La dispensa della zia Franca



Tutti i diritti sono protetti da copyright

Cari lettori ,

la " dispensa della zia Franca "

vuole essere una piccola coccola …raccolta per voi con affetto nella mia quotidianità … a casa mia mi nutro di ciò che leggerete nelle pagine a seguire….

Il mio segreto antiage è racchiuso nel nutrimento che apporto al mio corpo attraverso gli alimenti che scelgo per nutrirmi….

Ho scelto il cibo " COME ALLEATO " e non come NEMICO ! Restare in forma ,informati !

E siccome il processo di invecchiamento è parte naturale del processo di vita , a me piace pensare ciò :

⌛ ……Invecchiare in maniera giovane 💝 !

Buona lettura

PROPRIETA' NUTRIZIONALI DI :

Olio di Oliva

L'olio di oliva è utilizzato soprattutto in cucina, principalmente nelle varietà extravergine e vergine, per condire insalate, insaporire vari alimenti, conservare verdure in barattolo. Il suo elevato punto di fumo lo rende molto adatto per le fritture.

L'olio extravergine di oliva, a differenza degli altri oli alimentari, è costituito prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi, con la presenza in giusta quantità di acido grasso linoleico, polifenoli, vitamina E e beta carotene.

La presenza di questi elementi antiossidanti rende l'olio extravergine particolarmente importante per la nostra salute.

E' stato infatti scientificamente verificato che il suo costante utilizzo favorisce un abbassamento del colesterolo "cattivo" (LDL) ed un contestuale innalzamento di quello "buono" (HDL) aiutando a prevenire.

È consigliato il suo uso per la ricchezza di questi acidi grassi monoinsaturi. Ha delle capacità benefiche grazie alla presenza di sostanze antiossidanti (fenoli e tocoferoli) ed ha proprietà di combattere il colesterolo.

L'olio extravergine di oliva è l'unico olio vegetale ottenuto con sola pressione, senza manipolazione o additivi chimici, a differenza degli oli di semi (soia, arachide, girasole, ecc.).

Contiene le vitamine E, A, K, D che hanno proprietà antiossidanti ed effetto protettivo

sulle cellule dell'organismo. Ha un livello di acidità inferiore all'1% (1 grammo per ogni 100 gr). Il sapore dell'olio può variare molto a seconda delle varietà di olive da cui è prodotto,

luogo di produzione, grado di maturazione, modalità di raccolta del frutto,

ecc.

Quest'olio è anche usato per la produzione del sapone e in (cosmetica). Un tempo si usava come farmaco e come combustibile per le lampade ad olio.



ZUCCA

La zucca è comunemente usata nella cucina di diverse culture: oltre alla polpa di zucca CRUDA O COTTA , se ne mangiano i fiori, e anche i semi, opportunamente salati ed infine anche l'olio di zucca. Dai semi si ottiene un olio rossiccio usato in cosmesi .

La zucca è un ortaggio che si presta a mille ricette:

si consuma cucinata al forno, al vapore, nel risotto o nelle minestre, fritta nella pastella, cruda nelle

insalate oppure grigliata . cucina tradizionale.

La zucca è ricca di potassio , provitamina A , acido folico ,vitamina C , rame e acido pantotenico. La zucca invernale cotta è più calorica della zucca estiva .

Carota

La carota è ricca di vitamina A , (betacarotene), B ,C , PP, D e E, nonché di Sali minerali e amidi. Per questo motivo il suo consumo favorisce un aumento delle difese dell'organismo contro le malattie infettive.

È molto indicata per la cura delle affezioni polmonari e nelle dermatosi; quale gastro-protettore delle pareti dello stomaco è un ottimo antiulcera.

Fra le altre molteplici proprietà curative, la carota ha quelle di prevenire l'invecchiamento della pelle, facilitare la secrezione del latte nelle puerpere, tonificare il fegato, regolare il colesterolo. Altri benefici riconosciuti sono la facilitazione della diuresi, la tonificazione dei reni, l'innalzamento della emoglobina, la regolazione delle funzioni intestinali. Infine, favorisce la vista portando sollievo ad occhi stanchi ed arrossati.

