

Fausto Aufiero - Michele Pentassuglia

IL RUOLO NUTRIZIONALE E

terapeutico

DEGLI ALIMENTI

Seconda edizione ampliata

700 preparazioni alimentari commentate e linee guida bionutrizionali
per i più comuni disturbi e patologie



Vis Sanatrix Naturae

Alcune informazioni generali

Nel visionare questa “*Demo*”, per ogni preparazione sono riportate indicazioni e controindicazioni proprio come in un trattato di farmacologia medica. Eppure si parla di alimenti normali, di piatti tipici della cucina tradizionale, di cotture semplici, di associazioni nutrizionali conosciute e usate, sia pure in modo casuale e senza supporre il loro effetto organico. Illustrata nei dettagli la preparazione degli alimenti, nella didascalia laterale viene descritta la motivazione biochimica delle scelte di cottura, senza tralasciare qualche accenno alle possibili associazioni nelle più svariate patologie. Infatti, il cibo costituisce la “prima medicina” per prevenire le malattie e per sostenere la *Vis Sanatrix Naturae*. Esso potrà contribuire efficacemente per la salvaguardia della salute o per agire in sinergia con le opportune terapie mediche nella maggior parte delle patologie.

I nutrienti contenuti in un alimento introdotto nel nostro organismo avranno un destino differente, a volte quasi opposto, a seconda di come saranno proposti: crudi, lessi, fritti, grigliati, stufati, ecc. La modalità di preparazione è quella che ne determina la capacità di interagire con le funzioni organiche, e perciò influenzarle terapeuticamente.(...)

Ci sarà un capitolo dedicato alle diverse modalità di cottura, informazioni e approfondimenti per ogni verdura, stagionalità e reperibilità dei pesci, rimedi naturali, vellutate di legumi, ecc. Rispetto alla prima, questa seconda edizione include 270 pagine in più dedicate esclusivamente alle Linee guida nutrizionali per i più comuni disturbi e patologie, con indici relativi agli alimenti indicati e controindicati (*vedi pagine finali di questa Demo*).

Essendo autofinanziato, per il momento il libro si potrà ricevere solo facendone richiesta a **ruolonutrizionale@gmail.com** o al **338 4730258**, oppure alla segreteria della “*Vis Sanatrix Naturae*”, **06 8077688**, **info@bioterapianutrizionale.com**. Il costo è di 110 euro ma, come offerta di lancio, fino al 31 dicembre 2015 sarà scontato a 90 euro. Per acquisti superiori ad una copia, il costo di 90 euro sarà comunque garantito anche oltre tale data.

AUTORI

Fausto Aufiero

(Avellino, 1954), medico impegnato nella ricerca e nella pratica di metodiche terapeutiche complementari a quelle farmacologiche, dopo una esperienza di Medicina Energetica Cinese, nel 1995 identifica nella Bioterapia Nutrizionale®, elaborata dalla Dott.ssa Domenica Arcari Morini, la possibilità di preservare lo stato di salute attraverso un impiego razionale degli alimenti e delle loro associazioni e, attraverso queste, di influire terapeuticamente in caso di malattia. E' direttore didattico dei Corsi Bioterapia Nutrizionale® e autore di diverse pubblicazioni, in collaborazione con altri medici del Centro “*Vis Sanatrix Naturae*” di Roma.

Michele Pentassuglia

(Iserlohn, 1980) naturopata professionista certificato ACCREDIA in conformità alla normativa tecnica UNI 11491, iscritto al registro F.A.C. (Federazione delle Associazioni Certificate) dal 2012. Esperto di Bioterapia Nutrizionale®, collabora con il Centro di Ricerca e Studi di Medicina Naturale Applicata “*Vis Sanatrix Naturae*” di Roma, fondato dalla Dott.ssa Domenica Arcari Morini. Qualificato in tecniche di preparazione degli alimenti. Dal 2007 svolge il ruolo di docente nelle attività didattiche ed è insegnante nel corso informativo teorico-pratico di Bioterapia Nutrizionale®.

PREFAZIONE ALLA SECONDA EDIZIONE

Esaurite le copie della prima edizione del libro, e confortati dall'apprezzamento ricevuto sia dagli allievi dei Corsi di Bioterapia Nutrizionale che dai pazienti, presentiamo questa seconda edizione, più che mai convinti che le migliori indicazioni nutrizionali possono essere meno efficaci se lo "strumento terapeutico", vale a dire l'alimento, non viene preparato nel modo corretto. Le variazioni biochimiche dei nutrienti, secondarie alle numerose modalità di cottura dei cibi, devono essere realizzate in modo tale da non provocare reazioni organiche indesiderate o avverse. Per esempio, anche preparazioni apparentemente semplicissime, come una pasta al pomodoro e basilico, costituisce già una associazione incredibilmente complessa per i preziosi nutrienti contenuti nell'olio extravergine d'oliva, per le modifiche secondarie alla rosolatura della cipolla, per il licopene e le altre sostanze del pomodoro, per i carboidrati complessi della pasta, per la spolverata di Parmigiano e, infine, per il basilico, aggiunto a crudo e sminuzzato a mano, o con coltello di ceramica per non farlo ossidare. Un tale insieme armonico di principi nutrizionali agirà sulle funzioni organiche in modo appropriato solo se la preparazione sarà stata effettuata in modo da salvaguardare la vitalità degli alimenti. Tale era stato lo scopo principale di questo libro già nella prima edizione.

Grazie ai graditi consigli, e a qualche altrettanto preziosa critica dei lettori, in questa seconda edizione abbiamo apportato delle modifiche e delle precisazioni, correggendo qualche piccolo errore e aggiungendo numerose nuove preparazioni, a mano a mano che la pratica bionutrizionale ci faceva sperimentare altri cibi utili. Poiché l'intenzione degli Autori non è stata quella di realizzare un ennesimo ricettario di cucina, ma di fornire soprattutto indicazioni e controindicazioni delle varie preparazioni nei più comuni disturbi e patologie umane, una richiesta insistente è stata quella di corredare il testo anche di un indice per patologie. Tale richiesta viene esaudita in questa seconda edizione, in modo tale da agevolare il lettore nella ricerca immediata di quelle soluzioni più adatte alle sue individuali esigenze. Non solo, ma insieme ai cibi più indicati, vengono segnalati quelli meno adatti, se non addirittura controindicati. Non manca anche un indice ulteriore che collega ogni singolo alimento al particolarissimo assetto psico-neuro-immuno-endocrino di ogni individuo, vale a dire costituzionale o tipologico.

Fausto Aufiero - Michele Pentassuglia

Roma, Ottobre 2015

Per maggiori informazioni potete visitare i siti:

www.bioterapianutrizionale.com,

www.faustoaufiero.com

Nelle pagine seguenti si riporta l'indice generale completo, l'elenco delle linee guida per i più comuni disturbi e patologie e le indicazioni costituzionali. A titolo di esempio ci sarà l'estratto di qualche capitolo.

INTRODUZIONE ALLA PRIMA EDIZIONE

*“Chiunque sia il padre della malattia,
una pessima dieta ne fu la madre”*

G. Herbert

Come avviene, o dovrebbe avvenire per tutte le metodiche terapeutiche, la relazione costante e continua fra teoria e pratica costituisce l'unico percorso valido per ampliarne e migliorarne l'efficacia. Nel caso dell'alimentazione, la corretta prescrizione dei cibi utili al paziente, sia nel caso di disfunzioni che di patologie vere e proprie, richiede un'altrettanta corretta modalità di preparazione, soprattutto per quanto riguarda i cibi cotti. Se da un lato il nutrizionista dispone di moltissime possibilità terapeutiche, tante quante se ne possono calcolare per ogni associazione di cibi nella composizione dei pasti, è pur vero che la preparazione degli stessi influisce in modo determinante al conseguimento o meno dei risultati clinici. Come per i farmaci, nei quali il principio attivo può non arrivare al sito d'azione per svolgere la sua funzione curativa se non viene associato ai necessari eccipienti, il "rimedio" alimentare, pur correttamente prescritto, può rivelarsi inefficace se non viene preparato nel modo giusto.

L'esperienza acquisita nel corso degli anni ci ha resi consapevoli del fatto che non sempre, alla prescrizione di un determinato alimento, corrisponde, da parte del paziente, l'effettivo consumo dello stesso, cotto nelle modalità ritenute più efficaci dal terapeuta. Questo perché le vere ricette storiche, e perciò le più collaudate nel tempo per salvaguardare la salute umana, sono state rivisitate nei modi più vari, annullandone in parte o in tutto gli effetti utili per le funzioni organiche. Di frequente, esigenze di tipo

commerciale sono prevalse su quelle di tutela della salute e, attraverso la persuasione occulta della pubblicità, si sono stravolte le sane abitudini delle cucine regionali ed etniche. Infine, lo stile di vita moderno impone ritmi che possono rendere effettivamente difficile la preparazione domestica dei pasti, tanto che molti pazienti, pur avendo acquisito la consapevolezza che la salvaguardia della salute e la guarigione dalle malattie passa anche attraverso il cibo che viene ingerito, non hanno più la dimestichezza e la pratica con i fornelli da cucina, anche per la preparazione di pasti semplici e di uso comune.

Ogni nutrizionista sa quanto sia faticoso ma necessario impegnare parte del tempo dedicato alla visita per insegnare la modalità di preparazione dei cibi che ritiene utili per il proprio paziente. Lo scopo del presente libro è quello di fornire un contributo in questo senso. In primo luogo è fondamentale che il terapeuta stesso conosca le modalità esatte di cottura dei cibi, le caratteristiche organolettiche e le principali indicazioni e controindicazioni degli stessi, prima di proporli in funzione nutrizionale e terapeutica. In secondo luogo, l'idea degli Autori è stata quella di un testo che si potesse affidare al paziente stesso o ai suoi familiari, essendo stato concepito in un linguaggio chiaro e, nei limiti del possibile, privo di termini troppo specialistici. La collaborazione fra Fausto Aufiero, medico proveniente dalla Scuola di Bioterapia Nutrizionale, metodica fondata dalla compianta Dott.ssa Domenica Arcari Morini, e*

Michele Pentassuglia, cuoco esperto dei problemi pratici di cucina, ha contribuito a migliorare tecnicamente le informazioni già presenti in un precedente Ricettario Bionutrizionale edito dalla suddetta Scuola. Nel presente libro, tutte le ricette sono state cucinate scegliendo le migliori materie prime e poi illustrate ricorrendo all'immagine fotografica almeno per le tappe più salienti o difficili da spiegare a parole. Nella maggior parte dei casi, ogni singola preparazione occupa una pagina intera e, come una scheda tecnica, mostra in alto a sinistra la foto del piatto finito e pronto per essere consumato. Di lato è presente una tabella che illustra i tropismi e le funzioni organiche, citando le principali indicazioni e controindicazioni cliniche. Nella parte centrale, le singole fasi della preparazione sono descritte in dettaglio e corredate da fotografie sulla destra della pagina. Non mancano osservazioni tecniche di vario tipo e possibili composizioni di pasti, delle quali si descrivono le finalità terapeutiche.

Abbiamo ritenuto necessario iniziare con un'analisi dei principali utensili da cucina, descrivendone i materiali e le caratteristiche tecniche, e tralasciando quelli il cui uso comune è abbastanza scontato e meno influente per le modifiche che il cibo subisce durante i processi di cottura. Ci è sembrato, invece, fondamentale discutere di questi ultimi, considerandoli non solo per le modifiche strutturali e organolettiche dei nutrienti, ma soprattutto per la loro influenza a carico delle diverse funzioni organiche.

La progressione dei capitoli e dei paragrafi poteva essere organizzata in vario modo, ma abbiamo scelto quello più intuitivo. Partendo dai carboidrati semplici e complessi, come pane, pasta, riso, patate e polenta, si passa al gruppo delle proteine, iniziando da quelle dell'uovo e dei derivati del latte, per proseguire con la carne ed il pesce. Nel vasto capitolo delle verdure è presente qualche pagina introduttiva

per ognuna di esse, con alcune caratteristiche generali, la reperibilità stagionale, il modo di pulirle e rendere possibile l'utilizzo alimentare e, ove necessario, mostrando le immagini delle diverse varietà di uno stesso vegetale, la cui distinzione non è sempre scontata per la maggior parte dei pazienti. Il libro prosegue con preparazioni che riguardano ancora le verdure, come le minestre e soprattutto le vellutate, utilissime in numerose condizioni cliniche, come le cerebropatie con difficoltà di masticazione e deglutizione, o in tutti i pazienti che abbiano problemi di transito esofageo per alimenti più solidi. Nello stesso capitolo sono state incluse alcune preparazioni a base di legumi, tenendo presente che questi ultimi sono ampiamente distribuiti nel corso del libro, in tutte le associazioni con la pasta, il riso o con le proteine della carne o del pesce. Al capitolo della frutta, che non richiede particolari necessità di preparazione, seguono quello delle spezie, delle erbe aromatiche e dei micronutrienti, componenti determinanti per numerose preparazioni nutrizionali. Particolarmente interessanti sono i rimedi, la cui tecnica di preparazione non è sempre facile da spiegare a parole e perciò il ricorso alle immagini costituisce una maggiore garanzia per la loro esatta preparazione, condizione indispensabile per l'efficacia terapeutica. All'indice generale progressivo si è aggiunto alla fine un indice analitico per la pronta individuazione delle singole preparazioni. Come tutti i lavori complessi, anche quest'ultimo non ha la pretesa di un'impossibile perfezione, ma la speranza è che esso si riveli uno strumento utile per i nutrizionisti ed i pazienti.

Fausto Aufiero - Michele Pentassuglia
Roma, gennaio 2010

INDICE GENERALE

PREFAZIONE seconda edizione.....	3	Crostini fritti dorati.....	49
INTRODUZIONE.....	5	Pane e formaggio.....	50
INDICE GENERALE.....	7	Pane e marmellata.....	50
UTILIZZO DEGLI ALIMENTI		Pane e miele.....	51
Introduzione.....	17	Pane e olive.....	51
Dal crudo al cotto.....	18	Pane e prosciutto crudo.....	52
Materiali e forme.....	19	Pane e ricotta.....	52
Evitare.....	21	Pane e uovo strapazzato.....	53
Espansione e concentrazione.....	22	Pane, burro e bottarga.....	53
La frittura.....	22	Pane, burro e marmellata.....	54
Cotture trifolate, soffritte e ripassate.....	24	Pane, burro e salmone.....	54
Cotture alla griglia o alla piastra.....	25	Pane, pomodoro, olio e sale.....	55
Bollitura, sbollentatura e sobollitura.....	25	Pane, ricotta e cacao.....	55
Cotture al vapore.....	26	Pane, ricotta e miele.....	56
Cotture al forno.....	26	Pane, ricotta e zucchero.....	56
Cotture affogate o stufate.....	26	Pizza.....	57
Alcuni utensili.....	27		
PASTELLE, SALSE CALDE E FREDDE		PASTA	
Besciamelle.....	31	Caratteristiche generali.....	59
Maionese.....	32	La pasta secca.....	59
Pastella con albume d'uovo.....	33	La pasta fresca.....	61
Pastella con salvia.....	34	La pasta senza glutine.....	62
Pastella semplice.....	35	Pasta aglio, olio e peperoncino.....	63
Pesto di rucola.....	36	Pasta aglio, olio, cacio e pepe.....	64
Pesto di zuccina e rucola.....	37	Pasta ai quattro formaggi.....	65
Pesto genovese.....	38	Pasta al limone (Tagliolini).....	66
Pinzimonio citronette.....	39	Pasta all'amatriciana (Bucatini).....	67
Pinzimonio vinaigrette.....	39	Pasta all'arrabbiata.....	68
Ragù alla bolognese.....	40	Pasta alla borragine (Tagliatelle).....	69
Salsa di alici e aglio.....	41	Pasta alla bottarga (Linguine).....	70
Salsa di capperi, alici e prezzemolo.....	41	Pasta alla capricciosa.....	71
Sugo al pomodoro e basilico.....	42	Pasta alla carbonara.....	72
Sugo all'arrabbiata.....	43	Pasta alla crudaiola.....	73
PANE E PIZZA		Pasta alla marinara.....	74
Caratteristiche generali.....	45	Pasta alla nocciola (Tagliatelle).....	75
Bruschetta.....	47	Pasta alla norcina.....	76
Crostini al forno o alla piastra.....	47	Pasta con alici e capperi.....	77
Crostini con crema d'aglio e alici.....	48	Pasta con asparagi (Tagliatelle).....	78
Crostini con crema d'aglio.....	48	Pasta con broccoli lessi (Orecchiette)....	79
Crostini fritti.....	49	Pasta con broccoli ripassati.....	80
		Pasta con brodo di carne (Tortellini).....	81
		Pasta con brodo vegetale (Tortellini).....	82

