

# ALIMENTIAMOCI

## INTRODUZIONE

La parola dieta nell'immaginario comune è associata molto spesso alla perdita di peso, la modifica temporanea delle proprie abitudini per ripristinare uno stato di salute non più ottimale o un peso andato fuori controllo a causa di un'alimentazione inadeguata alle esigenze del proprio organismo. Durante la dieta si cambiano temporaneamente le proprie abitudini alimentari, e si è soggetti ad un controllo continuo, ed è un percorso obbligato in alcune circostanze. Una volta terminata la dieta però si tende a ritornare alle vecchie abitudini vanificando tutti i risultati ottenuti.

***Mangiare sano è invece un percorso*** che permette di fare pace con il cibo, evitando il conteggio delle calorie e concentrandosi sull'apprendimento di stili alimentari che consentono di diminuire lo stato infiammatorio, invecchiare meglio e contrastare tutte quelle patologie che traggono beneficio dal miglioramento del proprio stile di vita.

Nella pratica significa: “sana alimentazione, equilibrata e benefica, di cosa stiamo parlando, chi lo decide e perché?”

Ovviamente esistono delle linee guida costruite sulla base di lunghi studi di tipo osservazionale sulle popolazioni oppure su “trial”, che non sono altro che prove/esperimenti controllati, che costituiscono delle relative sicurezze nel campo alimentare e vengono raccomandate in lungo e in largo. Controllare però ogni possibile variabile durante gli studi in questo ambito è difficilissimo, ecco perché, quando si tratta di indicazioni alimentari, è così complicato fornire risposte nette e insindacabili e soprattutto uguali per tutti!

Tuttavia, esistono alcune certezze che possono essere applicate anche nella vita di tutti i giorni, conoscerle ed iniziare ad introdurle nella propria quotidianità aiuta sicuramente a migliorare il proprio benessere.

Prendiamo in considerazione alcune certezze :

- **Carenze nutrizionali:** se manca qualche elemento nutritivo magari

andiamo avanti lo stesso, ma in maniera meno efficiente e se la carenza diventa grave, possono insorgere veri e propri disturbi. Vitamine e sali minerali consentono la normale funzione di tutte le cellule del nostro corpo, una dieta scarsa in verdura, frutta, alimenti integrali e di buona qualità, ricca di cibi processati (junk food = cibo spazzatura) porta inevitabilmente a carenze nutrizionali. Le più comuni sono carenza di Calcio, Magnesio, Ferro, Vitamina D, Vitamina K, Vitamina B3, Acido folico. Le carenze nelle diete occidentali non sono più legate ai macronutrienti Carboidrati, Grassi e Proteine, che anzi abbondano in quegli alimenti ad alta intensità calorica, ma sono proprio legate ai micronutrienti.

Non meno importante la carenza di fibre, indispensabili per il corretto funzionamento dell'intestino, che attualmente vengono chiamate con l'acronimo di MAC ossia Carboidrati Accessibili al Microbiota, sostanze dietetiche che il microbiota intestinale utilizza per la sua crescita che sono cruciali nel determinare la composizione dell'ecologia microbica intestinale. Le scelte dietetiche causano differenze nella composizione del microbiota intestinale. Mentre la dieta del modello occidentale riduce la diversità dei phyla microbici intestinali e dei generi, la dieta mediterranea influenza positivamente le funzioni immunitarie dell'ospite, così come la diversità e la stabilità del microbiota.

- **Eccessi nutrizionali** come al solito la ragione sta nel mezzo così come le carenze non agiscono per la salute anche gli eccessi non fanno certo bene. Il fattore più determinante nell'equilibrio è rappresentato sia dalla qualità che dalla quantità di cibo consumato. Un eccesso di cibo di bassa qualità porta inevitabilmente verso uno squilibrio e a tutte quelle patologie croniche non trasmissibili che rappresentano la percentuale più elevata di mortalità a livello globale : Cancro, Malattie cardiovascolari, Malattie respiratorie croniche, Diabete, Malattie renali, Sindrome Metabolica, Obesità.

Su questi due fattori sicuramente non ci sono dubbi e rappresentano un elemento comune da cui partire a livello teorico e immagino che la maggior parte di voi conosca bene queste teorie. La pratica ahimè è tutta un'altra questione !!!!

In teoria per migliorare la propria salute e ridurre il proprio peso

dovrebbe essere sufficiente mangiare di meno e fare più attività fisica .... Tra il dire e il fare. Normalmente comincia tutto il lunedì, oppure dopo le feste o dopo il compleanno o prima/dopo le vacanze estive e finisce dopo 2 o 3 giorni oppure nella migliore delle ipotesi dopo 2 o 3 mesi. Questo perché, se si prendono in considerazione solo la dieta e l'attività fisica senza affiancarli ad un vero percorso di cambiamento, il rischio è quello di sottoporsi ciclicamente a periodi di restrizioni alternati a periodi di ripristino di vecchie abitudini con conseguenze disastrose sulla propria autostima perché quando mancano i risultati, a sentirsi fallita è la persona che avrebbe dovuto seguire rigidamente le prescrizioni e non è riuscita a farlo.

Il comportamento alimentare, inteso come la scelta e l'assunzione del cibo, è complesso e ***non può essere ridotto solo a questioni di volontà personale*** sottoposte ad un giudizio morale.

Non è sufficiente sapere cosa mangiare, la maggior parte di noi sa benissimo quali sono i cibi che non fanno bene, occorre prestare attenzione anche al motivo per cui mangiamo in un certo modo e non riusciamo a mangiare in un altro.

Lo scopo è raggiungere un cambiamento delle proprie abitudini (non solo alimentari).

In questo piccolo manuale non si parla di dieta, ma di un nuovo stile di vita che considera la persona nel suo insieme, lavorando sulla promozione del benessere.

Occorre recuperare la consapevolezza di come funziona il proprio corpo cominciando a ri- ascoltare i suoi segnali.

Un percorso è utile quando dona la possibilità di gestire autonomamente la propria condizione e fa prendere il contatto con il proprio corpo e le sue esigenze. Non dimentichiamo che *il cibo assume significati unici e individuali per ognuno di noi* l'obiettivo rimane quindi quello di modificare il rapporto con il cibo e con il proprio corpo e sviluppare nuove abitudini che sostengono il benessere.

Ognuno di noi è capace di prendersi cura di sé, ma questa capacità è spesso dimenticata o viene messa in secondo piano, come se fosse meno

importante di altre cose che premono per avere attenzione, e questo ha ricadute sul rapporto con il cibo.

***Al cibo va restituita la sua funzione nutritiva***, senza dimenticare il significato personale che può avere per ognuno. Il mettersi in ascolto di sé aiuta a equilibrare queste due parti permettendo di apprezzare e non sacrificare la parte piacevole e conviviale del cibo.

Il percorso proposto è strutturato in 10 punti volti a migliorare la propria salute attraverso piccoli cambiamenti. ***Facendo un passo alla volta*** è possibile acquisire abitudini più sane e mantenerle nel tempo. Ogni punto prende in considerazione un'abitudine alimentare, che, se protratta nel tempo e all'eccesso porta sicuramente ad uno squilibrio, ti propongo anche alcune domande da porti sul perché non riesci a controllarti su alcuni cibi, prendile come spunto di riflessione.

Ogni punto passa poi dalla teoria alla pratica in modo tale da portare l'abitudine nell'azione quotidiana in quanto il cambiamento passa sempre attraverso l'azione e a volte le azioni per produrre il cambiamento desiderato vanno portate avanti per molto tempo.

Questo è proprio quello che hai bisogno di prenderti: ***permettiti di avere il tempo***.

Non è necessario partire dal punto N. 1, ma prendi in considerazione per prima quelle abitudini che per te sono più facili da adottare di altre, passa poi a quelle più difficili. **Ecco i 10 punti:**

1. Ridurre il consumo di zucchero
2. Introdurre nel menu settimanale i cereali integrali e ridurre il consumo di carboidrati ad alto indice glicemico e junk food
3. Consumare grassi sani
4. Alternare il consumo di proteine animali e proteine vegetali
5. Aumentare il consumo di frutta e verdura
6. Introdurre germogli, alimenti fermentati, spezie

7. Limitare il più possibile alimenti conservati e già pronti
8. Introdurre nel menu settimanale i semi oleaginosi
9. Curare la distribuzione dei pasti
10. Detox almeno 2 volte all'anno

In appendice troverai poi consigli per colazioni sane e nutrienti e dei menu che ti possono aiutare almeno all'inizio a mettere insieme il pranzo con la cena.

Ed ora prima di partire inizia a :

- ***Portare la tua attenzione ESCLUSIVAMENTE al cibo*** nel momento del pasto, evita di mangiare con il telefono in mano o davanti al PC rischi veramente di svuotare il piatto senza neanche capire come sia successo. Prima di cominciare a mangiare anche se hai tanta fame anche se è solo un panino guarda i colori, senti il profumo e concentrati sul sapore. Godi di ogni boccone.
- ***Dai tempo alla tua forchetta.*** Se anche tu hai l'abitudine di "caricare" il boccone successivo della forchetta mentre stai ancora masticando ***aspetta di aver mandato giù*** ogni boccone prima di usare la posata ***per prendere altro cibo***. Questo espediente ti aiuterà a mangiare più lentamente e ad assaporare di più ciò che metti in bocca.

Solo con questi due punti hai già fatto un buon lavoro.

## **PUNTO NUMERO 1**

### **RIDURRE IL CONSUMO DI ZUCCHERI SEMPLICI**

#### **BREVI CENNI STORICI**

Sono le crociate che a partire dal XII secolo fanno conoscere lo zucchero alle popolazioni europee, la coltura della canna da zucchero viene impiantata in Grecia, in Italia e nel mezzogiorno della Francia. Questa nuova spezia è allora venduta nelle farmacie a prezzo molto elevato. La storia della barbabietola da zucchero invece si fa partire all' inizio del 1600 allorché l' agronomo francese Olivier De Serres descrisse alcuni tipi di bietola "da poco giunti dall' Italia" che, dopo la cottura, davano un succo simile allo sciroppo di zucchero. Nel 1747 il chimico tedesco Andreas Marggraf riesce a cristallizzare lo zucchero estratto dalle radici di bietole.

Il suo sviluppo, però, fu decretato da Napoleone. Le difficoltà riscontrate dalla Francia napoleonica di assicurare il suo approvvigionamento di zucchero sono state il vero stimolo per la produzione di zucchero di bietola. Nel 1802 Delessert aveva iniziato prove di estrazione e purificazione. Il 25 marzo 1811 Napoleone autorizzò, con il suo storico decreto la semina di 32000 ettari di bietole e la costruzione, con contributo statale, di numerose fabbriche. Il 2 gennaio 1812 Benjamin Delessert riceve a Passy la legione d'onore dalle mani di Napoleone al quale egli ha presentato il primo pane di zucchero di bietola. Successivamente lo sviluppo in Europa e nel mondo fu inarrestabile.

Lo zucchero, quindi, non faceva parte della nostra dieta fino a circa il 1700 ed il suo consumo medio a persona, a quei tempi, era di circa 4 kg all'anno. Nel 1800 era cresciuto a 18 kg pro capite.

In Italia attualmente si calcola che il consumo di zucchero pro capite si attesti intorno ai 25 kg tra zucchero raffinato aggiunto alle bevande e da cibi che lo contengono!!!

Lo zucchero viene aggiunto nelle bevande sportive e nascosto in quasi tutti gli alimenti trasformati, anche in quelli apparentemente salati come ad esempio mais e piselli in scatola, nel concentrato di pomodoro, nella maionese e perfino in alcuni salumi e formaggi, è anche un ottimo

espediente per camuffare il gusto di alimenti di qualità scadente. Ora condivido con voi alcuni aspetti chimico-metabolici sugli zuccheri semplici e la lista dei 77 rischi legati allo zucchero (con riferimenti bibliografici) redatta dalla dottoressa Nancy Appleton, autrice del libro Lick the Sugar Habi. Se non vi va di addentrarvi troppo nello specifico passate pure al paragrafo successivo.

### **Cos'è lo zucchero? Come viene assorbito e metabolizzato nel nostro corpo?**

Quello di cui parliamo in questo punto sono gli zuccheri semplici che si dividono in monosaccaridi e disaccaridi:

- I Monosaccaridi sono Glucosio e Galattosio/Fruuttosio/Ribosio
- I Disaccaridi sono composti da due monosaccaridi e sono il saccarosio = glucosio + fruttosio (è lo zucchero di canna e da barbabietola), il lattosio = glucosio + galattosio (è lo zucchero del latte) , il maltosio = glucosio + glucosio (è lo zucchero del malto)

**Glucosio e fruttosio** sono il principale carburante metabolico glucidico delle nostre cellule.

I disaccaridi attraverso enzimi specifici vengono scissi in monosaccaridi e assorbiti dai villi intestinali del Tenue. Passano nel sangue e attraverso la vena porta arriva nel fegato e da qui a tutto l'organismo. Le cellule utilizzano il glucosio a fini energetici attraverso il ciclo di Krebs, il glucosio non utilizzato a fini energetici viene immagazzinato principalmente nel fegato e nei muscoli come riserva di energia sotto forma di glicogeno e quando le scorte sono ben rifornite il restante glucosio viene accumulato come grasso nel tessuto adiposo. Gli ormoni più importanti che regolano la gestione del glucosio nel sangue sono l'insulina e il glucagone secreti dal pancreas. L'insulina interviene per diminuire la concentrazione del glucosio nel sangue mentre il glucagone fa il lavoro opposto.

Il meccanismo dell'insulina diventa perverso quando, in presenza di eccesso di zuccheri, ne viene secreta troppa: in tal caso la glicemia si abbassa esageratamente, il cervello va in crisi e manda immediatamente il segnale, all'organismo, di introdurre nuovo carburante (fame). È stato calcolato che appena dopo un'ora circa dal picco glicemico, scatta di nuovo il desiderio di introdurre cibo!

Tutto questo per dire, riassumendo, che all'introduzione di cibi molto zuccherini corrisponde un doppio svantaggio: ingrassamento e nuova fame.

***“Il cervello ha bisogno di zuccheri. I neuroni non ne possono proprio fare a meno”.*** ***Si tratta di vera e propria disinformazione nutrizionale.*** La cosa viene fatta spiegando in maniera molto fuorviante una nozione scientifica elementare: in condizioni normali, i neuroni hanno bisogno di glucosio per funzionare. Si tratta di un concetto ben diverso da *“i neuroni hanno bisogno di zucchero e non ne possono fare a meno”*. ***È vero che il glucosio*** è l'unico zucchero semplice o, meglio, monosaccaride, in grado di attraversare la barriera che separa il sangue dal cervello per raggiungere i neuroni, dove funge da carburante. Ma non è necessario mangiare lo zucchero o i dolci per avere in circolo del glucosio pronto a dare energia al cervello. Il nostro corpo, infatti, è in grado di ottenere tutto il glucosio che gli serve dai carboidrati complessi (amidi) presenti nei cereali integrali, nella pasta, in un buon pane integrale da lievitazione naturale, dai legumi, nonché dagli zuccheri semplici presenti naturalmente nella frutta fresca ed essiccata. Ma in caso di necessità può ricavarli anche dai grassi e persino dalle proteine.

Ed ecco i 77 rischi legati al consumo quotidiano di zucchero e alimenti che lo contengono :

1. Lo zucchero può sopprimere il sistema immunitario e mettere in pericolo le difese contro le malattie infettive. [1] [2]
2. Lo Zucchero sconvolge i rapporti dei minerali nel corpo: causa carenze di cromo e di rame e interferisce con l'assorbimento di calcio e magnesio. [3] [4] [5] [6]
3. Lo zucchero può causare un rapido aumento di adrenalina, iperattività, ansia, difficoltà di concentrazione e irritabilità nei bambini. [7] [8]
4. Lo zucchero può produrre un aumento significativo del colesterolo totale, trigliceridi e colesterolo LDL (cattivo) e diminuzione del colesterolo HDL (buono). [9] [10] [11] [12]
5. Lo zucchero causa perdita di elasticità e di funzione dei tessuti. [13]
6. Lo Zucchero alimenta le cellule tumorali ed è stato collegato con lo sviluppo dei cancro al seno, ovaie, prostata, retto, pancreas, vie



- biliari, polmone, stomaco e colecisti. [14] [15] [16] [17] [18] [19] [20]
7. Lo zucchero può aumentare i livelli di glucosio a digiuno, può indurre a mangiare di più a causa dell'ipoglicemia reattiva (senso di fame). [21] [22]
  8. Lo zucchero può indebolire la vista. [23] [24]
  9. Lo zucchero può causare molti problemi nel tratto gastrointestinale, tra cui: acidità di stomaco, cattiva digestione, malassorbimento, un aumento del rischio di morbo di Crohn e colite ulcerosa. [25] [26][27] [28] [29]
  10. Lo zucchero può causare invecchiamento precoce. [30] Questo fattore di accelerazione dell'invecchiamento è dovuto all'insulina che viene prodotta in maggiori quantità dal consumo di zucchero. [31]
  11. Lo zucchero può portare all'alcolismo. [32]
  12. Lo zucchero può produrre acidità salivare, carie e malattie parodontali. [33] [34] [35]
  13. Lo Zucchero contribuisce in maniera determinante all'obesità. [36] [31]
  14. Lo zucchero può causare malattie autoimmuni come artrite, asma e sclerosi multipla. [37] [38] [39]
  15. Lo zucchero favorisce di molto lo sviluppo e diffusione incontrollati del lievito *Candida albicans*. [40]
  16. Lo zucchero può causare la formazione di calcoli biliari. [41]
  17. Lo zucchero può essere causa di appendicite. [42]
  18. Lo zucchero può favorire la formazione di emorroidi. [43]
  19. Lo zucchero può favorire la formazione di vene varicose. [44]
  20. Lo zucchero può elevare la glicemia e l'insulinemia nelle donne che assumono contraccettivi orali. [45]
  21. Lo zucchero può contribuire allo sviluppo dell'osteoporosi. [46]
  22. Lo zucchero può causare resistenza insulinica, ossia la diminuzione nella sensibilità all'insulina. Il livello anormalmente elevato di insulina ha anche come conseguenza il diabete. [47] [48] [49]
  23. Lo Zucchero può ridurre i livelli di vitamina E.[50]
  24. Lo zucchero può far aumentare la pressione arteriosa sistolica. [51]
  25. Lo Zucchero può provocare sonnolenza e diminuzione

- dell'attività nei bambini. [51]
26. Lo Zucchero aumenta la produzione dei prodotti finali della glicazione (AGE), che sono molecole di zucchero che si attaccano alle proteine nel corpo. Le AGE accelerano l'invecchiamento delle cellule e contribuiscono a una moltitudine di malattie croniche e potenzialmente letali. [52] [31]
  27. Lo Zucchero può interferire con l'assorbimento delle proteine. [53]
  28. Lo zucchero può causare lo sviluppo di allergie alimentari. [53]
  29. Lo zucchero può causare tossiemia durante la gravidanza. [54]
  30. Lo zucchero può contribuire alla formazione dell'eczema nei bambini. [55]
  31. Lo zucchero può causare l'aterosclerosi e altre malattie cardiovascolari (come suggerito dallo studio presentato in questo articolo). [56] [57]
  32. Lo zucchero può alterare la struttura del DNA. [58]
  33. Lo zucchero può modificare la struttura delle proteine e originare un'alterazione permanente delle funzioni delle proteine nel corpo. [59] [60]
  34. Lo zucchero può far invecchiare la pelle alterando la struttura del collagene. [61]
  35. Lo zucchero può procurare cataratta e miopia. [62] [63]
  36. Lo zucchero può causare l'enfisema polmonare. [64]
  37. L'alto consumo di zucchero può danneggiare l'omeostasi (l'equilibrio) fisiologica di svariati sistemi dell'organismo. [65]
  38. Lo Zucchero riduce la capacità di funzionamento degli enzimi. [66]
  39. L'assunzione di zucchero è risultata superiore nelle persone che hanno sviluppato la malattia di Parkinson. [67]
  40. Lo zucchero può aumentare il volume del fegato inducendo una velocizzazione della divisione cellulare. Oltre a ciò, può far aumentare la quantità di grasso nel fegato, causando una condizione nota come steatosi epatica. [68] [69]
  41. Lo zucchero può aumentare il volume dei reni e causare modificazioni patologiche, tra cui la formazione di calcoli renali. [70] [71].
  42. Lo zucchero può danneggiare il pancreas. [72]

43. Lo zucchero può aumentare la ritenzione di liquidi del corpo. [73]
44. Lo zucchero è il principale nemico della peristalsi intestinale. [74]
45. Lo zucchero può compromettere il rivestimento dei capillari arteriosi. [75]
46. Lo zucchero può rendere più fragili i tendini. [76]
47. Lo zucchero può causare mal di testa ed emicrania. [77]
48. Lo zucchero può causare disturbi dell'apprendimento nei bambini. [78] [79]
49. Lo zucchero può causare un incremento delle onde cerebrali alfa, delta e theta. La conseguenza è anche un'alterazione della capacità di pensiero. [80]
50. Lo zucchero può causare depressione. [81]
51. Lo zucchero può aumentare il rischio di gotta. [82]
52. Lo zucchero può aumentare il rischio di malattia di Alzheimer. [83]. Diversi studi con risonanza magnetica mostrano che negli adulti di 60 e più anni con alti livelli di acido urico vi è 4-5 volte un aumentato rischio di soffrire di demenza su base vascolare – la seconda più comune forma di demenza dopo la Malattia di Alzheimer. [31]
53. Lo zucchero può causare squilibri ormonali tra cui un aumento di estrogeni negli uomini, un peggioramento di sintomi della sindrome premestruale (PMS) nella donna, e una diminuzione della secrezione dell'ormone della crescita. [84] [85] [86] [87]
54. Lo zucchero può provocare vertigini. [88]
55. Le diete ricche di zucchero aumentano la formazione di radicali liberi e lo stress ossidativo. [89]
56. Una dieta ad alto contenuto di zucchero (o saccarosio) nei soggetti con malattia vascolare periferica aumenta in modo significativo l'adesione delle piastrine. [90]
57. L'elevato consumo di zucchero da parte delle giovani donne in gravidanza può portare a una significativa diminuzione della durata della gestazione (rischio di parto prematuro) ed è associato con un doppio del rischio di avere bambino con dimensione inferiore per età gestazionale alla nascita (SGA). [91] [92]
58. Lo zucchero è una sostanza che crea dipendenza simile a quella

