

LEZIONI DI CUCINA NATURALE

con Giovanni Allegro

Associazione ADOD Onlus



LE RICETTE

Aprile 2014

Legenda

C. = Cucchiaino, c. = cucchiaino, q. b. =quanto basta, T. =Tazza
Dosi: ricette per 6 porzioni, dolci per 8/12 porzioni

Raccomandazioni del WCRF

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria dei tumori attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza sulle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori. Vi hanno contribuito oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi, di circa cinquanta centri di ricerca fra i più prestigiosi del mondo. Ne sono conseguite le seguenti 10 raccomandazioni che costituiscono i risultati più solidi della ricerca scientifica:

1) **Mantenersi snelli per tutta la vita.**

Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'Indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità).

2) **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.

3) **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.

4) **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.** Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.

5) **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

6) **Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.

7) **Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe** (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.

8) **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.

9) **Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**

10) Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, **le raccomandazioni per la prevenzione valgono anche per chi si è già ammalato.**

1 ^ Lezione

Minestra di riso integrale e azuki

300 g di fagioli azuki, 200 g di riso integrale, 1/2 litro di brodo vegetale, 1 cipolla tritata, 200 g di zucca gialla a dadini piccoli, 1 spicchio d'aglio tritato, 5 cm di alga kombu ammollata e tagliata a pezzetti, 1 C. origano, 1 c. di timo secco, 1 pizzico di peperoncino, 1 C. prezzemolo tritato, 1 C. olio extravergine di oliva, q.b. sale marino

Lavate gli azuki e ammolateli venti minuti in acqua tiepida. Scolateli e versateli in una pentola insieme all'acqua e all'alga kombu. Portate a bollire, abbassate la fiamma al minimo, coprite e fate sobbollire per circa 50 minuti.

Sciacquate e lessate il riso integrale nel modo consueto nella pentola a pressione. Nel frattempo, in una casseruola dal fondo spesso, riscaldare l'olio insieme a qualche cucchiaio di brodo, aggiungete il trito di cipolla e aglio e fate insaporire per un minuto. Aggiungete l'origano e il peperoncino e cuocete qualche istante. Unite la dadolata di zucca e il brodo vegetale, portate a bollire e cuocete a fiamma bassa finché la zucca risulterà bella tenera. Unite il riso e gli azuki lessati, aggiustando eventualmente la consistenza della zuppa con un po' di brodo. Cuocete altri 10 minuti e servite cospargendo di prezzemolo tritato.

Filetto di orata al pepe rosa

6 filetti di orata, 2 C. olio di oliva extravergine, 2 C. succo di limone, q.b. pepe rosa macinato, zenzero in polvere e sale marino, 1 C. di prezzemolo tritato, 1 c. di maggiorana, q.b. olio extrav. di oliva, sale, pepe rosa in grani.

Lavate bene i filetti di pesce e asciugateli. Disponeteli in una teglia e conditeli con pepe rosa macinato, poco zenzero, olio extravergine, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale marino. Lasciate marinare in frigorifero per 20'. Infornate a 160° e fate cuocere 10 minuti. Nel frattempo tritate il prezzemolo e mescolatelo con la maggiorana, l'olio extravergine di oliva, qualche grano di pepe e un pizzico di sale. Amalgamate bene la salsa, che servirete sul pesce quando sarà pronto per essere servito.

Insalata di carciofi e radicchio

3 carciofi, 2 patate lesse, 1 cespo di radicchio rosso, 2 C. aceto di vino bianco, 3 C. olio extravergine di oliva, 2 C. prezzemolo fresco, 1 c. di origano, 1/2 spicchio d'aglio tritato, q.b. sale marino e peperoncino.

Mondate i carciofi fino a ricavarne il cuore, tagliateli in quattro o sei spicchi, immergeteli via via in acqua e succo di limone per impedire che anneriscano.

Disponete i carciofi in una pentola e copriteli con l'acqua, l'aceto di vino bianco e poco sale marino. Fate lessare al dente per circa 20 minuti, i carciofi saranno perfetti quando saranno cotti ma ancora sodi. Scolate e lasciate intiepidire. Unite in una insalatiera con le patate affettate e il radicchio tagliato a striscioline. Condite con l'olio extravergine aromatizzato con l'aglio e le altre spezie.

