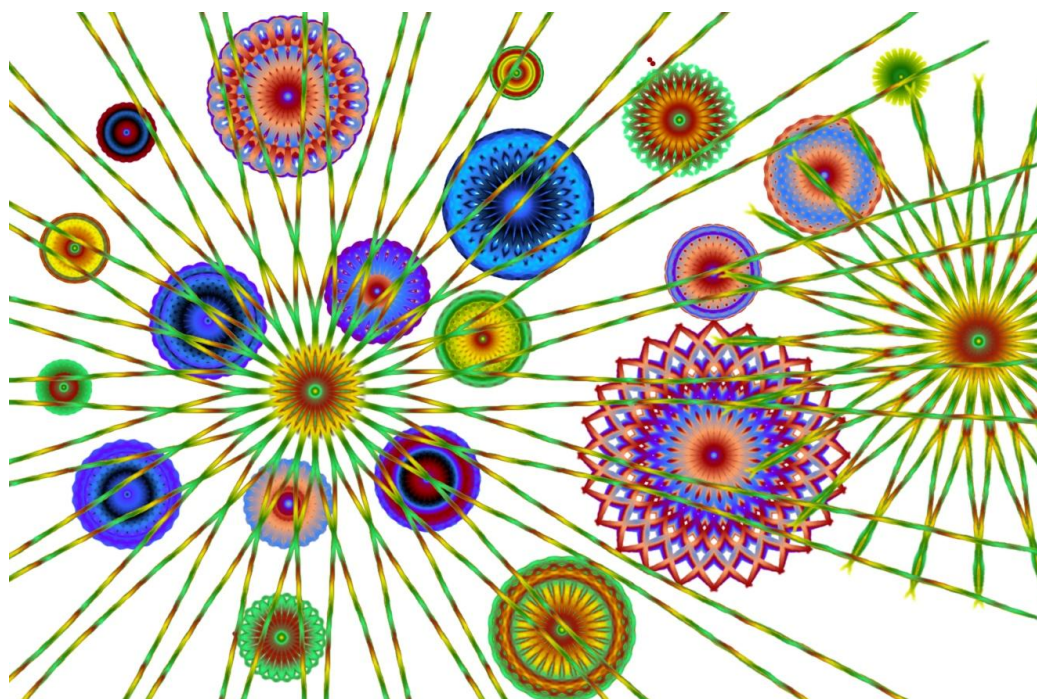


# LEZIONI DI CUCINA NATURALE

con *Giovanni Allegro*  
*CASCINA ROSA*  
*Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, MILANO*



*Associazione Cuochi Ancona*



## LE RICETTE

**Senigallia, marzo 2016**

*IPSSARCT Alfredo Panzini*

### **Legenda**

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

## ***I fondamenti della prevenzione a tavola***

Che il nostro stile alimentare favorisca lo sviluppo delle principali patologie moderne è provato da numerosi studi: troppi zuccheri, troppa carne, troppi cibi industrialmente raffinati aumentano il rischio di ammalarsi, mentre cereali integrali e verdure ci proteggono. Ancora pochi studi hanno però affrontato gli effetti della dieta alimentare sulla guarigione, o sulla progressione della malattia, compito che dovrà essere affrontato dai ricercatori nei prossimi anni.

Una delle conoscenze più solide, ripetutamente confermate, è: chi è in sovrappeso si ammala di più dei vari tipi di tumore, e chi si è ammalato, se in sovrappeso, ha più difficoltà a guarire. Meglio quindi mantenere e recuperare il proprio peso forma. Paradossalmente, però, non sono ancora stati fatti studi per valutare se aiutare i pazienti in sovrappeso a dimagrire migliora la prognosi. Ci sono sempre più indicazioni che sia il grasso depositato all'interno dell'addome il più pericoloso, piuttosto che l'obesità complessiva. Anche i magri con la pancetta hanno un rischio alto di ammalarsi. Un sano obiettivo, quindi è di mandar giù la pancetta: si raccomanda che la circonferenza vita non sia più di 80 cm nelle donne e 100 cm negli uomini, ma, senza andare sottopeso, più stretta è meglio è. Un'altra conoscenza ripetutamente confermata, almeno per i tumori del colon e della mammella, è che chi fa esercizio fisico si ammala di meno, e chi si è ammalato, a parità di stadio della malattia, se fa esercizio fisico ha una prognosi migliore. Per chi ha un lavoro sedentario si raccomanda di fare ogni giorno una passeggiata con passo vivace per almeno 30 minuti consecutivi, oppure un'ora di palestra o di sport almeno un giorno sì e uno no. Per molte persone ritagliare questo tempo nell'organizzazione della vita quotidiana sembra quasi impossibile, ma è tempo ben impiegato.