- prodotta dalle droghe pesanti – come per esempio la cocaina – e in molti casi anche più grave. [93]
59. Lo zucchero può essere inebriante come l'alcol. [94]
  60. Lo Zucchero dato ai bambini prematuri può influire sulla quantità di anidride carbonica che producono. [95]
  61. Una riduzione del consumo di zuccheri può aumentare la stabilità emotiva. [96]
  62. Lo Zucchero si trasforma in grasso tra 2 e 5 volte più velocemente nel corpo di quanto non faccia l'amido. [97]
  63. Il rapido assorbimento di zuccheri favorisce un consumo eccessivo di cibo nei soggetti obesi. [98]
  64. Lo zucchero può peggiorare i sintomi dei bambini con disturbo da deficit di attenzione o iperattività (ADHD). [99]
  65. Lo zucchero influisce negativamente sulla composizione elettrolitica dell'urina. [100]
  66. Lo zucchero può compromettere il corretto funzionamento delle ghiandole surrenali. [101]
  67. Lo zucchero ha la capacità di favorire anomali processi metabolici in individui sani, che possono sfociare in malattie croniche degenerative. [102]
  68. Infusioni per via endovenosa di acqua e zucchero possono ridurre drasticamente la quantità di ossigeno nel cervello. [103]
  69. Lo zucchero aumenta il rischio di contrarre la poliomielite. [104]
  70. L'assunzione di zucchero può provocare attacchi epilettici. [105]
  71. Lo zucchero aumenta la pressione arteriosa nelle persone obese. [106]
  72. Nelle unità di cura intensiva, la drastica limitazione dello zucchero salva la vita. [107]
  73. Lo zucchero può indurre la morte cellulare. [108]
  74. Nei centri di riabilitazione giovanile, quando viene ridotta la quantità di zucchero nelle diete dei bambini, si assiste ad un calo del 44% dei comportamenti antisociali. [109]
  75. Lo zucchero disidrata i neonati. [110]
  76. Lo zucchero può causare malattie gengivali (o parodontali). [111]

## 77. Lo zucchero causa problemi di memoria nelle persone anziane. [112]

### **RIFERIMENTI:**

- [1] Sanchez, A., et al. Role of Sugars in Human Neutrophilic Phagocytosis, American Journal of Clinical Nutrition. Nov 1973; 261:1180\_1184. Bernstein, J., al. Depression of Lymphocyte Transformation Following Oral Glucose Ingestion. American Journal of Clinical Nutrition.1997; 30:613
- [2] Ringsdorf, W., Cheraskin, E. and Ramsay R. Sucrose, Neutrophilic Phagocytosis and Resistance to Disease, Dental Survey. 1976;52(12):46\_48
- [3] Couzy, F., et al. "Nutritional Implications of the Interaction Minerals," Progressive Food and Nutrition Science 17; 1933:65-87
- [4] Kozlovsky, A., et al. Effects of Diets High in Simple Sugars on Urinary Chromium Losses. Metabolism. June 1986; 35:515\_518
- [5] Fields, M., et al. Effect of Copper Deficiency on Metabolism and Mortality in Rats Fed Sucrose or Starch Diets, Journal of Clinical Nutrition. 1983;113:1335\_1345
- [6] Lemann, J. Evidence that Glucose Ingestion Inhibits Net Renal Tubular Reabsorption of Calcium and Magnesium. Journal of Clinical Nutrition. 1976 ;70:236\_245
- [7] Goldman, J., et al. Behavioral Effects of Sucrose on Preschool Children. Journal of Abnormal Child Psychology.1986;14(4):565\_577
- [8] Jones, T. W., et al. Enhanced Adrenomedullary Response and Increased Susceptibility to Neuroglycopenia: Mechanisms Underlying the Adverse Effect of Sugar Ingestion in Children. Journal of Pediatrics. Feb 1995; 126:171-7
- [9] Scanto, S. and Yudkin, J. The Effect of Dietary Sucrose on Blood Lipids, Serum Insulin, Platelet Adhesiveness and Body Weight in Human Volunteers, Postgraduate Medicine Journal. 1969;45:602\_607
- [10] Albrink, M. and Ullrich I. H. Interaction of Dietary Sucrose and Fiber on Serum Lipids in Healthy Young Men Fed High Carbohydrate Diets. American Journal of Clinical Nutrition. 1986;43:419
- [11] Reiser, S. Effects of Dietary Sugars on Metabolic Risk Factors Associated with Heart Disease. Nutritional Health. 1985;203\_216
- [12] Lewis, G. F. and Steiner, G. Acute Effects of Insulin in the Control of Vldl Production in Humans. Implications for The insulin-resistant State. Diabetes Care. 1996 Apr;19(4):390-3 R. Pamplona, M.J., et al. Mechanisms of Glycation in Atherogenesis. Medical Hypotheses. 1990;40:174-181
- [13] Cerami, A., Vlassara, H., and Brownlee, M. "Glucose and Aging." Scientific American. May 1987:90. Lee, A. T. and Cerami, A. The Role of Glycation in Aging. Annals of the New York Academy of Science; 663:63-67
- [14] Takahashi, E., Tohoku University School of Medicine, Wholistic Health Digest. October 1982:41:00
- [15] Quillin, Patrick, Cancer's Sweet Tooth, Nutrition Science News. Ap 2000 Rothkopf, M. Nutrition. July/Aug 1990;6(4)
- [16] Michaud, D. Dietary Sugar, Glycemic Load, and Pancreatic Cancer Risk in a Prospective Study. J Natl Cancer Inst. Sep 4, 2002 ;94(17):1293-300
- [17] Moerman, C. J., et al. Dietary Sugar Intake in the Etiology of Biliary Tract Cancer. International Journal of Epidemiology. Ap 1993.2(2):207-214.
- [18] The Edell Health Letter. Sept 1991; 7:1
- [19] De Stefani, E. Dietary Sugar and Lung Cancer: a Case control Study in Uruguay. Nutrition and Cancer. 1998;31(2):132\_7

- [20] Cornee, J., et al. A Case-control Study of Gastric Cancer and Nutritional Factors in Marseille, France. *European Journal of Epidemiology* 11 (1995):55-65
- [21] Kelsay, J., et al. Diets High in Glucose or Sucrose and Young Women. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1974;27:926\_936. Thomas, B. J., et al. Relation of Habitual Diet to Fasting Plasma Insulin Concentration and the Insulin Response to Oral Glucose, *Human Nutrition Clinical Nutrition*. 1983; 36C(1):49\_51
- [22] Dufty, William. *Sugar Blues*. (New York:Warner Books, 1975)
- [23] *Acta Ophthalmologica Scandinavica*. Mar 2002;48;25. Taub, H. Ed. Sugar Weakens Eyesight, *VM NEWSLETTER*;May 1986:06:00
- [24] Dufty.
- [25] Yudkin, J. *Sweet and Dangerous*. (New York:Bantam Books,1974) 129
- [26] Cornee, J., et al. A Case-control Study of Gastric Cancer and Nutritional Factors in Marseille, France, *European Journal of Epidemiology*. 1995;11
- [27] Persson P. G., Ahlbom, A., and Hellers, G. *Epidemiology*. 1992; 3:47-52
- [28] Jones, T. W., et al. Enhanced Adrenomedullary Response and Increased Susceptibility to Neuroglycopenia: Mechanisms Underlying the Adverse Effect of Sugar Ingestion in Children. *Journal of Pediatrics*. Feb 1995; 126:171-7.
- [29] Lee, A. T.and Cerami A. The Role of Glycation in Aging. *Annals of the New York Academy of Science*.1992; 663:63-70
- [30] Abrahamson, E. and Peget, A. *Body, Mind and Sugar*. (New York: Avon, 1977)
- [31] Johnson RJ and Gower T.
- [32] Glinsmann, W., Irausquin, H., and Youngmee, K. Evaluation of Health Aspects of Sugar Contained in Carbohydrate Sweeteners. F. D. A. Report of Sugars Task Force. 1986:39:00 Makinen K.K.,et al. A Descriptive Report of the Effects of a 16\_month Xylitol Chewing\_gum Programme Subsequent to a 40\_month Sucrose Gum Programme. *Caries Research*. 1998; 32(2)107\_12
- [33] Glinsmann, W., Irausquin, H., and K. Youngmee. Evaluation of Health Aspects of Sugar Contained in Carbohydrate Sweeteners. F. D. A. Report of Sugars Task Force.1986; 39:36\_38
- [34] Appleton, N. *New York: Healthy Bones*. Avery Penguin Putnam:1989
- [35] Keen, H., et al. Nutrient Intake, Adiposity, and Diabetes. *British Medical Journal*. 1989; 1:00 655\_658
- [36] Darlington, L., Ramsey, N. W. and Mansfield, J. R. Placebo Controlled, Blind Study of Dietary Manipulation Therapy in Rheumatoid Arthritis, *Lancet*. Feb 1986;8475(1):236\_238
- [37] Powers, L. Sensitivity: You React to What You Eat. *Los Angeles Times*. (Feb. 12, 1985). Cheng, J., et al. Preliminary Clinical Study on the Correlation Between Allergic Rhinitis and Food Factors. *Lin Chuang Er Bi Yan Hou Ke Za Zhi* Aug 2002;16(8):393-396
- [38] Erlander, S. The Cause and Cure of Multiple Sclerosis, *The Disease to End Disease*. Mar 3, 1979;1(3):59\_63
- [39] Crook, W. J. *The Yeast Connection*. (TN:Professional Books, 1984)
- [40] Heaton, K. The Sweet Road to Gallstones. *British Medical Journal*. Apr 14, 1984; 288:00:00 1103\_1104. Misciagna, G., et al. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1999; 69:120-126
- [41] Cleave, T. *The Saccharine Disease*. (New Canaan, CT: Keats Publishing, 1974)
- [42] Ibid.
- [43] Cleave, T. and Campbell, G. (Bristol, England:Diabetes, Coronary Thrombosis and the Saccharine Disease: John Wright and Sons, 1960)
- [44] Behall, K. Influence of Estrogen Content of Oral Contraceptives and Consumption of Sucrose on Blood Parameters. *Disease Abstracts International*. 1982;431437
- [45] Tjäderhane, L. and Larmas, M. A High Sucrose Diet Decreases the Mechanical Strength of Bones in Growing Rats. *Journal of Nutrition*. 1998:128:1807\_1810
- [46] Beck, Nielsen H., Pedersen O., and Schwartz S. Effects of Diet on the Cellular Insulin Binding

- and the Insulin Sensitivity in Young Healthy Subjects. *Diabetes*. 1978;15:289\_296
- [47] Sucrose Induces Diabetes in Cat. *Federal Protocol*. 1974;6(97). *Diabetes*
- [48] Reiser, S., et al. Effects of Sugars on Indices on Glucose Tolerance in Humans. *American Journal of Clinical Nutrition*. 1986;43:151-159
- [49] *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Aug 2000
- [50] Hodges, R., and Rebello, T. Carbohydrates and Blood Pressure. *Annals of Internal Medicine*. 1983;98:838\_841
- [51] Behar, D., et al. Sugar Challenge Testing with Children Considered Behaviorally Sugar Reactive. *Nutritional Behavior*. 1984;1:277\_288
- [52] Furth, A. and Harding, J. Why Sugar Is Bad For You. *New Scientist*. Sep 23, 1989;44
- [53] Simmons, J. Is The Sand of Time Sugar? *LONGEVITY*. June 1990:00:00 49\_53
- [54] Appleton, N. New York: LICK THE SUGAR HABIT. Avery Penguin Putnam:1988. Allergies
- [55] Cleave, T. *The Saccharine Disease*: (New Canaan Ct: Keats Publishing, Inc., 1974).131
- [56] *Ibid*. 132
- [57] Pamplona, R., et al. Mechanisms of Glycation in Atherogenesis. *Medical Hypotheses* . 1990:00:00 174\_181
- [58] Vaccaro O., Ruth, K. J. and Stamler J. Relationship of Postload Plasma Glucose to Mortality with 19 yr Follow up. *Diabetes Care*. Oct 15,1992; 10:328\_334. Tominaga, M., et al, Impaired Glucose Tolerance Is a Risk Factor for Cardiovascular Disease, but Not Fasting Glucose. *Diabetes Care*. 1999;2(6):920-924
- [59] Lee, A. T. and Cerami, A. Modifications of Proteins and Nucleic Acids by Reducing Sugars: Possible Role in Aging. *Handbook of the Biology of Aging*. (New York: Academic Press, 1990)
- [60] Monnier, V. M. Nonenzymatic Glycosylation, the Maillard Reaction and the Aging Process. *Journal of Gerontology* 1990;45(4):105\_110
- [61] Cerami, A., Vlassara, H., and Brownlee, M. Glucose and Aging. *Scientific American*. May 1987:00:00 90
- [62] Dyer, D. G., et al. Accumulation of Maillard Reaction Products in Skin Collagen in Diabetes and Aging. *Journal of Clinical Investigation*. 1993;93(6):421\_22
- [63] Veromann, S. et al."Dietary Sugar and Salt Represent Real Risk Factors for Cataract Development." *Ophthalmologica*. 2003 Jul-Aug;217(4):302-307
- [64] Goulart, F. S. Are You Sugar Smart? *American Fitness*. March\_April 1991:00:00 34\_38. Milwaukee, WI
- [65] Monnier, V. M. Nonenzymatic Glycosylation, the Maillard Reaction and the Aging Process. *Journal of Gerontology*. 1990;45(4):105\_110
- [66] Ceriello, A. Oxidative Stress and Glycemic Regulation. *Metabolism*. Feb 2000;49(2 Suppl 1):27 29
- [67] Appleton, Nancy. New York; Lick the Sugar Habit. Avery Penguin Putnam, 1988 enzymes
- [68] Hellenbrand, W. Diet and Parkinson's Disease. A Possible Role for the Past Intake of Specific Nutrients. Results from a Self-administered Food-frequency Questionnaire in a Case-control Study. *Neurology*. Sep 1996;47(3):644-650
- [69] Goulart, F. S. Are You Sugar Smart? *American Fitness*. March\_April 1991:00:00 34\_38
- [70] *Ibid*.
- [71] Yudkin, J., Kang, S. and Bruckdorfer, K. Effects of High Dietary Sugar. *British Journal of Medicine*. Nov 22, 1980;1396
- [72] Blacklock, N. J., Sucrose and Idiopathic Renal Stone. *Nutrition and Health*. 1987;5(1-2):9
- Curhan, G., et al. Beverage Use and Risk for Kidney Stones in Women. *Annals of Internal Medicine*. 1998;28:534-340
- [73] Goulart, F. S. Are You Sugar Smart? *American Fitness*. March\_April 1991:00:00 34\_38. Milwaukee, WI

- [74] Ibid. fluid retention
- [75] Ibid. bowel movement
- [76] Ibid. compromise the lining of the capillaries
- [77] Nash, J. Health Contenders. Essence. Jan 1992; 23:00 79\_81
- [78] Grand, E. Food Allergies and Migraine. Lancet. 1979;1:955\_959
- [79] Schauss, A. Diet, Crime and Delinquency. (Berkley Ca; Parker House, 1981)
- [80] Molteni, R, et al. A High-fat, Refined Sugar Diet Reduces Hippocampal Brain-derived Neurotrophic Factor, Neuronal Plasticity, and Learning. Neuroscience. 2002;112(4):803-814
- [81] Christensen, L. The Role of Caffeine and Sugar in Depression. Nutrition Report. Mar 1991;9(3):17-24
- [82] Ibid,44
- [83] Yudkin, J. Sweet and Dangerous.(New York:Bantam Books,1974) 129
- [84] Frey, J. Is There Sugar in the Alzheimer's Disease? Annales De Biologie Clinique. 2001; 59 (3):253-257
- [85] Yudkin, J. Metabolic Changes Induced by Sugar in Relation to Coronary Heart Disease and Diabetes. Nutrition and Health. 1987;5(1-2):5-8
- [86] Yudkin, J and Eisa, O. Dietary Sucrose and Oestradiol Concentration in Young Men. Annals of Nutrition and Metabolism. 1988;32(2):53-55
- [87] The Edell Health Letter. Sept 1991;7:1
- [88] Gardner, L. and Reiser, S. Effects of Dietary Carbohydrate on Fasting Levels of Human Growth Hormone and Cortisol. Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine. 1982;169:36\_40
- [89] Journal of Advanced Medicine. 1994;7(1):51-58
- [90] Ceriello, A. Oxidative Stress and Glycemic Regulation. Metabolism. Feb 2000;49(2 Suppl 1):27 29
- [91] Postgraduate Medicine. Sept 1969;45:602-07
- [92] Lenders, C. M. Gestational Age and Infant Size at Birth Are Associated with Dietary Intake among Pregnant Adolescents. Journal of Nutrition. Jun 1997;1113-1117
- [93] Ibid.
- [94] Sugar, White Flour Withdrawal Produces Chemical Response. The Addiction Letter. Jul 1992:04:00 Colantuoni, C., et al. Evidence That Intermittent, Excessive Sugar Intake Causes Endogenous Opioid Dependence. Obes Res. Jun 2002 ;10(6):478-488. Annual Meeting of the American Psychological Society, Toronto, June 17, 2001 – [www.mercola.com/2001/jun/30/sugar.htm](http://www.mercola.com/2001/jun/30/sugar.htm)
- [95] Ibid.
- [96] Sunehag, A. L., et al. Gluconeogenesis in Very Low Birth Weight Infants Receiving Total Parenteral Nutrition Diabetes. 1999 ;48 7991\_800
- [97] Christensen L., et al. Impact of A Dietary Change on Emotional Distress. Journal of Abnormal Psychology.1985;94(4):565\_79
- [98] Nutrition Health Review. Fall 85 changes sugar into fat faster than fat
- [99] Ludwig, D. S., et al. High Glycemic Index Foods, Overeating and Obesity. Pediatrics. March 1999;103(3):26-32
- [100] Pediatrics Research. 1995;38(4):539-542. Berdonces, J. L. Attention Deficit and Infantile Hyperactivity. Rev Enferm. Jan 2001;4(1)11-4
- [101] Blacklock, N. J. Sucrose and Idiopathic Renal Stone. Nutrition Health. 1987;5(1 & 2):9
- [102] Lechin, F., et al. Effects of an Oral Glucose Load on Plasma Neurotransmitters in Humans. Neurophychobiology. 1992;26(1-2):4-11
- [103] Fields, M. Journal of the American College of Nutrition. Aug 1998;17(4):317\_321
- [104] Arieff, A. I. Veterans Administration Medical Center in San Francisco. San Jose Mercury; June



12/86. IVs of sugar water can cut off oxygen to the brain

[105] Sandler, Benjamin P. Diet Prevents Polio. Milwaukee, WI; The Lee Foundation for for Nutritional Research, 1951

[106] Murphy, Patricia. The Role of Sugar in Epileptic Seizures. Townsend Letter for Doctors and Patients. May, 2001 Murphy is Editor of Epilepsy Wellness Newsletter, 1462 West 5th Ave., Eugene, Oregon 97402

[107] Stern, N. & Tuck, M. Pathogenesis of Hypertension in Diabetes Mellitus. Diabetes Mellitus, a Fundamental and Clinical Text. 2nd Edition, (Philadelphia; A. Lippincott Williams & Wilkins, 2000)943-957

[108] Christansen, D. Critical Care: Sugar Limit Saves Lives. Science News. June 30, 2001; 159:404

[109] Donnini, D. et al. Glucose May Induce Cell Death through a Free Radical-mediated Mechanism. Biochem Biophys Res Commun. Feb 15, 1996;219(2):412-417

[110] Schoenthaler, S. The Los Angeles Probation Department Diet-Behavior Program: An Empirical Analysis of Six Institutional Settings. Int J Biosocial Res 5(2):88-89

[111] Gluconeogenesis in Very Low Birth Weight Infants Receiving Total Parenteral Nutrition. Diabetes. 1999 Apr;48(4):791-800

[112] Glinsmann, W., et al. Evaluation of Health Aspects of Sugar Contained in Carbohydrate Sweeteners." FDA Report of Sugars Task Force -1986 39 123 Yudkin, J. and Eisa, O. Dietary Sucrose and Oestradiol Concentration in Young Men. Annals of Nutrition and Metabolism. 1988;32(2):53-5

[113] Center for Brain Health, Department of Psychiatry dell'Università di New York (Proc Natl Acad Sci USA 2003, Feb 18; 100(4):2019-22).

## INDICE GLICEMICO E CARICO GLICEMICO

L'indice glicemico (**IG**) è un valore numerico che **misura la velocità** con cui un alimento contenente carboidrati aumenta i livelli di zucchero nel sangue.

Ad ogni alimento è stato assegnato un indice glicemico, in base al confronto con un alimento di riferimento (generalmente glucosio o pane bianco).

Pertanto, il valore dell'indice glicemico classifica gli alimenti in base alla loro **risposta glicemica**, classificandoli come ad alto, medio o basso IG. Minore è il valore dell'indice glicemico, minore sarà l'impatto di un dato alimento sui livelli di zucchero nel sangue.

