

## **Sano è buono! – quarta conferenza**

“Prima di cercare la guarigione di qualcuno chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare” Ippocrate

### **Medicina e filosofia...più vicine di quanto si pensi.**

Attualmente assistiamo alla crisi del paradigma consolidato della medicina (approccio riduzionista, potere miracoloso dei farmaci), al minore progresso medico (malattie degenerative e tumori hanno ancora scarse cura), allo scontro tra modelli riduzionisti e integrati.

La medicina è frutto di integrazione tra scienze, tecniche, componenti politiche, culturali relazionali (sistema complesso=più della somma dei singoli): serve una riflessione critica su contenuti, metodi, presupposti -> filosofia (già in Grecia, come in Cina, medico e filosofo collaboravano o erano la stessa persona)

Medicina nell'antica grecia: importanza di ambiente e stile di vita, sintomo legato a serie di fattori; paradigma: organismo=intero; due polarità, in equilibrio (sanità) o squilibrio (malattia); nascere e morire sono passaggi di stato; cause delle malattie: ambientali, comportamentali, fisiologiche, psichiche; già Ippocrate consigliava: no carni rosse, latte (se non ovino), solo pesce magro, attenzione a provenienza e metodi di cottura.

Medicina nell'antica Cina: il Dao, la realtà, è soggetta al Qi, principio vitale unificante, secondo le stesse leggi; principio causa-effetto tra ambiente e stato psico-fisico; paradigma: psiche+corpo=intero; due polarità, yin e yang, in equilibrio (sanità) o squilibrio (malattia); nascere e morire sono cambiamenti di forma; cause delle malattie: fisiche, comportamentali, psichiche; cibi e cotture yin e yang.

Quindi, Occidente e Oriente avevano approcci simili fino al Settecento, quando si fa spazio il disprezzo per la Cina, il razzismo, il Colonialismo e la visione riduzionista.

### **Il tempo in cucina**

Sapete che oltre il 50% dei tumori ha come unica causa una cattiva alimentazione e che in Italia ogni anno spendiamo 500 milioni di euro in lassativi?

La pubblicità ci ha convinto che non abbiamo tempo né voglia di cucinare, che è più comodo utilizzare cibi pronti, modello-manager trafelata, che gli alimenti semplici tradizionali non sono artificialmente calibrati a livello nutrizionale (meno male!!!), che sono meglio le merendine del pane e olio...

Invece cucinare è un piacere, un atto di cura e amore per sé, un investimento a lungo termine in benessere; si può cucinare sano anche con poco tempo, si può diminuire il tempo “perso” a seguire programmi di cucina e dedicarlo a cucinare noi stessi.

Mangiare con “ordine”

Orari regolari, colazione più importante della cena, mangiare solo dopo aver digerito il pasto precedente, frutta lontano dai pasti o prima, come la verdura che è il primo piatto, masticare!

### **Lievito naturale o pasta madre**

Farina+acqua+microrganismi (in prevalenza saccaromiceti e lattobacilli) che con enzimi scindono gli amidi in zuccheri, di cui si cibano producendo etanolo (fermentazione alcolica), anidride carbonica e acido lattico (fermentazione lattica) = una sorta di microbiota esterno (tipico della famiglia) che predigerisce il pane!

Uno studio del Dipartimento di Microbiologia dell'Università di Saragozza ha dimostrato che il consumo di pane industriale è legato ad un impoverimento del microbiota enterico e un

aumento dell'infiammazione, mentre il consumo di pane casereccio prodotto con pasta madre aumenta la biodiversità del microbiota e diminuisce l'infiammazione.  
Come si prepara: 3cucchiai di farina+3cucchiai di acqua: lasciar fermentare la pastella 2 giorni, poi rinfrescare (con nuova farina, e dalla seconda volta anche con acqua q.b.) ogni 24 ore per una settimana, poi riporre in frigo, rinfrescare una volta a settimana, utilizzandone metà.

### **L'orto...sinergico!**

Più simile alla condizione naturale, quindi più autonomo e sano.

Con consociazioni di ortaggi, pacciamatura, semina secondo il calendario biodinamico.

Permette di avere verdure fresche, di qualità e di stagione, ma anche di stare all'aria aperta, fare attività fisica, stabilire un legame non solo utilitaristico con le piante e sentirsi parte della natura.

I prodotti dell'orto si consumano freschi, si regalano, si conservano essiccati, congelati, in salsa, sott'olio, sott'aceto, agrodolci e fermentati.

