# MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

Indicazioni alimentari

della Fondazione “Weston A. Price”

per l’utilizzo quotidiano del cibo tradizionale

e per il recupero della salute

$10

La pienezza della vita

è Madre Natura obbedita.

*- Weston A. Price (1870-1948), dentista e pionere della nutrizione*

# LA FONDAZIONE "WESTON A. PRICE"

La Fondazione "Weston A. Price" è un'organizzazione no-profit fondata nel 1999 negli USA allo scopo di diffondere le ricerche di Weston A. Price (1870-1948). Pioniere nell'ambito della nutrizione, le sue indagini su popolazioni preindustriali e isolate hanno stabilito i fattori alla base di una salute eccellente e le caratteristiche di una nutrizione ideale. Le ricerche del Dott. Price hanno dimostrato che, generazione dopo generazione, si può ottenere e mantenere una forma fisica e una salute ottimale solo se vengono consumati cibi tradizionali ricchi di nutrienti e in forma integrale e, in particolare, vitamine e altri fattori nutrizionali liposolubili reperibili esclusivamente in cibi di origine animale. Oggi la Fondazione è attiva in 32 stati nei cinque continenti, Italia inclusa (WAPF Italia).

La Fondazione è impegnata nella diffusione di alimenti integrali e tradizionali per mezzo di attività educative, della ricerca scientifica e dell'attivismo culturale, sociale e politico. Inoltre, la Fondazione sostiene qualsiasi altra associazione che contribuisca a diffondere informazioni accurate sulle seguenti tematiche:

- l'agricoltura biologica e biodinamica;
- l'allevamento in condizioni naturali (animali allevati al pascolo, definiti anche come 'grass-fed');
- la formazione dei neo-genitori;
- la nutrizione terapeutica;
- la distribuzione di prodotti freschi 'a chilometro zero' dalla fattoria direttamente al consumatore;
- un'etichettatura limpida e onesta dei prodotti confezionati.

Tra gli obiettivi legislativi della Fondazione negli USA e in altri Paesi ricordiamo soprattutto la tutela dei diritti di chi produce e consuma cibi naturali e genuini. Due obiettivi importanti riguardano l'accesso universale al latte crudo sicuro e certificato, e il divieto di usare la soia nel latte artificiale per i neonati.

La direzione e gli iscritti alla Fondazione condividono l'idea fondamentale che la tecnologia odierna debba essere asservita alle sagge tradizioni alimentari dei nostri antenati, invece di essere utilizzata come forza distruttiva per l'ambiente e per la nostra salute; e che scienza e conoscenza possano e debbano validare quelle tradizioni per garantire il futuro delle nuove generazioni.

La Fondazione pubblica una rivista quadrimestrale (per il momento disponibile solo in inglese), *Wise Traditions in Food, Farming, and the Healing Arts,* dedicata all'esplorazione a livello mondiale della validazione scientifica delle tradizioni nell'alimentazione, nell'agricoltura e nella medicina. La rivista pubblica articoli originali sulla ricerca scientifica corrente, sull'alimentazione, sull'agricoltura naturale e sulle terapie olistiche. Inoltre, è un punto di riferimento per i produttori di cibo naturale.

# INDICE


Confusi su cosa mangiare? 1
I cibi animali 2
Cereali, legumi e frutta secca a guscio 3
Frutta e verdura 4
Grassi e oli 5
Cibi da evitare 6
Scelte salutari 7
Il cibo animale 8
Dovremmo essere vegetariani? 10
Carne e ossi 14
Il pollo intero 16
Stufati tradizionali 18
Il quinto quarto: gli organi interni 20
Piatti di carne per tutti i giorni 22
Latte crudo intero 24
Yogurt 26
Formaggio 28
Pesce, crostacei e frutti di mare 30
Piatti di pesce semplici 32
Uova 34
Cereali, legumi e frutta secca a guscio 36
Cereali per la prima colazione 38
Cereali integrali 40
Pane e crackers 42
Legumi 44
Frutta secca a guscio 46
Frutta e verdura 48
Insalate 50
Verdure cotte 52
Zuppe di verdure 54
Patate 56
Verdure probiotiche 58
Dolci a base di frutta 60
Grassi e oli 62
L'importanza dei grassi saturi 64
I grassi fanno ingrassare? 65
... E il colesterolo? 66
Olio di fegato di merluzzo 68
Salse salutari 69
Gelato 72
Cocco 73
Bevande 75
Sale, erbe e spezie 78
Per dolcificare 79
Pentolame 80
Il forno a microonde 80
L'importanza della prima colazione 81
Suggerimenti per il pranzo 82
Suggerimenti per la cena 83
Suggerimenti per gli spuntini 83
Al ristorante 84
Per le generazioni future 85
Come e dove acquistare il cibo sano 88
La Fondazione Weston A. Price 88

Introduzione

# CONFUSI SU COSA MANGIARE?

Siete confusi su cosa mangiare? Quando fate la spesa, vi chiedete come scegliere alimenti che siano sani, nutrienti e deliziosi per voi e per la vostra famiglia? La Fondazione "Weston A. Price" ha realizzato la versione italiana di questo opuscolo allo scopo di fornire linee guida per un'alimentazione sana, a partire dalla spesa. Tenendo conto delle differenze ovvie tra USA e Italia in campo alimentare, esistono però delle coincidenze tra l'eccesso di carboidrati (e soprattutto zuccheri) e la carenza di proteine e grassi salutari come tendenza tipica sia in Nord America che in Italia, almeno a partire dal secondo dopoguerra. Ne è conseguita una carenza generalizzata di alcune vitamine e minerali fondamentali per mantenersi in salute.

Le linee guida delineate in questo libretto sono facili da seguire, dal momento che non implicano la conta delle calorie o delle porzioni, e consigliano cibi che allo stesso tempo diano soddisfazione, siano deliziosi al palato e mantengano in salute tutta la famiglia. Infatti, procurarsi cibo tradizionale – cioè non lavorato industrialmente – di buona qualità, è più importante che contare le calorie o le porzioni. Ciò significa cibo derivato da animali allevati il più possibile al pascolo o all'aperto, e cereali, legumi, frutta e verdura biologica, vale a dire senza residui chimici.

La Fondazione "Weston A. Price" vi può aiutare a reperire questi alimenti di uso quotidiano. Visitate il nostro sito web, www.westonaprice.org, e cliccate su "Find a local chapter" ("Trova un gruppo locale") per trovare un gruppo WAPF nella vostra zona. Lo scopo del gruppo locale è di fornire una lista ragionata di allevatori, contadini, produttori artigianali, negozi specializzati e gruppi d'acquisto di cibo tradizionale, salutare e delizioso. Inoltre, la Fondazione pubblica annualmente una 'Shopping Guide' (per ora solo in inglese) al fine di aiutare le persone a scegliere il cibo più salutare, a partire dal contatto diretto con i produttori fino a prodotti reperibili in negozi e supermercati. Anche la WAPF Italia si impegna a preparare e ad aggiornare annualmente una versione italiana della 'Shopping Guide' e a distribuirla tra i propri iscritti.

Il mondo occidentale – e non solo gli Stati Uniti d'America – è nel pieno di una crisi della salute a dir poco tragica. Un numero crescente di adulti soffrono e muoiono prematuramente per problemi cardiaci e circolatori, di cancro e di molte altre malattie croniche; e sempre più bambini soffrono di problemi di apprendimento, di comportamento, di malattie acute e croniche, tra cui asma, allergie, celiachia e spettro autistico. Si possono alleviare e prevenire questi problemi con a una nutrizione basata su alimenti tradizionali e nutrienti: gli stessi alimenti che mantenevano forti e in salute le generazioni passate.

# MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

Linee guida della Fondazione Weston A. Price:

*Ogni giorno, mangiate cibi tradizionali di alta qualità e ricchi di sostanze nutrienti, scelti da ciascuno dei seguenti quattro gruppi:*

**1** **CIBI ANIMALI:** carne rossa (muscolo e organi), pollame e derivati, e uova provenienti da animali di pastura; pesce e crostacei; formaggio e altri latticini derivati da latte crudo; e brodo preparato con ossi animali.

# MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

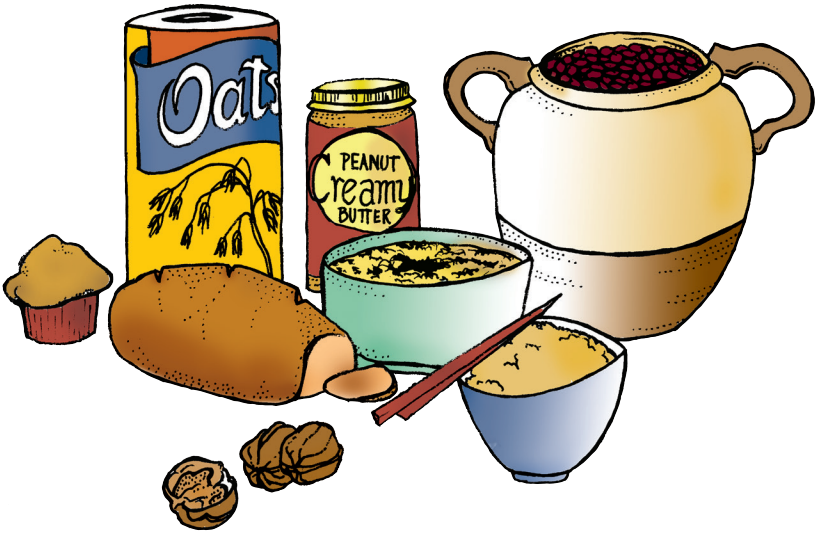
Linee guida della Fondazione Weston A. Price:

*Ogni giorno, mangiate cibi tradizionali di alta qualità e ricchi di sostanze nutrienti, scelti da ciascuno dei seguenti quattro gruppi:*

## CEREALI, LEGUMI E FRUTTA SECCA A GUSCIO:

prodotti da forno a base di farina integrale; riso integrale; fagioli, ceci e lenticchie; mandorle, noci, nocciole e altra frutta secca a guscio – tutti preparati in modo tale da favorirne la digestione, come spiegato nel ricettario nella seconda parte di questo opuscolo.

**2**



# MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

Linee guida della Fondazione Weston A. Price:

*Ogni giorno, mangiate cibi tradizionali di alta qualità e ricchi di sostanze nutrienti, scelti da ciascuno dei seguenti quattro gruppi:*

## 3 **FRUTTA E VERDURA:** fresca o surgelata, meglio se prodotta localmente, sia cruda che cotta (anche in zuppa).

# MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

Linee guida della Fondazione Weston A. Price:

*Ogni giorno, mangiate cibi tradizionali di alta qualità e ricchi di sostanze nutrienti, scelti da ciascuno dei seguenti quattro gruppi:*

**GRASSI E OLI:** grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi non raffinati, incluso burro, lardo da cucina e altri grassi di origine animale; olio rosso di palma e di cocco; olio extravergine d'oliva spremuto a freddo; olio di fegato di merluzzo per le vitamine liposolubili.

**4**

*Questi cibi possono provocare molti problemi di salute inclusi problemi di crescita nei bambini, disabilità cognitive e comportamentali, allergie, asma, artrite, cardiopatie, cancro e problemi auto-immuni.*

# CIBI DA EVITARE

**Oli vegetali polinsaturi e parzialmente idrogenati** usati nel cibo prodotto industrialmente, come patatine fritte, biscotti, crackers, ecc., a proposito dei quali la scienza ha dimostrato che causano numerosi e seri problemi di salute.

**Alimenti che contengono zuccheri raffinati,** come caramelle, bibite gassate, gelati, torte ecc.

**Prodotti a base di farine raffinate,** come la pasta, il pane bianco, altri prodotti da forno etc.

**Cibi prodotti industrialmente e 'fast food' che contengono additivi,** incluso il glutammato monosodico e proteine vegetali idrolizzate; queste sostanze sono particolarmente dannose per il sistema nervoso e possono causare aumento di peso.

**Cibi moderni a base di soia,** quali le proteine isolate di soia, latte di soia, tofu e proteine vegetali idrolizzate, che possono provocare problemi digestivi, squilibri ormonali e disfunzione della tiroide.

**Edulcoranti artificiali,** ad esempio aspartame e sucralosio, che vengono aggiunti alle bibite senza zucchero e a cibi ipocalorici. Questi edulcoranti hanno un effetto tossico sul sistema nervoso e possono favorire l'aumento di peso.

**Cibi stimolanti** contenenti caffeina e sostanze simili alla caffeina, per esempio caffè, thè, bibite, bevande energetiche industriali, cioccolato.

# MANGIARE SANO PER VIVERE BENE

Linee guida della Fondazione Weston A. Price:

*Mangiare sano non vuol dire mangiare cibi che non piacciono. Esistono molti cibi sani che hanno un ottimo sapore. Questi cibi favoriscono una sensazione di benessere, prevengono le malattie e mantengono il peso in equilibrio.*

# SCELTE SALUTARI

**INVECE DI** oli vegetali, margarina e grassi idrogenati, usate l'olio extra vergine d'oliva, il burro, il lardo da cucina, il grasso ricavato dalla cottura del bacon, e l'olio di cocco.

**INVECE DI** pastine, biscotti, torte, caramelle e dolci contenenti zuccheri raffinati, usate zuccheri naturali quali il miele e lo sciroppo d'acero per preparare in casa i biscottini, il gelato e altri dolci genuini.

**INVECE DI** prodotti a base di farine raffinate quali la pasta, il pane bianco, ecc., scegliete il pane integrale di pasta madre o pane ai cereali germogliati e riducete al minimo i prodotti preparati con la farina bianca.

**INVECE DI** cibi confezionati e fast food contenenti additivi dannosi, preparate il cibo in casa, usando erbe e spezie naturali e preparando sughi e salse usando ingredienti freschi e genuini. Invece di prepare salsine e zuppe con il dado, usate il vero brodo preparato con gli ossi.

**INVECE DEI** cibi moderni a base di soia, bevete il latte fresco intero, non omogeneizzato e preferibilmente crudo e mangiate formaggio, uova e carne.

**INVECE DI** oli vegetali polinsaturi e parzialmente idrogenati per la cottura e la frittura, usate grassi tradizionali, tra cui il lardo da cucina, il grasso del pollo o dell'anatra, burro, burro chiarificato (ghi) e strutto.

**INVECE DI** mangiare cibi con una percentuale ridotta di grassi e cibi ipocalorici, mangiate il cibo in forma naturale, lasciando intatti i grassi che servono per proteggere le proteine durante la cottura e per mantenere un metabolismo sano.

# IL CIBO ANIMALE

In tutte le culture del mondo si usa consumare cibi di origine animale tutti i giorni, includendo:

CARNE ROSSA, per esempio manzo, agnello, maiale e selvaggina

FRATTAGLIE, tra cui fegato, midollo, trippa e reni

POLLAME, tra cui pollo, tacchino, anatra, oca—pelle compresa

PESCE, tra cui salmone, trota, pesce azzurro, sogliola, sardine, ecc.

CROSTACEI E MOLLUSCHI, tra cui aragosta, granchio e gamberi, ostriche e cozze

UOVA di gallina, anatra, quaglia, ecc.

LATTE INTERO e latticini quali formaggio e yogurt

Il cibo animale fornisce alcuni nutrienti essenziali che non sempre si possono assimilare dai cibi vegetali, tra cui:

PROTEINE COMPLETE per costruire e riparare i tessuti del corpo

VITAMINA B-12 per la salute del sangue e del cervello

VITAMINA A per la salute degli occhi, del sistema immunitario, della pelle e del cervello

VITAMINA D per il sistema immunitario e per la protezione contro la depressione e le malattie degenerative

VITAMINA K-2 per la salute del sangue, delle ossa e del cervello

COLESTEROLO per lo sviluppo del cervello e dell'intestino

ACIDI GRASSI NELLA FORMA GIUSTA per la crescita, l'apprendimento e memoria, nonché per la protezione contro le malattie cronico-degenerative.

I cibi animali sono anche fonti più assimilabili di certi nutrienti che si trovano anche nei cibi vegetali, per esempio:

CALCIO per la salute delle ossa

RAME per la salute del sangue

MAGNESIO per la salute delle cellule

FERRO per la salute del sangue e per mantenere normali livelli di energia

ZINCO per la salute del cervello e del sistema immunitario

VITAMINA B-6 per la salute del sistema endocrino, del sistema nervoso e del sistema cardiovascolare

Sono tutti nutrienti importanti per lo sviluppo e la salute dell'organismo umano!

PER SAPERNE DI PIÙ, visitate la pagina www.westonaprice.org.

# DOVREMMO ESSERE VEGETARIANI?

Oggigiorno va molto di moda essere vegetariani, cioè evitare la carne e il pesce. I vegani evitano del tutto ogni cibo animale, inclusi latticini, uova e anche il miele.

I sostenitori del vegetarianesimo e del veganesimo dichiarano che la loro dieta sia più sana di una dieta onnivora, e spesso le loro esortazioni sono basate sulla paura, per esempio sostenendo che una dieta priva di carne garantisca una protezione contro il cancro e le malattie cardiovascolari.

Si sbagliano. Innanzitutto i grassi saturi e il colesterolo presenti nei cibi animali di qualità sostengono la salute del sistema cardiovascolare. Inoltre, anche i vegetariani e i vegani si ammalano di cancro, e si ammalano più spesso degli onnivori di cancro al colon, al seno, al collo dell'utero e ai polmoni (si vedano per esempio http://www.medicalnewstoday.com/articles/142427.php e www.veganhealth.org/articles/cancer). Nel 2015, l'OMS ha prima dichiarato che le carni rosse provochino il cancro e poi ha fatto marcia indietro (si vedano per esempio: www.repubblica.it/salute/alimentazione/2015/10/26/news/oms_carni_trattate_e_rosse_cancro_linee_guida-125917010/, www.liberoquotidiano.it/news/lifestyle/11843437/Oms--carne-rossa-cancerogena-.html, www.ilgiornale.it/news/cronache/braccio-operativo-delloms-adesso-fa-marcia-indietro-1191496.html).

Gli studi scientifici pubblicati sul cancro e l'alimentazione hanno creato confusione per diversi motivi, tra cui:

- non distinguono la carne da allevamenti naturali dalla carne allevata con pesticidi, antibiotici e ormoni
- non distinguono la carne lavorata e piena di additivi da quella non lavorata
- i dati sul vegetarianesimo e il cancro in Nord America provengono quasi esclusivamente da una popolazione molto particolare, cioè i membri della chiesa degli Avventisti del Settimo Giorno, che potrebbero avere un rischio ridotto di cancro grazie a fattori che prescindono dalla nutrizione
- non stabiliscono fino a che punto il consumo di quantità elevate di verdure sia di per sé un fattore protettivo, e fino a che punto chi sceglie il vegetarian-

esimo o il veganesimo per motivi di salute adotta altri comportamenti che riducono il rischio di ammalarsi, tenendo conto che anche chi consuma carne e altri cibi animali può consumare una dieta ricca di verdure protettive e avere uno stile di vita più sano rispetto alla media nel mondo occidentale

- sono per lo più basati sul vegetarianesimo ma poche ricerche sono state fatte sul veganesimo

Il grosso problema della dieta vegetariana è che, sul lungo termine, provoca talvolta deficit alimentari. Nel caso del veganesimo, questi deficit sono pressoché inevitabili, anche assumendo integratori alimentari. Per esempio, nel libro recentemente tradotto in italiano, *Il mito vegetariano*, l'autrice Lierre Keith racconta in modo drammatico i suoi problemi di salute dopo anni di dieta vegana, presentando riflessioni etiche, scientifiche e ambientali a supporto della dieta onnivora. Proteine complete, grassi sani, sali minerali importanti come il ferro e lo zinco, e le indispensabili vitamine A, D, K-2, B-6 e B-12 scarseggiano nelle diete povere o prive di cibi animali. Col tempo, queste carenze possono portare a fiacchezza e mancanza di concentrazione e poi a problemi di salute ancora più gravi, per esempio paranoia e psicosi.

Il vegetarianesimo e il veganesimo vanno molto di moda nelle giovani generazioni: adolescenti e giovani adulti. Sfortunatamente, è un'età in cui questi (potenziali) futuri genitori hanno bisogno di un'alimentazione ricca di nutrienti, tra cui cibi animali di qualità. Infatti un'alimentazione equilibrata e completa prepara l'organismo al concepimento e favorisce la salute del bambino. Le diete prive di cibo animale, invece, possono addirittura provocare infertilità negli adulti e problemi di crescita nei bambini.

Molte persone aderiscono ai principi del vegetarianesimo e veganesimo sulla base di valori etici che riguardano la tutela degli animali. Secondo il loro ragio-namento, si può evitare di contribuire alla sofferenza degli animali solo evitando il consumo di cibi animali, o almeno di carne e pesce. È vero che ai nostri tempi il sistema di

allevamento industriale è crudele nei confronti degli animali, che vengono rinchiusi in condizioni assolutamente deplorabili. Questo tipo di carne va evitata in ogni caso, anche dall'onnivoro più convinto! Una soluzione alternativa ci viene offerta nei metodi tradizionali di allevamento all'aperto e al pascolo, in cui gli animali vivono in modo sereno e sano, nutrendosi di erba, insetti, vermi e verdure, secondo le loro esigenze, e godendo i benefici della luce e del calore del sole. Questa è la carne che dovremmo consumare, supportando gli allevatori che lavorano in modo etico.

