

# LEZIONI DI CUCINA NATURALE

*Giovanni Allegro, Cascina Rosa - Fondazione IRCCS Ist. Naz. Tumori MI*

*Associazione ADOD Onlus – Ivrea*



## LE RICETTE

Marzo-aprile 2019

### Legenda

C. = Cucchiaino, c. = cucchiaino, q. b. = quanto basta, T. = Tazza  
Dosi: ricette per 6 porzioni, dolci per 12/15 porzioni

## 10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro



### 1. Mantenere un peso salutare

⇒ Obiettivi per un peso corporeo ottimale

Per gli adulti:

- Mantenere un peso salutare (definito da un indice di massa corporea (BMI) \* tra i 18.5 e 25)
- Cercare di non aumentare di peso durante tutta la vita.
- Evitare l'aumento della circonferenza vita.

Per bambini ed adolescenti

- i valori ottimali di BMI\* variano con l'età ed il sesso e sono più bassi rispetto a quelli degli adulti.

### 2. Essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e stare meno tempo seduti

⇒ Obiettivi per essere fisicamente attivi:

- Essere moderatamente attivi, partire da un minimo di 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata alla settimana cercando di aumentarla seguendo le linee guida nazionali.
- Praticare almeno 75 minuti alla settimana di attività fisica intensa.
- Limitare le abitudini sedentarie (televisione, computer, telefono). Evitare di stare seduti senza alzarsi per lungo tempo.

### 3. Seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi

⇒ Obiettivi nutrizionali:

- Consumare alimenti che forniscano almeno 30 grammi di fibra alimentare al giorno
- Includere nella maggior parte dei pasti cereali integrali (riso, frumento, avena, orzo e segale ecc.) e legumi (fagioli, ceci, lenticchie ecc.).
- Consumare almeno cinque porzioni (circa 400 grammi) di verdura e frutta ogni giorno.

- d) Le persone che hanno una dieta tradizionale a base di patate ed altri tuberi amidacei dovranno integrarla e completarla con un consumo regolare di vegetali non amidacei, di legumi e frutta.
4. **Limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti con un' importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi**
    - ⇒ Obiettivo nutrizionale: Limitare il consumo di alimenti trasformati ricchi di grassi, amidi o zuccheri - compresi gli alimenti da "fast food", piatti pronti, snack, patatine, merendine, biscotti, dolci, barrette e caramelle.
  5. **Limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine ecc.). Evitare (se possibile) o assumere in minima quantità i salumi e le carni conservate**
    - ⇒ Obiettivo nutrizionale: a) Se si consumano carni rosse, limitare a un massimo di tre porzioni la settimana (350-500 grammi di peso cotto).  
b) Evitare o consumare solo in minime quantità i salumi e le carni conservate.
  6. **Limitare il consumo di bevande zuccherate. Bere principalmente acqua e bevande non zuccherate**
    - ⇒ Obiettivo nutrizionale: Non consumare bevande zuccherate.
  7. **Limitare il consumo di alcol**
    - ⇒ Obiettivo sul consumo di alcolici: Per la prevenzione del cancro, è bene non bere alcolici.
  8. **Per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta**
    - ⇒ Obiettivo nutrizionale:  
Gli integratori alimentari ad alte dosi non sono raccomandati per la prevenzione del cancro.
  9. **Per le madri: se si ha la possibilità di allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre**
    - ⇒ Obiettivo nutrizionale:  
Questa raccomandazione si allinea alle linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda che il bambino sia nutrito esclusivamente col latte materno per i primi sei mesi di vita. Dopo i primi sei mesi di vita l'allattamento al seno dovrà essere integrato con appropriati alimenti complementari sino ai due anni di vita o successivamente.
  10. **Per chi ha avuto un tumore, se questo è possibile ed in accordo col proprio medico curante, valgono le stesse raccomandazioni per la prevenzione**
    - ⇒ Obiettivi:
      - a) Tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di malattia oncologica dovrebbero ricevere assistenza nutrizionale e consigli sull'attività fisica da professionisti qualificati.
      - b) Se non diversamente consigliato dal proprio medico, tutte le persone che hanno avuto una diagnosi di tumore, dopo la fase acuta del trattamento, sono invitate a seguire le raccomandazioni su dieta, peso corporeo e attività fisica che sono valide per la popolazione generale.

