



© **La Bancarella Editrice**

Via Della Repubblica n. 47 - 57025 Piombino (LI)

[www.bancarellaweb.eu](http://www.bancarellaweb.eu) ® [www.bancarellaweb.it](http://www.bancarellaweb.it)

e-mail: [labancarella@aruba.it](mailto:labancarella@aruba.it)

tel. 039 -0565 221959

Collana Cooking n. 2



*“Datemi da mangiare bene  
e vi farò buona politica”.* (Luigi XIV)

Foto copertina, Alessia Neri  
compreso 14 foto a colori all'interno del libro.  
grafica Henry

*ottobre 2017*  
*Ean 978-88-6615-162-3*

*Un ringraziamento particolare va alla mia famiglia, e ai miei genitori  
e soprattutto a mio marito e a mia figlia Alessia  
che hanno sempre sostenuto le mie scelte.*

*Alessia ha inoltre collaborato alla realizzazione  
delle foto a colori del libro e alla foto di copertina.*

## BIOGRAFIA DELL'AUTRICE

Vittoriana Susini nasce a Piombino (LI). Di professione Dietista, esercita per molti anni la sua professione. La conoscenza del Metodo Kousmíne le apre nuovi orizzonti di ricerca, importanti e determinanti per la sua formazione.

Si diletta a scrivere poesie e decide di pubblicare il libro "Le Verità".

Ma nei suoi progetti c'è la divulgazione di un messaggio di salute e benessere. Inizia così a tenere conferenze e incontri teorico pratici presso Associazioni, Centri di cultura e benessere e Agriturismi. Da alcuni anni è segretaria del Country Communication Centre, una Associazione che sorge nella splendida cornice del Golfo di Baratti (LI), con lo scopo di promuovere il benessere psico-fisico e il recupero di antichi mestieri. Qui Vittoriana organizza incontri di Floriterapia e Alimentazione Naturale. La natura è una sua grande passione e soprattutto comprendere il messaggio dei fiori è uno tra i suoi più grandi interessi.

Nel 2013 pubblica il libro di dolci naturali "Naturalmente Dolce", riscuotendo notevole successo. Nel periodo Natalizio ha sempre i suoi appuntamenti per insegnare a preparare originali dolci per vegetariani e vegani.

È sempre stimolata e curiosa di sapere e per questo la sua ricerca andrà ancora avanti insieme alla divulgazione del messaggio di Salute.

## PREFAZIONE

Questo libro nasce con l'intento di fornire al lettore un approccio sistematico ad una divulgazione teorico-pratica su quelle che sono le basi di una sana e corretta alimentazione.

Un invito a conoscersi meglio, a conoscere quelle che sono le nostre reali necessità quotidiane e quali cibi sono indispensabili in un progetto di risanamento sia fisico che mentale.

Una autogestione qualitativa della nostra salute è importante, ma spesso non si poggia su solide basi conoscitive.

Avere una buona qualità di vita, invecchiare bene e a lungo è un traguardo auspicabile e per questo è necessario avere parte attiva in questo progetto di vita, che avrà risvolti positivi anche in ambito sociale.

Il cibo è la nostra fonte di vita, ma se non è quello giusto può farci ammalare. Lo stesso accade se ne siamo troppo dipendenti e non ce ne saziamo mai.

Saziatevi della bellezza della natura, dei suoi colori, dei suoi profumi.

Saziatevi dell'amore che donate al prossimo e di quello che ricevete.

Saziatevi della vita che ha ancora molto da dirvi e da darvi.

*Vittoriana Susini*



## INTRODUZIONE

Oggi ci riteniamo fortunati di usufruire di una tecnologia avanzata. Abbiamo creato l'inimmaginabile e da questo punto di vista la nostra vita è migliorata, ma sul piano della salute i dati sono piuttosto allarmanti. In questo mutamento sociale l'uomo si è talmente coinvolto, da perdere di vista se stesso e le proprie esigenze.

Anche il rapporto con il cibo è cambiato. Da fonte essenziale di sostentamento, come lo era in passato, a consolatore dell'anima, come è attualmente. Stress, frustrazioni e arrabbiature, ci portano a consolarci con l'assunzione spesso esagerata di cibo, con risvolti anche patologici. Il cibo può condizionare i nostri atteggiamenti, il nostro umore, la nostra vita e finché non si comprenderà quale sia il suo ruolo, saremmo sempre in conflitto con esso.

Possediamo un'arma terapeutica importante, che necessita di una gestione accurata.

Siamo privi di quel bagaglio di istruzione che è la conoscenza di ciò che siamo interiormente, come funzioniamo e quale cibo è migliore affinché la nostra diventi una vita di efficienza, energia, sanità mentale e bellezza.

L'uomo a differenza delle piante è un essere eterotrofo, si deve cioè procurare il cibo, ed è proprio in questa attività che deve essere consapevole di ciò di cui si ciba.

Oltre la nostra pelle, al di là del visibile, c'è un congegno straordinario che lavora incessantemente. Pur essendo esseri eterotrofi, abbiamo la capacità di elaborare e comporre i costituenti del nostro corpo partendo da elementi essenziali che se introdotti saranno i precursori di quegli omologhi superiori che faranno funzionare meglio questo congegno. Scegliere il cibo giusto, ossia il cibo sano, oggi non è semplice. Abbiamo una industria alimentare che si evolve in modo spasmodico e noi ne siamo quasi o completamente dipendenti, costringendoci ad assumere giornalmente prodotti di derivazione chimica, coloranti, conservanti, additivi o altro. La sicurezza alimentare è un diritto per l'uomo e dovrebbe essere un cardine fondamentale di prevenzione qualitativa degli alimenti da inquinanti o altri elementi che non abbiano relazione organi-

ca. Troppi permessivismi hanno impoverito il nostro sistema immunitario. Tutto ciò che non è naturale non ci fa bene e prima o poi ne percepiremo i segnali inequivocabili che dovremmo saper interpretare.