Per un elenco completo dell'indice glicemico negli alimenti :

### Alimenti e prodotti con IG elevato

Sciropo di mais 115 Birra\* 110, Fecola, amido modificato 100, Glucosio 100, Sciropo di frumento, sciropo di riso 100, Sciropo di glucosio 100, Farina di riso 95 Fecola di patate (amido) 95, Maltodextrin 95, Patate al

forno 95, Patatine fritte 95, Pane bianco senza glutine 90, Patate in fiocchi (istantanee) 90, Riso glutinoso 90, Arrow-root, maranta 85, Carote (cotte)\* 85, Cereali (di grano turco) 85, Farina di grano bianca 85, Latte di riso 85, Maizena (amido di mais) 85, Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®) 85, Pane per hamburger 85, Pastinaca\* 85 Pop corn (senza zucchero) 85, Rapa (cotta)\* 85, Riso a cottura rapida (precotto) 85, Riso soffiato, gallette di riso 85, Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)\* 85, Tapioca 85, Torta di riso 85, Fava (cotta) 80, Purè di patate 80, Anguria, melone, cocomero\* 75, Cialda/wafer; con zucchero 75 Doughnuts 75, Lasagne (farina di grano tenero) 75, Riso e latte (con zucchero) 75, Zucca (di vario tipo)\* 75, Zucca\* 75, Amaranto soffiato 70, Bagels 70, Banana verde 70, Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®) 70, Biscotto 70, Brioche 70, Cereali raffinati zuccherati 70 Cioccolato, stecca di (con zucchero) 70, Croissant 70, Dattero 70, Farina di granoturco 70, Fetta biscottata 70, Gnocchi 70, Melassa, sciroppo da cucina 70, Miglio, saggina 70, Pane azzimo (farina bianca) 70, Pane bianco, francesino 70, Pane di riso 70, Patate bollite senza buccia 70, Patatine, chips 70, Polenta 70, Polenta, semola di granoturco 70 Ravioli (farina di grano tenero) 70, Riso comune 70, Risotto 70, Rutabaga, cavole navone 70, Special K® 70, Tacos 70, Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenere) 70, Zucchero bianco (saccarosio) 70, Zucchero scuro (integrale) 70, Ananas (in scatola) 65, Barbabietola (cotta)\* 65, Cuscus, couscous 65, Fagottino al cioccolato 65, Farina semi-integrale 65, Farro 65, Frutti canditi (con zucchero) 65, Frutto dell'albero del pane 65, Gelatina di mela cotogna (con zucchero) 65, Igname 65, Mais, granoturco in chicchi 65 Marmellata (con zucchero) 65, Mars®, Snickers®, Nuts®, etc. 65, Muesli (con zucchero, miele...) 65, Pane di segale (30% di segale), 65 Pane integrale 65, Pane nero 65, Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore) 65, Sciroppo d'acero 65, Sorbetto (con zucchero) 65, Tamarindo (dolce) 65, Uva passa, uvetta 65, Banana (matura) 60, Castagne 60, Cioccolato in polvere (zuccherato) 60, Farina integrale 60, Gelato alla crema (con zucchero) 60, Lasagne (grano duro), 60 Maionese (industriale, con zucchero) 60, Melone\* 60, Miele 60, Orzo perlato 60, Ovomaltina 60, Pane al latte 60, Pizza 60, Porridge, pappa di avena 60, Ravioli (grano duro) 60, Riso di Camargue 60, Riso lungo 60, Riso profumato (gelsomino) 60, Semola di grano duro 60, Albicocche in scatola (con zucchero) 55, Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero) 55, Bulgur (frumento) 55, Ketchup

55, Mango, succo di (senza zucchero) 55, Manioca (amara) 55, Manioca (dolce) 55, Nespola 55, Nutella® 55 Papaia (frutto fresco) 55, Pesca (in scatola con zucchero) 55, Riso rosso 55, Sciroppo di cicoria 55 Senape (con zucchero aggiunto) 55, Spaghetti ben cotti 55, Succo d'uva (senza zucchero) 55, Sushi 55, Tagliatelle (ben cotte) 55

### **Alimenti e prodotti con IG medio**

All Bran™ 50, Ananas, succo di (senza zucchero) 50, Barretta energetica ai cereali (senza zucchero) 50, Basmati/riso 50, Biscotto (Farina integrale, senza zucchero) 50, Cachi 50, Chaiote (purea di) 50 Kiwi\* 50, Litchi (frutto fresco) 50, Maccheroni (farina di grano duro) 50, Mango (frutto fresco) 50 Muesli (senza zucchero) 50, Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa) 50, Pasta integrale (grano integrale) 50, Patate dolci 50, Riso integrale 50, Succo di mela (senza zucchero) 50, Succo di mirtillo (senza zucchero) 50, Surimi 50, Topinambur, carciofo di Gerusalemme 50, Wasa light ™ 50 Ananas (frutto fresco) 45, Banana verde (cruda) 45, Banana verde (cruda) 45, Banane (acerbe) 45 Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®) 45, Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto 45, Capelli d'angelo 45, Cocco, noce di 45, Cuscus integrale, semola integrale 45, Farina di farro (integrale) 45, Farina di kamut (integrale) 45, Farro (integrale) 45, Farro (integrale) 45, Grano (tipo Ebly) 45, Granola completa (senza zucchero) 45, Mirtillo, essiccato, 45 Pane di Kamut 45, Pane tostato, farina integrale senza zucchero 45, Pilpil (di grano) 45, Piselli (scatola) 45, Riso basmati integrale 45, Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero) 45, Segale (integrale; farina, pane) 45, Succo di pompelmo (senza zucchero) 45, Succo d'arancia (spremuta senza zucchero) 45, Uva (frutto fresco) 45, Avena 40, Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero) 40, Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto) 40, Cicoria (bevanda) 40, Fagioli rossi (in scatola) 40, Falafel (fave) 40, Farina di quinoa 40, Farro 40, Fava (cruda) 40, Fico secco 40 Fiocchi d'avena (non cotti) 40, Gelatina di mela cotogna (senza zucchero) 40, Grano saraceno (integrale; farina o pane) 40, Kamut (grano integrale) 40, Latte di cocco 40, Lattosio 40, Pane 100% integrale con lievito naturale 40, Pane azzimo (farina integrale) 40, Pasta integrale, al dente 40, Prugne secche 40, Purea di sesamo, tahin 40, Sidro secco 40, Sorbetto (senza zucchero) 40, Spaghetti al dente (cottura 5 min.) 40, Succo di carota (senza zucchero) 40.

## **Alimenti e prodotti con IG basso**

Albicocca secca 35, Amaranto 35, Arancia (frutto fresco) 35, Azuki 35, Cannellini 35, Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli) 35, Ceci (in scatola) 35, Fagioli borlotti 35, Fagioli neri 35, Fagioli rossi 35, Falafel (ceci) 35, Farina di ceci 35, Fico (frutto fresco) 35, Gelato di panna (con fruttosio) 35, Girasole (semi) 35, Iogurt, yogurth\*\* 35, Lievito 35, Lievito di birra 35, Lino, sesamo, papavero (semi di) 35, Mais ancestrale (indiano) 35, Mela cotogna (frutto fresco) 35, Mela-cannella, Melagrana, melograno (frutto fresco) 35, Mele (composta) 35, Mele (frutto fresco) 35 Mele disidratate 35, Pane Esseno (di cereali germogliati) 35, Pesche (frutto fresco) 35, Pesche noci (bianche o gialle; frutto fresco) 35, Piselli (freschi) 35, Piselli (freschi) 35, Pomodori secchi 35, Prugne (frutto fresco) 35, Purea di mandorle bianche (senza zucchero) 35, Quinoa 35, Riso selvatico 35, Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) 35, Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) 35, Senape 35, Succo di pomodoro 35, Vermicelli di grano duro 35 Wasa™ fibra (24%) 35, Yogurt di soia (aromatizzato) 35, Pane (Montignac integral bread) 34, Pane (Montignac pane) 34 Aglio 30, Albicocche (frutto fresco) 30, Barbabietola (cruda) 30, Carote (crude) 30, Ceci 30, Fagiolini 30, Formaggio fresco, ricotta\*\* 30, Frutti canditi (senza zucchero) 30, Frutto della passione, maracuja 30, Latte di mandorla 30, Latte di soia 30, Latte d'avena (non cotto) 30, Latte fresco/in polvere\*\* 30, Latte\*\* (scremato e non) 30, Lenticchia 30, Lenticchie gialle 30, Mandarino, clementina 30, Marmellata (senza zucchero) 30, Pere (frutto fresco) 30, Pomodori 30 Pompelmo (frutto fresco) 30, Rape (crude) 30, Vermicelli di soia 30, Ciliegie 25, Cioccolato fondente (>70% cacao) 25, Fagioli mungo (soia) 25, Fagiolo nano 25, Farina di soia 25, Fragole (frutto fresco) 25, Hummus (crema di ceci) 25, Lampone (frutto fresco) 25, Lenticchie verdi 25, Mirtillo 25, More 25, Orzo mondato 25, Pasta di arachidi (senza zucchero) 25, Piselli secchi 25 Purea di mandorle integrali (senza zucchero) 25, Purea di nocciole intere (senza zucchero) 25, Ribes 25, Semi di zucca 25, Uva spina 25, Cacao in polvere (senza zucchero) 20, Carciofo 20, Ciliegie delle Antille, Acerole 20 Cioccolato fondente (>85% cacao) 20, Cuore di palma 20, Fruttosio 20 Germoglio de bambù 20, Melanzana 20, Ratatouille (misto di verdure cotte), 20 Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti) 20, Soia da cucina 20, Succo di limone (senza zucchero) 20, Yogurt di soia (naturale) 20, Agave (sciroppo) 15, Alchechengi comune 15, Anacardio 15, Arachide 15,

Asparagi 15, Bietola 15, Broccoli 15, Cavolfiore 15, Cavolini di Bruxelles 15, Cavolo 15, Cetriolo 15, Cetriolo sottaceto, sottaceti 15, Cipolla 15, Crauti 15, Crusca (di grano, di avena...) 15, Erba brusca, acetosa 15, Fagiolini, fagioli mangiatutto, cornetti 15, Farina di carrube 15, Finocchio 15, Funghi, champignon 15, Germoglio 15, Germoglio di cereali/granola 15, Indivia, insalata belga 15, Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...) 15, Lupino 15, Mandorla 15, Nocciola 15, Noce 15, Oliva 15, Peperoncino 15, Peperoni 15, Pesto 15, Pinoli 15, Pistacchio 15, Porri 15, Rabarbaro 15, Ravanello 15, Ribes nero 15, Scalogno 15, Sedano, gambo 15, Soia 15, Spinaci 15, Tempeh 15, Tofu 15, Zenzero 15, Zucchine 15, Avocado 10, Aceto 5, Crostacei (astice, granchio, aragosta) 5, Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.) 5.

Il **carico glicemico (CG)** è invece un parametro più completo rispetto all'indice glicemico.

Infatti, il carico glicemico tiene conto non solo della velocità con cui un alimento aumenta i livelli di zucchero nel sangue, ma **anche della quantità di carboidrati** presenti in una porzione di quel cibo. Il carico glicemico si calcola moltiplicando **l'indice glicemico di un alimento per la quantità di carboidrati** contenuti in una porzione. La principale differenza tra indice glicemico e carico glicemico sta nel fatto che l'indice glicemico valuta solo la risposta glicemica di un alimento mentre, il carico glicemico considera **sia l'indice glicemico che la quantità di carboidrati consumati**.

Pertanto, mentre un alimento può avere un alto indice glicemico, il suo carico glicemico potrebbe essere basso, se la quantità di carboidrati presenti in una porzione è limitata.

Allo stesso modo, un alimento con un basso indice glicemico può avere un alto carico glicemico se la porzione contiene una grande quantità di carboidrati.

<b>Carico glicemico</b>	<b>Punti</b>
<b>Basso</b>	0-10
<b>Medio</b>	11-19

**Carico glicemico Alto**      **Punti >20**

<b>Alimento</b>	<b>Indice glicemico</b>	<b>Carico glicemico</b>
Datteri secchi	103	65
Baguette	95	50
Riso bianco cotto	89	29
Purè di patate	87	11
Patate bollite	82	14
Carote	80	8
Zucca	75	3
Cracker	74	56
Anguria	72	3
Pane bianco	71	33
Pane integrale	70	30
Pasta fresca integrale	70	45
Patate dolci	70	15
Pizza bianca	70	41
Croissant	67	26
Riso basmati	67	19
Muesli	66	53
Couscous	65	16
Melone	65	5
Barbabietola	64	4
Banane	62	13
Gelato cioccolato	al 61	15
Miele	61	48
Ananas	59	6

<b>Alimento</b>	<b>Indice glicemico</b>	<b>Carico glicemico</b>
<b>Uva</b>	59	9
<b>Spaghetti cotti</b>	58	14
<b>Pane di segale</b>	56	23
<b>Popcorn</b>	55	30
<b>Riso integrale cotto</b>	55	11
<b>Grano saraceno</b>	54	33
<b>Kiwi</b>	53	5
<b>Prugna</b>	53	5
<b>Quinoa</b>	53	9
<b>Arancia</b>	48	4
<b>Pesca</b>	42	4
<b>Grano duro e tenero</b>	41	25
<b>Latte intero</b>	41	2
<b>Fragole</b>	40	2
<b>Mela</b>	39	5
<b>Ceci in scatola</b>	38	6
<b>Pera</b>	38	3
<b>Cioccolato (70%)</b>	35	10
<b>Pomodori</b>	30	4
<b>Fagioli</b>	29	5
<b>Lenticchia</b>	29	3
<b>Anacardi</b>	27	6
<b>Pompelmo</b>	25	3
<b>Ciliege</b>	22	1
<b>Soia</b>	18	3
<b>Melanzane</b>	10	0
<b>Peperoni</b>	10	4
<b>Zucchine</b>	10	0

Teniamo sempre in considerazione il fatto però che sono solo indici e sono influenzati da molti fattori, tra cui la composizione del pasto.

## **A TU PER TU COL BISOGNO DI DOLCE**

Prova a riflettere :

- In quale momento della giornata senti maggiormente l'esigenza di mangiare dei dolci ?
- Dopo i pasti ?/Alla sera davanti alla televisione ?/ Quando ti rilassi?/Prima o durante il ciclo/Quando sei arrabbiata-o o sotto stress/In tutti i momenti della giornata/ho sempre l'esigenza del sapore dolce/Sono la persona più felice del mondo ma i dolci sono troppo buoni?.....
- Di che cosa non posso fare a meno ? Il dolce sposta l'attenzione , invece di rimanere focalizzati su di sé si è distolti in maniera piacevole e si perde l'obiettivo
- In quali situazioni perdo il controllo sui dolci ?
- Quali sono le motivazioni che trovo per non cambiare ?
- Che cosa mi manca di dolce nella mia vita?
- So cogliere la dolcezza delle esperienze ?
- Ho fatto un pasto bilanciato che mi ha permesso di saziarmi e quindi di non aver bisogno di dolci ?
- Il dolce che mangi ti permette di addolcire la tua acidità? O la tua amarezza?

Eccoci qua nel III cerchio del girone infernale Dantesco ci troviamo i golosi (mi sa che è un posto molto affollato !!!) Mi chiedo ai giorni nostri con tutto il cibo attraente che abbiamo a disposizione chi non sia almeno un po' goloso !! Mangiamo dolci perché siamo tristi e depressi? Forse... sicuramente non è l'unico motivo. Ci sono molte persone appagate dal punto di vista affettivo, che tuttavia mangiano dolci in quantità, lo stesso discorso vale sia per i magri che per i grassi, sia in persone ansiose che depresse, in soggetti introversi o estroversi. Allora qual è il denominatore



comune che attrae così tante persone con caratteristiche anche molto differenti verso il sapore dolce?

A tale domanda non vi è un'unica risposta.

Se analizzassimo le cose **da un punto di vista psicosomatico** il dolce nei bambini e negli adolescenti dà quella pienezza che si ricerca principalmente dalle conferme che arrivano dall'esterno, mentre nell'adulto si estende alla necessità di esprimere il proprio essere, un'insoddisfazione circa l'espressione della propria personalità. Che cos'è la gola se non la pulsione quasi incontrollabile a "portare dentro" delle cose buone (o ritenute tali)? Non dimentichiamo che mangiare significa trasformare la materia e farla diventare parte di noi, per rinnovarci ed evolvere. L'analogia tra gola e sviluppo della personalità è, quindi, piuttosto evidente: **il goloso è un cercatore di cose belle, sensuali e ricche di senso.**

Quando si riesce a ritrovare un presente appagante, ricco di senso e di sensazioni positive e lo stato delle cose nel quotidiano ci fa sentire bene e ci nutre diminuisce automaticamente anche l'eccessivo desiderio di dolci. Abbuffarsi o spiluccare dolci di continuo diventa il sostituto di una vitalità mancante che non viene riconosciuta oppure trascurata. La golosità è imperniata sul principio del piacere immediato e irrinunciabile, è un'inconscia scelta di compromesso per appagarsi senza provare a cercare quel che manca alla vita attuale. Il che è legittimo, ma è anche legittimo sapere che trasformare la gola in sano piacere alimentare, non dannoso alla salute, è possibile: basta fornire al quotidiano dei ritmi più adatti alla nostra natura. Dove c'è pienezza di senso, infatti, c'è anche equilibrio dei sensi. Golosi non si nasce, lo si diventa perché non si è imparato a nutrire l'anima e la mente di cose che fanno davvero per noi, o si sta attraversando una fase in cui non lo si riesce a fare. Sviluppare la curiosità e seguire il fiuto - partendo dalle piccole cose, come interessarsi a eventi culturali o ad attività creative - è un ottimo aiuto per trasformare una quota di voracità in qualcosa di più utile e meno dannoso.

## **CARENZA DI MINERALI E VITAMINE**

A volte il desiderio smodato di alcuni cibi può essere un segnale che l'organismo cerca di dare per comunicarti una carenza nutrizionale specifica. Individuare quali sono le carenze del nostro organismo è fondamentale, per evitare disturbi e patologie che potrebbero aggravarsi o diventare croniche. La “voglia” è un messaggio specifico del nostro corpo e indica carenza di elementi essenziali come minerali, vitamine e enzimi, di cui gli alimenti sani sono molto ricchi.

Quando l'attrazione riguarda prodotti zuccherati, come biscotti, torte, pasticcini e gelati, potrebbe esserci una carenza di **romo**, **fosforo**, **zolfo** e **triptofano**. Per reintegrare questi elementi è necessario mangiare cibi come:

- **Cromo** il fabbisogno giornaliero è di 25 µg per le donne e 35 µg per gli uomini. Il suo assorbimento è aumentato dalla vitamina C e gli alimenti lo contengono maggiormente sono il lievito di birra (110 µg/100 g.), cozze, pane integrale, broccoli, noci del Brasile
- **Fosforo** il fabbisogno è uguale sia per uomini che per donne e varia in base all'età dagli 800 ai 1000 mg al giorno. L'assorbimento aumenta con Calcio e vitamina D e gli alimenti più ricchi in fosforo sono il germe di grano (850 mg/100 g.), soia, legumi e legumi germogliati, fiocchi d'avena integrali.
- **Zolfo** il suo fabbisogno giornaliero si aggira attorno agli 850 mg al giorno e i principali alimenti sono gli anacardi (380 mg/100 g.), cozze, salmone, uova, albicocche secche, noci, nocciole, mandorle.
- **Triptofano** il fabbisogno varia in base a età e peso dai 250 mg ai 425 mg al giorno lo troviamo maggiormente nelle **mandorle**, formaggi stagionati, uova, formaggi freschi, anacardi, nocciole, noci, farro, miglio, legumi.

La voglia di cioccolato può mascherare una **carenza di magnesio** e **vitamina B**. La carenza di magnesio è piuttosto diffusa tra la popolazione. Aumentando il consumo di alimenti naturalmente ricchi di magnesio i benefici saranno notevoli e riguarderanno la qualità del sonno, il rilassamento del sistema nervoso, i fastidi femminili legati al periodo mestruale, i fastidi muscolari e ossei e la riduzione dello stress. Il fabbisogno è di 420 mg negli uomini e 320 mg nelle donne e i cibi ricchi in

magnesio sono :

- Mandorle e anacardi (260 mg), cacao amaro in polvere (192 mg), nocciole, pistacchi, noci, ceci, riso integrale, lenticchie, carciofi, pane integrale, e se proprio volessimo mangiare un quadratino di cioccolato almeno scegliamolo fondente almeno all'85% con ben 292 mg di magnesio

Il desiderio di dolci inoltre può anche essere correlato a :

- disidratazione
- stanchezza e mancanza di energia
- carenza di acidi grassi

A livello biochimico, la voglia di dolce è associata ad un eccesso di produzione di cortisolo, ormone molto importante per un sacco di processi utili all'organismo che però quando la sua produzione rimane alta per troppo tempo a causa di stress, mancanza di sonno, eccesso di attività fisica o diete troppo restrittive, l'organismo può risentirne. Può anche essere causata da una **glicemia alta** (dovuta al consumo abituale di zuccheri e carboidrati semplici). La situazione ormonale che si presenta debilita l'organismo e crea una vera crisi di astinenza, proprio nei confronti degli alimenti ricchi di glucosio. Il **glucosio** raggiunge i circuiti neurali responsabili della produzione di dopamina, che è legata alla nostra percezione del piacere e della ricompensa. Si tratta però di un piacere passeggero: entro breve tempo, il nostro corpo richiede altro zucchero.

## **L'ENERGIA DEL SAPORE DOLCE**

Secondo la **medicina tradizionale cinese il sapore dolce** dà beneficio a stomaco, milza e pancreas, è un sapore che può essere utile per rilassarsi.

In quest'ottica è però il giusto apporto di dolce che sostiene la Milza nelle sue funzioni di trasformazione. Il dolce della zucca, della carota, della maggior parte dei cereali integrali e dei legumi.

Un Eccesso di Dolce o di Dolce tossico (caratteristico dello zucchero) porta

ad un rilasciamento eccessivo ed è, quindi, dannoso per la Milza.

Il dolce equilibrato è il sapore del nutrimento, nutre il Sangue e tonifica il Qi.

Di fatto, la voglia di dolce potrebbe nascere proprio da un deficit della milza che cerca attraverso questa richiesta di riequilibrare la sua energia.

La risposta che siamo abituati però a cercare a questa richiesta di dolce è spesso una risposta eccessiva, con alimenti dolci tossici piuttosto che dolci naturali. In questo caso danneggiamo l'energia della Milza la quale non metabolizzerà più i liquidi e gli alimenti che ristagneranno. Si rischia di nutrire troppo la carne, di rallentare la digestione e favorire l'assimilazione.

Le conseguenze di queste azioni ai danni di Milza possono generare vari problemi come:

- 1- difficoltà a livello del torace con formazione di muco,
- 2- edema in basso perché i reni non ricevono il calore dal cuore e non metabolizzeranno l'acqua che tenderà a ristagnare verso il basso,
- 3 – dolori e debolezza lombare e delle ginocchia, debolezza dei denti, freddolosità diffusa.

Sempre il dolce equilibrato è legato all'elemento terra e corrisponde alla necessità di avere un proprio centro ben radicato, di riconoscerci in ciò che facciamo e sentirci accettati.

Dal punto di vista emozionale il danno a carico di Milza potrebbe creare problemi dettati da una mancata trasformazione, corpo e mente sono uniti in medicina cinese e in questo caso si potranno facilmente avere turbe a livello emozionale caratterizzate tipicamente da pensiero ossessivo e rimuginio. Così come avviene con gli alimenti, anche con il pensiero non si ha trasformazione, non si evolve. Il pensiero resta per così dire "bloccato" e annodato su se stesso. Per noi è difficile capire che il sapore di un alimento è una forma di energia, ossia una ben specifica informazione fornita all'organismo che a sua volta risponde attivando o deprimendo sistemi corrispondenti. Gli effetti complessivi di una sostanza non sono mai univoci ma sempre molto complessi.

