



Mario Castoldi

# Introduzione alla cucina naturale

Con 60 ricette facili bio-veg



EDIZIONI ENEA

Il libro è rivolto a coppie, famiglie, single, professionisti, studenti e a tutti coloro che cucinano per il vivere quotidiano e che lo vorrebbero fare con più consapevolezza e senza rivolgersi a cibi industriali semilavorati e precotti, della cui scarsa qualità siamo a conoscenza. Troverete nozioni di alimentazione macrobiotica, vegetale, biologica e alcuni accenni alla scienza della nutrizione.

Le proposte alimentari qui presentate non prevedono l'utilizzo di prodotti di origine animale, per rispetto dell'ambiente e per incoraggiare le persone a consumarne meno.

Il libro è arricchito da 60 ricette bio-veg facili, veloci e suddivise secondo le stagioni.

Fare Naturopatia



Mario Castoldi

# Introduzione alla cucina naturale

Con 60 ricette bio-veg facili



EDIZIONI ENEA

© 2019 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: febbraio 2019

ISBN 978-88-6773-077-3

Art Direction: Camille Barrios/ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta FSC

*Nulla gioverà alla salute umana  
e accrescerà le possibilità di sopravvivenza  
della vita sulla Terra quanto l'evoluzione  
verso una dieta vegetariana.*

ALBERT EINSTEIN





# Indice

11	<b>Benvenuti!</b>
12	L'arte della cucina
12	Naturale, ma anche vegano e macrobiotico
15	<b>1. L'ABC della nutrizione</b>
17	Le proteine
18	Minerali e vitamine
21	Gli obiettivi nutrizionali (disattesi)
22	Modelli dietetici da rivalutare
23	Un'alimentazione troppo raffinata
24	Il grano: perdita di elementi nutritivi dovuti alla raffinazione
25	Gli zuccheri e il loro abuso
27	<b>2. Verso il cambiamento</b>
28	Una decisione che cambia la vita
29	Un ponte verso un'alimentazione più sana
31	Cosa metto nel piatto?
31	Varietà
34	I metodi di cottura e di trasformazione degli alimenti
35	Biologico sì, biologico no

37	<b>3. La macrobiotica dalla teoria alla pratica</b>
38	L'energia alimentare
38	L'energia di base
39	Come distinguere i cibi contrattivi da quelli espansivi
39	L'energia trasmessa
41	I cinque sapori
43	In armonia con le stagioni
46	Cuocere cereali, legumi e verdure
50	I condimenti
51	Cosa bere mangiando
55	<b>4. L'organizzazione della cucina</b>
55	La cucina come spazio di vita
59	Come tagliare le verdure
61	<b>5. Guida agli ingredienti</b>
65	<b>LE RICETTE</b>
67	<b>Zuppe e minestre</b>
67	Consommé al limone
68	Zuppa con bardana
69	Zuppa di mais
70	Vellutata di carote
71	Pizzoccheri in brodo
72	Passata di fave con tempeh
73	Zuppa "Morgana"
74	Zuppa di cavolo nero
77	<b>Primi piatti</b>
78	Riso ai carciofi
79	Risotto "Biancaneve"

80	Orzo e funghi
81	Insalata di giada
82	Cuscus alla mediterranea
83	Tortino di quinoa
84	Orzotto alle alghe nori
85	Arancini di miglio e riso
86	Farro con zucca
87	Riso e grano saraceno con funghi e verdura
88	Avena con sedano e champignon
89	Sformatini di amaranto
91	<b>Secondi piatti</b>
92	Ceci al rosmarino
93	Tofu strapazzato allo zafferano
94	Casseruola di tempeh al timo
95	Sufflé di ceci
96	Seitan alle mandorle
97	Cipolline in agrodolce
98	Frittata di tofu con verdure
99	Scaloppine di seitan
100	Tempeh con funghi
101	Crêpes di fagioli mung
102	Seitan all'arancia
103	Fagioli rossi al forno
104	Azuki e cipolle
105	Fagioli borlotti stufati
107	<b>Contorni</b>
110	Involcini di verza
111	Carote glassate allo zenzero
112	Insalata russa
113	Aspic di verdure

114	Insalata di verdure allo zafferano
115	Fagiolini profumati ai semi di finocchio
116	Insalata alla persiana
117	Cotoletta vegetale
118	Nishime (stufato) di verdure
119	Tempura in pastella
120	Cavolo rosso con mele e noci
121	Cavolfiore al curry
122	Finocchi alla greca
123	<b>Dessert</b>
124	Torta aurora
125	Torta di riso all'anice
126	Torta di cuscus alle fragole
127	Crostata all'arancia
129	Torta speziata alle carote
130	Ciambellona
131	Mousse di cachi con cioccolato e nocciole
132	Crostata agli azuki
135	<b>Preparazioni di base</b>
135	Tofu
139	Tempeh
142	Seitan

## **Benvenuti!**

Questo libro vuole essere un'introduzione alla cucina naturale, una breve guida per chi è alla ricerca di un modo di vivere sano, maggiormente rispettoso dell'ambiente e dell'individuo: un invito, dunque, a fare proprie nuove abitudini. Il lettore vi troverà nozioni di alimentazione macrobiotica, vegetariana, biologica e vegana, insieme ad alcuni accenni di scienza della nutrizione.

