

TELECONFERENZA MAGGIO 2008

Parte seconda

Dieta a zona pregi e difetti

Il vantaggio della dieta a zona sono sicuramente quello di porre l'accento sulle **proteine**, cioè la dieta a zona ha il merito di aver posto l'attenzione sulla quantità di proteine da inserire nella propria alimentazione quotidianamente.

Infatti, a causa del rischio colesterolo o della paura per una carne sempre più avvelenata, per un certo periodo di tempo (soprattutto nell'ambito del naturale e grazie al contributo significativo della macrobiotica) si era andata sempre più affermando una linea di pensiero, in ambito alimentare, che poneva molta enfasi sui carboidrati a discapito spesso delle proteine.

Questa tendenza aveva prodotto, nel tempo, una serie di problemi di salute nelle persone che si alimentavano in questo modo.

Quindi il vantaggio della dieta a zona è quello di aver posto l'attenzione sulla giusta quantità di proteine e **soprattutto sul rapporto** che ci deve essere tra carboidrati, proteine ecc.

L'altro vantaggio è che se consumiamo molti carboidrati, possiamo attingere ai principi della dieta a zona per correggere la rotta della nostra alimentazione perché: non va bene **consumare troppi carboidrati**, siano essi anche cereali integrali.

Se si ha un'alimentazione monotona a base principalmente di cereali integrali, questo non è sicuramente di beneficio per nessuno e può condurre nel tempo a significativi problemi di salute.

Ciò che può, invece, essere insufficiente o mancante nella dieta a zona è che questa spesso non dice nulla o quasi sulla **qualità dell'alimento** consumato, né sulle modalità di cottura.

La dieta a zona rimane per lo più ferma sull'aspetto delle proporzioni e lì si concentra.

Spesso, quindi, ha una visione parziale, interessante ma parziale.

Va integrata, integrata sicuramente con le conoscenze riguardanti la qualità degli alimenti e su come cucinarli.

Va infine evitato il rischio **rigidità**, perché far dipendere tutta la propria salute dal rispettare quelle proporzioni in modo troppo schematico, può produrre in alcuni ansia e nervosismo.

Per il resto la dieta a zona è sicuramente un tipo di impostazione che può essere estremamente utile e interessante, vale la pena leggere libri a riguardo e migliorare la propria alimentazione inserendo le notizie anche provenienti da questa visione alimentare.

Come inserire i semi di lino nella propria dieta

I semi di lino sono molto benefici **tostati e tritati**.

Questa può essere un primo modo di assumerli, cioè si possono tostare leggermente e tritarli e usare questa polvere per condire soprattutto cereali o verdure.

Interi si possono inserire nel pane e nelle focacce, e se ne può **cuocere** una piccola quantità, **con i cereali**.

Infine si possono usare sottoforma di **olio**, biologico e premuto a freddo, che può essere consumato ad uno dei pasti, come integratore o per condire, in alternativa all'olio d'oliva, ma sempre rigorosamente a crudo.

Queste sono le maniere principali attraverso le quali possiamo inserire i semi di lino nella nostra dieta.

Ovviamente o l'uno o l'altro, senza esagerare, poiché sono un alimento molto ricco e nutriente e ne basta una piccola quantità per soddisfare il nostro fabbisogno.

O prendiamo l'olio, o li mettiamo nei cereali, o li tritiamo e aggiungiamo alle verdure, perché la quantità globale deve essere sempre quella di un cucchiaino al giorno e non dobbiamo esagerare.

Accorgimenti per ridurre i tempi in cucina

E' fondamentale preparare un **menu settimanale**, questo può dimezzare i tempi e aiutare a sapere ogni giorno cosa mangiare, evitando ripetizioni e perdite di tempo per carenza di idee.

Inoltre questo permette di **pianificare la spesa** e avere sempre gli ingredienti, operazione che in genere porta via un sacco di tempo.

