

## Sano è buono! – prima conferenza

“Sano è buono!” è un viaggio alla scoperta dei meccanismi che legano una buona alimentazione alla salute, ma soprattutto dei segreti per cucinare sano gustandosi piatti saporiti e appaganti. Insomma, coniugare benessere e piacere a tavola è assolutamente possibile!

Le mie competenze trasversali e i miei molteplici interessi evidenziano la tendenza a una visione olistica della realtà, dell’Uomo così come dell’insieme di scienze e arti, come succedeva in passato.

Del resto secondo la Teoria delle matrioske, sussisterebbe una struttura frattale dell’Universo che si ripeterebbe nel piccolo (es. struttura neuronale; atomi) e nel grande (sistemi di galassie; sistema solare).

Inoltre la fisica quantistica ci dice che siamo di fronte ad una realtà che si esplica come una serie di possibilità (onde) nei confronti delle quali l’osservatore ha una forte responsabilità. Ecco quindi che anche le nostre scelte alimentari non hanno effetti solo sulla nostra salute ma anche sul modo di utilizzare i terreni agricoli, le risorse naturali ed economiche, sugli insegnamenti che impartiamo alle future generazioni, in generale sul tipo di società che contribuiamo a creare.

La connessione alimentazione-salute è chiara nel momento in cui pensiamo che ogni giorno, più volte al giorno, introduciamo nel nostro corpo cibo che ci attraversa dalla bocca all’ano influenzando la nostra fisiologia.

Dunque le categorie alimentari da prediligere sono: verdure, cereali integrali, legumi, semi oleosi e frutta secca, frutta, uova e pesce e latticini con dei doverosi “distinguo”.

Ma soprattutto è fondamentale la qualità del cibo, ovvero l’insieme di: freschezza, filiera corta (autoproduzione o km0 se produttore noto), origine nota e vicina, assenza di pesticidi (ciclo idrico, catena alimentare e accumulo dei veleni), integrità e semplicità (contrapposto a raffinazione), stagionalità (dieta varia, con tempi di recupero per il corpo da sostanze introdotte solo in certi periodi dell’anno).

I migliori materiali per le pentole e gli accessori: acciaio (non per cibi acidi o salati), terracotta, pyrex, ceramica, rame stagnato per la teglia da farinata, legno per gli utensili, teflon e alluminio con le dovute attenzioni, silicone per uso a bassa temperatura.

Metodi di cottura: bollitura (pre-trattamento di legumi e cereali integrali; verdure toste come le radici), bollitura con assorbimento del liquido di cottura (cereali risottati), vapore (quasi tutte le verdure), padella (verdure in foglia o tenere, con poca acqua e condimento alla fine), forno (per gratinare cereali, polpette, verdure, frutta, oltre ai prodotti tipicamente da forno).

Premesso che è meglio cucinare misurato evitando avanzi (sviluppano poliammine, sono meno attraenti o inducono a mangiare di più, contrastano la varietà della dieta), anche perché cucinare fa parte della cura del sé, le migliori tecniche di conservazione sono: congelamento (verdure, ma anche porzioni pronte di legumi e cereali, torte, ecc), sotto vuoto (a breve termine per minestre, a lungo termine per conserve), essiccazione (frutta, verdura, funghi).

Condimenti per insaporire:

- sale: quello marino integrale, composto da una varietà di sali minerali, in quantità adeguate (5g/giorno è quella raccomandata, anche per un corretto funzionamento della pompa sodio-potassio), per noi che abitiamo vicino al mare, non iodato (un

- eccesso di iodio sovraccarica la tireoglobulina, precursore degli ormoni tiroidei, favorendo anche l'insorgenza di malattie autoimmuni)
- gomasio: miscuglio di sale e sesamo, insaporisce permettendo di usare meno sale
  - tamari e shoyu: quelli di qualità sono prodotti a partire dai semi di soia e non dalle sue proteine raffinate
  - capperi e pomodorini secchi
  - limone: conferisce un senso di saporito
  - spezie dalle molteplici proprietà: aneto (nelle verdure), anice, finocchio, cannella (anche nei salati), zenzero (ottima la vellutata di zucca), curcuma (antinfiammatorio molto potente, in associazione col pepe; proprietà anticoagulanti), cardamomo (provatelo col riso), coriandolo, chiodi di garofano (anche nel brodo), cumino, noce moscata (per ripieni e torte salate), pepe, peperoncino, paprika, pimento, senape (anche nell'insalata), sommacco (leggermente acidulo, ottimi i finocchi in padella), vaniglia (non vanillina!), zafferano (vit.A, safranale antidepressivo), ginepro (patate al forno, conserve)
  - erbe aromatiche, anch'esse apportatrici di benefici: basilico, alloro, salvia ("erba delle donne"), rosmarino (rafforza anche i capelli), timo (polpettone di porri e timo), prezzemolo, maggiorana (nei ripieni liguri), santoreggia (i Romani la usavano coi legumi), lavanda, menta (carote con aglio e menta), origano (sta bene dappertutto), melissa, erba cipollina, rafano, mirto

Condimenti grassi. Funzione energetica, costitutiva delle membrane cellulari (fosfolipidi), di ormoni e vitamine. Dal punto di vista organolettico si distinguono in oli (vegetali, generalmente insaturi) e grassi solidi (animali, saturi o vegetali, idrogenati). L'Uomo non è in grado di produrre omega-6 e omega-3 che vanno assunti con la dieta.