*Una dieta basata sulle raccomandazioni del WCRF è caratterizzata da alimenti e bevande con alta concentrazione di vitamine, minerali e fibra e un basso contenuto di sale, grassi saturi, grassi trans, zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati. Si tratta perciò di una dieta in grado di promuovere un buono stato nutrizionale e di proteggere dal rischio di carenze nutrizionali e di malattie cronic-degenerative. E' anche importante ricordare che per ridurre il rischio di cancro bisogna evitare di fumare e di esporsi al fumo passivo, limitare l'esposizione prolungata al sole e ad agenti infettivi come i virus dell'epatite B e C, il papilloma virus (HPV) o l'*Helicobacter pylori*.*

\* L'indice di massa corporea indicato anche come BMI (dall'inglese *body mass index*) è calcolato come il rapporto tra il proprio peso corporeo (espresso in chilogrammi) ed il quadrato dell'altezza (espressa in metri)

# Lezione n. 1

---

## Consommè di miso con cipollotti

*100 g di cavolfiore, 2 cipollotti affettati, 1/2 carota tagliata a mezzeluna;*

*Brodo: 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1/2 striscia di alga kombu:*

*Condimento 2 C. rasi di miso d'orzo, 1 pezzetto di alga wakame ammollata, 1/2 C. di zenzero gratt.*

Mettete a bagno l'alga wakame per 5 minuti e tagliatela a striscioline. Preparate un brodo versando un litro e mezzo d'acqua in una pentola insieme al sedano, la carota, la cipolla e il pezzetto di alga kombu. Portate a bollore, dopo 5 ' togliete l'alga kombu, e proseguite la cottura per 30'. Spegnete e filtrate. Tagliate la carota rimasta a mezzelune, affettate i cipollotti e cimiate il cavolfiore. Unite cavolfiore e carota al brodo filtrato e fate cuocere 8'. Unite la parte bianca del cipollotto e cuocete ancora 2'. Sciogliete il miso in un po' di acqua della zuppa e aggiungetelo facendo sobbollire qualche istante. Servite ben calda con erba cipollina oppure la parte verde dei cipollotti affettata sottile e una grattata di zenzero fresco.

## Riso integrale al pesto di broccoli e pistacchi

*360 g riso integrale, q.b. sale marino; pesto: 250 g broccoli freschi, 2 C. di pistacchi sgusciati non salati, 1 C. pinoli, 1 C. facoltativo di pecorino dop, mezzo spicchio di aglio, un ciuffo abbondante di prezzemolo fresco, q.b. olio extravergine di oliva, q.b. curcuma, peperoncino e sale marino integrale*

Misurate il volume del riso integrale, ponetelo in una pentola a pressione e lavatelo accuratamente. Sgocciolatelo bene, aggiungete 1 parte e mezza di acqua, una presa di sale e fate cuocere a pressione 30 minuti. Nel frattempo preparate il pesto di broccoli e pistacchi. Mondate i broccoli, lavateli e tagliateli a pezzetti. Cuoceteli a vapore oppure lessateli badando di lasciarli leggermente al dente. Lasciate intiepidire tritateli al coltello. Tritate a intermittenza con un mixer i pistacchi, i pinoli, mezzo spicchio d'aglio schiacciato e il prezzemolo, unite i broccoli e poca acqua di cottura, condite con spezie e aggiustate di sale. Versate il condimento in una ciotola capiente, unite l'olio extrav. e il riso lessato e mescolate bene. Disponete il riso su degli stampini e impiattate decorando a piacere con qualche goccia di olio al prezzemolo e del sesamo tostato.