Il concetto è semplice ma efficace: ridurre cibo industriale e introdurre cibo naturale è il lasciapassare per il benessere. Ricordo inoltre che il cibo è cultura, rispetto delle tradizioni, storia, educazione, ed è solo attraverso la preparazione casalinga che ci riapproprieremo delle nostre radici e di quei gusti dimenticati per eccessiva assuefazione gustativa da cibo industriale.

Abbiamo anche il dovere di partecipare alla salute della nostra famiglia, dei nostri figli. Il cibo sano è un regalo importante, un regalo di vita.

Forse non tutti si approprieranno di questo messaggio. Ognuno percorre la propria strada e la sua decisione determinerà il suo percorso di vita. Ma chi deciderà di cambiare il suo stile alimentare, sarà l'inizio di un cammino di ricerca per scoprire che c'è sempre un'altra opportunità e colui che recepirà il messaggio, ha scoperto che esiste un'altra possibilità, che sarà quella di riappropriarsi del suo bene più grande,

**LA SALUTE.**

“Ora ascolta quali e quanti vantaggi / arrechi la frugalità / Prima di tutto una buona salute: / come sia nociva la varietà di cibi / puoi capirlo se ti ricordi il giorno / in cui hai digerito bene / un alimento semplice; / se invece mescoli il bollito e arrosto, / frutti di mare e tordi, / queste delizie si tramutano in fieble / e il blocco della digestione / ti porta lo scompiglio nello stomaco. / Non vedi come ognuno s'alza pallido / da una cena con l'imbarazzo della scelta? / In più il corpo appesantito dagli stravizi del giorno passato / deprime con sé anche l'anima/ e inchioda a terra quella particella di soffio divino!”

(*Il satira libro Sermones, Orazio*)

## I NEMICI DEL NOSTRO BENESSERE

**R**icercare la salute oggi vuol dire combattere contro tre nemici: acidificazione, infiammazione e ossidazione.

Il modo errato di alimentarsi con cibi di provenienza industriale con presenza di additivi chimici, coloranti e conservanti, uno stile di vita scorretto con abuso di fumo ed alcool, lo stress e un utilizzo costante di medicine, possono portare ad acidificare il corpo con conseguente infiammazione e ossidazione.

Quasi tutte le malattie sono accompagnate da una forte acidità organica che va ricercata soprattutto nell'accumulo di tossine. Il corpo cerca di eliminare i materiali estranei, attraverso vari modi. Tuttavia il sovraccarico intasa i sistemi di smaltimento con accumulo esagerato di agenti tossici che irritano, infiammano e distruggono molti tessuti nell'organismo. Si arriva all'acidosi per un insufficiente apporto di acqua, nutrienti alcalinizzanti come frutta e verdura, carenza di vitamine e minerali e per consumo eccessivo di alimenti acidificanti (zucchero, carne, salumi, formaggi, cereali e tutti gli alimenti manipolati all'origine). Un corpo troppo acido degenera in una situazione infiammatoria, con problemi alle articolazioni, tessuti e pelle. Un eccessivo consumo di zucchero influenza molto i processi infiammatori; si verifica infatti un superlavoro del pancreas che smetterà di funzionare. La costante iperglicemia che si verrà a creare, porterà uno stato di infiammazione che ci indirizzerà verso patologie come il diabete, ipertensione, eccesso di grasso addominale, invecchiamento cerebrale, basse difese immunitarie e dolori articolari.

L'ossidazione provoca danni al DNA ed è responsabile di molte malattie, in primis l'invecchiamento precoce ed altre patologie degenerative. L'ossidazione è causata da un uso scorretto di grassi e proteine, inquinamento, fumo, stress, ma anche una attività fisica eccessiva. Con una dieta appropriata che includa antiossidanti naturali, si può stimolare il sistema immunitario, fluidificare il sangue e migliorare alcuni stati patologici. La Vit.C e la Vit. E sono i più grandi antiossi-

danti, insieme ai polifenoli, che troviamo in frutta, verdura e altri alimenti naturali. La malattia spesso è il risultato del tentativo dell'organismo di eliminare le tossine o comunque materiale a lui estraneo. È proprio quando accade ciò che dovremmo realizzare che stiamo sbagliando qualcosa nel nostro stile di vita. È giunto il momento di prendere parte attiva al nostro benessere, essere più consapevoli di ciò che siamo e di quelle che sono le nostre reali necessità. Conoscere il cibo che giornalmente introduciamo e l'importanza che hanno alcuni alimenti per la nostra salute, è un passo importante per rispettarci e avere rispetto della vita.

## L'IMPORTANZA DI ALCUNI ALIMENTI



Nel corso dei secoli si è persa memoria di alcuni alimenti che hanno sostenuto intere civiltà. I cereali ne sono un esempio. Hanno una storia molto antica ed attingere da essi è un modo per ritrovare quei gusti atavici che ci rendono partecipi di un contesto storico in cui il rapporto tra natura e ingegno umano era determinante per trarre il meglio da un prodotto con un elevato potenziale nutritivo. Oggi alcune varietà di cereali sono ritornate produttive grazie alla nascita di nuovi stili di vita che privilegiano una alimentazione all'insegna del benessere. Tuttavia siamo ancora lontani da considerarlo cibo abitudinale, anche perché la mancanza di conoscenza induce diffidenza all'acquisto.