Pasta con burro e Parmigiano.....	83	Patate e verza.....	133
Pasta con burro e salvia (Agnolotti).....	84	Patate e zucchine.....	134
Pasta con burro, cacio e pepe.....	85	Patate fritte.....	135
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	86	Patate in carta d'argento.....	136
Pasta con carciofo.....	87	Patate in pastella.....	137
Pasta con cavolfiore.....	88	Patate lesse.....	138
Pasta con ceci.....	89	Purea di patate.....	139
Pasta con cime di rapa lesse.....	90	Torta di patate.....	140
Pasta con cime di rapa ripassate.....	91		
Pasta con cipolla rosolata.....	92	POLENTA	
Pasta con cozze.....	93	Caratteristiche generali.....	141
Pasta con crema di melanzana.....	94	Polenta al pomodoro.....	143
Pasta con fagioli.....	95	Polenta alla piastra.....	143
Pasta con fiori di zucca (Tonnarelli).....	96	Polenta con i funghi.....	144
Pasta con funghi (Tagliatelle).....	97	Polenta con olio extravergine.....	145
Pasta con lenticchie.....	98	Polenta con ragù.....	145
Pasta con melanzana trifolata.....	99	Polenta con salsiccia.....	146
Pasta con menta (Tagliolini).....	100	Polenta pasticciata.....	147
Pasta con menta e pinoli (Tagliolini)....	101	Polenta ripassata.....	147
Pasta con mortadella.....	102	Polenta semplice.....	148
Pasta con ortica (Tagliatelle).....	103		
Pasta con patate.....	104	RISO	
Pasta con pesto di rucola.....	105	Caratteristiche generali.....	149
Pasta con pesto di rucola, zuccina e mandorle.....	106	Insalata di riso.....	151
Pasta con pesto genovese.....	107	Pomodoro al riso.....	152
Pasta con pesto rosso.....	108	Riso aglio, olio e peperoncino.....	153
Pasta con piselli.....	109	Riso ai frutti di mare.....	154
Pasta con pomodoro e basilico.....	110	Riso all'arrabbiata.....	155
Pasta con pomodoro secco.....	111	Riso alla bottarga.....	156
Pasta con ragù alla bolognese.....	112	Riso alle erbe.....	157
Pasta con ricotta e pomodoro.....	113	Riso con burro e Parmigiano.....	158
Pasta con ricotta.....	114	Riso con burro, salvia e prezzemolo.....	159
Pasta con salmone affumicato e rucola..	115	Riso con carciofi trifolati.....	160
Pasta con salmone fresco.....	116	Riso con cardo.....	161
Pasta con sarde.....	117	Riso con cipolla rosolata.....	162
Pasta con tonno e pomodoro.....	118	Riso con fagioli.....	163
Pasta con vongole.....	119	Riso con fave.....	164
Pasta con zafferano (Tagliatelle).....	120	Riso con funghi trifolati.....	165
Pasta con zucca.....	121	Riso con indivia belga trifolata.....	166
Pasta con zuccina trifolata.....	122	Riso con lattuga bollita.....	167
Pasta cremolata (Tortellini).....	123	Riso con lattuga trifolata.....	168
		Riso con lenticchie.....	169
		Riso con ortica.....	170
		Riso con pesto genovese.....	171
		Riso con piselli.....	172
		Riso con pomodoro e basilico.....	173
		Riso con radicchio trifolato.....	174
		Riso con solo Parmigiano Reggiano.....	175
		Riso con verza o cavolo cappuccio.....	176
		Riso con zafferano.....	177
		Riso con zucchine bollite.....	178
PATATE			
Caratteristiche generali.....	125		
Gâteau di patate.....	127		
Gnocchi di patate al pesto genovese.....	128		
Gnocchi di patate al ragù.....	129		
Patate al forno.....	130		
Patate al prezzemolo.....	131		
Patate e porri.....	132		

Riso con zucchine trifolate.....	179	Carne suina.....	228
Risotto con asparagi.....	180	Carne ovina.....	229
Risotto con carote.....	181	Carne equina.....	230
Risotto con indivia belga.....	182	Volatili.....	230
Risotto con radicchio o indivia riccia...	183	Coniglio.....	231
Suppli di riso.....	184	Abbacchio al forno.....	232
UOVO		Abbacchio alla cacciatora.....	233
Caratteristiche generali.....	185	Abbacchio brodetto.....	234
Frittata con agretti.....	188	Abbacchio panato.....	235
Frittata con asparagi.....	189	Abbacchio scottadito.....	236
Frittata con carciofi.....	190	Arrosto di carne bovina.....	237
Frittata con cicoria.....	191	Arrosto di maiale al latte.....	238
Frittata con cipolla.....	192	Arrosto di maiale.....	239
Frittata con neonata.....	193	Arrosto di tacchino capperi e cognac...	240
Frittata con patate.....	194	Bistecca ai ferri.....	241
Frittata con ricotta.....	195	Bistecca alla Bismarck.....	242
Frittata con zucchine.....	196	Bistecca alla fiorentina.....	243
Frittata semplice.....	197	Bollito.....	244
Omelette ai funghi.....	198	Bresaola.....	245
Omelette al formaggio.....	199	Brodo di carne.....	246
Stracciatella.....	200	Brodo di gallina.....	247
Uova affogate o in camicia.....	201	Brodo di pollo.....	247
Uova al piatto.....	202	Carne in pizzaiola.....	248
Uova al sugo.....	203	Carpaccio di vitello o manzo.....	249
Uova alla coque.....	204	Coniglio alla cacciatora.....	250
Uova con formaggio.....	205	Coniglio fritto dorato.....	251
Uova crude o all'ostrica.....	206	Cotechino e lenticchie.....	252
Uova crude, solo tuorlo.....	206	Cotica con fagioli.....	253
Uova fritte o al tegamino.....	207	Cotica di maiale ripassata.....	254
Uova sbattute, montate.....	208	Fegato con cipolla.....	255
Uova sbattute.....	208	Fettina di vitello panata.....	256
Uova sode.....	209	Filetto ai ferri.....	257
Uova strapazzate.....	210	Guanciale con le fave.....	258
DERIVATI DEL LATTE		Hamburger.....	259
Formaggi e funzioni organiche.....	211	Insalata di tacchino o pollo.....	260
Ricotta.....	213	Involtini di vitello con formaggio.....	261
Burro.....	215	Involtini di vitello.....	262
Yogurt.....	216	Lombata di maiale alla piastra.....	263
Caprese.....	218	Lombata o fettina di vitello	
Carpaccio di scamorza.....	219	alla cacciatora.....	264
Formaggio, miele e pinoli.....	220	Lombata di vitello alla piastra.....	265
Mozzarella in carrozza.....	221	Lombata di vitello con prezzemolo,	
Ricotta fritta.....	222	aglio e olio.....	266
Scamorza alla piastra.....	223	Ossobuco con prezzemolo e limone.....	267
CARNE		Ossobuco con verdure.....	268
Qualità della carne.....	225	Pancetta di maiale ai ferri.....	269
Caratteristiche nutrizionali.....	227	Petto di pollo ai ferri.....	270
Carne bovina.....	228	Petto di pollo al limone.....	271
		Petto di pollo al pompelmo.....	272
		Petto di pollo burro e salvia.....	273

Petto di pollo con prezzemolo, aglio e olio.....	274	Filetto di pesce al pomodoro.....	325
Petto di pollo panato.....	275	Filetto di pesce in padella.....	326
Petto di tacchino al limone.....	276	Filetto di sogliola fritto.....	327
Petto di tacchino al pompelmo.....	277	Frittura mista di pesce.....	328
Petto di tacchino alla cacciatora.....	278	Gamberi e fagioli.....	329
Petto di tacchino burro e salvia.....	279	Gamberoni alla griglia.....	330
Petto di tacchino con prezzemolo, aglio e olio.....	280	Gamberoni in padella.....	331
Petto di tacchino panato.....	281	Insalata con avocado e salmone.....	332
Piccatina di carne al limone.....	282	Insalata di mare.....	333
Pollo all'aglio.....	283	Involtoni di acciughe e peperoni.....	334
Pollo alla cacciatora.....	284	Ostriche al limone.....	335
Pollo arrosto o allo spiedo.....	285	Pesce al cartoccio.....	336
Polpette al sugo.....	286	Pesce al sale.....	337
Polpette fritte.....	287	Pesce alla piastra.....	338
Polpettone.....	288	Pesce arrosto.....	339
Prosciutto crudo.....	289	Pesce lesso.....	340
Roast-beef.....	290	Salmone affumicato.....	341
Salsiccia al pomodoro.....	291	Salmone in padella o alla piastra.....	342
Salsiccia alla griglia.....	292	Sauté di cozze.....	343
Salsiccia in padella.....	293	Sauté di vongole.....	344
Salsiccia o spuntature con fagioli.....	294	Seppia con i piselli.....	345
Saltimbocca alla romana.....	295	Sogliola alle mandorle.....	346
Scaloppina alla provatura.....	296	Tonno, cipolla e patate.....	347
Scaloppina di pollo.....	297	Tonno, pomodoro e cipolla.....	348
Scaloppina di tacchino.....	298	Tonno, pomodoro e maionese.....	349
Scaloppina di vitello.....	299	Tonno, pomodoro e patate.....	350
Spezzatino di carne.....	300	Totani o calamari in padella.....	351
Spuntature con verza o cavolo cappuccio.....	301	Uova di pesce.....	352
Straccetti.....	302	Reperibilità stagionale del pesce.....	353
 PESCE E PRODOTTI ITTICI			
Caratteristiche generali.....	303	VERDURE	
Pesce crudo o cotto.....	303	Aglio , caratteristiche generali.....	357
Prodotti ittici di acquicoltura....	304	Aglio confit.....	360
Pesci.....	305	Crema d'aglio.....	361
Pesci di scoglio o di fondale.....	309	Agretti , caratteristiche generali.....	362
Molluschi.....	311	Agretti lessi.....	363
Crostacei.....	313	Agretti ripassati.....	364
Alici al forno.....	315	Asparagi , caratteristiche generali.....	365
Alici fritte.....	316	Asparagi con uova sode.....	366
Alici fritte dorate.....	317	Asparagi crudi in insalata.....	367
Alici marinate.....	318	Asparagi lessi.....	368
Aragosta.....	319	Asparagi lessi con uova affogate.....	369
Baccalà con cipolla e pomodoro.....	320	Bietola , caratteristiche generali.....	370
Baccalà con uva passa e pinoli.....	321	Bietola in besciamelle.....	371
Baccalà in pastella.....	322	Bietola lessa.....	372
Baccalà lesso.....	323	Bietola ripassata, aglio e olio.....	373
Carpaccio di pesce.....	324	Bietola ripassata, pomodoro e cipolla.....	374
		Borragine , caratteristiche generali.....	375
		Borragine cruda.....	377
		Borragine in pastella.....	378

Borragine lessa.....	379	Cavolo cappuccio ripassato.....	434
Borragine ripassata.....	380	Cetriolo , caratteristiche generali.....	435
Rotolo di borragine.....	381	Cetriolo crudo.....	436
Broccolo , caratteristiche generali.....	382	Cicoria , caratteristiche generali.....	437
Broccolo affogato.....	384	Cicoria cruda.....	439
Broccolo crudo.....	385	Cicoria lessa.....	440
Broccolo fritto dorato.....	386	Cicoria ripassata.....	441
Broccolo in pastella.....	387	Cime di rapa , caratteristiche generali..	442
Broccolo lesso.....	388	Cime di rapa lesse.....	443
Broccolo ripassato.....	389	Cime di rapa ripassate.....	444
Cappuccina , caratteristiche generali.....	390	Cipolla , caratteristiche generali.....	445
Cappuccina bollita.....	391	Cipolla al forno.....	448
Cappuccina cruda.....	392	Cipolla cruda.....	449
Carciofo , caratteristiche generali.....	393	Cipolla fritta dorata.....	450
Carciofo alla Giudia.....	396	Cipolla gratin.....	451
Carciofo alla romana.....	397	Cipolla in pastella.....	452
Carciofo crudo.....	398	Cipolla lessa.....	453
Carciofo fritto dorato.....	399	Cipolla rosolata.....	454
Carciofo in pastella.....	400	Cipolline in agro dolce.....	455
Carciofo lesso.....	401	Zuppa di cipolle.....	456
Carciofo panato.....	402	Fagiolini , caratteristiche generali.....	457
Carciofo trifolato.....	403	Fagiolini al pomodoro.....	459
Cardo , caratteristiche generali.....	404	Fagiolini lessi.....	460
Cardo con burro e Parmigiano.....	404	Fagiolini ripassati.....	461
Cardo fritto dorato.....	407	Finocchio , caratteristiche generali.....	462
Cardo in besciamelle.....	408	Finocchio, arancia e olive.....	463
Cardo in pastella.....	409	Finocchio condito.....	464
Cardo lesso con olio e limone.....	410	Finocchio gratin.....	465
Cardo ripassato.....	411	Finocchio in besciamelle.....	466
Tortino di cardi.....	412	Finocchio lesso.....	467
Carota , caratteristiche generali.....	413	Fiore di zucca , caratteristiche generali..	468
Carota cruda.....	415	Fiori di zucca in pastella.....	469
Carota fritta.....	416	Funghi , caratteristiche generali.....	470
Carota lessa.....	417	Funghi al forno o arrosto.....	472
Cavoletti di Bruxelles		Funghi crudi.....	473
caratteristiche generali.....	418	Funghi trifolati.....	474
Cavoletti di Bruxelles lessi		Indivia belga , caratteristiche generali..	475
o in besciamelle.....	419	Indivia belga al forno.....	476
Cavoletti di Bruxelles ripassati.....	420	Indivia belga al forno con formaggio...	477
Cavolfiore , caratteristiche generali.....	421	Indivia belga alla piastra o ai ferri.....	478
Cavolfiore crudo.....	423	Indivia belga cruda.....	479
Cavolfiore fritto dorato.....	424	Indivia belga in besciamelle.....	480
Cavolfiore in besciamelle.....	425	Indivia belga stufata.....	481
Cavolfiore in pastella.....	426	Indivia belga trifolata.....	482
Cavolfiore lesso.....	427	Indivia riccia , caratteristiche generali..	483
Cavolfiore panato.....	428	Indivia riccia cruda.....	484
Cavolfiore ripassato.....	429	Insalate , caratteristiche generali.....	485
Cavolo cappuccio ,		Insalate miste.....	486
caratteristiche generali.....	430	Lattuga , caratteristiche generali.....	487
Cavolo cappuccio crudo.....	432	Lattuga cruda.....	488
Cavolo cappuccio lesso.....	433	Lattuga lessa.....	489

Melanzana , caratteristiche generali.....	490	Scarola ripassata.....	543
Melanzana a crema.....	491	Sedano , caratteristiche generali.....	544
Melanzana a crocchette.....	492	Sedano con formaggio.....	545
Melanzana a fagottini, ricotta e prezzemolo.....	493	Sedano crudo.....	546
Melanzana a fagottini, stracchino e uova di lompo.....	494	Sedano in umido.....	547
Melanzana ai ferri.....	495	Sedano rapa , caratteristiche generali....	548
Melanzana alla parmigiana.....	496	Sedano rapa crudo.....	549
Melanzana panata.....	497	Sedano rapa e carciofo crudi.....	550
Melanzana trifolata.....	498	Spinaci , caratteristiche generali.....	551
Misticanza	499	Rotolo di spinaci.....	552
Ortica , caratteristiche generali.....	500	Spinaci affogati.....	553
Ortica lessa.....	502	Spinaci al burro con Parmigiano e pinoli.....	554
Ortica ripassata.....	503	Spinaci crudi.....	555
Rotolo all'ortica.....	504	Spinaci lessi.....	556
Peperone , caratteristiche generali.....	505	Spinaci ripassati con aglio e olio.....	557
Peperone arrosto o alla brace.....	506	Spinaci stufati al burro.....	558
Peperone crudo nelle insalate.....	507	Topinambur	559
Peperoni friggibili.....	508	Topinambur crudo.....	560
Peperone in padella con aglio.....	509	Topinambur fritto.....	561
Peperone in padella con cipolla.....	510	Topinambur trifolato.....	562
Peperone ripieno.....	511	Valeriana.....	563
Pinzimonio di verdure	512	Verza , caratteristiche generali.....	564
Pomodoro , caratteristiche generali.....	513	Verza a involtini.....	565
Pomodoro al forno.....	515	Verza lessa.....	566
Pomodoro al forno con mozzarella.....	516	Verza ripassata.....	567
Pomodoro al gratin.....	517	Zucca , caratteristiche generali.....	568
Pomodoro crudo.....	518	Zucca frita.....	569
Pomodori secchi.....	519	Zucchina , caratteristiche generali.....	570
Porro , caratteristiche generali.....	520	Zucchina a crocchette.....	571
Porri al gratin.....	521	Zucchina al forno pasticcata.....	572
Porri in besciamelle.....	522	Zucchina arrosto o grigliata.....	573
Puntarelle	523	Zucchina cruda.....	574
Radicchio , caratteristiche generali.....	524	Zucchina frita dorata.....	575
Radicchio ai ferri o alla piastra.....	526	Zucchina in pastella.....	576
Radicchio al forno.....	527	Zucchina lessa.....	577
Radicchio al forno con formaggio.....	528	Zucchina marinata.....	578
Radicchio brasato.....	529	Zucchina panata.....	579
Radicchio crudo.....	530	Zucchina ripiena.....	580
Rapa , caratteristiche generali.....	531	Zucchina trifolata.....	581
Rapa lessa.....	532	MINESTRE	
Rapa ripassata.....	533	Brodo vegetale.....	584
Ravanello , caratteristiche generali.....	534	Minestra di cavolfiore.....	585
Ravanelli in pinzimonio.....	535	Minestra di farro semplice.....	586
Rucola.....	536	Minestra di radicchio e orzo.....	587
Salvia , caratteristiche generali.....	537	Minestra d'orzo.....	588
Salvia in pastella.....	539	Minestra primavera.....	589
Scarola , caratteristiche generali.....	540	Minestra vegetale di farro.....	590
Scarola cruda.....	541	Minestrone vegetale.....	591
Scarola lessa.....	542	Orzetto.....	592

LEGUMI

Caratteristiche generali.....	593
Ceci , caratteristiche generali.....	595
Ceci lessi o ripassati.....	596
Fagioli , caratteristiche generali.....	597
Fagioli alla salvia.....	598
Fagioli lessi.....	599
Fagioli ripassati.....	600
Fave , caratteristiche generali.....	601
Fave secche a purea.....	602
Lenticchie , caratteristiche generali.....	603
Lenticchie lesse.....	604
Lenticchie ripassate.....	605
Piselli , caratteristiche generali.....	606
Piselli con cipolla.....	607

VELLUTATE

Vellutata di asparagi.....	610
Vellutata di cavolfiore.....	611
Vellutata di ceci.....	612
Vellutata di fave fresche.....	613
Vellutata di lattuga.....	614
Vellutata di lenticchie.....	615
Vellutata di ortica.....	616
Vellutata di piselli.....	617
Vellutata di porri.....	618
Vellutata di sedano.....	619
Vellutata di sedano e piselli.....	620
Vellutata di spinaci.....	621
Vellutata di zucca con burro.....	622
Vellutata di zucca con olio.....	623
Vellutata di zucchine, carote e cipolle..	624

Reperibilità delle verdure e

dei legumi freschi.....	625
--------------------------------	------------

FRUTTA FRESCA E COTTA

Caratteristiche generali.....	627
Albicocca.....	627
Ananas.....	628
Anguria.....	628
Arancia.....	629
Avocado.....	629
Avocado a crema.....	630
Banana.....	630
Castagna.....	631
Ciliegie.....	631
Clementine.....	632
Fichi d'India.....	632
Fichi freschi.....	633
Fragole.....	633