Basilico

Si utilizza preferibilmente crudo perché non tollera le lunghe cotture che ne fanno rilasciare molecole cancerogene, estragone ed estragolo, e ne attenuano il profumo.

Nelle pietanze calde, va aggiunto appena prima di servirle per conservare un sapore vivo e fresco. In frigorifero si può conservare al massimo per due giorni,bene avvolto in un canovaccio da cucina.

Da secco perde completamente il suo profumo, conviene piuttosto congelarlo. Lo si può pestare in un mortaio per rompere le cellule che contengono l'olio essenziale e per liberare meglio l'aroma.

Il basilico si trova commercializzato in mazzetti, che all'acquisto devono essere turgidi e verdi; può essere anche acquistato in vaso, cosa che ne permette l'utilizzo fino all'autunno.

Il suo olio essenziale è utilizzato per la preparazione di profumi e liquori; dalla distillazione della pianta fresca si ottiene un'essenza contenente eucaliptolo ed eugenolo.

Come pianta medicinale le foglie e le sommità fiorite vengono utilizzate per preparare infusi ad azione sedativa , antispastica delle vie digerenti, stomachica e diuretica , antimicrobica , antinfiammatoria .

Il basilico è utilizzato anche contro l'indigestione e come vermifugo. Come collutorio è indicato contro le infiammazioni del cavo orale . L'olio è utilizzato per massaggiare le parti del corpo dolenti o colpite da reumatismi.

In India è utilizzata come trattamento supplementare contro lo stress, l'asma e il diabete .

Il basilico contiene l' estragolo sostanza che si è rivelata cancerogena e teratogena su ratti e topi. Sebbene gli effetti sugli umani non siano stati studiati, gli esperimenti indicano che è necessaria una sostanza 100-1000 volte superiore a quella cui normalmente entriamo in contatto, affinché essa possa rappresentare un rischio per il cancro.

Cumino

La parola "cumino" deriva dall'arabo "كمون" "Kamūn.

La spezia è originaria della Siria dove il cumino cresce in terreni caldi e aridi. I semi di cumino sono stati rinvenuti in alcuni antichi siti archeologici siriani.

La conoscenza del cumino, probabilmente, attraversò Turchia e Grecia , ancora prima della dominazione araba in Spagna nel quindicesimo secolo. Come tante altre parole di derivazione araba, però, la parola "cumino" fu acquisita nell'Europa Occidentale attraverso la via spagnola, piuttosto che quella greca. Il Cumino è stato usato fin dall'antichità.

Durante il Medioevo, la superstizione voleva che il cumino frenasse i polli e gli amanti, dallo scappar via. Si credeva anche che gli sposi che avessero portato dei

semi di cumino con sè durante la cerimonia nuziale, avrebbero avuto una vita felice.

Il cumino è anche considerato d'aiuto nella cura del raffreddore, se aggiunto al latte caldo.

Nell'Asia del sud, il tè di cumino (semi essiccati e bolliti nell'acqua), è usato per distinguere il gonfiore di stomaco dovuto ai gas, da una vera gravidanza. Nello Sri Lanka, tostare i semi e quindi bollirli nell'acqua produce un tè che è usato per calmare gravi problemi di stomaco.

Il cumino ha un caratteristico sapore amaro e un odore forte e dolciastro grazie all'alto contenuto in oli. Si associa prevalentemente alla cucina indiana può essere presente nel curry e con altre cucine esotiche (nordafricana, messicana) sebbene l'uso sia molto esteso in Spagna, specialmente nella cucina del sud-est della penisola iberica e nei territori germanofoni. Contengono vitamina A , tiamina , niacina ,calcio , vitamina C, vitamina B6

,vitamina K ,vitamina E,roboflaviana, fosforo , magnesio , potassio , zinco , ferro.

I semi di cumino sono una buona fonte di ferro. Il ferro è un componente dell'emoglobina, che trasporta l'ossigeno dai polmoni a tutte le cellule del corpo, ed è anche parte dell'enzima chiave per la produzione dell'energia e per il metabolismo. In più, il ferro è fondamentale per mantenere il sistema immunitario in efficienza. Il ferro è particolarmente importante per le donne nel periodo mestruale, in quanto perdono ferro ogni mese durante il ciclo.