Conosciamo il grano, ma solo come farina per farne pasta e pane. Il cereale in chicco è una combinazione di forme, colori e gusti molto apprezzabili a livello gastronomico con una versatilità quasi inaspettata e un notevole patrimonio nutrizionale. Contengono carboidrati costituiti da amido e fibre, vitamine del gruppo **B** che forniscono energia all'organismo. Sono necessarie per sistema nervoso, tono muscolare e salute di fegato, pelle e capelli. La vitamina **E** con proprietà antiossidanti è presente nel germe. Da qui l'importanza dell'utilizzo di cereali integrali che apportano anche la fibra, in particolare fibra insolubile la cui particolarità è quella di assorbire e trattenere acqua, aumentando così il volume fecale e la velocità di transito, riducendo il contatto con le sostanze tossiche. Le fibre riducono il rischio di malattie del colon, malattie coronariche e aiutano a prevenire il diabete tipo 2.

Molti cereali sono carenti in alcuni amminoacidi essenziali come lisina e metionina, fatta eccezione per la quinoa, amaranto e grano saraceno.

Contengono fitosteroli, composti che aiutano a ridurre il colesterolo. Sono presenti inoltre gli isoflavoni, ossia sostanze a carattere estrogenico. Molti cereali contengono un amminoacido come il triptofano la cui caratteristica è quella di essere il precursore della serotonina, l'ormone del benessere mentale e l'intestino ne è la fabbrica più importante. Il consumo di cereali è un primo importante passo per recuperare un patrimonio oltreché nutrizionale, anche storico-culturale L'uomo purtroppo assecondando le proprie necessità sia logistiche che opportunistiche, ha alterato un patrimonio importante, ma oggi grazie anche all'impegno di persone che credono e sperano di riportare in vita un equilibrio perduto, si sono potuti recuperare antichi cereali che hanno mantenuto inalterato il proprio codice genetico. È un passo avanti per scoprire che è ritornando alle origini che potremo recuperare cultura e benessere.

## CEREALI

### Grano o Frumento

**E** È diffuso soprattutto come farina. Due sono le varietà: grano tenero (*Triticum vulgaris*) e grano duro (*Triticum durum*). Con il primo si preparano pane e prodotti da forno mentre il grano duro trova impiego nella preparazione della pasta e anche del pane in alcune regioni d'Italia. La caratteristica del grano e di altri cereali (Khorasan, farro, segale, orzo) è il contenuto in glutine, un complesso reticolo che si forma durante l'impastamento della farina con l'acqua. Questo reticolo è costituito da due frazioni proteiche: le gliadine e le glutenine. Le prime conferiscono elasticità all'impasto, mentre le glutenine resistenza e coesione.

Per ottenere dei prodotti che avessero maggior impatto commerciale, vennero fatte delle modifiche al grano attraverso un irraggiamento al fine di ottenere un aumento della proteina gliadina in grado di aumentare il volume degli impasti.

Questo nel tempo ha creato fondati sospetti riguardo all'aumento della malattia celiaca e al diffondersi di una più elevata sensibilità al glutine. Una opportunità oggi ci viene data dalla selezione di grani antichi, ossia dal riportare in vita i grani autentici, con un glutine biochimicamente digeribile. Questi grani vengono macinati con macine a pietra. Oltre ad un buon contenuto in fibra, mantengono anche il germe, sacrificato nelle farine 0 e 00, ma importante per la presenza della Vitamina E.

I grani antichi hanno un elevato valore nutrizionale, maggiore rispetto al grano attuale. Acquistare grani antichi, oltre a beneficiarne a livello organolettico e digestivo, significa recuperare un patrimonio storico-culturale che non deve essere sacrificato alla modernità e soprattutto serva a tutelare la biodiversità del territorio.



A livello nutrizionale il grano contiene ferro, potassio, fosforo, magnesio, Vit. A, -E -B1. Purtroppo nella raffinazione la maggior parte di questo patrimonio viene perduto. Le farine raffinate sembrano creare problemi a livello intestinale determinando la permeabilizzazione delle pareti intestinali con la possibilità di favorire l'accesso a sostanze tossiche. Sono anche responsabili dell'aumento del glucosio con produzione di insulina, ed un evidente aumento della sensazione di fame. Conviene quindi limitare l'utilizzo dei prodotti raffinati e orientarsi su farine semintegrali e integrali.

### **Cous cous**

Semola di grano macinata grossolanamente, inumidita e lavorata con le mani in modo da formare delle micro palline che vengono poi essicate. In commercio è possibile trovare cous cous di vari cereali anche per venire incontro alle esigenze gustative ma anche alle eventuali intolleranze.



### **Bulgur**

Ingrediente della cucina medioorientale. È detto anche grano spezzato. Si sottopone al vapore, si fa essiccare e poi si frantuma. Fonte di fibra e Vit. B. Trova moltissimi impieghi in ricette tipiche dolci e salate.

### **Cottura del grano**

Prima di cuocere il grano, procedere ad un accurato lavaggio. Si mette in pentola nella proporzione di una parte di cereale e tre parti d'acqua. Far bollire, abbassare la fiamma, e salare e terminare la cottura.