## DOLCIFICANTI A CONFRONTO

**Zucchero e Zucchero di canna integrale** : composto da glucosio e fruttosio il suo indice glicemico è pari a 70 e il suo carico glicemico 73

**Miele** : composto da glucosio e fruttosio quest'ultimo è in percentuale più elevata il suo indice glicemico è pari a 60 e un carico glicemico di 48

**Sciroppi di malto (riso, orzo, mais)** : composti da maltosio (2 molecole di glucosio) e saccarosio. Essendo costituito da un quantitativo inferiore di fruttosio ha un potere dolcificante più basso rispetto allo zucchero e al miele. Il suo indice glicemico è molto elevato varia da 100 a 115 e il suo carico glicemico tra i 70 e gli 80.

**Sciroppo d'acero** :composto principalmente da saccarosio (glucosio + fruttosio ) e acqua. L'indice glicemico è di 65 e il carico glicemico 43.

**Succo di mela e d'uva concentrati** : il loro zucchero principale è il fruttosio l'indice glicemico è pari a 44 e il carico glicemico è di 37

**Sciroppo d'agave** : contiene soprattutto fruttosio l'indice glicemico è di 27 e il carico glicemico è di 20. Dolcifica molto di più dello zucchero perché è costituito quasi esclusivamente di fruttosio.

**Zucchero di cocco** : contiene soprattutto saccarosio l'indice glicemico varia tra i 25 e i 35 e il carico glicemico è pari a 23.

Due parole sul fruttosio per capire bene come funziona dato che non innalza la glicemia come il glucosio avendo un metabolismo completamente differente rispetto al glucosio ma in dosi elevate aumenta i trigliceridi e l'insulino resistenza. Una volta assorbito nell'intestino tenue il fruttosio arriva nel fegato dove è convertito in fruttosio-1-fosfato dall'enzima fruttochinasi, questa reazione è molto veloce. Il fruttosio-1-fosfato è quindi metabolizzato in triosofosfati, composti a 3 atomi di carbonio che possono essere convertiti a piruvato per essere infine ossidati a CO<sub>2</sub> e H<sub>2</sub>O nel ciclo di acidi tricarbossilici. Una parte di triosofosfati viene convertita in lattato entra in circolo ed è utilizzata per produrre acidi grassi che a loro volta vengono utilizzati per produrre trigliceridi, lipoproteine a densità molto bassa e VLDL che giocano un ruolo importante nella genesi dell'aterosclerosi. Studi su modelli umani e

animali hanno mostrato che il consumo di dosi elevate di fruttosio determina un aumento dei trigliceridi in circolo, aumento che appare più marcato nei maschi rispetto alle femmine. Il metabolismo epatico del fruttosio è **indipendente dall'insulina**, è molto rapido e tende a ridurre le riserve di fosfati e ATP della cellula epatica.

Il fruttosio può reagire con proteine ed aminoacidi, soprattutto lisina, arginina e triptofano, a dare composti noti come AGE (Advanced Glycation End-products), che appaiono implicate in processi di invecchiamento. Il fruttosio si trova in circolo a concentrazioni molto ridotte, ma è molto più reattivo del glucosio e può dare fenomeni di glicazione molto più importanti. Gli AGE si formano anche durante la cottura di cibi contenenti fruttosio libero e possono, una volta ingeriti e assorbiti, depositarsi nei tessuti, contribuendo al processo di invecchiamento. Purtroppo, prodotti da forno o da pasticceria possono essere preparati utilizzando sciroppo di glucosio-fruttosio che, contenendo fruttosio e glucosio in forma libera, favorisce la formazione di questi composti davvero indesiderabili.

## **RICETTE**

Questo confronto tra i vari dolcificanti l' ho inserito semplicemente per specificare che tutti i dolcificanti aggiunti agli alimenti hanno un loro meccanismo d'azione e non sono inerti. L'obiettivo che vogliamo raggiungere è quello di rieducare le nostre papille gustative ad un gusto dolce più delicato e meno aggressivo del dolce che siamo abituati a consumare. Le ricette che troverete in questa sezione servono proprio a questo : non sono dolci senza zuccheri aggiunti ma sono dolci con un sapore più vicino al dolce del cereale e della frutta che servono come transizione per lasciar andare le abitudini attuali.

## **TARTUFI ALLA FRUTTA SECCA**

Frullate datteri, albicocche secche, fichi secchi con noci, nocciole, mandorle che si hanno in casa in pari quantità, fino ad ottenere un composto malleabile (aggiungere eventualmente qualche cucchiaino di spremuta d'arancia se l'impasto dovesse essere troppo denso). Dopo che l'impasto ha riposato in frigo per almeno un'ora, si formano delle palline con le mani, rotolandole infine nel cacao amaro in polvere o nel cocco

disidratato.

## **BISCOTTI AI FRUTTI ROSSI**

**Ingredienti:** 100 g di farina di avena, 50 g di farina 2 , 20 g di granella di nocciole,

40 g. di frutti rossi essiccati, 10 g di semi di sesamo, 20 g di semi di girasole, 20 g di semi di zucca, 40 g di olio di semi di girasole o burro fuso o ghee, 165 g di dolcificante a base di albicocche secche.\*

**Preparazione:** in una ciotola versate la farina 2, la farina di avena (potete tranquillamente ottenerla in casa frullando nel tritatutto pari peso di fiocchi di avena), la granella di nocciole, i semi di zucca, i semi di girasole, il sesamo e i frutti rossi e mescolate bene il tutto con un cucchiaio di legno. Unite quindi l'olio di semi di girasole o il Burro e il dolcificante a base di albicocche secche e amalgamate bene il tutto prima con il cucchiaio poi con le mani, fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Foderate una teglia con la carta forno, prelevate una porzione di impasto e formate un biscotto non troppo spesso, disponetelo sulla teglia e procedete in questo modo fino ad esaurimento dell'impasto.

A questo punto infornate i vostri biscotti in forno statico preriscaldato a 180°C per 16 minuti, quindi sfornateli e lasciateli raffreddare completamente prima di gustarli.

### **\* DOLCIFICANTE DI ALBICOCCHE SECCHHE**

**Ingredienti:** 150 g di albicocche secche , 20 ml di latte vegetale o acqua

**Preparazione:** frullare nel mixer fino ad ottenere un composto omogeneo. Si può fare anche con uvetta, datteri e prugne secche.

## **BROWNIES AL CIOCCOLATO**

**Ingredienti :** 150 g. di datteri, 100 g di crema di mandorle o di nocciole, 80

g. di latte vegetale, 60 g. di tofu, 60 g. di cioccolato fondente al 90 %, 50 g. di gherigli di noci, 50 g. di pistacchi o nocciole, 40 g. di cacao amaro in polvere, 2 cucchiaini di semi di chia, 1 cucchiaino di lievito per dolci, ¼ di cucchiaino di bicarbonato di sodio, ¼ di cucchiaino di vaniglia in polvere, sale.

**Preparazione:** Snocciolate e mettete a bagno i datteri tagliuzzati in 150 ml d'acqua tiepida. Lasciateli gonfiare mentre preparate gli altri ingredienti. Mescolate i semi di chia con il latte vegetale e lasciate riposare per 10 minuti. Tritate finemente le noci nel mixer ricavando una farina. In una ciotola, mescolate quest'ultima con gli ingredienti secchi, setacciandoli, ossia la farina integrale, il cacao, il lievito, il bicarbonato, la vaniglia e un pizzico di sale.

Scolate e poi frullate i datteri ricavando una crema, quindi aggiungete nel frullatore il composto di semi di chia, il tofu a pezzi e la crema di mandorle. Frullate il tutto ricavando un composto cremoso e poi incorporatelo agli ingredienti secchi mescolando solo il tempo necessario. Riducete il cioccolato in quadratini di circa 5x5 mm e tritate grossolanamente i pistacchi o le nocciole. Quindi unite entrambi all'impasto, mescolando il minimo possibile, e versatelo in uno stampo quadrato di circa 18x18 foderato con carta da forno. Infornate a 180 °C per circa 25 minuti. Lasciate raffreddare e poi ricavate i brownies dalla grandezza di circa 4x4 cm.

## TORTA DI MELE

**Ingredienti:** 3 uova intere , 2 mele dolci tipo golden, 100 g di purea di mele , 50 g di olio di semi di girasole, 70 g di latte o latte vegetale, 200 g di farina ( farro, tipo 1 o 0, quella che preferite ), 50 g di gherigli di noci, 1 limone non trattato, cannella q.b., 8 g di lievito per dolci

**Preparazione:** Rompete le uova in una ciotola, aggiungete la purea di mele e lavorate gli ingredienti con le fruste elettriche fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete la scorza grattugiata del limone, l'olio il latte, continuate a mescolare. Sbucciate le mele, tagliate una mela a cubetti e l'altra a fettine, tenendole separate; irroratele con il succo del limone. Aggiungete al composto di uova la farina setacciata e il lievito; unite le noci ( tenetene da parte 1 cucchiaino ) e la mela tagliata a cubetti.



Distribuite il composto in una tortiera da 18 -20 cm di diametro rivestita di carta forno ( o oliata e infarinata ); aggiungete sulla superficie la mela a fettine e le noci tenute da parte. Spolverizzate a piacere con della cannella in polvere; cuocete la torta nel forno preriscaldato a 180° circa 40 minuti, la cottura può variare a seconda del forno. Fate raffreddare la torta prima di tagliarla.

### **CIAMBELLA INTEGRALE SENZA ZUCCHERO**

**Ingredienti:** 260 di farina tipo 1 o 2, 40 di farina di mandorle, 100g di uvetta, 1 banana circa 130 g, 1 bustina di lievito per dolci, 300 g di bevanda vegetale o latte parzialmente scremato, 80 ml di olio di mais oppure burro, Scorza di 1 limone oppure vaniglia in polvere .

**Preparazione:** In un frullatore unite l'uvetta, la banana e il latte e frullate per bene tutto fino a ottenere un composto cremoso. Aggiungete l'olio, la farina, il lievito e frullate ancora.

Versate il composto in uno stampo a ciambella e cuocete in forno caldo statico a 180° per circa 35-40 minuti. Fate la prova stecchino per verificare la cottura, se non esce pulito prolungatela di qualche minuto.

### **BISCOTTI AI MIRTILLI SECCHI O UVETTA**

**Ingredienti:** 200 g di farina tipo 1, 10 g di fecola di patate, 80 g di noci o mandorle tritate (o metà e metà ), due belle manciate abbondanti di mirtilli essiccati (o uvetta sultanina) saranno questi a dolcificare i biscotti, perciò abbondate, 30 g ca. di olio di girasole o di mais, 30 g ca. di latte vegetale di vostro gusto (riso o soia, se piace alla vaniglia) oppure di succo di mela, la punta di un cucchiaino da caffè di bicarbonato di sodio sciolto in qualche cucchiaino di acqua tiepida, un cucchiaino da caffè di polvere di vaniglia.

**Preparazione:** In un robot da cucina tritare molto bene la frutta secca. Aggiungere tutti gli altri ingredienti in polvere e mescolare . Aggiungere l'olio e il bicarbonato nell' acqua e mescolare . A questo punto aggiungere il latte vegetale andando ad occhio (la quantità scritta è indicativa)

lavorando molto bene. Aggiungere i mirtilli e impastare molto bene fino ad ottenere un impasto sodo e omogeneo. Se si appiccica troppo alle mani aggiungere un pizzico di farina, se troppo asciutto ancora un filo di latte. Con il composto ottenuto formare una palla e stendere con il mattarello. Ritagliare i biscotti con gli stampini preferiti, non troppo sottili (consiglio uno spessore di 1 cm., saranno più morbidi) . Cuocere in forno preriscaldato statico a 180 gradi per circa 15 minuti, ma controllare la cottura per non cuocerli eccessivamente, (tutti i biscotti se si cuociono troppo quando si raffreddano diventano duri, devono uscire dal forno ancora morbidi.

### **BISCOTTI AVENA E BANANA**

**Ingredienti:** 2 Banane mature, 150 g. fiocchi d'avena, 50 g. uvetta,

**Preparazione:** schiacciare le banane con una forchetta, unire i fiocchi d'avena e l'uvetta, mescolare bene. Foderare una teglia con carta da forno e aiutandosi con un cucchiaio prelevare l'impasto, poco per volta, formando dei dischetti. Cuocere in forno a 180 ° per 20 minuti. Lasciare raffreddare completamente.

### **MINI PLUMCAKE ALLE MELE**

**Ingredienti per 6 mini plumcake :** Datteri denocciolati 90 g, mele dolci (circa 2) 260 g, Farina tipo 1 160 g, Arance 2, Olio di semi o burro 90 g, Latte intero o latte vegetale 60 g, Uvetta 10 g, Uova (circa 1 medio) 55 g, Lievito in polvere per dolci 8 g, Sale fino 1 pizzico.

**Per gli stampini:** Olio di semi o burro q.b., Farina q.b.

**Preparazione:** lavate le mele, poi tenete da parte una metà coperta con pellicola per la decorazione finale. Sbucciate e tagliate le restanti mele a fettine di circa 3 mm di spessore e mettetele in una ciotola capiente. Grattugiate la scorza di un'arancia non trattata e tenete da parte; poi spremete il succo di questa arancia grattugiata e di un'altra. Del succo d'arancia spremuto, utilizzatene 100 g per la preparazione dell'impasto, versandolo nella ciotola con le fettine di mela e tenete da parte il restante succo: servirà a spennellare i plumcake una volta cotti. Mescolate bene le

mele con il succo di arancia e tenete da parte. Versate i datteri denocciolati in un contenitore alto e stretto, unite l'uvetta lavata in precedenza, l'olio di semi o il burro fuso, il latte e la scorza d'arancia grattugiata, poi frullate con un frullatore a immersione fino ad ottenere una crema liscia e uniforme.

Trasferite la crema ottenuta in una ciotola, aggiungete l'uovo, un pizzico di sale e mescolate con le fruste elettriche. Setacciate la farina e il lievito all'interno della ciotola e lavorate ancora il composto con le fruste elettriche per amalgamare il tutto. A questo punto aggiungete le fettine di mela insaporite con il succo d'arancia e incorporatele al composto mescolando con una spatola. Oliate e infarinate stampi da mini plumcake da 7x4 cm e 4,5 cm di altezza, poi riempiteli con il composto fino a 1 cm dal bordo. Guarnite la superficie con la mezza mela tenuta da parte, che avrete sbucciato e tagliato a fettine, e cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 25 minuti. Nel frattempo, versate in un pentolino il succo d'arancia che avevate tenuto da parte e fatelo ridurre a fuoco medio per 2-3 minuti. Una volta cotti, sfornate i mini plumcake e lasciateli raffreddare, dopodiché rimuoveteli dallo stampo e spennellateli con la riduzione di succo d'arancia.

## TORTA DI MELE

Mescolate **2 uova** con **250 g di yogurt bianco naturale** utilizzando una frusta a mano fino ad ottenere una crema voluminosa. Aggiungete poi 230 g di farina 00 e una bustina di lievito setacciati. Tagliate a fette sottilissime tre mele di varietà Golden e versatele nel composto tenendone da parte qualcuna per la decorazione. Versate tutto in uno **stampo da 22 cm** rivestito con carta forno e aggiungete le mele rimaste facendole sprofondare sulla superficie. Infornate in forno statico a 180° per circa 40 minuti.

## ZELTEN

**Ingredienti:** 200 g. di farina tipo 1, 50 g. di uvetta, 100 g. di fichi secchi, 50 g. di pinoli, 100 g. tra noci e nocciole, 1 uovo, 2 tazzine di latte circa, 2 cucchiaini di miele, 60 g. di burro, vaniglia naturale, 20 g. di lievito di birra, 5

noci e 10 mandorle per guarnire.

**Preparazione:** mettere in ammollo l'uvetta e i fichi tagliati a metà. In una terrina disporre la farina a fontana dopo averla mescolata con un pizzico di sale e la vaniglia. Nell'incavo sciogliere 20 g. di lievito con 1 cucchiaino di miele e un poco di acqua tiepida unendo un poco di farina per ottenere una pastella lievitante. Lasciare riposare per circa 30 minuti. Aggiungere poi il burro tagliato a pezzi, il miele, l'uovo e impastare con il resto della farina aggiungendo il latte finché l'impasto risulti cremoso e piuttosto molle. Unire quindi l'uvetta, i fichi, le noci, le nocciole, i pinoli e lasciare lievitare per circa 2 ore. Versare l'impasto in una teglia rotonda (22 cm) oliata e infarinata e sulla superficie guarnite con le noci e le mandorle sgusciate. Cuocere in forno a 200° per 40 minuti e lasciar raffreddare complete.

## **CROSTATA MORBIDA AL CUORE DI CREMA E CANNELLA**

**Ingredienti per la base:** 800 g. farina tipo 1, 300 ml di succo di mela concentrato, 200 ml di succo di mela, 4 g. di cannella in polvere, 100 ml di olio di girasole, 40 g. lievito in polvere per dolci, 12 g di scorza di limone ( 1 limone), 4 g. di sale. Per la guarnizione : 2 kg di mele golden (peso prodotto integro), un pizzico di cannella in polvere, 10 g. di agar agar in polvere, 2 g. di sale.

Preparazione per la guarnizione: Sbucciare le mele togliere il torsolo e tagliarle a dadini. Cuocerle con l'agar agar. La cannella e il sale. Appena saranno morbide spegnere il fuoco e lasciare raffreddare. Frullare con un frullatore ad immersione.

**Preparazione per la base:** in una ciotola amalgamare insieme la farina, il lievito, il sale, la cannella, la scorza del limone, l'olio, il succo di mela e il succo di mela concentrato. Impastare bene con le mani fino ad ottenere un impasto liscio e asciutto. Dividere l'impasto in 2 parti uguali, poi stendere una parte con il mattarello sul piano di lavoro infarinato fino ad ottenere un disco di circa 36 cm di diametro e ½ cm di spessore. Trasferire l'impasto in una teglia da 28 cm di diametro facendo fuoriuscire i bordi di

un paio di cm. Bucherellare la superficie con 1 forchetta e distribuire la farcitura formando uno strato di almeno 2 cm. Stendere l'altra metà dell'impasto sul piano infarinato dandogli la forma di un disco da utilizzare per coprire la farcitura. Fatto ciò, sigilla bene le due sfoglie con una forchetta bucherellare la superficie e mettere in forno a 180 ° per 40 minuti. Servire fredda per far sì che la crema di mele si solidifichi. (Dolce per Natura – Lumen Edizioni).

## CREPES

**Ingredienti per 14 crepe del diametro di 18 cm :** 3 uova medie, 250 g. di farina tipo 1, 500 ml di latte intero o latte vegetale, 40 g. di burro oppure olio di semi di girasole.

**Preparazione:** iniziare sciogliendo dolcemente il burro in un pentolino. Lasciatelo intiepidire e nel frattempo rompetele uova in una ciotola dai bordi alti. Mescolate con una frusta e unite il latte. Continuate a mescolare sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere ora il burro tiepido oppure l'olio e mescolate ancora. Posizionate un colino sul recipiente e poi setacciare la farina nella ciotola così da evitare la formazione di grumi. Poi con le fruste mescolate energicamente per assorbire la farina. Continuate a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo, vellutato e privo di grumi. A questo punto coprite la ciotola con della pellicola alimentare e lasciate riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. Trascorso il tempo mescolate l'impasto per farlo rinvenire e poi scaldate una crepiera da 18 cm (o in alternativa una padella antiaderente sempre della stessa base) ed ungetela con una noce di burro. Una volta a temperatura versate un mestolo di impasto sufficiente a ricoprire la superficie della padella: potete aiutarvi con l'apposito stendi pastella per crepe oppure ruotare la padella fino a distribuire il composto uniformemente (fate attenzione a non spanderlo tutto sui bordi per evitare che al centro non rimanga pastella sufficiente a creare una crêpe dalla superficie uniforme); si consiglia di eseguire queste operazioni molto in fretta, poiché la pastella cuocerà rapidamente. Trascorso circa 1 minuto a fuoco medio-basso, dovrete notare una leggera doratura, i bordi tenderanno a staccarsi perciò potrete girare la prima crepe aiutandovi con una paletta. Cuocete anche l'altro lato per 1 minuto circa, aspettando che prenda colore. Una volta cotta la prima, trasferitela su un piatto da

portata o su di un tagliere. Ripetete questa operazione fino a finire l'impasto, unghendo di volta in volta la crepiera, dovrete ottenere così 14 crepe del diametro di 18 cm: impilate ogni crêpe una sopra l'altra così resteranno morbide.

Si possono fare anche con farina di castagne con lo stesso procedimento ma con questi ingredienti:

2 uova, 200 g. di farina di castagne, 250 ml di latte intero oppure vegetale

**Farcitura** : le crepes così ottenute possono essere farcite con una crema di ricotta ottenuta montando 200 g di ricotta con una frusta a mano a cui poi aggiungerete delle nocciole del cioccolato al 90 % tritato e spolverizzare la superficie con cacao amaro. Oppure si possono riempire con una crema di sole nocciole o mandorle (senza zucchero). Oppure con mele o pere cotte con cacao e cannella e qualche gheriglio di noce.

## STRUDEL DI MELE

**Ingredienti per l'impasto:** Farina tipo 1 130 g., Acqua 30 ml, 1 cucchiaino di olio di semi, 1 uovo, 1 pizzico di sale. **Per il ripieno** : Mele golden 750 g., Pangrattato 60 g., Burro 50 g., Uvetta 50 g., Pinoli tostiti 100 g., 1 cucchiaino di cannella in polvere, 2 cucchi di rum, scorza grattugiata di un limone.

**Preparazione:** in una ciotola versate la farina setacciata e il sale; poi aggiungete l'uovo, l'acqua e iniziate ad impastare con le mani. Unite poi l'olio e lavorate ancora il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se dovesse risultare troppo appiccicoso potreste aggiungere ancora 10-20 g di farina al massimo. Trasferite poi il panetto su un piano e lavoratelo fino a che risulterà elastico. Quando avrete finito, formate una palla trasferitela in una ciotola leggermente unta, coprite con pellicola e lasciatela riposare per un'ora al fresco. Intanto mettete a bagno l'uvetta nel rum, o se preferite, in acqua tiepida; in una padella sciogliete 30 g di burro e quando sfrigola tostate il pangrattato. Mescolate con un cucchiaino di legno perché non si bruci e lasciatelo dorare qualche minuto, poi spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Quindi sbucciate le mele, togliendo loro il torsolo, e tagliandole in quattro spicchi e poi a fettine sottili; versate le mele in una ciotola capiente e aggiungete i pinoli, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di cannella e l'uvetta ben scolata e strizzata: gli

ingredienti devono rilasciare i loro profumi, ma non devono macerare a lungo. Mettete a fondere il burro rimasto in un pentolino a fuoco dolce. Poi riprendete il panetto di pasta e stendetelo su un canovaccio leggermente infarinato, formando un rettangolo di circa 35x45cm. Spennellate la superficie, tranne i bordi, con poco burro fuso e cospargete con il pangrattato tostato; questo strato servirà per assorbire i succhi che le mele rilasceranno in cottura. Adagiate sopra di esso il composto con le mele; arrotolate lo strudel dalla parte più lunga, facendo attenzione a non rompere la pasta (potete aiutarvi con il canovaccio sul quale è posizionato); sigillatelo bene anche sui lati, affinché il contenuto non esca durante la cottura. Poi ponete lo strudel su di una teglia rivestita con carta da forno, con la chiusura rivolta verso il basso e, prima di infornarlo, spennellatelo con il burro fuso. Cuocete lo strudel in forno statico preriscaldato a 200° per circa 40 minuti (se ventilato a 180° per 30 minuti).