Gli esseri umani sono onnivori, cioè hanno bisogno di cibi sia animali che vegetali per stare bene. Gli animali che si nutrono esclusivamente di cibi vegetali hanno diversi stomaci, mentre noi come altri onnivori ne abbiamo uno solo. Anche la dentatura umana è adatta a una dieta onnivora, carne compresa, a differenza di quella degli erbivori, come le mucche e le pecore.

La Fondazione è favorevole all'allevamento al pascolo per il periodo più lungo possibile dell'anno ed è contraria a metodi di allevamento industriale, all'amputazione del becco, agli ormoni della crescita, ai recinti di ingrasso del bestiame, alla profilassi antibiotica nel mangime, all'uso inappropriato di mangimi a base di soia e altre pratiche che danneggiano la salute e il benessere degli animali e dell'ambiente, e che risultano in cibi animali poco sani.

La Fondazione sostiene che il veganesimo sia dannoso alla salute umana. Il vegetarianesimo che include le uova e i latticini crudi, frutta e verdura biologica, e legumi, cereali e frutta a guscio preparati in modo ottimale e che esclude cibi industriali e prodotti a base di soia non fermentata può essere una scelta sana per molte persone. Comunque, coloro che hanno difficoltà ad assimilare vitamine, sali minerali, proteine e altri fattori nutrizionali presenti nei cibi vegetali potrebbero richiedere una proporzione più alta di cibi animali per godere di una buona salute.

PER SAPERNE DI PIÙ: http://www.westonaprice.org/health-topics/vegetarianism-and-plant-foods/.

## NUTRIENTI PRESENTI NEI CIBI ANIMALI CHE PROTEGGONO DAL CANCRO

VITAMINA A irrobustisce il sistema immunitario e supporta la disintossicazione.

VITAMINA D offre delle forti protezioni dal cancro al seno e all'intestino.

VITAMINA B-6 serve per catalizzare enzimi che proteggono dal cancro.

VITAMINA B-12 si trova solo nei cibi animali, e carenze sono associate a un aumentato rischio di cancro.

CLA (ACIDO LINOLEICO CONIUGATO) è un acido grasso speciale presente nel tessuto adiposo di animali allevati al pascolo, e riduce il rischio di cancro al seno e possibilmente altre forme di cancro

COLESTEROLO è un antiossidante potente che protegge l'organismo dai radicali liberi che possono danneggiare la membrane della cellula. Livelli bassi di colesterolo (sotto i 150 in particolare) aumentano il rischio di cancro.

COENZIMA Q-10 molto protettivo contro il cancro.

GRASSI SATURI supportano un normale funzionamento del sistema immunitario.

# CARNE E OSSI

Dovunque nel mondo si mangi carne, esiste la tradizione di utilizzare gli ossi per fare un brodo molto nutriente, che poi viene utilizzato come base per la preparazione di deliziosi sughi, zuppe, stufati e spezzatini. Il brodo preparato con gli ossi fornisce calcio e fosforo per le nostre ossa, in forma altamente biodisponibile. Inoltre, fornisce la materia prima per le giunture e la cartilagine, favorisce sia la digestione e l'assimilazione che disintossicazione grazie agli amminoacidi prevalenti nel brodo, cioè la glutammina, che aiuta a riparare l'intestino tenue favorendo una migliore digestione e assimilazione, e la glicina, che favorisce la disintossicazione.

## BRODO DI CODA DI BUE

Ingredienti per circa 3 L di brodo:

*2 kg code di bue*
*60 ml aceto*
*2 carote tritate*
*1 cipolla tritata*
*3 coste di sedano tritate*
*Alloro, timo, ecc.*
*Acqua q.b.*

Mettete le code di bue in un ampio tegame o in una teglia adatta sia al forno che al fornello. Rosolatele in forno a 200º, poi unitele agli altri ingredienti in una pentola che metterete da parte. Nel frattempo, aggiungete dell'acqua al tegame o alla teglia che avete usato per rosolare la coda di bue, mettetelo sul fornello e accendetelo. Fate bollire l'acqua, girando bene con il mestolo in modo tale da incorporare il residuo di cottura.

Aggiungete questo liquido alla pentola, aggiungendo acqua a sufficienza in modo da coprire gli ossi. Portate all'ebollizione e togliete l'eventuale schiuma con la schiumarola o un cucchiaio. Coprite e fate cuocere a fuoco bassissimo fino a 12 ore.

Appena il brodo si sarà raffreddato sufficientemente da non scottarvi, togliete gli ossi e le verdure con un cucchiaio forato, e aiutandovi

con un colino, filtrate il brodo e fatelo raffreddare ulteriormente, togliendo l'eventuale strato di grasso. Trasferite in recipienti di vetro adeguati e tenete in frigorifero fino a 3 giorni, o mettete nel congelatore. Usate questo brodo come base per le vostre nutrienti zuppe, spezzatini, sughi, ecc., oppure salatelo e bevetelo caldo.

## BRODO DI POLLO FACILE E NUTRIENTE

Ingredienti per circa 2 L:
*Ossi di pollo a sufficienza per riempire una pentola da 3 L*
*60 ml di aceto*
*1 cipolla tritata*
*2 carote tritate*
*3 coste di sedano tritate*
*Acqua q.b.*

Usate gli ossi che vi avanzano dalla cottura del pollo, oppure comprate colli e schiene di pollo dal macellaio. Mettete gli ossi in una teglia da forno e fateli rosolare in forno a 180º. Metteteli poi in una pentola e coprite con acqua. Aggiungete le verdure e l'aceto e portate a ebollizione. Togliete l'eventuale schiuma, coprite e fate cuocere a fuoco bassissimo per circa 8 ore.
Appena il brodo si sarà raffreddato sufficientemente da non scottarvi, togliete gli ossi e le verdure con un cucchiaio forato. Togliete la poca carne che rimane attaccata agli ossi e mettetela da parte per usare in zuppe o insalate. Aiutandovi con un colino, filtrate il brodo e fatelo raffreddare ulteriormente. Trasferite in recipienti di vetro e tenete in frigorifero fino a 3 giorni, o mettete nel congelatore. Usate questo brodo come base per le vostre nutrienti zuppe, spezzatini, sughi, ecc., oppure salatelo e bevetelo caldo.

N.B.: Potete anche preparare questo brodo utilizzando un pollo intero, in modo tale da avere a disposizione abbondante carne lessa per fare il curry, l'insalata di pollo, zuppe, ecc. Inoltre, è più economico comprare il pollo intero piuttosto che i petti o altre parti di pollo.

Per fare il brodo con il pollo intero, togliete il fegato (accertandovi che la bile sia stata scartata) e le interiora e mettete il pollo insieme agli organi rimanenti in un pentolone. Aggiungete l'aceto e le verdure e coprite con acqua fredda, seguendo le indicazioni sopra. Potete conservare la carne per diversi giorni in frigorifero in un recipiente di vetro o acciaio inox con il coperchio.

# IL POLLO INTERO

La forma più economica in cui si può comprare il pollo è il pollo intero. Potete preparare l'intero pollo seguendo la ricetta a pag. 15, oppure potete tagliare il pollo in pezzettini da preparare in forno o da grigliare.

## POLLO AL FORNO

Ingredienti per 4-6 persone:
*1 pollo, tagliato a pezzetti*
*60 ml burro*
*30 ml salsa alla senape*
*30 ml erbe secche (per es., timo, dragoncello)*
*Sale di mare integrale e pepe macinato di fresco*
*1 L brodo di pollo fatto in casa (pag. 15)*
*250 ml panna fresca o crema acida (crème fraîche)*

Mettete il pollo tagliato in una teglia o padella che si può utilizzare sia in forno che sul fornello, con la pelle all'insù. Sciogliete il burro in un pentolino e aggiungetevi la salsa alla senape e le erbe. Spalmate questo miscuglio sul pollo e cospargetelo poi di sale e pepe. Cuocete in forno a 180° per circa un'ora e mezza, finché il pollo non sarà ben dorato. Trasferite poi i pezzi di pollo in un piatto che terrete al caldo in forno mentre preparerete il sugo.

Mettete la teglia o padella sul fornello a fuoco medio e versate il brodo, facendolo bollire. Mescolate bene per incoroporare il sugo ottenuto dalla cottura in forno, e fate bollire per addensare il liquido, che alla fine si ridurrà a circa mezzo litro. Aggiungete quindi la panna fresca o la crema acida e fate sobbollire per qualche minuto. Aggiungete ancora della salsa alla senape e delle erbe se desiderate.

## POLLO ALLA GRIGLIA

Ingredienti per 4-6 persone:
*1 pollo, diviso in 4 parti*
*250 ml salsa barbecue (pag. 70)*

Spennellate i pezzi di pollo con la salsa e grigliate a fuoco basso per mezz'ora circa, poi girate e grigliate per un'altra mezz'ora. Il pollo sarà più morbido se tenete bassissima la fiamma e tenete chiuso il coperchio della griglia.

## INSALATA DI POLLO

Ingredienti per 3-4 persone:
*2 etti circa di pollo già cotto*
*2 coste di sedano tritate*
*1 mazzo di cipolle verdi tritate*
*375 ml circa di maionese al curry (pag. 70)*
*125 ml circa croccantini di semi (pag. 47) o spolverata di cocco (pag. 73)*

Potete usare degli avanzi di pollo se volete. Tagliate il pollo in pezzettini e mescolatelo con il sedano, le cipolle verdi e la maionese al curry in una bacinella. Aggiungete i croccantini di semi (le mandorle sono particolarmente adatte) o la spolverata di cocco. Servite l'insalata insieme a dei pomodori tagliati a fette e frutta fresca, per esempio delle fette di melone e/o ananas oppure un grappolo d'uva.

## POLLO AL CURRY

Ingredienti per 4-6 persone:
*1 cipolla tritata*
*40 ml circa burro o burro chiarificato (ghi)*
*2 cucchai di farina*
*2 cucchiai di curry*
*500 ml brodo di pollo fatto in casa*
*250 ml panna fresca o crema acida (crème fraîche)*
*Per condire: uvetta, arachidi triate, cipolle verdi tritate, coriandolo fresco tritato, ecc.*

Potete usare avanzi di pollo già cotto per preparare il curry. Tagliate il pollo in piccoli pezzi e mettetelo da parte. Sciogliete il burro o il ghi in una pentola a fuoco moderato. Aggiungete la cipolla e soffriggetela, mescolando, fino a farla imbiondire. Aggingete la farina e il curry e cucinate per altri tre minuti circa, mescolando continuamente. Aggiungete il brodo e mescolate energicamente con la frusta in modo tale da evitare che si formino dei grumi. Abbassate il fuoco e, sempre mescolando, aggiungete il pollo e la panna fresca o la crema acida. Sobbollite per circa 15 minuti.

Servite il curry insieme al riso integrale (pag. 40) e con delle scodelline di uvetta, arachidi tritate, cipolle verdi tritate, coriandolo fresco tritato, ecc., per guarnire.

# STUFATI TRADIZIONALI

Molte persone hanno dimenticato come si preparano gli stufati tradizionali, e cioè con pezzi di carne rossa tenera in un brodo o sugo con abbondanti verdure. Eppure gli stufati sono molto nutrienti e saporiti! Ci sono centinaia di modi per fare gli stufati. Qui vi proponiamo una versione semplice e deliziosa.

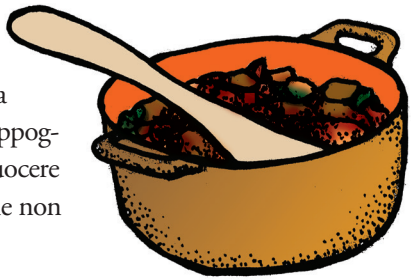
## STUFATO DI CARNE

Ingredienti per 4-6 persone:

*1 kg di carne (vitello, manzo, maiale, capra, agnello, capriolo, ecc.)*
*tagliati a dadi di circa 5 cm*
*Alcuni pezzi di carne contenenti ossi, per esempio la coda o lo zampetto*
*Circa 400 ml passata di pomodoro*
*60 ml circa di burro, burro chiarificato (ghi), lardo da cucina,*
*strutto o altro grasso animale*
*Erbe aromatiche fresche – timo, rosmarino, ecc.,*
*legate insieme con un po' di spago*
*Alcuni pezzettini di scorza d'arancia*
*1 litro di brodo di coda di bue (pag. 14) o acqua*
*250 ml circa vino rosso, o 125 ml aceto di vino rosso*
*Miscela di patate, carote, rape, rape gialle, radici di pastinaca,*
*e/o cipolline, ecc., sbucciati e tagliati in pezzi grossolani*
*Sale integrale e pepe macinato di fresco, q.b.*

Spennellate i pezzi di carne, con e senza ossi, con la passata di pomodoro. Mettete quindi la carne, insieme ai 60 ml di grasso, in una capiente casseruola adatta sia al forno che alla fiamma. Mettete in forno a 180° senza coperchio per rosolare i pezzi di carne, che girerete una volta.

Mettete la casseruola sul fornello e aggiungete il brodo o l'acqua insieme al vino o all'aceto e fate bollire. Aggiungete i pezzi di scorza d'arancia e le erbe fresche. Rimettete la casseruola in forno a 120° con il coperchio appoggiato ma non completamente chiuso. Fate cuocere in forno per alcune ore fino a quando la carne non sarà molto morbida.



Aggiungete le verdure un'ora prima di servire lo stufato. Quando le verdure saranno morbide, lo stufato sarà pronto. Togliete gli ossi e aggiungete sale e pepe a piacimento prima di servire.

N.B.: Potete raddoppiare tutti gli ingredienti e mettere nel congelatore gli avanzi. Potete anche usare gli avanzi per preparare i tacos di carne rossa (pag. 22).

## BOEUF BOURGUIGNON

Ingredienti per 6-8 persone:
*1 spalla bovina, 1,5 kg circa, tagliata in pezzi di circa 2,5 cm*
*500 ml vino Borgogna*
*60 g farina*
*Sale integrale e pepe macinato di fresco*
*8 cucchiai lardo da cucina, burro, burro chiarificato (ghi) o grasso di bacon*
*500 ml brodo di coda di bue (pag. 14)*
*2 cucchiaini erbe aromatiche secche*
*2 spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati*
*225 g funghi tagliati a fette*
*450 g cipolline sbucciate e senza le estremità*

Mescolate i pezzi di carne con 250 ml di vino e fateli marinare a temperatura ambiente per alcune ore in un recipiente coperto. Scolate e scartate il vino. Usate dei tovaglioli di carta per asciugare bene la carne e poi spolveratela molto bene con la farina a cui avrete aggiunto del sale e del pepe. Sciogliete 4 cucchiai di lardo da cucina, burro o grasso di bacon in una casseruola adatta alla fiamma. Rosolate la carne a fuoco medio-alto, pochi pezzi alla volta. Via via che si rosolano bene i pezzi, usate un cucchiaio forato per trasferirli in un piatto. Quando tutta la carne sarà ben rosolata, aggiungete il rimanente vino e il brodo alla casseruola, fate bollire e mescolate con un cucchiaione di metallo per staccare l'eventuale residuo dal fondo della casseruola. Rimettete quindi la carne nella casseruola e aggiungete l'aglio e le erbe. Appoggiate il coperchio senza chiuderlo del tutto e mettete in forno a 120º per alcune ore.

Nel frattempo, soffriggete i funghi nei rimanenti 4 cucchiai di grasso. Toglieteli con un cucchiaio forato e poi soffriggete le cipolline nel grasso che rimane nella padella. Aggiungete i funghi e le cipolline appena prima di servire lo stufato.

# IL QUINTO QUARTO: GLI ORGANI INTERNI

In tutte le culture dove si mangia la carne, si mangiano tradizionalmente anche le frattaglie, per esempio il fegato, il cervello, il midollo, il rognone, la trippa, ecc. Oggigiorno molte persone evitano pregiudizialmente questi cibi o ne sono addirutta schifate, ma bisognerebbe mangiarli perché contengono diverse volte le quantità di nutrienti che si trovano nella carne, essendo molto ricchi di ferro, fosforo, zinco, e di vitamine A, D, B-6 e B-12, nonché di grassi che nutrono in modo particolare il cervello.

In tanti paesi europei, si adoperano le frattaglie nella preparazione delle salsicce, degli insaccati e del paté. Negli Stati Uniti si mangia spesso il liverwurst, un ottimo cibo che contiene il fegato. Potete tritare le frattaglie e mescolarle alla carne trita di manzo, maiale, ecc., per fare il polpettone all'americana, i tacos o un piatto di chili messicano. È importante mangiare il fegato, i reni e altre frattaglie almeno una volta la settimana. Sono ottimi cibi per i bambini e anche per lo svezzamento!

## PATÉ DI FEGATINI DI POLLO

Ingredienti per 4-6 persone:
*60 ml burro, burro chiarificato (ghi), lardo da cucina o grasso di bacon*
*250 ml brodo di pollo fatto in casa*
*1 cucchiaino senape in polvere*
*1 spicchio d'aglio schiacciato*
*Mezzo cucchiaino di aneto secco*
*Mezzo cucchiaino di rosmarino in polvere*
*2-3 cucchiai burro ammorbidito*
*Sale integrale, q.b.*

In una padella, sciogliete i 60 ml di grasso. Asciugate i fegatini con dei tovaglioli di carta e dorateli da entrambe le parti nel grasso. Aggiungete il brodo, la senape in polvere, l'aglio, l'aneto e il rosmarino, e fate bollire. Bollite ancora, facendo concentrare il brodo fino a ridurre notevelmente la quantità di liquido. Trasferite quindi i fegatini e tutto il liquido rimanente al frullatore o robot da cucina. Quindi frullate fino a creare una crema morbida e aggiungete sale integrale a piacimento. Mettete la crema in una ciotola, coprite e mettete in frigorifero. Servite sul pane tostato, sui crackers, oppure spalmate su coste di sedano. Potete anche tenere il paté nel congelatore.

## FEGATO DI VITELLO CON CIPOLLE

Ingredienti per 4 persone:
*450 g fegato di vitello, tagliato a fette*
*60-125 ml aceto, o succo di 2 limoni*
*120 g farina*
*Sale integrale e pepe macinato di fresco*
*225 g bacon o pancetta affumicata*
*(preferibilmente senza nitrati aggiunti)*
*2 cipolle medie, tritate*

Strofinate con aceto o succo di limone il fegato e tenete in frigo per alcune ore per ammorbidire il fegato come preparazione alla cottura. Tagliate il bacon o la pancetta in pezzetti e friggete in un'ampia padella di ghisa. Mettete in un piatto da portata e tenete in forno caldo. Fate cuocere la cipolla nel grasso del bacon o di pancetta fino ad ammorbidirla, quindi rimuovetela con un cucchiaio forato e aggiungetela al piatto di bacon in forno. Asciugate il fegato con dei tovaglioli di carta e spolveratelo con la farina precedentemente mescolata a sale e pepe. Aggiungete ulteriore grasso alla padella se serve e scaldate. Friggete rapidamente il fegato da entrambe le parti e servitelo con il bacon e le cipolle.

## PANE TOSTATO CON MIDOLLO

Ingredienti per 4 persone:
*8 ossi ricchi di midollo, tagliati in pezzi lunghi circa 3 cm*
*1 cipolla piccola ben tritata*
*1 mazzo di prezzemolo tritato*
*Succo di 1 limone*
*2 cucchiai olio extravergine d'oliva*
*Sale integrale*
*4 fette di pane di pasta madre, tostate*

Mettete gli ossi in una teglia e cucinateli in forno a 200º per circa 20 minuti, facendo dorare il midollo. Nel frattempo, mescolate la cipolla, il prezzemolo, il succo di limone e l'olio extravergine. Aggiungete sale a piacimento.

Spalmate il pane tostato con il burro, aggiungete un po' di sale e coprite con un po' della salsina di prezzemolo.

# PIATTI DI CARNE PER TUTTI GIORNI

## POLPETTONE DI CARNE ALL'AMERICANA

Ingredienti per 4-6 persone:
*450 g carne macinata di manzo + 225 g frattaglie tritate,*
*oppure 675 g carne macinata di manzo*
*2 uova*
*120 g pangrattato*
*125 ml panna fresca*
*1 cipolla piccola tritata*
*2 cucchiaini erbe aromatiche secche*
*1 cucchiaino sale integrale*
*400 ml passata di pomodoro*

Se potete far macinare delle frattaglie miste (cuore, fegato, reni), mescolatele alla carne macinata. Altrimenti potete usare la carne macinata da sola. Mescolate le uova con il pangrattato e la panna e lasciate riposare qualche minuto. Aggiungetevi poi tutti gli altri ingredienti tranne la passata di pomodoro e formate il polpettone, che metterete in una teglia pirofila precedentemente unta.

Cuocete a 180º per un'ora circa. Se volete preparare un pasto completo, mettete nella teglia, accanto al polpettone, delle patate e altre verdure tagliate a pezzi (ad esempio, cipolle, carote, funghi, peperoni, ecc.) e mettete il tutto in forno, tenendo conto che il polpettone cuoce più lentamente se sulla teglia ci sono anche le verdure. Potete affettare gli avanzi ed usarli per preparare dei panini per il pranzo del giorno successivo.