I grassi buoni:

- olio extra vergine di oliva
- semi oleosi
- burro e olio di cocco
- olio di canapa, di vinaccioli
- avocado (con attenzione alla questione ecologica)

Al di là di tutti gli interessi commerciali e della pubblicità pro e contro, l'olio di palma è da evitare per una questione di salute (alle alte temperature necessarie per la trasformazione industriale, l'olio di palma produce 3 contaminanti (glicidiolo, 3-monocloro-propandiolo, 2-monocloro-propandiolo) genotossici e cancerogeni) e ecologica (come per la soia ad uso zootecnico, aree sempre più vaste di foresta vengono disboscate a favore di questa coltivazione, spesso ricorrendo allo sfruttamento dei lavoratori, anche minori). Purtroppo è contenuto in molti alimenti per l'infanzia, compreso alcune marche di latte in polvere.

Menù di oggi:

- Grano saraceno con fave e zafferano

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Poligonacee, per questo non è un vero cereale: non contiene glutine, ma amido a lenta digestione e tanti minerali (fosforo, calcio, ferro, magnesio, manganese, potassio) e vitamine del gruppo B. E' stato importato in Europa nel Medioevo dai Turchi, da cui il nome. Le fave (*Vicia faba*) appartengono alla famiglia delle Leguminose ed erano già conosciute ed apprezzate dai Greci e dai Romani. Hanno un buon contenuto proteico e di ferro, oltre a una discreta quantità di vitamina C. Contengono anche levodopa (il principio attivo usato per curare il morbo di Parkinson). La pianta dello zafferano (*Crocus sativus*) appartiene alle Iridacee, come gli

iris, i gladioli e le fresie. E' dotata di un bulbo da cui spuntano i fiori e le foglie. Il nome deriva dall'arabo *za'faran*. La spezia viene ricavata dagli stimmi, la parte terminale del pistillo. E' ricchissimo di carotenoidi, vitamine A, B1 e B2, contiene safranale in grado di influenzare la produzione di dopamina e serotonina.

Procedimento: per prima cosa sbollentare le fave per 10 minuti e scolarle, questo trattamento consente di eliminare gran parte dei fitati presenti nei legumi e in minor misura nei cereali integrali. I fitati sono considerati degli antinutrienti perché riducono l'assorbimento delle sostanze "buone", inoltre sono responsabili dell'irritazione e del gonfiore addominale popolarmente associato al consumo di legumi. Pesare la dose di grano saraceno (io considero circa 60g a testa, ma chi mangia di più può aumentare la dose!) e sciacquarlo. Porlo in una pentola di acciaio, pietra o terracotta con le cipolle o i porri affettati e le fave. Rosolare un minuto mescolando, poi aggiungere il doppio del peso di acqua e una presa di sale integrale. Portare a bollire e ridurre la fiamma al minimo.

A fine cottura, dopo circa 15-20 minuti, condire con olio evo a crudo e la polvere di zafferano.

- Insalata in padella

Sono perfetti la scarola o il radicchio costetto, ma vanno bene tutte le cicorie e in generale le insalate non troppo tenere. La stessa ricetta si può fare con la catalogna.

Procedimento: Si taglia semplicemente e si mette in padella con una cipolla o un po' di aglio tagliato fine e un goccio di acqua. In cottura si possono aggiungere olive in salamoia, pomodorini secchi a striscioline, capperi sotto sale ben lavati, pinoli e uvetta sultanina. Si cuoce a fuoco basso, col coperchio per circa un quarto d'ora, poi si condisce con olio evo crudo, un cucchiaino di tamari e succo di limone.

- Budino casalingo all'amaretto

Il mio budino non contiene latte, glutine né zucchero!

Procedimento: mettere in una pentola (a me piace usare quella di pietra) 3 cucchiaini di farina di riso, un cucchiaino di farina di mandorle, un cucchiaino di cacao amaro non potassato (opt.), un cucchiaino di polvere di agar agar e, se vogliamo che il nostro budino si prenda cura del nostro intestino, un cucchiaino di kuzu.

Il kuzu (*Pueraria lobata*) è un rampicante appartenente alle Leguminose originario del Giappone. Dai suoi rizomi si ricava un amido ricchissimo di proprietà benefiche. Il kuzu è un gastroprotettore naturale, ha proprietà lenitive e alcalinizzanti in grado di curare acidità, reflusso, ulcere, irritabilità intestinale. E' efficace contro la dipendenza da droghe in quanto contiene isoflavoni che stimolano la produzione di serotonina che contrasta l'astinenza. E' disintossicante, antinfiammatorio e antimicrobico.

Si versa gradualmente 1 litro di acqua, mescolando bene le polveri. Si aggiungono 3 cucchiaini di miele di acacia o millefiori e 2 cucchiaini di amaretto (che io preparo a partire dai noccioli di nespole). Mettere sul fuoco e portare a ebollizione mescolando. Far bollire per 3 minuti, poi spegnere il fuoco e versare nelle coppette o nei bicchieri.