## **Germe di grano**

Cuore del chicco, spesso sacrificato nelle fasi di raffinazione del cereale. Contiene sostanze nutritive eccezionali. Fonte naturale di Vit. E e B1, fosforo e potassio. Ricco di fibre. Si può usare nelle minestre, insalate, yougurt, latte, succhi e può essere usato come sostituto del formaggio sulla pasta.

## **Farro**

Il farro è un cereale vestito poiché la pellicola esterna del chicco (glumelle), ricca di fibre, è altamente aderente che non viene eliminata dalla raffinazione come accade per il frumento. Contiene fibre solubili che danno senso di pienezza, riducono l'assorbimento del colesterolo, migliorano la glicemia e prevengono il cancro al colon. Proteine in quantità maggiori rispetto al frumento. Ha un basso indice glicemico dovuto alla lenta trasformazione degli amidi durante la digestione che evita un alto picco glicemico. Fornisce un buon rapporto in minerali, quali potassio, selenio, calcio e fosforo. Contiene triptofano utile per la sintesi della serotonina. *Non adatto ai celiaci.* Il farro si trova in commercio in forma decorticata e perlato. Quello raffinato ha un più elevato indice glicemico rispetto a quello decorticato che mantiene intatta la glumetta esterna.



In natura troviamo il:

Farro monococco con chicco più piccolo. Presenta un glutine più digeribile. Contiene molti antiossidanti.

Farro dicocco che è la varietà più diffusa in Italia.

Farro spelta, importato dall'estero. È un incrocio tra dicocco e una pianta erbacea.

**Cottura del Farro:** Un accurato lavaggio è indispensabile per eliminare le impurità. Il decorticato deve sostenere un amollo di diverse ore a differenza del perlato che po' essere cotto direttamente. Si cuoce in circa il

doppio di acqua rispetto al cereale e si porta ad ebollizione. Si può togliere eventuali impurità che affiorano in superficie. Si abbassa la fiamma e si completa la cottura con la pentola coperta. Si può aggiungere il sale. Ci vorranno circa 50 minuti. Spengere e lasciare assorbire tutta l'acqua.

### **Segale**

Diffuso soprattutto al Nord d'Italia l'uso della farina per fare il pane. Ha un sapore forte, leggermente amaro e non incontra spesso molti seguaci. Nella panificazione la farina di segale è miscelata con quella di frumento. È un cereale che contiene molto potassio, calcio e Vit. B. Richiede un certo sforzo digestivo e per questo è bene non abbinarlo a carni



o legumi, ma cucinato con erbe aromatiche e abbinato con verdure. Utile a persone convalescenti in quanto dà forza e vigore.

**Cottura** Dopo un accurato lavaggio, si mette in amollo e se affiorano impurità è bene cambiare l'acqua. Si mette in pentola con acqua pari a tre volte il volume del cereale. Si porta a bollore, si aggiunge il sale, si abbassa la fiamma e si completa la cottura (40 - 45 minuti).



### **Grano Khorasan (*Triticum turgidum*)**

Antenato del grano duro. Conosciuto da tutti con il nome di Kamut. È bene sapere che questo non è il nome del grano, ma solo un marchio registrato il cui monopolio porta costi elevati del prodotto a causa della filiera lunga.

Infatti é coltivato in Canada e nel Montana. Era coltivato dagli antichi Egizi e scomparve con essi. È stato riscoperto da un agronomo che ne ha poi permesso la sua diffusione con la dicitura “Kamut”. Il grano khorasan prende il nome dalla regione dell'Iran da dove proviene. La sua coltivazione fu abbandonata poiché poco produttiva.

Oggi ci sono molte perplessità sul fatto che il khorasan sia un grano antico, per la struttura e caratteristiche del chicco che si differenziano da altri grani antichi come ad esempio il farro. Per molti è un grano moderno. Ha tuttavia ottime caratteristiche nutrizionali. Contiene una discreta quantità di glutine per cui non è adatto ai celiaci, ma essendo un glutine poco tenace e con una quantità di gliadina variabile, lo rende più digeribile. Inoltre non ha subito delle mutazioni genetiche e per questo è più tollerabile. Il gusto e la fragranza sono ottimi e la sua farina è eccellente per la preparazione di pane e dolci delicati. È un cereale saziante. Contiene selenio magnesio potassio, zinco e ferro. Un buon apporto in Vit. B1, B2, B3, B6. Rispetto al grano, il khorasan contiene più proteine.

**Cottura:** Utile un buon lavaggio e un ammollo di una notte. Si mette poi in una pentola con una parte di cereale e tre di acqua e si porta ad ebollizione. Si abbassa la fiamma, si aggiunge il sale e si termina la cottura (55 - 60 min circa).

## Miglio

È tra i cereali più ricchi in minerali (ferro, magnesio, fosforo e silicio). Per il suo alto contenuto in acido salicilico è ottimo per mantenere sani pelle, capelli, unghie e denti. Contiene Vit. A. Non ha glutine. È molto digeribile. La sua farina può essere usata per preparare paste speciali miscelata con altre farine per ottenere anche un pane insolito.

Esiste una varietà di miglio più selvatico, il Miglio marrone, uno dei ce-



reali in natura più ricco di minerali. È decisamente più pregiato e per questa ricchezza in minerali, soprattutto silicio, alcuni terapeuti lo consigliano per la cura dei dolori articolari soprattutto in forma di farina messa a crudo nello yogurt ad esempio. Contiene inoltre ferro e Vit. B5.