Gelatina di arancia e zucca

750 ml di succo di mela, 500 g di zucca gialla a cubetti, 3 arance, 1 manciata di uvetta sultanina, 5 C. di agar agar in fiocchi, 3 C. di pistacchi tritati, q.b. cannella e sale marino.

Versate il succo di mela in una pentola con i cubetti di zucca, l'uvetta, la cannella e un pizzico di sale. Portate a bollire e cuocete a fuoco lento per 15'. Unite l'agar agar e proseguite la cottura altri 5'. Spegnete e frullate incorporando il succo d'arancia e poco di scorza grattugiata. Versate nelle formine e fate raffreddare. Servite guarnendo con i pistacchi tritati.

Tè in rametti

1 C. di tè kukicha in rametti, 1 litro d'acqua.

Il tè di tre anni (bancha) è costituito dalle foglie e dai rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di tè bancha: il Kukicha, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'Ojicha, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina. Bollite i rametti per cinque minuti e filtrate.

2 ^ Lezione

Miglio al forno

250 g di miglio, 250 g di verza a listarelle sottili, 1/2 cipolla tritata, 1/2 peperone rosso a dadini, 1 dado vegetale, 2 C. di olio extravergine, 2 C. tamari, 2 C. di fiocchi di lievito maltato, 2 C. pangrattato.

Saltate le verdure in 1 C. di olio, aggiungete l'acqua (2 volte e 1/2 il volume del miglio), il dado, 1 C. di tamari e portate a bollore. Lavate il miglio, unitelo al brodo con verdure e cuocete coperto per 20 minuti a fiamma bassa con piastrina rompifiamma. Ungete una teglia, spolverizzatela con pangrattato e stendete in modo uniforme il miglio. Spennellate la superficie con una salsa composta da 1 C. di olio e 1 C. di tamari e unite a spaglio un po' di lievito maltato. Infornate e grillate fino a formare una crosticina dorata.

Tempeh con carote allo zenzero

1 panetto di tempeh fresco, 300 g carote, 100 g sedano, 3 C. olio di extravergine, 1 C. tamari, 50 gr di zenzero fresco, 1 C. prezzemolo tritato, q.b. sale marino integrale.

Tagliate il tempeh a losanghe e mettetelo a marinare per almeno mezz'ora nel tamari. Ungete con l'olio una padella e fate saltare il tempeh insieme allo zenzero tagliato a dadini per 2 minuti. Conditelo con il tamari e fate asciugare a fiamma vivace. Togliete il tempeh dalla padella e saltate le carote e il sedano tagliati a mezzaluna. Devono rimanere croccanti. Unite un pizzico di sale. Mescolate il tempeh con le verdure, lasciate insaporire per un minuto e servite ben caldo con una spolverata di prezzemolo.

Insalata mista con germogli

1/2 cespo di lattuga romana, 1 mazzetto ravanelli rossi affettati, 1/2 T. di germogli di alfa-alfa oppure di soia, 2 C. prezzemolo tritato, 1/2 cetriolo tagliato a mezzelune sottili, 1 C. gomasio, 1/2 C. di semi di lino dorati, 1 C. aceto di riso, q.b. acidulato di umeboshi.

Lavate e spezzettate la lattuga e tostate leggermente i semi di lino. Condite la lattuga e i germogli con il gomasio, i semi di lino e l'aceto di riso, e separatamente i ravanelli e il cetriolo con l'acidulato di umeboshi. Disponete il tutto in modo attraente in un piatto, tenendo gli ingredienti separati e servite.

Crostata di mele

Pasta base: 250 g di farina tipo 0, 100 g granella di nocciole, 1/2 bustina di lievito istantaneo, 150 cc succo di mela, 4 cucchiari di uvetta, 3 C. di olio di oliva extravergine, buccia tritata di 1/2 limone, 2 pizzichi di sale.

Ripieno: 800 g di mele tagliate a fettine, 200 g di marmellata di prugne, 2 C. malto di grano, 1 c. di cannella in polvere.

