

SUGGERIMENTI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE. Dott.ssa Deborah Claro

- Seguire una DIETA PARZIALMENTE DISSOCIATA (carboidrati come pane, pasta, riso accompagnati da una moderata porzione di proteine magre tipo ricotta, pesce a vapore, legumi, germogli o oleaginose, prosciutto, bresaola ad un pasto e proteine come carne, uova, pesce, formaggio, legumi accompagnati da una piccola porzione di cereali ad un altro).
- Preferire cibi FRESCHI possibilmente biologici o comunque coltivati in ambiente naturale e provenienti da colture locali. All'inizio di ogni pasto e ogni giorno mangiare qualcosa di CRUDO-VIVO-COLORATO.
- Utilizzare solo cibi di stagione.
- Eliminare caramelle, dolci, biscotti, zucchero raffinato, bibite gassate e zuccherate, farine bianche macinate da tempo e pertanto prive di valore nutritivo e quindi morte.
- Alternare il consumo di grano (quindi anche di pasta e pane) ad altri cereali come farro, kamut, segale, mais e riso, grano saraceno ecc.).
- Praticare almeno 1 volta a settimana una monodieta, ovvero un pasto in cui mangerete un solo tipo di alimento (verdure crude o cotte a vapore, un po' di riso bollito, un passato di verdure senza cereali e legumi, qualche patata bollita, castagne..scelti fra gli alimenti che meglio digerite).
- Alimenti da prediligere: VERDURE sempre e in abbondanza, FRUTTA.
- CEREALI POSSIBILMENTE SEMINTEGRALI O INTEGRALI tipo avena, miglio, orzo, kamut, farro, riso, grano saraceno, mais, provare quinoa e amaranto, due piante di aspetto e sapore simile ai cereali, ma appartenenti ad altre famiglie botaniche; PESCE soprattutto quello azzurro pescato, non allevato(!), FORMAGGI FRESCHI MAGRI (ricotta, caprino, primo sale, seiras, tomini, limitare invece il consumo di mozzarella; no formaggini e formaggi spalmabili e fusi), CARNI BIANCHE, UOVA, LEGUMI.
- Consumare sempre, ad ogni inizio pasto, una porzione di verdure crude o qualche morso di frutta. Nella stagione fredda potranno essere accompagnate da una cucchiata di germogli freschi leggermente intiepiditi o, per le costituzioni "fredde" sostituite da una zuppa di miso o un brodo vegetale fatto con verdure fresche biologiche di stagione.
- Alimenti di cui non abusare: grano, farine bianche, pomodoro, melanzane, patate, latte, formaggi stagionati e grassi, burro, carne rossa, insaccati, caffè, zucchero, sale.
- Distribuire la frazione calorica maggiore a colazione (carico di carboidrati) e diminuire man mano l'introito di cibo nella seconda parte della giornata. COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE E CENA DA POVERO. Non saltare mai la colazione!

- Mangiare seduti, in ambiente confortevole e tranquillo. Se possibile non fare altro e se la conversazione non è più che piacevole non parlare e concentrarsi sul cibo e il messaggio di vita che esso porta con sé.
- Masticare bene.
- Meglio un solo piatto preparato con amore e gustato in serenità piuttosto di tante portate “ingoiate” in fretta.
- VARIETA' e FANTASIA: sforzarsi di consumare cibi diversi ogni giorno. Un ottimo sistema per prevenire sovraccarichi ed eventuali “intolleranze alimentari” consiste nel non ripetere per più di tre giorni consecutivi l'assunzione di uno stesso alimento.
- ELIMINARE “cibi finti” preparati dall'industria, ma estranei all'organismo (cibi OGM, grassi *trans*, margarine, dolcificanti artificiali, additivi e conservanti).
- Scegliere metodi di cottura che non degradino totalmente le vitamine, gli enzimi e le componenti “vitali” di un alimento. Non cuocere troppo gli alimenti. Buona la cottura a vapore.
- Ricorda: “Siamo ciò che mangiamo” e “Lascia che il cibo sia la tua medicina”.
- Buon appetito a tutti.

Colazione.

Un frutto. Una bevanda calda (infuso, the verde, latte vegetale tipo di soia, riso, avena, kamut, ecc., orzo, latte di capra, latte di vacca) + cereali sotto forma di corn flakes o simili o come farine integrali (macinare al momento 2 cucchiari di orzo, miglio, grano saraceno, segale, ecc. e disperderli nella bevanda o in yogurth), o come torta casalinga o biscotti di farina integrale o pane integrale + frutta secca+ prosciutto/salmone/bresaola/ricotta.

