

ALIMENTAZIONE NATURALE

(a Pagine 3,4 e 5 la dieta pratica)

Gli alimenti di cui ci nutriamo sono in origine esseri viventi, frutti, piante, animali, acque, che condividono con noi la vita su questo pianeta. Animali, piante e minerali, hanno una loro fisiologia che va di pari passo con la vita che conducono, ossia è sana quando stanno bene e non sana quando soffrono, sono stressati, sfruttati o vivono in ambienti inquinati. Inoltre molti di questi esseri viventi sono soggetti a trattamenti “farmacologici” molto tossici, anche questo è un fattore di stress per loro. Comprendere questo ci aiuta a selezionare meglio di quali cibi nutrirci e quali evitare, diciamo che in linea di massima, tanti più passaggi ci sono tra l’essere vivente e il cibo nel nostro piatto, tanto più inquinato e quindi infiammatorio per noi sarà l’alimento. Scegliamo quindi cibi prodotti localmente con cura e rispetto per la loro e nostra vita, e reintroduciamo i processi della fermentazione nella nostra alimentazione quotidiana, in questo modo il cibo che mangiamo ci darà energia vitale in abbondanza e sarà una vera e propria medicina. Al contrario i cibi confezionati, morti e sterili, sono per il nostro organismo solo un peso, una fatica digestiva e metabolica che non viene ricambiata da un apporto di nutrienti disponibili, e quindi possono ammaraci.

CIBI CHE CAUSANO INFIAMMAZIONE: tutti i cibi che provengono da esseri viventi che hanno trascorso una vita ricca di stress sono per noi infiammatori!! Animali e loro prodotti da allevamenti intensivi; verdure, cereali e frutta da filiere che usano farmaci e pesticidi e tutti i cibi processati cioè sterilizzati, sottoposti a trattamenti industriali, con additivi aggiunti, e ridotti a un cumulo di molecole amorfe e devitalizzate.

Come riconoscerli: dalle etichette qualcosa si può capire qualcosa, un famoso medico esperto di alimentazione anti-cancro sconsiglia l’acquisto di qualsiasi prodotto contenga più di 4 ingredienti nella sua composizione, sono abbastanza d’accordo; ma, più importante di tutto è **allenare gusto, vista e olfatto** a riconoscere in modo istintivo e naturale, i cibi più adatti per noi in ogni momento. Tutti gli animali hanno questa capacità ma noi esseri umani di oggi, dobbiamo prima ripulire le nostre cellule per farlo, poiché anni di **zucchero e conservanti** alterano i sensi e la capacità di discernere il cibo “buono” dal “non-buono”. Per questo di seguito propongo un **modello di detox dell’organismo molto efficace in breve tempo**, che se seguito con diligenza, vi metterà in condizione di riconoscere



naturalmente il cibo di cui avete bisogno e che vi fa bene. Ci vuole certo un po' di allenamento ma vale davvero la pena reimbarcare a nutrirsi in modo sano. La dieta che segue prevede un periodo di 3 mesi con le seguenti caratteristiche:

1) **NO ZUCCHERI/CARBOIDRATI**

2) **SI CIBI PROBIOTICI**

3) **NO CIBI CONFEZIONATI**

4) **ESSENZIALMENTE SI MANGIANO:**

- **carni allevate al pascolo**
- **vari tipi di verdura km 0**
- **pollame allevato a terra**
- **pesce selvatico**
- **uova biologiche e deposte da galline allevate a terra**
- **frutta (bacche e frutti di bosco)**
- **frutta secca e frutta a guscio (noci, mandorle)**
- **alcuni legumi (lenticchie, piselli spezzati)**
- **spezie e alcuni condimenti**
- **grassi sani (olio di cocco, ghi, olio extravergine di oliva)**
- **cibi e bevande fermentati**

5) Può essere utile evitare in **inverno(!)**, i vegetali della famiglia delle solanacee (**patate, pomodori, melanzane**), la solanina sembra avere un effetto pro-infiammatorio particolarmente in questa stagione.

