ciotola, frullate le carote e unite tutti gli ingredienti nella ciotola mescolando con un cucchiaio e aggiungete infine l'acqua, l'origano e il sale.
Lasciate riposare il composto per circa 20 minuti.
Stendetelo sulla carta da forno, realizzando uno strato sottile.
Con una rotella per la pizza ritagliate i crackers.
Mettete il tutto nell'essiccatore e lasciatelo andare per una decina di ore (tutta la notte) alla temperatura di 40 gradi.

Ingredienti:
3 carote (polpa)
70 gr semi di lino dorati
50 gr semi di sesamo
50 gr semi di sesamo nero
50 gr semi di girasole
200 ml acqua
1 cucchiaio sale
1 cucchiaio origano

ricette

Crema prezzemolina

Ingredienti:
200 g di capperi sotto sale
1 mazzo di prezzemolo fresco
olio extravergine di oliva

Lavate accuratamente i capperi sotto sale. Poi strizzateli in modo che perdano l'acqua.
Lavate il prezzemolo e separate le foglie dai gambi.
Frullate i capperi e il prezzemolo aggiungendo l'olio di oliva.
Travasate la crema ottenuta in un vasetto e copritela con l'olio.
Conservatela in frigorifero.

EDIZIONI ENEA

http://www.edizionienea.it

Tre generazioni, Lorenzo, Catia e Antonietta ci raccontano la loro storia e ci propongono tante ricette facili da preparare, gustose, sane e 100% veg, che seguono i ritmi delle stagioni e rispettano gli equilibri dell'uomo e del pianeta. Una rivoluzione silenziosa può partire dai fornelli, e può essere divertente, facile e sfiziosa!
Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili.
Per ogni stagione sono proposti menu completi, che suggeriscono come accostare i diversi alimenti. E poi dolci, snack, impasti per pane, pasta e pizza, dadi fatti in casa, piatti elaborati per i giorni di festa.
Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

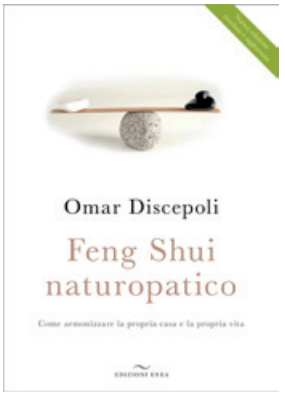
192 pagine a colori - € 24,00

INTRODUZIONE ALLA NATUROPATIA

Filosofia, storia, discipline e professione

di Catia Trevisani
224 pagine
2° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-049-0
ISBN 978-88-6773-055-1 ebook

€ 14,00 - Ebook € 6,99



FENG SHUI NATUROPATICO

Come armonizzare la propria casa e la propria vita

di Omar Discepoli
ill., 218 pagine
4° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-050-6

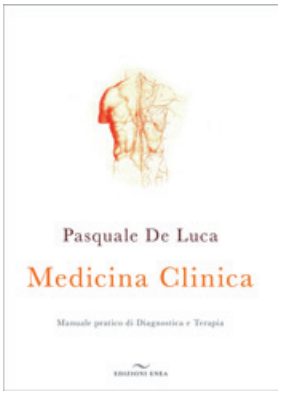
€ 16,00

TECNICHE DI CRISTALLOTERAPIA

Un viaggio nella coscienza olistica

di Angelo Balladori
ill. col., 296 pagine
2° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-048-3

€ 24,00



MEDICINA CLINICA

Manuale pratico di Diagnostica e Terapia

di Pasquale De Luca
512 pagine
1° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-046-9

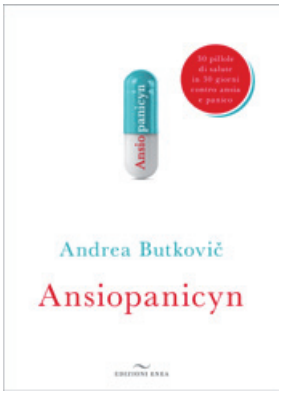
€ 39,00

CURARSI CON L'ACQUA

Il metodo Kneipp e l'idrotermofangoterapia: la natura al servizio della salute

di Catia Trevisani, Elisabetta Poggi
con DVD, ill., 160 pagine
1° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-056-8

€ 24,00



ANSIOPANICYN

30 pillole di salute in 30 giorni contro ansia e panico

di Andrea Butkovič
232 pagine
1° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-6773-051-3
ISBN 978-88-6773-052-0 ebook

€ 19,90 - Ebook € 8,99

ANALISI DI LABORATORIO PER OPERATORI DELLA SALUTE

di Riccardo Forlani
con CD, 182 pagine
Durata audio: 3 ore e 20 minuti
2° edizione: novembre 2016
ISBN 978-88-95572-50-5