## *TACOS* DI CARNE ROSSA

Ingredienti per 4 persone:
*500 ml avanzi di carne stufata (pag. 18)*
*4 cucchiai di miscela di spezie messicane*
*1 cipolla tritata*
*4 cucchiai lardo da cucina*
*8 tortillas di mais*
*200 g formaggio semi-stagionato grattugiato (per es., asiago, fontina etc.)*
*2 pomodori tagliati a dadini*
*3-4 cucchiai di coriandolo fresco tritato (foglie)*

Tritate bene la carne e mescolatela con la miscela di spezie messicane e la cipolla. Sciogliete 2 cucchiai di lardo in una padella (preferibilmente di ghisa) e metteteci una tortilla, poi disponete su una metà della tortilla 3-4 cucchiai del miscuglio di carne e usate le pinze da cucina per piegare la tortilla in modo tale da chiudere il taco. Dopo un paio di minuti, girate il taco dall'altro lato, aiutandovi con le pinze, friggete ancora un paio di minuti e poi trasferite il taco a un piatto da portata sul quale avrete disposto alcuni tovaglioli di carta.

Ripetete la procedura con le rimanenti tortillas, aggiungendo ulteriore lardo quando serve. Servite i tacos con il formaggio, i pomodori e il coriandolo.

N.B.: Potete anche usare della carne di manzo macinata per preparare il ripieno. In questo caso, fate cuocere la carne ed aggiungetevi 4 cucchiai di passata di pomodoro e le spezie, poi seguite le indicazioni date sopra.

## BRACIOLE

Ingredienti per 3-4 persone:
*4 braciole di maiale, agnello, vitello o capriolo*
*Succo di un limone, oppure 4 cucchiai di aceto di mele o aceto di vino bianco*
*120 g farina*
*Sale integrale e pepe, q.b.*
*125 ml burro fuso, grasso di bacon o lardo da cucina*
*Verdure miste, tritate o a dadini – cipolle, funghi, carote, patate, ecc.*
*Qualche rametto di erbe aromatiche fresche*
*o 2 cucchiaini erbe aromatiche secche*

Fate marinare le braciole nel succo di limone o aceto per alcune ore per ammorbidirle. Asciugate con tovagliolini di carta e spolverate di farina, sale e pepe precedentemente mescolati. Mettete il tutto in due teglie pirofile insieme alle verdure. Irrorate con il grasso precedentemente sciolto e poi aggiungete le erbe aromatiche. Cuocete in forno a 180° per un'ora e mezza.

## LARDO DA CUCINA

Ingredienti:
*Grasso di maiale*
*Acqua, q.b.*

Chiedete in macelleria del grasso di maiale, che può provenire da qualsiasi parte dell'animale. Il grasso più ricco di vitamina D è lo strato adiacente alla cotenna. Con il grasso perirenale (detto sugna), si prepara lo strutto, che è bianco e molto delicato, indicato per la preparazione dei dolci. Spesso i ricettari non distinguono tra lardo e strutto.

Potete far macinare il grasso o tagliarlo finemente. Prendete i pezzetti di grasso e metteteli in una pentola, preferibilmente di coccio o ghisa smaltata. Aggiungete un dito d'acqua e mettete sul fornello con la fiamma bassissima, coprendo la pentola. Controllate periodicamente e mescolate con il cucchiaio di legno in modo da evitare che si bruci il grasso. Fate cuocere finché non saliranno in superficie i ciccioli (piccoli residui di carne presenti nel grasso prima della preparazione del lardo). Il grasso sarà completamente liquido. Filtrate al colino il grasso ancora caldo, mettendo da parte i ciccioli, che potrete usare per guarnire la zuppa o i crostini. Conservate il lardo da cucina in frigorifero in vasetti di vetro molto puliti.

# LATTE CRUDO INTERO

Il latte e i latticini, ad esempio yogurt e formaggio, sono cibi potenzialmente molto nutrienti per molte persone. Per conservare il loro valore alimentare, però, questi cibi non devono essere scremati, perché è proprio il grasso che fornisce le importantissime vitamine A, D e K-2, che ci aiutano ad assimilare e metabolizzare il calcio, il fosforo e altri minerali contenuti nel latte. Inoltre, il grasso rende il latte più digeribile e diminuisce le probabilità che il latte provochi una gastroenterite.

Il latte migliore è quello che arriva da mucche, pecore o capre che pascolano all'aperto e mangiano l'erba fresca per quanto possibile, secondo i cicli stagionali. Il latte è più sano se non subisce trattamenti, cioè se, oltre a non venire scremato, non viene sottoposto a pastorizzazione o omogeneizzazione. Nonostante la pastorizzazione abbia avuto un valore storico importante in situazioni poco igieniche, questo trattamento distrugge gran parte del valore alimentare del latte e ne rende difficile la digestione denaturandone gli enzimi. L'omogeneizzazione è un processo che comporta la frammentazione dei grassi del latte, rendendo molto meno sane le sostanze che li compongono. Inoltre, il latte a lunga conservazione è talmente denaturato da essere pressoché privo di alcun valore alimentare e quindi va evitato del tutto. Il latte non pastorizzato si definisce come "latte crudo".

Molte agenzie di sanità pubblica e campagne mediatiche sostengono che il latte crudo sia pericoloso. In realtà, se prelevato in condizioni igieniche da animali sani e consumato da persone con un sistema immunitario non compromesso, il latte crudo è un alimento molto sicuro. In passato il latte crudo veniva addirittura usato con successo dai medici per curare diverse malattie. Diversi studi confermano che il latte crudo favorisce la minera-lizzazione delle ossa e dei denti e rafforza il sistema immunitario e neurovegetativo in modo superiore al latte pastorizzato, in quanto protegge contro le allergie e l'asma e spesso attenua i disturbi del comportamento nei bambini.

Volete saperne di più? Potete trovare ulteriori informazioni sul latte crudo visitando il sito www.realmilk.com.

## LATTE SPEZIATO

Ingredienti per 2 persone:
*375 ml latte crudo intero*
*1 cucchiaio sciroppo d'acero*
*¼ di cucchiaino estratto di vaniglia*
*Un pizzico di cannella*

Mettete tutti gli ingredienti in un pentolino, che scalderete a bagnomaria. Mescolate occasionalmente mentre riscaldate il latte, fino a quando esso non avrà raggiunto la temperatura desiderata.

## LATTE CRUDO TONIFICANTE

Ingredienti per 2 persone:
*mezzo litro di latte crudo*
*2 tuorli d'uovo (da galline allevate all'aperto)*
*2 cucchiai sciroppo d'acero o miele vergine integrale*
*¼ di un cucchiaino estratto di vaniglia*

Usate la frusta per incorporare al latte i tuorli d'uovo. Mescolateci anche lo sciroppo d'acero o il miele e l'estratto di vaniglia, e servite subito. Se preparata con sciroppo d'acero, questa bevanda è ideale per gli atleti per le sue spiccate proprietà elettrolitiche.

## CARATTERISTICHE DEL LATTE CRUDO

IL LATTE CRUDO contiene un enzima, lattoperossidasi, che distrugge i batteri patogeni. Questo enzima viene in gran parte disattivato dalla pastorizzazione.

IL LATTE CRUDO contiene una proteina, lattoferrina (nota anche come lattotransferrina), che aiuta a prevenire l'anemia. Questa proteina viene in gran parte disattivata dalla pastorizzazione.

IL LATTE CRUDO contiene sostanze particolari che rafforzano il tratto digestivo. Quando il latte viene pastorizzato, queste sostanze vengono in gran parte disattivate e di consequenza il latte potrebbe irritare l'intestino.

IL LATTE CRUDO contiene dei batteri chiamati lattobacilli che hanno dei benefici per la salute. La presenza di colonie di lattobacilli nell'intestino favorisce una buona digestione. I lattobacilli vengono distrutti dalla pastorizzazione.

IL LATTE CRUDO contiene globuli bianchi e altre componenti presenti nel sangue. Per questo motivo, il latte crudo favorisce il funzionamento del sistema immunitario. Queste componenti vengono disattivate dalla pastorizzazione.

IL LATTE CRUDO contiene acidi grassi importanti per la salute. Questi grassi vengono denaturati e danneggiati dalla pastorizzazione e dall'omogeneizzazione.

# YOGURT

Lo yogurt è un tipo di latte fermentato che contiene enzimi e batteri benefici. Questi favoriscono la digestione e aiutano ad assimilare le vitamine e i sali minerali. Potete fare lo yogurt in casa con il latte intero, preferibilmente crudo, usando la yogurtiera.

Se comprate lo yogurt, scegliete lo yogurt intero bianco. Se al supermercato non vendono lo yogurt intero, potete aggiungervi la panna fresca. Se siete abituati allo yogurt dolce, potete dolcificare lo yogurt bianco con un po' di sciroppo d'acero o miele vergine integrale, e/o della frutta.

Esistono altri modi di fermentare il latte oltre allo yogurt. Per esempio, negli Stati Uniti, si usava bere il latte intero fermentato in forma di "buttermilk", mentre il kefir, ormai abbastanza diffuso sia in Europa che negli USA, è una bevanda fermentata a base di latte che arriva dal Medio Oriente.

Potete preparare voi stessi queste sane bevande usando il latte crudo intero e le apposite culture.

## FRULLATO ALLO YOGURT

Ingredienti per una persona:
*250 ml yogurt intero bianco*
*2 cucchiai panna fresca*
*2 cucchiai sciroppo d'acero*
*Una tazzina di frutta fresca, ad esempio lamponi, fragole, pesca o banana*
*2 cucchiai olio di cocco parzialmente sciolto*
*¼ di un cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)*

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore o nel robot da cucina e frullate.
N.B.: Se usate le banane, vi consigliamo di aggiungere anche dell'estratto di vaniglia e un pizzico di cannella o noce moscata in polvere.

## SALSA DI YOGURT

Ingredienti:
*375 ml yogurt intero bianco*
*60 ml succo fresco di limone*
*60 ml acqua*
*3 spicchi d'aglio schiacciati*

Mescolate tutti gli ingredienti. Questa salsa si abbina bene alla carne grigliata e/o al riso integrale.

## ZUPPA RINFRESCANTE DI CETRIOLI E YOGURT

Ingredienti per 6 persone:
*3 cetrioli di media grandezza*
*60 ml succo fresco di limone*
*500 ml yogurt intero bianco*
*1 spicchio d'aglio schiacciato*
*1 cucchiaino di sale integrale*
*2 cucchiaini di menta fresca tritata*
*2 cucchiai di aneto fresco oppure un cucchiaino di aneto secco*

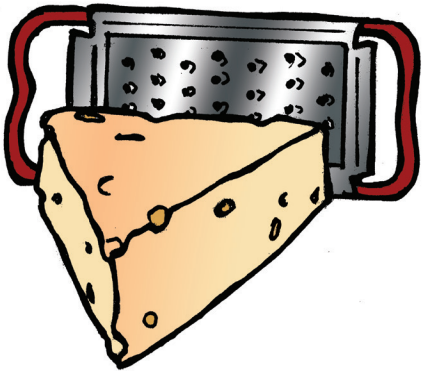
Sbucciate i cetrioli e tagliateli per il lungo. Usate il coltello per raschiare via i semi, che scarterete. Mettete i cetrioli, succo di limone, yogurt, aglio e sale nel robot da cucina o nel frullatore e frullate per un minuto circa. Mettete in un recipiente, aggiungete le foglie di menta e di aneto e mescolate. Mettete in frigorifero per qualche ora e servite la zuppa fredda. Ideale per i mesi estivi!

# FORMAGGIO

Il formaggio è un cibo molto nutriente. Comprate il formaggio fatto con il latte intero e preferibilmente crudo. È ottimo come spuntino, sia da solo che abbinato a crackers o pane, e si può includere nella colazione che il bambino porta a scuola e/o come cibo da portare in viaggio.

## QUESADILLAS

Ingredienti per 4 persone:
*4 tortillas di grano, preferibilmente integrale*
*200 g di formaggio grattugiato*
*100 g circa avanzi di carne o di salsiccia, tagliata in pezzi piccoli (facoltativa)*
*1 cipolla piccola tritata*
*1 peperoncino jalapeño verde senza semi e ben tritato*
*120 ml circa lardo da cucina*
*Crema acida (crème fraîche)*
*1 avocado tagliato a spicchi*



Sciogliete il lardo in un'ampia padella di ghisa. Mettete nella padella una tortilla e ricopritene una metà di essa con 50 g di formaggio, 25 g di carne (se la desiderate), un quarto della cipolla e del peperoncino, e piegate la tortilla per coprire il ripieno. Ripetete il processo con la seconda tortilla in modo da preparare contemporaneamente due quesadillas. Quando il lato inferiore sarà dorato, girate la tortilla e fate indorare anche l'altro lato. Via via che vengono pronte le quesadillas, mettetele su un piatto di portata che terrete al caldo in forno. Servite con la crema acida e l'avocado.

## CREMA SPALMABILE DI FORMAGGIO

Ingredienti:
*250 g formaggio semi-stagionato grattugiato (per es., asiago, fontina etc.)*
*1 cucchiaio di burro*
*¼ di cucchiaio senape in polvere*
*60 ml latte intero*
*Un pizzico di sale*
*Un pizzico peperoncino in polvere*
*2 tuorli d'uovo, leggermente sbattuti*

Mettete il formaggio e il burro in un'ampia tazza pirofila e fateli sciogliere a bagnomaria, girando occasionalmente. Aggiungete le spezie e aggiungete poco alla volta il latte. Aggiungete i rossi d'uovo poco alla volta, mescolando energeticamente. Servite su pane tostato di pasta madre o usate come salsa per le verdure cotte al vapore.

## CREMA DI FORMAGGIO

Ingredienti per 4 persone:
*100 g formaggio grattugiato*
*250 ml latte intero*
*250 ml panna fresca*
*2 uova sbattute*
*Un pizzico di sale integrale*
*¼ di cucchiaino salsa di senape di Digione*
*Un pizzico di peperoncino in polvere*

Mettete il latte, formaggio e crema in un'ampia tazza pirofila, e riscaldate a bagnomaria, mescolando occasionalmente, facendo sciogliere il formaggio e riscaldando il latte e la crema. Togliete dal fuoco e aggiungetevi le uova sbattute, il sale, il peperoncino e la salsa di senape.

Versate il tutto in una casseruola da un litro imburrata o in 4 piccole casseruole imburrate. Nel frattempo, mettete in forno a 180° un'ampia teglia con circa 2,5 cm di acqua. Quando l'acqua sarà caldissima ed inzierà a evaporare, appoggiateci dentro la casseruola o le casseruoline e fate cuocere per 20 minuti (la casseruola) o 10 minuti (le casseruoline).

## CRÈME FRAICHE (CREMA ACIDA)

Ingredienti:
*450 ml panna fresca*
*2 cucchiai yogurt bianco intero*

Mettete lo yogurt in un vasetto di vetro pulito da 500 ml. Riscaldate a bagnomaria la panna fresca fino farla raggiungere una temperatura di 38°-40°, quindi versate lentamente il latte tiepido nel vasetto con dentro lo yogurt, mescolando bene. Chiudete il vasetto con il coperchio e mettere in una yogurtiera o altro ambiente caldo per circa 12 ore. Mettete in frigorifero per almeno 6 ore prima della consumazione.

# PESCE, CROSTACEI E FRUTTI DI MARE

Il pesce e i frutti di mare sono cibi sani che dovrebbero essere consumati almeno una volta alla settimana. Sia il pesce che i frutti di mare contengono importanti vitamine e sali minerali, tra cui lo iodio e il selenio, insieme ad acidi grassi essenziali che favoriscono la salute del cervello. I piccoli pesci grassi come le sardine e le acciughe sono una buona fonte di vitamina D e di calcio. I gamberetti e altri crostacei sono una buona fonte di vitamina D. Le ostriche sono ricchissime di zinco, ed insieme alle cozze e le vongole sono un'ottima fonte di vitamina B-12 ed altri nutrienti.

Il pesce proveniente da pesca sostenibile è molto più sano e nutriente di quello coltivato, che spesso contiene sostanze pericolose. Inoltre, occorre ricordare che i pesci di taglia grossa, come il tonno e il pesce spada, potrebbero contenere livelli alti di mercurio e quindi è meglio consumarli raramente.

## ZUPPA DI MARE CON MAIS DOLCE

Ingredienti per 4-6 persone:
*gusci ricavati 500 g di gamberetti freschi*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*1 cipolla grossa, tritata*
*1 L di acqua*
*450-500 g di pesce tagliato a pezzetti, oppure di carne di granchio*
*250 g mais dolce fresco o surgelato*
*400 ml pomodori in scatola, tagliati a pezzetti*
*250 ml crema acida*
*Sale integrale e peperoncino*

Cuocete i gusci dei gamberetti in 2 cucchiai di burro fino a farli diventare rosa. Trasferite nel robot da cucina e usate la funzione 'pulse' a intermittenza alcune volte per integrare i due rimanenti cucchiai di burro, che avrete precedentemente ammorbidito, per poi tritare molto finemente i gusci. Passate il burro al colino, mettendo da parte l'impasto cremoso e scartando i pezzi di guscio che rimangono nel colino.

Nel frattempo, soffriggete la cipolla nel burro rimanente fino a farla imbiondire. Aggiungete l'acqua e il burro precedentemente integrato con i gusci dei gamberetti, che servirà come addensante. Aggiungete quindi il pesce o il

granchio, i pomodori, il mais dolce e la crema acida. Portate a ebollizione e insaporite con il sale e il peperoncino.

Si noti che i gusci dei gamberetti sono ricchi di glucosamina, un aminopolisaccaride essenziale per la riparazione del collagene, e quindi molto indicata per la salute delle giunture (artrosi, ecc.).

## PESCE AL FORNO

Ingredienti per 3-4 persone:

*450-500 g filetti di pesce fresco intero – ad esempio salmone, sogliola, ippoglosso, ecc.*
*Sale integrale*
*2 cucchiai di burro (ammorbidito)*
*Paprika*
*1 limone tagliato a fette sottili*

Mettete il pesce, con la pelle rivolta verso il basso, in una teglia pirofila imburrata. Cospargete il pesce di sale e di paprika e guarnite con fiocchi di burro. Coprite con le fette di limone. Cuocete lentamente in forno a 120° per 30-45 minuti. Il pesce dovrà essere del tutto cotto senza essere secco.

## GAMBERETTI AL BURRO CON LE ERBE

Ingredienti per 4 persone:

*450 g gamberetti con il guscio*
*110 g burro*
*1 spicchio d'aglio schiacciato*
*2 cucchiai circa di erbe aromatiche fresche ben tritate o 1 cucchiaino di erbe aromatiche secche*
*4 fette di pane di pane di pasta madre senza la crosta*

Togliete i gamberetti dal guscio, che conserverete nel congelatore per quando farete la zuppa di mare con il mais (p. 30). Sciogliete il burro insieme alle erbe e all'aglio. Aggiungete i gamberetti e cucinate a fuoco medio, mescolando occasionalmente, per 6-8 minuti finché non saranno ben cotti. Spingete i gamberetti ai bordi della padella e friggete il pane nel centro della padella fino a renderlo croccante da entrambi i lati. Coprite il pane fritto con il burro sciolto e i gamberetti.

# PIATTI DI PESCE SEMPLICI

## CROCCHETTE DI PESCE

Ingredienti per 2-3 persone:
*450 g pesce fresco, cotto e ridotto a fiocchi con una forchetta*
*1 uovo*
*2 cucchiai di prezzemolo fresco o coriandolo fresco tritato (foglie)*
*100 g pangrattato*
*Scorza grattugiata di un limone*
*Sale integrale*
*Pepe*
*Peperoncino*
*Burro, burro chiarificato (ghi) o lardo da cucina per la frittura*

Sbattete l'uovo e mescolatelo bene con 2/3 del pangrattato e con il prezzemolo o coriandolo e la scorza di limone. Aggiungete sale, pepe e peperoncino a piacimento. Formate 4-6 polpette e spolverizzatele con il pangrattato rimanente. Rosolatele nel burro o nel lardo.

## CREMA SPALMABILE DI COCCO E PESCE

Ingredienti:
*100 g circa avanzi di pesce già cotto o pesce in scatola*
*1 cucchiaio succo fresco di lime (limone verde messicano) o, in mancanza, di limone*
*2 spicchi d'aglio schiacciati*
*200 ml crema acida (crème fraîche)*
*Sale integrale e pepe*
*2 cucchiai di cocco in scaglie*

Mettete il pesce, il succo di lime, l'aglio e la crema acida nel frullatore o robot da cucina e frullate fino a ottenere una crema. Aggiungete sale e pepe a piacimento. Aggiungete il cocco e usate la funzione 'pulse' a intermittenza alcune volte per mescolare bene. Tenete in frigorifero almeno due ore prima di servire.

## CONDIMENTO ALLE ACCIUGHE

Ingredienti per 4 persone:
*1 scatoletta di acciughe, tagliate a pezzettini*
*2 mazzetti di prezzemolo tritato*
*3 spicchi d'aglio tritato finemente*
*1 cucchiaio e mezzo di passata di pomodoro*
*60 ml aceto di vino bianco*
*120 ml olio extra vergine d'oliva*
*4 fette di pane tostato di pasta madre*

In una bacinella di media grandezza mescolate le acciughe a pezzettini, il prezzemolo e l'aglio, poi aggiungete e mescolate anche la passata di pomodoro, l'aceto e l'olio extravergine. Servite a temperatura ambiente sul pane tostato. Ideale con i crostini.