Infine, i bambini nell'età della crescita, e gli adolescenti, hanno un bisogno di ferro superiore alla media, come pure le donne incinte o che allattano.

☺ Digestione

I semi di cumino sono tradizionalmente considerati benefici per il sistema digestivo, e la ricerca scientifica sta cominciando a riscoprire

l'antica reputazione del cumino in tal senso. Tali ricerche hanno mostrato che il cumino può stimolare la secrezione degli enzimi pancreatici, che sono necessari per una corretta digestione

e assimilazione dei nutrienti.

Prevenzione del cancro

I semi di cumino ed in particolar modo l'olio di cumino nero potrebbero avere anche proprietà anti-cancerogene. La chiave per capire il motivo per cui l'olio di semi di cumino nero è tanto benefico il corpo è principalmente dovuto a 3 composti attivi naturali: Thymoquinone, Thymohydroquinone e Timolo.

Il Thymoquinone è un potente antiossidante naturale, che inibisce la formazione di prostaglandine indesiderate, è anti-infiammatorio e analgesico ha un effetto di abbattimento del dolore.

Stimola la produzione della bile, metabolizza i grassi e aiuta la disintossicazione. Ha incredibili proprietà antitumorali che sono state studiate e documentate sia nel cancro al seno che al cervello da numerosi studi pubblicati sul database medico-scientifico MEDLINE.

E' in grado di combattere i radicali liberi preservando l'organismo dallo stress ossidativo responsabile dell'invecchiamento, ed è in grado di riparare i danni cellulari causati da numerosi chemioterapici come il cisplatino e la doxorubicina

Ha un effetto dilatatorio dei bronchi, è di protezione contro gli attacchi d'asma, inibisce la secrezione d'istamina e naturale potrebbe essere una vera alternativa per le terapie a base di cortisone per chi soffre di allergie.

CURA I DISTURBI CEREBRALI

Il Thymohydroquinone è una sostanza così importante tanto che viene usata (la versione artificiale) nei farmaci per curare:

Apatia

Morbo di Alzheimer

Autismo

Glaucoma

Demenza

Miastenia grave

Malattie neurodegenerative

Sindrome di tachicardia posturale

Schizofrenia

Morbo di Parkinson

UCCIDE I VIRUS

Il Timolo è un potentissimo antivirale che viene usato addirittura nella cura della tubercolosi. Assumendo olio di semi di cumino nero

quotidianamente ti darà quindi la protezione dai virus che possono attecchire se quando trovano il corpo debole e stressato.

DISINTOSSICAPROFONDAMENTE L'INTESTINO

L'olio dei semi della Nigella ha una particolare importanza nella disintossicazione dell'intestino, poiché un tratto intestinale bloccato può portare a molte altre malattie, come diceva Paracelso: "La morte si trovato negli intestini". Le tossine intestinali prodotte dai batteri patogeni che proliferano con un'alimentazione scorretta, possono produrre tanti sintomi: l'alternanza tra diarrea e stipsi, infiammazioni locali delle viscere e flatulenza,così come i sintomi di fatica costante, stanchezza inspiegabile e l'emicrania, poi i sintomi possono aumentare, soprattutto nelle persone anziane, fino a depositi vascolari, reumatismi cronici, l'artrite, le malattie della pelle e le allergie.

Contiene la Saponina Melathin, un antiparassitario naturale che ha forti proprietà di pulizia ed è utilizzato come lassativo e per distruggere i parassiti. Il cumino nero è ricco anche di nigellin che è in grado di rimuovere le tossine che incontra nel tratto intestinale.

RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

Contribuisce ad aiutare l'organismo nell'assorbimento degli elementi nutritivi, migliora la digestione e stimola le difese immunitarie. La disintossicazione dell'intestino è la base per un corpo sano, dal momento che è una vasta area del corpo in cui è presente la maggior parte del sistema immunitario, il sistema nervoso enterico e con una sua produzione ormonale. E' quindi il punto di partenza per molti disturbi della salute e dei problemi più gravi, che si possono quindi sviluppare. Oggi la psiconeuroimmunologia ci conferma la

connessione che vi è tra l'intestino, cervello e sistema immunitario.