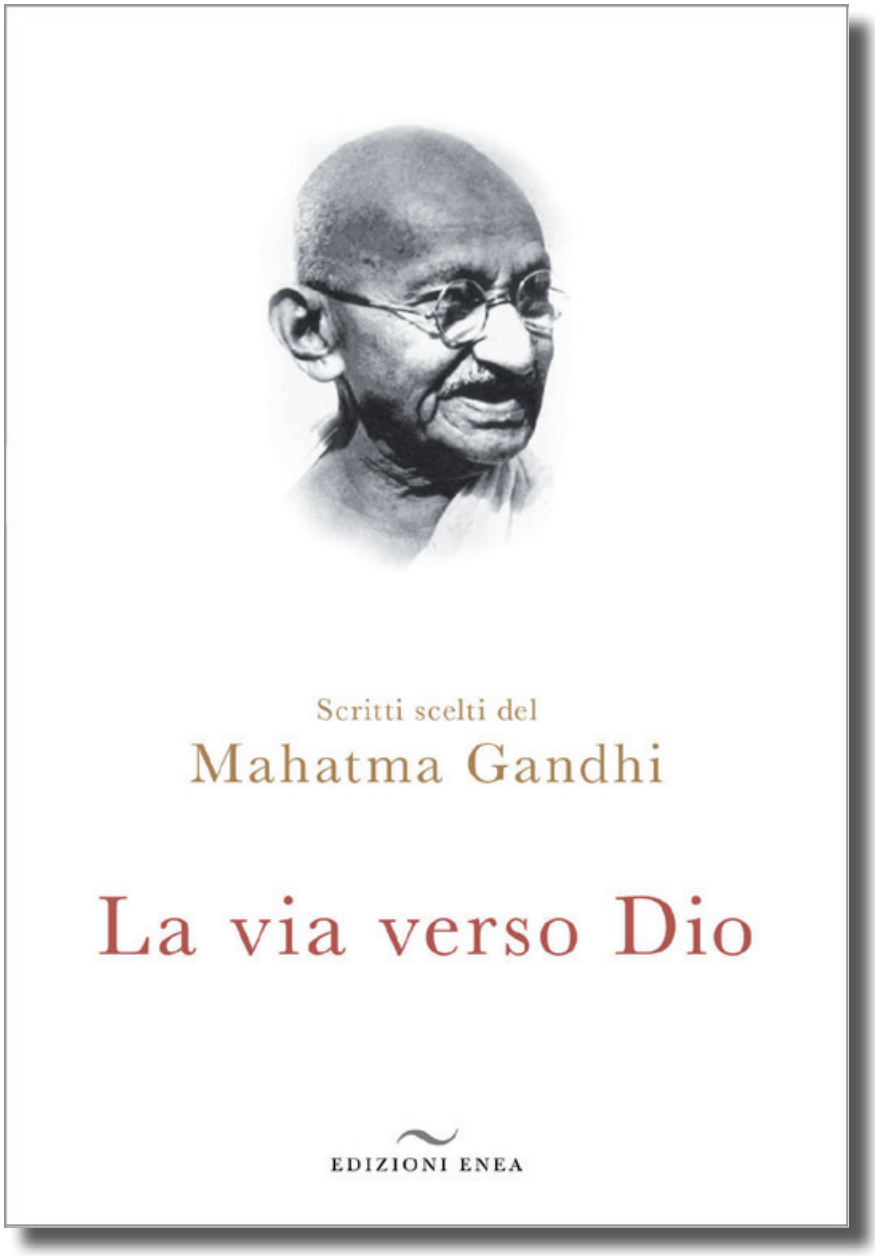
€ 30,00

LA RELAZIONE MEDICO-PAZIENTE

Manuale di ComunicAzione per i Professionisti della salute

di Emanuela Mazza
160 pagine
1° edizione: ottobre 2016
ISBN 978-88-6773-047-6
ISBN 978-88-6773-053-7 ebook

€ 26,50 - Ebook € 12,99



Credo che ogni essere umano possa giungere
a quello stato di indescrivibile beatitudine
in cui si sente dentro di sé la presenza di Dio.

Mahatma Gandhi

Immagina te stesso per un momento.
Non più finzioni, non più maschere, sei la versione
migliore di te, e cammini per il mondo, leggero,
libero, perfettamente e semplicemente obbediente
alle leggi del tuo cuore. Libero da costruzioni, sovrastrutture
imposte dal tuo falso ego,
finalmente allineato al tuo splendente sé.

Scegli di splendere è un viaggio meraviglioso
in ascolto della nostra voce profonda, la voce dell'anima
che ci parla dei nostri reali bisogni e desideri,
del nostro compito di vita, dello scopo della nostra esistenza.

Siamo tutti nati per splendere!

SIMOLUX
penna da cromopuntura
e reflessologia
integrata

info:
tel. 02 45490381
in vendita su www.ilpuntobio.com

con punta in
cristallo di rocca

Ottimo Prezzo

Astuccio con filtri dei 7 colori dell'iride + oro. In vendita presso il Punto Bio di Milano e on line.

Alimenti biologici, oli essenziali, cosmesi naturale, prodotti fitoterapici a Milano e online sul sito

www.ilpuntobio.com

PUNTOBIO

MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
Tel. +39 02 45490381

Catia Trevisani

Scegli di splendere

Corso di autoguarigione

LA PAROLA CHE CAMBIA LA VITA

EDIZIONE SPECIALE

Mercoledì 1 novembre 2017 presso Teatro PIME, Milano

Info e prenotazioni:

02 89420556 - info@sceglidisplendere.it

www.sceglidisplendere.it

www.scuolasimo.it

www.facebook.com/sceglidisplendere

corsi monografici per tutti

17-18 Giugno - Spagiria (2 week end - aula e streaming)
Docente: C. Conti

8-9 Luglio - Massaggio Olistico
Docente: C. Piantanida

9-10 Settembre - Iridologia (3 week end - aula e streaming)
Docente: M. Lusa

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357

simo®
Scuola Italiana di Medicina Olistica

www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018

a scuola di naturopatia

1600 ore

corso professionale quadriennale

È possibile seguire tutte le lezioni teoriche comodamente da casa in streaming

simo
scuola italiana di medicina olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Iscritti all'Albo Regionale Operatori Accreditati dalla Regione Lombardia n. 357

simo®
Scuola Italiana di Medicina Olistica

www.scuolasimo.it

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO
tel. 02 89420556
fax 02 56561018