CIBI CHE NUTRONO e CURANO L'ORGANISMO: tutti i cibi che provengono da esseri viventi che hanno trascorso vite nel rispetto dei loro tempi e natura. Prediligere produttori locali che amano la loro terra e non usano sostanze tossiche, farmaci ne pesticidi, è una buona garanzia di qualità del cibo, più sicura anche dell'etichetta "biologico". Andiamo nel dettaglio dei cibi migliori per nutrirci e guarire da malattie infiammatorie:

1) Alimenti ricchi di **grassi "buoni"**, cioè grassi da:

- **animali selvaggi** o allevati nel rispetto dei loro ritmi e natura (**es.** omega-3

del **pesce grasso fresco**: merluzzo, salmone, tonno, sgombro, lanzardo, pesce spada, alice, aringa, sardina, uova di pesce).

- Olio di Oliva Extravergine, Olio di Cocco biologico



- **Formaggi stagionati, burro e yogurt fermentato** 24 ore, da **latte d'alpeggio** o latte proveniente da animali rispettati.

- **Brodo di ossa** o brodo di carne con ossa, midollo e organi da animali al pascolo

2) **Frutta e verdura vitali e di stagione consumate crude o al vapore.**

3) **Erbee spontanee edibili**, abbiamo un immenso patrimonio di erbe spontanee buonissime e nutrienti, si trovano gratuitamente nei parchi e poco fuori città, vale la pena conoscere almeno quelle che crescono abbondanti vicino a noi. Ad esempio all'inizio della primavera i parchi di Roma sono pienissimi di **ortica**, una pianta eccezionale, poche foglie e pollini al vapore con sale e olio apportano ferro vitamine in abbondanza. Abbiamo anche molto **tarassaco** e **malva**, piante non a caso lenitive per l'intestino e non sono rari **cicoria** (digestiva e depurativa) e **broccoletti**.

4) **Cereali** da piccole **coltivazioni biologiche o biodinamiche**. **Si posso far fermentare migliorandone la digeribilità e le proprietà nutritive, favorendo anche l'equilibrio microbiotico.** *Sostanze vegetali con attività anti-infiammatoria che conviene assumere in piccole quantità:* curcuma; zenzero; mirtillo; frutti di bosco; prugne, uvetta sultanina; tè verde; cioccolato nero/cacao.

5) **Cibi fermentati e germogli fatti in casa:** crauti e succo di crauti (facilissimi da preparare in casa: <https://fermentalista.com/sauerkraut-fatti-in-casa/>); kombucha, kefir/yogurt fatto in casa 24 ore (<https://chetogenicainfantasia.altervista.org/yogurt-fatto-in-casa-fermentato-24-ore/>); Kimchi; Natto; Miso, germogli di legumi.

MODELLO DIETA DETOX PER 3/6 MESI

ASSOLUTAMENTE NO: CARBOIDRATI; AMIDO (PATATE) E LATTE. Nessun cibo con zucchero. **NOTA** LE PASTE DI QUALSIASI CERALE o LEGUME sono prodotti non vitali, processati e non consentiti per il detox.

NO: CAFFE ALCHOL

SI: CARNE, PESCE, VERDURE, UOVA (SE MANGI SOLO ROSSO QUANTE NE VUOI DI BIANCHI MASSIMO 3 AL DI), lenticchie, ceci, piselli e cereali in chicco dopo ammollo 12/24 ore (una notte a bagno con yogurt e limone) poi cottura al vapore.



PRIMA SETTIMANA, chi ben comincia . . . lo so può sembrare poco ma dare un avvio drastico è la miglior garanzia di mantenere e ottenere risultati in tempi brevi

Colazione: se non hai fame la mattina puoi passare direttamente alla merenda o addirittura al pranzo ma non dimenticare la tisana.

—> Tisana di malva per iniziare bene la giornata (o tisana specifica per la terapia in atto) + yogurt bianco naturale fermentato 24 ore in casa con latte “vero”, da animali liberi al pascolo (si riconosce perchè tende leggermente al giallino e fa la panna. Va bene anche yogurt greco intero senza zuccheri. + frutta (meglio quella poco dolce, se banane solo quelle molto mature, un po nere, ottimi i frutti di bosco e la mela soprattutto se cotta con un po di cannella).