COME USARE L'OLIO

L'olio di semi di cumino nero può essere usato quotidianamente per rafforzare il proprio organismo, pulirlo dalle scorie, debellare eventuali virus, funghi e parassiti nel corpo. E' ottimo anche per i reumatismi e può essere spalmato nella zona dolorante.

Uso interno: Ne basta 1 cucchiaino da tè per 3 volte al giorno per 2-3 settimane, terminate le quali riduci ad un cucchiaino 2 volte al giorno. E' possibile aumentare la dose quando si è ammalati. I bambini fino a dodici anni dovrebbero prendere la metà della dose consigliata agli adulti e per i più piccoli, la metà delle dosi per i bambini.

Uso esterno: applicare sulla zona interessata da 2 a 3 volte al giorno.

Avvertenza: non usarlo durante la gravidanza.

Coriandolo

Il coriandolo o prezzemolo cinese, conosciuto anche con il nome spagnolo culantro. Numerosissimi sono gli impieghi culinari del coriandolo. Il coriandolo può essere usato come infuso contro i dolori di stomaco consigliato anche per problemi di aerofagia e le emicranee, aiuta la digestione e ha una funzione antidiarroica .

In SRY LANCA le popolazioni TAMIL utilizzano i frutti per la preparazione di un decotto che, dolcificato con il miele, si assume per alleviare la tosse .

Entra nella preparazione di alcuni salumi, insaporisce carne, pesce e verdure, ma profuma

anche biscotti, confetti e il panpepato; i semi vengono utilizzati come spezia.

Questi sono meno piccanti delle foglie, sono dolci con un lieve sapore di limone .Nelle civiltà mediterranee trovò impiego fin nell'antichità come pianta aromatica e medicinale; in alcune tombe egizie viene raffigurato come offerta

rituale. Il suo utilizzo da parte dei Micenei è attestato nelle tavolette in lineare B, dove appare definito già come "ko-ri-a-ndo-no".

Ginepro

Le bacche di ginepro si usano anzitutto nelle arti culinarie come spezie per piatti di selvaggina e per i crauti, nonché per la fabbricazione di superalcolici quali gin , grappa di ginepro, la gineprata .

Dalle sue bacche, o coccole, si estrae per distillazione un olio essenziale chiamato essenza di ginepro. Il residuo della distillazione trattato con acqua e concentrato sotto vuoto produce un liquido sciropposo chiamato estratto di ginepro.

6 bacche fatte bollire in 300 ml di acqua per 3 minuti ,aiutano la diversi e la pulizia dei reni…

NOCI

Alcuni studi EPIDEMIOLOGICI hanno rivelato che le persone che consumano noci abitualmente corrono meno rischi di subire cardiopatie coronariche.

Recentemente alcuni studi clinici hanno dimostrato che il consumo di varie tipologie di noci, quali ad esempio le mandorle e le Junglans , può diminuire le concentrazioni del colesterolo LDL..

Inoltre le noci contengono sostanze che hanno effetti cardioprotettivi.

Oltre ai benefici cardiaci, le noci generalmente hanno un bassissimo indice glicemico (GI). Conseguentemente, i dietologi si raccomandano affinché le noci siano incluse nelle diete prescritte ai pazienti con deficienze di insulina (diabete);

inoltre sono ricche di sali minerali e di Vitamine B.

Uno studio ha dimostrato che le persone che mangiano noci regolarmente vivono due o tre

anni di più rispetto a coloro che non lo fanno, ciò potrebbe derivare anche dal fatto che coloro che consumano noci tendono ad avere meno appetito e quindi mangiano meno. Per uso esterno è utilizzato contro le infiammazioni delle vie genitali femminili; gli impacchi del decotto delle foglie sono efficaci contro la congiuntivite le dermatosi .

L'olio di mallo di noce esercita una funzione protettiva contro i raggi solari ,grazie alla presenza dello juglone .