Gelsi.....	634
Kiwi.....	634
Lamponi.....	635
Limone.....	635
Loti o cachi.....	636
Macedonia di frutta.....	636
Mandarini.....	637
Mango.....	637
Mela cruda.....	638
Melagrana.....	638
Mela in pastella.....	639
Melone.....	640
Mirtilli neri.....	640
Mirtilli rossi.....	641
More.....	641
Nespole.....	642
Olive.....	642
Olive, battuto.....	643
Papaia.....	643
Pera cotta.....	644
Pera cruda.....	645
Pesca bianca.....	645
Pesca saturnina o tabacchiera.....	646
Pompelmo.....	646
Prugne.....	647
Ribes.....	647
Ribes selvatico nero.....	648
Sorbe.....	648
Susine.....	649
Uva bianca.....	649
Uva rossa.....	650
Uva spina.....	650
Reperibilità della frutta fresca.....	651

FRUTTA SECCA

Caratteristiche generali.....	652
Albicocca secca.....	652
Fichi secchi.....	653
Mandorle.....	653
Nocciole.....	654
Noci.....	654
Pinoli.....	655
Prugne secche.....	655

ERBE AROMATICHE

Caratteristiche generali.....	656
Alloro.....	656
Basilico.....	657
Erba cipollina.....	657
Finocchietto.....	658
Maggiorana.....	658

Menta.....	659	Tè con Parmigiano Reggiano.....	686
Origano.....	659	Rimedi antinfiammatori	
Prezzemolo.....	660	e antimicrobici	687
Rosmarino.....	660	Aglio e yogurt.....	687
Salvia.....	661	Brodo di pollo.....	688
Timo.....	661	Impacchi di chiara d'uovo e sale.....	688
		Mela caramellata.....	689
SPEZIE		Minestrina d'aglio.....	690
Caratteristiche generali.....	662	Olio ferrato.....	691
Cannella.....	662	Patate bollite e aglio crudo.....	691
Chiodi di garofano.....	663	Soluzione di acqua e aceto.....	692
Curcuma.....	663	Soluzione di acqua e bicarbonato.....	692
Curcuma oleolito.....	664	Soluzione di acqua e limone.....	693
Noce moscata.....	665	Soluzione di acqua e sale.....	693
Pepe.....	665	Soluzione di acqua, sale e aceto.....	694
Peperoncino.....	666	Soluzione di acqua, sale e bicarbonato..	694
Zafferano.....	666	Tisana di chiodi di garofano	
Zenzero.....	667	e cannella.....	695
Zenzero, bevanda.....	668	Tisana di limone e aglio.....	695
		Vin brulé.....	696
MICRONUTRIENTI		Vino rosso alla salvia.....	696
Caratteristiche generali.....	669	Zucchero con cipolla.....	697
Cacao in polvere e cioccolato fondente.	669	Rimedi antispastici e sedativi	698
Capperi.....	670	Decotto di camomilla.....	698
Gelato.....	670	Mela al forno.....	699
Miele.....	671	Sale marino sub-linguale.....	700
Semi di zucca.....	671	Tisana di alloro.....	700
Uva passa.....	672	Tisana di basilico.....	701
Zucchero.....	672	Tisana di buccia di mela.....	701
Olio extravergine d'oliva.....	673	Tisana di finocchio.....	702
		Tisana di menta.....	702
BEVANDE		Rimedi disintossicanti e drenanti	703
Acqua.....	676	Acqua di cicoria.....	703
Birra.....	676	Acqua di cipolla.....	704
Caffè.....	677	Glucosata per os.....	704
Karkadé.....	677	Sale di cipolla.....	705
Latte e cacao.....	678	Soluzione di olio e limone.....	705
Latte e caffè.....	678	Tisana di asparago, finocchio e sedano..	706
Latte intero fresco.....	679	Tisana di foglie di carciofo.....	706
Spremuta di limone.....	679	Tisana di foglie di cardo.....	707
Tè.....	680	Rimedi energizzanti e stimolanti	708
Vino bianco.....	680	Battuto di lardo.....	708
Vino rosso.....	681	Sciroppo di aloe vera.....	709
		Strinidrina.....	709
RIMEDI NATURALI		Rimedi galattagoghi	710
Rimedi antidiarroidici e reidratanti	684	Borragine al burro e Parmigiano.....	710
Polisalino naturale.....	684	Brodo di gallina.....	711
Riso, limone, tuorlo d'uovo		Pane cotto.....	711
e Parmigiano.....	685	Rimedi lassativi	712
Riso, limone, uovo sodo e Parmigiano..	685	Soluzione di acqua, limone e miele.....	712
Soluzione di acqua, zucchero e sale.....	686	Spremuta di succo d'uva.....	713

Rimedi per i dolori ossei		
da trattamenti antitumorali.....	714	
Fette di arancia e sale.....	714	
Fette di pesca e sale.....	715	
Rimedi per ipercolesterolemia.....	716	
Centrifugato di carote.....	716	
Mela Smith.....	717	
Rimedi per ipocalcemia		
e iposideremia.....	718	
Decotto di ortica.....	718	
Guscio d'uovo.....	719	
Mela chiodata.....	719	
Rimedi per nausea e gastralgie.....	720	
Centrifugato di cavolo cappuccio.....	720	
Coca cola.....	721	
Fetta di limone con zucchero.....	721	
Fetta di pane tostato con aceto.....	722	
Rimedi per tosse, catarro		
e bronchite.....	723	
Cipolla con miele.....	723	
Decotto di camomilla e limone.....	724	
Decotto di fichi secchi.....	724	
Infuso di malva.....	725	
Suffumigi con camomilla		
e bicarbonato.....	725	
Tisana di cipolla con miele		
di eucaliptus.....	726	
Tisana di latte, cannella e limone.....	726	
Rimedi per vertigini ed eccitabilità		
neuromuscolare.....	727	
Latte e banana.....	727	
Pane, burro e alici sotto sale		
o sott'olio.....	728	
Pane, burro e sale.....	728	
Yogurt e pinoli.....	729	
INDICE FISIOPATOLOGICO.....	731	
Accrescimento maschile e femminile		
<i>(periodo della pubertà).....</i>	733	
Alimentazione in età geriatrica.....	736	
Alimentazione in età pediatrica (dallo		
<i>svezzamento alla pubertà).....</i>	740	
Allattamento.....	743	
Allergie (trattamento bionutrizionale)...	748	
Anemia da carenza di ferro.....	753	
Attività sportiva (linee guida generali)..	756	
Calcolosi biliare.....	761	
Calcolosi renale.....	765	
Candidosi (e altre forme di micosi).....	769	
Cardiopatie (linee guida generali).....	772	
Cefalee di origine epato-digestiva....	776	
Ciclo mestruale.....	780	
Cistite.....	802	
Colite spastica e colon irritabile.....	805	
Crampi e contratture (vedi		
<i>ipereccitabilità neurologica)</i>		
Deficit della libido maschile		
<i>(inferilità e oligoastenospermia)..</i>	808	
Demenza senile (Alzheimer e da		
<i>disturbi vascolari).....</i>	812	
Diabete insulino-dipendente.....	818	
Diabete dismetabolico.....	823	
Dismenorrea (vedi ciclo mestruale)		
Dissenteria e diarrea (comprese linee		
<i>guida generali nella rettocolite</i>		
<i>ulcerosa e nel morbo di Crohn)...</i>	829	
Diverticolosi del colon.....	835	
Emorroidi da ipofunzione epatica...	840	
Gastrite e reflusso esofageo.....	844	
Ginecomastia.....	849	
Gravidanza.....	852	
Imbibizione tessutale (gonfiore).....	857	
Infezioni batteriche e virali.....	862	
Insonnia.....	866	
Ipercolesterolemia		
e ipertrigliceridemia.....	870	
Ipereccitabilità neurologica		
<i>(ipercinesia infantile,</i>		
<i>ipertiroidismo).....</i>	874	
Ipertensione arteriosa.....	880	
Ipotiroidismo (vedi obesità)		
Magrezza costituzionale (vedi		
<i>ipereccitabilità neurologica)</i>		
Menopausa.....	889	
Meteorismo intestinale.....	893	
Metrorragia (vedi ciclo mestruale)		
Nausea (gravidica e in chemioterapia)..	899	
Obesità "epatica" o ginoide.....	905	
Obesità "pancreatica"		
o insulinemica.....	910	
Obesità "surrenalica"		
o adrenergica.....	915	
Osteoporosi e consolidamento		
delle fratture ossee.....	920	
Parassitosi intestinale.....	923	
Sindrome metabolica (vedi diabete,		
<i>ipercolesterolemia, ipertensione,</i>		
<i>cardiopatie e obesità)</i>		
Steatosi epatica.....	926	
Stimolo alla vigilanza mentale.....	931	
Stimolo metabolico (vedi obesità)		
Stipsi atonica e ipertonica.....	935	

Tosse e bronchite (*vedi infezioni batteriche e virali*)

INDICE PER TIPOLOGIE UMANE

Elenco di quelle preparazioni alimentari che abbiano una spiccata indicazione o controindicazione nelle più comuni caratteristiche psico-neuro-immuno-endocrine degli esseri umani. All'inizio dei vari paragrafi vengono descritte sinteticamente le suddette caratteristiche.

“Epatica” (*soggetti con tendenza all'ipertono ortosimpatico e adrenergico*)..... 942

“Cardiaco-surrenalica” (*soggetti con tendenza all'iperfunzione del corticosurrene*)..... 945

“Pacreatica” (*soggetti con tendenza allo squilibrio della regolazione glicemica*)..... 949

“Polmonare” (*soggetti con tendenza alle affezioni del sistema linfatico, polmonare e autoimmunitario*)..... 953

“Renale” (*soggetti con tendenza all'ipofunzione surrenalica, con ridotte difese organiche e facilità alle affezioni genito-urinarie e del sistema scheletrico*)..... 956

INDICE ANALITICO..... 959

BIBLIOGRAFIA..... 974

...Dal capitolo generale
“UTILIZZO DEGLI ALIMENTI”.....

Dal crudo al cotto

In generale le cotture più adatte dei cibi sono quelle che avvengono nel minor tempo possibile e con una temperatura non eccessivamente elevata, in modo da non alterare eccessivamente l'insieme dei nutrienti. Ma come nasce il sistema di cottura degli alimenti? Tornando indietro nel tempo, si potrebbe ipotizzare che il primo sistema di cottura sia stato quello allo spiedo in ampi spazi, dove era possibile cuocere i pezzi di carne, semplicemente infilzandoli ed esponendoli al calore. Probabilmente con il tempo fu più comodo cuocere al riparo da agenti atmosferici come la pioggia, per esempio in ambienti chiusi da tralicci o tende, trasformando lo spiedo in cottura alla brace o alla griglia. Successivamente, allo scopo di limitare il fumo in un ambiente confinato, si iniziò a porre la carne in placche di ferro, realizzando una prima rudimentale modalità di cottura al forno.

Una tappa molto importante fu la scoperta che grazie ad alcuni grassi animali o vegetali il cibo si poteva cuocere, friggendolo, semplicemente tagliato in piccoli pezzi. Furono i vegetali, cereali e leguminose a spingere definitivamente l'uomo a pensare alla cottura per renderli commestibili. Ad esempio, alcune radici dovevano essere cucinate per permettere la rottura delle fibre immangiabili a crudo. Tutte queste esperienze suggerirono all'uomo primitivo la necessità di creare recipienti in differenti materiali per la cottura.

Una documentazione più precisa e circo-

stanziata sull'argomento è tuttavia disponibile solo grazie all'avvento della scrittura, tremila anni prima di Cristo. Si sa, infatti, che già nell'antica Mesopotamia e in Egitto si utilizzavano recipienti in ceramica per bollire e in bronzo o ferro per friggere. Risalgono a quest'epoca anche i resti di una batteria da cucina ricca e diversificata composta da attrezzi molto simili ai nostri. Tornando ai primordi della cucina è certo che il primitivo si accontentava di arrostitire la carne su rudimentali spiedi o di scaldare l'acqua in otri primitivi realizzati con pelli cucite. Solo in seguito con l'uso della ceramica comparvero recipienti da cottura che possono essere definiti gli antenati delle nostre pentole. I Romani utilizzavano per lo più batterie in bronzo e risale a quell'epoca la prima produzione su vasta scala di pentole. Intere regioni dell'impero si specializzarono nella produzione di recipienti di cottura "*vasa coquitoria*" che già allora si distinguevano in strumenti da ebollizione e da frittura. I primi con pareti alte, i secondi con pareti più basse e diametro maggiore, tutti comunque completati da manici e coperchi. L'uso della pentola in terracotta, decisamente più economica e più facile da lavorare del metallo, proseguì anche nel Medioevo e solo in seguito, con il perfezionamento delle tecniche di lavorazione, si diffusero le pentole in rame e ferro anche fra il popolo. Tuttavia è interessante notare che fino al 1500 le forme dei contenitori, malgrado il passare dei secoli, non subirono modifiche sostanziali. Solo intorno alla fine

del 1500, l'inserimento nel menù quotidiano di un'alimentazione più ricca e differenziata e la rinnovata attenzione delle classi più abbienti verso la cucina portarono a inevitabili modifiche degli strumenti di cottura. Il grande interesse per la cucina, intesa come arte, diede impulso allo studio di pentole e padelle che si specializzarono ulteriormente assumendo forme sempre più diversificate in funzione dell'uso. Da allora si sono evolute le tecniche di produzione, sono stati scoperti nuovi metalli più o meno adatti alla cottura del cibo, come alluminio e acciaio, e si sono specializzate le tecniche di cottura. Di fatto si può affermare che il tempo ha confermato la validità di quanto già rilevato dagli avi, che le forme dei contenitori, differenziate per ogni tipo di cottura, hanno grande importanza nell'ottenere una preparazione ottimale e che i rapporti tra diametro ed altezza in funzione delle forme e delle dimensioni sono una costante.

Materiali e forme

Così come la diversa conducibilità termica dei materiali fa sì che la scelta di questo o quel contenitore (in rame, alluminio, ferro o acciaio) sia determinante per soddisfare ogni specifica esigenza di cottura, altrettanto decisive sono le forme. Anche in questo caso il motivo principale per cui si predilige una forma invece di un'altra è strettamente correlato alla qualità del risultato. Sia che si tratti di una pentola, che di una casseruola o un tegame, in cottura il calore viene comunicato al cibo per trasmissione diretta attraverso le pareti del contenitore. È evidente che una superficie piana appoggiata su un fornello o su una piastra rappresentano la relazione più stretta e semplice con una sorgente di calore. Nelle forme piane il calore si trasmette quasi esclusivamente attraverso la superficie



Casseruola in alluminio



Casseruola in acciaio

di base. Questo fatto fa sì che gli alimenti in cottura raggiungano velocemente e in modo rapido ed uniforme una temperatura elevata, soprattutto se viene utilizzato un contenitore di metallo ad alta conducibilità termica. Griglie, piastre, casseruole basse, padelle e tegami sono contenitori a superficie piana che utilizzano il bordo solo con funzione di contenimento. Dotati di una grande imboccatura che permette ai liquidi di evaporare in fretta, evitano la bollitura anche solo parziale del cibo. Essi sono adatti a grigliare, friggere, glassare le verdure, rosolare i filetti e mantere risotti e paste in tempi rapidi. Casseruole più alte, le cui pareti sono circa 1/2 o 2/3 del diametro, sono adatte alla preparazione di zuppe, creme o brasati che richiedono temperature costanti ed omogenee senza zone di surriscaldamento. Per questi contenitori sono consigliati rame ed alluminio per la loro alta conducibilità termica.

Le pentole a sviluppo verticale che espongono all'evaporazione una superficie piuttosto piccola in rapporto al loro volume, consentono di conservare più a lungo il liquido di cottura. In questo caso, dal momento che



Pentola in alluminio



Pentola in acciaio



Tegame a due maniglie



Tegame in pietra ollare

le pareti del recipiente non sono direttamente coinvolte nella trasmissione di calore, in quanto il cibo cuoce avvolto nel suo liquido di bollitura, non è necessario utilizzare contenitori ad alta conducibilità termica. Le pentole a bordi alti, tuttavia, non favoriscono una cottura veloce perché il vapore acqueo contenuto nell'alimento ricade all'interno del recipiente, il che condizionerà un tempo più lungo per terminare la cottura e una perdita del potere nutrizionale dell'alimento. Tendenzialmente in questo tipo di pentole vengono cotti gli alimenti che hanno bisogno di una cottura lenta come la sobbollitura, che costituisce una delle cotture peggiori che altera il sapore dell'alimento e ne impoverisce il contenuto nutrizionale, in quanto provoca una disidratazione troppo lenta, con rischio di ossidazione dell'alimento che diventa meno digeribile. Per questo motivo le persone che hanno difficoltà gastriche istintivamente manifestano avversione per i cibi bolliti e imbibiti di acqua.

Per valutare la differenza tra la padella e la casseruola, potrebbe essere interessante fare l'esperienza di cuocere contemporaneamente in due stoviglie diverse, una a bordi alti e una a bordi svasati e bassi, con la stessa quantità di olio, aglio e pomodoro. Si otterranno due preparazioni nutrizionali solo apparentemente simili, ma con caratteristiche organolettiche molto diverse, e soprattutto azioni organiche differenti. Infatti con la cottura in padella si agevolerà la funzione del fegato, in quanto l'acqua evapora e l'alimento cuoce rapidamente concentrandosi. Viceversa, quella nella pentola a bordi alti

aggraverà la funzione epatica e digestiva, a causa dell'imbibizione e quindi della maggiore difficoltà da parte dei succhi enterici di penetrare e scomporre i nutrienti dell'alimento in questione.

