

Nutrirsi di Salute



Metti la salute a tavola!

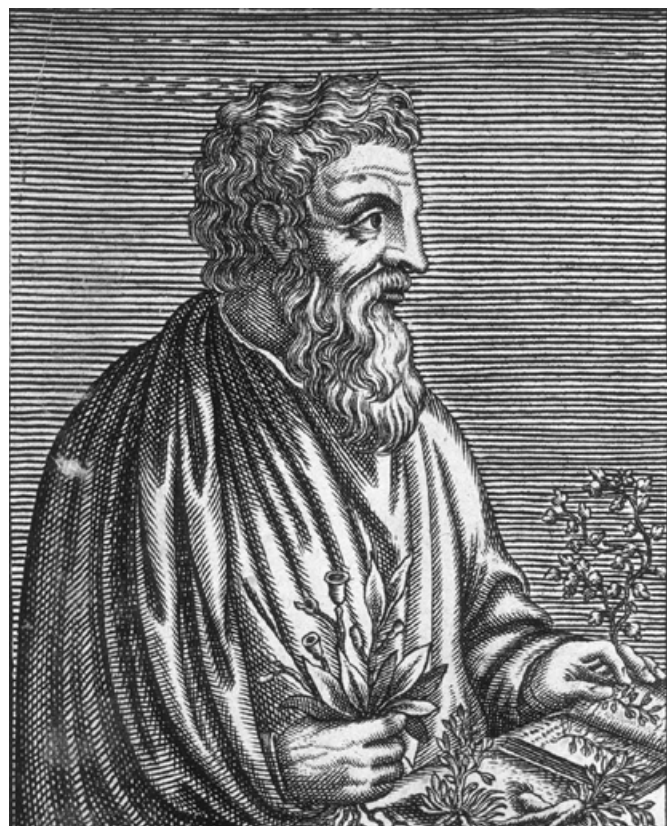
“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo!”

Ippocrate, medico dell’antica Grecia, con questa citazione illuminante metteva in evidenza la stretta relazione tra cibo e salute.

Parole più che mai attuali, soprattutto in questi tempi dove il carrello della spesa di molti consumatori è riempito con un’elevata quantità di cibi di scarsa qualità, che possono influire negativamente sul nostro benessere.

La scelta dovrebbe essere invece diretta verso un’alimentazione più sana e naturale, con meno additivi chimici, con un maggior consumo di prodotti freschi anziché industriali, con la presenza di alimenti così come la natura ci dona, rispettando la stagionalità.

Cerchiamo inoltre di acquistare cibi più “puliti” (ad esempio da agricoltura biologica) e, non meno importante, adottare un’alimentazione più sostenibile al fine di ridurre l’impatto ambientale.



Ippocrate
medico, geografo e aforista
460 a.C. - 370 a.C

L'invito è anche di orientarsi verso l'utilizzo di ingredienti prevalentemente vegetali, che significa passare da una cucina che talvolta si basa per lo più su carne, affettati, formaggi e uova, a una molto più diversificata che include sia gli alimenti appartenenti alla cultura culinaria mediterranea, che i protagonisti della tradizione orientale.

Parliamo quindi di tradizione valorizzata da una nuova cultura del cibo

Il primo passo è quello di ottimizzare gli ingredienti tradizionali della cucina del “passato” come cereali, legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva.

Oltre al frumento riscopriamo dunque grani antichi, pseudo cereali e i loro derivati come farro, orzo, riso, miglio, avena, ma anche grano khorasan (conosciuto come kamut, marchio registrato), quinoa, amaranto, triticale, segale, sorgo, grano saragolla, grano saraceno, bulghur, grano spezzato, teff, cous-cous, tapioca, da alternare tra loro e utilizzare ogni giorno, preferibilmente da agricoltura biologica.

Al fine di creare piatti unici, si consiglia inoltre di abbinarli ai legumi, le cui proteine si completano a vicenda per sostituire al meglio cibi di origine animale.

I legumi sono tra i protagonisti più importanti in una sana alimentazione.

Citiamo ad esempio le lenticchie verdi, lenticchie rosse decorticate, i piselli, i ceci, la soia gialla, verde, nera, gli azuki, tutte le varietà di fagioli (fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli neri, fagioli con l'occhio, ecc.), fave, arachidi (sì, sono legumi!), carrube, lupini.

Oltre alle proteine, forniscono numerosi nutrienti tra i quali carboidrati, vitamine, sali minerali, fibre e pochissimi grassi (ad eccezione della soia e arachidi)!

Si possono utilizzare freschi, secchi, surgelati, in fiocchi, sotto forma di sfarinati e, se qualcuno “trovasse qualche scusa” perché richiedono tempo per essere cucinati, sono disponibili anche in scatola (si raccomanda di eliminare il liquido di governo che spesso contiene sale e zucchero).

La frutta fresca (preferibilmente di stagione) deve essere sempre presente nel nostro piano dietetico.