Pistacchi

I pistacchi vengono utilizzati sia sgusciati che pelati, spesso tostati e salati, ma anche in pasticceria . Per gelati ,creme, bevande, per la produzione di salumi come la mortadella , o come condimenti per primi e secondi piatti. Sono ricchissimi di ferro ,calcio , potassio , fosforo ,vitamina E , vitamina A ,magnesio e vitamine del gruppo B.

OTTIMI ANCHE NELLO YOGURT NATURALE



Sedano

Il sedano originario della zona mediterranea e conosciuto come piante medicinale fin dai tempi di Omero, è una specie erbacea biennale appartenente alla famiglia delle Apiaceae ..

Il sedano è un 'eccellente fonte di potassio , contiene vitamina C, acido folico e vitamina B6. I semi hanno molteplici proprietà medicinali quali: si usano in caso d'influenza , raffreddore, insonnia , indigestione, artrite .

I l sedano conterrebbe un principio attivo in grado di ridurre la pressione arteriosa abbassando il tasso di ormoni prodotti in seguito allo stress .

Sarebbe diuretico, depurativo, stomachico , remineralizzante , antiscorbutico, antisettico, antireumatico , tonico.

Le varietà più utilizzate in cucina sono il "sedano da costa" , di cui si utilizzano i piccioli fogliari lunghi e carnosi, e il “ sedano rapa “ di cui si consuma la radice. Il ciclo della pianta è di 6-7 mesi. È originario di zone umide e mal si adatta a climi siccitosi.

SPINACIO

Lo Spinacio (Spinacia oleracea) è una pianta erbacea della famiglia delle Chenopodiacee. Originario dell' Asia sudoccidentale, è stato introdotto in Europa attorno al 1000, sebbene sia diventato sempre più importante come alimento solo nel corso del XIX secolo.

Di questa pianta si consumano le foglie spesse e verdi. Gli spinaci sono effettivamente gli ortaggi con il più alto contenuto di ferro ma è diffusa l'errata convinzione che ne contenga un quantitativo elevato tanto che a volte si mangiano spinaci in alcuni casi di anemia . Sembra che questa credenza sia nata in seguito a un errore di battitura su un' etichetta:

invece di scrivere 3,4 mg ogni 100 g (anche se secondo altre rilevazioni la quantità sarebbe di 2,9 mg 100 g) fu scritto 34. Questo avvenne, plausibilmente, prima del 1929 , quando fece

la sua comparsa il fumetto Braccio di ferro . Inoltre altre sostanze presenti negli spinaci formano col ferro dei composti di coordinazione e pertanto lo rendono meno biodisponibile.

CICORIA

Per il nome generico (Cichorium) di questa pianta è difficile trovare un ' etimologia.

Probabilmente si tratta di un antico nome arabo che potrebbe suonare come Chikouryeh. Sembra (secondo altri testi) che derivi da un nome egizio Kichorion, o forse anche dall'accostamento di due termini Kio (= io) e chorion (= campo); gli antichi greci ad esempio chiamavano questa pianta kichora; ma anche kichòria oppure kichòreia.

Potrebbe essere quindi che gli arabi abbiano preso dai greci il nome, ma non è certo.

La difficoltà nel trovare l'origine del nome della pianta sta nel fatto che è conosciuta fin dai primissimi tempi della storia umana. Viene citata ad esempio nel Papiro di Erbis (ca. 1550 a.C.) e Plinio stesso nei sui scritti citava questa pianta in

quanto conosciuta nell'antico Egitto .. Il medico greco Galeno la consigliava contro le malattie del fegato; senza contare tutti i riferimenti in epoca

romana. Il nome specifico (intybus) deriva dal latino a sua volta derivato dal greco entybion col quale si indicava un'erba simile alla cicoria (ora chiamata genericamente “erba scariola”).

Il binomio scientifico è stato definitivamente fissato dal botanico e naturalista svedese Carl Vonn Linnè (1707 – 1778) prima ancora però, questa pianta veniva chiamata variamente: Intubum sylvestre oppure Intubum sylvestris; solo con poco prima di Linneo s'incominciò ad usare costantemente il nome proprio di Cichorium.