A chi si rivolge questo libro? A coppie, famiglie, single, professionisti, studenti, novelli sposi, e a tutti coloro che cucinano per il vivere quotidiano e che lo vorrebbero fare con più consapevolezza, senza puntare sui cibi industriali semilavorati e precotti, della cui scarsa qualità siamo a conoscenza. Le proposte alimentari qui presentate non prevedono l'utilizzo di prodotti di origine animale, in nome del rispetto ambientale e animale, ma anche per incoraggiare le persone a consumarne meno.

Oggi di diete ce ne sono anche troppe; alcune hanno fondamenti scientifici o medici e altre no. Tutto ciò genera molta confusione. Molte persone passano così da una dieta all'altra senza ottenere risultati, per rassegnarsi alla fine a convivere con i propri problemi, con il rischio di danneggiare l'autostima e la salute.

Quello che serve è un modello applicabile ogni giorno senza forzature: solo così lo schema alimentare potrà essere mantenuto sempre, senza difficoltà. Perciò, tramite le pagine di questo libro, vi proponiamo di recuperare gradualmente quel

gusto perduto per i sapori naturali, gli unici che sono capaci di ricondurci a un modo di mangiare tradizionale, facile da seguire perché insito nella nostra natura. Benvenuti dunque nel mondo della cucina naturale, con qualche tocco di adattamento ai tempi moderni!

## **L'arte della cucina**

Si dice spesso, a ragione, che cucinare è un'arte. Ma ciò non toglie che la si possa apprendere, imparando prima le basi e le tecniche per poi dare loro brio e interesse con un po' di fantasia creativa. Certo, non tutti nasciamo con un talento per la cucina né vogliamo diventare chef rinomati, ma ognuno di noi può impararne le fondamenta e, con l'aiuto di buoni ricettari di alimentazione naturale, diventare un bravo cuoco per nutrire se stesso e la propria famiglia.

Questo libro si propone quindi di accompagnare il lettore in un percorso di consapevolezza, per iniziare a inserire buone abitudini alimentari nelle proprie giornate, in modo semplice, immediato e... gustoso! Vi fornirà naturalmente un ottimo ricettario da cui prendere le mosse, ma prima ancora vi metterà in mano gli strumenti per comprendere le basi di una cucina naturale che vi darà grandi soddisfazioni. Così non sembrerà più tanto difficile abbandonare le cattive abitudini per passare a quelle nuove.

## **Naturale, ma anche vegano e macrobiotico**

Cosa significa oggi “naturale”? Purtroppo, è un termine di cui si abusa molto, in tutti i campi; ma spesso, grattando la super-

ficie, si scopre che quella vantata naturalezza è solo di facciata. Certamente oggi il mercato sta cambiando, e negli ultimi anni i consumatori del “naturale” sono molto aumentati; tuttavia è più che mai necessario essere attenti e informati sulle scelte di acquisto e di consumo. Il discorso è ampio; mi limiterò quindi a esaminare questo termine in relazione al cibo.

La “cucina naturale” non fa uso di additivi, conservanti ed esaltatori del sapore dell’industria alimentare, perché offre cibi gustosi, prodotti senza uso di sostanze chimiche e consumati solo con un minimo di lavorazioni, senza pesanti manipolazioni. Segue l’alternarsi delle stagioni, scegliendo di conseguenza gli ortaggi più ricchi di micronutrienti di cui necessita maggiormente l’organismo nei diversi periodi dell’anno. È quindi un modo di vivere armonico tra il nostro corpo e la natura, mantenendo uno stretto rapporto tra l’ambiente interiore e l’ambiente esterno, in una relazione di mutuo rispetto.

Gli alimenti che predominano in questo tipo di cucina sono quelli vegetali. Infatti per produrre cibi animali si sfruttano troppo le risorse ambientali, si inquina maggiormente e si fa un uso eccessivo di farmaci, stimolando l’antibiotico-resistenza. Non ultimo, si sottopongono gli animali a sofferenze terribili. Quindi sarebbe meglio scegliere tra un’alimentazione di tipo vegano, cioè priva di carne, pesce, uova, latticini e miele; oppure di tipo vegetariano, che ammette l’uso di latticini e/o uova, ma non di carne e pesce. Entrambe si basano su cereali, legumi, verdura, frutta fresca e secca, semi oleosi.

A offrire una dimensione filosofica teorico-pratica alla cucina naturale è la macrobiotica, una pratica alimentare ma anche un modo di vivere che favorisce l’equilibrio e l’armonia, quindi perfettamente in sintonia con gli scopi di un’alimentazione di tipo naturale.