In una terrina mescolate la farina, il lievito, la granella di nocciole tritata finemente con l'uvetta, la buccia di limone e un pizzico di sale. Aggiungete l'olio e lavorate la farina con le mani facendolo assorbire bene. Aggiungete il succo di mela e lavorate velocemente l'impasto finché risulterà morbido, avvolgetelo in un canovaccio e mettetelo a riposare per 15 minuti. Stendete con il mattarello la pasta facendo uno strato sottile e mettetela in una teglia unta con olio e infarinata. Bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta; distribuitevi sopra la marmellata di prugne stendendola con una spatola in uno strato uniforme e sottile. Disponete ora le fettine di mele, spolverizzatele con la cannella e spennelatele con il malto leggermente diluito con succo di limone. Ponete la teglia in forno preriscaldato a 190° e fate cuocere la crostata per 35 minuti finché avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.

3 ^ Lezione

Zuppa di miso con erba cipollina

200 g cavolfiore a cimette, 1 cipolla bianca novella, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 ciuffo di erba cipollina, 1 pezzetto di alga wakame, 2 C. miso d'orzo, 1 C. fiocchi di lievito maltato, q.b. zenzero e sale marino.

Tagliate la cipolla a fettine e le carote a dadini e fatele saltare in un tegame con poco olio e un pizzico di sale. Aggiungete una tazza di acqua fredda per persona, la wakame ammolata e tagliata a pezzettini, coprite e fate bollire a fuoco lento per 15 minuti. Unite le cimette di cavolfiore e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Con un po' di brodo della zuppa, sciogliete in una scodella 1 cucchiaino di miso a testa e tornate a versarlo nella zuppa. Unite il lievito maltato, lo zenzero grattugiato, l'erba cipollina tagliata finemente e lasciate riposare due minuti prima di servire.

Linguine integrali con cavolo cappuccio e vongole

420 g di linguine integrali, 500 g di vongole, 180 g cavolo capuccio, 120 g di pomodoro in scatola a tocchetti, 1 gambo di sedano, 2 spicchi d'aglio, 30 g di zenzero grattugiato, 2 C. olio di oliva, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. sale marino fino integrale.

Lavate e ammolate per qualche ora le vongole in acqua salata, sciacquatele sotto acqua corrente e versatele in una casseruola. Mettete su fiamma vivace e fate cuocere coperto per qualche minuto fino alla loro schiusura. Una volta aperte sgusciatele e mettetele da parte, raccogliete e filtrate il brodo di cottura. Mondate e lavate le verdure e tagliatele a listarelle. Versate due cucchiai di olio extravergine in una ampia padella e cominciate a rosolare l'aglio. Unite le listarelle di sedano e cavolo capuccio e saltate qualche istante a fiamma vivace. Coprite, abbassate la fiamma e lasciate stufare dieci minuti. A piacere, sfumate con poco vino bianco. Intanto cuocete le linguine integrali, scolatele ben al dente. Unite le linguine in padella, insieme a un po' del liquido di cottura delle vongole, alzate la fiamma e fate assorbire bene. Servitele subito ben calde, condendo con le vongole sgusciate lo zenzero grattugiato e ancora un po' di prezzemolo.

Cannellini e carote in padella

250 g canellini, 2 carota, 1 cipolla, 1/2 pomodoro pelato, 2 spicchi d'aglio, 2 C. prezzemolo tritato, 2 chiodi garofano, 1 rametto timo, 1 foglia alloro, 4 C olio di oliva ex., q.b. sale e pepe o altre spezie a piacere.

Mettete i fagioli in ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore. Scolateli, copriteli con acqua fredda, aggiungete 1 cipolla steccata con 2 chiodi di garofano, 2 spicchi d'aglio, la foglia di alloro e il timo. Cuocete per 40', salate, proseguite la cottura altri 20'. Tritate il pomodoro. Scolate i fagioli dal liquido di cottura. In un tegame, fate appassire in poco olio una cipolla tritata insieme alle spezie, unite il pomodoro, le carote a dadini, l'aglio cotto e schiacciato e salate. Cuocete a fuoco moderato 20 minuti, unite i fagioli e proseguite la cottura per altri 3 minuti. Servite ben caldo con una spolverata di prezzemolo tritato.

Cavolfiori e spinaci scottati alla senape

600 g cavolfiore, 200 g spinaci, 6 C. latte di soia, 2 C. olio, 2 C. aceto di mele, q.b. senape e sale marino.

Lavate i cavolfiori e cimateli. Mondate e lavate gli spinaci. Scottate il tutto separatamente in acqua bollente un po' salata, a pentola scoperta. I cavolfiori dovranno rimanere croccanti, gli spinaci appena cotti, di un bel verde brillante.