Pranzo.

Verdure crude in insalata condite con oli di prima spremitura a freddo (olio extravergine di oliva, olio di girasole, olio di lino, anche in miscela se piace). Eliminare il sale, sostituirlo con gomasio. Per chi lo desidera un po' di aceto balsamico o di mela o una spruzzata di limone o 2 gocce di olio essenziale di limone.

Un primo di cereali integrali condito con olio o sugo di verdure accompagnato da pesce o ricotta o altri formaggi freschi magri tipo caprino o legumi o soia o prosciutto o bresaola.

Verdure cotte (possibilmente a vapore)

Se lo si desidera si può mangiare 1 fetta pane integrale biologico

Cena.**Verdure crude in insalata**

+

Una proteina a scelta tra pesce pescato crudo o cotto rapidamente a vapore, o 1 uovo o legumi e soia in tutte le sue varianti, o carni bianche o formaggi magri o un passato di legumi con cereali

+

1 fetta pane integrale**Bevande:**

acqua oligominerale a residuo fisso minore 50 mg/l tipo Sant'Anna di Vanadio, Val mora, San Bernardo, Lurisia, Lauretana.

Almeno 8 bicchieri al dì.

Tisane senza zucchero.

The e caffè: non più di 2 al giorno. Preferire il the verde, ricco di antiossidanti e sostanze antitumorali.

Libero il the banca e analoghi senza teina.

Vietate bevande dolci o dolcificate (tutte le bibite!!)

Condimenti:

ridurre il sale, sostituirlo con gomasio, se piace.

Usare solo oli di prima spremitura a freddo, extravergine.

Se piace preparare miscela di olio extra oliva (70%) + olio lino I° spremitura a freddo (15%) + olio semi girasole I° spremitura (15%) e usarlo a crudo per le verdure e le insalate.

Non friggere (in ogni caso per le frittiture lo strutto e il burro sono più stabili, quindi l'olio di oliva e arachidi).

Poco burro e solo a crudo, no panna, no margarina.

Zucchero:

eliminare zucchero bianco.

Non usare dolcificanti di sintesi (comunico al corpo l'arrivo di zucchero e poi lo inganno!).

Abituarsi a dolcificare sempre meno. Preferire Stevia, sciroppo d'agave e poi malto, miele, zucchero grezzo integrale, talvolta fruttosio.

TANTO PIU' UN CIBO E' VICINO ALLA SUA FORMA ORIGINALE TANTO PIU' E' SANO PER NOI.

Una piccola scorta per cominciare:

olio extravergine di oliva

gomasio (semi di sesamo tostati+ sale marino integrale, anche presenti versioni con alghe): da usare per insaporire insalate, verdure, carni, pesci

spezie di ogni tipo (privilegiare la curcuma e lo zenzero, o il curry per le spiccate proprietà antinfiammatorie e antitumorali)

cereali in chicco integrali o semintegrali (orzo, farro, riso, mais, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto): cucinarli come “risotti”, nelle minestre, semplicemente bolliti. Se ne possono anche preparare “farine” macinandoli in un buon robot da cucina per qualche minuto da usare per la preparazione di sfornati, torte e dolci o da aggiungere a cucchiaini nelle minestre, nel latte, nello yogurth.

Pasta integrale di kamut, farro, soia, riso, mais, e ogni tanto grano duro.

Stevia rebaudiana, Sciroppo d’agave, malto (esiste di diversi cereali), **miele, zucchero grezzo di canna, fruttosio**

Tofu, seitan, tempeh e altri derivati della soia in alternativa alle proteine animali. Rispetto ai legumi (ceci, fagioli, lenticchie, ecc.) questi derivati della soia hanno subito un processo di fermentazione che li rende molto più ricchi in nutrienti essenziali e più digeribili.

Legumi (fagioli, piselli, fagiolini, ceci, lenticchie): divertitevi a scoprire quante varietà sono presenti sul mercato. Consumateli dopo un lungo ammollo e una buona cottura. Se creano fermentazioni indesiderate cominciare con lenticchie rosse decorticate (non necessitano di ammollo). Passare poi agli altri facendoli bollire in presenza di un pezzo di alga kombu e poi setacciandoli per eliminarne la buccia.