

Sano è buono! – seconda conferenza

Categorie di alimenti – Le verdure

Le vere verdure...sono verdi! Ottime le Crucifere (cavoli, rape, rucola, senape) che agiscono positivamente sul metabolismo ormonale. Stagionalità e varietà.

Patate (ricche di amidi a parte quelle originarie viola) e carote hanno un elevato indice glicemico. Meglio non eccedere con le Solanacee, ricche di solanina e poliammine.

Le verdure alcalinizzano (il pH del connettivo, a differenza di quello del sangue che è stabile, può variare a seconda della dieta ed è connesso al rischio di ammalarsi qualora sia troppo basso). Le verdure cresciute in terreni sani assorbono una buona quantità di B12, quelle coltivate in terreni inerti no.

Come mangiare le verdure: crude conservano anche le vitamine termolabili (C, prov.A), cotte a vapore, in padella (con poca acqua), al forno; sempre condite a fine cottura.

Esempi foto; finocchi in padella, zucca al forno, carote e verza al vapore, zucchine e cipolle al forno, purè di zucca con finocchi al vapore e pomodorini secchi, verdure gratinate con pangrattato, aglio e prezzemolo.

Cereali integrali

La raffinazione (eliminazione della crusca e del germe) agevola la conservazione a livello industriale ma sbilancia il contenuto nutrizionale. I mulini in acciaio sono “un’innovazione” ottocentesca.

Cereali con/senza glutine: le varietà antiche hanno un contenuto di glutine molto più basso (5-7%) di quelle selezionate dall’industria agroalimentare (17-18%).

Cereali con glutine: frumento, grano duro, farro, spelta, orzo, segale, khorasan

Cereali senza glutine: riso, riso selvatico, mais, miglio, sorgo, teff, avena (va bene per i celiaci nel 98% dei casi)

Pseudocereali: amaranto, grano saraceno, quinoa

I migliori metodi di cottura sono quelli dove l’acqua di cottura viene assorbita completamente e non scolata: risottati o al forno, in polpetta o come polenta.

Normalmente è meglio associare il consumo di cereali (poveri di lisina e triptofano) a quello dei legumi, che ne completano il contenuto proteico.

Esempi foto: farro con asparagi, sorgotto ai carciofi, zucchine ripiene di riso, tagliatelle di ortica, gnocchi di borragine, spaghetti di riso nero e funghi, pansoti, pizza vegetale, grissini di frumento e riso, biscottini di mandrole e datteri, torta di mele, pane, pandolci

Sensibilità al glutine

Gluten=colla, naturalmente contenuto nei cereali ma non in quantità eccessive come quelle selezionate dall’industria agroalimentare. Inoltre le farine usate nei processi di produzione industriale vengono ulteriormente addizionate di glutine, oltre che di conservanti. Senza contare i prodotti chimici usati nei campi, tra cui i glifosati: recenti studi hanno evidenziato reazioni ai glifosati che mimano i sintomi della celiachia! La colla di glutine ricopre la mucosa enterica alterandone la funzionalità, mettendo fuori uso i “sensori” del sistema immunitario e il microbiota: disbiosi. Aumentano i livelli di zonulina: Leaky Gut Syndrome (dott. Alessio Fasano, 2000). Alti livelli di zonulina allentano le giunzioni serrate: proteine non digerite (anche a causa degli inibitori della pompa protonica), batteri, virus, funghi, muffe, metalli pesanti passano nel torrente ematico (mimetismo molecolare, malattie autoimmuni) e talvolta attraversano la barriera emato-encefalica (neurotossine).

Legumi

Alla base della vera dieta mediterranea, proteici, non acidificano ed hanno basso indice glicemico. Sono ottime miniere di ferro, ben assorbibile se consumati con il limone (vit.C): sono tra i migliori rimedi per l'anemia (parola di ematologi!).

Vanno consumati di un tipo solo alla volta senza mescolarli.

Per eliminare i fitati (responsabili tra l'altro dei famosi gonfiori addominali) vanno trattati con ammollo e pre-bollitura.

Si possono utilizzare da freschi, congelati, secchi; meglio evitare quelli in scatola.

Si consumano tali quali, con verdure e/o cereali, frullati in puree e vellutate (minestre, hummus) o nelle polpette.

Esempi foto: tagliatelle di ceci con le noci, farifrittata, ceci in umido, hummus di fave, zuppa di lenticchie, pasta e fagioli, insalata di fagioli dall'occhio, polpette di piselli con crema di zucca

Semi e frutta secca

I semi sono un'ottima fonte di proteine e grassi "buoni", in particolare omega 3, e hanno un alto potere saziante.

I grassi insaturi abbassano il colesterolo LDL e i trigliceridi.

Il boro contenuto nella maggior parte dei semi oleosi favorisce l'assorbimento di calcio e vitamina D.

Frutta secca (non disidratata industrialmente): alto contenuto zuccherino ma anche fibre, potassio, calcio, vari antiossidanti. Essiccatore casalingo.

Castagne: frutti ricchi di amidi, fibre, sali minerali come ferro e fosforo, vitamine soprattutto del gruppo B (in particolare acido folico). L'essiccazione (che faccio tenendole al sole) permette di conservarle tutto l'anno e consumarle bollite, in zuppe e minestre, al forno, come confettura, o sotto forma di farina (castagnaccio, polenta, dolci, pane).