I meccanismi con cui sovrappeso e sedentarietà aumentano il rischio di cancro, oltre che di malattie di cuore e di diabete, sono abbastanza ben conosciuti. Un eccesso di grasso depositato nell'addome determina, con meccanismi complessi, livelli più alti, nel sangue, di glucosio, di insulina, di fattori di crescita, di fattori dell'infiammazione e, nelle donne, di ormoni sessuali, e chi ha questi fattori alti, anche se ha una corporatura snella, si ammala e si riammala di più. Si tratta di fattori che con diversi meccanismi stimolano la proliferazione cellulare; sono fattori indispensabili per la crescita dei bambini e per la riparazione di tessuti danneggiati da ferite o malattie, ma se sono in eccesso possono favorire la crescita dei tumori. Ci sono sempre più studi, in particolare, che riscontrano che chi è stato operato di cancro del colon o della mammella, se ha valori alti di questi fattori, ha un rischio più alto di recidive. E il livello di questi fattori **dipende anche dalle nostre abitudini alimentari**. Cosa possiamo fare quindi, in pratica, per modificare positivamente il nostro ambiente interno?

1. *Tenere bassa la glicemia*: sempre più studi evidenziano che chi ha la glicemia alta (pur nell'intervallo di normalità) si ammala di più (ad esempio di tumori della mammella, del cervello, del pancreas) e se si è ammalato ha una prognosi peggiore. Tenere bassa la glicemia, inoltre aiuta a tener bassa l'insulina, e quindi i fattori di crescita. Quindi evitare le farine raffinate (00 e 0), il pane bianco, i dolciumi commerciali, le patate, il riso bianco, i fiocchi di mais, la frutta molto zuccherina. Evitare inoltre lo zucchero, lo sciroppo di glucosio e fruttosio, e abituarsi progressivamente a gusti meno dolci. Mangiare invece regolarmente, cereali integrali, meglio se associati a legumi, verdure, semi e frutti oleaginosi.
2. *Tenere bassa l'insulina*: oltre ai cibi ad alto indice glicemico di cui sopra è meglio ridurre il latte, che fa aumentare l'insulina anche se non fa salire la glicemia, e i cibi ad alto contenuto di grassi saturi (salumi, carni rosse, formaggi) che ostacolano il buon funzionamento dell'insulina.
3. *Tenere bassi i fattori di crescita*: oltre al latte, non esagerare con i cibi molto ricchi di proteine animali. Anche le proteine vegetali tuttavia sono da mangiare con moderazione: la porzione di legumi, quindi, pur presente in ogni pasto, deve essere contenuta.
4. *Tenere bassi i livelli di infiammazione*: favoriscono l'infiammazione tutti i cibi animali, eccetto il pesce (privilegiare però i pesci piccoli, perché quelli grandi sono molto più inquinati), e lo zucchero e i cibi ad alto indice glicemico. Hanno invece azione anti-infiammatoria i cereali integrali, e molti altri alimenti vegetali, in particolare quelli che contengono grassi omega-3, come i semi di lino, la soia, le erbe selvatiche, e inoltre le cipolle, le mele, e in generale le verdure, con l'eccezione delle solanacee.

## 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

---

## 1.1 Insalata speziata di carote con valeriana e semi di zucca

*3 carote tagliate, 1 manciata di uvetta, 2 C. di olive taggiasche denocciolate a rondelle, 3 C. di olio di oliva extravergine, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. cumino, zenzero, cannella e sale marino*

Fate rinvenire una manciata di uvette in acqua tiepida. Grattugiate mezzo chilo circa di carote, salatele leggermente, ponetele in un pressaverdure e riponetele in frigo. Preparate una vinaigrette emulsionando: il succo e la buccia grattugiata di un limone, 3-4 cucchiaini d'olio, un pizzico di peperoncino, un cucchiaino di miele e speziate con cumino, zenzero e un pizzico di cannella. Scolate e asciugate le uvette e aggiungetele alle carote strizzate delicatamente dal liquido rilasciato. Condite il tutto con la vinaigrette, poco prezzemolo tritato e fate riposare un poco prima di servire.