## Schiacciata di ceci agli asparagi

*200 g di ceci ammollati, 200 g di pane integrale, 1 carota, 2 cipollotti, 2 asparagi, 1 gambo di sedano, 2 C. olio d'oliva extravergine, 1 C. di tahin, 2 C. di olive tritate, poco di prezzemolo tritato, q.b. Pangrattato, qualche ago di rosmarino, sale marino integrale e pepe nero.*

Lessate accuratamente i ceci per un'ora e mezza. Intanto, in un tegame, scaldate poco olio extravergine, aggiungete la parte bianca del cipollotto tritata insieme allo spicchio d'aglio e un pizzico di sale, fate sudare per 1'. Unite il sedano, le carote e il gambo degli asparagi a piccoli dadini e continuate a cuocere per altri 2', sempre mescolando. Unite le punte degli asparagi a rondelle e il verde affettato del cipollotto, mescolate e spegnete. Ammollate il pane integrale in acqua o brodo vegetale e unitelo ai ceci lessati e scolati dopo averlo ben strizzato. Passate pane e ceci al tritacarne, condite il passato con 1 C. di tahin, 1 C. di olio extravergine, prezzemolo sale marino e pepe. Unite le verdure stufate al tegame e amalgamate bene tra loro gli ingredienti. Ungete una teglia e cospargetela di pangrattato, disponete il purè, appiattitelo con le mani bagnate, spennelate con poco olio e cospargete il rosmarino. Infornate per 20' minuti a 180°.

## Julienne di carote, radicchio tondo e rucola

*360 g di carote, 1/2 cespo di radicchio rosso tondo, 60 g olive nere denocciolate, 1 C. di capperi sotto sale, 3 C. olio extravergine di oliva, succo di 1/2 limone, 1 c. di rucola tritata, q.b. sesamo e sale marino*

Lavate le carote con una spazzola per verdure oppure pelatele con un pela-patate. Tagliatele a julienne (sottili fiammiferi) e conditele subito con del succo di limone. Mondate e lavate bene il radicchio, asciugatelo e tagliatelo a striscioline. Ammollate e sciacquate bene i capperi, denocciolate con cura le olive e tritate la rucola. Tostate leggermente i semi di sesamo. Unite tutti gli ingredienti e servite.

## Focaccia di mirtilli

*1 T. e mezza di mirtilli, 1 T. di farina tipo 2, 4 C. malto di riso oppure 3 C. di zucchero di canna grezzo, 3 uova, 1 bicchiere di latte di soia, 3 C. di olio extravergine, 1 C. di granella di nocciole, buccia tritata di 1 limone, 1 bustina di lievito, 1 c. di cannella o vaniglia in polvere, 1 pizzico di sale*

Una torta di semplice esecuzione, molto buona anche come prima colazione. Montate le uova con il malto di riso e un pizzico di sale, unite l'olio extravergine, il latte di soia, la buccia di limone grattugiata, la farina setacciata con il lievito e le nocciole tritate.

Lavate e scolate i mirtilli. Rivestite uno stampo per torte con un foglio di carta forno bagnato e strizzato, versate l'impasto, livellate e cospargete in superficie i mirtilli. Infornate subito in forno preriscaldato a 180° per circa 35 minuti.



## Lezione n. 2

---

### Minestra di orzo e funghi con erba cipollina

*200 g di orzo decorticato, 1 cipolla bianca, 1 carota novella, 1 gambo di sedano, 1 fettina di cavolo cappuccio, 60 g di funghi pleurotus e/o champignon, 1 C. di porcini secchi, 1 spicchio d'aglio, 1 C. di olio extravergine, 1 C. di erba cipollina fresca tritata, q.b. sale marino e pepe*

Pulite e lavate i funghi freschi e tagliateli a listarelle. Ammolate i porcini in acqua tiepida. Lavate le verdure e tagliatele finemente, tritate l'aglio. Misurate il volume dell'orzo, lavatelo e mettetelo a bagno qualche ora. Cuocetelo in pentola a pressione con 3 parti di acqua e un pizzico di sale per 45 minuti. Fate scendere la pressione, aprite la pentola e unite i funghi, un po' di brodo vegetale e tutte le verdure. Mescolate bene, coprite e cuocete a fuoco lento per altri 25 minuti. Aggiustate di sale e pepe, condite con l'olio extravergine e servite cospargendo di erba cipollina.