Si può aggiungere: 2/4 rossi d’uovo alla coque con un cucchiaino di miele non pastorizzato + burro d’alpeggio

Metà mattina: anacardi bio appena scaldate al forno oppure mandorle (a bagno dalla notte prima) oppure torta di mela (ricetta: frullare insieme una mela matura sbucciata con yogurt bianco e farina di mandorle. Si possono aggiungere all’impasto tutti i seguenti ingredienti per variare: 2 uova; olio di oliva o di cocco bio; zucca al vapore, cocco rapé, tisane; burro di arachidi fatto in casa; banana matura. Amalgamare per ottenere un composto semi-liquido e infornare a 180° 30 minuti.)

Pranzo: Brodo di ossa o di bollito o di gallina/pollo (la prima settimana meglio bere solo il brodo, dopo mangiare anche le carni) + zenzero + cipolla + aglio + pepe + succo crauti fermentati + olio oliva ev o burro d’alpeggio. Se non si è mangiato la mattina si può aggiungere 1 o 2 rossi d’uovo a crudo nel brodo.
+ si possono aggiungere: verdure di stagione al vapore condite con tutti i grassi buoni che vuoi e spezie

Merenda pomeriggio: yogurt bianco naturale fermentato o kefir con miele oppure avocado con olio sale e limone oppure salmone (sarebbe ottimo quello marinato o fermentato in casa con miele)

Cena: Come pranzo

Nota: se la prima settimana riesci a mangiare solo il brodo e non la carne, puoi berlo a qualsiasi ora ti venga fame.



SECONDA SETTIMANA

Si aggiungono: carne del brodo dorata al forno; zuppa di pesce; polpo e pesce azzurro al forno, crudo o al vapore; salmone marinato; verdure anche al forno.

Dalla TERZA SETTIMANA

Si aggiungono: legumi bio germogliati e/o fermentati; formaggio stagionato di capra o mucca al pascolo; frutta di stagione cruda o al forno.

Dalla terza settimana RICORDA di aggiungere **cibi fermentati in ogni pasto: succo di verdure fermentate; kefir, yogurt, olive e uova fermentate, miso bio.**

Dalla QUARTA SETTIMANA puoi aggiungere tutti i cibi consentiti compresi i cereali in chicco con le apposite accortezze e non più di 3 pasti la settimana.

FORNITORI BIO KM 0 che uso e conosco

Rumi: bottega via S. Francesco a Ripa (Trastevere) consegne domicilio per carne, latte, yogurt starter, frutta e verdura

Azienda Agricola Boccea: carne, frutta e verdura

La Baita di Pasqualino: Via Portuense 96 **Nico:** Latte e yogurt di capra maltese al pascolo a domicilio 3382293403

www.ilmioortoacasatua.com Frutta e verdura di stagione a domicilio **Uova** da galline felici a domicilio: 3398140705

Miele non pastorizzato toscano: Luca 3288819145

Norcineria Iacozzilli, Via Natale del Grande, carne di maiale allevato all'aperto e alimentato a ghiande:

ACCORTEZZE PER L'USO DI CEREALI, LEGUMI E FRUTTA SECCA A GUSCIO

I cereali, i legumi e la frutta secca a guscio sono semi che arrivano da piante commestibili. Questi cibi aggiungono varietà alla dieta e sono fonte di molti nutrienti, come le vitamine B, i sali minerali e gli acidi grassi.



Tuttavia, tutti i semi contengono sostanze che inibiscono la digestione e irritano l'intestino, per questo, tradizionalmente, si usa preparare questi alimenti molto attentamente rendendoli più digeribili e nutrienti. Tra le modalità di preparazione si ricorda che la frutta a guscio viene spesso arrostita, i legumi vengono tenuti a mollo a lungo e poi cotti, i cereali vengono tenuti a mollo in acqua leggermente acida e poi cotti, e il pane di pasta madre si prepara fermentando l'impasto prima di infornarlo.