# 1

## L'ABC della nutrizione

Nelle pagine che seguono troverete alcuni concetti di base relativi all'alimentazione, insieme a considerazioni critiche sulle attuali abitudini alimentari – altrettante motivazioni per il cambiamento che vi proporremo nel prossimo capitolo.

Prima di tutto, occorre considerare quali sono le necessità fondamentali per quanto riguarda i nutrienti presenti nel cibo.

Questi si dividono in macronutrienti (cioè quelli che devono essere presenti in maggior misura) e micronutrienti (cioè quelli di cui sono necessarie piccole dosi). Vediamoli nello specifico.

Macronutrienti:

- carboidrati, la principale fonte di energia per l'organismo;
- proteine, i mattoncini che costituiscono le cellule;
- grassi, con funzioni diverse (fonte e riserva energetiche, metabolismo cellulare, regolazione ormonale ecc.).

Micronutrienti:

- vitamine;
- sali minerali e oligoelementi.

Ed ecco dove trovare macro- e micronutrienti.

<b>Carboidrati</b>	<b>Proteine</b>	<b>Grassi</b>	<b>Vitamine</b>	<b>Minerali e oligoelementi</b>
Cereali integrali in chicco	Cereali integrali in chicco	Cereali integrali in chicco	Cereali integrali in chicco	Cereali integrali in chicco
Legumi	Legumi	Legumi	Legumi	Legumi
Verdure	Semi oleosi	Semi oleosi, oli	Semi oleosi	Tutti i prodotti animali
Frutta	Carne	Carne	Tutti i prodotti animali	Semi oleosi
Frutta secca	Uova	Uova	Verdura	Verdura
Semi oleosi	Latticini	Latticini	Frutta fresca	Frutta fresca
Latticini	Pesce	Pesce	Frutta secca	Frutta secca

Leggendo questo schema, si può avere l'impressione che sia indifferente quello che si sceglie di mangiare, perché bene o male tutti i cibi contengono i nutrienti necessari – tranne uova, carne e pesce, che non hanno carboidrati. Ci sono però delle differenze nell'ambito delle diverse categorie. Le verdure sono indubbiamente più ricche di vitamine rispetto ai prodotti animali, ma questi ultimi sono la fonte principale di vitamina B<sub>12</sub> e D; i legumi e i cereali contengono proteine, che però non sono complete come quelle della carne. Quanto ai carboidrati, va considerato che non tutta la frutta e verdura ne è ricca; per esempio le zucchine e i funghi ne hanno pochi. Ma non è un problema, perché con un buon apporto di cereali e legumi si

copre ampiamente il fabbisogno di questi nutrienti e perfino quello di proteine, che mediante l'associazione tra i due diventano complete. Frutta e verdura, ma anche cereali e legumi, contengono poi altri due elementi importantissimi: gli antiossidanti e le fibre, i primi grandi nemici dell'invecchiamento e di varie malattie, le seconde indispensabili per il benessere intestinale, per il senso di pienezza, per la regolazione del colesterolo e della glicemia.

Quanto ai grassi, non sono tutti uguali. Quelli presenti nei prodotti animali sono prevalentemente saturi; predispongono alle malattie cardiovascolari e vanno quindi usati con moderazione. Quelli dei vegetali sono invece insaturi e hanno l'effetto esattamente contrario.

## **Le proteine**

Le proteine sono costituite da amminoacidi. Otto di questi sono detti essenziali perché non possono essere prodotti dall'organismo ma vanno assunti con la dieta. Sono: fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, valina (cui si aggiunge l'istidina nel periodo della crescita).

I prodotti animali contengono tutti gli otto amminoacidi; ai legumi ne manca invece uno, la metionina. Tuttavia l'associazione con i cereali, che sono invece carenti di lisina, treonina e triptofano, permette di avere proteine complete. Un contributo lo offrono anche i semi oleosi, che pur non avendo tutti gli amminoacidi si completano bene con legumi e cereali.

Al di là di questo, ci sono delle differenze importanti tra le proteine dei legumi e quelle dei prodotti animali.

Infatti, le proteine animali producono più scorie e sovraccaricano i reni. Sono particolarmente acidificanti per l'organismo,

soprattutto se consumate la sera. Comportano un maggiore consumo di grassi saturi, che favoriscono le malattie cardiovascolari, e sono privi di fibre, quindi non nutrono correttamente il microbiota (le colonie di batteri presenti nell'intestino) e non aiutano a regolarizzare il transito intestinale (come fanno invece i legumi, grazie alla ricchezza di fibre).

Il WCRF (fondo mondiale per la ricerca contro il cancro) avverte di limitare molto il consumo di carni rosse e di porci come obiettivo l'eliminazione dalla dieta di quelle lavorate. Come se non bastasse, diversamente dai legumi, la carne ha un forte impatto negativo sull'ambiente a causa degli allevamenti intensivi in cui viene prodotta.

## **Minerali e vitamine**

I minerali e le vitamine svolgono moltissime funzioni nell'organismo: servono per la pelle, le ossa, gli organi, la vista, il cervello, ecc.