Frutta

Da non confondere con la verdura (non equivalente!). E' preferibile mangiare frutta al mattino o comunque lontano dai pasti, mai alla sera, e di un tipo solo alla volta (la macedonia è buona ma è di più difficile digestione, specie se si mischiano frutti acidi e dolci). Deve essere di stagione, non esotica, fresca e più possibile bio. Colori: antocianine, carotenoidi, flavonoidi, clorofilla, quercetina. Tra gli agrumi occorre fare attenzione alle arance, ricche di poliammine. La natura ce le offre d'inverno quando abbiamo un aumentato bisogno di vitamina C (ma i kiwi ne contengono di più!). Meglio consumarla intera e appena preparata.

Esempi foto: torta di frutta, schiacciata con l'uva, sorbetto di melone, composte, sciroppi

Uova

Sono un alimento completo e nutriente.

L'importante è che siano di provenienza naturale (sia per le galline che per noi!).

Sono l'unica fonte di **albumina**, una proteina importantissima per il trasporto nel sangue di ormoni, vitamine e sali minerali, potente antiossidante e fattore fondamentale per il controllo del livello dei liquidi nei vasi sanguigni (combatte la ritenzione idrica).

E' preferibile consumare l'albume cotto e il tuorlo crudo (coque, occhio di bue, in camicia).

Pesce

Sì se: di piccola taglia (non si concentrano veleni e metalli come mercurio); dei nostri mari (no al pangasio!!! pieno di arsenico e altri veleni); pescati (quindi non troppo spesso per non depauperare la riserva ittica) e non allevati (antibiotici, grassi causati dai mangimi); pesce azzurro ricco di omega3 e B12; solo saltuariamente frutti di mare (filtratori) e polpo (ricco di poliammine)

Latte e derivati

L'uomo ha iniziato a nutrirsi massicciamente di latte solo dai primi decenni del '900! Tutti i Mammiferi, tranne l'Uomo, smettono di mangiare latte dopo lo svezzamento. Il latte è un alimento fatto per crescere...quindi contiene: molti fattori di crescita (che da adulti non ci servono; ormoni naturali e sintetici); proteine (in particolare la caseina, che come il glutine, ricopre di colla la mucosa intestinale); lattosio (perdiamo l'enzima lattasi a 6 anni! è l'unica sostanza che l'industria può togliere...ecco perchè vi concentra l'attenzione!); oltre che antibiotici (mastiti), pesticidi (mangimi)... Produzione giornaliera: da 20 litri si è passati a 50 litri (Europa) o 100 litri (USA). La vera intolleranza al latte è dovuta alla caseina (sostanza collidale che ricopre i villi intestinali impedendone l'assorbimento, come il glutine, e alterando la funzionalità immunitaria). Caseina A2: asina, capra, pecora, bufala

Il consumo di latte è associato a molteplici patologie (tumori ormoni-sensibili, diabete, ipertensione, disfunzioni tiroidee, disturbi alle tonsille, catarro, osteoporosi!!!: il latte provoca acidosi, tamponata col prelievo di osseina).

Le allergie

Principi fondamentali di prevenzione: parto naturale, allattamento al seno, svezzamento non troppo precoce e con alimenti non allergenici per intestino non ancora del tutto formato, pulizia non maniacale, vita all'aria aperta, alimentazione e stile di vita sani

Bevande

Acqua! Non gassata, meglio se tendente alcalina

Tisane, infusi, tè, decotti: alloro, anice, camomilla, calendula, castagno, finocchio, iperico, lavanda, limone, malva, melissa, menta, rosa canina, rosmarino, rovo, salvia, sambuco, timo
Estratti, succhi, sciroppi

Kefir d'acqua: bevanda probiotica fermentata che contiene ceppi di lieviti e batteri benefici; frizzantina e leggermente alcolica, molto dissetante e benefica.

La preparo con acqua non clorata, un cucchiaino di zucchero, i grani di kefir, una scorza di limone e qualche frutto secco (ottimi sono i fichi, le prugne o l'uvetta).

Latti vegetali

Si ottengono a partire da cereali sottoposti a cottura prolungata in acqua (riso, avena, orzo, ecc.) e da semi oleosi ridotti in crema e diluiti in acqua (mandorle, anacardi, pistacchi, nocciole, ecc.). Se acquistati: no zuccheri aggiunti.

Ricotta di mandorle: 200 g mandorle pelate + 1 l acqua, scaldare a 80°, poi 40 g aceto bianco, 1 g sale; lasciar raffreddare, versare nella fucella e tenere in frigo per 24 ore.

Yogurt di anacardi

200 g anacardi + 800 cl acqua, scaldare 200 cl acqua + 1 cucchiaino agar agar, mescolare e aggiungere 1 bustina di fermenti per yogurt (o un vasetto di yogurt); lasciare 8 ore al caldo, poi qualche ora in frigo.

Gelati di mandorle, pistacchi, nocciole

110 g semi + 500 g acqua, scaldare 200 g acqua + 100 g zucchero integrale di canna, 1 cucchiaino farina di semi di carrube, mescolare, aggiungere 80 g olio di girasole spremuto a freddo. Versare nella vaschetta, riporre in freezer. Prima di consumare, frullare il composto ghiacciato mantecando con una spatola.