Preparate la vinaigrette versando tutti gli ingredienti in una ciotola e emulsionando con una forchetta. Mescolate le verdure e servite tiepide con la salsina versata sopra.

Muffins ai mirtilli

1/2 litro di latte di soia, 250 g di farina tipo 2, 250 g di farina di mais, 100 g mirtilli, 100 ml sciroppo d'acero, 100 g uvetta, 60 ml olio mais, 1 bustina da 18 g di lievito istantaneo naturale (a base di cremortartaro e bicarbonato di sodio), buccia di un limone tritata, q.b. sale marino.

Mettete l'uvetta in una scodella, coprite d'acqua tiepida e lasciate in ammollo 20 minuti. Mescolate in una terrina le farine, il lievito, il sale e la buccia di limone. Unite in una caraffa l'olio, lo sciroppo d'acero e il latte di soia, l'uvetta con l'acqua di ammollo e versate il tutto nella terrina mescolando bene fino ad amalgamare perfettamente gli ingredienti. Incorporate i mirtilli. Ungete e infarinate degli stampini, versate il composto fino a riempirli per due terzi e passateli in forno preriscaldato per 25 minuti a 180°.

4 ^ Lezione

Vellutata di asparagi

700 g di asparagi, 30 g di farina di avena, 200 ml di latte di soia, 1 litro di brodo (10 cm alga kombu, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano), 1/2 C. miso d'orzo, q.b. pepe.

Portate il brodo a ebollizione e unitevi gli asparagi raschiati, lavati e tagliati dopo aver messo da parte la punta e tolto i gambi duri. Stemperate la farina di avena nel latte di soia e aggiungetela al brodo. Pepate, coprite e fate cuocere 20 minuti. Passate il tutto nel passaverdure, riportate al fuoco, unite le punte degli asparagi, e fate cuocere per 5 minuti. Sciogliete e unite il miso e la crema di mandorle. Servite tiepida.

Riso integrale con pesto alle mandorle

360 g di riso integrale, 40 g mandorle, 30 g pinoli, parte bianca di 1 cipollotto tagliata fine, 1 rametto di basilico, 2 pizzichi sale, q.b. olio extravergine di oliva e acqua.

Cuocete il riso nella maniera consueta. In una padella di ghisa tostate separatamente i pinoli e le mandorle. Ponete il tutto in un frullatore, frullate e successivamente aggiungete il cipollotto, le foglie di basilico, il prezzemolo e gli altri ingredienti versando un po' di acqua o brodo fino a ottenere una salsa cremosa. Versate questa salsa sul riso ben caldo e decorate con una foglia di basilico.

Crocchette di merluzzo al forno

350 g di filetto di merluzzo fresco, 2 patate, 1 cipolla, 1 uovo, 2 C. di prezzemolo tritato, 2 C. di farina tipo 2, 1 C. olio extrav. di oliva, q.b. sale e pepe, abbondante olio di sesamo per friggere.

Lavate le patate e fatele cuocere in una pentola con abbondante acqua salata finché risultano tenere. Nel frattempo pulite il merluzzo, lavatelo accuratamente, asciugatelo con un canovaccio e tritatelo. Raccogliete la polpa tritata in una terrina.

Schiacciate le patate ancora calde, lasciatele raffreddare e unitele al pesce tritato. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire leggermente in una padella spennellata con olio d'oliva. Unitela al composto di pesce e patate, unite 1 uovo intero, il prezzemolo, un pizzico di sale e pepe appena macinato, quindi mescolare finché gli ingredienti saranno ben amalgamati. Con le mani infarinate formate delle crocchette. Spennelatele con poco olio, passatele nel pangrattato e fate cuocere in forno a 180° finché saranno dorate. Servitele subito ben calde.

Carote e piselli scottati con vinaigrette

600 g carote novelle, 200 g di piselli sgranati, q.b. sale marino

Vinaigrette: 4 C. latte di soia, 2 C. olio, 1 C. aceto di riso, 1/2 C. senape, 1 pizzico di sale.