**Cottura:** Il chicco deve essere lavato bene finché l'acqua non risulti limpida. Si mette circa il doppio di acqua rispetto al peso del cereale e si fa andare subito a fiamma vivace. Quando bolle si abbassa il fuoco e si termina la cottura a fiamma moderata aggiungendo il sale. Ottimale sarebbe mettere uno spargifiamma tra fuoco e pentola per uniformare la cottura. Non mescolare mai il cereale. A fine cottura spengere e far assorbire tutta l'acqua.



### Mais

In gran parte utilizzato come farina per farne polenta. Esistono due tipi di mais, bianco e giallo, quest'ultimo molto ricco in carotene. Può essere un ottimo calmante per chi possiede un metabolismo troppo accelerato. Contiene grassi. Le sue proteine sono carenti in aminoacidi essenziali come lisina e triptofano.

Le varietà antiche contenevano più proteine e Vit. B12 di quelle attuali che hanno alterato le proprie caratteristiche nutrizionali. I chicchi del mais richiedono tempi di cottura molto lunghi, per questo si preferisce acquistarli già lessati. Attenzione al mais transgenico.

### Grano Saraceno

Non è una graminacea ma una poligonacea. Tuttavia date le sue caratteristiche nutrizionali si è guadagnata a pieno titolo l'appellativo di cereale. Anzi le sue potenzialità sono in certi casi maggiori poiché contiene proteine di elevato valore biologico per la presenza di lisina e triptofano spesso assenti in alcuni cereali. Contiene ferro, Vit. B, Vit. E e sali minerali. Ricco in fibre solubili e insolubili. Svolge un ruolo importante nella prevenzione del diabete. Contiene

rutina, un polifenolo utile per mantenere l'elasticità dei vasi sanguigni e nelle retinopatie.

Altro polifenolo presente nel grano saraceno è il resveratolo. Un potente antiossidante, antinfiammatorio, ipocolesterolemizzante, e preventivo delle malattie cardiovascolari. Fa bene anche alla pelle poiché stimola la formazione di collagene. Il grano saraceno è un cereale riscaldante. Adatto ad essere consumato nel periodo invernale. È un buon alleato per il cuore e mantiene l'elasticità dei vasi sanguigni. È rimineralizzante, tonico, utile per astenie accrescimento e allattamento. È commercializzato in farina per farne polenta, pasta e dolci dal gusto insolito. Mescolato al mais si ottiene una polenta dal sapore meno pronunciato. Non ha glutine.



### **Cottura:**

Il chicco, dalla particolare forma poligonale, prima di essere usato necessita di un accurato lavaggio. Si cuoce nel doppio della sua acqua a fuoco moderato con spargifiamma per 15 - 20 minuti.



### **Orzo:**

È probabilmente tra le più antiche graminacee utilizzate dall'uomo. Ha un elevato potere nutrizionale ed alta digeribilità. Utile nelle infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie, bronchiti, cistiti e diarree. Le caratteristiche migliori sono proprie dell'orzo mondo o integrale.

Quello raffinato (perlato) necessita di breve cottura e non richiede ammollo. Le proprietà nutrizionali dell'orzo mondo sono migliori dal momen-

to che è stata tolta solo la glumella esterna. Quello decorticato è una via di mezzo tra il mondo e il perlato e contiene buoni nutrienti. Nell'orzo sono presenti minerali come calcio, fosforo e silicio. Ottimo per bambini, anziani, deperimenti fisici e donne in gravidanza. Con la farina si possono preparare dolci, pane e focacce aggiungendo una parte di farina di frumento. *L'orzo non è adatto ai celiaci.*

**Cottura:** Accurato lavaggio. Ammollo di 6 - 8 ore. Si mette in acqua nella proporzione di 1 a 3. Quando bolle si toglie la schiuma che affiora, si abbassa la fiamma e si termina la cottura. A fine cottura lasciar riposare per assorbire il liquido.

### Teff



Da noi ancora poco conosciuto. Appartiene alle graminacee ed ha origine tra il 4000 e il 1000 a. C. Oggi è diffuso soprattutto in Eritrea, India e Australia. È definito il cereale più piccolo del mondo. Esistono due varietà, bianca(più pregiata e costosa) e nera. I semi di teff hanno un notevole contenuto in proteine con gli 8 amminoacidi essenziali.

Ricco in fibre e calcio. Non ha glutine, è molto digeribile ed ha un basso indice glicemico. Vista la dimensione molto ridotta del seme è difficile separare le varie parti e per questo motivo la farina è di norma integrale. Contiene oltre al calcio anche magnesio e vitamine B1 e B2. È adatto ai diabetici, a chi vuol perdere peso e agli sportivi. In Eritrea viene usato per fare un pane fermentato di nome enjera. La farina di teff può essere usata per fare biscotti o dolci vari, oppure si può miscelare con altre farine per la preparazione del pane, crakers, o creme con aggiunte di frutta. Utilizzata anche come addensante. Per la cottura è molto simile all'amaranto.



### Avena

Uno dei cereali più ricchi in nutrienti e con potere calorico piuttosto elevato. Buon contenuto in proteine, grassi, minerali tra i quali prevale lo zinco, Vit. B, D e PP. Utile nelle astenie e deperimenti, ma non adatto a chi soffre di ipertiroidismo. Contiene fibra solubile (Betaglucani) utile per i diabetici. *È vietata ai celiaci.*

Ricca in nichel. Il suo impiego è in chicchi per piatti unici o primi piatti. In farina per la preparazione di dolci e per fare il pane insieme alla farina di grano. Molto usati i fiocchi per la colazione e per arricchire zuppe e dolci. Dall'avena si ottiene anche un'ottima e delicata bevanda.