## 1.2 Riso integrale con pesto di mandorle e pistacchi

*360 g di riso integrale, 20 g mandorle, 20 g pistacchi, 20 g cipollotto (parte bianca), 30 g di basilico, 1 C. di ghiaccio, q.b. sale marino (aromatizzato a piacere con curcuma, paprica, timo secco, noce moscata o macis), 30 g olio extravergine di oliva, facoltativo: 20 g di pecorino o parmigiano.*

Lavate accuratamente il riso più volte, finché l'acqua rimane limpida. Mettetelo nella pentola a pressione con 1 parte e mezza di acqua e portate a bollore. Aggiungete il sale, chiudete la pentola e portate in pressione. Quando il sibilo della pressione raggiunge il massimo, spostate la pentola su una fiamma piccola, dove avrete posto una piastra rompifiamma, e cuocete per 25-30', il sibilo della pressione si deve appena udire.

In una padella di ghisa tostate leggermente le mandorle e i pistacchi. Ponete il tutto in un mixer e frullate grossolanamente. Versate nel mortaio e unite il cipollotto, le foglie di basilico, il prezzemolo e gli altri ingredienti. Unite anche un cucchiaio di ghiaccio e pestate fino a ottenere una consistenza cremosa. A questo punto incorporate l'olio e regolate di sale e di pepe. Versate questa salsa sul riso ben caldo e decorate con una foglia di basilico.

## 1.3 Finocchi e zucca brasati con crema di sesamo

*2 finocchi, 200 g di zucca gialla, 1 C. di tahin chiaro, q.b. olio extravergine, q.b. brodo vegetale, qualche foglia di valeriana per decorare, 1 C. di prezzemolo tritato, q.b. sale marino integrale*

Lavate i finocchi e sbollentateli per 8' interi in abbondante acqua salata. Scolateli, lasciateli raffreddare e tagliateli a fettine. Infarinateli leggermente, scaldate l'olio in una casseruola e fateli saltare a fiamma allegra qualche minuto. (Unite la zucca), aggiungete qualche cucchiaio di brodo, aggiustate di sale e fate cuocere a tegame coperto 15'. Diluite il tahin con un po' di brodo caldo e versate tutto nella pentola con i finocchi. Mescolate afferrando la pentola per i manici e fate sobbollire ancora qualche minuto fino ad asciugare. Servite con prezzemolo tritato.

## 1.4 Fettine di seitan al limone su crema di piselli

*360 g di seitan, 2 C. olio extravergine di oliva, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, q.b. tamari, e succo di limone, 1 fettina di peperone rosso e prezzemolo per decorare. Per la crema: 150 g di zucchine, 100 g di piselli cotti, 1 C. di olio e q.b. sale marino*

Lavate e mondate le zucchine, tagliatele a metà e cuocetele in acqua bollente salata insieme ai piselli per 12'. Raffreddate e frullate a crema con poco olio e sale. Tagliate il seitan a striscioline e saltatelo a fiamma vivace in una padella con poco olio extravergine e un pizzico di rosmarino e salvia tritati. Quando è dorato, aggiungete qualche goccia di tamari e, subito dopo, succo di limone. Fate asciugare qualche istante e spegnete. Servite caldo su un letto di crema di piselli, decorando con brunoise di peperone e prezzemolo tritato.

## 1.5 Biancomangiare all'arancia

*1 lt latte di riso, 200 g di mandorle pelate, 200 g malto di riso, 1 arancia spremuta, 3 C. agar-agar, 2,5 C. arrow-root, scorza di 1/2 arancia tritata, 1 C. di pinoli, 1 c. di cannella in polvere, q.b. sale, 8 formine da budino.*

Frullate le mandorle con l'acqua e lasciatele riposare per un'ora. Versate il frullato di mandorle in una pentola, unite l'agar-agar, la buccia di arancia, un pizzico di sale e fate sobbollire fino a completo scioglimento dell'alga. Unite il malto di grano e mescolate. Diluite l'arrow-root con poca acqua e 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 e decorate con spicchi di arancia spellati e la spremuta di arancia addensata con poca arrow root.