Importante è quindi la forma delle stoviglie, ma anche il materiale di cui sono fatte. La cottura migliore è quella che si realizza con materiali in acciaio, alluminio, rame e ferro, quest'ultimo soprattutto in caso di anemia, in quanto l'alimento stesso si arricchisce di ferro liberato dal metallo. Basti considerare il fatto che durante la seconda guerra mondiale, nonostante la ridotta disponibilità degli alimenti, l'anemia sideropenica era statisticamente insignificante rispetto ai tempi attuali, in quanto allora la maggior parte delle padelle erano fatte di ferro. Oggi queste stoviglie sono in disuso, a causa della loro difficoltà di manutenzione, ignorando il loro vantaggio per la salute umana. Infatti la padella di ferro è l'unica il cui metallo non costituisce un pericolo, come quella di alluminio o di rame non stagnato, ma addirittura è di grande vantaggio. Per pulirla dopo l'uso basta detergerla con uno strofinaccio, rimetterla sul fuoco con una manciata di sale grosso e, appena quest'ultimo sarà caldo, se ne strofinerà la superficie per asportare ogni residuo di cibo e la riporrà dopo averla unta con olio extravergine d'oliva, in modo da evitare qualsiasi fenomeno di ossidazione. Se è molto utile per le cotture ripassate, trifolate o per i soffritti, la padella di ferro non è indicata per il fritto, in quanto i tempi prolungati e la temperatura elevata potrebbero provocare un'alterazione del sapore e delle



Padella in ferro



Padella in acciaio

caratteristiche organolettiche del cibo, a causa di una eccessiva liberazione del metallo da parte della stoviglia stessa.

La cottura in alluminio è una delle migliori dal punto di vista dell'uniformità di cottura, persino più dell'acciaio che tende a bruciare nel punto della sorgente di calore. Le stoviglie in alluminio hanno il vantaggio della leggerezza, sono resistenti ai graffi, facili da pulire e non sono pericolose tanto per il metallo liberato durante la cottura, quanto per quello che gli alimenti possono assorbire se sono lasciati nel recipiente dopo la cottura, soprattutto quelli particolarmente acidi.

L'acciaio presenta caratteristiche opposte: ha il vantaggio di essere il più resistente agli urti, anche se è pesante, e quindi poco maneggevole, ed è un pessimo conduttore di calore. Di conseguenza cede lentamente quello accumulato, e sempre lentamente tende a raffreddarsi. E' indicato però per cotture lunghe a temperatura costante, come fritturre, bolliture, brasature e stufature.

Il sale nei cibi cotti in acciaio va aggiunto solamente durante l'ebollizione, in quanto potrebbe aggredire il metallo e provocare la liberazione di nickel, con rischio allergizzante.

Anche se attualmente poco utilizzate, meritano una citazione le pentole di rame, materiale che racchiude in sé elementi comuni all'acciaio e all'alluminio: resistente, ha una buona conducibilità termica, il che lo rende più duttile e adatto a diverse tipologie di cottura. La caratteristica più negativa, la cessione di sostanze velenose, viene risolta grazie alla stagnatura interna, che permette di isolarlo completamente. Il rame va usato solo da chi ne conosce i rischi, in quanto potrebbe essere causa di gravi avvelenamenti da metallo. Per questa ragione non vanno mai lasciati cibi cotti in contenitori di rame, ed anche quello stagnato deve essere evitato per



Stoviglie in terracotta

i pazienti allergici al nickel. Inoltre, il recipiente non va mai messo vuoto sul fuoco e per rimestare durante la cottura è necessario utilizzare un mestolo di legno in modo da non graffiare la stagnatura interna.

La cottura in terracotta è una delle più antiche ed arricchisce l'alimento in quanto cede in piccolissime quantità il silicio contenuto nel materiale di fabbricazione. Si tratta di una cottura povera, utilizzata un tempo dai contadini, per i quali niente doveva essere perso o buttato. Essa è adatta per i legumi che richiedono tempi lunghi e fuoco basso, non va bene per individui che abbiano difficoltà renali, ma può essere molto utile per tutti i pazienti che necessitano di un apporto di componenti strutturali come il silicio, per esempio in caso di osteoporosi, dopo fratture ossee, per la caduta dei capelli o per la fragilità degli altri annessi cutanei, come le unghie.

Evitare

La cottura al microonde agisce accelerando e mettendo in vibrazione le molecole organiche, il cui effetto immediato al contatto con le cellule ed i tessuti organici è sostanzialmente sconosciuto. Per questa ragione, tale modalità di cottura è prudenzialmente da sconsigliare, soprattutto negli individui malati.

L'uso sempre più frequente di pentole antiaderenti, di basso costo ma facili da graffiare se non si usano mestoli di legno o plastica, provocano una liberazione di parte del rivestimento, che finisce negli alimenti in cottura. Comunque, a contatto con il cibo, il materiale di cui la stoviglia è fatto rilascia sempre dei componenti chimici, per cui è bene escludere tale tipo di stoviglie dall'uso quotidiano.

Anche le pentole o le piastre in pietra lavica ricostruita possono rivelarsi pericolose, in quanto le colle utilizzate per tenere insieme i vari pezzi possono essere più o meno tossiche.

La pentola a pressione può essere utile solo nei momenti di emergenza, in quanto abbrevia notevolmente i tempi, ma cuoce a temperature molto più elevate della norma, e quindi i nutrienti presenti nell'alimento subiscono trasformazioni strutturali maggiori rispetto ad altri tipi di cottura.

Infine, le piastre di ghisa sono fatte da un materiale resistente e durevole, ed hanno il vantaggio di distribuire il calore in modo uniforme, trattenendolo a lungo. Tuttavia, esse sono molto pesanti, per cui non sono maneggevoli, si scaldano lentamente e possono arrugginire.

Espansione e concentrazione

In base alle modifiche che un alimento può subire, e tenendo conto dei differenti effetti a carico delle funzioni organiche, si differenziano le cotture per espansione da quelle per concentrazione. Esistono poi modalità miste, per esempio le verdure prima lessate e poi ripassate in padella.

Nella modalità per espansione la cottura avviene in un mezzo liquido, il che provoca una penetrazione di quest'ultimo nella struttura dell'alimento e, parallelamente, si verifica una diluizione dei nutrienti, che pos-

sono essere comunque ingeriti, come nelle minestre, oppure persi se l'acqua di bollitura viene esclusa. Nelle tecniche per concentrazione le cotture avvengono a temperatura elevata, le molecole superficiali dell'alimento coagulano e questo impedisce la fuoriuscita e la perdita dei succhi nutritivi.

Nel presente capitolo verranno descritte singolarmente le varie modalità di cottura, specificandone le indicazioni e le controindicazioni a carico delle funzioni organiche.

La frittura

Si tratta di un metodo di cottura per concentrazione molto antico, attuata con un mezzo lipidico portato a temperatura elevata, impiegando una padella bassa a bordi svasati che garantisca la più rapida disidratazione dell'alimento. Pur essendo considerata una tecnica difficile, diventa automatica una volta che se ne siano compresi bene i semplici principi basilari e si sia fatta un po' di esperienza. La frittura è un metodo diffuso in tutto il mondo e noto dai tempi più antichi. Già durante l'Impero romano si friggevano i cibi, dolci o salati che fossero, solitamente nell'olio di oliva. Una ricetta del periodo, la *frittilia*, è la probabile antenata delle attuali chiacchiere o bugie di carnevale. Pur essendo una delle modalità di cottura più discusse da parte della moderna Scienza dell'alimentazione, con un'ampia schiera di sostenitori e di detrattori, solamente per il fatto di aver retto alla prova del tempo, la frittura va considerata uno dei mezzi che l'umanità ha utilizzato per la salvaguardia della salute e della sopravvivenza della specie. Piuttosto, bisognerebbe considerare criticamente non la frittura in sé, ma con che cosa e come si frigge!

La temperatura del mezzo lipidico deve essere elevata, ma non tale da bruciare l'esterno dell'alimento prima che l'interno sia cotto.

Infatti, dal centro dell'alimento si sprigiona vapore man mano che esso cuoce, formando delle bollicine in superficie. Questo processo chimico centripeto, ostacola la penetrazione del grasso all'interno. Quindi un buon fritto è quello che presenta ancora una traccia di umidità all'interno, poiché la quota lipidica non deve penetrare, se non in quantità minima. In ogni caso, per ottenere un fritto leggero e croccante, bisogna usare abbondante olio e, soprattutto, fare attenzione alla temperatura, che dovrà essere elevata ma sempre al di sotto del punto di fumo.

Il consiglio nella frittura è quello di usare preferibilmente olio extravergine d'oliva, che, a seconda delle varietà, ha un punto di fumo superiore ai 180°C, e non gli oli di semi, economici, ma con punto di fumo molto più basso. Un olio abbastanza stabile che può essere utilizzato nei casi di intolleranza all'olio d'oliva, è quello di arachide, che ha un punto di fumo intorno ai 180°C, o quello di palma che arriva fino ai 240°C.

Tuttavia, i grassi normalmente subiscono fenomeni naturali di ossidazione, ma a temperatura elevata e in presenza di ossigeno atmosferico, le reazioni di ossidazione sono notevolmente accelerate. L'intensità del processo ossidativo viene contrastata dalla presenza di sostanze antiossidanti. Fra tutti gli oli, soltanto quello extravergine d'oliva reagisce in modo molto stabile all'attacco combinato dell'ossigeno e delle alte temperature, poiché è ricco in sostanze antiossidanti. Più elevata è la temperatura, più facilmente si assiste ad alterazioni dei grassi, che nei casi estremi, possono essere responsabili di effetti tossici, a causa di reazioni di ossidazione, polimerizzazione, ciclizzazione e isomerizzazione. Ogni grasso possiede un proprio specifico livello di tolleranza alle alte temperature, oltre il quale i trigliceridi si scindono nei loro componenti fondamentali: glicerolo

e acidi grassi. Il glicerolo costituisce lo scheletro dei trigliceridi, e si disidrata formando l'acroleina, che è una sostanza volatile di odore pungente con azione irritante nei confronti della mucosa gastrica e tossica per il fegato. Gli acidi grassi subiscono la termossidazione con formazione di perossidi, e successivamente si origineranno composti dannosi come aldeidi, chetoni e polimeri.

Le sostanze antiossidanti contenute nella quota insaponificabile dei lipidi, oltre agli effetti biologici e ai benefici nutrizionali, spiegano la stabilità dell'olio extravergine d'oliva e ne giustificano la migliore conservabilità e resistenza al calore, cioè alla cottura in generale e alla frittura in particolare, rispetto agli altri oli di semi. Questa presenza di agenti antiossidanti contenuti nelle drupe (olive), non viene significativamente ridotta dal metodo di estrazione, che avviene a freddo o a temperature non elevate, mentre per gli altri tipi di oli si usano solventi chimici come l'esano. I processi di raffinazione, infatti, disperdono del tutto o in gran parte i componenti della quota insaponificabile e questo si traduce in una perdita di antiossidanti.

La frittura realizzata in modo corretto, nonostante lo shock termico che altera le molecole superficiali, in virtù del brevissimo tempo di cottura, preserva al massimo i nutrienti interni, provocandone alterazioni meno marcate rispetto a qualsiasi altra modalità di impiego del cotto. Inoltre, la disidratazione veloce, con la minima impregnazione lipidica, inferiore a quella delle cotture al forno o ripassate in padella, facilita l'azione dei succhi digestivi. Per la loro azione di stimolo epato-biliare, nella composizione dei pasti, gli alimenti fritti devono essere associati ad altri che contengano grandi quantità di acqua di vegetazione, indispensabile per sostenere biochimicamente il lavoro epatico richiesto dalla frittura stessa.....

MAIONESE

.....dal Capitolo "PASTELLE, SALSE CALDE E FREDDE"

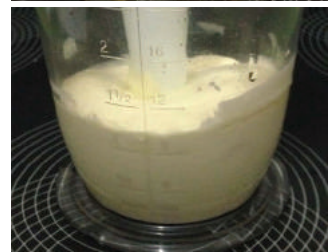
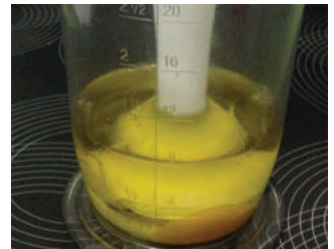
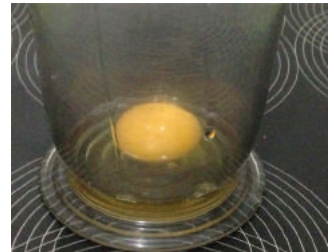


TROPISMI E FUNZIONI

Nella pratica bionutrizionale, la maionese viene impiegata per rendere più nutrienti alimenti molto impoveriti da alcuni metodi di cottura, come la bollitura, reintegrandone in parte il potere nutrizionale. Infatti, la carne lessa o le verdure lesse, se arricchite con maionese, saranno digerite ed assimilate con maggiore facilità e il meteorismo provocato, per esempio, dai carciofi lessi si ridurrà notevolmente. Anche l'aggiunta di maionese alle patate fritte contribuirà a facilitarne la digeribilità gastrica e ad aumentare la capacità contrattile della colecisti. Utile negli adolescenti in accrescimento o in età geriatrica, in gravidanza e in allattamento, nei pazienti oncologici o renali, la maionese sarà controindicata solamente nei soggetti allergici.

Ingredienti: uovo intero fresco, olio extravergine d'oliva, sale marino fino, gocce di limone, cucchiaino di aceto, eventualmente senape.

- Nella modalità di preparazione più semplice, veloce ed efficace, si metterà un uovo fresco intero (*di provenienza certificata*) in un bicchiere da mixer ad immersione, o in un vasetto di vetro con diametro simile, un pizzico di sale marino fino e olio extravergine d'oliva delicato, ottimo quello ligure, sicuramente meno indicati quelli troppo aromatici. E' importante coprire l'uovo per due terzi del suo volume con l'olio.
- Immerso il mixer spento fin sul fondo del bicchiere, lo si avvierà per circa trenta secondi senza sollevare. Appena si noterà un cambio di rumore, e l'uovo sarà emulsionato con l'olio, si solleverà lentamente il mixer, tenendolo sempre acceso, e si aggiungerà un po' di succo di limone fresco o aceto, nella quantità di un cucchiaino da minestra.
- Sempre mixando, si potrà aggiungere altro olio per aumentare la quantità della maionese. Se non ci sono controindicazioni, si potrà aggiungere un cucchiaino di senape per aromatizzare la preparazione.
- Il risultato si dovrà ottenere in circa due minuti.



SALSA DI ALICI E AGLIO



TROPISMI E FUNZIONI

La preparazione si impiega comunemente per condire insalate di vario tipo, in modo particolare le “Puntarelle alla romana”, per le quali si rimanda al relativo paragrafo. Oltre alle numerose proprietà terapeutiche dell’aglio crudo, lo stimolo tiroideo esercitato dallo iodio contenuto nelle alici e quello epato-digestivo del succo di limone, o dell’aceto di vino bianco, miglioreranno la digeribilità nei soggetti con ipocloridria e atrofia gastrica, attiveranno il metabolismo generale del corpo, per esempio in dieta dimagrante e ridurranno il rischio di nausea, come può avvenire in gravidanza o in chemioterapia. Le controindicazioni riguarderanno le allergie e le intolleranze specifiche all’aglio, le gastriti acute e le pancreatiti.

Ingredienti: aglio, filetti di alici, succo di limone o aceto, olio extravergine d’oliva.

- Con una frusta da cucina si emulsioneranno mezzo spicchio d’aglio tritato, quattro o cinque filetti di alici sott’olio spezzettati a mano, un cucchiaino di succo di limone, o di aceto di vino, e tre cucchiari di olio extravergine d’oliva. La preparazione si riterrà terminata quando le alici saranno destrutturate e si sarà ottenuta una salsina omogenea.



SALSA DI CAPPERI, ALICI E PREZZEMOLO



TROPISMI E FUNZIONI

La salsa di capperi, alici e prezzemolo si impiega soprattutto per condire verdure crude, in particolare le crucifere tagliate molto sottili, come il cavolfiore e, a volte, il cavolo cappuccio, di cui miglioreranno la digeribilità, in virtù dello stimolo tiroideo esercitato dallo iodio contenuto nei capperi e nelle alici. Nello stesso tempo, l’aceto utilizzato per bagnare la mollica di pane attiverà i succhi digestivi, agevolando lo svuotamento gastrico, mentre il ferro e la vitamina C del prezzemolo faciliteranno gli assorbimenti intestinali e l’utilizzazione organica degli altri nutrienti. Utile in dieta dimagrante, in gravidanza o in chemioterapia, la preparazione sarà controindicata nelle allergie, nelle gastriti ipersecretive e nelle pancreatiti.

Ingredienti: prezzemolo, capperi, filetti di alici, aglio, olio extravergine d’oliva, mollica di pane intrisa di aceto.

- Preparati un trito di prezzemolo, quattro o cinque filetti di alici sott’olio, mezzo spicchio d’aglio e otto capperi dissalati, si unirà della mollica di pane intrisa d’aceto e si emulsionerà il tutto con una frusta, aggiungendo tre cucchiari di olio extravergine d’oliva. La preparazione sarà pronta quando si sarà ottenuto un composto omogeneo e fluido.



CROSTINI FRITTI DORATI

.....dal Capitolo "PANE E PASTA"....



TROPISMI E FUNZIONI

A differenza del pane fritto, quello fritto dorato risulterà più morbido, essendo racchiuso all'interno dello strato proteico dell'uovo sbattuto. Per questa ragione, e per la presenza di tutti i nutrienti dell'uovo, questa preparazione sarà adatta nell'alimentazione geriatrica, in soggetti astenici, defedati ed anergici, compresi quelli con difficoltà di masticazione, a condizioni che non siano allergici, celiaci, affetti da calcolosi della colecisti o con severe disfunzioni renali. Il pane fritto dorato sarà particolarmente utile in bambini e adolescenti in accrescimento, che si gioveranno dell'apporto delle proteine e degli altri componenti dell'uovo, ma anche dell'energico stimolo epato-biliare esercitato dal fritto.

Ingredienti: pane, olio extravergine d'oliva, uovo sbattuto, sale marino fino.

- Si taglierà una fettina di pane a piccoli tocchetti. In una terrina verrà sbattuto un uovo, nel quale verranno immersi i cubetti. Si farà riscaldare dell'olio extravergine d'oliva in una casseruola, si immergeranno e si faranno dorare i tocchetti. Appena la parte esterna diverrà dorata si estrarranno e si adageranno su carta assorbente. Si salerà quanto basta.



CROSTINI FRITTI



TROPISMI E FUNZIONI

La cottura del pane in olio extravergine d'oliva bollente ne migliorerà la digeribilità, sia per la disattivazione del lievito, ad opera del calore, sia per lo stimolo epatico esercitato dal fritto. Particolarmente gradito dai bambini e dagli adolescenti, il pane fritto verrà usato a colazione o a merenda per sostenere l'attività epatica in una fase della vita che richiede al fegato il massimo delle sue possibilità funzionali. In altri casi potrà essere usato in dieta dimagrante come quota di carboidrati nel pasto di mezzogiorno, soprattutto in soggetti obesi con lentezza digestiva. Lo stimolo esercitato dal pane fritto verrà spesso sfruttato anche per migliorare la digeribilità di altre preparazioni. Controindicato solo nella celiachia.

