

Mara di Noia
Simone Salvini

La scienza della felicità

Una ricetta semplice




EDIZIONI ENEA

La recente ricerca scientifica ci dice che non solo c'è una stretta correlazione tra ciò che mangiamo e il nostro stato di salute, ma addirittura tra il cibo, la nostra mente e il nostro benessere psico-fisico.

Possiamo fare ogni giorno qualcosa che ci fa stare meglio. Possiamo farlo con ricette semplici e alla portata di tutti, seguendo i principi di una sana alimentazione, utilizzando ingredienti che ci fanno bene e che ci conducono su una strada di piena realizzazione e benessere.

Mara di Noia
Simone Salvini

La scienza della felicità

Una ricetta semplice



EDIZIONI ENEA

© 2018 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2018

ISBN 978-88-6773-071-1

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Illustrazioni: Marta Ortolan

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

*L'anima, o caro, si cura
con certi incantesimi,
e questi incantesimi
sono i discorsi belli.*

PLATONE

Indice

9	L'energia nel corpo
11	L'alimentazione moderna
13	Perché il cibo animale può farci male
17	L'uomo primitivo, la caccia e la pesca
21	La nascita della cucina
23	Cibo animale, allevamento intensivo e zootecnia
25	Latte, derivati, zucchero e dipendenza
31	La dieta mediterranea
33	Il cibo non sano
35	Gli effetti del cibo sul nostro organismo
41	Perché siamo innamorati del cibo vegetale
43	Il ruolo delle vitamine
47	Il ruolo dei sali minerali e la protezione dai metalli pesanti
51	Equilibrio, regolazione e consapevolezza
53	Il ruolo dell'intestino
55	L'asse intestino-cervello
57	Il cervello è un organo vegetariano
59	I vegetali che aiutano il cervello
61	Disintossicarsi per il benessere del cervello e di tutto l'organismo
63	L'esercizio fisico protegge (anche) il cervello
67	Il potere del cibo vegetale
69	Cibo e serotonina

71 Tempo di strategie: cosa fare?

75 La scienza della felicità

Ricette di Simone Salvini

79 Maionese al latte di mandorle

81 “Burro” alle mandorle

83 Insalata variegata servita come un nido di intingoli
colorati

85 Carpaccio di anguria

87 Crackers crudisti

89 Riso alla bengalese con uvetta (ricetta ayurvedica)

91 Zuppa Tiziana

93 Spaghetti integrali alla carbonara vegetale

95 Hummus di fagioli rossi e barbabietola

97 Tofu fermentato saltato con spinaci

99 Carpaccio di tempeh marinato

101 Cestello di verdure cotte al vapore

103 Patate arrosto all’indiana

105 Fritto leggero all’orientale

107 Budino di pera e cannella con gocce di cioccolato
fondente

109 Gazpacho dolce di pesche con tartufi di cioccolato

L'energia nel corpo

Mens sana in corpore sano. È una massima che ci è nota da tempo, ma nella nostra vita moderna lo consideriamo poco più di uno slogan, senza pensare davvero a quello che possiamo fare per essere non solo in forma fisica, pronti per le vacanze e adeguati a canoni estetici, ma soprattutto sereni, in pace con noi stessi, per quanto possibile presenti alle nostre numerose attività e concentrati su di esse.

Felici di ciò che facciamo e contenti di ciò che siamo.

Con un po' di attenzione quotidiana e consapevolezza alimentare possiamo migliorare il nostro livello energetico. Non solo a livello fisico, ma anche della nostra mente, e per chi come noi ci crede, anche dell'anima.

Scegliere il cibo giusto ci permette di gestire lo stress, che se eccessivo ci danneggia, non ci permette di fare le scelte giuste, ci confonde.

Ma perché mangiare bene, mangiare sano è così importante oggi?

Perché qualcosa ci sfugge quando siamo impegnati nel vortice delle mille cose da fare, e siamo tutti sempre troppo stanchi, troppo poco lucidi e talvolta anche troppo tristi.