Ora, l'alimentazione vegetariana e vegana è quella che sicuramente garantisce un maggiore apporto di questi micronutrienti, presenti prevalentemente nei vegetali. Ci sono però alcuni minerali e vitamine maggiormente contenuti nei prodotti di origine animale piuttosto che in quelli di origine vegetale. Si tratta di calcio, ferro, vitamina B<sub>12</sub> e D.

Come regolarsi? Diciamo subito che per quanto riguarda i due minerali citati non ci sono grossi problemi; invece le vitamine B<sub>12</sub> e D vanno necessariamente integrate nella dieta vegana e in quella vegetariana che faccia un uso limitato di uova e latticini.

### *Calcio*

Spesso si sente dire che la fonte principale di calcio sono i latticini. Indubbiamente questi alimenti ne sono ricchi; purtroppo, però, creano nell'organismo un ambiente acido e, per essere digeriti, sottraggono il calcio dove è depositato, cioè nelle ossa e nei denti. Sembra un paradosso, ma più latticini assumiamo e meno calcio abbiamo a disposizione. Per fortuna, questo minerale non manca nei vegetali.

Allora cosa fare per assimilare più calcio? Abbiamo a disposizione una vasta gamma di alimenti che ci possono fornire calcio di facile assimilazione, in quantità spesso superiore a quella dei latticini: è il caso di molte verdure (che ne forniscono in quantità dal 30 al 100% superiore a latte e derivati), in particolare quelle a foglia verde e tutte le crucifere (la famiglia dei cavoli); bene anche le alghe, che hanno un tenore di calcio da 8 a 14 volte superiore ai latticini. Questo minerale si trova poi nei semi oleosi, in particolare sesamo e mandorle, e in alcuni legumi, soprattutto tofu e tempeh.

Per favorire l'assimilazione del calcio presente nei vegetali bisogna evitare di eccedere con sale, zucchero, grassi di cattiva qualità, proteine animali, caffè e tè nero, cereali raffinati.

### *Ferro*

Secondo le tabelle nutrizionali, l'alimento più ricco di ferro, e quello che ne consente il miglior assorbimento, è la carne rossa.

Qui il ferro è contenuto nella forma *eme* che, secondo alcune ricerche, favorirebbe però una serie di reazioni ossidative nell'organismo, spianando la strada a varie malattie, tra cui i tumori. È bene quindi affidarsi al ferro nella forma *non eme*, presente nei vegetali. Lo troviamo in radicchio verde, alghe, prezzemolo, sesamo, fagioli, ceci, soia, agrumi. Il suo assorbi-

mento è favorito dalla vitamina C, la cui presenza lo aumenta del 30%: basta quindi una spruzzata di succo di limone sui cibi ed è fatta.

### *Vitamina B<sub>12</sub>*

Questa vitamina non è presente nelle fonti vegetali in quantità sufficienti per essere assimilata. È vero che della B<sub>12</sub> può essere prodotta dai microorganismi presenti nel terreno e ritrovarsi nei vegetali, ma non si tratta di una fonte affidabile in quanto non si sa se ce n'è effettivamente ed è causa di problemi di igiene. È sicuramente presente nelle alghe, nei lieviti e nel tempeh, ma molti studi indicano che non è della forma giusta per una corretta assimilazione.

È importante ricordare che la B<sub>12</sub> non deve essere assunta in grandi quantità, ma è comunque indispensabile per sostenere i sistemi nervoso, circolatorio ed endocrino, oltre che per la produzione di globuli rossi. Inoltre, forma depositi che resistono abbastanza a lungo nell'organismo. Per non rischiare di restare senza è bene controllarne la presenza nel sangue e comunque assumere integratori, adottando maggiori cautele in gravidanza e durante l'allattamento. Si possono anche inserire nell'alimentazione cibi fortificati con questa vitamina per la colazione (come alcuni cereali).

### *Vitamina D*

Svolge molte funzioni importanti nell'organismo, tra cui nel metabolismo del calcio. Le fonti alimentari sono poche e soprattutto animali. Di fatto questa vitamina, la cui carenza è diffusa in ampi strati della popolazione (non solo vegani e vegetariani), viene sintetizzata soprattutto con una corretta esposizione al sole. Ma dato che nella stagione fredda ciò non è sempre possibile – i raggi sono anche a un'inclinazione diversa

e risultano meno efficaci, e spesso sono schermati dall'effetto serra – non è difficile ritrovarsi con una carenza, da valutare con gli esami del sangue. In caso di necessità occorre assumere gli integratori. Secondo alcuni medici, chi segue una dieta vegana dovrebbe assumere supplementi di questa vitamina.

## **Gli obiettivi nutrizionali (disattesi)**

Tutti i principali enti governativi (Istituto Superiore della Sanità, Eufic ecc.) pubblicano regolarmente degli obiettivi nutrizionali basati sui risultati degli studi scientifici. Secondo le linee guida italiane, bisognerebbe consumare i macronutrienti in queste proporzioni:

- carboidrati totali 50-60%, di cui zuccheri 10%;
- proteine 10-20%;
- grassi 25%, di cui 10% saturi.