Per preparare uno schema ben fatto si parte con l'identificare quali sono le ricette che preferiamo (quando si cucinerà a vapore, quando saltato, quando scottato, ecc.), poi si distribuiscono le verdure, le proteine e i cereali e infine si cerca di creare dei buoni accoppiamenti, ogni proteina o carboidrato con la verdura più adatta.

Passo successivo è escogitare dei **piccoli segreti**.

Ognuno troverà i propri, io posso solo raccontarvi alcuni di quelli che ho scoperto nel tempo.

Per esempio, la mattina presto o la sera è un buon momento per preparare un cereale, in modo da averlo pronto per il pasto successivo o per tutta la giornata.

Possiamo prepararlo con la ricetta base (acqua, sale e spezie) e conservarlo in un contenitore di vetro nel frigorifero.

All'occorrenza potremo poi prepararlo sottoforma di sformato, di crocchette, di minestre, o di piatti unici, cose che siano facili da cucinare e che richiedano un tempo rapido.

Un cereale già cotto può essere anche ripassato a vapore per ritrovare la freschezza.

Meglio privilegiare ricette che permettano di essere conservate senza perdere sapore, questo però deve valere soltanto dalla mattina al pranzo o dal pranzo alla sera.

Nella vita di tutti i giorni è meglio privilegiare ricette di rapida esecuzione riservando le prove di alta cucina al finesettimana.

Può essere utile imparare a **riciclare** gli avanzi, ed essere pronti, pur di utilizzare quello che eventualmente è avanzato dalla mattina per la sera, a scombinare o riadattare lo schema che avevamo precedentemente previsto.

Perché la mattina non abbiamo fame?

A volte l'inappetenza al mattino può essere dovuta a una **cena fatta troppo tardi** o particolarmente pesante.

Se questo accade, è perché non abbiamo avuto il tempo, durante la notte, di digerire completamente l'alimento mangiato troppo tardi, e questo, ristagnando, si tramuta in tossine; così la mattina non avremo un senso di fame, piuttosto di nausea o fastidio.

A volte si può essere ancora **stanchi**, siamo andati a dormire troppo tardi, non abbiamo completato tutte le ore di sonno di cui avevamo bisogno e al mattino e abbiamo la sensazione di non avere neppure la forza di mangiare.

Altre volte, invece, può essere che la **colazione che ci ostiniamo a fare non sia quella più giusta** per noi.

La prima cosa che dobbiamo fare è migliorare la cena: anticipandola e alleggerendola, poi cercare di capire se c'è un problema di stanchezza e migliorare l'aspetto sonno (quando andare a dormire, posizione del letto, ecc.) e infine cercare di capire se e è il caso di consumare del cibo, perché la regola d'oro di una buona salute è sempre quella di **mangiare solo quando si ha fame**, non per noia o abitudine.

A questo punto è utile passare a **riorganizzare la colazione**.

Fare dei tentativi, provare vari tipi di bevande, provare degli alimenti solidi, varie consistenze, qualcosa più da sgranocchiare, qualcosa da mangiare tipo budino, qualcosa da bagnare e vedere qual è l'alimento che gradiamo di più.

Possiamo provare con una **bevanda** calda (sempre la scelta migliore), poi con una bevanda a temperatura ambiente, per esempio una tisana ai frutti di bosco, o un caffè di cereali, possiamo preparare un cappuccino naturale, oppure potremmo provare con un succo di frutta, dipende da tante cose (costituzione, stagione, giornata, lavoro che ci aspetta), la cosa migliore è fare delle prove e verificare come ci sentiamo poi.

Anche perché ogni giorno può essere diverso.

Per quanto riguarda gli **alimenti** si può provare con il classico dolce (ovviamente sano, bio, dolcificato in modo naturale, senza latte o uova), o con qualcosa di leggermente dolce, può

essere che piaccia la consistenza da mangiare con il cucchiaino e in questo caso si può pensare ad una preparazione come il porridge di cereali, oppure ci piace di più qualcosa di solido da bagnare tipo la granola o dei biscotti naturali ecc. ecc.