Ripensare la nostra alimentazione è un atto semplice, concreto, in grado di darci subito risultati tangibili. Scegliere come nutrirci dipende solo da noi ed è un atto fondamentale quotidiano.

Ci possiamo per lo meno provare.

Perché abbiamo tutto il cibo del mondo a disposizione, ma ci sono anche tante voci discordanti, che ci impediscono di scegliere liberamente. E tra tutto questo cibo, spesso per comodità scegliamo il meno adatto, quello che ci piace di più, ma che poi in realtà ci può danneggiare.

Mettiamoci alla prova, inizialmente una volta alla settimana.

Ci sentiremo meglio, questo è certo.

E forse la vedremo un po' meglio, la nostra direzione verso la felicità.

L'alimentazione moderna

La scoperta del codice genetico ha dato una falsa speranza alla medicina tradizionale, quella che conoscendo tutti i suoi geni avrebbe scoperto quali gestivano le patologie più misteriose, e, una volta compresi i meccanismi, sarebbe stato un gioco da ragazzi trovare le cure.

Purtroppo o per fortuna, dipende dai punti di vista, non è stato così. La malattia è altro.

È stato il grande inganno dello scientismo ritenere la malattia solo legata alla conoscenza della materia.

Il grande inganno è stato ritenere la medicina una scienza esatta e non un'arte, in cui si procede per tentativi ed errori.

Se pensiamo al nostro codice genetico come a una tastiera di un pianoforte possiamo suonare musiche totalmente diverse a seconda di ciò che influenza i nostri geni.

Le meravigliose scoperte dell'epigenetica ci dicono questo: nel nostro codice genetico non è scritta nessuna condanna, come per molti anni ci è stato fatto credere.

Se abbiamo una predisposizione genetica e una familiarità per qualche patologia, saranno necessari alcuni fattori che dovranno attivare i geni che codificano queste patologie.

Uno di questi fattori è l'alimentazione. Il cibo che scegliamo permette di attivare o meno un determinato tasto, di suonare o no una determinata musica.

Possiamo con tranquillità affermare, come dice la neuronutri-

zionista Lisa Mosconi, che “i geni caricano il fucile, ma lo stile di vita preme il grilletto”.

Il cibo funziona da informazione, gli alimenti funzionano da segnali biologici, da interruttore genetico, in grado di entrare nel nostro organismo e interagire con le nostre cellule.

A seconda che sia considerato un amico o un nemico, sarà avviata una corrispondente risposta genetica.

Possiamo iniziare cambiando la nostra alimentazione. Qualsiasi tipo di problema abbiamo, sarà sempre una scelta che ci aiuterà. In un modo o nell'altro. Anche a essere più sereni, più centrati su noi stessi, quando tutto intorno sembra andare alla deriva.

La nostra alimentazione moderna abituale sta creando notevoli problemi al mondo occidentale.

Ci sono due miliardi di obesi e di persone che patiscono le conseguenze di questa situazione, che è a tutti gli effetti una patologia, che ci predispone ad altre malattie molto gravi.

Viviamo in una società in cui non manca il cibo, ma in cui l'alimentazione si è allontanata da un modello sano, tradizionale, soprattutto nei paesi europei.

La nutrizione si basa per lo più su un eccesso di cibo animale e su cibi oltremodo lavorati, troppo raffinati industrialmente e ricchi di conservanti e additivi.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ci riferisce delle cifre esorbitanti: 90 kg di carne all'anno a persona, 70 kg di latte e derivati, 50 kg di zucchero sono sicuramente l'anticamera delle malattie del futuro, quali la sindrome metabolica, il diabete, le malattie degenerative e i tumori, e tante delle alterazioni comportamentali che affliggono la nostra società.

Stare bene in salute è un obiettivo. Perché quando stiamo bene, siamo in grado di ragionare in modo diverso.

Poniamo però un obiettivo più elevato, non solo l'assenza della malattia, ma un benessere anche energetico e interiore.