### Quadrotti di tofu alle spezie

*360 g di tofu, 1 C. olio extravergine, 1 c. raso di curcuma, 1 pizzico di pepe nero, 2 C. di tamari, Salsina: 1 C. di prezzemolo tritato, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 3 C. olio di oliva extravergine, 1 C. aceto, q.b. sale marino.*

Tagliate il tofu a fettine e rosolatelo a fiamma vivace in poco olio extravergine insieme alla curcuma e al pepe. Quando è dorato, aggiungete il tamari e fate asciugare. Nel frattempo preparate un intingolo tritando e amalgamando bene il prezzemolo e gli altri ingredienti della salsina. Servite subito le fettine calde di tofu cosparse con la salsa e decorate con una foglia intera di prezzemolo.

### Carciofi in fricassea

*8 carciofi, , 2 tuorli, 2 ricotta stagionata grattugiata, 1 spicchio di aglio, 1 limone, 2 C. olio extravergine di oliva, un ciuffetto di prezzemolo, q.b. acqua calda, pepe bianco e sale marino*

Disponete i tuorli in una ciotola, unite il succo di mezzo limone, la ricotta grattugiata, 30 g di acqua, un pizzico di sale e uno di pepe in grani macinato. Mescolate e fate riposare in frigorifero. Nel frattempo mondate i carciofi fino a ricavarne il cuore, tagliateli in quattro o sei spicchi, immergeteli via via in acqua e succo di limone per rallentarne l'ossidazione. Scolateli e disponeteli in una casseruola insieme all'olio extravergine, l'aglio vestito schiacciato e poco sale. Fateli cuocere a fuoco medio per 15', mantenendoli umidi con poca acqua calda. Togliete l'aglio, unite il prezzemolo e completate la cottura. Scaldate a bagnomaria il composto con i tuorli, mescolando con una frusta, unitelo ai carciofi e spegnete il fuoco. Impugnate la casseruola e mescolate per qualche istante. Servite subito.

### Crostata di mele

*Pasta base: 250 g di farina tipo 2, 50 g di farina di mais fioretto, 100 g granella di nocciole, 100 g succo di mela, 50 g di malto di riso, 50 g di olio di oliva extravergine, 1 C. di zucchero di canna, 1 c. lievito per dolci, buccia tritata di 1/2 limone o arancia, 2 pizzichi di sale.*

*Ripieno: 750 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 finchè 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 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 180° e fate cuocere la crostata per 35 minuti finchè avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.

### Caffè di cereali

*1 C. di caffè di cereali solubile, 1/2 C. di semi di finocchio, 2 T. d'acqua.*

Il caffè di cereali è una miscela di cereali tostati con cui si prepara una bevanda dal sapore simile al caffè, ma senza caffeina. Gli ingredienti sono, in percentuali variabili a seconda del produttore, orzo, cicoria, segale e ghiande, tutti tostati. Alcuni produttori usano al posto delle ghiande tostate i ceci tostati. È venduto macinato, da preparare come il caffè con la moka, oppure solubile, in polvere o bustine.

Portate l'acqua a bollore in un pentolino e spegnete. Mettete il caffè solubile in una caraffa termica o un bricco insieme a poca acqua bollente, mescolate bene e unite l'acqua rimanente. Lasciate riposare un minuto, rimescolate e servite.

## Lezione n. 3

---

### Vellutata di cannellini e asparagi

*2 litri di brodo vegetale leggero, 250 g cannellini ammollati 8 ore e lessati (oppure 2 barattoli da 400 g), 150 g di asparagi, 1 cipolla bianca, 1 carota a dadini, 2 C. olio extravergine, 1 C. di semi di zucca, 1 C. prezzemolo tritato, 1 foglia di alloro, q.b. peperoncino e sale marino.*

Mondate e affettate gli asparagi, avendo cura di tenere da parte le punte. Lessate i cannellini con una foglia di alloro fino a quando risulteranno ben teneri. Versate due cucchiaini d'olio extravergine in una casseruola, unite la cipolla tritata e, poco dopo, gli asparagi affettati. Fate rosolare un poco, unite la carota e la patata a dadini, poi coprite con il brodo e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti. Frullate e unite le punte degli asparagi. Fate cuocere ancora qualche minuto e spegnete. Servite con una macinata di pepe, un filo d'olio extravergine e poco prezzemolo tritato.