La realtà è ben diversa, come dimostra l'epidemia di sovrappeso, obesità e diabete cui si assiste nel mondo occidentale. I consumi di zuccheri (cioè di carboidrati semplici piuttosto che complessi, come quelli dei cereali integrali), grassi di scarsa qualità (trans, idrogenati, saturi) e proteine animali (soprattutto carne) sono superiori agli effettivi fabbisogni.

Di fatto, nel corso del tempo le abitudini alimentari si sono modificate. A partire dalla metà del secolo scorso, l'uso di proteine animali in Italia si è quintuplicato rispetto ai decenni precedenti. Il consumo di cereali, al contrario, è progressivamente diminuito. In compenso è cresciuto quello di zuccheri semplici, con effetti negativi sul girovita, sul diabete e sul rischio di sviluppare tumori.

Basta leggere l'etichetta di un dolce di produzione indu-

striale per rendersi conto di quanti dolcificanti siano contenuti, per lo più artificiali e raffinati. E lo zucchero si trova perfino nei piselli e nel mais in scatola, in piatti pronti e addirittura in alcuni farmaci!

Decisamente ci siamo allontanati dai modelli alimentari del passato, quelli che hanno permesso all'umanità di arrivare fino a qui, anche se la scienza medica non era sviluppata come oggi.

## **Modelli dietetici da rivalutare**

Le tradizioni culinarie si sono sempre dimostrate efficaci nel corso dei millenni: ogni grande civiltà (soprattutto quelle stanziali nate dalla rivoluzione agricola) basava la propria alimentazione sulla coltivazione di cereali, legumi e verdure, mentre il cibo animale veniva consumato solo in modo saltuario. Basti pensare ai soldati romani: alla partenza per le battaglie ognuno di loro veniva rifornito di una buona scorta di cereali (principalmente farro e avena), che venivano cucinati durante le soste, mentre la cacciagione non era molta; i cereali erano il principale carburante per poter sostenere marce molto dure e lunghe, con pesanti fardelli costituiti dall'equipaggiamento per le battaglie.

Ammettiamo pure che i cereali di oggi non siano più quelli dei tempi dei romani, tuttavia attualmente possiamo scegliere fra molti altri alimenti che ci aiutano a comporre un piatto equilibrato.

Gran parte dell'Italia ha avuto per secoli un'alimentazione invidiabile, ricca di cereali, verdure, legumi, olio d'oliva (anziché grasso animale come era tipico in altre zone d'Europa). Riscoprire questo tesoro è più che mai importante, anche per il recupero di un cibo più naturale, in sintonia con le nostre



nuove scelte alimentari e in contrapposizione con gli alimenti oggi predominanti.

## **Un'alimentazione troppo raffinata**

Da ormai oltre un secolo, ci alimentiamo con cibi profondamente modificati dall'industria, cibi che i nostri antenati non hanno mai conosciuto.

Oggi consumiamo normalmente cereali, oli e zuccheri sottoposti a raffinazione, processo il cui cammino è iniziato ormai da tempo. Lo zucchero bianco viene prodotto dal XIX secolo, gli oli vegetali raffinati cominciarono a diffondersi in Italia negli anni Trenta; entrambi rispondono a una necessità di produrre molto cibo a poco prezzo, ma a scapito della qualità.

Anche la raffinazione dei cereali è iniziata alla fine del XIX secolo, con l'abbandono della macinazione a pietra per quella a rulli di metallo, che permettono di trasformare il grano più rapidamente, separando però la crusca dalla parte più amidacea. Questo provoca un'enorme perdita di nutrienti, contenuti proprio nello strato esterno del chicco: se ne vanno vitamine, minerali, proteine, grassi insaturi e fibre – nel caso del grano anche il germe, ricchissimo di micronutrienti, tra cui la vitamina E e il ferro. In commercio arriva una farina costituita principalmente da amidi, di lunga conservazione grazie all'assenza di lipidi. L'assorbimento da parte dell'organismo è più rapido: così si alza l'indice glicemico, aumentando il rischio di diabete e di sovrappeso.

## **Il grano: perdita di elementi nutritivi dovuti alla raffinazione**

<i>Elemento nutritivo</i>	<i>Perdita</i>
Tiamina	97%
Vitamina B <sub>6</sub>	94%
Niacina	88%
Cromo	87%
Magnesio	80%
Potassio	77%
Acidi grassi essenziali	70%
Fibra	70%
Riboflavina	68%
Calcio	60%
Acido pantotenico	57%
Proteina	25%

Questa sorte non è toccata solo al grano; vengono raffinati anche orzo e riso. Quest'ultimo, in particolare, subisce un pesante trattamento: viene privato del tegumento con i procedimenti meccanici di sbramatura e sbiancatura, poi il chicco viene spazzolato (brillatura) per togliere i residui delle lavorazioni precedenti, utilizzando per questo procedimento anche talco.