Perché il cibo animale può farci male

Nutrirci in modo sano non è importante solo per mantenerci in salute, ma lo è anche per entrare in contatto con la nostra anima e per avere la possibilità di esprimere al meglio il percorso che ci ha portato in dono in questa vita.

Il cibo animale facilita la produzione di adrenalina e dopamina e ci rende notoriamente più aggressivi.

Soprattutto utilizzato nelle quantità che ci riporta l'OMS, eccessive e non facilmente smaltibili.

Il cibo animale come è prodotto oggi, dopo 40 anni di allevamento intensivo e tecniche di zootecnia moderna, ha dei limiti qualitativi intrinseci, oltre a essere consumato senza misura.

Se oggi vogliamo continuare a sfruttare cibo animale, dobbiamo cambiare fornitori, cercare altre linee produttive, uscire dalla logica della grande distribuzione, totalmente, subito, in ogni stagione dell'anno.

Gli animali, ma anche molte specie vegetali, sono stati modificati, geneticamente, farmacologicamente.

Non esistono in natura, abbiamo creato animali e metodi produttivi che danneggiano salute ed ecologia.

Se pensiamo a quanti litri di latte produce una vacca in natura, circa 10, ci rendiamo conto che quello stesso animale, che produce in allevamento intensivo 70-80 litri di latte al giorno, non può fornirci un alimento che fa bene alla nostra salute, oltre alla situazione aberrante in cui lo costringiamo a vivere.

L'allevamento intensivo, la zootecnia moderna e la medicina veterinaria insieme hanno creato delle mostruosità.

Anche coloro che non amano particolarmente gli animali non possono non guardare il presente come a un sistema di sfruttamento malato.

Ma torniamo all'alimentazione moderna.

*Sono sempre più numerosi gli studi clinici
che pongono in stretta relazione il consumo
di prodotti di origine animale e le malattie
degenerative e cronico metaboliche.
Ridurre drasticamente tali alimenti
rappresenta il primo decisivo passo
nella cura e prevenzione di tali patologie.*

Le recenti acquisizioni sul latte e i suoi derivati e le utime dichiarazioni dell'OMS ci impongono una riflessione.

Il 15 ottobre 2015 l'OMS ha infatti dichiarato che le carni rosse di tutte le specie animali, lavorate e processate industrialmente, sono sicuramente cancerogene, e ciò è indipendente dalla dose.

Che i salumi facessero male, lo sapevamo già.

Ma la dichiarazione nero su bianco che siano idealmente equiparati al fumo è tutt'altra cosa.

Sempre nella stessa direttiva, le carni rosse fresche, di tutte le specie animali, bovine, equine, suine, ovine e caprine, sono potenzialmente cancerogene per la loro struttura chimica intrinseca, per un problema legato al loro contenuto in ferro.

Anche questo, non era stato mai messo nero su bianco.

Per quanto riguarda le carni della specie suina, sono le prime che dobbiamo limitare.

Il maiale è un animale molto particolare.

È molto vicino all'uomo dal punto di vista biologico, possiede un codice genetico molto simile al nostro. Può tranquillamente essere considerato un nostro stretto cugino.

I primi trapianti sull'uomo venivano fatti prelevando organi di suino, ad esempio le cornee.

Le culture mediche antiche, araba ed ebraica, questo lo intuivano già.

Erano popolazioni nomadi e sapevano che la carne suina è quella che maggiormente può trasmettere patologie all'uomo, malattie che sono dette antropozoonosi.

Queste patologie, anche parassitarie, sono trasmesse dal suino all'uomo facilmente, data la vicinanza genetica e sono facilitate dal fatto che è l'animale a sangue più caldo.

Il maiale è un animale intelligente, tra tutti quello che patisce di più la permanenza nell'allevamento intensivo, dove non può fare nulla, se non mangiare per ingrassare.

Questo induce disturbi del suo comportamento, dando origine a depressione e fenomeni gravi di cannibalismo.

Gli allevatori se ne occupano solo perché in queste situazioni acute di stress le carni suine possono subire degenerazioni della struttura muscolare che portano alla formazione di cattivi odori, e alterazioni della consistenza, divenendo immangiabili.