Si può scoprire invece di avere bisogno di qualcosa di più secco, anche se in genere a quel punto si ha bisogno di accompagnarlo con una bevanda. In questo caso potrebbero essere delle gallette di cereali.

Può essere anche che si abbia voglia di **qualcosa di salato**, tipo un avanzo della cena, un pezzo di pizza rustica, un pane con su spalmato qualcosa di salato (una crema di semi oleosi o un patè vegetale), dei semi oleosi tostati e salati da mettere insieme magari a qualcosa di più salato, proteine saltate, un pane con su un pochino di pomodoro o delle verdure, tutto è possibile.. ovviamente un pane di buona qualità (integrale, lievitato naturalmente o senza lievito, cottura a legna).

La parola chiave è: variare, variare e variare, fare delle prove e verificare su se stessi.

Se, nonostante tutte le prove fatte, non desideriamo assolutamente consumare del cibo al risveglio, potrebbe voler dire che davvero non è il caso per noi di mangiare al mattino.

In questo caso, optare per il piano due: o consumare un piccolo spuntino a metà mattina, oppure imparare anche a bere acqua calda durante la mattina e consumare direttamente il pranzo.

Reflusso acido cosa fare?

Se soffriamo di questo problema dobbiamo per prima cosa **eliminare diversi alimenti**: non solo il caffè ma anche il pomodoro (forse ancora più dannoso del caffè), poi gli alcolici (vino birra ma anche i super alcolici), la cioccolata, gli alimenti fritti, il succo di arancia.

Questi sono i principali alimenti dannosi per il reflusso, dopodiché si devono creare delle buone abitudini.

In genere se si comincia con delle **sane abitudini**, seguendo più o meno lo schema di Energy Training e nel giro di qualche settimana si dovrebbe risolvere quasi del tutto questo problema.

Se dovesse continuare, se non abbiamo pazienza e se volessimo risolvere più rapidamente questo problema senza aspettare che lo faccia da solo il nostro corpo, curandosi attraverso una sana alimentazione, si può ricorrere all'aiuto dei rimedi naturali per risolvere i sintomi.

La vera cura è quella di introdurre degli alimenti sani mentre gli eventuali medicinali di tipo naturale possono aiutarci ad alleggerire i sintomi di questo disturbo più rapidamente.

Ovviamente tra le cose sconsigliate ci sono anche i salumi e tutta la carne di maiale, l'eccesso di carne in generale e soprattutto di carne cotta alla griglia.

Queste le **altre abitudini importanti** che dobbiamo introdurre: consumare cereali integrali, verdure fresche leggermente cotte, proteine magre e di buona qualità; masticare molto bene; bere l'acqua calda durante la giornata ma non bere tanto durante i pasti; non cenare la sera troppo tardi; lasciare almeno due ore a pasto per digerire, prima di introdurre nuovo cibo o di coricarci; fare piccoli pasti, non riempirsi troppo; non mangiare grandi quantità di alimenti tutti insieme.

Allergie e alimentazione

Le allergie sono diventate un problema piuttosto diffuso, c'è un numero sempre crescente di persone che soffrono di questo problema, anche se c'è una grossa confusione tra allergie e intolleranze.

Quali sono le cause di tutto ciò?

Le cause principali sono: la **vaccinazione di massa** fatta dagli anni 60 in poi e soprattutto le ultime vaccinazioni, in particolar modo quella anti-epatite b, e tutte le vaccinazioni che si fanno adesso anche per le malattie esantematiche che prima non si facevano ecc. ecc.

Quindi le vaccinazioni hanno alterato il sistema immunitario, soprattutto dei bambini piccolissimi, perché le tracce di proteine crude presenti all'interno dei vaccini sono interpretate, dal sistema immunitario delicatissimo e in formazione dei bambini, come un attacco a cui il corpo risponde producendo grandi quantità di istamina.