La tabella della frutta di stagione

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche												
Amarene												
Angurie												
Arance												
Banane												
Cachi												
Castagne												
Ciliegie												
Datteri												
Fichi												
Fichi d'India												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Mandaranci												
Mandarini												
Mele												
Melograni												
Meloni												
Mirtilli												
More												
Nespole												
Pere												
Pesche												
Pompelmi												
Prugne/susine												
Ribes												
Uva												



La tabella della verdura di stagione

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
ASPARAGI												
BARBABIETOLE												
BIETOLE												
BROCCOLI												
CARCIOFI												
CAROTE												
CAVOLFIORI												
CAVOLI												
CETRIOLI												
CIME DI RAPA												
FAGIOLINI												
FINOCCHI												
INDIVIE												
LATTUGHE												
MELANZANE												
PATATE *												
PEPERONI												
POMODORI												
PORCINI												
PORRI												
RADICCHI												
RAPANELLI												
RUCOLA												
SEDANI												
SONGINO												
SPINACI												
VERZE												
ZUCCHE												
ZUCCHINE												

* presenti nella tabella delle verdure, ma con un quantitativo di amido simile ai cereali e derivati



Non solo! Dovremmo utilizzare anche la frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc.), quella essiccata (fichi secchi, albicocche secche, uvetta secca, ecc.) e includiamo anche il consumo dei semi quali semi di lino, di girasole, di sesamo, di zucca, semi di chia, bacche di goji, ecc.

Non dimentichiamo anche i molteplici possibili impieghi delle verdure, le quali non dovrebbero mai mancare e non solo come contorno, ma anche in polpette o crocchette con la presenza di cereali e legumi, spiedini vegetali, verdure ripiene con ingredienti vegetali, passati di verdure, vellutate e minestrone.

Utilizzati soprattutto in abbinamento alle verdure, anche i germogli dovrebbero arricchire le nostre tavole, donandoci numerosi nutrienti facilmente assimilabili.

Ecco inoltre una carrellata di alimenti che costituiscono una gustosa opzione aggiuntiva nella cucina naturale.

Possono apparirci insoliti, ma si trovano ormai anche in molti supermercati e possono essere equiparati e sostituiti ai corrispettivi ingredienti, o alimenti, di origine animale senza penalizzare il gusto. Se lo desideriamo possiamo quindi utilizzarli per realizzare le varie preparazioni tradizionali in chiave vegetale!

Latte, yogurt e burro vegetali, panna di soia

Il latte di soia è un'ottima alternativa a quello vaccino, in quanto totalmente privo di colesterolo e di lattosio; il suo sapore varia molto tra una marca e l'altra.

Con il latte di soia si producono diversi derivati (yogurt, panna da cucina, panna da montare, burro di soia, burro di cocco,



ecc.) che, come accennato, si utilizzano esattamente come i loro analoghi prodotti animali. Oltre a quello di soia, esistono altri tipi di “latte vegetale” ricavati ad esempio da riso, avena, farro, miglio, quinoa e mandorle.

Il tofu

Si tratta del così detto “formaggio di soia”. Un’accortezza: dà il meglio di sé unito ad altri ingredienti, mentre servito al naturale non risulta a molti gradito al palato. Inoltre esistono altri tipi di formaggi vegetali (in vendita anche on line) che hanno un sapore molto simile a quello che definiamo comunemente formaggio.

Seitan

Si ottiene dal glutine, la parte proteica del frumento o da altri cereali. È molto buono anche assaporato da solo, può essere cucinato esattamente come nelle ricette base di carne: in spezzatino, polpette, scaloppine, ragù, impanato, ecc. Per completare la qualità proteica, e renderlo un alimento completamente sostitutivo della carne, si consiglia di abbinarlo ai legumi o altro alimento proteico di origine vegetale.

Muscolo di grano

(glutine di cereali e farina di legumi). È considerato un’alternativa al seitan, dal quale però si differenzia per la presenza anche di farina di legumi, rendendolo nutrizionalmente migliore e completo.

Tempeh

Si tratta di un prodotto dal gusto caratteristico che si ottiene dai fagioli di soia fermentati.

Alghe, chiamate anche “verdure di mare”. Contengono diversi nutrienti, in particolare troviamo lo iodio in quantità variabili anche molto elevate e quindi possono porre problemi di sicurezza ad esempio per la tiroide. Esse vanno quindi usate alla stregua delle spezie, cioè in piccole quantità e, a differenza di quanto si creda, non costituiscono una fonte affidabile di vitamina B12. L’alga agar-agar è l’unica alga che si presenta incolore e insapore, molto utile per la preparazione di gelatine al 100% vegetali.