### Fusilli integrali alla mediterranea

*500 g fusilli integrali, 3 peperoncini tondi rossi, 3 C. di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio, 2 acciughe, 2 C. olio extravergine, q.b. sesamo tostato e sale marino integrale o salsa di soia. Facoltativo: qualche pomodoro ciliegino tagliato a metà oppure due fettine di pomodoro secco a listarelle.*

Scaldare una padella e tostate delicatamente i semi di sesamo. Ungete una casseruola con l'olio, ponetela sul fuoco e fate soffriggere a fiamma molto bassa le acciughe, l'aglio tagliato a metà, i peperoncini tondi tagliati a listarelle. Unite l'ingrediente facoltativo (pomodori ciliegini tagliati a metà oppure 2 fettine di pomodoro secco a listarelle). Nel frattempo tritate finemente il prezzemolo. Togliete l'aglio, mescolate e spegnete la fiamma. Cuocete la pasta al dente in acqua salata, scolatela e versatela subito nella padella con il prezzemolo tritato. Mettete sul fuoco e fate saltare a fiamma vivace condendo con qualche goccia di salsa di soia. Servite subito cospargendo i semi di sesamo.

### Crocchette di lenticchie e seitan

*180 g seitan tritato, 60 g di lenticchie decorticate, 6 cm di alga kombu ammollata e tagliata, 1/2 spicchio d'aglio tritato, 1 C. di arrow-root, 1 C. di tamari, 1/2 C. tahin, 3 C. di pangrattato, 1/2 C. di lievito maltato in fiocchi, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. sale marino e pepe, olio sesamo per friggere.*

Lavate e cuocete le lenticchie rosse con la kombu, due parti d'acqua e il tamari per 30 minuti. Fatele raffreddare, aggiungete tutti gli altri ingredienti, condite con il pepe e aggiustate di sale. Lavorate con un cucchiaino di legno fino a ottenere un impasto omogeneo, aggiungendo del pangrattato se la consistenza risultasse troppo morbida. Bagnatevi le mani e formate delle crocchette, passandole nel pangrattato. Friggetele in immersione finché risultino dorate, e adagiatele su un foglio di carta assorbente da cucina. Variante: una volta preparate le crocchette, spennellatele con olio, impanatele col pangrattato, disponetele in una teglia con carta forno e infornate a 180° per 15'.

### Insalata verde mista con semi di zucca

*1/2 cespo di lattuga romana, 1/2 cespo di insalata canasta, 1 manciata di valeriana, 1 carota, 1 mazzetto di ravanelli, 2 C. olio extravergine, 1 C. aceto, q.b. acidulato di umeboshi, semi di zucca tostati, q.b. senape e sale marino integrale*

Mondate e lavate le insalate, la carota e i ravanelli. Asciugate le insalate con la centrifuga, spezzettatele e riponetele in una capiente terrina. Tagliate la carota a strisce con un pelapatate, riducete a spicchi i ravanelli, conditeli con qualche goccia di acidulato di umeboshi e uniteli insieme all'insalata. Mettete l'aceto, l'olio, la senape e il sale in una ciotola e mescolate gli ingredienti sbattendoli con una forchetta. Versate sull'insalata la salsa emulsionata, i semi di zucca tostati, mescolate bene e servite.