Se siamo particolarmente intossicati cerchiamo di stare alla larga dai salumi e dalla carne di maiale. Questa carne è fortemente infiammatoria.



Ricette

Simone Salvini



Ingredienti per 4 persone

Maionese al latte di mandorle

200 g latte di mandorla al naturale*
260 g olio di mais
60 g olio extravergine di oliva spremuto a freddo
20 g succo di limone
4 g sale
1 bustina di zafferano in polvere

In un bicchiere unire il latte assieme al succo di limone, il sale e lo zafferano. In un altro bicchiere emulsionare i due oli servendosi di un frullatore a immersione.

Versare lentamente l'olio sul latte di mandorla e frullare sempre con il frullatore a immersione fino a ottenere una maionese stabile e spumosa. Mettere in frigo prima di servire.

La maionese può essere aromatizzata con ingredienti diversi: erbe aromatiche, succo di barbabietola (colore rosso), curry in polvere, ecc.

* La bevanda di mandorla deve essere ben bilanciata; quelle migliori hanno circa il 7-8% di mandorle.

“Burro” alle mandorle

200 g mandorle pelate
100 g anacardi (oppure pinoli o noci)
200 g acqua
30 g olio extravergine di oliva spremuto a freddo
5 g sale
pizzico di peperoncino

Mettere a bagno la frutta secca per una notte. Scolare e buttare via l'acqua di ammollo.

Inserire nel frullatore la frutta secca e frullare, assieme all'olio, il sale e il peperoncino, alla massima velocità per pochi secondi. Aggiungere piano piano l'acqua e continuare a frullare alla massima velocità. Staccare con una spatola il composto dalle pareti e continuare a frullare aggiungendo lentamente l'acqua fino alla fine degli ingredienti. Se l'operazione è stata fatta bene dovremmo aver ottenuto una consistenza cremosa e montata.

Trasferire il composto in frigo e lasciarlo riposare per alcune ore prima di servirlo.

Il nostro “burro” è goloso e indicato sia per condire e mantecare la pasta o il riso sia come crema da spalmare sulle fette di pane arrostito. Può essere usato anche per realizzare frolle e biscotti croccanti.

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

www.scuolasimo.it

Mara di Noia è Medico Veterinario e Terapista Alimentare. Nel 2012 fonda il progetto di alimentazione e salute Vegachef per diffondere la cultura vegetale per tutta la famiglia, animali compresi, attraverso eventi, corsi e convegni. Collabora con la FunnyVeg Academy in cui è docente della Scuola di Salute Alimentare.

Scrive *Ricette per la mia famiglia e altri animali* e *La ciotola veg* (Guido Tommasi Editore), *Tutto il resto è soia* (Anima Edizioni), *Vertigine* (Milena Edizioni).
Il suo sito è www.maradinoia.it

Simone Salvini è chef di fama internazionale, rappresenta l'avanguardia nell'alta cucina naturale. Lavora per diversi anni come chef executive del ristorante Joia di Pietro Leemann, dove elabora piatti vegetariani siglati da una stella Michelin. Fonda e dirige la scuola di alta cucina vegetale Ghita Academy alla FunnyVeg Academy.
Scrive diversi libri tra cui *Cucina vegana*, *I dolci della salute*, *La mia vita in verde* (Mondadori).
Il suo sito è www.simonesalvini.com

In copertina: © Andrea Tiziano Farinati
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 16,50

Quali sono gli alimenti più adatti a noi?
Quali sono i cibi che non possono mancare
sulla nostra tavola per poter vivere sani e in equilibrio?

1. I cereali integrali
2. I legumi
3. La verdura
4. La frutta
5. I semi e la frutta secca
6. I condimenti di buona qualità
7. Gli alimenti fermentati

Queste sette categorie sono come le sette note,
con cui tutta la musica può essere scritta.
Ci permettono di comporre la nostra melodia a tavola,
con moltissime variazioni e importanti benefici
per la nostra salute.

ISBN 978-88-6773-071-1



9 788867 730711 >