Lavate e pelate le carote, lessatele intere per 15 min in acqua bollente leggermente salata. Scolatele e lasciate intiepidire. Sgranate i piselli e scottateli anch'essi finché risulteranno teneri. Preparate intanto la vinaigrette versando tutti gli ingredienti in una ciotola e sbattendoli bene con una piccola frusta o una forchetta. Tagliate le carote a mezzelune, mescolatele ai piselli scottati, poco prezzemolo tritato e conditele direttamente nel piatto con la vinaigrette.

Coppette di fragole con mousse alle mandorle

900 g di fragole, 600 g di yogurt intero, 1/2 litro di latte di mandorle, 200 g malto di riso, 5 C. fiocchi di agar agar, succo di 1 limone, 2 pizzichi sale

Versate il latte di mandorle in una pentola, unite i fiocchi di agar agar e portate a bollore. Fate cuocere due minuti finché l'agar-agar sarà ben sciolta, incorporate il malto (tenendone da parte un paio di cucchiaini), un pizzico di sale, mescolate e spegnete. Mescolate allo yogurt e lasciate raffreddare. Frullate il tutto con 200 g di fragole. Tagliate a spicchi le fragole rimanenti, conditele con i due cucchiaini di malto di riso avanzato, il succo di limone, mescolatele e disponetele sulle coppette. Versate sopra ognuna la crema rosa allo yogurt e decorate con una fogliolina di mentuccia fresca.

GLOSSARIO NUOVI INGREDIENTI

- Agar-agar** Chiamata *Kanten* (cielo grigio) dai giapponesi, l'agar-agar è un'alga rossa, *Gelidium Corneum*, ricca di mucillagini e di alginato. Di colore traslucido, viene utilizzata per fare gelatine e per addensare. La trovate generalmente in fiocchi oppure in barre (una barra equivale a circa 7 cucchiaini di fiocchi). L'agar-agar ottenuta con lavorazione artigianale, a differenza di quella prodotta industrialmente, non viene trattata con acido solforico e con procedimenti di sbiancatura inorganica e tintura.
- Amasake** È un ottimo dolcificante per dolci e desserts ottenuto dalla fermentazione del riso integrale (oppure con una miscela di cereali) con il *koji* (riso inoculato con *Aspergillus oryzae* e poi seccato).
- Arame** Sono delle *alge brune* dal sapore delicato e leggermente dolce. Le arame vivono attaccate alle rocce appena sotto la superficie dell'acqua meno profonda. Le fronde vengono raccolte a mano, tagliate in striscioline sottili, cotte a lungo e fatte seccare. Sono particolarmente ricche di iodio e calcio.
- Arrow-root** È l'amido ricavato dalla radice della *maranta arundinacea*. Viene utilizzato come addensante per preparazioni sia dolci che salate.
- Azuki** Sono i fagioli di soia rossa. Possiedono spiccate proprietà curative per i reni.
- Bancha** Sono le foglie e i rametti di una varietà di tè ottenuto con procedimenti naturali senza l'utilizzo di prodotti chimici, raccolto dopo 3 anni di vita della pianta. Esistono due tipi di tè bancha: il *Kukicha*, ovvero i soli rametti della pianta, completamente privo di teina e l'*Ojicha*, composto dalle foglie dell'arbusto, con un basso contenuto di teina.
- Cus cus** È costituito da semola di grano raffinato, precotto e lavorato fino ad ottenere dei piccoli grani gialli. Viene ora prodotto anche a partire da semola integrale o da una miscela di più cereali.
- Daikon** È una verdura con una grande radice lunga e bianca e delle foglie simili a quelle delle rape. Appartenente alla famiglia delle crocifere, cresce senza difficoltà nel nostro clima dove è facile coltivarlo. Di ottimo valore commestibile, il daikon possiede delle importanti proprietà terapeutiche: è ottimo per rinforzare l'organismo e per sciogliere eccessi di grasso nel corpo.
- Dulse** È un'alga rossa morbida molto saporita, originaria dell'Atlantico del Nord e consumata da oltre un millennio dalle popolazioni dell'Europa nord-occidentale. È l'alga con il maggior contenuto di ferro.
- Hijiki** È un'alga bruna, *Cystophyllum fusiforme*, i cui neri filamenti cilindrici costituiscono una delle più ricche riserve di minerali offerte dalla natura. Cento grammi di hijiki contengono 1400 mg di calcio, circa 14 volte più del latte, oltre a molti altri sali minerali ed oligoelementi.
- Insalatini** Sono verdure messe sotto sale (oppure tamari o miso) in appositi contenitori cilindrici e fatte fermentare per un periodo di tempo che può variare da qualche giorno a qualche mese.
- Kombu** Usata molto fin dall'antichità, l'alga Kombu comprende un'ampia gamma di alghe brune appartenenti al gruppo delle *laminarie*. È un'alga veramente importante in cucina, ove si presta per insaporire, per addolcire in modo naturale, per ammorbidire altri cibi, per arricchire zuppe e stufati. La kombu inoltre agisce come depurativo naturale dell'intestino, utile anche a chi soffre di fermentazioni intestinali. Usata per secoli come rimedio per la colite, alla kombu vengono da tempo riconosciute numerose altre proprietà, come la sua funzione regolatrice dell'alta pressione sanguigna, specialmente negli anziani.
- Kuzu** È una pianta (*Pueraria Lobata*) dalla quale si ottiene un amido con elevate capacità addensanti. Il kuzu possiede spiccate proprietà alcalinizzanti, oltre ad avere azione curativa su tutto l'apparato intestinale; esiste in commercio una varietà selvatica di kuzu raccolto in inverno in montagna e per il quale tutte le fasi della produzione sono effettuate a mano. Viene usato in cucina per addensare zuppe, verdure, dolci e budini.
- Latte di soia** I fagioli di soia gialla vengono dapprima ammollati per alcune ore, poi frullati con aggiunta di acqua, infine sbollentati e filtrati. Il bianco liquido che se ne ottiene è il *latte di soia*, che può essere utilizzato così com'è, in genere insieme a creme di cereali, oppure per produrre il *tofu*,