Condimenti

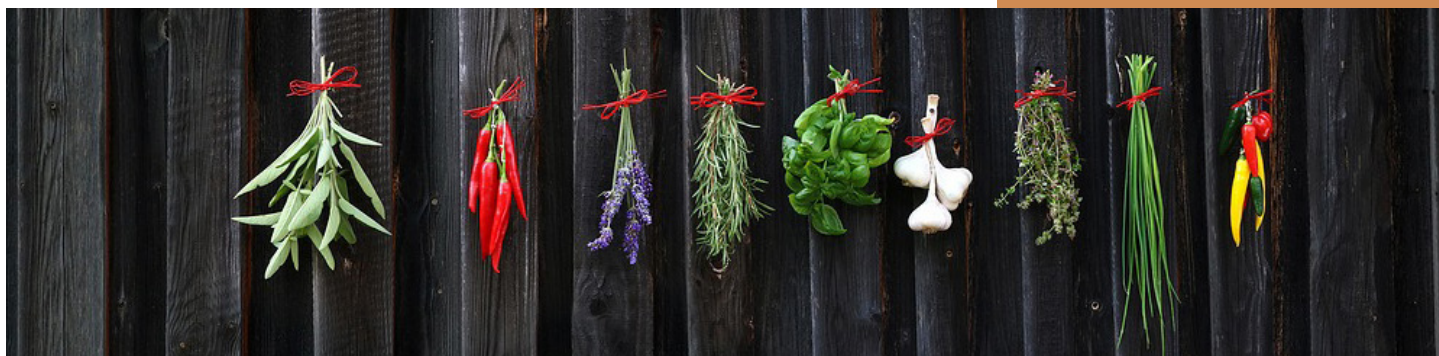
Tra di essi ricordiamo la salsa di soia (tamari o shoyu) che aromatizza moltissimi piatti, ma anche il gustosissimo gomasio, a base di semi di sesamo tostati e sale, o il tahin, la crema di sesamo che si utilizza anche nella realizzazione di alcune preparazioni, come ad esempio l’hummus.



Un altro alimento molto conosciuto è il lievito di birra in scaglie spesso utilizzato come condimento oltre a rappresentare, insieme al germe di grano, un ottimo integratore alimentare. Il miso non dovrebbe mai mancare nella nostra dispensa vegetale, insieme all'olio di semi di lino, ricca fonte di omega 3. L'olio extra vergine di oliva resta un ottimo condimento, così come altri oli vegetali spremuti a freddo.

Sempre con un utilizzo moderato, come quello classico, il sale integrale sarebbe da preferire a quello comune da cucina (cloruro di sodio).

Sarebbe inoltre una buona abitudine ridurre l'utilizzo del sale dando più sapore ai nostri piatti con erbe aromatiche (origano, erba cipollina, basilico, prezzemolo, timo, ecc.) e spezie (peperoncino, noce moscata, pepe, ecc.). Queste ultime vanno



utilizzate con moderazione perché, un loro eccessivo consumo, potrebbe irritare le mucose intestinali.

Citiamo lo zucchero di canna integrale, il malto o lo sciroppo di riso, di mais, di frumento, d'orzo, lo sciroppo d'acero, lo sciroppo d'agave, la stevia, la melassa nera e sono solo alcuni tra i dolcificanti più diffusi in alternativa allo zucchero raffinato (comune zucchero da cucina) o al miele.

Tra le bevande, oltre all'acqua naturale che deve essere garantita nella quantità di almeno 6-8 bicchieri al giorno, possono essere utilizzati i succhi estratti da vegetali preferibilmente tramite estrattori.

Le centrifughe lavorano troppo velocemente, generano calore e alterano i nutrienti (in particolare il patrimonio vitaminico), favorendo così il processo di ossidazione che distrugge parte degli enzimi vivi presenti nel succo, anche per l'aria che viene incamerata. Ricordiamoci di leggere sempre bene le etichette e di confrontare i vari prodotti per scegliere quelli più genuini e preferibilmente a km zero e da agricoltura biologica.

Inoltre un regime alimentare basato sul consumo di cereali e derivati, legumi, frutta, verdura, semi oleosi e oli vegetali di qualità, ci fa anche spendere circa il 25% in meno rispetto a uno stile onnivoro, aggiungendo per di più numerose proprie-





tà protettive, tipicamente dei prodotti di origine vegetale, grazie soprattutto alla presenza di fibre, acidi grassi polinsaturi e totale assenza di colesterolo.

Infine ricordiamo che non esiste un alimento che da solo può fornire tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno; la chiave è la varietà e l'equilibrio tra i diversi alimenti, anche se di origine vegetale, che assumiamo ogni giorno!

Consideriamo quindi i numerosi vantaggi di uno stile alimentare più salutare, etico e a basso impatto ambientale!

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- “The China Study” T. Colin Campbell PhD e Thomas M. Campbell II
- “Buono, sano, vegano” Michela De Petris Mondadori 2015
- “Bimbo, sano, vegano” Michela De Petris Mondadori 2015
- www.scienzavegetariana.it
- www.vegpyramid.info
- www.piattoveg.info

Rossana Madaschi Ec.Dietista
e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell: 347.0332740

E-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it