Queste modalità di preparazione non solo rendono questi cibi più digeribili, ma rendono molto più biodisponibili le vitamine e i sali minerali.

È una buona idea variare i cereali ed evitare di mangiare solo grano. È consigliabile inoltre evitare sia i prodotti con aggiunta di ulteriore glutine.

Per diminuire le probabilità che i bambini diventino intolleranti o allergici ai cereali, è importante introdurre questi cibi **dopo il primo anno di vita** e preferibilmente dopo il secondo. Nel frattempo il bambino può crescere sano grazie a una dieta ricca di nutrienti, tra cui tuorlo d'uovo, latte materno, carne, pesce, verdura, frutta etc.

Su questa base, il tratto digestivo e il sistema immunitario si sviluppano in modo sano, favorendo un'alimentazione varia per tutta la vita.

CEREALI CONFEZIONATI

I cereali confezionati che si vendono nei supermercati contengono parecchi zuccheri industriali in varie forme e vengono prodotti attraverso metodi che prevedono temperature elevate ed alta pressione che denaturano e rendono tossiche le proteine. Non sono quindi una buona scelta per la prima colazione, soprattutto quella dei bambini. Le pastine confezionate (compreso il cornetto al bar) e i biscotti industriali sono anch'essi una pessima scelta per la colazione, sono difficilmente digeribili, sono quasi del tutto privi di valore alimentare e contengono farina e zuccheri raffinati, oli vegetali di scarsa qualità, coloranti e conservanti.

Anche le fette biscottate e le famose gallette di riso o altri cereali sono difficilmente digeribili e prive di valore nutrizionale. Scelte superiori sono i **porridge** come quello a base di avena, oppure il **castagnaccio**. Meglio ancora se integrati con proteine e grassi.

RICETTE UTILI dalla 4 settimana per Cerali a chicco e legumi



RISO INTEGRALE

Ingredienti per 4 persone:

150 g riso integrale

750 ml acqua

2 cucchiari di yogurt o 1 cucchiaino di succo di limone 1 L acqua o brodo di pollo (pag. 15)

4 cucchiari di burro o burro chiarificato (ghi)

1 cucchiaino di sale integrale

Mettete il riso in un vasetto di vetro da un litro con l'acqua e lo yogurt o il succo di limone, per neutralizzare con l'acido gli antinutrienti del riso (acido fitico). Coprite bene e lasciate a temperatura ambiente per 7-8 ore. Scolate quindi il riso con il colino. Fate bollire 1 L di acqua o brodo e aggiungete il riso insieme al burro e al sale. Portate a ebollizione e fate bollire senza il coperchio finché il livello dell'acqua non sia uguale a quello del riso. Coprite quindi la pentola e fate sobbollire per circa due ore, mescolando occasionalmente.

Potete cucinare il riso sul fornello a fuoco basso oppure in forno a 120°. Cuocete per circa due ore.

PASTICCIO DI RISO INTEGRALE

Ingredienti per 6-8 persone:

300 g riso integrale

1 L acqua o brodo di pollo (pag. 15)

4 cucchiari di burro o ghi (burro chiarificato)

1 cipolla piccola tritata

un pizzico di semi di cardamomo

1 cucchiaino di erbe aromatiche secche 1 cucchiaino di sale integrale 1 carota grattugiata 70 g uvetta



Sciogliete il burro in una casseruola adatta sia al fornello che al forno, quindi soffriggeteci la cipolla fino a farla ammorbidire. Aggiungete il riso e fatelo cuocere fino ad imbiondirlo. Aggiungete i semi di cardamomo, le erbe e il sale. Poi aggiungete anche il sale o il brodo e portate a ebollizione. Fate bollire vigorosamente fino a ridurre il liquido al livello del riso. Aggiungete la carota e l'uvetta e mescolate, coprite la casseruola e cuocete in forno a 120° per due ore.

LEGUMI

Tutti i legumi vanno messi a mollo per diverse ore prima della cottura per neutralizzarne le sostanze che bloccano l'assimilazione dei sali minerali (per esempio, l'acido fitico).