## INSALATA DI TONNO O DI SALMONE

Ingredienti per 2 persone:
*150 g tonno o salmone già cotto (anche in scatola)*
*3 coste di sedano ben tritate*
*2 cipolle verdi ben tritate*
*4 cucchiai di prezzemolo tritato o coriandolo fresco tritato (foglie)*
*120 ml panna fresca*
*2 tuorli d'uovo*
*30 ml aceto*
*Sale integrale e pepe macinato di fresco*

Mettete il pesce in una bacinella e riducetelo a fiocchi con una forchetta. Aggiungete il sedano, la cipolla verde e il prezzemolo o il coriandolo e mescolate. In una ciotola a parte, mescolate la panna, i tuorli d'uovo e l'aceto, quindi aggiungete alla bacinella con il pesce e insaporite con il sale e il pepe. Servite come insalata con l'aggiunta di pomodori affettati, oppure usate come ripieno per i panini.

N.B.: Se usate il pesce in scatola, compratelo al naturale, senza additivi.

# UOVA

Le uova sono un cibo estremamente nutriente ed economico. L'albume contiene proteine complesse, mentre il tuorlo è ricco di acidi grassi sani. Il tuorlo nutre in modo particolare il cervello. È preferibile usare le uova di galline allevate all'aperto e che mangiano vermi, insetti, scarti di verdure e mangimi naturali e biologici, preferibilmente evitando la soia. L'albume non andrebbe consumato crudo in quanto contiene l'avidina, una sostanza antinutriente che antagonizza la biotina, una vitamina del gruppo B. Se molto fresco, il tuorlo crudo è invece molto nutriente.

## UOVA STRAPAZZATE

Ingredienti per 2 persone:
*2 uova* *2 tuorli d'uovo*
*2 cucchiai di panna fresca*
*2 cucchiai di burro o di burro chiarificato (ghi)*
*2 cucchiai di prezzemolo tritato o un pizzico di erbe aromatiche fresche*

Sbattete le uova, i tuorli e la panna con la frusta. Sciogliete il burro in una padella di ghisa. Versatevi dentro il preparato di uova e panna, aggiungendovi le erbe. Mescolate con il cucchiaio di legno fino a quando le uova non saranno pronte. Servite insieme a bacon senza nitriti o salsiccia fresca senza additivi, delle patatine trifolate o pane di pasta madre con burro.

## TORTA SALATA DI UOVA E BACON O SALSICCIA

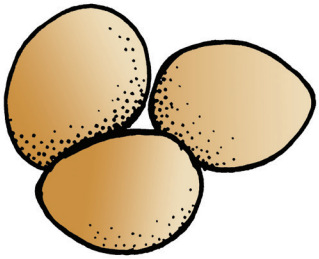
Ingredienti per 4 persone:
*4 fette di pane di pasta madre*
*450 g bacon senza nitriti o salsiccia fresca senza additivi*
*200 g formaggio grattugiato semistagionato (per es., asiago o fontina)*
*6 uova sbattute* *500 ml latte intero*
*1 cucchiaino di senape in polvere*
*Burro, burro chiarificato (ghi), grasso di bacon o lardo*

Friggete il bacon o la salsiccia nel grasso in una padella di ghisa e tagliate a pezzettini. Nel frattempo, imburrate un'ampia teglia pirofila. Spezzettate il pane e disponetelo nella pirofila imburrata. Dispontete i pezzi di salsiccia o bacon sopra il pane, poi sparpagliatevi sopra il formaggio. Sbattete le uova insieme al latte e alla senape e versate nella teglia sopra gli altri ingredienti. Cuocete in forno a 180° per 35 minuti circa. La torta sarà pronta quando sarà dorata.

## COLAZIONE ALL'INGLESE

Ingredienti per 2 persone:

*4 uova*
*6 fette di bacon o 2 salsicce*
*2 fette di pane di pasta madre*
*2 pomodori tagliati a fette*
*Un pizzico di erbe aromatiche secche*
*o un po' di prezzemolo fresco tritato*
*Burro, burro chiarificato (ghi), grasso di bacon o lardo*



Friggete il bacon o la salsiccia nel grasso in una padella di ghisa. Mettete su un piatto che terrete al caldo in forno. Friggete quindi nel residuo di grasso il pane, rendendolo croccante da entrambi i lati. Mettete il pane fritto sul piatto caldo in forno insieme al bacon o alla salsiccia. Cuocete le uova in padella, che coprirete con il coperchio. Le uova saranno pronte quando il bianco sarà raffermo ma i tuorli saranno ancora relativamente liquidi. Mettete le uova sul pane fritto sul piatto che terrete ancora un attimo in forno. Cuocete rapidamente le fette di pomodoro nel grasso che rimane ancora in pentola e quindi aggiungete anche i pomodori al piatto. Prima di servire, condite con le erbe.

## TUORLO D'UOVO PER LO SVEZZAMENTO

*Ingredienti:*
*Un uovo biologico e da allevamento all'aperto*
*Un pizzico di sale integrale*
*½ cucchiaino fegatino di pollo congelato, grattugiato finemente*

Questo è un ottimo cibo per lo svezzamento del bambino dai 4-6 mesi in poi. Mettete l'uovo in acqua bollente e fatelo cuocere per 3,5-4 minuti, facendo cuocere del tutto il bianco ma lasciando il tuorlo liquido. Togliete il guscio e scartate il bianco, che il bambino non può digerire durante il primo anno di vita, nemmeno se cotto, a causa delle proteine complesse. Aggiungete il sale e il fegatino grattugiato, mescolate bene e servite.

# CEREALI, LEGUMI E FRUTTA SECCA A GUSCIO



I cereali, i legumi e la frutta secca a guscio sono semi che arrivano da piante commestibili. Tra i cereali sono compresi grano, orzo, segale, avena, riso, mais, ecc. I legumi sono semi che crescono racchiusi in un baccello, come per esempio ceci, lenticchie, arachidi, fagioli cannellini, borlotti, fave, ecc. La frutta secca a guscio comprende per esempio noci, mandorle, nocciole, pistacchi, ecc. Questi cibi aggiungono varietà alla dieta e sono fonte di molti nutrienti, come le vitamine B, i sali minerali e gli acidi grassi.

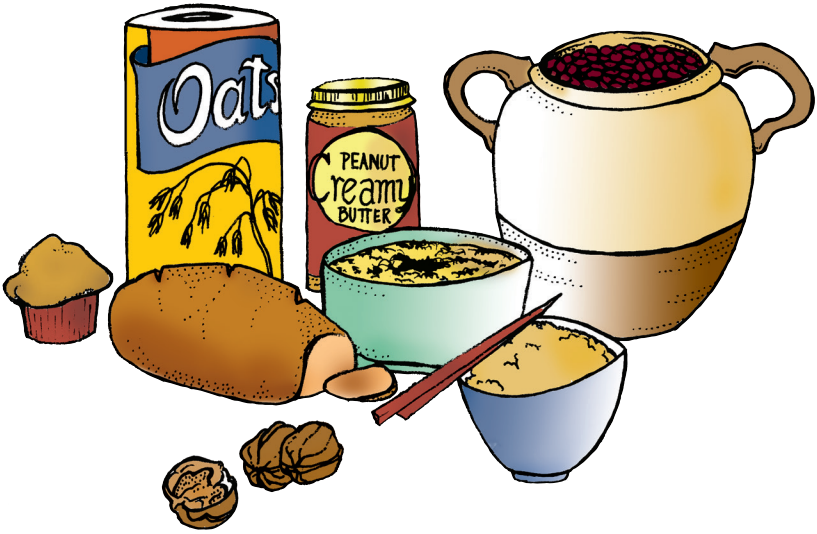
Tuttavia, tutti i semi contengono sostanze antinutrienti che bloccano l'assimilazione dei sali minerali, inibiscono la digestione e irritano l'intestino. Infatti in tutte le culture tradizionali del mondo si usa preparare molto attentamente legumi, cereali e frutta a guscio per ridurre il livello di antinutrienti, rendendo i semi più digeribili e nutrienti. Tra le modalità di preparazione si ricorda che la frutta a guscio viene spesso arrostita, i legumi vengono tenuti a mollo a lungo e poi cotti, i cereali vengono tenuti a mollo in acqua leggermente acida e poi cotti, e il pane di pasta madre si prepara fermentando l'impasto prima di infornarlo.

Queste modalità di preparazione non solo rendono questi cibi più digeribili, ma rendono molto più biodisponibili le vitamine e i sali minerali. Nelle culture dove gran parte delle calorie arrivano in forma di cereali, legumi e frutta a guscio, queste tecniche garantiscono la prevenzione di deficit alimentari. Un problema particolare riguarda il grano, il farro, l'orzo e la segale a proposito di una proteina particolare, il glutine, che può provocare gravi danni all'intestino di alcune persone sensibili, portandole nel lungo termine a gravi problemi digestivi e malnutrizione. Spesso chi è sensibile al glutine riceve una diagnosi di celiachia o sindrome del colon irriabile (IBS). Le varietà moderne del grano hanno un contenuto più alto di glutine rispetto alle varietà antiche (come per esempio il farro monococco), e a molti prodotti a base di grano (pasta, prodotti da forno, ecc.) di produzione industriale viene aggiunto ulteriore glutine per mantenerne compattezza ed elasticità.

È una buona idea variare i cereali ed evitare di mangiare solo grano. È consigliabile inoltre evitare sia i prodotti con aggiunta di ulteriore glutine che i prodotti a base di farina di grano integrale che non siano stati preparati in modo da favorirne la digestione. Chi soffre di sindrome del colon irritabile o di celiachia deve rigorosamente evitare il glutine, scegliere prodotti dietetici certificati senza glutine e preparare in casa cibi a base di cereali senza glutine e/o farina di castagne, di ceci, di lupino, ecc., accertandosi che il prodotto non sia contaminato.

Per diminuire le probabilità che i bambini diventino intolleranti o allergici ai cereali, è importante introdurre questi cibi dopo il primo anno di vita e preferibilmente dopo il secondo. Nel frattempo il bambino può crescere sano grazie a una dieta ricca di nutrienti, tra cui tuorlo d'uovo, latte materno e poi latticini preparati con il latte crudo intero, carne, pesce, ecc. Su questa base, il tratto digestivo e il sistema immunitario si sviluppano in modo sano, favorendo un'alimentazione varia per tutta la vita.





# CEREALI PER LA COLAZIONE



I cereali confezionati che si vendono nei supermercati come cibo per la prima colazione vengono prodotti attraverso un metodo chiamato 'estrusione', un processo meccanico che fa uscire da un buco molto stretto i chicchi del cereale sottoponendoli a temperature elevate ed alta pressione, producendo in questo modo cereali in fiocchi e soffiati, anche in forme fantasiose in modo tale da attirare l'attenzione dei bambini. Questi cereali sono molto popolari e solitamente contengono parecchi zuccheri industriali in varie forme.

Sfortunatamente, sono state fatte pochissime ricerche sugli effetti che hanno sulla salute i cereali prodotti per estrusione. Zuccheri a parte, gli esperimenti animali suggeriscono tuttavia che questo processo rende le proteine contenute nei cereali altamente tossiche per il sistema nervoso. Quindi i cereali in scatola non sono una buona scelta per la prima colazione, soprattutto quella dei bambini, che hanno bisogno di crescere, di imparare e di concentrarsi a scuola.

Le pastine confezionate (compreso il cornetto al bar) e i biscotti industriali sono anch'essi una pessima scelta per la colazione. Per quanto siano molto pubblicizzati, sono difficilmente digeribili, sono quasi del tutto privi di valore alimentare e contengono farina e zuccheri raffinati, oli vegetali di scarsa qualità, coloranti e conservanti. Pur non contenendo zuccheri, anche le fette biscottate sono difficilemente digeribili e prive di valore nutrizionale. Sfortunatamente, anche la granola, un altro cereale per la prima colazione che viene presentata come alternativa più sana ai cereali in scatola o ai biscotti, è assai poco digeribile. Scelte superiori sono porridge come quello a base di avena, oppure il castagnaccio. Meglio ancora se integrati con proteine e grassi. Per una lista più completa di suggerimenti per la prima colazione, rimandiamo a pag. 81.

## PORRIDGE DI AVENA

Ingredienti per 4-6 persone:
*150 g fiocchi d'avena (non a cottura rapida!)*
*1 L acqua*
*2 cucchiai di aceto di mele, succo fresco di limone o yogurt*
*1 cucchiaino di sale integrale*

In una bacinella di vetro o ceramica, mescolate i fiocchi d'avena, 500 ml di acqua tiepida e l'aceto, succo di limone o yogurt. Coprite e lasciate a

temperatura ambiente per tutta la notte. La mattina successiva, fate bollire mezzo litro d'acqua, quindi aggiungete il sale e l'avena. Portate a ebollizione e fate sobbollire a fuoco basso per circa 10 minuti, mescolando occasionalmente per non far aderire il porridge ai bordi della pentola.

Servite con abbondante burro o crema e miele o sciroppo d'acero. Potete aggiungere anche l'uvetta, le noci tritate o del cocco in scaglie.

N.B.: potete preparare in questo modo dei porridge a base di semolina, fiocchi d'orzo ed altri cereali.



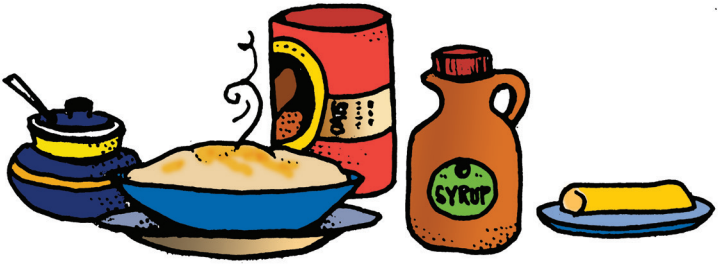
## CEREALI CROCCANTI PER LA COLAZIONE

Ingredienti per 18 porzioni:

*750 g di grano macinato di fresco*
*125 ml yogurt*
*1 cucchiaino di bicarbonato*
*125 ml sciroppo d'acero*
*1 cucchiaino di estratto di vaniglia*
*750 ml latte, preferibilmente crudo*
*250 ml acqua tiepida*
*60 ml olio di cocco sciolto o burro sciolto*
*1 cucchiaino di sale integrale*
*1 cucchiaino di cannella in polvere*

In un'ampia bacinella, mescolate farina, latte e yogurt. Coprite e lasciate a temperatura ambiente per 7-8 ore circa. Aggiungete poi gli altri ingredienti e mescolate bene. Se necessario aggiungete ulteriore acqua calda per rendere l'impasto più facile da versare. Versate in due o più ampie teglie pirofile precedentemente imburrate, in modo da creare uno strato sottile. Cuocete in forno a 180° per circa 35-45 minuti, o finché uno stuzzicadenti inserito nel centro non uscirà pulito. Fate raffreddare i cereali e poi sbriciolateli con le mani. Rimettete nelle teglie le briciole e cuocete di nuovo in forno a 95° finché i cereali non saranno completamente secchi e duri. Conservate ben chiusi in un contenitore ermetico a temperatura ambiente.

Per servire, aggiungete latte crudo, panna fresca e uvetta o frutta fresca. I cereali saranno molto croccanti ma si ammorbidiranno se li lascerete a bagno nel latte per qualche minuto prima di mangiarli.



# CEREALI INTEGRALI

## RISO INTEGRALE

Ingredienti per 4 persone:
*150 g riso integrale*
*750 ml acqua*
*2 cucchiai di yogurt o 1 cucchiaio di succo di limone*
*1 L acqua o brodo di pollo (pag. 15)*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*1 cucchiaino di sale integrale*

Mettete il riso in un vasetto di vetro da un litro con l'acqua e lo yogurt o il succo di limone, per neutralizzare con l'acido gli antinutrienti del riso (acido fitico). Coprite bene e lasciate a temperatura ambiente per 7-8 ore. Scolate quindi il riso con il colino. Fate bollire 1 L di acqua o brodo e aggiungete il riso insieme al burro e al sale. Portate a ebollizione e fate bollire senza il coperchio finché il livello dell'acqua non sia uguale a quello del riso. Coprite quindi la pentola e fate sobbollire per circa due ore, mescolando occasionalmente.

Potete cucinare il riso sul fornello a fuoco basso oppure in forno a 120°. Cuocete per circa due ore.

Servite il riso insieme a carne, pollame o pesce. Gli avanzi di riso integrale si possono usare per fare l'insalata di riso (pag. 51).

## PASTICCIO DI RISO INTEGRALE

Ingredienti per 6-8 persone:
*300 g riso integrale*
*1 L acqua o brodo di pollo (pag. 15)*
*4 cucchiai di burro o ghi (burro chiarificato)*
*1 cipolla piccola tritata*
*un pizzico di semi di cardamomo*
*1 cucchiaino di erbe aromatiche secche*
*1 carota grattugiata*
*1 cucchiaino di sale integrale*
*70 g uvetta*

Sciogliete il burro in una casseruola adatta sia al fornello che al forno, quindi soffriggeteci la cipolla fino a farla ammorbidire. Aggiungete il

riso e fatelo cuocere fino ad imbiondirlo. Aggiungete i semi di cardamomo, le erbe e il sale. Poi aggiungete anche il sale o il brodo e portate a ebollizione. Fate bollire vigorosamente fino a ridurre il liquido al livello del riso. Aggiungete la carota e l'uvetta e mescolate, coprite la casseruola e cuocete in forno a 120° per due ore.

## PANCAKES DI FARINA INTEGRALE

Ingredienti per 6-8 persone

*250 g farina integrale*
*500 ml yogurt*
*2 uova sbattute*
*1 cucchiaino di bicarbonato*
*2 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi) sciolto*
*60 ml sciroppo d'acero*

È importante che la farina sia molto fresca, dal momento che tende ad irrancidirsi facilmente. Comprate la farina macinata di fresco e tenetela in frigorifero. Meglio ancora, comprate un piccolo mulino elettrico per uso domestico e macinate voi stessi i cereali per fare una farina freschissima via via che la usate.
La sera prima di fare i pancakes, mescolate farina e yogurt, coprite e lasciate a temperatura ambiente per tutta la notte. La mattina seguente, aggiungete gli altri ingredienti (tranne burro e sciroppo d'acero) e aggiungete dell'acqua per rendere più liquido l'impasto se serve. Cucinate su una piastra calda o in una padella di ghisa. Servite con il burro sciolto e lo sciroppo d'acero o con la crema spalmabile (pag. 71).

## PANCAKES CROCCANTI

Aggiungete acqua a qualsiasi impasto di pancakes avanzato, rendendolo molto liquido. Fate dei piccoli pancakes che friggerete su una piastra calda. Disponete poi i pancakes in una teglia da forno e mettete in un forno caldo dove li lascerete seccare. Quando saranno completamente secchi e croccanti, i pancakes saranno pronti. Si possono mangiare come crackers con una crema spalmabile a base di formaggio cremoso, paté di fegatini di pollo (pag. 20), o crema spalmabile di cocco e pesce (pag. 32).

# PANE E CRACKERS



È difficilissimo acquistare un pane di qualità, con l'eccezione di alcune panetterie specializzate in pasta madre e farine fresche da agricoltura biologica. Quasi tutto il pane sul mercato viene preparato con farina bianca, povera di vitamine e minerali, o con farina integrale i cui oli si sono irranciditi. In più, quasi tutto il pane industriale contiene additivi, nonché oli e grassi dannosi alla salute. Le sostanze chimiche usate per sbiancare la farina che sono da evitare sia diserbanti e pesticidi utilizzati in agricoltura intensiva. Inoltre, se il pane contiene anche piccole quantità di farina di soia, questa può provocare disturbi tiroidei e digestivi in persone sensibili alla soia.

Il pane integrale si presenta come alternativa al pane bianco e viene spesso venduto in negozi di cibo naturale. Purtroppo sono problematici anche questi tipi di pane se non vengono preparati nel modo giusto. Il pane integrale non preparato correttamente può provocare problemi digestivi, soprattutto quando viene aggiunto ulteriore glutine e se la materia prima viene coltivata con modalità convenzionali. La giusta preparazione del pane, intergrale o no, comporta una lunga fermentazione con la pasta madre. In alcuni contesti sta diventando più facile trovare dei forni artigianali che producono pane di pasta madre. Informatevi sui produttori nella vostra zona. Il pane preparato in questo modo costa di più ma è più soddisfacente e nutriente e in tutta probabilità vi sentirete più sazi mangiandone di meno.

Se siete intolleranti o allergici al glutine contenuto sia nel grano moderno che nelle varietà antiche, cercate il pane senza glutine più fresco possibile o imparate a farlo voi stessi. Attenzione ai conservanti e agli additivi spesso contenuti nel pane per celiaci!

Mangiate il pane con abbondante burro di qualità, i cui grassi attutiscono l'impatto glicemico del pane.

Così com'è difficile trovare il pane buono, è difficile trovare anche i crackers di qualità. I pancakes croccanti (pag. 41) sono una buona alternativa. Altrimenti, cercate crackers fatti con solo cereali, acqua e sale, con eventuale aggiunta di semi, senza conservanti, coloranti o altri additivi, e senza aggiunta di oli di bassa qualità. Accertatevi inoltre che i vostri crackers siano privi di soia e di oli parzialmente idrogenati.