un cibo molto ricco di proteine vegetali che per analogia nel procedimento di preparazione viene anche detto "formaggio di soia".

- Miso** Il miso preparato in modo tradizionale e naturale è uno straordinario alimento/condimento fermentato, ricco in proteine ed enzimi vitali. Prodotto ora anche in occidente, è un alimento naturale sviluppato in Giappone già nel 600 a.C. a partire da altri condimenti fermentati importati allora dalla Cina. E' costituito da soia gialla, sale, koji, riso o orzo; è lasciato fermentare dai 18 ai 24 mesi in grandi barili di cedro. Essendo ricchissimo di aminoacidi liberi, completa le proteine meno ricche e le rende più utilizzabili. Quando viene utilizzato senza essere bollito, come nella *Zuppa di Miso*, diventa una fonte importante di enzimi che stimolano la digestione di proteine, grassi e carboidrati. Il miso arricchisce inoltre la flora batterica intestinale di lattobacilli, migliorando in tal modo l'assimilazione dei cibi e potenziando le difese contro le malattie intestinali.
- Mu (thè)** Bevanda rinvigorente fatta di una miscela di 16 erbe, tra cui le principali sono: radice di peonia, radice di prezzemolo, cannella, liquirizia, zenzero, radice di ginseng, renania e mandorla di pesca.
- Nori** Di sapore delicato, la nori (*Porphyra Tenera*) è una delle alghe più gradevoli al palato. Ricca di vitamine A (ne contiene come le carote), C e B1, tra tutte le verdure di mare la nori costituisce una delle fonti più ricche di proteine. Viene normalmente venduta secca, in confezioni da 10 fogli quadrati di circa 20 cm di lato. E' l'alga con cui si preparano i *sushi*, gli involtini di riso.
- Shoyu** Salsa di soia fermentata di inconfondibile sapore utilizzata come condimento salato. Quantità all'incirca uguali di soia e grano vengono sottoposte a fermentazione utilizzando le spore del koji con acqua e sale. La miscela fermenta per 18 mesi a temperatura ambiente e viene infine pastorizzata.
- Shitake** Sono dei funghi molto popolari in oriente, dove sono coltivati da secoli su tronchi di quercia. Disponibili ora anche freschi, gli shitake si trovano comunemente secchi, importati dal Giappone. Possiedono delle benefiche proprietà medicinali in quanto aiutano il corpo a neutralizzare gli effetti di un consumo eccessivo di sale e di grassi animali. Alcune varietà sono state studiate ed hanno dimostrato la capacità di abbassare il livello di colesterolo nel sangue (Donko Shitake). Tale effetto è dovuto alla presenza nelle spore di una sostanza denominata Eritadenina.
- Seitan** E' un alimento ricco di proteine vegetali che si ricava dalla farina di grano integrale. Lavorando opportunamente la farina, si separa la parte amidacea da quella glutinosa. Quest'ultima, una volta cotta, prende il nome di *seitan*.
- Soba** Spaghetti di farina di grano saraceno. Tipico in climi molto rigidi, il *grano saraceno* è una pianta forte che cresce spontaneamente anche in regioni povere. E' molto buono consumato in chicchi, particolarmente adatto nella stagione fredda.
- Sushi** Involte di riso integrale cotto arrotolato con un foglio di alga nori e poi tagliato a fette di vario spessore. Si possono fare diversi tipi di *sushi* mescolando vari ingredienti e condimenti al riso.
- Tahin** Semi di sesamo macinati finemente fino a formare una densa crema oleaginosa.
- Tamari** Simile allo shoyu ma dal sapore più deciso, il tamari è una salsa di soia fermentata prodotta senza utilizzare il grano. Originariamente era costituito dal liquido che si formava in fondo ai fusti di fermentazione del miso. Un buon tamari richiede una lenta maturazione con acqua e tamari nei barili di cedro per 18 mesi. Esistono in commercio delle salse di soia prodotte con proteine idrolizzate, acqua, sale, sciroppo artificiale di mais e caramello, la cui preparazione non richiede più di un giorno.
- Tempeh** Alimento ricco di proteine vegetali prodotto con i fagioli di soia gialla. Il processo è simile a quello per fare lo yogurt. I fagioli di soia gialla, cotti e liberati della pellicina esterna, vengono mescolati a una piccola quantità di uno starter (*Rhizopus Oligosporus*), suddivisi in panetti e posti in una scatola incubatrice per 22-26 ore a 31° dove si ricopriranno di un bianco micelio che darà al tempeh una consistenza compatta dal profumo caratteristico un po' dolce.
- Tempura** Frittura in immersione in abbondante olio con precedente impanatura in una pastella di acqua e farina. E' ottimo con verdure, alghe, pesce, tofu e tempeh.
- Tofu** Alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio (*nigari*). Di colore bianco e consistenza soffice, il tofu è un cibo versatile e veloce da preparare, di facile