### **Erbe selvatiche**

La natura ci offre una grande varietà di erbe selvatiche commestibili che sono disponibili molti mesi all'anno, specie nelle zone vicino alle coltivazioni (senza veleni...), oliveti, prati a sfalcio, margini della macchia e del bosco. Tradizionalmente in Liguria si parla di "prebuggiun", un misto di erbe selvatiche che si sbollentano (l'acqua è ottima come bevanda mineralizzante) e poi si consumano con olio e limone, ripassate con l'aglio, insieme alle patate bollite e i "panotti di meliga", oppure come ripieno per torte salate, pansoti e ravioli.

Torte salate: sfoglia di farina integrale, olio evo e acqua; ripieno di verdure, cipolle, pastella di farina di ceci, erbe aromatiche, olio evo, sale integrale o tamari, semi di girasole o zucca opt.

Polpettoni: come ripieno delle torte, eventualmente con patate bollite schiacciate

Pasta fresca: pasta verde o gnocchi verdi di patate e erbette

Pansoti e ravioli: sfoglia di farina di semola integrale, olio evo e acqua; ripieno di verdure e *prescinsêua* o ricotta di mandorle (per i meno tradizionalisti!); salsa di noci: gherigli, aglio, olio evo, sale integrale, acqua

### **Funghi**

Un'altra risorsa spontanea è costituita dai funghi, che sono una buona risorsa proteica e di vitamina D (se posti un quarto d'ora al sole prima della cottura o del consumo).

I funghi hanno tantissime proprietà benefiche (chelanti delle sostanze tossiche, riducono la permeabilità intestinale, riequilibrano, regolano il sistema immunitario), alcuni in particolare, per cui esiste la micoterapia, al pari della fitoterapia.

### **Suggerimenti pratici per la colazione**

Evitando le proposte da bar, i cereali da colazione, i biscotti e le fette biscottate industriali...

Di solito a colazione preparo un infuso, una tisana o un tè. Mangiamo della frutta fresca di stagione o gustiamo un estratto di frutta e verdura. Poi scegliamo tra:

Yogurt di anacardi o mandorle

yogurt vegetale preparato il giorno prima, con frutta fresca, secca, semi, o granola, cacao o scaglie di cioccolato fondente

Strudel di frutta

strudel o strudelini di mele con sfoglia di sola farina integrale, olio evo e acqua e ripieno di mele o altra frutta, semi oleosi, uvetta e cannella

Muesli

senza zucchero o, meglio, preparati in casa con fiocchi di avena (io ho la fioccatrice), semi vari, uvetta; da bagnare con una tisana, un tè o latte vegetale

#### Porridge

è un muesli cotto brevemente con acqua o tisana, è molto saziante

#### Granola

si tratta di un muesli condito con un cucchiaino di olio e un po' di miele e passato al forno fino a diventare croccante; è ottimo sia con le bevande che con lo yogurt di anacardi

#### Crema di cereali

la più comune è quella di riso, ricavata dalla cottura della farina in 5 volumi di acqua per 20-30 minuti o del chicco intero per 2-3 ore; è un'ottima cura in caso di problemi intestinali e digestivi

#### Biscottini

fatti di mandorle tritate, fiocchi di avena, uvetta e mele grattugiate; oppure con farina integrale, datteri frullati, nocciole tritate e acqua

#### Barrette alla frutta

con semi tritati tenuti insieme da frutta secca dolce frullata, e spezie a piacere

#### Torta semplice di frutta

mi piace tanto quella di mele, tagliate a fettine sottili, impastate con poca farina, zucchero di canna, olio evo, un pizzico di bicarbonato e acqua

#### Crostata

preparata con la pasta frolla semplice (farina integrale, olio evo, pochissimo zucchero integrale, acqua) e composte di frutta o frutta fresca

#### Crepê di castagne

fare una pastella di farina di castagne e acqua e versarla a mestolini in una padella leggermente unta e calda; buonissime da sole o con un velo di miele o di composta

#### Cecina

fare delle frittatine con una pastella di farina di ceci e acqua, sono ottime con le confetture, ma anche con tahin e miele, o patè di olive

#### Castagnaccio

200g farina di castagne+300g acqua, uvetta, pinoli, noci, rosmarino; al forno per circa 20 minuti

#### Torta di avena, mandorle e prugne

frullare pari quantità di fiocchi di avena (o farina) e mandorle, aggiungere prugne secche e acqua per ottenere un impasto da stendere su una teglia e cuocere per 15 minuti