## PANE PER LA MACCHINETTA

Ingredienti:
*275 ml yogurt*
*185 ml acqua*
*475 g farina integrale*
*2 cucchiaini scarsi di lievito in granuli*
*3 cucchiai di maranta in polvere*
*1 cucchiaino di sale integrale*
*1 cucchiaio di melassa*
*2 cucchiai di burro*

Mescolate acqua e yogurt e aggiungete alla farina. Mescolate per formare l'impasto. Coprite e lasciate a temperatura ambiente per 18-24 ore.

Mettete l'impasto, insieme al lievito, maranta, sale, melassa e burro, nella macchinetta per fare il pane, e selezionate l'opzione 'pane integrale' prima di azionare la macchina. Controllate che la macchina impasti bene gli ingredienti e controllatene la consistenza. Se l'impasto vi sembra viscido, aggiungete ulteriore maranta. Se invece vi sembra secco, aggiungete dell'altra acqua, poco alla volta, e completate il processo.

## CROSTINI

Ingredienti:
*3 fette madre pane di pasta*
*125 ml lardo da cucina, burro, burro chiarificato (ghi)*
*o grasso di bacon sciolto*

Togliete la crosta del pane e tagliate a cubetti la mollica. Sciogliete il grasso in una padella di ghisa e friggete i cubetti di pane a fuoco medio, mescolando spesso, fino renderli croccanti. I crostini sono buonissimi in insalata e in zuppa!

Potete trovare ulteriori informazioni e ricette sul sito http://www.westonaprice.org/food-features/our-daily-bread.

# LEGUMI

Pur non essendo equivalenti ai cibi animali dal punto di vista nutrizionale, i legumi come i ceci, i fagioli e le lenticchie forniscono proteine e sali minerali per supplementare una dieta in cui carne, uova, pesce, formaggio e altri cibi animali vengono mangiati in moderazione.

Un legume che va evitato è la soia, che contiente tossine, tra cui sostanze simili agli estrogeni che possono provocare problemi alla tiroide e altri squilibri ormonali. Inoltre, i metodi di lavorazione industriale della soia come ingrediente nei cibi confezionati producono ulteriori tossine. Per questo motivo vanno evitati cibi con le proteine isolate della soia e le proteine di soia modificate che si usano per sostituire la carne, per esempio nei prodotti per vegani. È importante ricordarsi che nella cucina orientale tradizionale si usava la soia solo se fermentata e solo in piccole quantità.

Tutti i legumi vanno messi a mollo per diverse ore prima della cottura per neutralizzarne le sostanze che bloccano l'assimilazione dei sali minerali (per esempio, l'acido fitico).



## FAGIOLI RIFRITTI

Ingredienti per 6 persone:

*400 g fagioli neri*
*1 L acqua*
*100 g lardo da cucina*
*60 g circa formaggio fresco sbriciolato (per esempio, feta)*
*1,5 L acqua tiepida*
*1 cucchiaino di sale integrale*

Tenete in ammollo i fagioli per 12 ore usando 1,5 L di acqua tiepida. Scolate, risciacquate bene e mettete in una pentola con un L di acqua e 1 cucchiaino di sale. Raggiunta l'ebollizione, usate la schiumarola per togliere l'eventuale schiuma che salirà in superficie. Abbassate il fuoco e fate sobbollire con il coperchio per alcune ore, mescolando occasionalmente, fino a rendere i fagioli molto morbidi. Aggiungete ulteriore acqua se occorre, assicurandovi che i fagioli rimangano sempre coperti. Scolate i fagioli cotti e metteteli nel frullatore o nel robot da cucina e frullate fino a renderli cremosi. Potete aggiungere dell'altra acqua se serve. Sciogliete il lardo in un'ampia padella di ghisa e aggiungetevi i fagioli, mescolando occasionalmente. I fagioli saranno pronti quando avranno assorbito tutto il lardo.

## ZUPPA DI LENTICCHIE AL CURRY

Ingredienti per 6 persone:

*175 g lenticchie, tenute precedentemente a mollo per circa 7 ore*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*Succo di 2 limoni*
*250 ml panna fresca o crema acida*
*4 carote grandi tritate*
*750 ml circa brodo di pollo o acqua*
*1 cucchiaino di sale integrale*
*2 cipolle grandi tritate*
*4 cucchiai di miscela di spezie per curry*

In una pentola grossa, ammorbidite le carote e le cipolle nel burro a fuoco basso. Aggiungete il curry e il sale e mescolate. Scolate le lenticchie e aggiungetele alla pentola, insieme al brodo di pollo o acqua. Portate a ebollizione e poi fate sobbollire per circa mezz'ora. Le lenticchie dovranno essere morbide. Toglietele dal fuoco e usate il frullatore ad immersione per fare una zuppa vellutata, poi aggiungete, mescolando, la crema e il succo di limone, aggiungendo ulteriore acqua o brodo se occorre.



## FAGIOLI AL FORNO

Ingredienti per 6 persone:

*400 g fagioli cannellini*
*1 cipolla tritata finemente*
*170 g passata di pomodoro*
*un pizzico di pepe nero*
*450 g bacon*
*1 kg salsiccia affettata*
*Mezzo cucchiaino di senape in polvere*
*2 cucchiaini di sale integrale*

Lasciate a mollo i fagioli 8-10 ore in acqua tiepida. Scolateli, metteteli in pentola e ricopriteli con dell'altra acqua. Cuocete per un'ora e mezza circa e scolateli ancora. Imburrate bene una pentola adatta anche al forno e alternate strati di fagioli a strati di bacon, cipolle e salsiccia. In una pentola più piccola, unite gli ingredienti rimanenti e portateli a ebollizione, poi versate questa salsa sui fagioli, aggiungendo ulteriore acqua, se serve, per ricoprirli.

Coprite quindi la pentola e mettetela in forno a 120° per 3-4 ore. I fagioli dovranno essere morbidi. Controllate il livello del liquido a metà cottura e aggiungete ulteriore acqua se occorre per impedire che i fagioli si secchino durante la cottura.

# FRUTTA SECCA A GUSCIO

La frutta secca a guscio è molto nutriente, ma come i cereali e i legumi contiene sostanze (per esempio, l'acido fitico) e che riducono l'assimilazione dei minerali che possono irritare il tratto digestivo. La tostatura elimina in parte gli antinutritienti, ma la tecnica più efficace è la preparazione dei "semi croccanti" secondo le nostre indicazioni nelle ricette che seguono. Questa modalità di preparazione rende davvero molto più digeribile la frutta secca a guscio. La frutta a guscio preparata in questo modo è eccezionale come spuntino, soprattutto se accompagnata da formaggio, latte crudo o carne. Le arachidi, pur essendo legumi, possono essere preparate usando la stessa tecnica.

## SEMI CROCCANTI

Ingredienti:

*frutta secca sgusciata e cruda a sufficienza per riempire 1 recipiente da un litro – noci, pistacchi, mandorle, anacardi, nocciole, ecc.*
*1,5 L circa acqua tiepida*
*2 cucchiai di sale integrale*

Mettete la frutta secca in una bacinella con l'acqua e il sale, aggiungendo ulteriore acqua se occorre per ricoprirla completamente. Coprite quindi la bacinella con un canovaccio e lasciate a mollo a temperatura ambiente per circa 7 ore (solo 6 nel caso degli anacardi). Scolate e disponete su teglie in acciaio inossidabile. Mettete nel forno caldo (65°-75°) per 24-48 ore, girando occasionalmente, finché non si sarà del tutto seccata. Conservate in un vasetto da 1 litro a chiusura ermetica.

N.B.: La frutta secca preparata in questo modo si può conservare per alcune settimane a temperatura ambiente, ad eccezione delle noci, che vanno tenute in frigorifero per proteggere gli oli molto delicati.

## SEMI CROCCANTI ALLE ERBE

Ingredienti:

*1 vasetto da 1 L pieno di semi croccanti (vedere la ricetta precedente)*
*2 cucchiai di erbe aromatiche secche*
*1 pizzico di peperoncino*
*2 cucchiaini di sale integrale*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi) sciolto*

Mescolate il sale, le erbe aromatiche, il peperoncino e il burro in una ciotola. In una bacinella capiente, condite i semi croccanti con il burro aromatizzato, distribuendolo in modo il più possibile omogeneo. Disponete su delle teglie da

forno e cuocete in forno a 150° per circa 20 minuti, girando occasionalmente per impedire che si brucino. Invasettate e conservate in frigorifero.

## ANACARDI AL CURRY

Ingredienti:

*1 vasetto da 1 L pieno di anacardi croccanti*
*(vedere ricetta "semi croccanti" a pag. 46)*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi) sciolto*
*2 cucchiaini di sale integrale*
*2 cucchiai di curry*
*50 g zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (vedere p. 79)*

Mescolate il sale, il curry, lo zucchero Rapadura o di cocco e il burro in una ciotola. In una bacinella capiente, condite i semi croccanti con il burro aromatizzato, distribuendolo in modo il più possibile omogeneo. Disponete su delle teglie da forno e cuocete in forno a 150° per circa 20 minuti, girando occasionalmente per impedire che si brucino gli anacardi. Invasettate e conservate in frigorifero.

## CREMA DI SEMI CROCCANTI

Ingredienti:

*1 vasetto da mezzo litro di semi croccanti*
*175 ml olio di cocco*
*2 cucchiai di miele vergine integrale*
*1 cucchiaino di sale integrale*

Mettete i semi croccanti e il sale nel frullatore o nel robot da cucina e frullate, polverizzando i semi. Aggiungete il miele e l'olio di cocco e frullate ancora fino a ottenere una crema. Invasettate e conservate in frigorifero. Dovrete far ammorbidire la crema di semi a temperatura ambiente prima dell'uso per renderla spalmabile, essendo la crema dura quando è fredda e spalmabile a temperatura ambiente. Spalmate sul pane di pasta madre tostato, sui pancakes croccanti (pag. 41), o sulle coste di sedano o foglie di indivia.

## CROCCANTINI DI SEMI

Ingredienti:

*125 g semi croccanti (pag. 46)*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*100 g zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (vedere p. 79)*

Tritate i semi e sciogliete il burro in una padella di ghisa. Aggiungete i semi tritati e lo zucchero, e fate dorare i semi, mescolando continuamente. Usate come guarnizione per il gelato.

# FRUTTA E VERDURA

La frutta e la verdura rendono la dieta più varia. Questi cibi contengono una minore densità di nutrienti rispetto a quelli animali, ma sono ottime fonti di vitamine B e C e di una gamma di minerali e sostanze che ci proteggono dalle malattie.

Le verdure nutrono di più se preparate e/o condite con olio o grasso di qualità, per esempio l'insalata condita con l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, o verdure cotte e condite con il burro o la panna fresca. I grassi rendono maggiormente biodisponibili le vitamine liposolubili (betacarotene, che l'organismo deve convertire in vitamina A, la vitamina E e la vitamina K), presenti nella frutta e nella verdura.

Le verdure da insalata, come la lattuga, la rucola, il radicchio, la cicoria, le carote, i cetrioli, i peperoni e i pomodori non sono particolarmente coriacee, per cui sono facilmente digeribili anche crude. Coloro che hanno il sistema digestivo particolarmente delicato potrebbero avere difficoltà a mangiare le verdure crude.

Quasi tutte le verdure vanno cotte per rendere più digeribili le fibre che contengono.

Inoltre la cottura neutralizza delle sostanze presenti nelle alcune verdure che potrebbero essere problematiche per la salute. Per esempio, le brassicacee (cavolo, cavoletti di Bruxelles, cavolo nero, cavolfiore, broccoli, ecc.) contengono sostanze che potrebbero deprimere la funzione della tiroide. Queste sostanze vengono ridotte durante la cottura. Altre verdure sono ricche di acido ossalico, ad esempio spinaci, rabarbaro, cassava, cardo, ecc. L'acido ossalico può favorire la formazione di calcoli, tra cui quelli renali. La cottura neutralizza in parte l'acido ossalico.

Quasi tutti i tipi di frutta si possono mangiare crudi. Tuttavia, alcune persone digeriscono meglio le mele, le pere, le pesche e le albicocche cotte piuttosto che crude.

La frutta tropicale (per esempio la banana, l'ananas, la papaya e il mango) contengono enzimi che favoriscono la digestione e per questo motivo è preferibile mangiarla cruda.

La frutta e le verdure più nutrienti sono quelle fresche di stagione prodotte a chilometro zero e mangiate fresche, meglio se da agricoltura biologica. La frutta e la verdura biologica non subiscono trattatamenti chimici con pesticidi, fertilizzanti o diserbanti. Anche chi ha un reddito modesto si può permettere verdure biologiche sia nutrienti che economiche, per esempio le carote, le patate, le barbabietole, ecc.

# INSALATE

È preferibile usare diversi tipi di verdura per fare l'insalata, e condirla con olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, aceto, succo di limone e sale. Per un tocco speciale, potete aggiungere i semi croccanti tritati, il formaggio grattugiato, tagliato a dadini o sbriciolato, i crostini (pag. 43), uvetta o altra frutta secca, pezzi di avocado, e pezzi di uova sode o di carne o pesce. Arricchita in questo modo, un'insalata può trasformarsi in un pasto completo.

## L'INSALATA DELLO CHEF

Ingredienti per 2 persone:
*1 lattuga romana tagliata in pezzi piccoli*
*100 g formaggio grattugiato*
*4 fette di bacon cotto e sbriciolato*
*35 g crostini (pag. 43)*
*100 g pollo già cotto tagliato a dadini o 85 g prosciutto cotto tagliato a pezzetti*
*1 avocado tagliato a dadini*
*1 pomodoro tagliato a dadini*
*1 uovo sodo tagliato in 4 parti*
*Olio extravergine d'oliva, aceto o succo fresco di limone, sale integrale per condire*

Mettete la lattuga al centro di un patto da portata e sistemate il formaggio, il bacon, i crostini, la carne, l'avocado, il pomodoro e l'uovo intorno alla lattuga. Condite a piacimento.

## INSALATA DI FOGLIOLINE VERDI

Ingredienti per 3 persone:
*Foglioline verdi a sufficienza per riempire un recipiente da 1 L – rucola, lattughine, crescione, tarassaco, ecc.*
*1 cipolla rossa piccola affettata finemente*
*75 g croccantini di semi (p. 47)*
*60 g formaggio gorgonzola o Roquefort sbriciolato*
*Olio extravergine d'oliva, aceto o succo fresco di limone, sale integrale per condire*

Mettete le foglie verdi in un'insalatiera e sparpagliatevi sopra la cipolla, i croccantini e il formaggio. Condite e servite.

## INSALATA DI RISO

Ingredienti per 4 persone:
*390 g riso integrale già cotto (pag. 40)*
*200 g ananas fresco tagliato a dadini*
*1 mazzetto di cipolline verdi tritate*
*1 peperone rosso tritato*
*1 peperone verde tritato*
*75 g semi croccanti (pag. 46) tritati*
*Olio extravergine d'oliva, aceto o succo fresco di limone, sale integrale per condire*

Mettete il riso, l'ananas, le cipolle verdi, il peperone e i semi croccanti in un'insalatiera. Condite e mescolate bene.

## INSALATA DI CAROTE ALLO ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:
*2 tazze carote grattugiate*
*200 g ananas fresco tagliato a dadi*
*70 g uvetta*
*1 cipolla rossa piccola tritata*
*Un pezzo di zenzero fresco lungo 2,5 cm circa, sbucciato e grattugiato*
*Olio extravergine d'oliva, aceto o succo fresco di limone, sale integrale per condire*

Mettete le carote, l'ananas, la cipolla e l'uvetta in un'insalatiera. Mescolate in una tazza a parte l'olio, l'aceto o il succo di limone, il sale e lo zenzero, mescolate bene e condite l'insalata.

# VERDURE COTTE

Per preparare le verdure al vapore, serve la vaporiera o l'inserto per la cottura al vapore. Potete usare una padella di ghisa per cuocere le verdure nel burro o in altri grassi sani.

## VERDURE MISTE AL VAPORE

Ingredienti per 3-4 persone:
*3 carote tagliate diagonalmente*
*100 g circa fagiolini verdi senza le estremità e tagliati per il lungo*
*1 barbabietola piccola pelata, tagliata a metà per il lungo e poi affettata*
*2 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi) a temperatura ambiente*

Fate sobbollire l'acqua e mettete le verdure nella vaporiera. Coprite e cuocete per circa 15 minuti. Le verdure dovranno essere morbide. Mettete in un piatto da portata e condite con il burro. Potete tenere al caldo in forno caldo per una mezz'oretta se necessario prima di servire.

## MAIS DOLCE CON VERDURE MISTE

Ingredienti per 4 persone:
*4 pannocchie fresche di mais dolce*
*1 cipolla piccola tritata finemente*
*1 peperone rosso tritato*
*1 peperone verde tritato*
*Un pizzico di peperoncino rosso in fiocchi*
*½ cucchiaino di sale integrale*
*4 cucchiai di burro, burro chiarificato (ghi), lardo da cucina o grasso di bacon*

Rimuovete i chicchi di mais dalla pannocchia e metteteli da parte. Sciogliete il grasso in una padella di coccio o di ghisa, e soffriggetevi la cipolla e i peperoni insieme al peperoncino e il sale fino ad ammorbidirli. Aggiungete quindi il mais e portate avanti la cottura finché il mais non si sarà ammorbidito.

## STUFATO DI CAVOLFIORE

Ingredienti per 4-6 persone:
*1 cavolfiore*
*125 ml crema spalmabile di formaggio (pag. 28)*
*Sale integrale*
*1 fetta di pane di pasta madre sbriciolata*

Dopo aver scartato la parte coriacea, tagliate a pezzi il cavolfiore e mettetelo nella vaporiera. Cuocetelo al vapore fino a farlo ammorbidire ma senza cuocerlo troppo e mettetelo in una bacinella pirofila precedentemente imburrata. Condite con il sale e la crema di formaggio, poi sparpagliateci sopra le briciole di pane. Cuocete in forno a 180° per circa 15 minuti.

## ORTAGGI A RADICE ARROSTITI

Ingredienti per 6-8 persone:
*450 g carote affettate diagonalmente*
*450 g cipolline sbucciate*
*450 g rape tagliate a dadi*
*450 g barbabietole tagliate a dadi*
*125 ml olio extravergine d'oliva*
*2 cucchiaini di sale integrale*
*Mezzo cucchiaino di pepe macinato di fresco*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*

Mettete le verdure in una teglia pirofila capiente. Versate l'olio sulle verdure, aggiungete sale e pepe e mescolate bene. Sparpagliate dei pezzetti di burro sulla superficie. Cuocete in forno per circa 2 ore a 180°, girando le verdure occasionalmente per impedire che si brucino. Le verdure devono essere morbide e leggermente dorate.

# ZUPPE DI VERDURE

Le verdure sono buonissime in zuppa, e la zuppa fatta in casa riscalda e nutre. Si può preparare tanta zuppa e poi congelarla in freezer in modo da farla durare di più. A differenza delle zuppe in scatola o in polvere, la zuppa fatta in casa è ricca di nutrienti e non contiene additivi dannosi come il glutammato monosodico o le proteine vegetali idrolizzate.

## VELLUTATA DI VERDURE

Ingredienti per 6-8 porzioni:
*2 cipolle medie tritate*
*2 carote tritate*
*2 patate medie pelate e tagliate a pezzi*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*2 L brodo di pollo (pag. 15) o di brodo di pollo allungato con acqua*
*½ cucchiaino di timo secco*
*2 zucchine tagliate a fette*
*Sale integrale e pepe macinato di fresco*
*250 ml crema acida (crème fraîche) o panna fresca*
*Crostini, q.b. (pag. 43)*

Sciogliete il burro a fuoco basso in una pentola grossa. Aggiungete la cipolla e la carota e fatele soffriggere a fuoco bassissimo per circa 30 minuti. Aggiungete il brodo, le patate e il timo e sobbollite fino ad ammorbidire le verdure. Usate il frullatore ad immersione per rendere vellutata la zuppa. Aggiungete sale e pepe a piacimento. Se la zuppa è troppo densa, allungatela con un po' d'acqua o di brodo. Scaldatela ancora e aggiungete la crema acida o la panna fresca dopo averla tolta dal fuoco. Servite con i crostini fatti in casa.

N.B.: Potete congelare gli avanzi della zuppa.

## ZUPPA DI BACON E VERDURE

Ingredienti per 6-8 porzioni:
*225 g bacon senza conservanti, tagliato a pezzetti*
*1 cipolla media tritata*
*3 carote medie grattugiate*
*1 peperone verde tritato*
*750 g mais dolce fresco o congelato*
*1,5 L brodo di pollo (pag. 15)*
*350 g pomodori freschi o in scatola tagliati a dadi*
*250 ml panna fresca o crema acida*
*Sale integrale e pepe macinato di fresco*
*Un pizzico di peperoncino*
*3 cucchiai di prezzemolo o erba cipollina tritata finemente*

Cucinate insieme il bacon, la cipolla, la carota e il peperone, facendo dorare leggermente le verdure. Aggiungete il mais, il brodo e i pomodori e continuate la cottura. Dopo aver tolto la zuppa dal fuoco, aggiungete la crema acida o la panna fresca. Aggiungete il peperoncino e sale e pepe a piacimento. Servite e decorate con il prezzemolo o l'erba cipollina.