**Cottura:** L'ammollo non è necessario e comunque sempre per poco tempo. Lavare il cereale e mettere in acqua fredda nella proporzione di uno a tre e portare ad ebollizione. Si aggiunge un po' di sale, si abbassa la fiamma, si copre e si completa la cottura (40 – 45 min).

### Riso

È conosciuto da millenni soprattutto in Oriente dove occupa un posto di rilievo nell'alimentazione. È un cereale energetico, molto usato anche nella cucina naturale e macrobiotica. In tal caso si usa il riso integrale molto equilibrato e, rispetto a quello raffinato, più ricco in elementi nutrizionali.



Il riso raffinato è stato sottoposto ad operazioni di sbiancatura e lucidatura per ottenere un prodotto impoverito poiché gli strati superficiali del chicco, che sono quelli più ricchi in sali minerali, proteine e fibra grezza, vengono sacrificati. Il risultato è un prodotto più conservabile e ben accetto al consumatore, ma meno bilanciato nutrizionalmente. Il riso integrale o “sbrama-

to di risone” ha una caratteristica colorazione scura e un gusto più pieno e deciso. Molto energetico e digeribile. Indicato in caso di ipertensione, colite, infiammazioni intestinali, insufficienza renale e obesità. Va bene anche per i *celiaci* poiché privo di glutine.

Le varietà di riso in commercio sono molte. Sono sempre più diffuse varietà rare ma apprezzate a livello culinario, un vezzo gastronomico di aroma e colore come il riso **Venere**. La ricercatezza del gusto e la singolarità del colore ne fanno un alimento molto rinomato. Contiene ferro, vitamine e fibre. Originario della Cina dove dominava sulle tavole degli Imperatori poiché era considerato raro. È un riso integrale poiché tutte le sue peculiarità si trovano nella parte esterna del chicco. Si cuoce in acqua per 45 - 50 minuti.



Riso Basmati con fagiolini e pinoli.

Altro riso apprezzato per il suo gusto inconfondibile è il **Riso Basmati**, un riso molto antico coltivato tra India e Pakistan. Ha chicchi lunghi e sottili che si allungano durante la cottura. Con una nota aromatica di sandalo. Cuoce in 12 - 13 minuti. Questi risi cedono meno amido e i chicchi rimangono più sgranati.

I nostri risi della specie “Japonica” cedono più amido rispetto alla specie “indica” e sono adatti a preparazioni che legano.

Dal riso si ottiene la farina, una ottima alternativa per la preparazione di dolci delicati e creme anche per i *celiaci*. Le gallette di riso possono essere usate in sostituzione del pane.

**Cottura:** Il riso integrale richiede un accurato lavaggio e un ammollo di diverse ore. Si mette in acqua fredda nella proporzione di due volte e mezzo il volume del riso. Per la cottura si procede come per gli altri cereali. Terminata la cottura far riposare affinché si gonfi bene. Si abbina a legumi e verdure.

## Quinoa

Definito il grano delle Ande, non appartiene però alle graminacee ma alle chenopodiacee. Consumato soprattutto in Perù e Bolivia. Ciò che rende questo alimento interessante è l'aspetto nutrizionale che ha appassionato nutrizionisti e amanti del settore naturale. La quantità di proteine è elevata, ma soprattutto importante è l'elevato contenuto in aminoacidi essenziali soprattutto metionina, tirosina, cistina e lisina quest'ultimo spesso carente nella maggior parte dei cereali.



La quinoa ha un buon contenuto in sali minerali come calcio, ferro, zinco e vitamine B1-B2- e Vit. C. Non contiene glutine. Contiene flavonoidi come la quercetina e kaempferol con effetti antinfiammatori, antivirali, antitumorali e antidepressivi. La quinoa può essere utilizzata come prevenzione delle emicranie e inoltre migliorerebbe le facoltà cerebrali. Diminuisce l'acidità gastrica. Ha un basso indice glicemico e quindi è utile per i diabetici.

Unico inconveniente della quinoa è il sapore amaro conferito dalla presenza di saponine nello strato esterno del seme.

Si può ovviare a questo con un accurato lavaggio del cereale prima della cottura che avverrà in circa 20 minuti senza ammollo. La quinoa contiene ossalati quindi chi soffre di calcoli renali deve usarla con moderazione. Esistono tre varietà di quinoa. La varietà rossa è adatta per insalate Si sposa bene con la cipolla e in associazione con i ceci. Questa varietà ha tempi di cottura più lunghi e rimane più croccante. La varietà bianca è molto delicata e indicata soprattutto per zuppe e per polpette in associazione a verdure o legumi. La varietà nera ha un elevato contenuto in fibra e maggior apporto in aminoacidi. Croccante, dal sapore deciso va bene per minestre, insalate e polpette.

## Amaranto

Insieme al mais è uno dei cereali più antichi. È sempre stato venerato in quanto le popolazioni che ne facevano uso gli attribuivano poteri magici. È uno pseudo cereale quasi del tutto sconosciuto alla maggior parte dei consumatori, ma molto apprezzato dai naturisti.