Al contrario, gli alimenti non raffinati hanno molto da offrire all'organismo. Per quanto riguarda i cereali, già abbiamo parlato della loro ricchezza di nutrienti; sono particolarmente importanti le fibre, ritenute tra le più utili nell'ambito dei vegetali. Gli oli di prima spremitura contengono acidi grassi essenziali, mentre quelli raffinati contengono lipidi trans, dannosi per l'organismo. Anche lo zucchero raffinato è problematico per la salute, tanto più che se ne consuma molto.

### *La farina, un prodotto morto*

Anche la macinazione riduce le qualità nutrizionali del chicco che, se mantenuto integro, mantiene la sua forza vitale e può ancora germogliare e crescere.

La sua struttura consiste in crusca, germe ed endosperma; quando viene esposto all'aria con la macinazione, subisce progressivamente un'alterazione degli elementi più preziosi di cui è composto, come le vitamine e i grassi insaturi. Si ossida velocemente e perde gradualmente il sapore, così alla fine ci nutriamo di pane e pasta "morti", privi di vitalità. Per ovviare a questo inconveniente basta munirsi di una piccola macina casalinga a pietra per produrre da sé farina fresca.

## **Gli zuccheri e il loro abuso**

Mai come oggi rischiamo ogni giorno di fare un'abbuffata di zuccheri. Il gesto quotidiano più banale consiste nell'aggiungere (coscientemente) lo zucchero al caffè; ma la dolcezza giornaliera non si limita purtroppo a questo, e per lo più risulta inconsapevole.

Basta dare un'occhiata alle etichette alimentari per rendersene conto: lo zucchero di barbabietola o di canna (entrambi molto raffinati) sono presenti perfino in snack salati e piatti pronti, spesso accompagnati da altri dolcificanti: fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio-fruttosio, destrosio, nella migliore delle ipotesi melassa, succo d'agave o zucchero di canna integrale. Non ci si salva nemmeno puntando sui prodotti "senza zuccheri aggiunti", che possono utilizzare dolcificanti di sintesi, come saccarina, aspartame e sucralosio. Ma non è detto che questi siano meglio dello zucchero per quanto riguarda il diabete e il sovrappeso. La relazione tra glicemia e dolcificanti artificiali è infatti oggetto di studio: i tre edulcoranti sintetici

appena citati sono stati al centro di ricerche specifiche presentate a Vienna durante il congresso annuale dell'European Association for the Study of Diabetes. Si è qui evidenziato come, pur non stimolando direttamente la produzione di insulina, tali sostanze potrebbero farlo indirettamente.

Il consumo di zucchero crea un vero e proprio circolo vizioso che può essere sintetizzato così.

1. Mangi zucchero:

- ti piace, lo desideri;
- ha la capacità di dare dipendenza.

2. La glicemia sale:

- la dopamina viene rilasciata nel cervello = assuefazione;
- c'è una massiccia secrezione di insulina per abbassare la glicemia.

3. La glicemia crolla:

- gli alti livelli di insulina abbattano la glicemia causando accumulo di grasso;
- il corpo riuole l'euforia da zucchero.

4. Fame e bramosia:

- i bassi livelli di zucchero causano fame e desiderio irrefrenabile di zucchero;
- il circolo si ripete.

Ora, l'abuso di zucchero bianco è collegato a sovrappeso, obesità e diabete, e perfino alla depressione. La convinzione che “serve al cervello”, come ci dicevano in passato, ha aiutato a favorirne fortemente il consumo. Ma la verità è che il cervello ha bisogno sì di zucchero, ma di quello chiamato glucosio, che ricava dai carboidrati assunti nella dieta.

## Ricette

Nelle pagine che seguono troverete alcune semplici ricette suddivise per portata e stagione (trovate l'iniziale in ogni preparazione, ad esempio, P = primavera, E = estate, ecc.).

Le indicazioni fornite sono suggerimenti per equilibrare l'energia del cibo in base alla stagione in modo da vivere maggiormente in armonia con la natura. Ovviamente si possono cucinare anche in altri periodi dell'anno perché, come abbiamo visto, è possibile modificare l'energia dell'alimento anche variando il metodo di preparazione e cottura, facendo però sempre attenzione alla stagionalità degli ingredienti.

*Le dosi indicate nelle ricette sono per 4 persone.*

## ZUPPE E MINESTRE

Le zuppe o le minestre sono piatti leggeri e nutrienti se non contengono grassi in eccesso. Un buon brodo ha anche la funzione di attivare la produzione di succhi gastrici, per questo è importante assumerlo all'inizio del pasto, per preparare l'organismo alla digestione.