Le uvette e i pinoli possono essere sostituite con : fichi o albicocche secche, noci, nocciole o mandorle

### **MELE RIPIENE CON TAHIN**

**Ingredienti:** 4 mele golden, 50 g. di uvetta lavata e sgocciolata, 50 g. di noci tritate, 50 g. di pinoli, 4 cucchiaini di tahin, 50 g. di sciroppo d'acero, 1 bicchiere di acqua, ½ cucchiaino di cannella in polvere, 1 pizzico di sale.

**Preparazione:** miscelate in una tazza l'acqua con lo sciroppo d'acero. In una ciotola mescolate l'uvetta, le noci, i pinoli, il tahin, la cannella, il pizzico di sale e metà della miscela di acqua e acero. Lavate le mele e scavatele dalla parte del picciolo per ottenere una cavità. Sistemate le mele in una pirofila leggermente oleata, riempitele con il composto al tahin e irroratele con il resto della miscela di acqua e acero. Cuocere in forno già caldo a 180 ° per 35/40 minuti irrorando di tanto in tanto con il liquido di cottura.

### **CASTAGNACCIO**

**Ingredienti:** 300 g. di farina di castagne, 50g. Di uvetta, 30 g. di pinoli,

qualche cucchiaino di olio, acqua (circa 4 tazze), rosmarino, sale, pane grattugiato.

**Preparazione:** ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida per circa mezz'ora. Impastate in una terrina la farina di castagne con l'acqua. Aggiungere quindi i pinoli, l'uvetta, un pizzico di sale e le foglie di rosmarino. Amalgamare il tutto con l'olio e versate in una teglia leggermente unta e spolverata con un poco di pane grattugiato, infornando a 180° per circa 40 minuti.

## TORTA DI CAROTE

**Ingredienti:** 300 g. di carote, 250 g. di nocciole (o mandorle) sgusciate, sei cucchiaini di pangrattato, due cucchiaini di miele, un cucchiaino di uvetta passa e uno di pinoli, tre uova, la buccia grattugiata di un limone, cannella, due cucchiaini di farina di carrube, un pizzico di sale, olio.

**Preparazione:** in una terrina sbattere i tuorli d'uovo con un cucchiaino di miele quindi aggiungere il pangrattato con le carote grattugiate, le nocciole tritate, l'uvetta precedentemente lasciata in ammollo, i pinoli, la buccia di limone grattugiata, la cannella e il sale. Amalgamate bene il tutto, quindi montate a neve gli albumi. Inglobateli delicatamente al resto del composto. Ungete con dell'olio uno stampo, spolveratelo di pangrattato, versateci l'impasto e infornate a 200° per circa 50 minuti. Nel frattempo, preparate la glassa sciogliendo in poca acqua tiepida il miele rimasto e la farina di carrube, togliete la torta dal forno a cottura pressoché ultimata, stendetevi sopra la glassa e rimettete in forno a media temperatura ancora per 10 minuti.



## PUNTO NUMERO 2

### **RIDURRE IL CONSUMO DI CARBOIDRATI AD ALTO INDICE GLICEMICO E JUNK FOOD A FAVORE DEI CEREALI INTERGRALI**

Nel punto 1 abbiamo messo sotto la lente d'ingrandimento i carboidrati semplici ora vediamo cosa sono i carboidrati complessi e andiamo a sfatare un mito molto accreditato soprattutto da chi vuole tenere il proprio peso sotto controllo: i carboidrati sono sempre da eliminare quando si vuole perdere peso e i carboidrati sono sempre nemici numero 1 della salute. Come sempre informazioni corrette vengono manipolate a fini commerciali e il business dei prodotti iperproteici va alla grande.

Non tutti i carboidrati hanno un'influenza negativa sulla salute ma sono quei carboidrati contenuti nel junk food o cibo spazzatura che sono la causa di epidemia di obesità e diabete.

Andiamo con ordine e vediamo innanzi tutto cosa sono i carboidrati complessi.

I carboidrati complessi sono costituiti da polisaccaridi che si formano dall'unione di numerosi monosaccaridi (da 10 a migliaia) tramite legami glicosidici. Si distinguono polisaccaridi vegetali (amidi e fibre) e polisaccaridi di origine animale (glicogeno). I polisaccaridi contenenti un unico tipo di zuccheri vengono chiamati omopolisaccaridi, mentre quelli contenenti tipi diversi di monosaccaridi vengono detti eteropolisaccaridi. I principali polisaccaridi sono :

- L'amido che è la riserva glucidica dei vegetali abbonda nei semi e nei cereali, in natura è presente in due forme, l'amilosio e l'amilopectina. Più è alto il contenuto di amilopectina e più l'alimento è digeribile.
- Le fibre sono polisaccaridi strutturali, tra cui la più importante è la cellulosa. Il nostro organismo non è in grado di utilizzarle a scopo energetico, ma la loro fermentazione a livello intestinale è essenziale per regolare l'assorbimento dei nutrienti e per la produzione da parte dei microrganismi intestinali di numerose sostanze con funzione protettiva per il nostro organismo come gli acidi grassi a catena corta. Le fibre sono tutte di origine vegetale e sono :

- **Cellulosa:** un polimero del glucosio presente nella parete cellulare di tutti i vegetali;
- **Lignina** : non è un carboidrato ma un composto polifenolico dalla complessa struttura tridimensionale presente nella parete cellulare di piante e semi;
- **$\beta$ -glucani:** altri polimeri del glucosio abbondante nell'orzo e nell'avena;
- **Emicellulosa:** polimeri di zuccheri diversi presente con la cellulosa nelle pareti cellulari di tutti i vegetali;
- **Pectine:** polisaccaridi viscosi che abbondano nei frutti e nelle bacche;
- **Gomme:** polisaccaridi viscosi presenti soprattutto nei semi;
- **Inulina e oligofruttosio:** polimeri di fruttosio abbondanti in vegetali come cipolla e liliacee, cicoria, topinambur;
- **Amido resistente:** amido naturalmente presente nelle pareti cellulari, resiste alla digestione, abbonda in banane e legumi.

Un importante categoria di fibre è rappresentata dalle fibre fermentabili ossia fibre che possono essere fermentate dai batteri presenti nel colon con produzione di acidi grassi a catena corta che sono una delle fonti principali di energia per le cellule dell'intestino. Pectine,  $\beta$ -glucani, oligofruttosio, fruttoligosaccaridi, inulina, gomma di guar sono tutti fermentabili, mentre cellulosa e lignina non vengono fermentati. Alimenti ricchi di fibre fermentabili sono avena e orzo, frutta e verdure. La crusca dei cereali è invece abbastanza resistente a questi processi. Le fibre fermentabili rappresentano i MAC ossia i carboidrati accessibili al microbiota.

Proprio per questo motivo e per il fatto che i cereali integrali sono la fonte più salutare di carboidrati per il nostro organismo non andrebbero mai eliminati dalla dieta.

Quello che va eliminato dalla quotidianità sono i cereali raffinati che con il loro indice glicemico elevato e la raffinazione che toglie tutte le sostanze nutritive utili diventano calorie vuote.

I cereali raffinati insieme ad altri alimenti rientrano nei cibi spazzatura le

cui principali caratteristiche le possiamo elencare come segue:

- sono molto ricchi di calorie ma contengono pochissimi micronutrienti (vitamine, sali minerali ecc.); per questo motivo, si dice che sono "ricchi di calorie vuote";
- sono poveri di fibre;
- portano a dipendenza, influenzando i comportamenti alimentari e spingendo l'individuo a nuove abbuffate;
- sono molto ricchi di zuccheri aggiunti e/o di grassi cattivi (grassi trans e grassi saturi);
- sono spesso ricchi di sale.

Il cibo spazzatura è anche facilmente disponibile, spesso economico e apparentemente conveniente.

È difficile stilare un elenco dei cibi che appartengono a questa categoria, perché lo stesso alimento può essere considerato o meno un junk food in base a come viene prodotto/cucinato.

Ad esempio, per la pizza e gli hamburger dipende dalla loro preparazione l'appartenenza o meno al Junk Food (fermo restando che non sono comunque alimenti di uso quotidiano):

- Una pizza prodotta con farine raffinate, oli di qualità scadente e farcita con pancetta e patatine può certamente essere considerata un junk food.  
Viceversa, una pizza preparata con farina integrale o di un grano antico, a lievitazione naturale, con olio extravergine di oliva, mozzarella di qualità, pomodori pelati e verdure non è un junk food.
- Similmente, un hamburger farcito con patatine fritte, carne grassa, salse zuccherate e formaggio fuso ricco di polifosfati è certamente un junk food, mentre un hamburger con pane integrale lattuga, pomodoro e stracciata non può essere considerato tale.

In linea di massima nella lista dei junk food, considerando sempre come viene prodotto l'alimento, vengono in genere inclusi alimenti come:

- Patatine Fritte;
- Snack Fritti o Dolci di vario tipo;
- Bevande zuccherate (con ingredienti come saccarosio, zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio-fruttosio ecc.);

- Bevande senza zuccheri;
- Succhi di frutta;
- Merendine;
- Pizza precotta e confezionata;
- Cereali da colazione con zuccheri aggiunti;
- Creme spalmabili;
- Pasticcini, biscotti, torte, caramelle e dolciumi;
- Marmellate;
- Sciroppi;
- Margarine;
- Salse da condimento;
- Piatti preconfezionati a base di pasta;
- Zuppe e brodi in scatola o liofilizzati; Hamburger e hot-dogs;
- Wurstel e preparati a base di carne lavorata;
- Yogurt alla frutta con zuccheri aggiunti, inclusi certi yogurt magri;
- Prodotti light di vario tipo;
- Gelati.

In questo elenco non sono presenti alimenti come Pasta sia bianca che integrale, cereali integrali (farro, orzo, avena, grano saraceno), cereali in fiocchi per la prima colazione non zuccherati (fiocchi d'avena integrali), pane integrale con lievito di pasta madre. Questi sono i carboidrati da inserire quotidianamente nella dieta, in quanto i loro effetti sull'organismo sono benefici.

Sono circa 4000 anni che i cereali fanno parte dell'alimentazione umana come “ cibo di resistenza”, capace cioè di dare energia di media o lunga durata, si può quindi affermare che sono alla base del nutrimento. Inoltre, per millenni l'uomo ha mangiato cereali completi in chicchi o macinati integralmente a pietra. Il chicco del cereale integro è formato da 3 componenti :

1- la crusca , strato esterno del chicco formato da fibre, lignani, vitamine e sali minerali;

2- l'endosperma (60 % - 85 % del chicco) contiene carboidrati sotto forma di amidi con alcune proteine e vitamine del gruppo B;

3 – Il germe, parte più piccola (2,5% – 3 %) con alto contenuto lipidico e

proteico con vitamine e sali minerali.

È solo dal 1880 circa che si è diffusa la moda dei cereali raffinati. Alla fine del secolo chiunque in Europa o in America poteva acquistare nelle botteghe la farina bianca ad un prezzo più alto. Era simbolo di ricchezza ed ambito dai ceti popolari. Oggi fortunatamente c'è una controtendenza e l'integrale sta tornando di moda supportato da ragioni salutistiche. Molti ricercatori hanno dimostrato che il nostro organismo è fatto per essere alimentato non con cereali raffinati, ma con cereali grezzi, completi di germe e di scorie non digeribili come cellulosa, emicellulosa e lignine sostanze eliminate con la raffinazione.

La scelta di consumare cereali integrali permette quindi di assumere tutti i nutrienti contenuti nel chicco intero, risultando preferibile per il mantenimento dello stato di salute e benessere.

Se consumati in quantità adeguate e in sostituzione ai cereali raffinati, i cereali integrali:

- Riducono il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, diabete e ipertensione;
- Contrastano sovrappeso e obesità;
- Aumentano il benessere gastrointestinale;
- Aiutano a prevenire il diabete;
- Hanno effetti antiossidanti e antinfiammatori.

La composizione dei cereali è caratterizzata in misura maggiore dall'amido. Questo nutriente è presente in varia misura, a seconda dei tipi di cereali e delle varietà, dal 78% del riso il cereale più ricco in amido, fino al 66 % dell'avena. Sono alimenti molto concentrati, la loro percentuale di acqua è bassa (8,3% nel chicco dell'avena). Le proteine variano da un massimo del 13% nel grano duro ad un minimo di 7,6% per il riso integrale. La media proteica è di 10,4 g. Hanno tenore modesto di grassi, dall'1,5% al 5%, con eccezione per l'avena che arriva al 7%. Sono ricchi di vitamine del gruppo B, il che ne fa degli ottimi regolatori del sistema nervoso.

Cereali (100 g.)	Proteine grammi	Grassi grammi	Carboidr ati	Ferro mg	Calcio mg	Fosforo mg
---------------------	--------------------	------------------	-----------------	-------------	--------------	---------------

			grammi			
Frumento duro	13	2,6	72,5	4,5	39	270
Frumento tenero	12,1	2,1	75,6	4,3	59	377
Riso	7,6	1,5	78,8	1,6	32	150
Mais	9,6	5,1	73,1	3,3	30	283
Orzo	10	3	75,8	4,5	53	277
Avena	12	7,1	68,7	3,8	48	361
Segale	11	2,5	71,8	2,6	35	360
Saraceno	11,2	2,3	73,8	3,1	40	320
Miglio	11	3,6	72,2	8	18	334

**AVENA.** Tra tutti i cereali è quello con maggiore contenuto in grassi (7,1 g.) e la sua quota proteica è piuttosto elevata (12 g.). Molto ricca in sali minerali, contiene: Fosforo 361 mg., Magnesio 157 mg., Zolfo 200 mg., Cloro 119 mg., Ferro 3,8 mg. Ben dotata di vitamine del gruppo B, E e K. Molto abbondante in fibra grezza ne contiene ben 9,5 g. è un cereale eccitante e tonificante per l'organismo quindi utile per gli astenici, flemmatici, depressi, ipotesici. Contiene inoltre un principio attivo (AVENINA) che ha un'azione stimolante sulla tiroide. L'avena contiene un tipo di fibra, chiamata beta-glucano, che contribuisce alla riduzione del colesterolo totale e delle LDL. Per quel che riguarda la sua utilizzazione nella nostra alimentazione la forma più comoda è sotto forma di fiocchi integrali come cereali per la prima colazione, ma anche sotto forma di farina integrale aggiunta alla preparazione del pane. L'avena in chicchi prima di essere cucinata invece ha bisogno di essere sciacquata alcune volte in acqua, lasciata in ammollo per qualche ora in acqua e quindi cucinata con un volume di liquido circa 3 volte superiore al peso dei chicchi. Il tempo di cottura è di 50 minuti.

**FRUMENTO.** È sicuramente il cereale più diffuso. Ha un elevato valore proteico, ricco di vitamine del complesso B, vitamina E contenuta nel germe, quindi scompare completamente con la raffinazione, vitamina K. Ricco in Ferro 3,6 mg, Fosforo 270 mg., Magnesio 200 mg., Potassio 529 mg. Ottima anche la quantità di fibre alimentari 9,6 g. questo cereale è mineralizzante, antianemico, antiarteriosclerotico, utile a chi soffre di

stitichezza, colite, indispensabile per la crescita regolare dei bambini. La forma più utilizzata è sicuramente la farina e la semola da cui si ottiene pane e pasta. Può essere usato anche in chicchi in questo caso occorre prima sciacquarlo in acqua fredda, metterlo in ammollo per qualche ora e cuocerlo in abbondante acqua per circa 50 – 60 minuti. Altri due prodotti della lavorazione del grano sono il cous cous e il bulgur. Il primo è una semola di grano duro lavorata al vapore sino a formare dei piccoli granellini che sono poi essiccati e che hanno una consistenza più corposa del comune semolino. Il bulgur invece è grano pregermogliato seccato e tritato grossolanamente. Fanno parte della stessa famiglia anche il farro e il grano kamut. Vengono utilizzati come il frumento sotto forma di farine o di pasta ma anche in chicchi dove, per essere cucinati, richiedono gli stessi accorgimenti suggeriti per la preparazione degli altri cereali in chicchi e cioè lavatura, ammollo e cottura in abbondante acqua per 50-60 minuti.

**MAIS.** Pianta di origine centroamericana consumato soprattutto sottoforma di farina nella ben nota polenta. Non è un cereale molto proteico (9,6 %), ma abbinato a legumi o ad altre proteine (pesce, carne, formaggi) rappresenta un ottimo piatto unico. È abbastanza ricco di grassi 5, 1 % e amidi disponibili. Ha un buon contenuto in Ferro 3,3 mg, Fosforo 283 mg., Potassio 292 mg., Magnesio 120 mg., Zinco 2,5 mg., Iodio 2 mg. Buono il contenuto in vitamine del gruppo B e vitamina A. Ha caratteristiche contrarie all'avena: rallenta la funzionalità tiroidea e quindi il ritmo del metabolismo e del ricambio. È quindi più indicato alle persone eccitabili e nervose, che soffrono di ipertiroidismo. Il suo consumo come già detto è soprattutto sottoforma di farina nella preparazione della polenta.

**MIGLIO.** È stato uno dei primi cereali dell'uomo, per decenni il cibo di ogni giorno in Russia, ed ancora oggi il cereale più diffuso in Africa. Ha un buon contenuto in proteine 11 g., molto ricco in Ferro 3 mg., Fosforo 334 mg., Magnesio 280 mg. Ricco il contenuto in vitamine del gruppo B, vitamina A e vitamina E. È un alimento energetico, vitalizzante, digestivo, diuretico, utile nelle anemie. La presenza di lecitina e colina ne fanno un blando integratore per gli organismi debilitati e per chi svolge lavoro intellettuale. Viene anche considerato un alimento di bellezza per l'azione stimolante che ha su pelle, capelli, unghie, sullo smalto dei denti e sulla vista. Per il suo uso in cucina anche in questo caso è necessario lavarlo, cuocerlo in

una quantità di acqua pari al doppio del suo volume. Il tempo di cottura è di circa 20 minuti.

**ORZO.** È stato il primo cereale ad essere diffuso nella civiltà mediterranea soppiantato poi dal frumento più adatto alla panificazione lievitata e più energetico. Nella sua qualità integrale (orzo mondo) ha un buon quantitativo di proteine 10 g., Ferro 4,5 mg., Fosforo 277 mg., Potassio e Magnesio 120 mg., ricco in vitamine del B soprattutto B3. È un cereale rinfrescante svolge, cioè, un'importante azione terapeutica in tutte le infiammazioni respiratorie, intestinali e delle vie urinarie. Le sue virtù sono sfruttate dalla medicina naturale in tutti i casi di bronchite, enterite, diarrea e cistite.

Per la sua preparazione questo cereale necessita di un accurato lavaggio. Poi verrà messo in ammollo per almeno 12 ore. Trascorso il tempo di ammollo va messo in una pentola con acqua (tre volte il volume del cereale) iniziando la cottura a fiamma alta per poi abbassarla al momento della bollitura, continuare la cottura a fiamma molto moderata. Saranno necessari 60 minuti.

**RISO.** Per gli orientali è un cibo di origine divina. In Italia ad eccezione della pianura padana, è un cereale piuttosto sottovalutato. Il riso comunemente in commercio, il riso brillato, ha subito pesanti trattamenti che lo impoveriscono di tutti i fattori nutrizionali. La raffinazione che si opera sul chicco del riso è ancora più grave di quella che si pratica su altri cereali. Viene privato del tegumento esterno, spazzolato con glucosio e talco, lucidato con vaselina e olio di semi. Quindi la raffinazione e la brillatura che servono solo a rendere il chicco "più bello" oltre che impoverirlo di tutti i suoi fattori nutritivi lascia anche residui (silicato di magnesio, paraffina) dannosi alla salute. Quindi forse è meglio scegliere il riso nella sua qualità integrale o semintegrale. Rispetto agli altri cereali è più povero di proteine 7 g., e più ricco di amido (78 %). Ha meno Ferro e Fosforo rispetto agli altri cereali, buono il quantitativo degli altri sali minerali così come buono è il contenuto in vitamine del gruppo B. È un ottimo alimento energetico, di facile digeribilità, favorisce l'abbassamento della pressione sanguigna, è utile nei casi di colite e fermentazione intestinale, nell'insufficienza renale e nell'obesità. Il riso integrale va trattato come tutti gli altri cereali in chicchi, quindi va lavato, messo sul fuoco con acqua fredda (tre volte il suo volume); una volta portato a



ebollizione va coperto e portato a cottura con fiamma moderata per 40 o 60 minuti dipende dal tipo di riso.

**SEGALE** . La sua diffusione è maggiore nelle regioni nordiche sottoforma soprattutto di pane e di cracker. Simile al frumento come composizione ha 11 g. di proteine, 2,6 mg di Ferro, ricca in potassio 600 mg., vitamine del gruppo B e vitamina E. Se ne consiglia il consumo (come farina aggiunta a quella di frumento per fare il pane) nei casi di aterosclerosi, ipertensione, stitichezza.

Ora vediamo 3 alimenti che vengono utilizzati come cereali ma che in realtà non lo sono : Grano saraceno, quinoa e amaranto.

**GRANO SARACENO.** Appartiene alla famiglia delle poligonacee. È molto energetico e nutriente, ha un buon valore proteico 11,7 g., ricco di vitamine del gruppo B, Ferro 3,1 mg., Fosforo 320 mg., Potassio 680 mg., Magnesio 120 mg. Buono il tenore in fibre grezze : 5,8 g. Il grano saraceno è un cereale più adatto al consumo invernale, buon fortificante, remineralizzante, ottimo nell'accrescimento e durante l'allattamento. Protegge e rinforza il sistema dei vasi sanguigni, conservandone l'elasticità e prevenendo le emorragie. Si utilizza soprattutto sottoforma di farina per ottenere la polenta (taragna) oppure la pasta (i pizzoccheri). Si possono usare anche i chicchi, in questo caso vanno trattati come tutti gli altri cereali in chicchi.