## 2 ^ Lezione

### 2.1 Zuppa di farro con zucca e erbe

*250 g fagioli bianchi secchi (cannellini, spagna o altre varietà regionali), 200 g di erbe, 180 g di farro, 120 g di zucca gialla a dadini, 1 fettina di verza, 1/2 cipolla rossa tritata, 2 spicchi d'aglio, 1 gambo di sedano a listarelle, 1 rametto di salvia, 1 rametto di rosmarino, 3 C. olio extravergine di oliva, q.b. sale marino e pepe nero.*

Mettete a bagno i fagioli e il farro per qualche ora prima della cottura. Versate i fagioli in una pentola, unite l'aglio vestito e la salvia, coprite d'acqua e portate a bollore. Riducete al minimo la fiamma e fate cuocere coperto per un'ora e mezza, rimestando di tanto in tanto. Lessate il farro con il rosmarino e un poco di sale. Quando i fagioli saranno ben cotti, riducetene un po' più di metà a vellutata con un passaverdure o un frullatore. Intanto ponete a soffriggere in una pentola la cipolla con il sedano e la dadolata di zucca. Appena le verdure saranno ammorbidite unite i fagioli e il farro e continuate la cottura per 20 minuti. Scottate le erbe, tagliatele a listarelle e unitele verso la fine. Regolate di sale e di pepe e servite.

### 2.2 Crocchette di ceci con spinaci e gamberetti

*240 g di ceci lessati, 100 g di patate, 80 g cipolla bianca tritata, 50 g di peperone rosso a brunoise, 1 C. di pangrattato, 3 C. olio extravergine, 1 C. di prezzemolo grattugiato, 1 spicchio d'aglio tritato, 1 c. di cumino macinato, 1 c. di coriandolo macinato, 1/2 c. di curcuma, q.b. sale marino e pepe nero*

*600 g di gamberetti, 600 g di spinaci, 40 g di brodo vegetale, 1 C. di tahin, 1 c. di purea di umeboshi, 1/2 C. di succo di limone, 1 c. di ghee, q.b. paprica dolce, peperoncino e sale marino*

Mondate e lavate gli spinaci, sbollentateli rapidamente in acqua bollente leggermente salata per pochi istanti, quindi scolateli e allargateli bene in una teglia per raffreddarli rapidamente. In una ciotola, preparate una salsa mescolando un cucchiaino di tahin con 1 cucchiaino di purea di umeboshi, poco brodo vegetale e un goccio di succo di limone.

Passate i ceci al tritacarne. Lessate la patata, sbucciatela e schiacciatela. Tritate finemente la cipolla, l'aglio, tagliate il peperone a brunoise, e stufate rapidamente in padella con poco olio, unendo il coriandolo e il cumino precedentemente macinati. Unite ceci e verdure, legate con l'uovo oppure con un cucchiaino di maizena, impastate bene unendo all'occorrenza un po' di pangrattato. Aggiustate di sale e formate delle crocchette rotonde con il composto. Rosolate rapidamente con poco olio le crocchette in padella, quindi trasferitele in forno a 200° per circa 8 minuti, sfornatele e tenetele in caldo. Sgusciate i gamberetti e saltateli in padella con 1 cucchiaino di ghee, la paprica e poco peperoncino. Aggiustate di sale.

Servite subito i gamberetti affiancati dagli spinaci conditi con la salsa al tahin, le crocchette di ceci, accompagnando con spicchi di limone.

### 2.3 Misticanza con vinaigrette alla senape

*150 g di misticanza (lattughino, valeriana, rucola e/o radicchi), ravanelli.*

*Vinaigrette: 4 C. latte di soia, 2 C. olio, 1 C. succo di limone o aceto, 1 c. senape, 1 pizzico di sale.*

Mondate il lattughino, la valeriana e la rucola, lavate le insalate delicatamente, scolatele e asciugatele. Lavate e affettate i ravanelli. Preparare intanto la vinaigrette versando tutti gli ingredienti in una ciotola e sbattendoli bene con una piccola frusta o una forchetta. Servite la misticanza condendola a pioggia con gocce di vinaigrette.

### 2.4 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, buccia tritata di 1/2 limone o arancia, 2 pizzichi di sale.*

*Copertura: 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 facendola 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 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 finché avrà assunto un bel colore dorato. Lasciate raffreddare prima di servire.

# 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 *alghe 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 ammorbiditi 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.
- 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

### Teoria con ricette:

PREV. I TUMORI MANGIANDO CON GUSTO Allegro G.,Villarini A.	Sperling & Kupfer
ANTICANCRO David Servan-Schreiber	Sperling e Kupfer
DIETOLOGIA - Il manuale della Mayo Clinic	Centro Scientifico Ed.
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