Quindi l'assunzione, in tenera età, di proteine presenti all'interno dei vaccini ha alterato il sistema immunitario e procurato una tendenza a sviluppare allergie nei confronti di alimenti, sostanze inalanti o sostanze da contatto.

Poi c'è un'altra ragione per la quale si possono manifestare problemi di natura allergica, per esempio la precoce esposizione ai cibi, soprattutto ci sono determinate scuole di pensiero tra i pediatri che spingono sempre più ad **accelerare i tempi dello svezzamento**.

Questo non è positivo, produce nel bambino l'esposizione precoce a un cibo diverso dal latte che violenta il sistema immunitario, creando degli squilibri e di conseguenza dei possibili problemi di allergia.

Poi ci può essere anche un **eccesso di cibi industriali**.

I bambini cresciuti quotidianamente con merendine, succhi di frutta, patatine, cioccolate, ecc. ovviamente sempre più manifestano questo tipo di problema, in tenera età o nel tempo perché le allergie si possono presentare sia quando si è molto piccoli, (in questo caso col tempo tendono a migliorare), o si possono presentare quando si è più grandi (e in questo caso col tempo tendono a peggiorare).

Queste sono le cause principali, poi sicuramente ci sono degli **alimenti che peggiorano le allergie perché** contengono molta istamina e quindi possono peggiorare ancora di più i sintomi allergici e possono loro stessi essere una fonte di allergia perché sono piuttosto difficili da metabolizzare.

Tra questi si trovano il latte e derivati, il pomodoro (ricchissimo di istamina), il tonno e parecchi altri pesci.

Anche le fragole possono creare questo problema.

Un'altra cosa che si dovrebbe evitare, se siamo dei soggetti allergici, è l'esposizione a indumenti o oggetti di lana perché possono aggravare i sintomi.

Per quanto riguarda le allergie, bisogna però distinguere ovviamente tra allergie e intolleranze.

L'**allergia** è una reazione che viene convalidata da una precisa serie di analisi, inizialmente del sangue o poi con delle prove allergiche, in genere cutanee.

L'allergia è una vera e propria incapacità di tollerare quell'alimento all'interno del corpo.

Può essere una crisi cutanea di gonfiore, un gonfiore della laringe, un gonfiore o arrossamento degli occhi, un gonfiore del viso, può essere un'orticaria, può diventare una difficoltà respiratoria, asma, rinite, ecc. ecc.

Queste sono le allergie vere e proprie.

Le **intolleranze** invece sono semplicemente una incapacità del corpo di metabolizzare quell'alimento perché ne è consumato troppo nella vita.

In genere si manifesta con reazioni che non hanno nulla a che fare con le razionali allergie, possono dare mal di testa, nausea, gonfiore, colite, ecc.

La vera **cura delle intolleranze** è semplicemente il sospendere per un po' o diradare l'alimento sospetto in questione.

La **cura dell'allergia** è un po' più impegnativa, nel senso che si deve sicuramente sospendere in modo piuttosto drastico l'alimento che produce quel problema e in genere se si tratta di allergie molto gravi si deve sospenderlo in via quasi permanente e si devono evitare gli alimenti prima citati, che sono quelli che producono istamina nel corpo.

Poi si può fare invece una cura naturale per rinforzare il sistema immunitario e la cura omeopatica, se fatta bene, può essere di grande beneficio ancora di più della cura ayurvedica per quanto riguarda i problemi allergici.

Quindi nel caso in cui si abbiano questi problemi bisogna sia migliorare la propria alimentazione, sia porsi il problema di capire se si tratta di allergia o intolleranza e poi impegnarsi a trovare eventualmente un medico naturale che ci aiuti ad uscire dal problema.

Se ne può uscire, soprattutto se ci si cura in modo naturale e si mangia in maniera naturale.