**QUINOA.** La quinoa è una pianta appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*, la stessa di cui fanno parte anche spinaci e barbabietole. L'aspetto del suo seme, che costituisce la parte che più spesso si trova sulle nostre tavole, è simile a quello di un cereale: i semi di quinoa, infatti, sono ricchi di carboidrati complessi e fibre e dalla loro macinazione si ottiene la . La quinoa è una pianta originaria del Sud America: i maggiori produttori di quinoa sono Bolivia, Perù ed Ecuador. Buono il contenuto in proteine 14,1 g. , fibre 7g., Ferro 4,6 mg., Calcio 47 mg., Fosforo 457 mg., Magnesio 197 mg., Potassio 563 mg. Ricco in vitamine del gruppo B e vitamina E. La quinoa presenta tutti gli aminoacidi essenziali per questo il suo profilo proteico è completo. È priva di glutine adatta quindi all'alimentazione di chi ha intolleranza per questa sostanza. Il suo indice glicemico ha un valore medio-basso (grazie alla grande quantità di fibre

presenti). I semi di quinoa sono rivestiti da una famiglia di composti chimici chiamati saponine. Le saponine sono sintetizzate dalla pianta come strumento di difesa, perché il loro sapore estremamente amaro tende a tenere alla larga i predatori. Per eliminare le saponine basta sciacquare accuratamente i chicchi sotto l'acqua corrente prima di procedere alla cottura; questo passaggio è importante perché, se si dimenticasse di lavare la quinoa, potremmo ritrovarci un piatto dal sapore amaro e poco gradevole!

Una volta che la quinoa è stata accuratamente lavata, si può procedere alla cottura. I tempi di cottura sono solitamente indicati sulla confezione e variano dai 12 ai 20 minuti.

**AMARANTO.** L'amaranto è uno pseudocereale, ovvero, presenta caratteristiche organolettiche e nutrizionali simili a quelle dei cereali veri e propri, tuttavia, botanicamente, appartiene ad una famiglia diversa, ovvero, quella delle Amarantacee. Si tratta di una pianta originaria del Messico, ma attualmente la coltivazione avviene anche in altri paesi, come Stati Uniti, Austria e Sud America, erbacea, annuale e molto resistente. Ha un buon contenuto di proteine circa 13,6 g. e buono anche il contenuto in fibre 6,7 g. È ricco di nutrienti, tra cui manganese, magnesio, fosforo, ferro e selenio. Ha proprietà antiossidante, antinfiammatorie, ed è naturalmente privo di glutine. I semi di amaranto sono piuttosto piccoli, considerando quindi la difficoltà nello scolarli, è preferibile procedere con cottura per assorbimento, utilizzando poca acqua che evaporerà in cottura. Saranno necessari circa 20 minuti. Per poter apprezzare maggiormente l'amaranto, si consiglia di abbinarlo ad altri cereali o pseudocereali, come il miglio, il farro, il cous cous, l'avena o il riso.

Inoltre, si può aggiungere a delle zuppe di verdure o legumi.

Come imparare a mangiare tutti questi cereali? All'inizio è meglio cominciare nel modo più semplice sostituendo il pane e la pasta con i rispettivi integrali ponendo l'attenzione che siano di origine biologica e per quel che riguarda il pane assicurarsi che sia veramente da farine integrali e non da farine raffinate addizionate di crusca. Per il pane meglio optare anche per la lievitazione naturale con lievito di pasta madre.

Sperimentare poi gradualmente tutti gli altri cereali. Un consiglio : i cereali in chicco così come i legumi sono un po' lunghi da preparare e quindi a volte non si adattano alle nostre esigenze. Allora impariamo a prepararli in anticipo : per un piatto di cereali da consumare a mezzogiorno lo metto in ammollo la mattina prima, alla sera lo faccio lessare così il giorno dopo è pronto per essere aggiunto al condimento.

Difficile ricordarsi tutto? Solo questione di abitudine! La nostra salute se lo merita. Ecco ora alcune ricette per rendere appetitosi questi strani alimenti.

## RICETTE

### POLPETTINE DI AVENA E PECORINO CON ERBE DI PRIMAVERA

**INGREDIENTI per 4 persone:** 150 g. di avena in chicchi già lasciata a bagno per 2 – 3 ore, 1 uovo, 60 g. di pecorino, 40 g. pangrattato, 160 g. di rucola, 1 limone, 4 rametti di finocchietto selvatico, 4 rametti di prezzemolo, 4 rametti di origano fresco, olio extravergine di oliva, sale e pepe

**PREPARAZIONE:** Scolate l'avena e versatela in una pentola con 450 ml d'acqua. Coprite parzialmente con il coperchio e lessatela dolcemente per 40-45 minuti, fino a fare assorbire tutto il liquido. Lasciatela intiepidire.

1. Grattugiate la scorza del limone e ricavatene il succo.
2. Frullate l'avena nel mixer il più possibile e poi trasferitela in una ciotola. Quindi mescolatela con il pecorino, l'uovo, il pangrattato, la scorza grattugiata, un pizzico di sale (a seconda della sapidità del formaggio), una spolverata di pepe e le erbe aromatiche (finocchietto, prezzemolo e origano) tritate finemente al coltello. Mescolate dapprima con una spatola e poi molto bene con le mani.
3. Riducete l'impasto in polpettine tonde di 2-3 cm di diametro: ve ne dovrebbero venire una ventina.
4. Scaldate 2-3 cucchiai d'olio in una capace padella che non attacchi, quindi cuocetevi le polpettine per 8-10 minuti, fino a doratura.

5. Servite le polpettine ancora calde contornandole con la rucola già condita con un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e una spruzzata di succo di limone.

## **AVENA IN CREMA DI MELANZANE E POMODORINI ARROSTO**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 160 g. di avena in chicchi, 500 g. di pomodorini, 15 foglie di basilico, 1 cucchiaino di succo di limone, 600 g. di melanzane, 200 di lupini in salamoia, 2 cucchiaini di olio, zucchero di canna, sale, pepe, sale agli aromi.

**PREPARAZIONE:** Tenete l'avena a bagno in acqua fredda per almeno 4 ore. Risciacquatela con cura e poi lessatela in abbondante acqua a calore medio-basso per 50-60 minuti, finché i chicchi diventano morbidi. Raffreddatela rapidamente in acqua fredda e scolatela bene.

1. Bucherellate le melanzane e cuocetele intere in forno a 180 °C per 35-40 minuti. Appena possibile, tagliatele a metà e prelevatene la polpa con un cucchiaino. Trasferitela in un colino, spolveratela con poco sale e mettetevi sopra un peso. Lasciatela scolare mentre proseguite con il resto della ricetta.
2. Dividete i pomodorini in quarti e disponeteli nella placca del forno rivestita con carta da forno, cospargeteli con il sale aromatizzato e una presa di zucchero di canna. Infornateli a 180 °C (in modalità ventilata) per 25 minuti.
3. Frullate la polpa di melanzane con il basilico, il succo di limone, l'olio e salate. Amalgamate al composto anche l'avena e i lupini, già sgusciati e tritati grossolanamente. Completate cospargendo con i pomodorini al forno.

## **GNOCCETTI DI AVENA CON TACCOLE E SALSA DI POMODORO**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di farina tipo 1, 150 g. di fiocchi d'avena integrali, 400 g. di pomodori pelati, 350 g. di taccole, 4 cipollotti, 1 mazzetto di basilico, 1 bustina di zafferano, olio, sale.

**PREPARAZIONE:** Impastate la farina insieme ai fiocchi e allo zafferano,

aggiungete un pizzico di sale e l'acqua tiepida necessaria. Coprite e lasciare riposare per un'ora.

1. Spuntate le taccole e cuocetele a vapore per 5 minuti. Scolatele e tagliatele.
2. Rosolate i cipollotti affettati fini in una casseruola col fondo spesso per 5 minuti abbondanti insieme a 4 cucchiaini d'olio. Unite le taccole e proseguite per altri 5 minuti salando leggermente. Quando pronte, trasferitele in un piatto lasciando nella casseruola il fondo di cottura.
3. Versate i pelati passati nella casseruola, salate e cuocete per 10 minuti. Unite alla fine il basilico sminuzzato.
4. Arrotolate dei tocchetti di impasto sul tavolo dando loro la forma di un grissino e tagliateli in pezzetti di 1 cm, infarinateli e schiacciateli con il pollice, disponendoli su un vassoio.
5. Lessate gli gnocchetti per 10 minuti scarsi, scolateli non troppo asciutti, conditeli con le taccole e la salsa.

## **BISCOTTI ALLA BANANA CON FRUTTA SECCA E SEMI**

**INGREDIENTI per 20 biscotti:** 1 banana, 80 g. di semi di zucca, 50 g. di farina di cocco, 40 g. di fiocchi d'avena, 40 g. di mirtilli secchi, 30 g. di semi di girasole, 2 cucchiaini di semi di sesamo, 1 cucchiaino di pistacchi al naturale o nocciole, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di burro di mandorle o di arachidi.

**PREPARAZIONE:** Tritate grossolanamente i semi di zucca e i pistacchi.

1. Riunite in una ciotola i semi di zucca, i pistacchi, la farina di cocco, i fiocchi di avena, i mirtilli, i semi di girasole e di sesamo. Aggiungete la polpa della banana schiacciata con una forchetta, il miele e il burro di mandorle e mescolate con le mani fino a ottenere un impasto grossolano e appiccicoso. Lasciatelo riposare in frigorifero per mezz'ora.
2. Formate con le mani delle piccole sfere, dal peso di circa 30 g l'una, poi sistematele leggermente distanziate in una teglia foderata con carta da forno. Appiattitele formando dei biscotti spessi circa mezzo centimetro e infornate in modalità ventilata a 180 °C per 15 minuti o fino a doratura.

## ZUPPA DI AVENA E LEGUMI

**INGREDIENTI per 4 persone:** 240 g. di ceci lessati, 120 di avena in chicchi, ½ scalogno, 2 carote, rosmarino, olio extravergine, peperoncino, sale, brodo vegetale.

**PREPARAZIONE:** Tagliate a dadini le carote, la cipolla e qualche rametto di rosmarino. Trasferite tutto in una pentola, aggiungete l'olio extravergine di oliva e lasciate soffriggere per qualche minuto. Aggiungete i ceci, il sale e l'avena integrale (già ammollata per 3 o 4 ore), ricoprite con il brodo vegetale. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti. A fine cottura unite il peperoncino. Potete sostituire i ceci con i fagioli oppure con le lenticchie.

## RIBOLLITA

**INGREDIENTI per 4 persone:** 4 fette di pane integrale casereccio abbrustolite, 100 g. di fagioli bianchi, olio extravergine, 6/8 foglie di cavolo nero, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 1 carota grande, 1 spicchio di aglio, prezzemolo.

**PREPARAZIONE:** cuocete i fagioli in acqua salata (dopo ammollo di 12 ore), in alternativa utilizzate 200 g. di fagioli cannellini già lessati. Ammorbidire la cipolla tagliata a fettine sottili in un tegame con il fondo unto con 2 cucchiaini di olio, poi aggiungete il cavolo nero tagliato a listarelle, la carota a dadini e lasciate cuocere per almeno 30 minuti bagnando con brodo se necessario. Passare al passaverdura  $\frac{3}{4}$  dei fagioli con un poco di brodo, lasciando gli altri interi e aggiungere il tutto alle verdure e unire del brodo vegetale per ottenere una zuppa piuttosto liquida. Lasciate cuocere ancora 10 minuti, condite con olio e un battuto di prezzemolo e aglio. Versate la zuppa bollente in 4 fondine sul fondo del quale avrete messo le fette di pane.

## GRANO AL PESTO DI POMODORO

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di grano in chicchi, 30 g. di basilico, 3 cucchiaini di olio, 1 cucchiaio di pinoli, 10 pomodori ciliegia, ½ finocchio.

**PREPARAZIONE:** tostate i pinoli e frullateli con il basilico e l'olio. Lavate il grano, lasciatelo in ammollo per qualche ora quindi fatelo bollire in acqua salata per i tempi indicati sulla confezione. Unite il finocchio tagliato a listarelle a 10 minuti dal termine della cottura, salate e pepate e lasciate riposare. Tagliate i pomodori a spicchi. Condite il grano con i pomodorini e il pesto e servite tiepido.

## GRANO AL POMODORO

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di grano tenero, acqua, sale, 1 cipolla, 2 carote, 150 g. di pomodori, origano, olio.

**PREPARAZIONE:** lavate e lasciate in ammollo il grano per qualche ora. Cuocetelo in acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo, pulite le verdure, tagliatele a piccoli pezzi e stufatele per 10 minuti in olio, aggiungendole al grano quando mancheranno 10 minuti al termine della cottura. Condire poi con origano e olio a crudo.

## TERRINA DI GRANO CON TACCOLE E AROMI

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di grano in chicchi, 250 g. di taccole, 250 g. di fagioli cannellini lessati, 4 pomodori maturi, 1 peperone giallo, 12 foglie di menta, 1 mazzetto di maggiorana, 4 rametti di timo, 2 foglie di alloro, olio, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** pulite le taccole, lessatele per 5 minuti in 1 litro scarso di acqua bollente salata e aromatizzata con il timo e le foglie di alloro legati assieme. Scolatele, conservando l'acqua al caldo. Lasciatele raffreddare poi riducetele a pezzettini. Tagliate il peperone a dadini piccoli, mettetelo in una pentola assieme alle taccole e a 4 cucchiaini di olio, salate leggermente, coprite e cuocete a calore medio basso per 10 minuti.

Levate dal fuoco e aromatizzate con le foglie di menta spezzettate. Togliete le verdure dalla pentola e nel fondo di cottura unite i chicchi di grano precedentemente lavati e lasciati in ammollo. Tostateli per qualche minuto e unite 500 ml di acqua di cottura delle taccole e portate a cottura unendo altra acqua se necessario. Pelate i pomodori eliminate i semi e tagliateli a dadini, mescolateli con la maggiorana sfogliata, i fagioli, un pizzico di sale e pepe. Aggiungete i peperoni e le taccola al grano cotto e lasciate riposare per 10 minuti. Condite con il pomodoro e i fagioli e servite.

### **INSALATA DI GRANO COTTO**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di grano in chicchi, 120 g. di ceci lessati (60 g. di ceci secchi), 10 pomodorini ciliegia, 50 g. di fagiolini verdi, 100 g. di fave sgucciate, 1 carota, 4 cucchiaini di olio, 1 spicchio di aglio, 2 rametti di rosmarino.

**PREPARAZIONE:** preparare un'emulsione mescolando l'olio con l'aglio schiacciato e i rametti di rosmarino. Lasciate riposare per 1 ora. Cuocete il grano in acqua salata. Raffreddatelo sotto l'acqua corrente. Lavate i pomodori, sbollentate e sgucciate le fave. Pulite la carota e tagliatela alla julienne. Componete l'insalata con le verdure i cereali e i legumi. Condite con l'olio filtrato al rosmarino.

### **GRANO PATATE E COZZE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 500 g. di grano cotto, 1 kg di patate, 1 kg di cozze, 500 g. di pomodori pelati, olio extravergine, prezzemolo, aglio, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** Disponete in un tegame uno strato di patate affettate e conditele con qualche fogliolina di prezzemolo, l'olio, l'aglio e un sugo di pomodori pelati (che avrete precedentemente cotti con olio, prezzemolo e aglio).

Condite il grano in una coppa con olio, prezzemolo, aglio tritato, pepe,



sugo di pomodori pelati e rimestare bene per amalgamare il tutto.

Coprite le patate con il grano così condito e disponete sul grano uno strato di cozze nere ( che avrete spazzolate e lavate per bene ) chiuse nel loro guscio.

Ricoprite con un altro strato di patate affettate e ricominciate come precedentemente fatto.

Per la cottura in forno coprite il tutto con acqua calda appena salata. Cuocete per circa un'ora a 180°C.

### **GRANO ALLA PUTTANESCA**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 500 g. di grano cotto, 300 g. di funghi champignon freschi, 4 cucchiaini di salsa di pomodoro, 250 g. di pomodori pelati, olio extravergine, pepe o peperoncino, aglio, 5 carciofini sott'olio, 3 cucchiaini di olive nere snocciolate, capperi, origano.

**PREPARAZIONE:** In una teglia soffriggete, in un filo di olio, l'aglio. A doratura dell'aglio, aggiungete i funghi affettati e fate evaporare a fuoco lento.

Aggiungete quindi i pelati e la salsa e fate cuocere per circa 15 minuti, unite quindi tutti gli altri ingredienti e continuate la cottura per almeno altri 10 minuti. Eventualmente salate.

Con questo sugo condite il grano cotto.

### **INSALATA DI FARRO E FAVE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 250 g. di farro in chicchi, 200 g. di fave sgusciate, 5 foglioline di menta, 1 litro di brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio, 1 scalogno, ½ peperoncino rosso, 2 cucchiaini di semi di girasole tostati, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** soffriggere lo scalogno tritato nell'olio, unire il peperoncino. Sbollentare per 2 minuti le fave in acqua leggermente salata. Scolarle e raffreddarle sotto acqua fredda corrente. Togliere il

rivestimento esterno (operazione un po' laboriosa, si può anche tenere aggiungendo così fibre alla ricetta ). unire le fave al soffritto farle saltare e poi aggiungere il farro. Coprire con brodo vegetale e far cuocere per 25 minuti (o il tempo consigliato sulla confezione). Lasciare riposare per 10 minuti, profumare con la menta, salare, pepare e servire con semi di girasole tostato.

## ZUPPA DI FARRO

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g di fagioli borlotti secchi (500 g se freschi), 200 g di farro in chicchi, 50 g di olio extravergine d'oliva, 2 pomodori maturi , 1 costa di sedano, 1 cipolla piccola, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, 1 rametto di salvia, 1 rametto di rosmarino , sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** Partite dai fagioli: se freschi, lessateli in acqua calda per circa un'ora. Nel caso di quelli secchi, dopo averli lasciati a mollo 12 ore, lessateli per circa tre ore in pentola a pressione), sgocciolateli e tenete da parte il brodo di cottura. In un tegame scaldate l'olio e insaporitevi per 30 minuti i pomodori (spellati e privati dei semi, oppure pomodori pelati), la costa di sedano, la cipolla, la carota, l'aglio, la salvia, il rosmarino tutti ben tritati. Alla fine, salate e pepate. Quindi aggiungete i fagioli lessati, mescolate e frullate. Lavate molto bene il farro sotto l'acqua corrente. Versate il brodo di cottura dei fagioli in una casseruola e cuocetevi il farro a fuoco moderato per un'ora almeno. Unite poi il tutto alla casseruola con la crema di fagioli e mescolate. Trasferite la minestra di farro in una zuppiera e servitela con abbondante pepe macinato al momento e uno o due giri d'olio extravergine d'oliva versato a filo.

## INSALATA DI FARRO

**INGREDIENTI per 4 persone:** 250 g farro, 250 g peperoni, 250 g pomodorini ,180 g mais precotto, 120 g tonno sott'olio, 80 g formaggio asiago a cubetti, 35 ml olio extravergine di oliva, basilico q.b. Fresco, sale fino.

**PREPARAZIONE:** Laviamo il farro sotto l'acqua corrente per qualche minuto, poi mettiamolo in una pentola e copriamolo di acqua. Cuociamo per circa 40 minuti, ma assaggiamo prima di spegnere il fuoco per verificare la cottura. Mettiamo il farro cotto in una ciotola e aggiungiamo il sale e un cucchiaio di olio, mescoliamo e facciamo riposare in frigorifero. Nel frattempo, possiamo occuparci delle verdure. Tagliamo i pomodorini a metà e i peperoni a rondelle sottili. Poi tagliamo l'asiago a cubetti. Mettiamo i pomodorini, i peperoni e il formaggio nella ciotola con il farro e aggiungiamo anche il tonno sott'olio sgocciolato e il mais. Mescoliamo bene. Aggiungiamo il basilico tritato, due cucchiaini di olio e mescoliamo. Copriamo la ciotola con un piatto e facciamo riposare in frigorifero fino al momento di servire.

## **TAGLIATELLE DI SARACENO CON FAVE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** per la pasta 200 g. di farina tipo 1, 100 g. di farina di grano saraceno, 3 uova, sale. **Per la salsa :** 250 g. di fave sguosciate, 2 cucchiaini di olio, 2 spicchi di aglio, 200ml di brodo vegetale, ½ peperoncino, 60 g. di pecorino semistagionato, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** unite le due farine e mettetele sulla spianatoia, fate un buco al centro e sistematevi le uova. Aggiungete il sale e lavorate bene fino ad ottenere un composto liscio. Avvolgete la pasta in una pellicola e lasciatela riposare per 20 minuti. Tirate la pasta e ricavate le tagliatelle ( per saltare questo passaggio e velocizzare la ricetta potete acquistare le tagliatelle di saraceno già pronte). In una padella mettete l'olio, l'aglio schiacciato il peperoncino e fate rosolare. Unite le fave sguosciate e fate rosolare per 10 minuti a fuoco medio, bagnando con il brodo. Togliete l'aglio e il peperoncino e aggiungete metà del pecorino grattugiato. Cuocete le tagliatelle e scolatele e unitele alla padella con le fave. Spolverate con il restante pecorino.

## CREMA DI SARACENO

**INGREDIENTI per 4 persone:** 120 g. di farina di grano saraceno, acqua (circa 1 litro), sale, aglio, prezzemolo, parmigiano grattugiato o pecorino. Peperoncino.

**PREPARAZIONE:** tostate la farina mescolando con delicatezza e aggiungendo poi l'acqua già calda poco alla volta evitando la formazione di grumi. Portare dolcemente a ebollizione e cuocere a fuoco molto lento per 20 – 25 minuti, mescolando spesso. Salare con moderazione. Condire con un battuto di aglio, prezzemolo e peperoncino, il parmigiano o il pecorino grattugiato e olio.

## PIZZOCHERI CON ZUCCA E NOCCIOLE

**(Ricetta per occasioni speciali)**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 320 g. di pizzoccheri, 200 g Polpa di zucca, 190 g Patate, 100 g Grana grattugiato, 80 g Formaggio casera, 80g Formaggio latteria, 75 g Foglie di verza, 40 g Nocciole sguosciate, 30g Speck Alto Adige Igp, Burro, Aglio, Salvia, Sale.