## ZUPPA DI CIPOLLE

Ingredienti per 6 persone:
*6 cipolle rosse medie affettate finemente*
*125 ml lardo da cucina o grasso di bacon*
*125 ml vino rosso o brandy*
*1,5 L brodo di coda di bue (pag. 14)*
*2 cucchiaini di erbe aromatiche secche*
*250 ml panna fresca o crema acida (crème fraîche)*

Sciogliete il lardo o il grasso di bacon in una pentola capiente. Aggiungete la cipolla e soffriggetela a fuoco bassissimo fino ad imbiondirla, mescolando occasionalmente. Aggiungete il vino o brandy e fate bollire energeticamente. Aggiungete gli altri ingredienti e abbassate il fuoco. Fate sobbollire per circa 15 minuti.

# PATATE

Le patate hanno un'ottimo sapore e sono un'ottima fonte di calorie per i bambini. Sono deliziose mangiate insieme a grassi sani come burro, crema e lardo.

Da decenni gran parte del mondo occidentale si è quasi dimenticato com'è la vera patata e ha presente solo le patatine fritte dei fast-food e dei ristoranti, oppure le polverine confezionate per fare il puré. Purtroppo le patatine fritte del ristorante vengono preparate con grassi e oli industriali dannosi per la salute, e il puré in polvere contiene conservanti e additivi. Nelle pagine che seguono vi proponiamo delle ricette per preparare e gustare le patate naturali.

## PATATE FARCITE

Ingredienti per 4 persone:
*2 patate grosse lavate bene ma non sbucciate*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*2 cucchiai di panna fresca*
*50 g formaggio grattugiato*
*1 cipolla piccola tritata*
*1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato*

Mettele le patate intere con la buccia in forno a 180° in una teglia pirofila per un'ora circa, fino a farle ammorbidire. Tagliatele a metà per il lungo e scavate via la parte interna, mettendola in una bacinella. Schiacciatela insieme al burro, poi aggiungete gli altri ingredienti, mescolate bene, e farcite le bucce delle patate con il ripieno. Rimettete in forno con il broiler per alcuni minuti per farle dorare leggermente.

## PATATE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:
*2 patate grosse lavate bene ma non sbucciate*
*3 cucchiai di burro o di burro chiarificato (ghi) fuso*
*3 cucchiai di olio extravergine d'oliva*
*Sale integrale e pepe*

Tagliate le patate a dadini di un centimetro circa. Mettete il burro, l'olio e le patate in un'ampia teglia pirofila e condite con sale e pepe. Cuocete in forno a 180° per un'ora circa, facendole dorare, e girando occasionalmente per evitare che si brucino.

## PURÉ DI PATATE

Ingredienti per 6-8 persone:
*4 patate grosse*
*4 cucchiai di burro o burro chiarificato (ghi)*
*Almeno 4 cucchiai di panna fresca o latte intero*
*Sale integrale*

Sbucciate le patate, tagliatele a metà e mettete in una pentola, ricoprendole di acqua fredda. Portate l'acqua a ebollizione e poi sobbollite a fuoco basso per circa 30 minuti per ammorbidire le patate. Scolatele e rimettetele nella pentola. Schiacciate le patate e il burro con lo schiacciapatate, aggiungete 4 cucchiai di panna o latte e continuate a schiacciare, aggiungendo ulteriore latte o panna se necessario. Una volta ottenuta una crema, aggiungete sale a piacimento.

N.B.: Potete preparare un brodo ricco di potassio con le bucce delle patate (solo se da agricoltura biologica). Subito dopo aver sbucciato le patate, mettete le bucce in una pentola, copritetele con dell'acqua e fate sobbollire per un'ora circa. Scolate il brodo e scartate le bucce. Bevete il brodo caldo.

## PATATINE "FRITTE" AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:
*125 ml burro, burro chiarificato (ghi), lardo da cucina o grasso di bacon sciolto*
*Sale integrale e pepe*
*1 cucchiaino di erbe aromatiche secche*

Tagliate le patate a spicchi per il lungo e asciugatene la superficie con un tovagliolo di carta per assorbirne l'umidità in eccesso. Mettetele in una teglia pirofila già unta, spennellatale con il grasso sciolto e sparpagliate di sale, pepe ed erbe aromatiche. Cuocetele in forno a 180° per circa un'ora, facendole dorare. Girate le patate se necessario per impedire che si brucino.

# VERDURE PROBIOTICHE

La fermentazione a base di fermenti lattici è un'antica tecnica di conservazione del cibo che ne aumenta molto il contenuto di vitamine e che rende più biodisponibili i minerali. Il cibo viene conservato a lungo grazie all'acido lattico prodotto durante la fermentazione, e per questo le verdure probiotiche si chiamano anche 'latto-fermentate'. Per esempio, in alcune zone dell'Italia settentrionale si ricorda ancora il sauerkraut, prodotto della fermentazione probiotica del cavolo. Preparato tradizionalmente, il sauerkraut non contiene né aceto né zuccheri, e non viene né pastorizzato né conservato sottovuoto.
I cibi prodotti con i fermenti lattici si possono definire 'super-crudi' perché, rispetto al semplice vegetale crudo, contengono meno antinutrienti e più enzimi e batteri benefici che favoriscono la digestione.
I cibi fermentati in questo modo hanno un piacevole sapore acidulo e si accompagnano perfettamente a cibi ricchi di proteine e di grassi, come il paté di fegato e la carne, grazie alla loro favorevole azione digestiva.

## SAUERKRAUT

Ingredienti e materiali:
*1 cavolo medio*
*2 cucchiai di sale integrale*
*1 cucchiaio di semi di carvi (facoltativo)*
*Un vasetto da 1000 ml ad apertura larga con tappo*
*(per esempio i vasetti Quattro Stagioni)*

Togliete le foglie esterne del cavolo e la parte coriacea e scartatele. Tagliate molto finemente il cavolo e mettete il cavolo tagliato in una bacinella di vetro, di legno o di acciaio inox insieme al sale e, se volete, al carvi. Usate le mani o un mattarello di legno per schiacciare il cavolo fino a renderlo molle e ad estrarre del succo. Mettete il cavolo schiacciato nel vasetto, premendolo il più possibile, e aggiungendovi il succo già ottenuto. Il succo

deve ricoprire il cavolo e devono rimanere 2,5-3 cm di spazio libero in cima al vasetto. In mancanza di sufficiente succo (come accade se il cavolo non è fresco), aggiungete dell'acqua leggermente salata. Il sale serve per inibire la formazione di muffe.

Chiudete bene il vasetto e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 3-4 settimane minimo (più l'ambiente è caldo, meno tempo occorre per la fermentazione), poi conservate in frigorifero. Si consiglia di evitare il contatto diretto del sauerkraut e altre verdure fermentate con tappi di metallo plastificato, interponendovi della carta da forno, per impedire che il metallo si arrugginisca a contatto con l'acido.

## BARBABIETOLE LATTO-FERMENTATE

Ingredienti e materiali:
*1 kg circa barbabietole*
*1,5 cucchiai di sale integrale*
*1 cucchiaio di semi di carvi o cardamomo*
*Acqua q.b.*
*Un vasetto da 1000 ml ad apertura larga con tappo*
*(per esempio i vasetti Quattro Stagioni)*

Sbucciate le barbabietole e tagliate via le estremità. Tagliate le bietole a rondelle sottili o alla julienne. Aggiungete il carvi e mescolate bene. Mettete le bietole nel vasetto, un po' alla volta. Aggiungete acqua per ricoprire le bietole e lasciate 2,5-3 cm di spazio libero in cima al vasetto.

Chiudete bene il vasetto e lasciate fermentare a temperatura ambiente per 3-4 settimane minimo (più l'ambiente è caldo, meno tempo occorre per la fermentazione), poi conservate in frigorifero. Si consiglia di evitare il contatto diretto delle verdure fermentate con tappi di metallo plastificato, interponendovi della carta da forno, per impedire che il metallo si arrugginisca a contatto con l'acido.

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

http://www.westonaprice.org/food-features/lacto-fermentation.

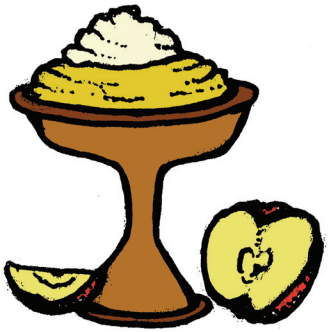
# DOLCI A BASE DI FRUTTA

I dolci a base di frutta sono un'ottima alternativa ai dolci zuccherati, perché soddisfano il desiderio che abbiamo per il sapore dolce e allo stesso tempo forniscono vitamine e minerali.

## SALSA DI MELE

Ingredienti per 4-6 persone:
*8 mele, preferibilmente da agricoltura biologica*
*Succo di 2 limoni*
*125 ml acqua*
*½ cucchiaino di noce moscata in polvere*
*½ cucchiaino di cannella in polvere*
*250 ml panna montata (pag. 71)*
*½ cucchiaino di croccantini di semi (pag. 47)*

Sbucciate le mele e togliete i torsoli. Mettete in una padella di coccio o di ghisa smaltata. Aggiungete il succo di limone e l'acqua e mescolate. Cuocete le mele a fuoco basso fino ad ammorbidirle. Schiacciate le mele, usando il frullatore ad immersione o lo schiacciapatate. Aggingete le spezie, mettete nelle ciotole e guarnite con la panna montata e i croccantini di semi.



## MELE COTOGNE AL BURRO

Ingredienti per 4 persone:
*4 mele cotogne*
*110 g di burro*
*250 ml panna montata (pag. 71)*

Sciogliete il burro in una pentola di coccio o di ghisa. Sbucciate le mele cotogne e togliete il torsolo. Tagliatele a pezzi grossolani, aggiungendo via via il burro. Cuocete le mele nel burro a fuoco medio per circa 30 minuti, mescolando frequentemente, facendole dorare. Servite in ciotole e guarnite con la panna montata. Come variante, si possono usare pere asiatiche invece delle mele cotogne.

## AMBROSIA

Ingredienti per 4-6 persone:
*6 arance grosse di varietà navel*
*175 g datteri tritati*
*1 tazza di spolverata di cocco (pag. 73)*

Sbucciate le arance e mettetele in una scodella. Decorate con i datteri e la spolverata di cocco.

## MACEDONIA ALLO YOGURT

Ingredienti per 4-6 persone:
*500 ml yogurt intero naturale*
*2 cucchiai di miele vergine integrale*
*Mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia*
*Spremuta di mezza arancia*
*1 banana affettata*
*1 tazza mirtilli freschi*
*1 tazza lamponi freschi*
*1 tazza fragole fresche*
*1 grappolo d'uva bianca*

Unite lo yogurt, il miele e la vaniglia in una bacinella e mettete da parte. Unite la spremuta d'arancia e la banana in un'altra bacinella. Pulite i mirtilli e i lamponi e scolateli. Pulite e asciugate le fragole, tagliate via le estremità e tagliatele in quarti per il lungo. Pulite e asciugate l'uva, tagliatela a metà e rimuovete i semi. Mescolate tutta la frutta, servite e guarnite con lo yogurt.

N.B.: È preferibile usare frutta da agricoltura biologica.

# GRASSI E OLI

Ci sono quattro tipi principali di grassi e oli. I GRASSI SATURI, prevalenti in cibi come il burro, il lardo (grasso di maiale), grassi ricavati da altri animali e olio di cocco, tendono ad essere solidi a temperatura ambiente. I GRASSI MONOINSATURI, prevalenti in cibi come l'olio d'oliva e di colza, tendono ad essere liquidi a temperatura ambiente ma a solidificarsi in frigorifero. Gli OLI POLINSATURI, prevalenti in cibi come l'olio di soia, di semi di cotone, di mais e di girasole, rimangono liquidi anche se refrigerati. I GRASSI PARZIALMENTE IDROGENATI, invece, non si trovano in natura ma sono oli di semi che vengono sottoposti a trattamenti industriali per renderli solidi.

A differenza di quello che sicuramente avete sentito dire dagli "esperti" in materia, i grassi saturi presenti in natura, come l'olio di cocco, il burro, il lardo e altri grassi simili, sono molto sani (a meno di contaminazioni dovute alla lavorazione industriale o a metodi di coltivazione o allevamento tossici) e rimangono stabili anche durante la cottura, senza produrre le tossine che vengono rilasciate quando i grassi meno stabili vengono sottoposti al calore. Per questo motivo, i grassi saturi si possono usare tranquillamente nella cottura e si conservano a lungo.

Inoltre, i grassi animali come il burro e il lardo contengno le vitamine liposolubili come A, D, E e K-2, necessarie per la salute delle ossa e dei denti, per la salute del sistema immunitario, la crescita, la fertilità e la riproduzione, e la stabilità neuroendocrina e psicologica. L'olio di cocco, che contiene un'altissima percentuale di acidi grassi saturi, protegge non solo dalle infezioni ma anche da certe malattie come il cancro e le cardiopatie.

L'olio extravergine d'oliva da spremitura a freddo è la scelta migliore per condire l'insalata. Essendo abbastanza stabile, si può anche usare nella cottura dei cibi, ma purtroppo non contiene la varietà di vitamine liposolubili che si trovano nei grassi animali.

Bisogna fare attenzione quando si compra l'olio d'oliva, perché non tutti i prodotti sono genuini. Potete fare una prova con quello che comprate voi mettendone un po' in frigorifero, dove l'olio d'oliva puro diventa semi-solido. Se rimane liquido, non è puro. Ci sono in tante parti d'Italia piccoli produttori di olio extravergine genuino e locale, e se avete la fortuna di comprare direttamente dal produttore potete essere più sicuri della qualità del prodotto.

Gli oli e i grassi pericolosi sono quelli industriali, cioè gli oli di semi liquidi che vengono venduti per la cottura e anche talvolta per condire l'insalata. Questi oli contengono sostanze tossiche chiamate 'radicali liberi', che provocano reazioni incontrollabili nell'organismo, compreso l'invecchiamento precoce. Gli oli parzialmente idrogenati che si usano nella produzione di margarina, vari prodotti spalmabili, e vari grassi da cucina a base vegetale, nonché in tantissimi cibi confezionati, contengono acidi grassi 'trans' che inibiscono vari processi fisiologici. Infatti, quando si mangiano molti grassi 'trans', gli enzimi, i ricettori e anche le cellule fanno fatica a funzionare, l'organismo fa fatica a produrre i giusti livelli di ormoni e anche a guarire, si abbassa il livello di energia fisica e di lucidità mentale, e spesso il peso aumenta. Gli oli parzialmente idrogenati aumentano il rischio di cardiopatie e cancro negli adulti e i problemi di crescita nei bambini.

Gli oli e i grassi industriali sono carichi di tossine, radicali liberi e acidi grassi trans e sono praticamente onnipresenti nei cibi industriali. Anche per questo bisognerebbe evitarli e preparare il cibo in casa per quanto possibile, utilizzando i grassi e gli oli sani come il burro, il lardo, l'olio extravergine d'oliva e l'olio di cocco.

# L'IMPORTANZA DEI GRASSI SATURI

Da circa mezzo secolo ormai in gran parte del mondo occidentale quasi tutti credono che i grassi saturi siano dannosi alla salute e per questo evitano o riducono il più possibile burro, panna, lardo e carni ricche di grassi. Al contrario, decenni di ricerche scientifiche dimostrano che i grassi saturi sono indispensabili alla salute umana. Servono per la funzione del cuore, dei reni e dei polmoni. Favoriscono l'equilibrio ormonale, la guarigione e il funziona-mento cellulare. Sono essenziali prt la crescita e per lo sviluppo dei bambini, compreso lo sviluppo del cervello.

Ogni cellula dell'organismo umano è circondata da una membrana composta di miliardi di acidi grassi (le molecole che compongono i grassi e gli oli). Almeno la metà di questi devono essere grassi saturi, altrimenti le cellule non possono funzionare. Chi evita i grassi saturi come quelli del burro e della carne tende a provare un desiderio smodato per gli zuccheri e gli amidi, perché in assenza di grassi saturi nella dieta l'organismo è in grado di reciclare zuccheri e amidi per sintetizzare i grassi saturi. Il problema sta nel fatto che un eccesso di zuccheri e farine raffinate diminuisce le riserve di molti nutrienti presenti nell'organismo, mentre i grassi saturi presenti nel cibo, e soprattutto in quello derivato da animali allevati al pascolo, forniscono vitamine e sali minerali in abbondanza.

.

# I GRASSI FANNO INGRASSARE?

Uno studio recente ha rivelato che i bambini nutriti con una dieta povera di grassi ingrassano più di quelli che mangiano normalmente. Un altro studio ha dimostrato che il latte scremato fa ingrassare, ma il burro no. Inoltre gli scienziati hanno scoperto che le donne che mangiano latticini a base di latte intero ingrassano meno delle donne che mangiano latticini a base di latte parzialmente o completamente scremato. Diversi studiosi hanno dimostrato che è più facile dimagrire mangiando una dieta ricca di grassi e povera di amidi piuttosto che il contrario: non esiste una dieta più povera di nutrienti come quella a base di amidi e zuccheri.

Tra l'altro, i grassi saturi sono necessari per un buon funzionamento della tiroide, mentre una dieta basata su amidi e zuccheri la deprime. Quando la tiroide non funziona in modo ottimale, il metabolismo rallenta e si ingrassa facilmente. Infatti, una dieta priva di grassi saturi fa ingrassare perché è tendenzialmente ricca di amidi.

Negli ultimi decenni, da quando si mangiano meno grassi saturi (animali e non) e più amidi rispetto al passato, il tasso di obesità è più alto che mai. Ha senso tornare alle abitudini alimentari di un secolo fa, in cui si mangiavano più grassi e l'obesità era un fenomeno assai raro.

# ... E IL COLESTEROLO?

È davvero un peccato che tante persone credano che il colesterolo sia dannoso. Il colesterolo in realtà svolge una serie di compiti importanti nel corpo umano. Il colesterolo rende stabili le cellule, permettendo che funzionino bene, e l'organismo lo usa per sintetizzare moltissimi ormoni, la vitamina D e il fiele per la digestione dei grassi.

Ma il colesterolo intasa le arterie e provoca le malattie cardiovascolari, insisteranno i nostri lettori! In realtà, il colesterolo presente nel cibo e i livelli di colesterolo nel sangue non sono necessariamente correlati né tra di loro né con le malattie cardiovascolari. Infatti, è stato dimostrato che chi ha il colesterolo basso ha un'incidenza di malattie cardiovascolari praticamente identica a chi ha il colesterolo alto. Inoltre, molte persone che mangiano una dieta ricca di colesterolo non hanno un alto livello di colesterolo nel sangue.

Il colesterolo è una sostanza fondamentale per riparare i tessuti e le cellule. Quando ci facciamo male, l'organismo sintetizza il colesterolo per riparare i danni.

Il colesterolo è la materia prima per sintetizzare i gli ormoni steroidei, che favoriscono la guarigione e una buona risposta allo stress.

Per questo motivo, chi cerca di abbassare il colesterolo con una dieta povera di colesterolo o con i farmaci potrebbe avere delle difficoltà con la guarigione e con la gestione dello stress.

Il colesterolo è fondamentale per il funzionamento del cervello e la formazione della memoria. Chi ha il colesterolo troppo basso tende a soffrire di depressione e ad avere problemi con la memoria.

Gli ormoni maschili e femminili come il testosterone e gli estrogeni si sintetizzano grazie al colesterolo. Se il colesterolo è troppo basso, ci possono essere problemi anche gravi di infertilità e/o disfunzione sessuale.

Il colesterolo agisce come antiossidante nel corpo e protegge dal cancro. Chi ha il colesterolo basso ha un rischio maggiore di ammalarsi di cancro rispetto a chi ha un livello normale o addirittura alto.

Il vero dramma della propaganda contro il colesterolo è che ha spinto molte persone ad evitare cibi sani e ricchi di colesterolo come uova, carne e burro e a mangiare cibi con poco colesterolo ma ad alto contenuto di oli di semi indus-

triali e di grassi 'trans', cibi che sono davvero dannosi per la salute!

Mentre una dieta povera di grassi e di colesterolo è stata proposta in origine ad adulti considerati ad alto rischio di malattie cardiovascolari, ormai viene proposta a tutta la popolazione come l'unica scelta sana. Quando le donne incinte evitano il colesterolo e i grassi saturi, il feto rischia di avere problemi con lo sviluppo. Quando i bambini crescono senza i grassi animali ricchi di colesterolo, il loro cervello non può sviluppare le connessioni necessarie per un buon funzionamento neurocognitivo. Senza adeguate quantità di colesterolo e grassi saturi, i bambini sono a rischio di problemi con lo sviluppo, disturbi del comportamento, difficoltà di apprendimento e anche autismo.

Una breve bibliografia sul colesterolo:


N. Campbell-McBride, *Put Your Heart in Your Mouth.* Cambridge: Medinform, 2007, 2001.

Mary Enig, *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils and Cholesterol.* Silver Springs (MD): Bethseda Press, 2000.

B.A. Golocomb. Cholesterol and violence: is there a connection? *Annals of Internal Medicine* 128 (1998), 478-87.

M.I. Gurr & A.T. James. *Lipid Biochemistry.* 3rd Ed. Chapman and Hall, 1980.

H.M. Krumholz et al. Lack of association between cholesterol and coronary heart disease mortality and morbidity and all-cause mortality in persons older than 70 years. *Journal of the American Medical Association* 272 (1994), 1335-1340.

G. Lindberg et al. Low serum cholesterol concentration and short term morality from injuries in men and women. *British Medical Journal* 305 (1992), 277-79.