Rimedi contro il caldo

Innanzitutto bisogna **bere**, idratarsi a sufficienza e continuare assolutamente e categoricamente a dare la precedenza all'acqua calda anche in estate.

Nel senso che l'acqua fredda non è più dissetante dell'**acqua calda**, anzi, al contrario, l'acqua fredda introdotta nel corpo produce una reazione immediata di calore con lo scopo di poterla digerire meglio che fa accalorare ancora di più.

Questo è il principio che vale per tutti gli **alimenti freddi**.

Più si introducono nel corpo degli alimenti freddi e più la reazione sarà quella di sprigionare un enorme calore, soprattutto nella zona del plesso solare, per poter digerire quell'alimento freddo.

Un thè freddo, una bevanda con ghiaccio, un gelato, un succo di frutta freddo, più si beve e si mangia questo tipo di alimenti per dissetarsi (la classica coca-cola fredda o il succo di arancia ecc.) e più si avrà come reazione l'effetto opposto, cioè ci si accalorerà ancora di più.

Nei paesi caldi non si bevono e mangiano mai degli alimenti freddi, ma si mangiano degli alimenti caldi e speziati.

La bevanda che si può prendere per dissetarsi di più, soprattutto se non si fa una cura omeopatica, è dell'acqua calda con delle foglie di menta e del succo di limone. Questo può aiutare a rinfrescare la propria giornata e si possono mettere comunque foglie di menta e qualche goccia di limone anche nell'acqua che si beve a tavola.

Un'altra bevanda che si può assumere e che può aiutare può essere del thè kukicha (un the fatto seccare sulla pianta per tre anni e poi tostato), una bevanda che si può usare come tisana, aggiungendo della menta e consumandola calda o tiepida.

Poi bisogna tener presente che si deve un po' rinfrescare la propria dieta, nel senso che se si dà la precedenza a delle **ricette estive** questo aiuterà ad affrontare con meno sofferenza la stagione calda.

Quali possono essere le ricette estive?

Innanzitutto introducendo qualche insalata (senza esagerare), soprattutto erbe fresche e verdi, sono gradite la rughetta, un po' di lattuga, del songino, del basilico, ecc; tutte verdure che si possono inserire crude come accompagnamento di piatti proteici o di cereali.

Poi introdurremo delle insalate di cereali, cucinando il cereale con la sua ricetta base e poi condendolo con delle verdure tagliate a dadini e cotte per pochissimi minuti a vapore, delle verdure fatte a julienne, sottili sottili, crude e tenute un pochino a marinare, dei semi oleosi,

del tofu a dadini sbollentato precedentemente in acqua bollente, dei capperi, dei pezzettini di pesce, di carne, quello che più piace.

L'insalata di cereali è graditissima in estate.

Inoltre è meglio cucinare prevalentemente a vapore le verdure, si possono fare delle belle insalate di verdure cotte a vapore e poi il tofu, proprio per la sua energia fresca, è un alimento che si può inserire in estate proprio perché rinfresca naturalmente .

I legumi possiamo cuocerli, farli raffreddare e renderli cremosi per trasformarli in patè.

Tutte le proteine animali, carne e pesce, vanno preparate in modo più fresco, riducendone i tempi di cottura.

Vanno diradate le frittture, le grigliate e la cottura nel forno.

Semi oleosi, come si consumano?

Nel consumare semi oleosi, la prima cosa importante da considerare è **variare** i diversi tipi di semi oleosi che si prendono.

Esistono il sesamo, il girasole, i semi di zucca, le mandorle, le nocciole, le noci.. quindi è meglio variare e non fossilizzarsi con un solo tipo di seme oleoso ogni giorno.

Sempre il gomasio o sempre il sesamo o sempre il tahin o sempre le mandorle, o i semi di zucca, non va mai bene, meglio variare.

La seconda cosa importante è come consumarli, in che **quantità**.

Nei cereali e nelle verdure si possono aggiungere in una piccolissima quantità, cioè se ne mette una piccola quantità, proprio presa con le dita, non si deve farne una grande mangiata.