Ingredienti: pane, olio extravergine d'oliva.

- Preferibilmente verrà utilizzato del pane raffermo, tagliato a fettine sottili, da immergere in una padella dopo aver portato a temperatura elevata dell'olio extravergine d'oliva, sempre con l'attenzione di non arrivare al punto di fumo. Si faranno dorare per qualche secondo i pezzetti di pane e si scoleranno su carta assorbente.



PASTA CON CARCIOFO



TROPISMI E FUNZIONI

Dotata di spiccato tropismo epatico, in questa preparazione i carboidrati e la componente proteica della pasta, insieme alla cinarina e all'inulina del carciofo soffritto, svolgeranno una funzione ristrutturante, di stimolo e di sostegno per l'epatocita. Essa si rivelerà, pertanto, utile per pazienti che abbiano un rallentamento della funzione epato-biliare, come si verifica nella sindrome di Gilbert, negli stati ansioso-depressivi, dopo impiego di farmaci con specifiche controindicazioni epatiche, nella convalescenza dopo intossicazioni acute o dopo epatite virale, quando la fase tossica si risolve e subentra la necessità terapeutica di ristrutturare e stimolare un organo lesa dalla malattia. Controindicata solo in allattamento, nel diabete e nel meteorismo intestinale atonico.

Ingredienti: pasta, aglio, carciofi, olio extravergine d'oliva, sale marino fino quanto basta, prezzemolo tritato fresco.

- Pulito e sezionato longitudinalmente un carciofo in due metà, ognuna di esse sarà tagliata a fettine sottilissime in senso trasversale alla lunghezza del vegetale. Si faranno cuocere a fuoco sostenuto e per breve tempo in una padella con bordi bassi e svasati, meglio se in ferro, con un fondo di olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio in "camicia".
- E' importante usare una padella che abbia un diametro tale da non far ammassare troppo i carciofi, altrimenti è consigliabile eseguire più volte l'operazione. A fine cottura si salerà con sale marino fino.
- Nel frattempo si faranno cuocere 50-70 g a persona di pasta secca o 150 g di pasta fresca, in una pentola o in una casseruola con acqua bollente salata. Quando la pasta sarà cotta al dente, verrà scolata e versata nella padella con i carciofi trifolati. Si accenderà la fiamma per pochi secondi, mantecando con l'aggiunta della minima quantità necessaria di acqua di cottura.
- Si completerà la preparazione con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo, ed un ciuffo di prezzemolo tritato a mano o con un coltello di ceramica.



PATATE E PORRI

.....dai Capitoli "PATATE, POLENTA E RISO"....



TROPISMI E FUNZIONI

Per l'assenza completa di scorie azotate, tale associazione diuretica sarà utile in tutti i problemi renali: calcolosi, difficoltà di escrezione urinaria, ipertensione. Nonostante ciò, potrà essere di vantaggio anche nei pazienti che riferiscano crampi muscolari e che potrebbero peggiorare in conseguenza di un aumento della diuresi. Controindicata nei soggetti diabetici e in tutti quelli a rischio di un'alterazione del metabolismo glicidico, gli zuccheri presenti nella preparazione saranno di sostegno per l'attività epatica, leggermente stimolata dal soffritto di aglio e porri. Per questa ragione, la preparazione potrà essere efficace nelle cefalee tossiche e nelle emicranie, nelle intossicazioni acute e croniche e nei casi di imbibizione tessutale.

Ingredienti: patate, porri, aglio, olio extravergine d'oliva, sale marino fino quanto basta.

- Si metterà a bollire una casseruola con dell'acqua. Si priveranno due porri della parte più coriacea, poi si taglieranno ad anelli sottili e si metteranno in acqua fredda. Nel frattempo si sbuccerà una patata di media grandezza, tagliandola a cubetti e lasciandola in acqua fredda, onde evitare che si ossidi.
- In una casseruola si farà imbiondire uno spicchio d'aglio schiacciato in olio extravergine d'oliva, si verseranno in padella i porri, accuratamente scolati e asciugati con uno strofinaccio, e si mescoleranno con un cucchiaino di legno in maniera tale che l'olio aderisca uniformemente alle superfici del vegetale. Si faranno appassire a fuoco moderato.
- A questo punto si aggiungeranno i tocchetti di patata, scolati e asciugati, si mescoleranno ai porri e si lasceranno cuocere per un paio di minuti. Si aggiungerà l'acqua bollente, che dovrà soltanto coprire a filo il contenuto della casseruola. Si abbasserà la fiamma e si proseguirà fino a quando le patate non saranno cotte. È importante che ci sia una proporzione di parità tra porri e patate, per evitare uno squilibrio dell'acqua di vegetazione dei due ingredienti, con conseguente modifica e vanificazione delle finalità terapeutiche. Solo alla fine si salerà quanto basta.



POLENTA PASTICCIATA



TROPISMI E FUNZIONI

Questa preparazione, che associa le caratteristiche bionutrizionali del mais alla capacità del formaggio di aumentare la viscosità del sangue, potrà essere molto efficace quando necessiti potenziare la capacità coagulatoria, per esempio in previsione di interventi chirurgici cruenti, nelle metrorragie, nelle piastrinopenie con rischio emorragico, o per un apporto di calcio dopo fratture ossee, nell'osteoporosi, o in previsione di interventi di implantologia. Oltre che nelle allergie, le controindicazioni riguarderanno tutte le situazioni di iperviscosità ematica, ipercolesterolemia, cardiopatie e ipertensione arteriosa e portale. Il carico glicemico del formaggio, oltre a quello del mais, ne impedirà l'uso in tutte le forme di diabete.

Ingredienti: polenta, fontina o groviera.

- Preparata la polenta secondo il metodo classico, una volta rappresa e tagliata a fette, nella quantità di circa 150 g a persona, si adagerà in una teglia, si coprirà con 100 g di fontina o groviera e si metterà in forno a 140 gradi finché il formaggio non sia fuso.



POLENTA RIPASSATA



TROPISMI E FUNZIONI

La specifica modalità di cottura della polenta ripassata la renderà adatta per stimolare la funzionalità epato-biliare, sia in caso di ipofunzione del fegato, sia quando necessiti un'attivazione metabolica, per esempio in dieta dimagrante. Rispetto alla polenta al pomodoro, quella ripassata sarà più indicata nel caso di pazienti diabetici, soprattutto se sono celiaci o intolleranti al glutine. Infatti, sarà assente la componente glicidica del pomodoro e della cipolla impiegata per preparare il sugo e, in secondo luogo, lo stimolo epatico, conseguente alla cottura dell'aglio in olio bollente, indurrà un consumo di zuccheri da parte delle stesse cellule del fegato. Il tropismo renale resterà identico e anche le controindicazioni del mais in generale.

Ingredienti: polenta, olio extravergine d'oliva, sale marino fino quanto basta, aglio.

- Utilizzando circa 150 g di polenta raffreddata e rappresa, si faranno delle fette spesse un paio di centimetri e si taglieranno in modo da ottenere dei cubetti. In una padella, possibilmente in ferro, si farà rosolare uno spicchio d'aglio in olio extravergine d'oliva e si ripasseranno i cubetti di polenta. Si faranno rosolare e si saleranno a fine cottura.



RISO CON RADICCHIO TRIFOLATO

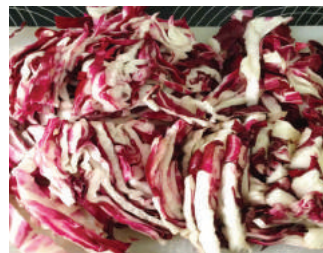


TROPISMI E FUNZIONI

L'assenza di glutine da parte del riso e l'agevolazione della funzione renale del radicchio, appartenente alla famiglia delle "cicorie", renderanno questa preparazione adatta in tutti i casi in cui necessiti un'azione di disintossicazione organica e di apporto di ferro, di cui il vegetale è particolarmente biodisponibile. Le indicazioni riguarderanno le anemie sideropeniche, le patologie renali e la fase mestruale del ciclo femminile. La preparazione sarà utile anche dopo sindromi emorragiche e in dieta dimagrante quando lo stimolo epatico del soffritto d'aglio favorirà l'attività del fegato e l'azione drenante del rene. Uniche controindicazioni saranno le poliglobulie o le sindromi cliniche caratterizzate da ferro e ferritinemia elevate.

Ingredienti: riso, olio extravergine d'oliva, radicchio, aglio, sale marino fino quanto basta, peperoncino facoltativo, Parmigiano Reggiano facoltativo.

- Lavata e asciugata accuratamente una testa di radicchio, si priverà delle foglie esterne meno integre e si taglierà a metà, quantità media per una persona. Su un tagliere lo si ridurrà a strisce larghe circa un centimetro.
- In una padella, possibilmente di ferro, si farà rosolare uno spicchio d'aglio, intero o tagliato a lamelle sottili, in un fondo di olio extravergine d'oliva. Quando l'aglio avrà assunto una colorazione dorata e si saranno liberati i suoi principi liposolubili, si adageranno le listarelle di radicchio e si lasceranno appassire per pochi minuti prima di spegnere il fuoco.
- Fatti lessare in acqua bollente salata circa 50-60 g di riso a persona, lo si scolerà quando è ancora al dente e si verserà nella padella con il radicchio. Si aggiungerà un po' di acqua di cottura e si riavvierà la fiamma ad intensità moderata per qualche minuto, al fine di mantecare meglio il riso con la verdura.
- Spenta la fiamma, si potrà aggiungere del peperoncino fresco tritato, si aggiusterà di sale e, nei casi in cui sia indicato, si completerà la preparazione con un cucchiaino di Parmigiano Reggiano.



ARROSTO DI TACCHINO CAPPERI E COGNAC

.....dai Capitoli "CARNE E PESCE"....



TROPISMI E FUNZIONI

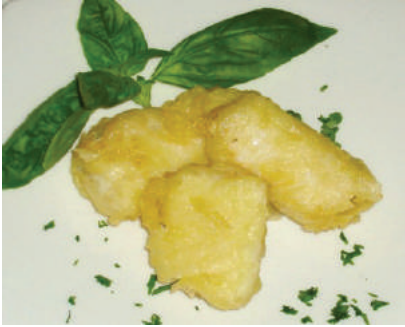
Per i componenti aggiunti e la specifica modalità di cottura, questa preparazione esalterà al massimo la biodisponibilità della tiamina contenuta nella carne di tacchino. La tiamina interviene nei processi della memoria, per cui l'impiego di questo piatto sarà utile nei casi di demenza senile e pre-senile, o in soggetti dediti ad intensa attività intellettuale. Altre indicazioni riguarderanno i casi di astenia intensa con ipereccitabilità neurologica, per esempio in atleti dopo gare impegnative, in studenti durante la preparazione degli esami, ma anche in individui stressati da giornate lavorative particolarmente faticose. L'arrosto di tacchino, capperi e cognac si presterà per essere conservato in frigorifero e consumato anche nei giorni successivi a quello di cottura. Nessuna controindicazione significativa.

Ingredienti: carne di tacchino per arrosto (rollé), olio extravergine d'oliva, capperi, cognac o brandy, pepe fresco quanto basta, sale marino fino quanto basta.

- Si utilizzerà un pezzo intero di petto di tacchino preparato adeguatamente per l'arrosto e posizionato in una casseruola dove si sarà fatto riscaldare un fondo di olio extravergine d'oliva.
- Nella prima fase di cottura sarà importante che la temperatura sia elevata, al fine di far creare rapidamente una crosticina all'esterno dell'arrosto, la quale impedirà la perdita dei nutrienti presenti nella parte interna. A tal proposito sarà sconsigliato "inforchettare" la carne, ma girarla mediante un cucchiaino di legno o con una pinza da cucina.
- Si triteranno circa 50 g di capperi ben lavati e si metteranno in un bicchiere con 250 ml di cognac o brandy, versandolo sul tacchino appena esso sarà rosolato da tutti i lati. Si potrà aggiungere un'ombra di pepe fresco macinato.
- Si lascerà cuocere a fuoco lento e con coperchio, tenendo presente che i tempi varieranno a seconda della pezzatura della carne (per un arrosto di circa 600 g, la cottura media sarà intorno ai 45 minuti).
- A fine cottura si salerà quanto basta con sale marino fino e si taglieranno in media 150 g a persona di fettine sottili, che si condiranno con il sughetto creatosi nella casseruola.



BACCALA' IN PASTELLA



TROPISMI E FUNZIONI

Il baccalà fritto in pastella sarà indicato quando si vogliono conservare al massimo tutti i nutrienti del pesce, ma con uno stimolo della funzionalità epatica, rappresentato dal metodo di cottura. Indicazioni elettive saranno l'ipotiroidismo con obesità e l'accrescimento infantile ed adolescenziale, soprattutto in soggetti con tendenza all'incremento ponderale. Oltre che nelle allergie e nella celiachia, a causa del notevole quantitativo di fosforo questa preparazione sarà controindicata nei soggetti che abbiano una patologia renale, ma anche negli ansiosi, insonni o ipereccitabili, in quanto verrà reso disponibile tutto il patrimonio di iodio, con il conseguente stimolo marcato della funzione tiroidea.

Ingredienti: baccalà, pastelle come descritto nei relativi paragrafi, sale marino fino quanto basta, olio extravergine d'oliva.

- Tenuto in ammollo per 24-36 ore e fatto rinvenire il baccalà con cambi frequenti dell'acqua, lo si taglierà in bastoncini di circa 50 g, utilizzandone mediamente tre di essi a persona.
- Prima di essere immersi in una pastella leggermente densa, scelta in base alle finalità nutrizionali e terapeutiche richieste, i pezzi di baccalà dovranno essere scolati e tamponati con cura per evitare che l'acqua residua impedisca l'adesione della pastella sulla superficie del pesce.
- In una casseruola si metterà a riscaldare abbondante olio extravergine d'oliva. Quando esso sarà al massimo della temperatura, prima del punto di fumo, vi si immergerà il baccalà, lasciandolo friggere per circa quattro minuti finché non sarà dorato e croccante.
- A cottura ultimata, si estrarrà il pesce dall'olio e si tamponerà con carta assorbente, salandolo ancora caldo con sale marino fino quanto basta.
- L'intenso stimolo tiroideo, epatico e neurologico renderà il baccalà in pastella indicato in dieta dimagrante più delle altre modalità di cottura. Per potenziarne al massimo l'effetto di stimolo metabolico, si proporrà l'aggiunta di 150 g di insalata mista con cipolla e di due kiwi come frutta.



CARCIOFO ALLA GIUDIA

....dal Capitolo "VERDURE"....



TROPISMI E FUNZIONI

Il carciofo alla Giudia sarà indicato nei casi in cui si richieda un marcato e fisiologico stimolo della funzionalità epato-biliare, associata all'azione epatoprotettiva della cinarina e del supporto glicidico dell'inulina. Inoltre, il meteorismo intestinale, provocato da altre modalità di impiego del carciofo, in questo caso sarà ridotto o assente, mentre sarà marcato il suo effetto lassativo nella stipsi atonica da ipofunzione epatica. Altre indicazioni riguarderanno le diete dimagranti, le anemie sideropeniche, la steatosi epatica e la sindrome di Gilbert. Il carciofo alla Giudia sarà controindicato in allattamento, nel diabete scompensato, nelle colecistiti e nelle epatiti virali in fase acuta, nelle pancreatiti acute e croniche.

Ingredienti: carciofo, olio extravergine d'oliva e sale marino fino quanto basta.

- Pulito il carciofo, lo si batterà con energia su una superficie piana affinché le foglie si aprano completamente, in modo da esporre la maggiore superficie possibile all'azione della temperatura elevata, per ottenere una cottura rapida e uniforme.
- A questo punto sarà importante asciugare accuratamente il carciofo prima di immergerlo in olio extravergine d'oliva bollente, utilizzando un pentolino stretto e a bordi alti, in modo tale che esso, nell'immersione, risulti coperto dall'olio. Se la temperatura sarà sufficientemente elevata, e comunque prima di raggiungere il punto di fumo, lo shock termico farà aprire in maniera più evidente le foglie e, in pochi minuti, le renderà quasi cristallizzate e croccanti.
- Appena il bordo delle foglie assumerà una colorazione dorata, il carciofo sarà estratto e lasciato scolare su carta assorbente. Alla fine si aggiungerà un pizzico di sale marino fino quando esso è ancora caldo.
- In tutti i casi di stipsi cronica da ipofunzione epato-biliare, il carciofo alla Giudia, in virtù dello stimolo intenso, ma fisiologico, si rivelerà efficace in associazione con 180 g di pesce al sale e 250 g d'uva, oppure due kiwi o una mela con la buccia.



MELANZANA A CREMA

TROPISMI E FUNZIONI

Lo stimolo tiroideo esercitato dal contenuto in iodio della melanzana, nonché quello irritativo a carico del fegato e della mucosa intestinale da parte del ferro, renderanno questa preparazione adatta nei casi di stipsi cronica, in dieta dimagrante, in individui con ridotta funzionalità tiroidea, nel trattamento delle anemie sideropeniche e del diabete. La formulazione in crema sarà utile nei bambini obesi che non amano le verdure proposte in altro modo, o nei soggetti con difficoltà di masticazione e/o deglutizione. Essa sarà controindicata nelle dissenterie, comprese la rettocolite ulcerosa e il morbo di Crohn, nell'ipertiroidismo, nell'insonnia e nell'ipereccitabilità neurologica, nelle gastriti e nelle patologie organiche del fegato.



Ingredienti: melanzana, aglio, olio extravergine d'oliva, sale marino fino quanto basta, eventuali erbe aromatiche e peperoncino fresco tritato.