### Macedonia di fragole con crema rosa

*800 g di fragole, 300 g di yogurt, 5 C. malto di grano, 3 C. di crema di mandorle, 3 C. fiocchi di agar agar, 1/4 lt. di succo di mela, 1 c. di cannella in polvere, 1 C. di succo di limone*

Mettete in una pentola il succo di mela, il malto, l'agar-agar e la cannella, portate ad ebollizione e mescolate finché l'alga non sia completamente sciolta. Aggiungete la crema di mandorle, spegnete, e fate raffreddare. Frullate il tutto con 1/3 delle fragole, incorporate lo yogurt e mescolate bene fino ad ottenere una deliziosa crema rosata. Tagliate a spicchi le rimanenti fragole, mettetele nelle coppette e versateci sopra la crema.

### Tisana al cumino

*1 litro d'acqua, 1/2 C. semi di cumino, 1/2 C. semi di finocchio, 1/2 C. semi di anice e 1 C. di menta secca.*

Versare l'acqua fredda e i semi in un pentolino, portate a bollire e fate bollire per 5'. Spegnete, unite la menta e lasciate in infusione per 10'. Filtrate e bevete una tazza di questa tisana dopo i pasti principali. E' una tisana con un buon effetto carminativo, ottima per chi ha problemi di gonfiore intestinali.

## Lezione n. 4

---

### Minestra di riso integrale e vongole

*300 g di riso integrale, 900 g di vongole, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 1 patata, 1 spicchio d'aglio, 500 ml latte di soia, q.b. brodo vegetale, 2 C. olio extravergine di oliva, 1 C. di verde di cipollotto, q.b. di curcuma, pepe nero e sale marino integrale.*

Mettete in ammollo le vongole in acqua fredda con un cucchiaio di sale grosso; dopo un'ora cambiate l'acqua e lasciate spurgare la sabbia con un altro cucchiaio di sale per un'altra mezz'ora. Lavate e sciacquate bene il riso integrale e lessatelo nel modo consueto. Intanto tritate la cipolla, affettate sottile il sedano e l'aglio. Versate l'olio extravergine e la curcuma in una casseruola e iniziate a rosolare le verdure tagliate delicatamente. Tagliate le patate a dadini, unitele e continuate a insaporire per due minuti. Mescolate il brodo con il latte di soia e versatelo. Aggiustate di pepe, portate in ebollizione e fate sobbollire lentamente per 25 minuti. Nel frattempo in un tegame fate soffriggere uno spicchio d'aglio, aggiungete le vongole, copritele e lasciatele aprire con il vapore. Una volta aperte, tirate fuori le vongole dalla padella e sgusciate metà scartando quelle che non si saranno aperte. Filtrate il liquido rilasciato dalle vongole con un colino di tessuto a trama fine per eliminare eventuali granelli di sabbia. Unite il liquido filtrato un po' alla volta alla zuppa, facendo attenzione a non salarla troppo. Servite nelle cocottine guarnendo con le vongole non sgusciate e il verde di cipollotto.

### Filetti di spigola al limone

*6 filetti di branzino, 3 C. di farina di mais fioretto, 2 C. di olio extravergine di oliva, 1 limone, 1 C. tamari, q.b. curcuma, paprica dolce, pepe nero e sale marino*

Lavate e spinare i filetti di pesce e asciugateli. Mescolate in una ciotolina l'olio extravergine e il succo di limone con le spezie. Mescolate la farina di mais con il prezzemolo tritato e la buccia grattugiata del limone. Salate i filetti e spennelateli con questo intingolo, passateli nella farina di mais e adagiateli sulla teglia rivestita di cartaforno. Infornate a 170° per 15 minuti e servite subito ben caldo.

### Insalata con germogli e mela verde

*150 g di lattughino, 1 mazzetto di rucola, una manciata di germogli di fagioli mung, 1/2 cipolla rossa di tropea, 1 mazzetto di ravanelli, 1/2 mela verde, 1 C. di crauti, 1/2 limone, 1 C. di mandorle in scaglie, 2 C. di olio d'oliva extrav., 1 c. senape, q.b. sale e pepe.*

Mondate l'insalatina, lavate bene le foglie, scolatele e spezzettate le più grandi. Lavate separatamente i germogli e la rucola. Lavate le mele, tagliatele in quattro, detorsolatele e tagliatele a fettine lasciando la buccia. Mescolate in una insalatiera il lattughino e le fettine mela. Aggiungete la cipolla affettata sottilissima dopo averla ammollata in acqua fredda e scolata. Preparate la vinaigrette: mettete in una ciotolina il sale, il pepe, l'aceto e la senape mescolando bene. Unite l'olio e sbattete il composto con una forchetta fino a ottenere una salsa chiara e gonfia. Versate la salsa sull'insalata, mescolate e servite decorando con dei fiori di campo.