Se ne mette una piccola quantità che fornisce il fabbisogno di grassi polinsaturi della giornata, di minerali, di omega3, omega6 e omega9, ma senza esagerare, non deve dare gonfiore, non deve dare problemi di digestione.

Per quanto riguarda invece gli **snack salati**, bisogna stare molto attenti perché non si devono mangiare tutti i giorni in grandi quantità, anche perché sono una fonte significativa di sale.

La giusta quantità di assunzione giornaliera per i semi oleosi è di circa **un cucchiaino al giorno**, che può essere olio, semi messi nei cereali o nelle verdure, semi presi come snack o sottoforma di condimento salato come il gomasio.

Quindi un cucchiaino, massimo due al giorno, variando il tipo di seme, variando il tipo di uso (come condimento, nella cottura nei cereali, nella cottura delle verdure, come snack salato, come crema oleosa o olio di da spalmare sul pane), senza esagerare perché possono dare mal di pancia.

Se si fa uso di olio, si può evitare il consumo anche dei semi oleosi o se ne può inserire una piccola quantità più per il gusto che per l'effettivo nutrimento che occorra.

Quantità maggiori possono favorire l'insorgere di fastidiosi gonfiori e di una irritazione intestinale che, se protratta nel tempo, potrebbe irritare l'intestino in modo tale da impedirci poi del tutto il consumo dei semi stessi.

Ciclo mestruale e alimentazione

Prima regola importante: evitare di consumare, subito prima del ciclo, troppe proteine animali, questo può essere causa di un ciclo doloroso e di un flusso che stenta a fuoriuscire.

Un ciclo particolarmente sofferto può essere legato a un eccesso di proteine animali nella propria dieta.

Quindi cercate di limitarle nei dieci giorni o una settimana prima del ciclo.

Seconda regola importante: durante il ciclo si deve evitare soprattutto il frumento (inteso come grano, cioè come varietà di cereale) perché può creare problemi di emorragia.

Quindi tutti gli alimenti a base di frumento, pane, pasta, pizza ecc. andrebbero ridotti durante il ciclo.

Ovviamente possiamo sostituirli con prodotti a base di farro, a base di kamut, ma se si varia proprio tipo di cereale è ancora meglio, cioè riso, miglio, quinoa, ecc.

Terza regola: si devono evitare, durante il ciclo, anche gli alimenti troppo grassi, difficili da digerire.

L'energia del corpo si sta tutta convogliando nell'addome, si sta tutta convogliando per far sì che il corpo effettui, nel migliore dei modi, questa **grossa depurazione** che è il ciclo mensile:

Il ciclo è una grande opportunità che hanno le donne e che manca agli uomini: una maniera per eliminare le tossine mensilmente ed è una cosa assolutamente preziosa.

Andrebbe vissuta in questo modo: come una depurazione. E come tale trattata, quindi leggero riposo, niente freddo, alimentazione calda, leggera e di digeribile.

Per questa sua importante funzione nell'equilibrio psicofisico femminile, possono sorgere diversi problemi quando cominciano ad esserci carenze del ciclo o ciclo non preciso ecc. ecc., la depurazione non avviene, ci riempiamo di tossine e il corpo lentamente si avvelena.

Se si avverte una certa **stanchezza durante il ciclo**, si può eventualmente supplementare con del ginseng di buona qualità, preso una volta al mattino, giusto per dare un po' di energia.

Se c'è un **flusso troppo abbondante**, potrebbe essere segno di una debolezza del sangue e di un po' di anemia. Supplementi naturali di ferro si possono aggiungere in questo caso.

Per curare il ciclo abbondante possiamo prendere un rimedio omeopatico, China regia 6 CH, e prenderne 3 granuli ogni ora sotto la lingua fino a diminuzione del flusso.

Durante il ciclo sono opportune piccole porzioni di verdure, proteine molto magre e cereali.