**PREPARAZIONE:** Sbianchite la verza tuffandola in acqua bollente salata per 2', scolatela e raffreddatela in acqua e ghiaccio. Scolatela, asciugatela e tagliate a listarelle. Tagliate la zucca a fettine sottili. Rosolate lo speck tagliato a pezzetti in una padella, con una noce di burro; dopo 2' unite la zucca, bagnate con mezzo bicchiere di acqua e cuocete per 3-4' con il coperchio. Portate a bollore, intanto, una casseruola di acqua salata. Pelate le patate e tagliatele a cubetti; lessateli nell'acqua bollente, buttandoli 2' prima dei pizzoccheri. Aggiungete i pizzoccheri e cuoceteli insieme con le patate. Scolate pizzoccheri e patate con una schiumarola trasferendoli direttamente nella padella con la zucca. Unite ai pizzoccheri la verza poi i formaggi casera e latteria tagliati a dadini e il grana grattugiato. Fondete 40 g di burro con un ciuffo di salvia e 2 spicchi di aglio con la buccia; eliminate salvia e aglio e versate il burro sulla pasta. Mescolate e servite, completando con le nocciole tritate grossolanamente.

## GRANO SARACENO CON BROCCOLI

**INGREDIENTI per 4 persone:** 250 g di grano saraceno in chicchi , 250 g di broccoli verdi , 20 g di pecorino, 1 spicchio d'aglio , olio , sale.

**PREPARAZIONE:** scaldate un cucchiaio d'olio in una padella antiaderente e tostatevi il grano. Unite mezzo litro d'acqua salata, portate a bollore e cuocete per mezz'ora, poi sgocciolatelo, raccoglietelo in una larga insalatiera e tenete da parte. Lessate i broccoli dieci minuti in acqua salata a bollore, sgocciolateli al dente. In un tegame scaldate un velo d'olio, fatevi dorare lo spicchio d'aglio, eliminatelo, aggiungete i broccoli e lasciateli insaporire cinque-dieci minuti. Unite i broccoli al grano saraceno. Mescolate, cospargete di formaggio grattugiato e servite.

## INSALATA DI GRANO SARACENO

**INGREDIENTI per 4 persone:** 250 g di Grano Saraceno in chicchi, 4/5 carote lessate , 2

pomodori maturi , 1 mazzetto di basilico, lavato , 10 capperi in salamoia , 40 g di olive verdi, denocciolate , 150 g di feta , 1 spicchio d'aglio , Olio extravergine d'oliva , Sale.

**PREPARAZIONE:** Lessa le carote. Nel frattempo, sciacqua velocemente il Grano Saraceno sotto l'acqua corrente, poi tostalo per 2 minuti in una padella con 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Porta ad ebollizione una pentola d'acqua salata e cuoci il Grano Saraceno per circa 20 minuti. Scolalo e fallo raffreddare completamente. Taglia a dadini i pomodori e le carote.

Metti nel mix le foglie di basilico, i capperi, le olive e 4 cucchiaini di olio. Frulla fino ad ottenere un crema omogenea. Condisci il Grano Saraceno con la crema al basilico aggiungi i pomodori e le carote. Taglia la feta a cubetti e aggiungila al tutto. Aggiusta di sale e aggiungi ancora un filo d'olio se necessario. Servi questa insalata fredda.

## **POLENTA DI FAGIOLI**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 250 g. di fagioli cannellini, acqua, alcune foglie di salvia, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 pomodori, 500 g. tra verza, bietole e spinaci, 200 g. di farina di mais , sale, olio

**PREPARAZIONE:** lavate e lasciate in ammollo i fagioli con la salvia per 12 ore circa, cuocendoli poi in acqua dopo averli scolati. Affettate finemente o tritate carota, sedano e cipolla, pulite e sbucciate i pomodori tagliateli a fette e fate saltare tutte le verdure in una padella con 2 cucchiai di olio per 10 minuti. Nel frattempo, pulite le altre verdure, tagliatele a listarelle sottili e aggiungetele alle altre verdure, continuare la cottura per 10 minuti aggiungendo acqua se necessario e regolando il sale. Trascorso questo tempo ricoprite le verdure con acqua salata portare a bollore e unire poco alla volta la farina evitando la formazione di grumi, regolate il sale e portate a cottura, ci vorranno circa 30 minuti. Aggiungete altra acqua se necessario. A cottura ultimata unire i fagioli alla polenta regolare sale e pepe e servire con un filo di olio a crudo.

## **CIALDE RUSTICHE DI FARINA DI MAIS**

**INGREDIENTI per 8 / 10 cialde:** 400 gr di farina di mais , 4 cucchiai di olio EVO + 1 per la padella , 2 uova sale e pepe , latte q.b.

**PREPARAZIONE:** Setacciare la farina di mais in una ampia ciotola, rompetevi le uova una per volta mescolando con una frusta, poi unire l'olio e tanto latte (anche vegetale) quanto basta per ottenere una pastella non troppo densa. Regolare di sapore con sale e pepe, mescolare e lasciare riposare per 30 minuti. Scaldare una padella antiaderente , ungerla con il cucchiaio d'olio, poi versarvi un mestolino di pastella roteandola per distribuirlo. Cuocere per circa 1 minuto, voltare la cialda e cuocerla anche dall'altra parte. Piegare la cialda a metà e disporla su un piatto. Ripetere l'operazione fin o ad esaurimento della pastella.

## MILLEFOGLIE DI POLENTA CROCCANTE CON CREMA DI CECI

**INGREDIENTI per 4 persone:** 65 g di farina di mais per polenta, 190 ml d'acqua, 200 g di ceci lessati, 200 g di ricotta fresca, 5-6 falde di pomodoro secco sott'olio, latte, rosmarino fresco, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** mettere i ceci nel mixer, uniamo il rosmarino tritato finemente e frulliamo con la ricotta, un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungiamo qualche cucchiaino di latte fino a ottenere una crema. Prepariamo la polenta unendo la farina di mais all'acqua in ebollizione leggermente salata, mescoliamo vigorosamente per qualche minuto in modo da far cuocere la polenta e poi aiutandoci con una spatola ne distribuiamo piccole quantità su un foglio di carta da forno in modo da formare delle sfoglie. Coniamo con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe e inforniamo a 180°C per una decina di minuti, poi se necessario lasciamo le sfoglie sotto il grill ancora per un paio di minuti, fino a doratura. Tagliamo a striscioline le falde di pomodoro secco ben scolate dall'olio. Alterniamo le sfoglie di polenta croccante con la crema di ceci al rosmarino e qualche pezzetto di pomodoro secco. Proseguiamo formando tre strati e serviamo con un filo d'olio a crudo.

## POLPETTINE DI MIGLIO E VERDURE

**INGREDIENTI Per 4 persone:** Miglio 200 grammi, Verdure miste: a seconda della stagione

porri, carote, zucchine, sedano, peperoni, patate, ecc, 1 uovo, Sale , Peperoncino, Olio extravergine d'oliva , Curcuma un cucchiaino o più, in alternativa potete utilizzare anche il curry, Pangrattato (dose da valutare in base alla più o meno compattezza del miglio e delle verdure dopo la cottura).

**PREPARAZIONE:** Iniziate cuocendo il miglio a fuoco basso in acqua bollente e sale (ricordate una parte di miglio per due d'acqua in modo tale che una volta asciugata l'acqua sarà cotta anche il cereale). Nel frattempo, preparate il soffritto con olio, cipolla e peperoncino e aggiungete poi le

verdure che avete scelto a piccoli tocchettini e lasciate cuocere. Mescolate infine il miglio alle verdure ripassandolo un attimo in padella e poi unite uovo, curcuma (o le spezie che vi piacciono di più) e un po' di pangrattato. A questo punto assaggiate per vedere se manca un po' di sapore e in caso aggiungete sale, olio, pepe, ecc. Per far condensare meglio il composto, in modo tale che poi le polpettine non si rompano durante la cottura, mettere a riposare e raffreddare il tutto per una ventina di minuti in frigo. Una volta ben freddo e abbastanza compatto togliere il miglio dal frigo, formare delle piccole polpettine e le ripassarle nel pangrattato. A questo punto a voi la scelta...potete farle andare in padella con dell'olio extravergine oppure passarle in forno a 180° per 15/20 minuti (a seconda del forno) girandole almeno una volta. Se vi sembrano troppo secche potete spennellateci sopra un po' di olio extravergine.

## **MIGLIO CON CAVOLINI DI BRUXELLES E NOCI**

**INGREDIENTI per 2 persone:** 180 gr di miglio, 10 cavolini di Bruxelles, 50 gr di noci sgusciate, 1 litro d'acqua, 1 cucchiaio di semi di girasole, 1 cucchiaino di origano secco tritato, 1 cucchiaino di basilico secco tritato, ½ cucchiaino di semi di papavero, Olio extravergine d'oliva e aceto balsamico, Sale e pepe.

**PREPARAZIONE:** Lavate e mondate i cavolini di Bruxelles. Tagliate ogni cavolino in quattro spicchi. Cospargete con olio una padella, metteteci i cavolini e condite con un pizzico di sale e di pepe. Portare a cottura i cavolini unendo acqua se necessario. Quando i cavolini saranno pronti, metteteli da parte. Nel frattempo, portate ad ebollizione un litro d'acqua, salate, versate il miglio e portatelo a cottura mescolando di tanto in tanto. Per la cottura del miglio occorreranno circa 20 minuti. Controllate comunque i tempi di cottura presenti sulla vostra confezione. Scolate il miglio e versatelo nuovamente nella pentola. Condite con un cucchiaio di olio extravergine. Tostate brevemente in una padella capiente i semi di girasole e le noci. Potete spezzettare le noci e lasciarne alcune intere per decorare i piatti. Nella stessa padella unite i cavolini di Bruxelles, che potete condire con un tocco di aceto balsamico per esaltarne il sapore.



Mescolate il tutto a fiamma bassa. Versate in padella a poco a poco anche il miglio. Amalgamate tutti gli ingredienti e mescolate con un cucchiaio di legno. Verificate che tutti gli ingredienti risultino caldi in maniera uniforme prima di servire. Regolate di sale e di pepe, unite l'origano e il basilico, mescolate aggiungendo un filo d'olio se il miglio dovesse sembrare asciutto e servite.

## **TORTINO DI MIGLIO E FAGIOLI CON SALSA DI ANACARDI ALLO ZAFFERANO**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 120 g Miglio, 200 g fagioli cannellini cotti, 350 g carote, 2 finocchi, 250 g. di funghi champignon, 200 g. di patate, 60 g. di anacardi al naturale, 2 coste di sedano, 1 cipolla, 3 spicchi di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano, 1 cucchiaino di maggiorana secca, 1 bustina di zafferano, 100 ml di latte di soia, olio extravergine di oliva, sale.

**PREPARAZIONE:** Mettete gli anacardi a bagno in acqua per almeno 8 ore. Riunite in una pentola 1,2 litri di acqua fredda con il sedano e la cipolla affettati, il prezzemolo, l'alloro e i chiodi di garofano. Portate a ebollizione, salate e proseguite per 15-20 minuti, ricavando un brodo vegetale. Mondate i finocchi tenendo da parte le barbette verdi. Pelate le patate e affettatele piuttosto finemente, tagliate a fette fini anche le carote e i funghi. Tritate gli spicchi d'aglio e metteteli a rosolare in una padella grande con 3 cucchiai d'olio, poi unite patate, carote, funghi, la maggiorana e un po' di sale. Coprite con un coperchio e proseguite per 10 minuti abbondanti. A questo punto aggiungete il miglio e i fagioli cannellini, lasciandoli insaporire per 5 minuti. Filtrate il brodo vegetale e versatene 750 ml nella padella con il miglio, coprite e fate cuocere per circa 25 minuti, fino a quando il tutto sarà bene asciutto (controllate verso fine cottura che gli ingredienti non si attacchino al tegame). Levate dal fuoco e lasciate riposare per 10 minuti. Aiutandovi con una coppa pasta da 10 cm di diametro ricavate 4 tortini, spessi circa 1,5 cm, direttamente sulla placca del forno rivestita con carta da forno. Oliateli leggermente in superficie e gratinateli a 200 °C per una decina di minuti. Scolate gli anacardi e frullateli con il latte di soia, un cucchiaio d'olio, lo zafferano e

un pizzico di sale fino a ottenere una crema fluida da scaldare leggermente. Disponete i tortini nei piatti, serviteli con la salsa e decorateli con il verde dei finocchi e altro a piacere.

## **MIGLIOTTO ALLE SEPPIOLINE CON ZUCCHINE E ZENZERO**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 400 g. di seppioline, 3 zucchine, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, ½ bicchiere di vino bianco, 200 g. di miglio, ½ cipolla, 1 pezzetto di zenzero, 1 litro di brodo vegetale, olio, sale e pepe.

**PREPARAZIONE:** Tritate finemente l'aglio col prezzemolo, conservando qualche foglia per la decorazione. Fate imbiondire questo battuto in una padella ampia con 2 cucchiaini d'olio, poi unite le seppioline. Proseguite per qualche minuto a fiamma vivace, quindi sfumate col vino. Unite le zucchine a rondelle e portatele a cottura, aggiungendo poca acqua se serve. Alla fine, salate, pepate e unite lo zenzero. Tostate il miglio in una padella con un filo d'olio. Unite la cipolla tritata finemente e bagnate con un mestolo di brodo portato a bollore. Proseguite la cottura come per un normale risotto per una ventina di minuti, unendo un mestolo di brodo bollente quando quello versato in precedenza è stato assorbito dal cereale. Unite al miglio le seppie con le zucchine e lasciate insaporire per 5 minuti. Completate con una spolverata del prezzemolo rimasto tritato finemente. È buono servito sia caldo che a temperatura ambiente.

## **ZUPPA D'ORZO CON CREMA DI CECI**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di orzo mondo, 120 g. di ceci, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 scalogno, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 1 foglia di alloro, sale, pepe, olio.

**PREPARAZIONE :** lasciare in ammollo i ceci per 24 ore, sciacquarli e cuocerli per 45 minuti in pentola a pressione con 1 foglia di alloro, il sedano, la carota e lo scalogno tagliati a pezzettini. Lessare l'orzo in abbondante acqua salata, quindi scolatelo. Quando i ceci saranno cotti togliete la foglia di alloro, frullate il tutto e unite l'orzo. Condite con olio a

crudo e prezzemolo tritato.

## **ORZO PICCANTE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di orzo mondo, acqua, sale, 1 spicchio di aglio, peperoncino, prezzemolo, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, olio.

: lavate lasciate in ammollo e cuocete in acqua salata l'orzo per 50 minuti. Preparate un trito di aglio prezzemolo e peperoncino che lascerete macerare in 4 cucchiaini di olio. Quando l'orzo sarà cotto, scolatelo e mescolatelo con la salsa al peperoncino e metà del formaggio. Disponete poi il tutto in una pirofila da forno unta di olio, spolverate in superficie con il restante formaggio, un cucchiaino di olio e infornate a forno caldo 180 ° per 10 minuti.

## **ZUPPA DI ORZO E LEGUMI**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 130 g. di borlotti secchi, 130 g. di lenticchie secche, 130 g. di fagioli cannellini, 100 g. di lenticchie rosse decorticate, 100 g. di piselli freschi o surgelati, 200 g. di orzo mondo, 1 sedano, 1 carota, ½ cipolla, 2 litri di acqua, olio, sale, pepe, origano.

**PREPARAZIONE:** La sera precedente metti i legumi secchi in ammollo in acqua fredda. Il giorno successivo lava e pulisci le verdure per il soffritto. Tagliatele a pezzetti piccoli di uguali dimensioni. Riunisci le verdure in una pentola capiente, versa un filo di olio e fai soffriggere per qualche minuto. Quando il soffritto sarà pronto, unisci l'orzo e il farro, e lascia insaporire. Scola per bene i legumi secchi e unisci anche questi agli altri ingredienti. Copri con l'acqua. Chiudi con un coperchio e lascia cuocere a fuoco lento per 45 minuti a partire dal bollore, mescolando di tanto in tanto. Se la zuppa dovesse asciugarsi troppo, aggiungi man mano altra acqua calda. Trascorso il tempo di cottura, aggiungi le lenticchie decorticate. Versa, infine, i piselli ancora surgelati. Rimetti il coperchio e fai cuocere ancora per 15 minuti. Condisci con un pizzico di sale. Profuma con l'origano. Aggiungi infine una macinata di pepe nero. Prosegui la cottura per altri 5-

10 minuti. Trascorso questo tempo, distribuisce la zuppa di legumi nelle fondine individuali e completa con un giro di olio a crudo.

## **INSALATA DI ORZO E SALMONE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 200 g. di orzo, 300 g. di salmone, 50 g. di spinaci freschi novelli, 1 costa di sedano, 1 avocado, il succo di ½ limone, olio, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** Raccogli l'orzo in un colapasta, sciacqualo accuratamente, copriilo con acqua fredda e leggermente salata, e lessalo per circa 20 minuti, o secondo il tempo indicato sulla confezione. Trascorso il tempo di cottura, scola l'orzo e lascialo raffreddare completamente all'interno del colapasta, mescolandolo di tanto in tanto con un cucchiaio. Sciacqua lo spinacino e immergilo in acqua fredda per eliminare tutte le impurità. Asciuga lo spinacino tamponandolo delicatamente con un canovaccio pulito. Taglia il sedano a rondelle. Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo, estrai la polpa e riducila a dadini; quindi, irroralo con qualche goccia di succo di limone per non farlo ossidare. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente. Aggiungi il trancio di salmone e lascialo rosolare per bene da entrambi i lati. Aggiusta di sale e di pepe, e lascia raffreddare. Sminuzza finemente il salmone con l'aiuto di un coltello. Una volta freddo, trasferisci l'orzo in una ciotola capiente e aggiungi lo spinacino. Unisci il sedano a rondelle. Aggiungi il salmone e l'avocado a dadini. Condisci con un filo d'olio a crudo, e aggiusta di sale e di pepe.

Mescola per bene con un cucchiaio per amalgamare gli ingredienti, copri con un foglio di pellicola trasparente e lascia riposare in frigo per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo di riposo, distribuisce l'insalata di orzo e salmone ormai fredda nei piatti individuali.

## **ZUPPA DI CAVOLO NERO E PANE DI SEGALE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 10 Foglie di cavolo nero, 100 g. di fagioli cannellini secchi, 1 cipolla, 2 carote, 1 costa di sedano, 100 g. di verza, 1

patata, brodo vegetale, 2 spicchi di aglio, 4 cucchiari di olio extravergine, pane di segale rafferma 400 g. sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** pelate la carota e la patata, lavate il cavolo e la verza, pulite il sedano e sbucciate la cipolla. Scaldate una padella con l'olio e stufate la cipolla affettata finemente e l'aglio. Togliete gli spicchi di aglio e aggiungete carota sedano e patata tagliate a dadini. Cuocete per 3 – 4 minuti e aggiungete il cavolo nero affettato finemente e la polpa di pomodoro. Salate e pepate e bagnate con 3 mestoli di brodo. Affettate la verza e aggiungetela dopo 5 minuti. Passate al passaverdura o schiacciate con una forchetta i fagioli precedentemente cotti. Cuocere per 10 minuti aggiustare il sale e far intiepidire. Tagliare il pane a fette e alternate in una pirofila con strati di zuppa semidensa e fette di pane. Aggiungete un filo d'olio ad ogni strato. Terminate gli ingredienti e perforate con delicatezza la preparazione con una forchetta in modo da permettere al liquido di bagnare il pane in tutte le sue parti.

## **CANEDERLI**

**INGREDIENTI:** 500 G. di pane di segale, farina di frumento q.b., 2 uova, 1 cipolla, 1 porro, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, salvia, cannella, noce moscata, brodo vegetale, olio.

**PREPARAZIONE:** affettate il pane un po' rafferma e mettetelo in una terrina, tritate finemente aglio, cipolla e porro, mescolateli al pane e bagnate il tutto con brodo tiepido. Aggiungete cannella, noce moscata e prezzemolo, unite le uova. Aggiungete poi farina di frumento necessaria a rendere più compatta la consistenza dell'impasto e ricavatene delle grosse palline del diametro di 4 – 5 cm. Lessate i canederli in acqua bollente salata per 10 minuti. Conditeli con olio insaporito alla salvia.

## **INSALATA DI RISO VEGETARIANA**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 300 g di riso Carnaroli integrale, una bustina di zafferano, 1 melanzana, 1 zucchina, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 140 g di piselli surgelati, 2 pomodori costoluti, 1 spicchio d'aglio,

basilico fresco , olio extravergine di oliva, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** Per preparare l'insalata di riso vegetariana mettete, per prima cosa, il riso a cuocere: in una pentola fate bollire abbondante acqua leggermente salata, non appena l'acqua bolle scioglietevi la bustina di zafferano, aggiungete il riso e fate cuocere per 40 minuti o comunque per il tempo indicato. Quando è cotto scolate il riso e mettetelo a raffreddare in una boule piuttosto capiente, allargandolo bene. Nel frattempo, mondate le verdure, lavatele e tagliatele a cubetti. Sciacquate brevemente i piselli sotto l'acqua corrente. Scaldate l'olio in una padella, fatevi insaporire lo spicchio d'aglio quindi unite tutte le verdure, tranne il pomodoro che verrà aggiunto a crudo. Mescolate bene e fate cuocere il tutto per una decina di minuti: le verdure dovranno risultare cotte ma restare ben compatte, quasi croccanti. Salate, pepate e unite al riso cotto e intiepidito. Aggiungete i cubetti di pomodoro e le foglie di basilico spezzettate. Mescolate con delicatezza e aggiustate ancora di sale e pepe se necessario. L'insalata di riso vegetariana è pronta per essere servita. Si conserva 1 o 2 giorni in frigo.

## **RISO INTEGRALE AI PEPERONI GRIGLIATI E POLLO**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 360 g di riso integrale, 250 g di petto di pollo a fette sottili ,1 peperone verde , 1 peperone rosso, origano fresco, olio extravergine di oliva , sale.

**PREPARAZIONE:** Iniziate a preparare l'insalata di riso con pollo e peperoni grigliati, partendo dai peperoni. Una volta lavati e asciugati metteteli in una teglia rivestita di carta forno, nel forno già caldo. Cuoceteli a 200°C per 20 minuti circa, girandoli ogni tanto. Quando i peperoni saranno soffici e ben abbrustoliti metteteli ancora caldi in una busta di carta, come quelle del pane, e chiudetela. La pelle si rimuoverà più facilmente, quando saranno freddi. A questo punto togliete picciolo semi e pelle, e tagliate i peperoni a filetti. Teneteli da parte. Scaldate bene una piastra e grigliate il petto di pollo, fatelo dorare sui due lati, aggiungete quindi il sale e mettetelo da parte.