### Bavarese di mandorle con caffè e cannella

*400 ml latte di riso, 300 g panna normale o di soia, 180 g sciroppo di grano, 100 g di mandorle pelate, 2 C. caffè espresso, 1,5 C. maizena, 1 C. di pinoli, 1 c. buccia di limone tritata, 1,5 C. agar-agar, 1 c. di vaniglia in polvere, 1/2 c. caffè, q.b. sale e acqua fredda, 8 formine da budino. Salsa: 50 g sciroppo di grano, 40 g caffè*

Frullate le mandorle con il latte di riso e lasciatele riposare per un'ora. Versate il frullato di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, il limone, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Unite la panna, il malto di grano, la buccia tritata di limone e mescolate. Diluite la maizena in poca acqua fredda e incorporatela. Continuate a mescolare su fuoco moderato finché il liquido si sarà addensato, quindi togliete dal fuoco. Suddividete i pinoli in ciascuna formina. Versateci il composto e fate raffreddare. Sformate al momento di portare in tavola, decorate con una spolverata di cannella e servite.

### Tè verde allo zenzero

*1 c. di tè verde in foglie a testa, più uno per la teiera, 1 T. di acqua calda per persona, qualche semino di anice, qualche goccia di succo di limone*

Per la bollitura, i materiali ideali sono l'acciaio o la ghisa, evitando materiali come l'alluminio o la terracotta, che potrebbero compromettere la limpidezza finale del tè. L'acqua va portata a bollire se si usano dei semi per aromatizzare. Si spegne e si lasciano in infusione i semi per qualche minuto. Quando la temperatura è scesa a 70°-80°, si versa l'acqua sulle foglioline di tè che vanno lasciate in infusione da 3' a 5' massimi. A fine infusione, filtrate con un colino di legno o acciaio e servite con un piacere con qualche goccia di succo di limone.

## Glossario

---

- 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 banča: 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** Involentini 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.

<b>Tempeh</b>	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 ( <i>Rhizopus Oligosporus</i> ), 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.
<b>Tempura</b>	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.
<b>Tofu</b>	Alimento proteico di origine vegetale fatto con soia gialla, acqua e sali di magnesio ( <i>nigari</i> ). 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.
<b>Umeboshi</b>	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 ( <i>laminum purpureum</i> ).
<b>Wakame</b>	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 <i>zuppa di miso</i> . Tra le alghe più ricche di magnesio e ferro, la wakame è ottima per i problemi cardiaci e per disintossicare il fegato.
<b>Yannoh</b>	Caffè di cereali e legumi tostati e macinati finemente.
<b>Zenzero</b>	Tubero aromatico e piccante ( <i>zingiber officinalis</i> ), usato sia condimento nelle zuppe e negli stufati. Lo zenzero risulta anche molto efficace per fare impacchi esterni caldi.

## Bibliografia

ANTICANCRO David Servan-Schreiber	Sperling e Kupfer
PREV. I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO Allegro G.,Villarini A.	Sperling & Kupfer
IL POTERE CURATIVO DEI CIBI - M. Murray	Red Edizioni
LE CALORIE UTILI - Christian Remesy	Il saggiatore Due Punti
THE STRANG COOKBOOK FOR CANCER PREV. Pensiero, Oliveira	DUTTON
FOOD NUTRITION AND THE PREV. OF CANCER: a global perspect.	World Cancer Res. Fund - AICR
KRAUSES'S FOOD NUTRITION AND DIET THERAPY Mahan, Escott	W.B. Saunders C. Philadelphia