Mangiare poco, non tanto, non alimenti cucinati in modo troppo elaborato, non troppi grassi, non troppi fritti, alimenti naturali semplici e leggeri, masticandoli bene e in piccola quantità e ovviamente acqua calda.

Basilico e prezzemolo crudi o cotti?

La regola generale è che non andrebbero cotti a lungo, quindi è meglio aggiungere il basilico a fine cottura di un sughetto, o nei cereali quando hanno finito di cuocere.

Ovunque si desidera usare il basilico è meglio metterlo a crudo e anche per quanto riguarda il prezzemolo non andrebbe mangiato in grandi quantità cotto, meglio tenere un po' di prezzemolo tagliuzzato piccolo piccolo e spargerlo sui piatti direttamente a tavola.

Questa è la cosa migliore per prendere tutto il nutrimento del basilico e del prezzemolo.

Con la cottura possono diventare un po' indigesti.

Le proprietà del siero del latte

E' molto più digeribile del latte, perché contiene naturalmente un po' di fermenti e perché le proteine del latte sono completamente scomparse e quindi ovviamente è più leggero.

Può essere usato come condimento, rigorosamente a crudo, o essere aggiunto a bevande e alimenti della colazione.

Cosa è importante sapere sullo yogurt

E' più digeribile del latte perché contiene i fermenti che lo rendono come un **latte predigerito**.

Però è anche un alimento in un certo senso squilibrato e questo per diverse ragioni.

Normalmente viene consumato **freddo** di frigorifero e questo può, a lungo andare, indebolire il fuoco digestivo; ma nello stesso tempo ha una **natura termica calda** (cioè la sua digestione aumenta la temperatura interna degli organi) e questo avviene a causa della presenza di fermenti.

Essendo quindi è un alimento molto squilibrato (contemporaneamente freddo, grasso e riscaldante), possiamo senza dubbio concludere che non è uno di quegli alimenti da consumare tutti i giorni.

Va evitato da tutti coloro che hanno una digestione lenta, da coloro che hanno problemi di sovrappeso e di grassi nel sangue e da tutti coloro che hanno sintomi di una significativa tendenza al calore interno con viso rosso, sudorazione abbondante, rabbia, problemi alla pelle e bruciori di stomaco.

Cosa è bene sapere sul mais

Il mais è un alimento che per alcuni può risultare indigesto, l'unico gruppo sanguigno che lo tollera meglio è il gruppo B.

Sia il gruppo 0 che il gruppo A non sono proprio amici del mais.

Questo cosa vuol dire?

Che se piace la polenta, si può mangiare una volta alla settimana.

Cioè quando diciamo che un alimento che non è particolarmente amico vuol dire che andrebbe consumato una volta alla settimana o massimo due e non molto di più.

Semplicemente questo, non che dobbiamo abolirlo completamente.

Come si cucina il grano saraceno?

Si cucina in questa maniera: si **tosta prima** per sprigionarne tutto l'aroma.

In cosa consiste la tostatura?

Si mette nella pentola a secco senz'acqua, si aggiungono un goccino d'olio e delle spezie e si pone su fuoco medio, rimescolando sempre con una spatola di legno, senza bruciarlo, ma facendolo solo imbrunire leggermente, cosa che sprigionerà un buonissimo profumo in tutta la stanza.

A questo punto ci versiamo l'acqua e l'acqua deve essere nella proporzione di un bicchiere di grano saraceno e un bicchiere e mezzo d'acqua.

Ci mettiamo un pizzico di sale, un goccino d'olio e chiudiamo la pentola.

Il fuoco a quel punto è ancora abbastanza vivace e nel contempo si riscalda uno spargi fiamma su un altro fornello più piccolino e quando il grano saraceno sta bollendo in modo vistoso lo si trasferisce sullo spargi fiamma (meglio ancora se di ghisa). Si diminuisce la potenza del fuoco, si mette al minimo e si conta venti/venticinque minuti, dopodiché il cereale è cotto.