#### Piadine

impastare farina integrale (a piacere) con un cucchiaino di olio e acqua; stendere sottili focaccine da cuocere in padella o nel forno; ottime con confetture e tahin, nutelina o hummus

#### Riso saltato

riso già cotto, scaldato in padella con erbe aromatiche, gomasio e un filo di olio evo o di sesamo

#### Polpettine di miglio

preparate con miglio ben cotto, uvetta e mandorle tritate, oppure erba cipollina, olive e pomodorini secchi tritati; impanate con farina di mais e sesamo e passate al forno

#### Pasta e fagioli o minestra avanzate

può sembrare strano, ma a volte si ha voglia di salato e questi avanzi fanno il caso nostro!

### **Affrontare una settimana dai ritmi serrati**

Assodato che lo stress cronico è sempre da evitare, capitano periodi particolarmente intensi e fitti di impegni. Ecco che qualche trucco per non farsi cogliere impreparati e cadere nella trappola dei cibi pronti!

I cereali possono essere cotti anche così:

- portare a ebollizione, cambiare l'acqua, usando una dose doppia rispetto al volume del cereale, riportare a ebollizione, poi spegnere il fuoco
- al momento di mangiare basta riportare a bollire per 10 minuti

Io approfitto del tempo in cui faccio colazione per procedere alla pre-bollitura.

Nello stesso tempo, quando ho giornate "piene", durante la colazione preparo anche le verdure cotte, siano esse al vapore, in padella o al forno.

Un'altra soluzione valida è dedicare qualche ora a preparare diverse porzioni di cereali, legumi (bolliti, ma anche stufati), verdure, da congelare divisi in porzioni.

Poi la mattina si estraggono dal freezer le porzioni per il giorno, combinabili al momento.

Nel freezer si possono stivare anche torte di verdure e polpettoni già in fette, così come la pasta fresca ripiena, che è sufficiente buttare nell'acqua bollente direttamente in cottura.

A cena di solito mangiamo minestra, zuppa, vellutata...che preparo in gran quantità nel pentolone di terracotta e metto sottovuoto in barattoli di vetro da riporre in frigo.

Ancora una soluzione è mettere sottovuoto (se si ha la macchina) alcuni cibi come: polenta, da riporre a fette o cubi, torte salate, alcune verdure come quelle grigliate o al vapore.

Infine per le "emergenze", vanno benissimo le conserve di verdure, come la peperonata, il nishime, la ratatouille, da scaldare al momento.

### **Qualche suggerimento per trattare la stipsi**

Bere abbastanza! acqua, mai gelata, infusi, tisane (malva, camomilla, finocchio, carcadè, o, nei casi ostinati, cassia); aumentare il volume delle fibre: sono ottime le verdure cotte, specie quelle al vapore o sbollentate, condite con olio evo, le minestre, ma anche le mele cotte, magari con l'aggiunta di qualche prugna secca, una scorza di limone o arancia, una spolverata di cannella; fare colazione con la frutta fresca e un bel porridge ricco di semi di lino e chia; mangiare cereali integrali in chicco o in crema (crema di riso) al posto di prodotti a base di farine; masticare con calma e sufficientemente, senza guardare la TV o il cellulare durante il pasto; darsi una certa regolarità per gli orari dei pasti, evitando di cenare la sera tardi; ci si può aiutare con la micoterapia: Auricularia.

### **Merende sane per i bimbi (e non solo)**

Torte fatte in casa o crostate, pane e composta di frutta, pane e olio (e pomodoro se è stagione), frutta fresca o secca, biscottini o barrette di frutta secca fatti in casa, polpettine di legumi e verdure (magari con uno stecco a mo' di lecca-lecca)

### **Conclusioni**

Non mi stanco di ripetere che prendersi cura di sé e dei propri cari adoperandosi in cucina, cercando gli ingredienti migliori, scatenando la creatività per creare piatti sempre diversi e attraenti dà grandi soddisfazioni al palato, all'autostima ed è un bel regalo al nostro organismo in termini di benessere presente e futuro. Sempre che lo si faccia con piacere e ottimismo. Quindi bando alle negazioni (i "non troppo" e i "non abbastanza") e spazio alle affermazioni! Come in ogni cambiamento e in ogni apprendimento non va negato "l'errore" ma proposto "il nuovo comportamento".

Buon divertimento!