ZUPPA DI LENTICCHIE AL CURRY

Ingredienti per 6 persone:

175 g lenticchie, tenute precedentemente a mollo per circa 7 ore

4 cucchiaini di burro o burro chiarificato (ghi)

Succo di 2 limoni 1 cucchiaino di sale integrale 250ml panna fresca o crema acida 2

cipolle grandi tritate 4 carote grandi tritate 4 cucchiaini di miscela di spezie per curry 750 ml circa brodo di pollo o acqua

In una pentola grossa, ammorbidite le carote e le cipolle nel burro a fuoco basso. Aggiungete il curry e il sale e mescolate. Scolate le lenticchie e aggiungetele alla pentola, insieme al brodo di pollo o acqua. Portate a ebollizione e poi fate sobbollire per circa mezz'ora. Le lenticchie dovranno essere morbide. Toglietele dal fuoco e usate il frullatore ad immersione per fare una zuppa vellutata, poi aggiungete, mescolando, la crema e il succo di limone, aggiungendo ulteriore acqua o brodo se occorre.

FRUTTA SECCA A GUSCIO

La frutta secca a guscio è molto nutriente, ma come i cereali e i legumi contiene sostanze (per esempio, l'acido fitico) che riducono l'assimilazione dei minerali e che possono irritare il tratto digestivo. La tostatura elimina in parte gli antinutritivi, ma esiste anche la possibilità di preparare i "semi croccanti". Questa modalità di



preparazione rende davvero molto più digeribile la frutta secca a guscio. Le arachidi, pur essendo legumi, possono essere preparate usando la stessa tecnica.

SEMI CROCCANTI

Ingredienti:

frutta secca sgusciata e cruda a sufficienza per riempire 1 recipiente da un litro – noci, pistacchi, mandorle, anacardi, nocciole, ecc.

1,5 L circa acqua tiepida 2 cucchiaini di sale integrale

Mettete la frutta secca in una bacinella con l'acqua e il sale, aggiungendo ulteriore acqua se occorre per ricoprirla completamente. Coprite quindi la bacinella con un canovaccio e lasciate a mollo a temperatura ambiente per circa 7 ore (solo 6 nel caso degli anacardi). Scolate e disponete su teglie in acciaio inossidabile. Mettete nel forno caldo o nella essiccatrice (65°-75°) per 24-48 ore, girando occasionalmente, finché non si sarà del tutto seccata. Conservate in un vasetto da 1 litro a chiusura ermetica.

CREMA DI SEMI CROCCANTI

Ingredienti:

1 vasetto da mezzo litro di semi croccanti 175 ml olio di cocco

2 cucchiaini di miele vergine integrale 1 cucchiaino di sale integrale

Mettete i semi croccanti e il sale nel frullatore o nel robot da cucina e frullate, polverizzando i semi. Aggiungete il miele e l'olio di cocco e frullate ancora fino a ottenere una crema. Invasettate e conservate in frigorifero. Dovrete far ammorbidire la crema di semi a temperatura ambiente prima dell'uso per renderla spalmabile, essendo la crema dura quando è fredda e spalmabile a temperatura ambiente.

BURRO DI ANACARDI

Scaldare gli anacardi al forno a 150° per 8/minuti, quindi minipimerare 5 minuti, aggiungere olio di oliva extravergine e di nuovo in minipimer per 3/5 minuti

DOPO LA FINE DEL DETOX PER REINTRODURRE IL PANE CONSIDERA QUANTO SEGUE:



È difficilissimo acquistare un pane di qualità, con l'eccezione di alcune panetterie specializzate in pasta madre e farine fresche da agricoltura biologica. Sia le sostanze chimiche usate per sbiancare la farina che quelle usate per "coltivare" i cereali (diserbanti e pesticidi) sono da evitare accuratamente. Il pane integrale si presenta come alternativa al pane bianco e viene spesso venduto in negozi di cibo naturale. Purtroppo sono problematici anche questi tipi di pane se non vengono preparati nel modo giusto. Il pane integrale non preparato correttamente può provocare problemi digestivi, soprattutto quando viene aggiunto ulteriore glutine e se la materia prima viene coltivata con modalità convenzionali intensive. La giusta preparazione del pane, integrale o no, comporta **una lunga fermentazione con la pasta madre**. Il pane preparato in questo modo è più soddisfacente e nutriente e vi sentirete più sazi mangiandone di meno.