- Presa e lavata una melanzana, la si taglierà a metà nel senso longitudinale, incidendo la parte interna per consentire una cottura uniforme.
- Posizionati i pezzi di melanzana su carta da forno, sulla loro parte interna rivolta verso l'alto si aggiungerà un condimento fatto con olio extravergine d'oliva a filo, uno spicchio d'aglio tritato, sale marino fino quanto basta ed eventualmente erbe aromatiche.
- Preriscaldato il forno a 160 gradi centigradi si infornerà la preparazione, lasciandola cuocere per circa un'ora. Estratta dal forno, con un cucchiaio da minestra si comincerà a svuotare la melanzana separando la polpa dalla buccia, che si staccherà con estrema facilità. Messa la polpa in uno scolapasta, si presserà lievemente con un cucchiaio di legno per eliminare l'acqua residua del vegetale.
- Versata la polpa su un tagliere, con un coltello a lama liscia si triterà finemente fino ad ottenere una crema rustica. In alternativa si potrà utilizzare il mixer, aggiungendo un filo d'olio extravergine d'oliva, fino ad ottenere una crema vellutata. In entrambe le versioni si aggiungerà ancora olio extravergine d'oliva (nel secondo caso è già incluso durante l'emulsione), ulteriore sale marino fino quanto basta ed eventualmente del peperoncino fresco tritato.



TOPINAMBUR TRIFOLATO



TROPISMI E FUNZIONI

Nella modalità trifolata, il topinambur conserverà le sue proprietà nutrizionali, ma la disidratazione conseguente a questo tipo di cottura lo renderà più tollerabile da parte di chi è a rischio di meteorismo e fermentazione. Esso potrà essere impiegato nei diabetici, in dieta dimagrante e nei casi di stipsi e di disbiosi intestinale, per esempio dopo terapie antibiotiche. L'aggiunta del prezzemolo, ricco di ferro e vitamina C, e la cottura in una padella di ferro renderanno questa preparazione adatta nelle anemie sideropeniche. Inoltre, associato al riso o ad altri carboidrati privi di glutine, esso sarà adatto nei celiaci e negli intolleranti alla farina di frumento. Controindicato solo nelle dissenterie, nel morbo di Crohn e nella rettocolite.

Ingredienti: topinambur, aglio, olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato fresco, sale marino fino quanto basta, peperoncino tritato fresco, se indicato.

- Prese delle radici di topinambur fresco, nella quantità media di 250 g circa con la buccia, si peleranno con l'ausilio di un pelapatate, di uno spelucchino o di un piccolo coltello a lama liscia.
- Presa una ciotola con dell'acqua a temperatura ambiente e del succo di limone fresco, vi si immergeranno le radici di topinambur per evitare che anneriscano a causa della rapida ossidazione.
- Tagliate tutte le radici a cubetti della stessa dimensione, si laveranno sotto acqua corrente e si asciugheranno accuratamente.
- In una padella, meglio se in ferro, si farà rosolare uno spicchio d'aglio in un fondo di olio extravergine d'oliva e si faranno cuocere i pezzi di topinambur a fuoco sostenuto, girando con frequenza.
- Quando il vegetale si sarà lievemente dorato e disidratato, si toglierà dal fuoco e si condirà con un ciuffo di prezzemolo fresco tritato, un pizzico di sale marino fino e peperoncino tritato fresco, se indicato.



RIMEDI PER I DOLORI OSSEI DA TRATTAMENTI

....dal Capitolo "RIMEDI"....

ANTITUMORALI

Nel campo delle numerose terapie antalgiche, differenziate a seconda delle cause e delle sedi anatomiche di insorgenza del dolore, esistono anche dei rimedi naturali che sfruttano specifiche proprietà di alimenti o associazioni nutrizionali. Per esempio, la somministrazione, ripetuta ritmicamente, di sorsi di camomilla e pezzetti di banana si rivela efficace in tutte le algie caratterizzate da contrattura spastica della muscolatura liscia intestinale, sia nei casi di coliche biliari, intestinali o renali, che nelle contratture della muscolatura striata.

Più difficile è il trattamento dei dolori ossei e midollari profondi, conseguenti a trattamenti radioterapici per tumori primitivi

del tessuto osseo, oppure nei casi molto più frequenti di metastasi ossee. Dolori di questo tipo possono insorgere anche per azione dei farmaci necessari nei casi di aplasia midollare dopo trattamenti chemioterapici. Trattandosi di dolori ossei molto intensi e profondi, richiedono a volte la somministrazione di dosi elevate e ripetute di antidolorifici, aggravando ulteriormente la già difficile condizione clinica di questi pazienti. Un tentativo semplice e ripetibile, spesso efficace in tempi sorprendentemente brevi, e certamente privo di qualsiasi effetto collaterale, è quello di far assumere al malato delle fette di pesca bianca, d'estate, o di arancia, d'inverno, con l'aggiunta di un pizzico di sale marino.

FETTA DI ARANCIA E SALE

TROPISMI E FUNZIONI

Il rimedio, semplice da realizzare, agirà efficacemente nei dolori ossei e midollari profondi conseguenti a trattamenti radioterapici per tumori primitivi del tessuto osseo, oppure nei casi molto più frequenti di metastasi ossee. Dolori di questo tipo insorgeranno anche dopo somministrazione di farmaci che stimolano la mielopoiesi, dopo aplasia midollare secondaria a trattamenti chemioterapici. Rispetto alla fetta di pesca e sale, questa preparazione avrà una maggiore efficacia nei dolori da radioterapia, probabilmente per azione del maggiore contenuto in vitamina C, fruttosio, beta-carotene e sali minerali dell'arancia. Le controindicazioni riguarderanno i casi di gastralgia con nausea e rischio di vomito, ed il diabete scompensato.



Ingredienti: arancia e sale marino fino.

- Presa un'arancia, si taglierà in fette sottili compresa la buccia qualora sia di sicura provenienza biologica, altrimenti si sbuccerà e le singole fette saranno spolverate da un pizzico di sale marino fino. L'assunzione delle fette intere, o di spicchi di esse, dipenderà dalla frequenza delle crisi dolorose ossee e midollari.



RIMEDI PER NAUSEA E GASTRALGIE

Quando non siano da imputare a specifiche patologie organiche del primo tratto dell'apparato digerente, la nausea, le gastralgie acute o croniche e tutto il corteo di sintomi associati ai fenomeni di reflusso gastroesofageo, sono disturbi molto comuni, per esempio nei primi mesi di gravidanza, o in pazienti oncologici in corso di terapie anti-blastiche, oppure come fenomeno secondario a sindromi vertiginose di varia natura. Ancora più frequenti sono i fastidi gastrici con nausea e tendenza al vomito, dopo abusi alimentari o assunzione di varie tipologie di farmaci gastrolesivi. Con delle differenze relative ai meccanismi d'azione, i rimedi descritti in questo paragrafo sono in grado di contrastare, alleviare o risolvere i suddetti disturbi funzionali, senza la necessità di ri-

correre a farmaci specifici, se non in casi particolarmente acuti o resistenti. Per esempio, il *Centrifugato di cavolo cappuccio* agisce nelle gastralgie con erosione della mucosa, grazie ad uno specifico principio attivo, il *gefarnato*, peraltro sfruttato in diverse preparazioni farmacologiche. Invece, nelle nausee gravidiche, o in quelle che possono insorgere durante trattamenti chemioterapici, si rivelano molto rapidi ed efficaci sia la *Fetta di limone con zucchero*, che la *Fetta di pane tostato con aceto*, grazie alla minima percentuale di acidità che, però, basta per interrompere il fastidio. Una nota è necessaria per la *Coca Cola*, bevanda non certo naturale. Essa, per la percentuale di caffeina e per il gas che sviluppa, potrà contribuire allo svuotamento gastrico nei casi che se ne possano giovare.

FETTA DI LIMONE CON ZUCCHERO



TROPISMI E FUNZIONI

Questo semplice rimedio bionutrizionale si rivelerà molto efficace nella maggior parte delle cefalee, nelle difficoltà digestive e in caso di nausea. L'azione terapeutica dipenderà: a) dall'acidità del limone, che stimolerà rapidamente il fegato, costringendolo a catabolizzare, ma interverrà anche a livello gastrico facilitandone lo svuotamento, e pancreatico attivando la produzione dei bicarbonati; b) dallo zucchero, che fornirà l'energia necessaria per l'eliminazione delle sostanze tossiche; c) dall'acido citrico, che attiverà il ciclo di Krebs, aumentando i processi di ossido-riduzione intracellulari. Le controindicazioni riguarderanno esclusivamente i casi di diabete insulino-dipendente in fase di scompenso metabolico.

Ingredienti: limone intero biologico e zucchero bianco raffinato.

- Lavato e spazzolato accuratamente con acqua e sapone di Marsiglia un limone intero, lo si sciacquerà bene e, dopo averlo asciugato con un canovaccio, se ne taglierà una fetta con tutta la buccia. Si spolvererà di zucchero da entrambi i lati e si masticherà con cura anche la buccia, indispensabile per i suoi contenuti in oli essenziali e terpeni.



RIMEDI PER TOSSE, CATARRO E BRONCHITE

Fatte salve le patologie organiche gravi dei polmoni, che richiedono adeguata diagnosi e terapia medica, le sindromi catarrali con tosse secca o produttiva sono estremamente frequenti, in particolare nell'età pediatrica e geriatrica, quando le difese organiche possono essere insufficienti per fronteggiare le comuni affezioni virali che colpiscono l'apparato respiratorio. Nell'età adulta, invece, sono soprattutto i fumatori a lamentare con maggiore frequenza questa sintomatologia che ha visto il fiorire di una vasta gamma di mucolitici e sedativi della tosse. Premesso che ogni disturbo o affezione richiede una diagnosi clinico-strumentale accurata prima di cercare una possibile soluzione terapeutica, anche in questo caso esistono dei rimedi naturali che possono agire in siner-

gia con i farmaci, riducendone la posologia o la durata di trattamento, oppure possono evitarne la somministrazione e perciò anche l'insorgenza di eventuali effetti collaterali. Per esempio, il *Decotto di camomilla e limone* agirà in senso antimicrobico per le specifiche proprietà del limone e, per l'azione antispastica della camomilla, contribuirà a sedare le crisi di tosse stizzosa. Azione emolliente, fluidificante ed espettorante avranno il *Decotto di fichi secchi*, l'*Infuso di malva*, la *Tisana di latte, cannella e limone* e i *Suffumigi di camomilla e bicarbonato*. Particolarmente utile può rivelarsi il *Vino rosso alla salvia*, riportato nel paragrafo dei Rimedi antinfiammatori ed antimicrobici, oppure la *Tisana di basilico* con miele di eucaliptus, descritta fra quelli antispastici e sedativi.

CIPOLLA CON MIELE



TROPISMI E FUNZIONI

Rimedio naturale particolarmente efficace nelle forme catarrali respiratorie con difficoltà di espettorazione, la cipolla con miele agirà in virtù dei principi terapeutici della cipolla, che saranno assorbiti e veicolati dal miele. Quest'ultimo, oltre al suo apporto energetico e nutrizionale, sarà dotato di intrinseco potere antibatterico ed antivirale, che si assommerà a quello della cipolla. Gradevole e accettata anche dai bambini più piccoli, la preparazione sarà molto indicata anche nella tosse dei fumatori, in quella secondaria a rinfaringiti acute e croniche o in età geriatrica, quando il ristagno catarrale potrebbe diventare intenso e fastidioso. Le controindicazioni riguarderanno le allergie e le intolleranze specifiche al miele.

Ingredienti: cipolla e miele preferibilmente di eucaliptus.

- Tagliata una cipolla a fettine sottili, si formeranno vari strati, ognuno cosparso con miele, preferibilmente di eucaliptus. Si lascerà riposare ventiquattro ore, poi si raccoglierà il miele, che percolerà ai lati della composizione, e si somministrerà a cucchiaini nei raffreddori, nelle bronchiti catarrali e nelle affezioni virali dell'apparato respiratorio.



INDICE FISIOPATOLOGICO

.....si riportano a titolo di esempio le Linee guida nutrizionali della Cistite e di uno dei tipo di Obesità. Per la lista completa vedere l'Indice Generale

Sollecitati dagli allievi dei Corsi di Bioterapia Nutrizionale e dagli stessi pazienti e lettori della prima edizione di questo libro, proponiamo una suddivisione delle preparazioni alimentari in base alle loro principali indicazioni e controindicazioni. Consapevoli dell'importanza dell'alimentazione per la tutela della salute e anche per facilitare i processi di guarigione, in sinergia con le terapie prescritte, è certamente utile avere a disposizione la lista degli alimenti più appropriati, ma anche di quelli che sarebbe meglio evitare. Lo scopo di questo indice è appunto quello di avere immediatamente a disposizione ciò che serve, senza bisogno di scorrere tutte le innumerevoli preparazioni illustrate nel corso del testo. Riteniamo che siano particolarmente utili le controindicazioni, in modo da escludere ciò che sicuramente non è appropriato.

Per quanto riguarda, invece, le indicazioni, ricordiamo che l'alimentazione è costituita da associazioni degli alimenti nella sequenza della composizione dei pasti e quindi questo elenco non può sostituire il medico o il nutrizionista. Tuttavia, è certamente utile che un soggetto iperteso, o con ipercolesterolemia o in sovrappeso, possa almeno avere un quadro sintetico e semplice di soluzioni che siano adatte per la sua condizione clinica.

Nei vari paragrafi sono incluse anche condizioni fisiologiche o fasi della vita che richiedono particolari accorgimenti alimentari e che non rientrano nella categoria dei distur-

bi o delle patologie vere e proprie. Per esempio, le indicazioni e le controindicazioni in chi pratica attività sportiva, nella donna in gravidanza, in allattamento o in menopausa, nei processi di accrescimento adolescenziale maschile e femminile, nella fase pediatrica e geriatrica della vita, ecc. Di volta in volta, saranno illustrate sinteticamente le linee guida generali, cui seguirà un indice di tutte le preparazioni indicate e controindicate, presenti nel corso del libro.

Come si può facilmente intuire, non era il caso di includere nella lista quelle patologie particolarmente complesse o gravi, per le quali il supporto alimentare è ancora più importante, ma la variabilità dei sintomi e delle necessità del paziente rendono impossibili (e anche potenzialmente dannose) delle linee guida generali. Per esempio, in caso di chemioterapia, o d'infarto del miocardio, o di patologie cardiovascolari severe, il quadro clinico può variare di ora in ora e l'alimentazione si deve adattare alle continue esigenze del paziente.

Si noterà che in ogni lista sono esclusi tutti quegli alimenti che non hanno una netta indicazione o controindicazione, considerandoli, in un certo senso "neutri". Questi cibi possono essere comunque utilizzati, tenendo conto che saranno sempre associati con altri alimenti. Le conoscenze e la pratica della Bioterapia Nutrizionale permetteranno al nutrizionista di inserirli nel modo più utile per il paziente in trattamento.

Cistite

La cistite è un'infezione della vescica urinaria, deputata alla raccolta dell'urina, nella maggior parte dei casi riconducibile a infezioni batteriche da *Escherichia coli*. Con minor frequenza tale infezione sarà provocata da altri batteri, oppure da infezioni virali o micotiche, iatrogene (da farmaci), da agenti chimici tossici, da scarsa igiene e da calcoli o tumori alla vescica.

La cistite colpisce prevalentemente le donne, essendo l'uretra femminile più corta di quella maschile. Tale conformazione rende ragione della maggiore predisposizione alla contaminazione da parte di batteri presenti nelle feci, che possono agevolmente risalire l'uretra fino alla vescica. Si calcola che circa il 25% delle donne soffra di cistite almeno una volta l'anno, potendo influire sulla frequenza degli episodi l'età, i rapporti sessuali in cui i batteri patogeni possono passare dalla vagina alle vie urinarie, la stitichezza, l'uso del diaframma e delle creme spermicide. I fattori di rischio per l'uomo sono più genericamente riconducibili a ipertrofia o a stati infiammatori della prostata.

Nella cistite si distinguono forme acute o croniche, con sintomi che variano dal semplice dolore alla minzione, a volte impellente anche per poche gocce di urina, alla pesantezza sovrapubica, alle urine torbide e, nei casi più acuti, associate a presenza di sangue, tanto da prospettare il quadro di cistite emorragica. La terapia farmacologica d'elezione è quella antibiotica, prescritta in seguito a urinocoltura e antibiogramma.

Nello stesso tempo, l'impiego frequente degli antibiotici comporterà anche effetti collaterali significativi, primi fra tutti l'insorgenza di farmacoresistenza, le reazioni allergiche o di intolleranza e soprattutto l'alterazione della flora batterica intestinale, con predisposizione allo sviluppo di miceti e candida. In molti individui le cistiti sono recidivanti, con notevoli fastidi che possono impedire una normale vita sessuale e di relazione.

Fortunatamente, esistono una serie di rimedi naturali che possono essere di aiuto, comunque sempre dopo una corretta diagnosi specialistica. Fra questi l'assunzione del succo di mirtillo rosso americano, il *cranberry*, dalle riconosciute capacità antibatteriche e depurative. A seguire, l'utilizzo di d-mannosio, uno zucchero semplice che impedisce l'adesione dei germi patogeni alle cellule epiteliali delle vie urinarie, le tisane di malva, equisetolo e gramigna, i fermenti lattici orali e vaginali per il ripristino della fisiologica flora batterica locale, l'uso di lubrificanti vaginali per ridurre la secchez-

za delle mucose, il magnesio per alleviare il tipico e doloroso spasmo muscolare, causa e conseguenza di molte cistiti.

In caso di acuzie viene di solito consigliato di bere circa due litri di acqua durante la giornata per indurre un lavaggio delle vie urinarie. Tale accorgimento potrà essere utile, ma sarà notevolmente più efficace utilizzando un decotto di camomilla, con succo di limone e assolutamente privo di dolcificanti. La camomilla avrà un'azione antispastica e disinfettante in virtù del suo contenuto in azulene, mentre l'acido citrico contrasterà l'alcalosi urinaria indotta dai batteri. L'assunzione di questo decotto potrà essere ripetuta diverse volte durante la giornata.

Scopo della terapia nutrizionale sarà quello di aumentare le difese antibatteriche e antivirali del paziente, per prevenire la tendenza alle recidive. Tale obiettivo sarà perseguito aumentando la vitalità organica attraverso una programmazione alimentare che garantisca equilibri metabolici ottimali e faciliti i processi di detossicazione, ma anche tramite l'impiego di alimenti specifici, dotati di azione antimicrobica, come l'aglio, la cipolla, il peperoncino, l'aceto di vino da aggiungere in gocce a varie preparazioni, lo zenzero e la curcuma. In caso di cistite in atto, saranno indicati il brodo di pollo, la minestrina d'aglio e la tisana di limone e aglio.