A.B. Nichols et al. Daily nutritional intake and serum lipid levels. The Tecumseh Study. *American Journal of Clinical Nutrition* 29 (1976), 433-47.

U. Ravnskof, *The Cholesterol Myths. Exposing the Fallacy that Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease.* New Trends Publishing, 2000.

R.L. Smith. *Diet, blood cholesterol and coronary heart disease: a critical review of the literature.* Vector Enterprises Rev. 1 (1989).

W.E. Stehbens. The lipid hypothesis and the role of hemodynamics in atherogenesis. *Progress in Cardiovascular Diseases* 33 (1990), 119-136.

Nina Teicholz, *The Big Fat Surprise. Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet.* London: Scribe Publications, 2014, 2015.

M. Texon, *Hemodynamic basis for atherosclerosis with critique of the cholesterol-heart disease hypothesis*. New York: Begell House, 1995.

W.H. Weidman et al. Nutrient intake and serum cholesterol level in normal children 6 to 16 years of age. *Pediatrics* 61 (1994), 1402-03.

# OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO

Fino a qualche decennio fa era normale dare l'olio di fegato di merluzzo a tutti i bambini. L'olio di fegato di merluzzo è una fonte ricca di vitamine A e D, le due vitamine più carenti nella dieta occidentale moderna.

Molti studiosi hanno dimostrato che l'olio di fegato di merluzzo favorisce la crescita e lo sviluppo, costruisce ossa e denti sani, protegge dalle infezioni e dalla depressione, previene il diabete e l'artrite, e diminuisce i giorni di malattia. Le donne che prendono l'olio di fegato di merluzzo durante la gravidanza e l'allattamento favoriscono lo sviluppo ottimale del bambino.

Alcune persone di una certa età potrebbero avere dei ricordi sgradevoli collegati all'odore e alla consistenza dell'olio di fegato di merluzzo. Piuttosto che prenderlo direttamente dal cucchiaio è preferibile diluirlo in un bicchierino piccolo di acqua tiepida, di latte o di succo fresco di frutta, mescolare e inghiottire. Si può dare l'olio di fegato di merluzzo ai bambini piccoli con un contagocce. I più grandi lo possono assumere anche in capsule.

Assicuratevi che l'olio di fegato di merluzzo che comprate contenga circa 100 unità internazionali di vitamina D per ogni 1.000 unità internazionali (UI) di vitamina A in modo tale da mantenere in equilibrio queste due importanti vitamine. Potrebbe essere problematico assumere una delle due vitamine senza l'altra o consumarle in modo squilibrato.

Il livello di vitamine può variare a seconda del produttore, ma in linea di massima un cucchiaino da 5 ml dovrebbe contenere dalle 500 alle 1.000 unità internazionali di vitamina D e dalle 5.000 alle 10.000 unità internazionali di vitamina A. Gli adulti possono prendere abbastanza olio di fegato di merluzzo da assumere 1.000 UI di vitamina D 10.000 UI di vitamina A al giorno, mentre i bambini dovrebbero prenderne la metà e le donne incinte e i convalescenti possono prenderne il doppio.

PER SAPERNE DI PIU': visitate il link www.westonaprice.org/cod-liver-oil.html

# SALSE SALUTARI

Le salse possono essere salutari se vengono preparate in casa con ingredienti naturali. Quasi tutte le salse industriali contengono il glutammato monosodico, insieme ad altri additivi dannosi.

## MAIONESE

Ingredienti per circa 375 ml:
*1 uovo a temperatura ambiente*
*1 tuorlo d'uovo a temperatura ambiente*
*1 cucchiaino di senape di Digione (facoltativa)*
*1,5 cucchiai di succo di limone*
*180-240 ml olio biologico di girasole*
*e/o extravergine d'oliva spremuto a freddo*
*Un pizzico di sale integrale*

Se non trovate un olio extravergine d'oliva sufficientemente delicato, potete usare un olio di semi di girasole spremuto a freddo e conservato in frigorifero. Come alternativa, si può usare principalmente olio di girasole e olio extravergine d'oliva solo in parte. Mettete le uova, la senape (se la desiderate), il succo di limone e il sale nel robot da cucina. Frullate per circa 30 secondi, amalgamando bene gli ingredienti. Continuate a far andare il robot da cucina e aggiungete, una goccia alla volta, l'olio. Alcuni robot da cucina sono dotati di un accessorio che fa gocciolare l'olio piano piano attraverso un piccolo foro, che rende più facile questo processo. Una volta pronta, la maionese va conservata in frigorifero chiusa in un vasetto.

## INTINGOLO A BASE DI CREMA ACIDA

Ingredienti per circa 300 ml:
*250 ml crema acida (crème fraîche)*
*Succo di 1 limone*
*1 tuorlo d'uovo*
*2 cucchiaini di erbe aromatiche fresche come timo o aneto, tritate finemente*

Mescolate tutti gli ingredienti e usate come intingolo per le verdure crude.

## MAIONESE AL CURRY

Ingredienti per circa 500 ml:
*250 ml maionese (pag. 69)*
*125 ml panna fresca*
*2 cucchiai di aceto*
*2 cucchiai di olio extravergine d'oliva*
*1 cucchiaio di passata di pomodoro*
*2 cucchiai di curry*
*1 cucchiaino di zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (v. pag. 79)*

Mettete tutti gli ingredienti in una bacinella e mescolate con la frusta. Usate nella preparazione dell'insalata di pollo (pag. 17).

## SALSA BARBECUE

Ingredienti per circa 500 ml:
*1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato*
*3 spicchi d'aglio schiacciati*
*1 cucchiaio di olio di semi di sesamo*
*60 ml aceto*
*60 ml miele vergine integrale*
*125 ml salsa di soia fermentata in modo naturale (v. pag. 78)*
*250 ml passata di pomodoro*

Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore o robot da cucina e frullate bene. Si tratta di una salsa tradizionale americana per insaporire le carni grigliate.

## SALSA DI BURRO E LIMONE

Ingredienti per circa 500 ml:
*6 cucchiai di burro*
*Succo di 1 limone*

Sciogliete il burro in un pentolino a fuoco molto basso. Se i vostri fornelli non vi permettono di tenere sufficientemente bassa la fiamma, potete anche sciogliere il burro in forno a 120°. Con un cucchiaio, togliete lo strato proteico che si concentra sulla superficie. Usando il colino per rimuovere l'eventuale polpa, aggiungete il succo di limone al burro e mescolate. Questa salsa è ottima per condire il pesce e/o le verdure al vapore.

## SALSA DI PANNA FRESCA

Ingredienti per circa 500 ml:
*250 ml brodo di pollo fatto in casa (pag. 15)*
*250 ml panna fresca o crema acida (crème fraîche)*
*1 cucchiaio di salsa di senape*
*60 ml vino bianco secco*
*1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato*

Mescolate il brodo, la panna o la crema acida, la senape e il vino in un tegamino e fate bollire. Bollite delicatamente fino a far addensare leggermente la salsa. Questa salsa serve per insaporire piatti a base di carne e zuppe.

## CREMA SPALMABILE

Ingredienti per circa 310 ml:
*250 ml mascarpone a temperatura ambiente*
*2 cucchiai di burro a temperatura ambiente*
*60 ml miele vergine integrale*
*1 cucchiaino di estratto di vaniglia*

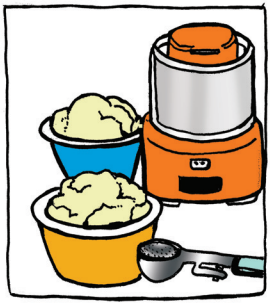
Frullate nel frullatore o nel robot da cucina fino ad ottenere una crema omogenea. Ottima su pane e crackers, anche a colazione.

## PANNA MONTATA

Ingredienti per circa 375 ml:
*250 ml panna fresca, preferibilmente cruda*
*1 cucchiaio di zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (v. pag. 79)*
*Mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia*

Mettete la panna in una bacinella di vetro o di acciaio inox che avrete precedentemente tenuto in frigorifero per almeno un'ora. Montate con il frullino elettrico. Quando la panna inizierà a solidificarsi, aggiungete lo zucchero e l'estratto di vaniglia e montate ancora per qualche secondo.

# GELATO



Il gelato piace a tutti! Di fatto, molti esagerano con il gelato perché intuitivamente cercano i grassi sani a causa di una dieta tendenzialmente povera di grassi presenti in cibi come burro, formaggio, latte intero, ecc. Il problema con il gelato industriale è l'altissimo contenuto di zuccheri raffinati e additivi dannosi. Anche se il gelato artigianale è senz'altro preferibile a quello industriale, attenzione agli zuccheri in eccesso. È facile fare il gelato in casa, e vale la pena tenere nel congelatore del gelato fatto in casa.

Occorre una gelatiera per far il gelato. Quelle moderne di solito sono dotate di un contenitore che si tiene nel congelatore fino all'uso. A differenza delle gelatiere di una volta, quelle moderne non richiedono l'uso del ghiaccio o del sale. Potete fare il gelato in 20 minuti senza mettere a soqquadro la cucina!

## GELATO ALLA VANIGLIA

Ingredienti per 4-6 persone:

*4 tuorli d'uovo*
*1 cucchiaio di estratto di vaniglia*
*125 ml sciroppo d'acero*
*750 ml panna fresca*

Mescolate utti gli ingredienti e versateli nella gelatiera. Azionate la gelatiera fino ad ottenere un gelato denso e cremoso. Tenete in una vaschetta di plastica con il coperchio e mettete nel congelatore. Servite con la frutta, la spolverata di cocco (pag. 73), o i croccantini di semi (pag. 47).

## GELATO AI CROCCANTINI DI SEMI

Ingredienti per 6-8 persone:

*4 tuorli d'uovo*
*150 g croccantini di semi (pag. 47)*
*100 g zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (pag. 79)*
*1 cucchiaio di estratto di vaniglia*
*625 ml panna fresca*

Sbattete i tuorli d'uovo con lo zucchero per alcuni minuti, poi aggiungete la panna e la vaniglia e amalgamate. Aggiungete i croccantini di semi. Mettete nella gelatiera e azionatela. Quando il gelato sarà pronto, mettetelo in una vaschetta di plastica e tenetelo nel congelatore.

# COCCO

Il cocco è un frutto tropicale molto salutare. Sfortunatamente, molti evitano sia il cocco che l'olio di cocco a causa dell'alto contenuto di grassi saturi. Eppure gli acidi grassi del cocco sono trigliceridi a catena media (MCT), grassi saturi che proteggono contro le infezioni e supportano il sistema immunitario. Proteggono contro il cancro e contro le cardiopatie. L'organismo usa questi trigliceridi a catena media per aumentare l'energia e ottimizzare il metabolismo. L'olio di cocco non viene immagazzinato come grasso nell'organismo; anzi, aiuta a dimagrire! È consigliabile mangiare almeno 1 cucchiaio di olio di cocco al giorno, che si può assumere o aggiungendo l'olio di cocco ai frullati, alle tisane o altri cibi, o mangiando il cocco in forme che contengano ancora i grassi naturali del frutto.

## ZUPPA DI LATTE DI COCCO

Ingredienti per 4-6 persone:
*1 L brodo di pollo*
*1 scatoletta di latte di cocco (non scremato)*
*1 pezzo di zenzero lungo circa 2,5-3 cm, sbucciato e tritato*
*1 cucchiaino di sale integrale*
*Succo di 1 limone o di 2 lime (limone verde messicano)*
*Un pizzico di peperoncino rosso in fiocchi*

Per latte di cocco non si intende la bevanda, bensì un prodotto cremoso a base solo di cocco reperibile in scatola in alcuni negozi etnici o di cibo naturale. Questa zuppa è meravigliosa per chi soffre di raffreddore o di influenza. Mettete tutti gli ingredienti in una pentola e sbattete con la frusta. Fate sobbollire per 10 minuti.

## SPOLVERATA DI COCCO

Ingredienti:
*150 g cocco in scaglie senza aggiunta né di zuccheri né di anidride solforosa*
*125 ml sciroppo d'acero*

Mescolate il cocco in fiocchi e lo sciroppo d'acero e dispontete a strati su teglie da forno imburrate. Cuocete in forno a 95° fino a quando il cocco non sarà completamente secco e croccante. Sbriciolate con le mani e conservate in contenitori ermetici.

La spolverata di cocco è buonissima come guarnizione per il gelato, la macedonia o anche piatti al curry.

## MACAROONS AL COCCO

Ingredienti per circa 24 biscottini:
*4 bianchi d'uovo*
*Un pizzico di sale*
*100 g zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (v. pag. 79)*
*1 cucchiaino di estratto di vaniglia*
*150 g cocco in scaglie senza aggiunta né di zuccheri né di anidride solforosa*

Questo è un ottimo modo di utilizzare il bianco d'uovo dopo aver preparato una ricetta che ne richieda solo il tuorlo. Mettete uno strato di carta da forno imburrata. Montate a neve il bianco d'uovo con il sale in una bacinella. Poco alla volta, aggiungete gli altri ingredienti. Disponete sulla carta da forno, formando ciascun biscottino con un cucchiaino d'impasto. Cucinate in forno a 150° per mezz'ora e poi a 95° per un'altra ora. Fate raffreddare prima di staccare i biscottini dalla carta da forno.

## SFOGLIA DI COCCO

Ingredienti per 1 sfoglia:
*150 g cocco in scaglie senza aggiunta né di zuccheri né di anidride solforosa*
*125 g burro, burro chiarificato (ghi) o olio di cocco sciolto*
*100 g zucchero Rapadura o zucchero da palma di cocco (v. pag. 79)*

Questa sfoglia è facilissima da preparare ed è ideale per chi soffre di allergie o intolleranze al glutine e/o alle uova. Imburrate un stampo circolare da crostata, preferibilmente pirofila o in porcellana, e spolverizzate di farina di cocco o di maranta in polvere. Mescolate il cocco con il burro o con l'olio di cocco, e lo zucchero. Disponete nella teglia schiacciando bene e creando una sfoglia di spessore uniforme.

La sfoglia va cotta in forno prima di aggiungere il ripieno solo quando la ricetta non richiede la cottura della torta. In questo caso, cucinate per 20 minuti circa in forno a 150°. Altrimenti, mettete il ripieno nella sfoglia cruda e poi infornate, seguendo le indicazioni specificate nella ricetta.

# BEVANDE

Cosa bere? Le bibite gassate o contengono un sacco di zuccheri raffinati o, se 'dietetiche', contengono edulcoranti artificiali (aspartame, ecc.) dannosissimi per la salute. Queste bibite vanno evitate del tutto. I succhi di frutta industriali sono un'altra fonte di zuccheri concentrati e per questo vanno evitati.

Molte bibite gassate, inoltre, contengono la caffeina, una sostanza stimolante contenuta anche nel caffè. Una sostanza stimolante simile alla caffeina si trova anche nel thè nero e verde e nel cioccolato. La caffeina va evitata perché stimola l'organismo senza nutrirlo. Se la vostra alimentazione contiene adeguati livelli di grassi sani, scoprirete di non aver bisogno della caffeina per rimanere svegli, anzi, avrete molte energie naturali perché sarete ben nutriti.

Invece di succhi di frutta, bibite zuccherate, caffè e altre bevande stimolanti e/o zuccherate, è meglio bere il latte intero crudo, l'acqua minerale (naturale o frizzante), oppure il kombucha, una bevanda frizzante probiotica che si può trovare in alcuni negozi di cibi naturali; potete anche prepararlo in casa se riuscite ad ottenere la madre, che è simile a quella dell'aceto. Gli spritzer fatti in casa sono un'ottima alternativa alle bibite gassate, e un caffè d'orzo o di cicoria con la panna fresca è un'ottima alternativa al caffè.

## SPRITZER AGLI AGRUMI

Ingredienti per 2 persone:
*500 ml acqua frizzante*
*Un pizzico di sale integrale*
*Succo fresco di 1 limone, arancia o pompelmo*

Mescolate gli ingredienti e bevete. Potete anche ricreare uno spritzer nel ristorante con l'acqua frizzante e un po' di succo di limone e di sale.

## "CAFFÈ" SENZA CAFFEINA

Ingredienti per 1 persona:
*Cicoria tostata e macinata, oppure orzo tostato e macinato, q.b.*
*1 cucchiaio di panna fresca*

Potete trovare sia la cicoria che l'orzo da preparare nell'orziera o in forma solubile. La cicoria è un'ottima scelta perché è ricca di inulina, una sostanza prebiotica che favorisce la salute del bifido, una famiglia di micro-organismi presenti nell'intestino benefici per il sistema immunitario. Potete trovare la cicoria nei negozi di cibo naturale. Si noti che l'orzo contiene glutine, mentre la cicoria no.

Preparate il "caffè" seguendo le indicazioni stampate sulla confezione e aggiungete la crema.

## ACQUA DI COCCO AL LIME

Ingredienti per 1 persona:
*375 ml acqua di cocco*
*Succo di 1 lime (limone verde messicano)*
*Un pizzico di sale integrale*

L'acqua di cocco si trova nei negozi di cibo naturale e in alcuni supermercati. È ricco di minerali, soprattutto di potassio, ed è un'ottima bevanda per chi fa esercizio fisico.

Mescolate tutti gli ingredienti. In assenza del lime, si può usare il succo di mezzo limone.

## ACQUA ALL'AVENA

Ingredienti per 4 L:
*4 L acqua minerale o acqua filtrata*
*75 g fiocchi d'avena, preferibilmente biologici*
*250 ml aceto di mele*
*250 ml melassa*

Questa è una bevanda che tradizionalmente preparavano i contadini americani per dissetarsi quando lavoravano al sole. Disseta più dell'acqua ed è molto più salutare delle bibite gassate.

Mescolate tutti gli ingredienti e lasciate a temperatura ambiente dalle 4 alle 8 ore prima di filtrarla e berla.

## KOMBUCHA

Ingredienti per 3,75 L:
*3,5 L acqua filtrata o acqua minerale naturale*
*425 ml kombucha*
*375 g zucchero di canna biologico*
*4 cucchiaini di thè verde  o nero biologico sfuso*
*La coltura madre del kombucha, detta anche "scoby"*
*(acronimo per l'inglese "symbiotic culture of bacteria and yeasts")*
*250 ml puro succo di mela, mirtillo, pera, ecc.*

Materiali:
*vaso da 4 litri*
*filtro per il tè*
*imbuto*
*bottiglie di vetro da 300-400 ml con tappi a vite*

Prima fase: Fate bollire l'acqua e mettete in infusione il thè per 3-5 minuti, usando l'apposito filtro. Aggiungete lo zucchero e mescolate bene con il cucchiaio di legno. Fate raffreddare il thè, mettetelo in un vaso di vetro da 4 litri e quando è tiepido (la temperatura dovrà essere sotto ai 30°) aggiungete il kombucha già pronto e la coltura madre del kombucha. Coprite il vaso con una garza o un fazzoletto di cotone e chiudete con un elastico.

Fate fermentare il vostro kombucha per 2 settimane a temperatura ambiente (20°-22°). Se l'ambiente è particolarmente caldo, il kombucha sarà pronto dopo 8-10 giorni. Nel momento in cui è pronto il kombucha, passate alla seconda fase.

Seconda fase: Con le mani pulite e ben risciacquate, togliete la madre dal vaso e mettetela da parte in un recipiente di vetro molto pulito e copritela con una parte del kombucha e un po' di thè zuccherato appena tiepido. Chiudete il recipiente e conservate la madre in frigorifero. Aggiungete il succo di frutta al kombucha nel vaso e mescolate bene.

Usate un imbuto per travasare il kombucha nelle bottiglie precedentemente ben lavate e risciacquate, lasciando circa 2 cm di spazio. Chiudete bene e lasciate in ambiente fresco per 10-15 giorni, quindi mettete in frigorifero.

Il kombucha sarà frizzante, quindi attenzione a non agitare troppo la bottiglia, e svitate piano il tappo per evitare problemi!

# SALE, ERBE E SPEZIE

Si sente dire spesso che il sale è dannoso. Certamente è un'ottima idea evitare cibi confezionati salati, che sono dannosi per tanti motivi. Ma il sale è fondamentale per una buona salute dell'organismo umano. Fornisce le basi per la funzione cellulare ed è indispensabile anche per la digestione. Alcuni studi mettono in luce anche la sua importanza per lo sviluppo del cervello. Quando facciamo esercizio fisico e quando è elevato il livello di stress, il fabbisogno aumenta.

Le diete iposodiche spesso provocano fiacchezza e difficoltà digestive. Potrebbero anche aumentare il rischio di alcuni problemi cardiaci.

Sfortunatamente, il sale industriale viene prodotto in modo tale da eliminare tutti i sali minerali-traccia e aggiunge sostanze chimiche dannose, quali l'alluminio. È meglio usare il sale di mare integrale come fonte sana di cloruro di sodio e di minerali-traccia.

È meglio evitare i prodotti confezionati che si pubblicizzano come iposodici, perché spesso contengono il glutammato monosodico e altri aromi artificiali che danneggiano il sistema nervoso. È preferibile preparare il cibo in casa usando sale integrale a seconda dei gusti per insaporire i cibi.

Un altro cibo che va selezionato con cautela è la salsa di soia. Infatti durante la produzione industriale, si formano alti livelli di glutammato monosodico. Sebbene sia più costosa, è meglio comprare la salsa di soia fermentata in modo naturale.