### Consommé al limone

P

6 tazze di acqua  
3 funghi shitake  
2 carote  
1 gambo di sedano  
6 cm di alga kombu  
2 pizzichi di sale  
shoyu  
erba cipollina  
4 fettine limone

Ammollate i funghi e l'alga per 20 minuti. Pulite la verdura, tagliate la carota a rondelle e il sedano a fettine sottili. Mettete a scaldare l'acqua con il sale, tagliate l'alga in piccoli pezzettini, i funghi a strisce, e metteteli a sobbollire per 20 minuti. Aggiungete la carota e il sedano e continuate la cottura per altri 8 minuti. Un minuto prima di spegnere aggiungete 4 cucchiaini di shoyu, abbassate e sobbollite ancora per 2 minuti. Servire in tazze aggiungendo ad ognuna una fetta di limone ed erba cipollina.

## Zuppa con bardana

P

1,5 litri di brodo vegetale leggero  
1/2 porro  
1 radice di bardana fresca o secca (o una carota)  
4 ravanelli con foglie  
4 cm di alga wakame  
5 cucchiaini rasi di miso d'orzo  
olio di mais

Preparate il brodo vegetale con l'acqua, la carota, il sedano, la cipolla, oppure stemperando nell'acqua il dado in polvere.

A parte mettete a bagno separatamente l'alga e la bardana (se usate quella secca) per circa 20 minuti. Tagliate entrambe a piccoli pezzi e mettetele a cuocere nel brodo per 15 minuti.

Nel frattempo affettate i ravanelli e il porro, tenendo da parte un po' della parte verde. Aggiungete il porro al brodo facendolo cuocere 10 minuti, dopodiché aggiungete anche i ravanelli senza le foglie.

Fate bollire ancora 2-3 minuti poi mettete anche le foglie del ravanello, prendete dalla stessa pentola 2 mestoli di brodo, stemperatevi il miso poi rimettetelo nella pentola a fuoco spento.

Servite in tazza guarnendo il brodo con il verde del porro affettato molto sottile e un filo di olio di mais.



## Zuppa di mais

E

200 g di farina di mais  
2 litri di brodo vegetale  
2 cucchiai di olio di mais  
1 cipolla, mezzo cetriolo  
1 carota  
2 cucchiai di mais cotto  
2 cucchiai di piselli  
sale e/o shoyu  
1 foglio di alga nori, o erba cipollina, o prezzemolo come  
guarnizione

Tagliate la cipolla a mezzaluna sottile, il cetriolo e la carota a piccoli quadratini, tostate il foglio di alga nori e sbriciolatela tenendola da parte. In una pentola insaporite cipolla e cetriolo con l'olio di mais, fate poi lo stesso con la carota.

Unite il brodo vegetale e portate a ebollizione. Un attimo prima di bollire aggiungete a pioggia la farina di mais e, aiutandovi con una frusta, mescolate bene per evitare la formazione di grumi. Quando riprende il bollore abbassate la fiamma e sobbollite per circa 30 minuti mescolando ogni tanto.

Unite il mais, i piselli e cuocete ancora per 10 minuti.

Prima di spegnere la fiamma aggiustate di sale o di shoyu, poi spegnete e servite aggiungendo un filo di olio evo e cospargendo con l'alga tagliata a striscioline oppure con erba cipollina o del prezzemolo fresco tritato al momento.

## Vellutata di carote

2 carote per persona  
1 litro di acqua o brodo vegetale leggero  
2 cucchiaini di olio di girasole  
1 piccola cipolla  
1 piccola patata  
sale e/o shoyu  
1/2 cucchiaino di succo di zenzero  
2 cucchiaini di tahin  
prezzemolo o erba cipollina come guarnizione

Tagliate la patata, la cipolla e la carota in pezzetti di media grandezza. Scaldate l'olio e rosolate la cipolla con un pizzico di sale, unite poi anche la patata e le carote, e continuate a rosolare ancora per 1 minuto, poi aggiungete l'acqua o il brodo che avete preparato, fino a 3-4 dita sopra le verdure. Bollite per 30 minuti fino a quando la verdura sarà ben cotta.

Aggiungete lo zenzero e cuocete ancora per 5 minuti, poi aggiustate il sapore con il sale o lo shoyu, aggiungete il tahin e frullate il tutto.

Servite caldo guarnendo con il prezzemolo o l'erba cipollina.

### Nota

Per preparare un brodo vegetale tagliate a pezzi grossi cipolla, carota, sedano (anche con le foglie lavate) e se le avete, anche foglie di altre verdure. Mettete tutto in una pentola, riempitela con acqua, salatela, fate bollire e cuocete a fiamma medio bassa per un'ora o anche di più. Filtrate il brodo e usatelo per le vostre preparazioni.