PANE CON LIEVITO MADRE – METODO VELOCE (10 minuti di effettiva lavorazione)

600 g di **farina biologica**

400 ml circa di acqua

80 g di pasta madre (conservata in un barattolo di vetro) teglia, ciotola e canovaccio

1 cucchiaino di **sale integrale fino**

2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva**

Procedimento (Prima lievitazione): la pastella di pane con il lievito madre

Riempiamo di acqua tiepida il barattolino che contiene la pallina di pasta madre per ammorbidirla. La riversiamo interamente in una ciotola grande aggiungendo 200 g di farina (a scelta tra le più salubri o un mix di **farina biologica** integrale, semintegrale, di grano duro, di grani antichi ecc.) e altra acqua fino ad arrivare alla consistenza di una **pastella** per i fritti. Diamo una veloce mescolata con il cucchiaino per incorporare tutta la farina. L'impasto, coperto da un canovaccio, va lasciato riposare tra le 8 e le 12 ore in un luogo fresco, chiuso e asciutto.

Seconda lievitazione: l'impasto del pane con il lievito madre

Al precedente impasto aggiungiamo 400 g di farina e acqua quanto basta affinché la consistenza sia giusta. Lavoriamolo finché non diventa un bel panetto sodo ed elastico. Lasciamolo lievitare dalle 2 alle 6 ore a seconda della stagione, meno tempo in estate e di più in inverno. Prima di aggiungere i condimenti (**sale integrale fino, olio extravergine di oliva** per rendere il pane più fragrante, semi, spezie, uvetta, cioccolato, o quello che preferiamo per insaporire) mettiamo di nuovo nel barattolino iniziale una pallina di impasto per la successiva



panificazione, con l'aggiunta di un pizzico di farina ovvero il "cibo" dei lieviti e batteri che compongono la **pasta madre**. Poniamo in frigo il barattolo con il coperchio appoggiato sopra. Ma non sigilliamolo completamente: la pasta madre deve respirare.

Cottura del pane con il lievito madre:

sistemiamo delicatamente il panetto su una teglia precedentemente cosparsa con dell'**olio extravergine di oliva**. Spennelliamo sempre con l'olio anche la superficie del pane al fine di rendere la crosta bella croccante. Lo cuociamo in un forno preriscaldato, a 250 gradi per dieci minuti, poi a 180-200° C per i restanti 30 minuti. Il risultato è una splendida pagnotta dal peso finale di 1 kg. Prima di essere mangiato va fatto raffreddare per alcune ore su un tagliere e poi conservato avvolto da un canovaccio. Dura fino a 10 giorni. Nel caso della pizza stendiamo su una teglia precedentemente cosparsa di olio d'oliva e cuociamo a 180 gradi per 10-15 minuti.

Procedimento per la pasta madre

Misceliamo 200 g di

[farina biologica](#)

100-150 ml di acqua (in base a quanta la farina ne assorbe) e 1 cucchiaino di [miele biologico](#).

Il miele è d'aiuto nell'avvio della fermentazione, in quanto composto da zuccheri semplici più facilmente "attaccabili" dai microrganismi.

Si impasta per bene e si lascia riposare in una ciotola coperta da un panno umido a **temperatura ambiente** (tra i 18 e i 25 °C) per quarantotto ore.

Trascorso tale tempo, vanno prelevati 200 g del composto precedente, e impastati con altri 200 g di

[farina biologica](#)

e 100-150 ml di acqua tiepida. Come nel passaggio precedente, bisogna poi coprire e far riposare per altre quarantotto ore.

Questa procedura di "rinfresco" va ripetuta per almeno **quattro settimane**, finché l'impasto non sarà in grado di raddoppiare il suo volume in circa quattro ore.