digestione ed assimilazione. Viene a volte chiamato "formaggio di soia" per analogia del metodo di preparazione con quello del formaggio.

- Umeboshi** Sono delle prugne che subiscono un speciale processo di fermentazione che le rende fortemente alcalinizzanti, utili per aiutare la digestione e curare l'intestino. Le prugne umeboshi vengono raccolte acerbe, quando il loro contenuto in acido citrico è al massimo. Poi vengono seccate e messe a macerare da tre a sei mesi con sale e foglie rosse di shiso (*Laminum purpureum*).
- Wakame** E' un'alga bruna (undaria pinnatifida) parente prossima della kombu. Il gusto delicato e la conformazione frondosa rendono le wakame una delle alghe più versatili. Squisita anche cruda nelle insalate, è l'alga per eccellenza nella preparazione della *zuppa di miso*. Tra le alghe più ricche di magnesio e ferro, la wakame è ottima per i problemi cardiaci e per disintossicare il fegato.
- Yannoh** Caffè di cereali e legumi tostati e macinati finemente.
- Zenzero** Tubero aromatico e piccante (*zingiber officinalis*), usato sia condimento nelle zuppe e negli stufati. Lo zenzero risulta anche molto efficace per fare impacchi esterni caldi.

Bibliografia

- PREV. I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO Allegro G., Villarini A. Sperling & Kupfer
LA NUOVA CUCINA MACROBIOTICA Michio & Aveline Kushi Edizioni Mediterranee
IL CUCCHIAIO VERDE Claudio Bighignoli, Paolo P. ecc. Edizioni CDE Milano
CUCINARE PER IL CORPO E LO SPIRITO Elena Guglielmo La Finestra sul Cielo Editrice
SAPER MANGIARE D. Rose - Edizioni Pegasus
LA DIETA PER LA PREVENZIONE DEL CANCRO M. Kushi, A. Jack Edizioni Mediterranee
FOOD NUTRITION AND THE PREV. OF CANCER: a global perspect. World Cancer Res. Fund - AICR