Controllando sempre che l'acqua non si sia asciugata tutta, nel qual caso se ne può aggiungere un altro pochino meglio se calda.

Questa è la maniera di cuocere il grano saraceno secondo la **cottura base**.

Il grano saraceno è molto buono con i funghi e con i piselli.

Come tale non ha un sapore eccellente, anche se ci sono i patiti a cui piace proprio per il suo **sapore particolare**.

Sta molto bene col sesamo e con il tahin (burro di sesamo).

Allo stato puro piace a pochissime persone, si deve imparare a condirlo con delle verdure o dei condimenti che siano più gustosi.

In minestre è molto buono, si può mettere un po' di grano saraceno cotto in modalità base e affiancato nel piatto da un po' di verdure e un po' di proteine.

Evitare di **mangiarlo troppo tardi la sera** perché potrebbe dare un po' d'insonnia, a causa della sua qualità energetica.

E' sicuramente uno dei cereali più amici del gruppo A.

Un'altra maniera in cui si può consumare il grano saraceno è anche sotto forma di **polenta**, che è molto buona e saporitissima, chiamata polenta taragna.

Con la farina si possono fare delle **crepes**, che sono anche molto gustose, e poi si può cucinare della **soba** (tagliatelle corte e strette che sono tipiche della cucina giapponese e a base esclusiva di grano saraceno). Sono molto buone e si cucinano nel brodo, si fanno molto rapidamente in pochissimi minuti e sono gradevolissime, soprattutto con un brodo a base anche di funghi.

Come pasta non possiamo dimenticarci anche i famosi "pizzoccheri" da cuocere in un brodo di verza e patate e conditi con olio e fontina.

Mensa scolastica: cosa fare se seguiamo il naturale e il nostro bimbo mangia a scuola?

Innanzitutto è bene capire che si fa quel che si può e **non bisogna farne un dramma**.

Che i bambini mangino a scuola è soprattutto un'**esperienza formativa e socializzante**, è un'esperienza che dura per un breve periodo e non per tutta la vita.

Hanno poi il resto della giornata da passare a casa e quindi da mangiare cibi più sani, per cui se anche dovessero mangiare uno dei pasti della giornata un po' meno sano non se ne deve fare una malattia.

Tra l'altro oggi con le nuove direttive scolastiche è soprattutto una fortuna, vista la gran quantità di classi a tempo pieno eliminate.

Se ciò succede dobbiamo impegnarci a **compensare a casa** le eventuali mancanze.

Facciamo sì che i bimbi facciano una sana colazione la mattina, dare loro una merendina da casa (se è possibile in alternativa di quella che può fornire la scuola) e inserire le fibre dei cereali, le verdure bio fresche, ecc. alla sera.

Ovviamente se si può, insistere almeno affinché non mangino la **frutta** a fine pasto e cercare quantomeno di porre l'attenzione sul fatto che si preferirebbe che mangiassero la frutta nel pomeriggio oppure un'oretta prima di mangiare.

Se si può, diamo del **pane** naturale da portare con sé.

Ovviamente se ci si rende conto che crea dei grossi problemi al bambino, se si vergogna e non vuole portare del pane da casa non fa nulla, ma se ci si rende conto che non si crea problemi e anzi gli piace del pane un po' più naturale, fare almeno che si porti del pane naturale da casa così che non mangi quello bianco, privo di sostanze nutritive della mensa.

Dopodiché un altro suggerimento può essere quello, ovviamente se si può, di intervenire sugli organi predisposti a far sì che ci sia una mensa un po' più naturale e se si hanno degli spazi di intervento in questo, se si può intervenire e le maestre sono ricettive, si può eventualmente dare (senza supponenza, senza drammatizzare, senza innalzarci al ruolo di

maestrini che non va mai bene) dei piccoli suggerimenti che possono aiutare il nostro bambino a trovare un cibo più sano anche scuola.