**Pizzoccheri in brodo**

250 g di pizzoccheri

1 patata media

5 cm di alga kombu

1/2 porro (sia la parte bianca che quella verde)

4-5 foglie di salvia

2 cucchiaini di olio di mais o di sesamo

1 cucchiaio di succo di zenzero

shoyu

sale

cipollino per guarnire

Pelate e tagliate a pezzi la patata. Mettete l'alga kombu in una pentola con acqua e tenetela a bagno per venti minuti, poi levatela, tagliatela a striscioline sottili, rimettetela nell'acqua, regolate di sale, e fatela cuocere per 30 minuti aggiungendo la salvia e i pizzoccheri. Dopo 10 minuti unite anche la patata. Affettate il porro molto finemente e fatelo saltare con l'olio in un'altra padella. Quando i pizzoccheri sono pronti aggiungete il porro, assaggiate, regolate il gusto con lo shoyu e unite il succo di zenzero. Lasciate sobbollire ancora 1 minuto e spegnete. Guarnite con il cipollino e servite caldo.

## Passata di fave con tempeh

A

200 g di fave secche sbucciate  
1 patata media  
1 litro di brodo vegetale leggero  
1/2 cipolla bianca  
3 cucchiaini di olio evo  
1 cucchiaio di olio di sesamo  
100 g di tempeh  
1 rametto di rosmarino  
sale

Tenete in ammollo le fave per una notte, poi gettate l'acqua di ammollo e sciacquatele.

Tritate la cipolla finemente a mezzaluna e fatela rosolare in pentola con l'olio evo.

Pelate la patata, tagliatela a dadini e rosolatela per 2 minuti con la cipolla.

Aggiungete le fave, salate leggermente, coprite con il brodo caldo, portate a ebollizione e cuocete sobbollendo per circa 30 minuti; aggiungete il rosmarino e cuocete altri 5 minuti. Spegnete il fuoco, eliminate quindi il rosmarino e frullate il tutto con il frullatore a immersione aggiungendo un pizzico di pepe. Tagliate il tempeh a striscioline fini e saltatelo in padella con l'olio di sesamo fino a renderlo dorato e croccante. Servite la crema in un piatto fondo adagiando il tempeh in superficie.

## Zuppa “Morgana”

I

4 carciofi con il gambo  
150 g di orzo perlato  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
1 patata  
1 litro di acqua  
sale

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la buccia dei gambi, lavateli e tagliateli a pezzetti. In un tegame grande fate imbiondire la cipolla tritata con olio di mais, aggiungete i carciofi continuando a rosolare per qualche minuto. Insaporite con il sale e aggiungete la patata tagliata a cubetti.

Coprite il tutto con 1 litro di acqua e fate bollire fino a completa cottura dei carciofi. Togliete dal fuoco e frullate tenendo una parte dei carciofi per decorazione.

Rimettete sul fuoco, aggiungete l'orzo e cuocete per altri 20-25 minuti. Aggiustate di sale e servite la zuppa ben calda.

## Zuppa di cavolo nero, zucca e avena

I

100 g di avena decorticata  
300 g di cavolo nero  
600 g (buccia compresa) di zucca Okkaido  
1 carota  
1 costa di sedano  
1/2 cipolla  
1 litro di acqua calda o di brodo vegetale  
1 cucchiaino di curcuma  
1 cucchiaino di garam masala (facoltativo)  
formaggio veg (vedi note)  
olio evo  
sale

Sciacquate bene l'avena da eventuali residui e mettetela in ammollo per una notte con il triplo di acqua.

Poi cuocetela nel brodo vegetale coperta e a fuoco basso per 45 minuti da quando bolle.

Lavate e mondate la verdura. Tagliate le foglie del cavolo in piccoli pezzi. Pulite la zucca dai semi, se biologica non levate la buccia, e riducetela a cubetti.

Fate una dadolata con carote, sedano e cipolla, mettetele in una capiente pentola con un poco di olio e soffriggetele facendole ammorbidire, quindi aggiungete cavolo e zucca, un pizzico di sale, il garam masala, e soffriggete ancora mescolando fino a che le verdure saranno tenere.

Unite l'avena cotta alle verdure, aggiungete la curcuma e fate sobbollire ancora 3 minuti, regolate di sale e spegnete.

Condite con un filo di olio e del formaggio veg.

**Note**

Cavolo nero e zucca sono un perfetto contrasto di gusti. La zuppa è stata arricchita con l'avena decorticata, un cereale energetico, ricco di vitamine e proteine.

Il formaggio veg si prepara macinando mandorle bianche tostate e lievito alimentare secco in proporzione del 50%.

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

[www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)



**Mario Castoldi** si è formato in macrobiotica presso l'Istituto Kushi e presso La sana gola di Milano. È cuoco e consulente di cucina naturale, sia per privati che per operatori del settore.

In copertina: © Rimma Bondarenko / shutterstock  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 16,50

Questo libro si propone di accompagnare il lettore  
in un percorso di consapevolezza, per iniziare a far proprie  
buone abitudini alimentari, in modo semplice e gustoso!  
Inoltre troverete un collaudato ricettario che vi permetterà  
di muovere i primi passi, ma prima ancora vi aiuterà  
a comprendere le basi di una cucina naturale  
più sana, ecologica ed equilibrata.

ISBN 978-88-6773-077-3



9 788867 730773 >