Cuocete il riso in acqua bollente già salata, per il tempo indicato sulla confezione. Una volta cotto, scolatelo, aggiungete un po' d'olio e

lasciatelo raffreddare. Trasferite il riso in un'insalatiera. Con i polpastrelli riducete a straccetti il petto di pollo grigliato quindi unitelo ai cereali. Unite quindi anche i peperoni. Ultimate l'insalata aggiungendo dell'origano fresco, sale e olio.

## **RISO INTEGRALE AI FRUTTI DI MARE**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 300 g di riso integrale, 2 cipolle bianche , 500 g di cozze , 500 g di vongole, 200 g di calamaretti , 2 bustine di zafferano, 30 g di burro , cerfoglio , olio , sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** Lavate molto bene cozze e vongole sotto l'acqua corrente, raccoglietele in una padella con un cucchiaio d'olio e uno d'acqua, ponete a fuoco vivo. Quando le valve sono dischiuse (scartate quelle che non si sono aperte) togliete loro i molluschi e tenete da parte. Eviscerate i calamaretti, tagliateli a piccoli pezzi e fateli saltare per alcuni minuti in una padella senza condimento; quando tutto il liquido è evaporato, insaporiteli con un filo d'olio, coprite e tenete da parte. In un tegame dai bordi alti scaldate quattro cucchiai d'olio e il burro. Aggiungete le cipolle tagliate a fettine molto sottili e quando sono diventate trasparenti unite il riso, mescolate molto bene, spolverizzate con lo zafferano. Mescolate ancora. Versate sul riso un litro d'acqua, salate, coprite e cuocete a fuoco dolce per quarantacinque minuti circa. Mescolate ogni tanto e aggiungete acqua se necessario. Cinque minuti prima che il riso sia pronto, pepate, aggiungete i frutti di mare, mescolate. Ritirate, passate il riso sul piatto da portata, cospargete la superficie con i calamaretti e con il cerfoglio tritato.

## **RISO INTEGRALE CON TOFU CROCCANTE AL SESAMO , ZUCCHINE E PISELLI FRESCHI**

**INGREDIENTI per 4 persone:** 250 g. di riso integrale, 250 g. di tofu, 3 zucchine, 120 g. di piselli sgranati, 120 g. di valeriana, 1 cucchiaio di semi di sesamo, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

**PREPARAZIONE:** Mettete a lessare il riso integrale in abbondante acqua leggermente salata per circa 40 minuti o per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e conditelo con un cucchiaio d'olio. Dividete, nel frattempo, il tofu in tanti bastoncini lunghi e sottili, poi tamponateli con carta da cucina. Stendeteli in una teglia rivestita con carta da forno, spennellateli con un po' d'olio e cospargeteli con i semi di sesamo. Infornateli a 190 °C per circa 25 minuti o fino a quando diventano croccanti e dorati. Lessate i piselli per 8-10 minuti in abbondante acqua leggermente salata. Scolateli, conditeli con un cucchiaio d'olio e con un pizzico di sale e di pepe. Riducete le zucchine in julienne, mentre cuociono i piselli, con l'apposito strumento o una grattugia.

Distribuite nei piatti il riso, la julienne di zucchine, i piselli, il tofu, la valeriana condita con un cucchiaio d'olio e un pizzico di sale.



## PUNTO NUMERO 3

### IMPARIAMO A CONSUMARE GRASSI SANI

La prima cosa da dire sui grassi è che per anni sono stati considerati il nemico pubblico numero uno responsabili dell'epidemia di obesità e artefici di terribili placche blocca arterie. Invece i grassi sono una componente essenziale per il funzionamento dell'organismo, costituiscono le membrane cellulari, sono essenziali per la salute della pelle e per la produzione di molti ormoni. E' vero che il loro potenziale calorico è più elevato rispetto a carboidrati e proteine ed inoltre hanno un effetto termodinamico quasi nullo cioè vengono assimilati ed immagazzinati senza spesa energetica ma un'alimentazione che tende ad eliminare in modo drastico i grassi ci priva di acidi grassi essenziali, che il nostro organismo non è in grado di produrre in autonomia., acidi grassi della famiglia omega-6 (acido linoleico) e della famiglia omega-3 (acido alfa-linoleico), inoltre i grassi favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Quindi quello che è fondamentale sapere è che non tutti i grassi sono uguali e che hanno un effetto diverso a seconda della loro origine e composizione. Possiamo distinguerli in due gruppi a seconda della loro origine :

- grassi di origine animale
- grassi di origine vegetale

I grassi di origine animale sono costituiti principalmente da grassi saturi, così chiamati perché da un punto di vista chimico non hanno doppi legami nella loro catena di atomi di carbonio. Non tutti i grassi di origine animale sono uguali e la loro composizione varia in base all'alimento. I grassi saturi sono quelli maggiormente imputati di creare effetti nocivi alla salute soprattutto cardiovascolare ma ultimamente sono stati "redenti" soprattutto perché all'interno dei grassi saturi c'è una distinzione tra acidi grassi a catena corta, media o lunga:

#### **Acidi grassi saturi a catena corta**

- Acido butirrico 4 atomi di carbonio
- Acido caproico 6 atomi di carbonio

#### **Acidi grassi saturi a catena media**

- Acido caprilico 8 atomi di carbonio
- Acido caprico 10 atomi di carbonio
- Acido laurico 12 atomi di carbonio

### **Acidi grassi saturi a catena lunga**

- Acido miristico 14 atomi di carbonio
- Acido palmitico 16 atomi di carbonio
- Acido stearico 18 atomi di carbonio
- Acido arachico 20 atomi di carbonio

### **Acidi grassi saturi a catena molto lunga**

- Acido beenico 22 atomi di carbonio
- Acido lignocericico 24 atomi di carbonio

i grassi saturi alla lunga catena di atomi di carbonio sono quelli maggiormente imputati di effetti negativi su colesterolo LDL, nel senso che ne aumentano i valori, mentre quelli a catena corta e media sono meno implicati nell'aumento delle LDL. I grassi saturi a corta e media catena, infatti, vengono assorbiti più facilmente dall'organismo senza appesantire il processo di assimilazione e forniscono energia al cervello al posto del glucosio. I **grassi saturi a lunga catena** (LCFA) hanno consistenza solida e sono molto meno digeribili di quelli a catena media. Sono solitamente di origine animale e sconsigliati per le ragioni appena esposte. Li trovi nello strutto, nel lardo, nell'olio di palma.

Quelli consigliati, invece, sono i **grassi a catena media** (conosciuti come MCT). I grassi a media catena, infatti, sono di fatto grassi saturi ma hanno tantissimi vantaggi, tra i quali quelli di non danneggiare l'organismo, nello specifico:

- Il colesterolo LDL resta stabile;
- Vengono assorbiti direttamente dalla mucosa intestinale senza necessità del processo di idrolisi;
- Sono utilizzati dai mitocondri per generare energia senza carnitina, rendendo il processo energetico più efficiente.

In pratica, i **grassi saturi a media catena vengono trattati dall'organismo come un carburante energetico**. Alcuni grassi saturi a catena medio-corta come lo stearico, appaiono neutrali nell'aumento delle LDL, mentre laurico, miristico e palmitico, aumentano sia il colesterolo LDL che quello

HDL. Alla luce degli studi e dei dati di più recente acquisizione le rigide linee guida degli anni passati appaiono probabilmente non del tutto motivate da solide evidenze scientifiche ciò non significa ovviamente consumare burro, lardo e strutto come se non ci fosse un domani ma semplicemente eliminare le fobie verso alcuni alimenti. Una recente analisi di diversi studi ha mostrato che il consumo di grassi derivanti da latte, latticini, yogurt e burro non ha rapporti rilevabili con il rischio cardiovascolare. Il consumo di grassi della carne presenta un rischio basso ma apprezzabile: in questo caso va però considerato il fatto che nella carne, specie quella rossa e conservata, è presente in quantità il ferro eme, fortemente implicato in processi ossidativi, e altre sostanze che possono confondere in misura rilevante i dati.

Gli studi che per decenni hanno associato il consumo di acidi grassi saturi a malattie cardiovascolari, ictus e diabete di tipo 2 sono stati messi in discussione da ricerche più recenti ed oggi sono gli acidi grassi trans ad essere considerati responsabili di un aumento della mortalità per qualsiasi causa, per malattia coronarica e cardiovascolare.

La quantità di grassi consigliata per individui adulti rappresenta il 20 – 35% del fabbisogno energetico giornaliero, con un 10% massimo di calorie provenienti da acidi grassi saturi, mentre la restante percentuale dovrebbe esser equamente distribuita tra gli acidi grassi mono e polinsaturi.

Gli acidi grassi trans o idrogenati invece devono essere inferiori all'1% della quota energetica giornaliera.

Questa tabella forse ti può aiutare a fare una scelta più salutare nel consumo di alimenti di origine animale :

<b>Carne di manzo</b>	Saturi 38,7%	Monoinsaturi 37,93 %	Polinsaturi 23,07 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,6	Miristico 2,48 Palmitico 20,21 Stearico 14,11	Miristoleico 1,72 Palmitoleico 2,86 Oleico 29,17 Erucico 2,86	Linoleico 10,87 Linolenico 2,1 Arachidonico 3,05 EPA 2,67

			DHA 1,33
<b>Pollo intero</b>	Saturi 33,46 %	Monoinsaturi 42,16 %	Polinsaturi 23,43 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,6	Miristico 1,33 Palmitico 22,41 Stearico 9,62	Miristoleico 0,2 Palmitoleico 5,93 Oleico 34,38	Linoleico 16,68 Linolenico 1,43 Arachidonico 2,56 EPA 0,2 DHA 0,72
<b>Petto di pollo</b>	Saturi 38 %	Monoinsaturi 30 %	Polinsaturi 32,76 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,8	Miristico Palmitico Stearico	Miristoleico Palmitoleico Oleico	Linoleico 14,41 Arachidonico 9,17 DHA 2,62
<b>Bistecca di maiale</b>	Saturi 48,16 %	Monoinsaturi 32,76 %	Polinsaturi 19,34
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,4	Miristico 4,21 Palmitico 25 Stearico 14,87	Palmitoleico 1,97 Oleico 29,08	Linoleico 19,08
<b>Maiale Lombo</b>	Saturi 35,01 %	Monoinsaturi 37,36 %	Polinsaturi 28,57 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,8	Miristico 1,5 Palmitico 24,7 Stearico 12,3	Palmitoleico 1,57 Oleico 32,97	Linoleico 26,87
<b>Prosciutto crudo</b>	Saturi 31,9 %	Monoinsaturi 45,3 %	Polinsaturi 13 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,4	Miristico 1,4 Palmitico 20,5 Stearico 9,4	Oleico 41,6	Linoleico 11,6 Linolenico 0,6 Arachidonico 0,8
<b>Prosciutto Cotto</b>	Saturi 40,1 %	Monoinsaturi 44,1 %	Polinsaturi 6 %

Rapporto Polinsaturi/saturi 0,4	Miristico 1,5 Palmitico 24,7 Stearico 12,3	Oleico 40,1	Linoleico 5,5
<b>Salame</b>	Saturi 35,6 %	Monoinsaturi 49,43 %	Polinsaturi 15,45 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,4	Miristico 1,64 Palmitico 21,85 Stearico 11,94	Oleico 44,81	Linoleico 14,34
<b>Mortadella</b>	Saturi 31,5%	Monoinsaturi 46%	Polinsaturi 12,7 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,4	Miristico 1,5 Palmitico 19,1 Stearico 10,2	Oleico 42,1	Linoleico 11,7
<b>Burro</b>	Saturi 64,99 %	Monoinsaturi 31,6 %	Polinsaturi 3,66 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,06	Miristico 11,07 Palmitico 27,79 Stearico 12,52	Oleico 27,55	Linoleico 2,09 Linolenico 1,57
<b>Panna</b>	Saturi 63,26 %	Monoinsaturi 33,7 %	Polinsaturi 2,91
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,06	Miristico 11,23 Palmitico 26,01 Stearico 12,52	Oleico 27,83	Linoleico 1,41 Linolenico 1,5
<b>Strutto</b>	Saturi 43,77 %	Monoinsaturi 44,43 %	Polinsaturi 12,06 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,28	Miristico 1,36 Palmitico 24,76 Stearico 17,18	Oleico 40,26	Linoleico 9,22 Linolenico 0,95 Arachidonico 1,89
<b>Lardo</b>	Saturi 33,45 %	Monoinsaturi 37,52 %	Polinsaturi 29,06 %
Rapporto Polinsaturi/saturi	Miristico 0,63 Palmitico 21,28	Oleico 33,97	Linoleico 26,09 Linolenico 2,97

0,87	Stearico 11,2		
<b>Grana Padano</b>	Saturi 68,34 %	Monoinsaturi 28,42 %	Polinsaturi 3,04 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,04	Miristico 10,68 Palmitico 28,58 Stearico 10,88	Oleico 24,13	Linoleico 2,3
<b>Fontina</b>	Saturi 64,42 %	Monoinsaturi 30,18 %	Polinsaturi 6,21 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,1	Miristico 11,2 Palmitico 31,97 Stearico 10,88	Oleico 24,13	Linoleico 3,24 Linolenico 2,97
<b>Orata</b>	Saturi 28,16 %	Monoinsaturi 40,36 %	Polinsaturi 32,8 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 1,14	Miristico 3,34 Palmitico 19,16 Stearico 5,08	Oleico 24,97	Linoleico 6,1 EPA 6,68 DHA 13,79
<b>Sgombro</b>	Saturi 28,5 %	Monoinsaturi 45,1 %	Polinsaturi 26,86
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,94	Miristico 5,46 Palmitico 19,22 Stearico 33,82	Oleico 20,09	Linoleico 1,75 Linolenico 1,64 DHA 13,76 EPA 7,97
<b>Merluzzo</b>	Saturi 25,46 %	Monoinsaturi 25,46 %	Polinsaturi 48,61 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 1	Miristico 2,31 Palmitico 18,52 Stearico 4,63	Oleico 13,89	Arachidonico 2,31 EPA 6,94 DHA 34,72
<b>Tonno Fresco</b>	Saturi 41,36 %	Monoinsaturi 18,64 %	Polinsaturi 39.51 %
Rapporto Polinsaturi/saturi	Miristico 3,83 Palmitico 33,46	Oleico 11,73	EPA 9,88 DHA 26,54

0,96	Stearico 3,83		
<b>Sardine</b>	Saturi 33,98 %	Monoinsaturi 20,85 %	Polinsaturi 39,51 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 1,34	Miristico 6,13 Palmitico 19,7 Stearico 3,97	Oleico 10,82	Arachidonico 7,58 EPA 12,48 DHA 16,96
<b>Olio di palma</b>	Saturi 47,62 %	Monoinsaturi 39,35 %	Polinsaturi 12,72 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,27	Palmitico 41,67	Oleico 38,88	Linoleico 9,38 Linolenico 3,34
<b>Olio di cocco</b>	Saturi 91,94 %	Monoinsaturi 6,62 %	Polinsaturi 1,69 %
Rapporto Polinsaturi/saturi 0,02	C4:C10 14,83 Laurico 47,45 Miristico 18,01 Palmitico 8,9 Stearico 2,75	Oleico 6,62	Linoleico 1,69

Da questa tabella come puoi vedere balza subito all'occhio come la composizione in grassi migliore per il nostro organismo è quella del pesce. Nell'ultima parte della tabella ho messo due oli di origine vegetale il cui contenuto in acidi grassi saturi è prioritario. Sono oli che si presentano solidi a temperatura ambiente e mentre l'olio di palma ha già avuto abbondantemente il suo processo tant'è che è stato eliminato dalla maggior parte dei prodotti da forno l'olio di cocco lo mettiamo in libertà vigilata in quanto pur essendo costituito per il 91,94 % da acidi grassi saturi più della metà sono a catena corta e media. Sicuramente non vi consiglierei mai di sostituirlo con l'olio extravergine di oliva ma tra gli oli che possiamo trovare nei prodotti in commercio è il meno peggio. Vi consiglierei invece quando sull' etichetta di un prodotto è riportato come ingrediente oli e grassi vegetali senza nessuna specifica di non comprarlo. Quindi leggete sempre le etichette !!!

Nota dolente invece per gli acidi grassi Trans (margarine) questi li mettiamo in prigione e senza passare dal via. Sono prodotti da oli vegetali la cui composizione principale è in acidi grassi polinsaturi che subiscono un processo di idrogenazione dove il doppio legame che in natura si presenta in posizione cis subisce una trasformazione in trans ossia un cambiamento nella disposizione spaziale opposta degli atomi di idrogeno rispetto al doppio legame, al contrario degli acidi grassi cis. Questa inversione spaziale trasforma l'olio vegetale, che normalmente è liquido a temperatura ambiente, in solido e quindi per l'industria alimentare è un vantaggio in termini di resa sul prodotto finito e in costi. Gli acidi grassi trans però sono causa di aumento di colesterolo LDL e diminuzione dell'HDL con un aumento del rischio cardiovascolare. Anche se la loro presenza è notevolmente diminuita all'interno dei prodotti trasformati, gli alimenti che ancora li contengono sono :

- merendine,
- dessert,
- gelati e semifreddi,
- preparati per dolci,
- cibi impanati,
- alimenti da fast food,
- creme spalmabili,
- snack fritti.

Quindi come detto in precedenza prestate sempre attenzione alle etichette.

Ora che abbiamo fatto un quadro dei fuorilegge (con qualche redenzione !) parliamo dei grassi che fanno tanto bene.

Sono contenuti principalmente nei grassi di origine vegetale ( ad eccezione del pesce che ha un quantitativo apprezzabile in acidi grassi polinsaturi), sono gli acidi grassi INSATURI che hanno dei doppi legami nella catena di atomi di carbonio. Quando c'è un solo doppio legame abbiamo gli acidi grassi monoinsaturi con più di un doppio legame abbiamo gli acidi grassi polinsaturi. Questi sono i grassi con un affetto benefico sul nostro quadro lipidico a patto che non li si consumi stracotti o fritti, sono più digeribili, non affaticano il fegato, aumentano la frazione HDL delle lipoproteine (quelle che agiscono da spazzine nelle arterie).



Gli acidi grassi monoinsaturi sono presenti in maggior quantità nell'olio extravergine di oliva, i polinsaturi nell'olio di semi, nella frutta secca, nei semi, nel pesce.

Percentuale di acidi grassi monoinsaturi negli oli :

Olio di nocciola 78 %

Olio extravergine di oliva 72,9%

Olio di avocado 70,5 %

Olio di mandorla 69,9 %

Olio di colza 63,2 %

L'acido oleico principale acido grasso monoinsaturo è quello più adatto alla nostra alimentazione, e alla salute del nostro cuore, un'alimentazione ricca in acido oleico favorisce il mantenimento della normale fluidità del sangue e riduce la quota di colesterolo associata alle lipoproteine a bassa densità le LDL, mentre non ha effetto importante sul livello di trigliceridi e sul colesterolo associato a HDL (che tende eventualmente ad aumentare). In percentuale la nostra dieta dovrebbe contenere un totale di calorie da grassi intorno al 20 – 35 %, ripartiti in :

- 7 – 10 % grassi saturi
- 20 % grassi monoinsaturi
- 7 – 10 % grassi polinsaturi con un rapporto  $\omega 6 / \omega 3$  di 4:1

Infine, abbiamo gli acidi grassi polinsaturi che hanno più doppi legami tra gli atomi di carbonio noti anche come PUFA's, acronimo di "Poly-Unsaturated Fat Acids". Gli acidi grassi polinsaturi della serie  $\omega$ -6 e  $\omega$ -3 sono essenziali in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli da solo e nel loro insieme costituiscono la Vitamina F (composta da una miscela di due acidi grassi essenziali l'acido linoleico e l'acido alfa-linoleico).

Gli acidi grassi della serie  $\omega$ -3 sono l'acido alfa-linoleico precursore dei due acidi grassi semiessenziali acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesapentaenoico (DHA).

Gli acidi grassi della serie  $\omega$ -6 sono l'acido linolenico precursore dei semi essenziali acido gamma linolenico, acido diomo gamma linoleico, acido arachidonico. I precursori di entrambi gli acidi grassi  $\omega$ -3 e  $\omega$ -6

condividono la stessa via enzimatica per la produzione dei semi essenziali, ecco perchè un eccesso di  $\omega$ -6 compromette la formazione di EPA e DHA il cui fabbisogno giornaliero in un adulto è di 250 g. Essendo tali acidi grassi scarsi anche nell'apporto con la dieta ne deriva l'importanza di rispettare il rapporto di 4 a 1. Attualmente in occidente il rapporto tra  $\omega$ -6 e  $\omega$ -3 è di 10 a 1. Gli  $\omega$ -6 e  $\omega$ -3 sono precursori di particolari sostanze chiamate eicosanoidi, sostanze con funzione ormonale attive nella produzione di Prostaglandine, Trombossani e Leucotrieni. Queste sostanze alcune hanno un effetto antinfiammatorio e altre un effetto proinfiammatorio. Tutti gli  $\omega$ -3 e alcuni  $\omega$ -6 agiscono nell'aumentare la produzione di sostanze ad azione antinfiammatoria mentre alcuni  $\omega$ -6 (in particolare l'acido arachidonico quando in eccesso) agisce in funzione pro-infiammatoria. Ciò non significa che l'acido arachidonico ha solo effetti negativi e va eliminato dalla dieta ma semplicemente che nella dieta occidentale basata su un eccesso di alimenti di origine animale e di prodotti confezionati si crea uno squilibrio di introduzione di questo elemento che in eccesso svolge una funzione pro-infiammatoria. E' sull'equilibrio tra  $\omega$ -6 e  $\omega$ -3 che bisogna stare attenti cercando di aumentare gli alimenti che contengono  $\omega$ -3 che sono un po' scarsi nell'attuale modello di dieta occidentale.

Dove troviamo gli  $\omega$ -3 ? Nei pesci di acque fredde (salmone, merluzzo) nel pesce azzurro (sarde, sardine, sgombri), nell'olio di fegato di merluzzo, nelle alghe, nei semi e nell'olio di semi di lino (sempre di spremitura a freddo e da utilizzare a crudo).

In conclusione possiamo affermare che i grassi sono indispensabili per il funzionamento dell'organismo come tutti i macro nutrienti vanno introdotti nelle giuste proporzioni preferendo sempre e comunque l'olio extravergine di oliva come condimento principale ed aumentando il consumo di pesce azzurro, semi e olio di lino, frutta secca in particolare noci e mandorle riducendo i grassi saturi senza eliminarli e cercando invece di eliminare tutti i grassi trans e prodotti industriali trasformati con etichette non chiare sulla composizione in grassi, e ovviamente il fast – food.