Al posto di aromi artificiali, usate gli odori, le erbe aromatiche e le spezie per rendere più saporite le vostre creazioni culinarie. Il cibo infatti dovrebbe essere delizioso oltre ad essere nutriente.

# PER DOLCIFICARE

I dolci piacciono proprio a tutti, perché abbiamo papille gustative specializzate nella percezione del dolce. Sfortunatamente, gli zuccheri raffinati quali lo zucchero bianco di barbabietola o di canna, il destrosio, lo sciroppo di mais, il fruttosio e lo sciroppo di agave forniscono solo calorie, senza nutrire. L'organismo utilizza molte vitamine e minerali per digerire e metabolizzare questi zuccheri raffinati.

Si usa adesso mangiare 'normalmente' molti zuccheri raffinati in Italia e in altri paesi del mondo occidentale, dove in molte famiglie si mangiano tutti i giorni biscotti, pastine, caramelle, bibite gassate, thè freddo zuccherato industriale, torte, pasticcini, gelato industriale, ecc., oltre allo zucchero che si aggiunge al caffè o al thè. Il consumo quotidiano di zucchero a questi livelli considerati 'normali' aumenta esponenzialmente il richio di vari problemi di salute, tra cui carie, osteoporosi e osteopenia, diabete, sovrappeso e obesità, cardiopatie e cancro. I bambini che mangiano troppi zuccheri non potranno crescere in modo ottimale. Un eccesso di zuccheri, come hanno constatato molti genitori, contribuisce a problemi di apprendimento e disturbi del comportamento. Poiché gli zuccheri raffinati indeboliscono il sistema immunitario abbassando la produzione dei globuli bianchi, i bambini che mangiano zuccheri tutti i giorni sono più suscettibili a infezioni come influenza, otite e raffreddore.

La natura fornisce diversi zuccheri che sono anche ricchi di nutrienti. Quando mangiati in moderazione, questi cibi possono soddisfare il desiderio per i cibi dolci senza provocare problemi di salute. Gli zuccheri naturali sani comprendono il miele vergine integrale (che non viene pastorizzato o riscaldato), sciroppo d'acero, melassa e zucchero da palma di cocco. Per sostiture lo zucchero semolato nelle ricette si può usare lo zucchero d'acero o lo zucchero di canna grezzo Rapadura (come quello della Rapunzel), che, a differenza degli zuccheri di canna integrali che vengono comunque raffinati, è succo di canna da zucchero disidratato. Questi zuccheri integrali e ricchi di nutrienti si possono trovare nei negozi di cibo naturale oppure ordinare su internet.

Usate questi zuccheri naturali nei dolci sani che preparate in casa con ingredienti ricchi di nutrienti, come uova, crema, burro, frutta secca a guscio e cocco.

È importante mangiare i cibi dolci insieme ai grassi sani, perché se mangiamo gli zuccheri senza i grassi, l'effetto glicemico non viene attutito, per cui salgono drammaticamente gli zuccheri nel sangue e poi scendono altrettanto drammaticamente, provocando crisi ipoglicemiche. L'ipoglicemia aumenta le allergie, la fiacchezza, la fame smodata, l'ansietà e anche la depressione. Invece, quando mangiamo i cibi dolci insieme ai grassi sani, la glicemia tende a rimanere stabile. Chi ha problemi conclamati di regolazione degli zuccheri (diabete, ecc.) deve comunque prestare molta attenzione anche nel caso di zuccheri naturali e sani.

# PENTOLAME

Quando si tratta di scegliere il pentolame, si presenta l'imbarazzo della scelta. È importante evitare pentole, padelle e caffettiere in alluminio, comprese quelle innovative ed eleganti. L'alluminio è un metallo tossico altamente reattivo le cui molecole possono legarsi al cibo che cuciniamo. È preferibile per questo motivo usare pentolame in acciaio inox, porcellana, coccio, pietra ollare pura o ghisa smaltata. L'acciaio inossidabile è una buona scelta tranne per la cottura di cibi acidi, come per esempio i pomodori. Le pentole, padelle e teglie da forno in acciaio inox sono disponibili in molti negozi e su internet.

In molte parti dell'Italia si usa ancora preparare la salsa di pomodoro in pentole di alluminio, ma la salsa preparata in questo modo contiene livelli di alluminio che possono danneggiare la salute di chi la mangia. Per questo motivo è importante preparare la salsa di pomodoro in pentole in porcellana o di coccio.

Le padelle anti-aderenti, in teflon o in 'pietra' ricoperta di materiali anti-aderenti, contengono materiali tossici che possono contaminare il cibo. Le padelle in ghisa (anche smaltata) sono una buona alternativa e con una buona manutenzione diventano anti-aderenti. Per gli stufati, usate la pirofila, il coccio o la ghisa. Per preparare ricette che richiedono la cottura sia sul fornello che in forno, la scelta migliore è la ghisa smaltata.

Le pentole in coccio sono molto utili per cucinare legumi, cereali e salse, ma essendo delicate, richiedono un livello di cura più alto rispetto ad altri materiali per evitare che si spacchino.

# IL FORNO A MICROONDE

Molti usano il forno a microonde perché cuoce rapidamente. Sfortunatamente, non esistono delle ricerche affidabili sulle conseguenze per la salute dei forni a microonde. Sappiamo però che il cibo riscaldato in questo modo perde gran parte di certe vitamine, come la B-12, e può danneggiare gli oli polinsaturi.

Alcuni studiosi affermano che il forno a microonde danneggi la salute a causa di alterazioni molecolari dell'acqua contenuta nei cibi. Altri studiosi sono preoccupati a causa delle frequenze elettromagnetiche emesse dai forni a microonde. Negli ospedali dove vengono ricoverati i bambini nati prematuramente è vietato riscaldare il latte nel forno a microonde perché è risaputo che i bambini nutriti con il latte riscaldato nel forno a microonde hanno un tasso di mortalità più alto. Sulla base di quel poco che sappiamo sull'uso del forno a microonde, sembra saggio evitarlo. Anche se im-piega più tempo riscaldare il cibo in forno tradizionale o sul fornello, è meglio essere prudenti per mantenersi in salute.

# L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

È fondamentale iniziare la giornata con una colazione sana e nutriente, capace di fornire energie per le ore successive e di diminuire la tentazione di fare spuntini con cibi poco sani. I bambini che iniziano la giornata con una buona colazione imparano di più e si comportano meglio.

Una colazione eccessivamente ricca di carboidrati e zuccheri non è nutriente. Evitate se possibile i cereali confezionati, le pastine, i biscotti, i pasticcini e altri cibi del genere. Evitate anche i succhi di frutta industriali, troppo ricchi di zuccheri e poveri di nutrienti. Se fate i succhi freschi in casa, mescolate frutta e verdura in modo da ridurre gli zuccheri e aumentare i nutrienti.

Le uova sono un'ottima scelta per la colazione. Potete mangiarle strapazzate, fritte, bollite, in camicia, in frittata, ecc. Potete mangiare le uova con il bacon o con la salsiccia senza conservanti o additivi, con la carne, il formaggio, il pane di pasta madre con il burro o con le patate fritte in padella.

Se desiderate mangiare i cereali a colazione, provate la ricetta per il porridge (pag. 38) con burro o panna fresca. Oppure provate a fare un frullato (pag. 26), facile da preparare e molto nutriente.

Il pane di pasta madre tostato con burro e formaggio o carne è un'altra buona scelta. Potete anche riscaldare gli avanzi della cena precedente.

In qualsiasi caso, assicuratevi che la colazione contenga livelli adeguati di proteine e di grassi per nutrire il corpo e la mente!

# SUGGERIMENTI PER IL PRANZO

Molti adulti e molti bambini non tornano a casa dal lavoro o da scuola per mangiare. Di norma, è preferibile portare un pranzo al sacco nei giorni lavorativi piuttosto che andare in mensa o in una gastronomia (a meno che siano di qualità eccellente!) vicino al posto di lavoro.

Se portate il panino per il pranzo, preparatelo con un pane di qualità, preferibilmente di pasta madre, e con altri alimenti sani come il burro o la maionese fatta in casa. Altre buone scelte da includere nel panino sono la carne, il paté di fegato, salumi senza conservanti, il formaggio, il salmone in scatola, il pesce affumicato, la crema spalmabile di cocco e pesce (pag. 32) o crema di arachidi, di nocciola, di mandorla o di anacardi senza aggiunta di zuccheri, oli industriali o altri ingredienti innaturali.

Altre buone scelte per il pranzo sono pezzi di formaggio, semi croccanti, avanzi di pollo, la zuppa (che potete tenere calda nel termos). Se in qualche occasione volete portare anche qualcosa di dolce, vi proponiamo la frutta fresca o i macaroons al cocco (pag. 74).

Se rimanete in un ufficio durante l'ora di pranzo, potete fare un'insalata mista abbondante con aggiunta di carne, formaggio, pesce o uova e portarla al lavoro in un contenitore di vetro. Potete mescolare in un vasetto a parte olio extravergine, sale, aceto o succo di limone in modo da condirla appena prima di consumarla.

Potete portare del latte crudo intero in un termos se gradite anche una bevanda nutriente sul lavoro.

Per quanto riguarda il pranzo che offre la mensa scolastica, la qualità del cibo dipende dalle scuole e dai comuni e ormai non c'è più necessariamente in tutte le scuole la cuoca che prepara il cibo fresco. Se avete figli con allergie o intolleranze alimentari, compresi problemi neurologici, di apprendimento o del comportamento, potete chiedere un certificato medico per escludere i cibi non tollerati, come il glutine, gli zuccheri, i coloranti, i conservanti e altri additivi.

# SUGGERIMENTI PER LA CENA

È meglio preparare la cena in casa. Non c'è bisogno di preparare piatti complicati o eleganti. La carne, il fegato o altre frattaglie, il pesce, il pollame, il formaggio o un altro cibo animale dovrebbe essere il cuore della cena, insieme a verdure fresche e cereali o altri cibi ricchi di amidi, come riso integrale, patate o fagioli. Anche una zuppa sostanziosa può funzionare bene come cena, soprattutto se servita con del pane di pasta madre e burro, formaggio, paté, ecc.

Se avete il tempo e le risorse, potete iniziare la cena con un'insalata o una zuppa e poi servire un secondo piatto. Quando volete servire anche il dolce, potete preparare della frutta con un po' di gelato fatto in casa o della panna fresca montata a neve.

# SUGGERIMENTI PER GLI SPUNTINI

Il momento dello spuntino è quello in cui più facilmente si tendono a dimenticare i buoni propositi. Ovunque andiamo – al bar, al supermercato, davanti al distributore automatico, ecc. – ci vengono proposti cibi industriali pieni di oli e grassi dannosi, aromi artificiali e zuccheri raffinati.

Per resistere alla tentazione di questi cibi di scarso valore nutrizionale, la cosa migliore che possiamo fare è consumare tutti i giorni tre pasti nutrienti a base di cibo di qualità, a partire da un'abbondante e nutriente prima colazione, in modo tale da non avere fame tra un pasto e l'altro.

Nel frattempo, se desiderate fare uno spuntino, munitevi di scelte sane e nutrienti, tra cui latte crudo intero, formaggio, salumi senza conservanti, uova sode e semi croccanti (pag. 46). Per esempio, i popcorn fatti in casa sono un ottimo spuntino, soprattutto se conditi con il burro o l'olio di cocco sciolto e un pizzico di sale integrale.

Se avete voglia di mangiare qualcosa di dolce, tenete una piccola scorta di gelato e/o macaroons al cocco fatti in casa, seguendo le ricette presentate in questo libro o altre ricette sane. Spesso dopo aver iniziato a mangiare grassi sani, tra cui olio di fegato di merluzzo, in quantità sufficienti, il desiderio per le cose dolci diminuisce moltissimo o sparisce del tutto.

# AL RISTORANTE

Quando mangiate al ristorante, scegliete pietanze semplici a base di carne (compresi salumi di alta qualità) o pesce o formaggio o uova (frittata, ecc.) e un contorno di verdure o di insalata. Chiedete il burro o l'olio extravergine d'oliva per condire le patate o il pane, ed evitate i cibi fritti a causa della bassa qualità degli oli solitamente utilizzati. Se volete ordinare un risotto, una zuppa o una salsa, chiedete se è stato utilizzato il dado, dannoso a causa del glutammato monosodico e di altri additivi. Come regola generale, informatevi sugli ingredienti e sui metodi di preparazione che usano i ristoranti della vostra zona.

Fate il possibile per evitare i fast-food. Possono sembrare una soluzione facile, ma portano a tanti problemi di salute che poi complicano la vita, a partire dall'indigestione nel breve termine e nel lungo termine anche malattie croniche di tutti i tipi.

Per quanto possibile, pensate in anticipo all'organizzazione del cibo. Se sapete di dover mangiare fuori casa, portate degli spuntini nutrienti in modo tale da evitare di mangiare cibi industriali mentre siete in giro.

# PER LE GENERAZIONI FUTURE

I bambini hanno bisogno di un'ottima nutrizione, sia durante la gestazione che durante tutte le fasi della crescita, per realizzare le loro potenzialità di sviluppo fisico e cognitivo. Nelle società tradizionali, sia gli uomini che le donne magiavano cibi speciali, ricchi di nutrienti, nel periodo in cui si preparavano al concepimento. Inoltre, le donne continuavano a mangiare questi cibi durante la gravidanza e l'allattamento. I primi cibi offerti ai bambini per svezzarli erano quelli più ricchi di nutrienti, come il rosso d'uovo e il fegato.

Durante la gestazione e l'allattamento, le donne dovrebbero mangiare tutti i giorni burro e tuorli d'uovo, e il latte crudo se ben tollerato. Il latte crudo è un ottimo cibo per la nausea durante i primi mesi della gravidanza. La dieta della gestante dovrebbe essere ricca di brodo preparato con gli ossi (pagg. 14-15), carne, pesce e formaggio. Durante la gravidanza e l'allattamento come nel periodo di preparazione al concepimento, è importante assumere l'olio di fegato di merluzzo tutti i giorni. Chiaramente, a prescindere da quanto possano essere nutrienti i cibi qui consigliati, evitate gli alimenti a cui siete intolleranti o che provocano qualsiasi tipo di reazione allergica!

Durante la gravidanza, l'aumento di peso dovrebbe aggirarsi intorno ai 12-15 kg. Se l'aumento di peso è eccessivo, si possono evitare cibi ricchi di carboidrati semplici, come pane, pasta, cereali, patate e dolci, che sono quelli che nutrono meno e fanno ingrassare di più.

Ovviamente, durante la gravidanza e l'allattamento, le donne dovrebbero evitare cibi industriali che contengono oli vegetali industriali, oli idrogenati, zuccheri raffinati, farina raffinata e additivi. Soprattutto, bisogna evitare la soia, che può sregolare lo sviluppo ormonale del feto e del lattante.

Se possibile, i neonati dovrebbero essere esclusivamente allattati al seno per i primi 4-6 mesi. Se il latte materno non c'è o è insufficiente, date al bimbo una formula a base di latte (se non vi sono reazioni allergiche) ed evitate rigorosamente la soia. I primi cibi per lo svezzamento dovrebbero essere i rossi d'uovo, fondamentali per un buono sviluppo del cervello, e il fegato, ottima fonte di ferro, altri minerali e vitamine. Per esempio, l'uovo può essere cotto

'alla coque' e il fegato può essere congelato e grattugiato sul rosso d'uovo ancora morbido (l'albume invece va evitato durante lo svezzamento). In seguito, si può dare al bambino anche l'olio di fegato di merluzzo, usando il contagocce.

Via via che cresce, il bambino può mangiare carne, yogurt, latte fesco crudo di mucca, capra o pecora, la banana schiacciata, l'avocado schiacciato, e pappine a base di zuppe preparate con il brodo fatto in casa e le verdure. Evitate i cibi altamente allergenici quali l'albume e i cereali fino a quando il bambino non avrà almeno un anno, e ovviamente non date cibi a cui il bambino ha reazioni allergiche.

Questi principi assicureranno una buona salute, un ottimo sviluppo fisico (tra cui anche bellezza fisica), e un alto livello di intelligenza. I genitori che prestano attenzione alla propria nutrizione e a quella dei figli verranno premiati con figli intelligenti, sani, allegri e belli, con i denti dritti e una buona resistenza alle infezioni e alle malattie croniche e degenerative.

## CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA E L'ALLATTAMENTO

OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO: Per fornire 20.000 UI di vitamina A e 2.000 UI di vitamina D al giorno.

LATTE CRUDO E/O FORMAGGIO CRUDO: Fino a quattro bicchieri di latte, o 100-120 g di formaggio, o una qualsiasi combinazione di latte e di formaggio.

BURRO, LARDO E/O OLIO DI COCCO: In tutto, circa 6 cucchiai al giorno.

UOVA E ROSSI D'UOVO: Almeno 2 uova al giorno – rossi d'uovo aggiuntivi vanno bene.

FEGATO: Una o più volte alla settimana, da assumere in paté o fegatini freschi preparati in qualsiasi modo.

PESCE FRESCO DI MARE O DI FIUME: Da consumare un paio di volte alla settimana, evitando il pesce coltivato e pesci altamente contaminati da metalli pesanti, come il tonno e il pesce spada.

CARNE FRESCA: Da consumare tutti i giorni carne preferibilmente da agricoltura biologica e di animali allevati all'aperto – manzo, agnello, maiale, pollame, selvaggina, ecc., con la pelle e/o il grasso.

BRODO DI OSSI: Da consumare quotidianamente come ingrediente in zuppe, stufati, spezzatini, salse, o come bevanda calda.

CEREALI INTEGRALI: Pane di pasta madre, cereali messi a mollo e poi cotti.

VERDURE PROBIOTICHE FERMENTATE: In piccole quantità come condimento, in forma di sauerkraut o altre verdure latto-fermentate, tutti i giorni.

FRUTTA E VERDURA: Scegliere preferibilmente la frutta e la verdura da agricoltura biologica.

DA EVITARE: I grassi parzialmente idrogenati (che contengono acidi grassi trans), oli vegetali polinsaturi, cibi fritti in oli di scarsa qualità (come quelli che si trovano in molti ristoranti e nei fast-food), cibi confezionati, cibi a base di soia, farina raffinata, bibite gassate, caffeina, alcolici, fumo (anche passivo), droghe e farmaci.

# COME E DOVE ACQUISTARE IL CIBO SANO

Molti cibi consigliati in questo libro potrebbero essere difficili da acquistare nei supermercati. Se possibile, comprate i cibi animali, i cereali, i legumi, la frutta e la verdura in un negozio di cibo naturale con una buona selezione di cibi biologici. Se l'unica possibilità è quella di fare la spesa al supermercato, focalizzatevi sui cibi che di solito si trovano nel perimetro – carne, latticini freschi, frutta e verdura, olio extravergine d'oliva, uova, ecc., ed evitate le corsie centrali dove vengono posizionati i cibi confezionati.

Se possibile, comprate una parte di quello che mangiate direttamente dai piccoli produttori locali, soprattutto cibi come uova e carne, che sono molto più nutrienti se arrivano da animali allevati all'aperto. Allo stesso modo, il latte crudo e i latticini freschi sono molto più sani e nutrienti se arrivano da mucche, capre o pecore di pastura. In molte regioni italiane, l'unico modo di ottenere il latte crudo è comprarlo direttamente dalla fattoria. Se avete bisogno di aiuto nella vostra ricerca del latte crudo, rivolgetevi al vostro chapter leader (responsabile di zona), che potete trovare sul link www.westonaprice.org/get-involved/find-a-local-chapter-international/.

# LA FONDAZIONE WESTON A. PRICE

La fonte migliore di informazioni su come trovare e preparare il cibo sano è il vostro responsabile di zona, che potete trovare cliccando sul link citato sopra. Molti responsabili di zona organizzano gruppi di acquisto solidale o cooperative per l'acquisto di cibi animali che arrivano da animali allevati all'aperto in modo etico e naturale. In questo modo, il vostro responsabile di zona può aiutarvi a trovare cibi sani a costi ragionevoli.

Alcuni responsabili di zona organizzano eventi e incontri, cene, corsi di cucina, e presentazioni pubbliche che possono aiutarvi ad imparare a preparare il cibo sano per voi stessi e le vostre famiglie.

www.westonaprice.org
+1 202 363 4394

# NOTE

# NOTE

# Sono felici perché mangiano il burro!

**Mangiano anche abbondanti uova, pesce, panna fresca, formaggio, fegatini, carne, olio di fegato di merluzzo, latte crudo e altri cibi ricchi di nutrienti che nutrono da secoli generazioni di persone sane in tutto il mondo!**

**Per maggiori informazioni sui cibi che supportano una salute eccellente per la vostra famiglia.**

La Fondazione Weston A. Price®

*Per il recupero della sapienza ancestrale nell'alimentazione, nell'agricoltura, nell'allevamento e nella medicina naturale*

www.westonaprice.org

La Fondazione Weston A. Price
è una fondazione indipendente no-profit
dedicata all'educazione alimentare.
La Fondazione fornisce informazioni
scientificamente accurate sull'
alimentazione e la salute.

*Le linee guida sono state compilate*
*dalla direttiva e dai soci della*
*Fondazione Weston A. Price*

*Il design è del Bloch + Coulter Design Group*
*www.blochcoulter.com*
*Le illustrazioni sono di Lynda Smith Cowan*

Per maggiori informazioni sui cibi che supportano
una salute eccellente per la vostra famiglia:

www.westonaprice.org
+1 202 363 4394