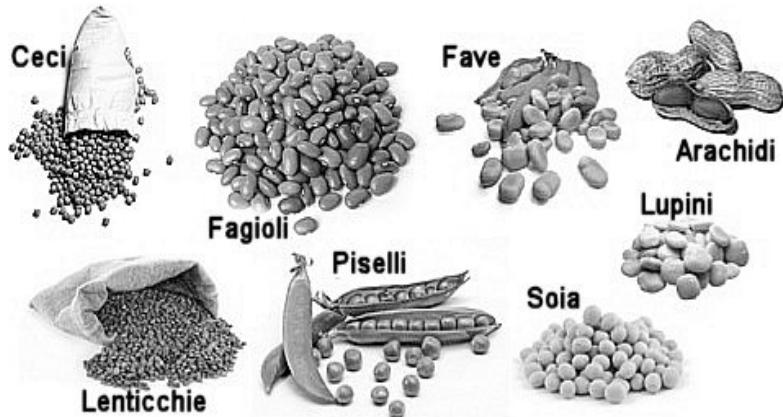


Le sue proteine hanno un elevato valore biologico con una efficacia funzionale e strutturale dei suoi amminoacidi soprattutto per la presenza di un amminoacido essenziale come la lisina.

L'amaranto contiene ferro, fosforo e soprattutto calcio il cui contenuto è sorprendente. Molto digeribile. Può essere consumato sotto forma di cereale intero o sfarinato. *Non ha glutine* e per questo non si presta alla preparazione di lievitati se non in associazione con altri cereali. Sono presenti dosi eccellenti di fibra. Come la quinoa contiene ossalati.



## LEGUMI



**A**ncora poco utilizzati nonostante le loro potenzialità nutrizionali. Svolgono una attività preventiva delle malattie cardiovascolari, diabete, aterosclerosi e ipertrigliceridemia.

I legumi sono ricchi in proteine ma non contengono tutti gli amminoacidi essenziali per cui devono essere abbinati ai cereali (1 parte di legume 2 di cereale). Discreta quota in elementi minerali come potassio, fosforo, calcio, ferro, magnesio. Vitamine del complesso B e Vit. C. Hanno pochi grassi, molte fibre utili per la peristalsi intestinale, obesità, diabete. Le fibre dei legumi sono in prevalenza solubili, che tendono cioè a formare una massa gelatinosa a contatto con l'acqua, aumentando la viscosità del contenuto intestinale. Queste fibre fanno rimanere più a lungo il cibo nello stomaco, dando un senso di sazietà. In questo modo gli zuccheri vengono assorbiti più lentamente.

Nei legumi tuttavia sono presenti fattori antinutrizionali che possono interferire con l'assorbimento di alcuni minerali. Si può porre rimedio facendo un buon amollo del legume e una adeguata cottura in acqua non calcarea. Sconsigliato l'uso del bicarbonato che danneggia le vitamine. Si può migliorare la cottura con l'utilizzo di erbe aromatiche (alloro, salvia, timo, finocchio), che ne migliorano la digeribilità, oppure aggiungere l'alga kombu che li rende digeribili e più morbidi. Unire il sale solo da ultimo per non ostacolare l'intenerimento delle bucce.

## Fagioli

Alto potere nutrizionale. Proprietà anti-anemiche e ipoglicemizzanti. La buona qualità dei fagioli è visibile dalla pesantezza dei semi e dalla buccia che non deve essere rugosa e non deve avere buchi. Contengono una sostanza in grado di ridurre la glicemia e la lecitina un fosfolipide che evita l'accumulo dei grassi nell'organismo.



## Ceci



Sapore caratteristico, un pò sabbioso. Buone proteine e discreta quantità di grassi. Si usano secchi, tenuti a bagno per 10 -12 ore. Sottoforma di farina sono ottimi per piatti di tradizione ligure e toscana. Hanno proprietà diuretiche, vermifughe e antianemiche. Contengono magnesio e acido folico.

## Lenticchie

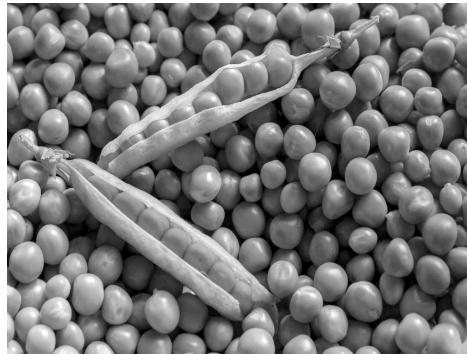
Molto nutrienti. Contengono proteine, amido e tra gli oligoelementi ferro, rame, zinco manganese. Si possono abbinare con verdure ricche in Vit. C come prezzemolo, peperoni, cavolo, per rendere più assorbibile il ferro. Sono i legumi più digeribili e meglio tollerati. Hanno proprietà antianemiche e ipocolesterolemizzanti. Ne esistono diverse varietà: verdi, gialle, marroncine, nere, rosse. Quelle piccole come le lenticchie di Puy sono delicate ma saporite. Quelle piatte e grandi sono adatte per piatti rustici e corposi. Le lenticchie rosse sono senza buccia e per questo con minor qualità nutrizionali, ma con un gusto delicato che le rende adatte per



minestre, creme e puree. Cuociono in breve tempo e conferiscono una colorazione leggermente rosata.

### Piselli

La qualità biologica delle sue proteine è molto elevata. Hanno proprietà antiasteniche, mineralizzanti, stimolanti intestinali. Utili per diabete e trigliceridi. Sono i meno calorici tra i legumi. Hanno un basso indice glicemico. Contengono clorofilla utile per le anemie, e potassio.