L'esperienza clinica bionutrizionale ha dimostrato che, tanto le terapie farmacologiche, quanto tutti gli accorgimenti citati precedentemente, non potranno essere risolutivi senza una drastica riduzione di tutti gli zuccheri semplici (frutta, dolci, vino, zucchero, fruttosio, sciroppi, bevande iperglicemicizzanti, gelati, etc.), almeno nella fase acuta della cistite e soprattutto nel pasto serale. Nei soggetti predisposti, e in funzione preventiva, sarà necessario porre la massima attenzione al carico glicemico complessivo dei pasti, cercando di mantenerlo il più basso possibile. Per esempio, sarà necessario evitare di assumere simultaneamente frutta, dolci e vino, ma anche di usare bevande, gelati o frutta a elevato indice glicemico fuori pasto. Molto meglio soluzioni "salate", magari accompagnate da spremuta di limone con acqua e senza zucchero, o spremuta di pompelmo. Altri alleati preziosi saranno i frutti a basso indice glicemico, ricchi di antiossidanti e vitamine, come la melagrana, i frutti di bosco, l'avocado e le olive, da proporre nell'insieme delle preparazioni alimentari.

Preparazioni indicate nella cistite

Salse e pane

Nei limiti del possibile e della compatibilità individuale, saranno utili tutte le preparazioni che prevedano l'impiego dell'aglio, sia per la sua diretta azione antimicrobica, sia per il potere ipoglicemizzante.

Maionese.....	32
Pinzimonio citronette.....	39
Salsa di alici e aglio.....	41
Sugo all'arrabbiata.....	43
Bruschetta.....	47
Crostini con crema d'aglio....	48

Pasta

In caso di cistite acuta, saranno scelte quelle modalità di impiego della pasta, del riso o delle patate che prevedano l'uso dell'aglio o di altri alimenti dotati di potere antibatterico e antivirale.

Pasta aglio, olio e peperoncino.....	63
Pasta all'arrabbiata.....	68
Pasta alla marinara.....	74

Patate e polenta

Patate al prezzemolo.....	131
Polenta con olio extravergine.	145
Polenta ripassata.....	147

Riso

Riso aglio, olio e peperoncino.....	153
Riso all'arrabbiata.....	155
Riso con indivia belga trifolata.....	166
Riso con radicchio trifolato...	174
Riso con verza o cavolo cappuccio...	176

Uovo e derivati del latte

Frittata con cicoria.....	191
Uova alla coque.....	204
Uovo crudo o all'ostrica.....	206
Uova crudo, solo tuorlo.....	206
Uova strapazzate.....	210

Carne

Brodo di pollo.....	247
Lombata di vitello alla cacciatora.....	264
Lombata di vitello con prezz., aglio e olio.....	266
Petto di pollo con prezz., aglio e olio.....	274

Petto di tacchino alla cacciatora.....	278
Petto di tacchino con prezz., aglio e olio.....	280
Pollo all'aglio.....	283
Pollo alla cacciatora.....	284

Pesce

In generale potranno essere impiegati la maggior parte dei prodotti ittici, anche se non particolarmente utili nei casi di cistite in atto. Faranno eccezione le alici marine ed altre preparazioni che prevedano l'uso di componenti utili in funzione antibatterica e antivirale.

Alici marine.....	318
Filetto di pesce in padella.....	326
Insalata con avocado e salmone.....	332
Insalata di mare.....	333

Verdure

Agretti lessi.....	363
Agretti ripassati.....	364
Borragine lessa.....	379
Borragine ripassata.....	380
Broccolo ripassato.....	389
Carciofo trifolato.....	403
Cardo ripassato.....	411
Cavoletti di Bruxelles ripassati.....	420
Cavolfiore ripassato.....	429
Cavolo cappuccio crudo.....	432
Cavolo cappuccio lessato.....	433
Cavolo cappuccio ripassato..	434
Cetriolo crudo.....	436
Cicoria lessa.....	440
Cicoria ripassata.....	441
Cipolla cruda.....	449
Fagiolini lessi.....	460
Fagiolini ripassati.....	461
Indivia belga cruda.....	479
Indivia belga trifolata.....	482
Indivia riccia cruda.....	484
Melanzana trifolata.....	498
Puntarelle.....	523

Minestre, legumi e vellutate

Pur essendo consentita l'assunzione della maggior parte delle minestre, tuttavia in caso di cistite in atto, esse non svolgeranno un'azione favorente la risoluzione della patologia, potendo al contrario provocare fermentazione, gonfiore e peggioramento della pesantezza sovrapubica. Stessa considerazione per i legumi e le vellutate.

Frutta

Avocado.....	629
Avocado a crema (con aglio).	630
Limone.....	635
Melagrana.....	638
Mirtilli neri.....	640
Mirtilli rossi.....	641
More.....	641
Olive.....	642
Olive, battuto.....	643
Pompelmo.....	646
Ribes.....	647
Ribes selvatico nero.....	648
Uva spina.....	650

Erbe, spezie e micronutrienti

Da segnalare l'utilità del decotto di camomilla con limone e senza zucchero, per un lavaggio delle vie urinarie, ma anche dell'assunzione della tisana di limone e aglio, almeno tre volte al giorno in funzione antibatterica. Nello stesso tempo, l'impiego regolare di curcuma e zenzero aumenterà le difese organiche. Controverso è l'uso del peperoncino (di solito sconsigliato), poiché responsabile dell'aumento del bruciore urinario, ma sicuramente dotato di un potente effetto antibatterico grazie alle specifiche proprietà farmacologiche della capsaicina, il suo più importante principio attivo. In Bioterapia Nutrizionale se ne consiglia un uso quotidiano nei soggetti a rischio di cistiti recidivanti e, in caso di patologia in atto, se ne ridurrà semplicemente la dose al minimo tollerato.

Erba cipollina.....	657
Timo.....	661
Cannella.....	662
Chiodi di garofano.....	663
Curcuma.....	663
Noce moscata.....	665
Peperoncino.....	666
Zenzero.....	667
Zenzero a tisana.....	668
Spremuta di limone.....	679
Aglio e yogurt.....	687
Brodo di pollo.....	688
Minestrina d'aglio.....	690
Patate bollite e aglio crudo...	691
Tisana di chiodi di garofano e cannella.....	695
Tisana di limone e aglio.....	695
Decotto di camomilla.....	698

Preparazioni controindicate nella cistite

Salse e pane

La besciamelle, allo stesso modo del pane proposto in associazioni ad elevato carico glicemico, potrà contribuire all'aumento della glicemia e pertanto incrementare la proliferazione microbica.

Besciamelle.....	31
Sugo al pomodoro e basilico..	42
Pane e marmellata.....	50
Pane e miele.....	51
Pane, burro e marmellata.....	54
Pane, ricotta e cacao.....	55
Pane, ricotta e miele.....	56
Pane, ricotta e zucchero.....	56

Pasta

Saranno escluse solamente quelle preparazioni di pasta associata ad altri alimenti in grado di incrementare significativamente il carico glicemico. Rispetto alle patate o al riso, la pasta avrà un indice glicemico più basso in virtù del suo contenuto in proteine del glutine.

Pasta con burro e Parmigiano.....	83
Pasta con burro e salvia.....	84
Pasta con cipolla rosolata.....	92
Pasta con patate.....	104
Pasta con zucca.....	121

Patate e polenta

Poco utili le patate, mentre la polenta sarà controindicata solo in associazione a pomodoro e cipolla e con derivati del latte, come nella polenta pasticciata.

Patate al forno.....	130
Patate e porri.....	132
Patate e zucchine.....	134
Patate fritte.....	135
Patate in carta d'argento.....	136
Patate lesse.....	138
Purea di patate.....	139
Polenta al pomodoro.....	143
Polenta pasticciata.....	147

Riso

Per i motivi esposti precedentemente, il riso sarà in generale meno indicato rispetto alla pasta, e particolarmente controindicato se associato ad alimenti con elevato indice glicemico.

Riso con burro e Parmigiano.	158
------------------------------	-----

Riso con burro, salvia e prezzemolo.....	159
Riso con lattuga bollita.....	167
Riso con solo Parmigiano Reggiano.....	175
Riso con zafferano.....	177
Riso con zucchine bollite.....	178
Risotto con carote.....	181

Uovo e derivati del latte

Nessuna controindicazione particolare per l'utilizzo dell'uovo, ad eccezione di sue associazioni con alimenti iperglicemizzanti come patate, cipolla, ricotta e zucchine, oppure le uova sbattute con lo zucchero. Poco utili i formaggi, soprattutto se addizionati di miele.

Frittata con cipolla.....	192
Formaggio, miele e pinoli.....	220
Frittata con patate.....	194
Frittata con ricotta.....	195
Frittata con zuccina.....	196
Uova sbattute, montate.....	208

Verdure

Saranno escluse solo le verdure ad elevato indice glicemico o perché cotte o associate in modalità che incrementino tale indice. Particolarmente sconsigliate la cipolla, il finocchio e le carote cotte.

Bietola in besciamelle.....	371
Bietola ripassata, pomodoro e cipolla.....	374
Carciofo lesso.....	401
Cardo con burro e Parmigiano.....	406
Cardo in besciamelle.....	408
Tortino di cardi.....	412
Carota fritta.....	416
Carota lesa.....	417
Cavoletti di Bruxelles in besciamelle.....	419
Cavolfiore in besciamelle.....	425
Cipolla al forno.....	448
Cipolla lessa.....	453
Cipolla rosolata.....	454
Cipolline in agro dolce.....	455
Zuppa di cipolle.....	456
Finocchio in besciamelle.....	466
Finocchio lesso.....	467
Indivia belga in besciamelle..	480
Peperone in padella con cipolla.....	510
Porri al gratin.....	521
Porri in besciamelle.....	522

Zuccina lessa.....	577
--------------------	-----

Minestre, legumi e vellutate

Nessuna controindicazione per quanto riguarda le minestre e i legumi. Fra le vellutate sarà da escludere solo quella elencata di seguito, a motivo del suo elevato indice glicemico.

Vellutata di zucchine, carote e cipolle.....	624
---	-----

Frutta

Nelle cistiti in fase acuta sarà preferibile escludere tutti i frutti a maggiore contenuto di fruttosio, soprattutto nel pasto serale.

Ananas.....	628
Anguria.....	628
Arancia.....	629
Banana.....	630
Ciliegie.....	631
Clementine.....	632
Fichi d'India.....	632
Fichi freschi.....	633
Loti o cachi.....	636
Macedonia di frutta.....	636
Mandarini.....	637
Mela in pastella.....	639
Melone.....	640
Pera cotta.....	644
Pera cruda.....	645
Pesca bianca.....	645
Pesca saturnina o tabacchiera.....	646
Prugne.....	647
Susine.....	649
Uva bianca.....	649
Uva rossa.....	650
Albicocca secca.....	652
Fichi secchi.....	653
Prugne secche.....	655

Rimedi e micronutrienti

Cacao in polvere e cioccolato.....	669
Gelato.....	670
Uva passa.....	672
Zucchero.....	672
Latte e cacao.....	678
Vino bianco.....	680
Vin brulé.....	696
Vino rosso alla salvia.....	696
Mela al forno.....	699
Glucosata per os.....	704
Spremuta di succo d'uva.....	713
Centrifugato di carote.....	716

Obesità “pancreatica” o insulinemica

L'idea che il corpo, non ricevendo il cibo dall'esterno possa dimagrire “mangiando se stesso”, è fisiologicamente ingenua e scientificamente falsa, in quanto gli organi direttamente implicati nel metabolismo necessitano di energia biodisponibile e costante. E' pienamente condivisibile l'affermazione dei nutrizionisti clinici di un tempo che “i grassi bruciano al fuoco degli idrati di carbonio”, oggi ignorata dalla maggior parte dei dietologi. La gestione del carico glicemico dei pasti sarà particolarmente importante nel trattamento dell'obesità “pancreatica” o insulinemica, statisticamente frequente sia come forma primitiva in soggetti con predisposizione costituzionale agli squilibri glicemici o al diabete, sia come complicazione endocrino-metabolica sovrapposta ad altre forme di obesità, in particolare quelle con iperfunzione surrenalica o con disfunzioni renali, ma anche in quella che potrebbe insorgere in post-menopausa, soprattutto in donne con deficit estrogenico in età fertile.

Nelle forme tipiche, la localizzazione dell'adipe si verificherà nelle zone centrali del corpo, dal bacino all'arcata costale, con evidenti cuscinetti laterali, tanto da essere identificata come la classica obesità “a mela”. In vario grado potranno essere interessate anche le cosce e le gambe, con caviglie grosse e, nei casi più eclatanti, con notevole imbibizione linfatica di tutto l'arto inferiore. Costante sarà la scomparsa del punto vita, che differenzierà nettamente questo tipo di obesità da quella “epatica” o ginoide. La tendenza spontanea di questi soggetti sarà quella di sviluppare patologie dismetaboliche come ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e diabete. Se le alterazioni della glicemia e dell'insulina dovessero provocare aumento del cortisolo e degli altri ormoni steroidei, la loro forma rassomiglierà in parte a quella dei soggetti con iperfunzione surrenalica: tenderanno a ingrossare anche nella parte superiore del corpo e potranno, allora, sviluppare patologie cardiovascolari e ipertensive. Tuttavia, raramente perderanno il carattere predominante dei loro accumuli adiposi, che si presenteranno morbidi, caldi e flaccidi, contrastando nettamente con la compattezza e la fibrosità dell'obesità francamente surrenalica.

Tenendo conto del fatto che in tutte le forme di obesità la necessità primaria sarà sempre quella di attivare il metabolismo rallentato, in questo caso sarà necessario stimolare prima di tutto la tiroide, in quanto si tratta di individui con una tendenza costituzionale all'ipotiroidismo. Tale

stimolo sarà realizzato con un frequente impiego del pesce, proposto in tutte le forme, soprattutto nella modalità frittura, in modo da realizzare contemporaneamente anche una stimolazione diretta del fegato. Possibile proporre il pesce anche nel pasto serale, poiché si tratta di individui che non soffrono di disturbi del sonno e che si potranno giovare di uno stimolo metabolico anche nelle ore notturne. Scarsamente efficace, invece, il pesce lesso, in quanto privato di parte dello iodio e del fosforo persi per diluizione nell'acqua di bollitura. Quest'ultima osservazione è valida anche per una serie di verdure contenenti iodio, come quelle appartenenti alla famiglia delle crucifere, per le quali sarà meglio evitare la bollitura preliminare, ripassandole a crudo in aglio e olio extravergine d'oliva, oppure proposte in pastella o fritte dorate, in modo da impedire qualsiasi perdita dei nutrienti.

Oltre a quello tiroideo ed epatico, si potrà sfruttare anche lo stimolo neurologico esercitato da sostanze nervine come tè o caffè in quantità moderate o da eccitanti cellulari come l'acido citrico del limone o del pompelmo. In assenza di patologie concomitanti e di qualsiasi rischio di disfunzione renale, sarà possibile anche una sollecitazione iperproteica controllata da frequenti analisi delle urine, con carne a pranzo e pesce o uova di sera, in pasti che prevedano comunque un'adeguata quota di carboidrati e di acqua di vegetazione fornita dalle verdure crude e da frutti a basso indice glicemico.

La necessità di esercitare un marcato stimolo metabolico in soggetti con tendenza all'imbibizione tessutale e al rallentamento delle funzioni vitali giustificherà la limitazione o l'esclusione di alimenti troppo ricchi di potassio e calcio, in quanto l'azione miorelaxante e neurosedativa non contribuirà a velocizzare le suddette funzioni vitali. Da segnalare soprattutto l'effetto negativo dei derivati del latte, il cui contenuto in calcio contrasterà con la necessaria sollecitazione della funzione tiroidea. I formaggi potranno aumentare i valori ematici di colesterolo e trigliceridi, ma avranno anche un effetto di freno del transito intestinale e saranno di notevole impegno per il fegato, a cui, invece, verrà richiesto di accelerare il suo lavoro biochimico. Una particolare attenzione sarà riservata al carico glicemico complessivo dei pasti, associando gli alimenti in modo da non provocare un'eccessiva secrezione di insulina, che contribuirebbe a perpetuare il sovrappeso e a favorire l'evoluzione verso forme di diabete dismetabolico.

Preparazioni indicate nell'obesità "pancreatica"

Salse e pane

Le salse, i condimenti e il pane a colazione saranno scelti in tutte le modalità in grado di attivare il metabolismo generale tramite gli stimoli tiroideo, epatico e neurologico. Utile la maionese, le pastelle, in particolare quella con albume d'uovo, le salse di alici e capperi, i crostini fritti dorati e il pane con uovo strapazzato.

Maionese.....	32
Pastella con albume d'uovo....	33
Pastella semplice.....	35
Pesto di rucola.....	36
Pinzimonio citronette.....	39
Salsa di alici e aglio.....	41
Salsa di capperi, alici e prezzolo.....	41
Sugo all'arrabbiata.....	43
Crostini con crema d'aglio e alici.....	48
Crostini fritti dorati.....	49
Crostini fritti.....	49
Pane e olive.....	51
Pane e uovo strapazzato.....	53
Pane, pomodoro, olio e sale.....	55

Pasta

Fra le varie tipologie di carboidrati, nell'obesità "pancreatica" sarà più indicata la pasta, a minore indice glicemico, rispetto alle patate o al riso. Quando possibile, si potrà impiegare anche la pasta fresca all'uovo, in preparazioni che contribuiscono a stimolare il metabolismo.

Pasta aglio, olio e peperoncino.....	63
Pasta all'amatriciana.....	67
Pasta all'arrabbiata.....	68
Pasta alla marinara.....	74
Pasta con alici e capperi.....	77
Pasta con asparagi.....	78
Pasta con broccoli ripas.....	80
Pasta con capperi, origano e pinoli.....	86
Pasta con cavolfiore.....	88
Pasta con cime di rapa lesse.....	90
Pasta con cime di rapa ripassate.....	91
Pasta con cozze.....	93
Pasta con crema di melanzana.....	94
Pasta con funghi.....	97

Pasta con lenticchie.....	98
Pasta con melanzana.....	99
Pasta con pesto di rucola.....	105
Pasta con pesto rosso.....	108
Pasta con salmone affumicato e rucola.....	115
Pasta con salmone fresco.....	116
Pasta con sarde.....	117
Pasta con tonno e pomodoro.....	118
Pasta con vongole.....	119

Patate e polenta

L'assenza di glutine nelle patate, nella polenta e nel riso agevolerà la funzione renale. Per la stessa ragione, questi alimenti avranno però un maggiore indice glicemico, di cui bisognerà tener conto nella composizione dei pasti, soprattutto in quello serale.