In primavera sono disponibili freschi da togliere dal baccello. Il baccello tuttavia contiene molte vitamine e per questo si può utilizzare per farne minestre o brodi vegetali. Le varietà dal baccello molto sottile dette mangiatutto o taccole non vanno sbucciate.



### Fave

Le fave primaverili possono essere consumate crude eliminando il baccello. Quando i semi sono troppo grossi e duri, occorre togliere la guaina esterna che li ricopre. Hanno elevato contenuto in proteine, prive di grassi e colesterolo. Contengono minerali come ferro, magnesio, selenio, zinco e rame. Non possono essere mangiati da chi soffre di favismo.

Fu probabilmente il primo legume ad essere consumato crudo. Molto studiato dai neurologi poiché contiene un principio attivo (levodopa) contenuto in alcuni medicinali utilizzati per la cura del Morbo di Parkinson.

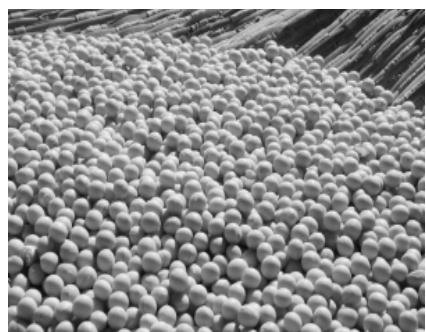
### Fagiolini

Varietà di fagioli raccolti quando il baccello è tenero e i semi molto piccoli. Devono essere consumati previa cottura. In genere quelli giovani e teneri non hanno il filo e se lo hanno si toglie poiché è la parte più fibrosa e dura. Tuttavia il filo contiene elementi nutritivi come clorofilla, caroteni e acido folico. I fagiolini sono buona fonte in Vit. E, calcio e potassio. Sono diuretici e depurativi. Ottimi per chi soffre di diabete. Poche calorie.



### Lupini

Poco usati e consumati solo in alcune regioni del Sud Italia. Vengono utilizzati come fuoripasto, dopo essere stati messi a bagno per eliminare alcuni principi amari responsabili della loro scarsa diffusione alimentare. Sono ricchi in proteine con amminoacidi essenziali, Vit. E, fibra acidi grassi monoinsaturi e poliinsaturi. Hanno un basso indice glicemico. Contengono calcio, fosforo, sodio, potassio magnesio, Vit. C Vit. A, Vit D, Vit. B6 e B12. Adatti a vegetariani e vegani e per coloro che hanno allergie alla soya. Contengono conglutina, una proteina che combatte l'accumulo di glucosio nel sangue. Per il loro elevato contenuto di fibra, danno un senso di sazietà e possono essere di aiuto nelle diete dimagranti.



### Soya

È il legume che contiene maggior quantità di proteine e grassi ma scarso contenuto in amido (ottimo alimento per diabetici). La soya contiene isoflavoni, una categoria di fitoestrogeni ai quali si deve la minor frequenza di disturbi legati alla menopausa o tumorali (a riguardo sono allo studio quali siano gli effetti su alcuni tumori).

I fitoestrogeni sono divisi in due categorie: isoflavoni e lignani. I primi

sono contenuti nella soya e derivati ceci, fagioli, lenticchie e cereali integrali. I lignani sono presenti nei semi di lino, girasole, olio di oliva e in alcuni tipi di frutta e verdura. La soya contiene lecitina un aiuto concreto contro le malattie cardiovascolari e per rimuovere trigliceridi e colesterolo. Nella soya sono presenti i fitati, ossia fattori antinutrizionali che interferiscono nell'assorbimento di calcio ferro e anche zinco. Contiene inoltre nichel. Ci sono varie tipologie di soya. La soya gialla dalla quale si ricava il latte e il tofu. La soya verde o fagioli mung, di sapore delicato adatta per essere germogliata e i fagioli azuki di colore rosso, piccoli duri leggermente aromatici. Molto benefici per i reni. Si adattano a preparazioni dolci come marmellate. Contengono ferro, potassio, zinco Vit. B e acido folico. Tenerli a bagno per 8 ore circa.



### Soya Edamame

Di origini molto antiche era consumata in Cina e Giappone. Il nome deriva da "Eda" che vuol dire rami e "mane" che vuol dire chicchi. Rispetto alla soya che conosciamo, di forma rotonda, questa ha la forma allungata di un fagiolo e un bel colore verde intenso ma delicato.

Ha gusto mandorlato.

Offre nutrienti importanti come proteine con amminoacidi essenziali, Vit. E e B2, minerali come ferro, magnesio, potassio e isoflavoni. Molto indicata e soprattutto apprezzata da vegetariani e vegani. Necessita comunque di essere abbinata ai cereali per compensare l'assenza di alcuni amminoacidi. La soya edamame non deve cuocere troppo a lungo e si presta a svariate preparazioni.<sup>1</sup> I fitoestrogeni se da un lato possono prevenire alcune patologie ormonali anche nell'uomo, dall'altro ci sono studi in proposito che sembrano sconsigliare l'utilizzo di soya in caso di tumori al seno e utero, proprio a causa dei fitoestrogeni in essa contenuti. In tal caso il buon senso vuole che se ne faccia un uso moderato. Per chi ha avuto problemi oncologici di natura ormonale, è meglio evitarne il consumo. Sempre secondo studi, sembra che rallenti la funzionalità della tiroide. Contiene ossalati e quindi chi ha problemi di calcoli renali deve fare attenzione.

---

<sup>1</sup>Non è consigliabile un eccessivo consumo di soya.