Patate e verza.....	133
Patate fritte.....	135
Polenta con i funghi.....	144
Polenta con olio extravergine.....	145
Polenta con salsiccia.....	146
Polenta ripassata.....	147

Riso

Riso con carciofi trifolati.....	160
Riso con indivia belga trifolata.....	166
Riso con radicchio trifolato...	174
Riso con verza o cavolo cappuccio.....	176

Uovo e derivati del latte

Esclusi i derivati del latte, che rallentano il metabolismo e potrebbero aumentare i valori ematici di colesterolo e trigliceridi, saranno, invece, indicate quasi tutte le preparazioni che prevedono l'impiego dell'uovo. In particolare le frittate con agretti, cicoria e neonata, le uova fritte o al tegamino e quelle strapazzate.

Frittata con agretti.....	188
Frittata con asparagi.....	189
Frittata con carciofi.....	190
Frittata con cicoria.....	191
Frittata con neonata.....	193
Frittata semplice.....	197
Omelette ai funghi.....	198
Uova al sugo.....	203
Uova fritte o al tegamino.....	207
Uova strapazzate.....	210

Carne

L'impiego della carne, scelta in base alle esigenze individuali del paziente, contribuirà a ridurre il carico glicemico complessivo dei pasti, ma dovrà essere associata a verdure diuretiche e a frutti fluidificanti.

Abbacchio al forno.....	232
Abbacchio alla cacciatora.....	233
Abbacchio panato.....	235
Abbacchio scottadito.....	236
Arrosto di carne bovina.....	237
Arrosto di maiale.....	239
Bistecca ai ferri.....	241
Bistecca alla Bismarck.....	242
Bistecca alla fiorentina.....	243
Bresaola.....	245
Carne in pizzaiola.....	248
Carpaccio di vitello o manzo.....	249
Coniglio alla cacciatora.....	250
Coniglio fritto dorato.....	251
Cotica di maiale ripassata.....	254
Fettina di vitello panata.....	256
Filetto ai ferri.....	257
Hamburger.....	259
Insalata di tacchino o pollo....	260
Involtini di vitello.....	262
Lombata di maiale alla piastra.....	263
Lombata di vitello alla piastra.....	265
Lombata di vitello con prezzemolo, aglio e olio.....	266
Ossobuco con prezzemolo e limone.....	267
Ossobuco con verdure.....	268
Pancetta di maiale ai ferri.....	269
Petto di pollo ai ferri.....	270
Petto di pollo con prezz., aglio e olio.....	274
Petto di pollo panato.....	275
Petto di tacchino con prezz., aglio e olio.....	280
Petto di tacchino panato.....	281
Polpette fritte.....	287
Salsiccia alla griglia.....	292
Scaloppina di tacchino.....	298
Scaloppina di vitello.....	299
Spuntature con verza o cavolo cappuccio.....	301
Straccetti.....	302

Pesce

Insieme all'uovo, le proteine del pesce saranno quelle più indicate nell'obesità "pancreatica", in virtù del loro conte-

nuto di iodio e fosforo, che stimoleranno la tiroide e il sistema nervoso.

Alici fritte.....	316
Alici fritte dorate.....	317
Alici marinate.....	318
Aragosta.....	319
Baccalà con cipolla e pomodoro.....	320
Baccalà in pastella.....	322
Baccalà lessso.....	323
Carpaccio di pesce.....	324
Filetto di pesce al pomodoro.....	325
Filetto di pesce in padella.....	326
Filetto di sogliola fritto.....	327
Frittura mista di pesce.....	328
Gamberoni alla griglia.....	330
Gamberoni in padella.....	331
Insalata con avocado e salmone.....	332
Insalata di mare.....	333
Ostriche al limone.....	335
Pesce al cartoccio.....	336
Pesce al sale.....	337
Pesce alla piastra.....	338
Pesce arrosto.....	339
Pesce lessso.....	340
Sauté di cozze.....	343
Sauté di vongole.....	344
Tonno, pomodoro e cipolla.....	348
Tonno, pomodoro e maionese.....	349
Totani o calamari in padella.....	351
Uova di pesce.....	352

Verdure

Oltre alle verdure crude, quelle cotte saranno scelte nelle modalità trifolata, ripassata, in pastella e fritta dorata, in modo da stimolare la funzione epatica. Le più adatte saranno le "Cicoriae", le "Crucifere", la melanzana e i peperoni.

Agretti lessi.....	363
Agretti ripassati.....	364
Asparagi con uova sode.....	366
Asparagi crudi in insalata.....	367
Asparagi lessi con uova affogate.....	369
Broccolo crudo.....	385
Broccolo fritto dorato.....	386
Broccolo in pastella.....	387
Broccolo ripassato.....	389
Carciofo alla Giudica.....	396
Carciofo crudo.....	398
Carciofo in pastella.....	400
Carciofo panato.....	402
Carciofo trifolato.....	403

Cardo fritto dorato.....	407
Cardo in pastella.....	409
Cardo lessso con olio e limone.....	410
Cardo ripassato.....	411
Cavoletti di Bruxelles rip.....	420
Cavolfiore crudo.....	423
Cavolfiore fritto dorato.....	424
Cavolfiore in pastella.....	426
Cavolfiore panato.....	428
Cavolfiore ripassato.....	429
Cavolo cappuccio crudo.....	432
Cavolo cappuccio ripassato.....	434
Cetriolo crudo.....	436
Cicoria cruda.....	439
Cicoria lessa.....	440
Cicoria ripassata.....	441
Cime di rapa ripassate.....	444
Cipolla cruda.....	449
Cipolla fritta dorata.....	450
Fagiolini ripassati.....	461
Finocchio condito.....	464
Fiori di zucca in pastella (con alice).....	469
Funghi al forno o arrosto.....	472
Funghi crudi.....	473
Funghi trifolati.....	474
Indivia belga al forno.....	476
Indivia belga alla piastra o ai ferri.....	478
Indivia belga cruda.....	479
Indivia belga stufata.....	481
Indivia belga trifolata.....	482
Indivia riccia cruda.....	484
Melanzana a crema.....	491
Melanzana ai ferri.....	495
Melanzana panata.....	497
Melanzana trifolata.....	498
Misticanza.....	499
Ortica ripassata.....	503
Peperone arrosto o alla brace.....	506
Peperoni friggirelli.....	508
Peperone in padella con aglio.....	509
Pinzimonio di verdure.....	512
Pomodoro crudo.....	518
Puntarelle.....	523
Radicchio ai ferri o alla piastra.....	526
Radicchio al forno.....	527
Radicchio crudo.....	530
Rapa ripassata.....	533
Ravanello in pinzimonio.....	535
Rucola.....	536
Scarola cruda.....	541
Scarola ripassata.....	543
Sedano crudo.....	546
Sedano rapa crudo.....	549
Sedano rapa e carciofo crudi.....	550

Spinaci crudi.....	555
Spinaci ripassati con aglio e olio.....	557
Topinambur crudo.....	560
Topinambur fritto.....	561
Topinambur trifolato.....	562
Verza a involtini.....	565
Verza ripassata.....	567
Zucchini fritta dorata.....	575
Zucchini in pastella.....	576
Zucchini marinata.....	578
Zucchini panata.....	579

Minestre, legumi e vellutate

Escluse le minestre e i brodi, potranno essere impiegati i legumi ricchi di ferro come fave, lenticchie e fagioli.

Fagioli lessi.....	599
Fave secche a purea.....	602
Lenticchie lesse.....	604
Lenticchie ripassate.....	605
Vellutata di lenticchie.....	615

Frutta

I frutti saranno scelti fra quelli a minore indice glicemico, preferendo quelli fluidificanti ematici come le fragole, quelli con acido citrico come limone e pompelmo o quelli ricchi di acidi grassi vegetali come l'avocado e le olive.

Avocado.....	629
Avocado a crema.....	630
Fragole.....	633
Gelsi.....	634
Kiwi.....	634
Lamponi.....	635
Limone.....	635
Olive.....	642
Olive, battuto.....	643
Pompelmo.....	646

Erbe, spezie e micronutrienti

Di particolare utilità nell'obesità "pancreatrica" sarà l'impiego frequente del peperoncino, dello zenzero, del prezzemolo, ma anche del caffè, del tè e della spremuta di limone.

Prezzemolo.....	660
Peperoncino.....	666
Zenzero.....	667
Zenzero, bevanda.....	668
Capperi.....	670
Zucchero.....	672
Caffè.....	677
Spremuta di limone.....	679
Tè.....	680
Acqua di cicoria.....	703

Preparazioni controindicate nell'obesità "pancreatica"

Salse e pane

Saranno controindicate le associazioni prive di stimolo metabolico, come la besciamelle e il pesto genovese, ma anche soluzioni ad elevato indice glicemico come pane e marmellata, pane, ricotta e zucchero, etc.

Besciamelle.....	31
Pesto genovese.....	38
Pane e formaggio.....	50
Pane e marmellata.....	50
Pane e ricotta.....	52
Pane, ricotta e cacao.....	55
Pane, ricotta e miele.....	56
Pane, ricotta e zucchero.....	56
Pizza (si intende con mozz. e pom.).....	57

Pasta

Se è vero che la pasta con farina di frumento ha un minore indice glicemico rispetto a quella senza glutine, saranno comunque escluse le preparazioni che prevedano l'associazione della pasta con formaggi, con burro e panna o ad azione neuro-sedativa come la pasta alla crudaiola, quella con menta o quella con patate.

Pasta ai quattro formaggi.....	65
Pasta al limone.....	66
Pasta alla borragine.....	69
Pasta alla capricciosa.....	71
Pasta alla crudaiola.....	73
Pasta con brodo di carne.....	81
Pasta con burro e Parmigiano.....	83
Pasta con burro e salvia.....	84
Pasta con burro, cacio e pepe.....	85
Pasta con cipolla rosolata.....	92
Pasta con menta.....	100
Pasta con menta e pinoli.....	101
Pasta con patate.....	104
Pasta con pesto genovese.....	107
Pasta con ricotta e pomodoro.....	113
Pasta con ricotta.....	114
Pasta con zucca.....	121
Pasta con zuccina trifolata.....	122
Pasta cremolata.....	123

Patate e polenta

Fra le varie preparazioni che prevedano l'impiego della patate, saranno controindicate quelle in associazione con

derivati del latte o dotate di spiccata azione neuro-sedativa, come gli gnocchi di patate al pesto genovese, le patate con zucchine, quelle in carta d'argento o quelle al prezzemolo. Meno problematico sarà l'impiego della polenta, ad eccezione di quella al ragù o di quella pasticciata.

Gateau di patate.....	127
Gnocchi di patate al pesto genovese.....	128
Patate al prezzemolo.....	131
Patate e zucchine.....	134
Patate in carta d'argento.....	136
Patate in pastella.....	137
Patate lesse.....	138
Purea di patate.....	139
Torta di patate.....	140
Polenta con ragù.....	145
Polenta pasticciata.....	147

Riso

Come la pasta senza glutine o le patate, anche il riso avrà un elevato indice glicemico che ne limiterà l'impiego nell'obesità "pancreatica", soprattutto in associazioni neuro-sedative o con derivati del latte. Da notare che l'indice glicemico del riso integrale, del riso rosso, del riso venere e di quello basmati sarà significativamente più basso rispetto al riso parboiled di uso comune.

Insalata di riso.....	151
Pomodoro al riso.....	152
Riso alle erbe.....	157
Riso con burro e Parmigiano.....	158
Riso con burro, salvia e prezzemolo.....	159
Riso con cipolla rosolata.....	162
Riso con lattuga bollita.....	167
Riso con lattuga trifolata.....	168
Riso con pesto genovese.....	171
Riso con piselli.....	172
Riso con solo Parmigiano Reggiano.....	175
Riso con zafferano.....	177
Riso con zucchine bollite.....	178
Riso con zucchine trifolate.....	179
Risotto con carote.....	181
Risotto con indivia belga.....	182
Risotto con radicchio.....	183
Suppli di riso.....	184

Uovo e derivati del latte

Esclusi la maggior parte dei derivati

del latte, anche le uova saranno controindicate quando in associazione con formaggio, con ricotta o con alimenti ad elevato indice glicemico come la cipolla cotta, le patate e le zucchine.

Frittata con cipolla.....	192
Frittata con patate.....	194
Frittata con ricotta.....	195
Frittata con zucchine.....	196
Omelette al formaggio.....	199
Uova con formaggio.....	205
Ricotta.....	213
Burro.....	215
Caprese.....	218
Carpaccio di scamorza.....	219
Formaggio, miele e pinoli.....	220
Ricotta frita.....	222
Scamorza alla piastra.....	223

Carne

Le uniche preparazioni controindicate a base di carne saranno quelle in associazione con latte o formaggi, o anti-diuretiche come lo spezzatino di carne o l'abbacchio brodetto.

Abbacchio brodetto.....	234
Arrosto di maiale al latte.....	238
Fegato con cipolla.....	255
Salsiccia o spuntature con fagioli.....	294
Scaloppina alla provatura.....	296
Spezzatino di carne.....	300

Pesce

Nessuna controindicazione specifica.

Verdure

Le verdure lesse potrebbero peggiorare le fermentazioni intestinali o il meteorismo di cui soffrono la maggior parte dei soggetti con obesità "pancreatica". Poco utili saranno quelle neurosedative come le "Lattughe" e alcune modalità di preparazione della zuccina. Da evitare anche le verdure in associazione con derivati del latte, quelle ad elevato indice glicemico come la cipolla o la carota cotte e anche quelle antidiuretiche come la bietola e gli spinaci.

Bietola in besciamelle.....	371
Bietola lessa.....	372
Bietola ripassata, pomodoro e cipolla.....	374
Rotolo di borragine.....	381
Cappuccina bollita.....	391

Carciofo lesso.....	401
Cardo con burro e Parmigiano.....	406
Cardo in besciamelle.....	408
Tortino di cardi.....	412
Carota fritta.....	416
Carota lessa.....	417
Cavoletti di Bruxelles in besciamelle.....	419
Cavolfiore in besciamelle.....	425
Cipolla al forno.....	448
Cipolla lessa.....	453
Cipolla rosolata.....	454
Cipolline in agro dolce.....	455
Zuppa di cipolle.....	456
Finocchio in besciamelle.....	466
Finocchio lesso.....	467
Indivia belga al forno con formaggio.....	477
Indivia belga in besciamelle.....	480
Lattuga cruda.....	488
Lattuga lessa.....	489
Melanzana alla parmigiana.....	496
Peperone in padella con cipolla.....	510
Peperone ripieno.....	511
Pomodoro al forno.....	515
Pomodoro al forno con mozzarella.....	516
Pomodoro al gratin.....	517
Pomodori secchi.....	519
Porri al gratin.....	521
Porri in besciamelle.....	522
Radicchio al forno con formaggio.....	528
Sedano in umido.....	547
Rotolo di spinaci.....	552
Spinaci affogati.....	553
Spinaci al burro con Parmigiano e pinoli.....	554
Spinaci lessi.....	556
Spinaci stufati al burro.....	558
Valeriana.....	563
Zucca fritta.....	569
Zucchini al forno pasticciata.....	572

Zucchini arrosto o grigliata.....	573
Zucchini lessa.....	577
Zucchini ripiena.....	580

Minestre, legumi e vellutate

Al pari delle verdure lesse, anche i brodi e le minestre potrebbero aggravare le fermentazioni intestinali e il metabolismo. Questi effetti collaterali, tipici anche della maggior parte dei legumi potranno essere attenuati se essi verranno proposti ripassati e in associazione a verdure antimeteoriche con sedano, carota e finocchio. Ad eccezione della vellutata di lenticchie, tutte le altre non avranno particolare indicazione, in quanto non in grado di stimolare il metabolismo.

Brodo vegetale.....	584
Minestra di cavolfiore.....	585
Minestra di farro semplice....	586
Minestra di radicchio e orzo.....	587
Minestra d'orzo.....	588
Minestra primavera.....	589
Minestra vegetale di farro.....	590
Minestrone vegetale.....	591
Orzetto.....	592
Vellutata di cavolfiore.....	611
Vellutata di lattuga.....	614
Vellutata di piselli.....	617
Vellutata di porri.....	618
Vellutata di sedano e piselli....	620
Vellutata di zucca con burro.....	622
Vellutata di zucca con olio.....	623
Vellutata di zucchine, carote e cipolle.....	624

Frutta

La necessità di mantenere basso l'indice glicemico dei pasti, allo scopo di non stimolare eccessivamente la secrezione di insulina, renderà controindicati tutti i frutti a maggiore contenuto di

fruttosio, soprattutto nel pasto serale.

Ananas.....	628
Anguria.....	628
Arancia.....	629
Banana.....	630
Castagna.....	631
Clementine.....	632
Fichi freschi.....	633
Loti o cachi.....	636
Macedonia di frutta.....	636
Mela in pastella.....	639
Melone.....	640
Pera cotta.....	644
Pera cruda.....	645
Uva bianca.....	649
Uva rossa.....	650
Albicocca secca.....	652
Fichi secchi.....	653
Prugne secche.....	655

Erbe, bevande e rimedi

Escluse le bevande alcoliche, in particolare birra e vino bianco, bisognerà prestare particolare attenzione anche a rimedi iperglicemizzanti come la spremuta di succo d'uva, il centrifugato di carote il vin brulé o la glucosata per os.

Uva passa.....	672
Birra.....	676
Latte e cacao.....	678
Latte intero fresco.....	679
Vino bianco.....	680
Riso, limone, tuorlo d'uovo e Parmigiano.....	685
Vin brulé.....	696
Vino rosso alla salvia.....	696
Zucchero con cipolla.....	697
Mela al forno.....	699
Glucosata per os.....	704
Borragine al burro e Parmigiano.....	710
Soluzione di acqua, limone e miele.....	712
Spremuta di succo d'uva.....	713
Centrifugato di carote.....	716