Gli inglesi chiamano questa pianta Chicory, i francesi la chiamano Endive witloof…

In cucina l'utilizzo più frequente è quello delle foglie nelle insalate (fresche o cotte). Se si fa un uso costante delle foglie fresche si ottengono anche i benefici medicamentosi . Per evitare l'eccessivo gusto amaro le foglie vanno raccolte prima della fioritura o va eliminata la parte più interna. La radice della pianta se tostata diventa un ottimo succedaneo del caffè (pratica proposta a quanto pare nel 1600 dal medico e botanico

veneto Prospero Alpini 1553 – 1617; inizialmente però come scopo terapeutico), utilizzo attivato soprattutto in tempi di guerra quando le importazioni del caffè subivano rallentamenti come ad esempio durante il periodo napoleonico in Europa , oppure per altri motivi in India, o ancora nella Germania Orientale del 1976 durante la “crisi del caffè”. La radice inoltre, se bollita, rappresenta una buona alternativa alimentare per il diabetico (l 'insulina viene sopportata meglio dell'amido).

Anche se oggi questo alimento è messo in secondo piano, non dimentichiamoci che in passato era molto più utilizzato come ad esempio “pane e cicoria ripassata”. È grazie al popolo romano che, tra tutte le erbe spontanee, la cicoria è quella che

maggiormente viene ricordata anche da chi in campagna non ci va mai.

Anticamente esisteva il personaggio del '”cicoriao” che come mestiere raccoglieva nei campi questa pianta e poi la rivendeva nei mercati rionali.

Rucola



La rucola è originaria dell'area del Mediterraneo e dell 'ASIA centro-occidentale.

Oggi è coltivata anche in altre parti del mondo. Cresce fino agli 800M in terreni fertili e sabbiosi. LA RUCOLA è CONSIDERATA DIURETICA, STOMACHICA E STIMOLANTE.

SEMI DI CHIA



scopriamo quanti dovremmo mangiarne al giorno e come consumarli in modo corretto. È importante imparare a consumare alcuni alimenti speciali nel modo giusto così che risultino davvero **benefici per la salute** e, se occorre, per la perdita di peso.

Alcuni cibi funzionali, come le **bacche di goji** e i semi di chia, hanno la fama di essere d'aiuto nella perdita di peso e di apportare numerose sostanze nutritive essenziali per la salute.

I semi di chia sono i semi della **Salvia hispanica**. Favoriscono il senso di sazietà. Sono ricchi di acidi grassi polinsaturi considerati benefici per il cuore, la vista e il cervello. Il suggerimento principale per godere dei benefici dei semi di chia consiste nel **consumarli a crudo**, senza cioè sottoporli a cottura. Sono una fonte di **calcio**, aiutano a regolare i livelli degli zuccheri nel sangue e prevengono un eccessivo aumento di peso. Contengono il 34% di acidi grassi **omega 3**, caratteristica che li rende simili ai semi di lino.

Sappiamo che i semi di chia vengono utilizzati anche durante la cottura, ad esempio come ingrediente aggiuntivo nel pane o nelle torte, ma in questo caso la loro funzione è più che altro quella di insaporire e rendere più consistenti gli impasti, dato che gli acidi grassi essenziali che contengono si deteriorano con il calore.

Conservate i semi di chia in un barattolo di vetro **al riparo dalla luce**. Durante i mesi più caldi sarebbe bene trasferire il barattolo dei semi di chia in frigorifero.

Quanti semi di chia mangiare al giorno

Quanti semi di chia mangiare al giorno? Le **dosi raccomandate** sono di **10 grammi al giorno** (pari a circa 1 cucchiaio). Per aumentare il loro effetto benefico si può aumentare la quantità di semi di chia a **20-25 grammi al giorno** (circa 2 cucchiai). Ricordate però di non esagerare con le quantità, perché i semi di chia possono avere un **effetto lassativo inaspettato**.

I semi di chia sono benefici per il nostro organismo perché aiutano a regolare la corretta funzionalità dell'intestino e perché facilitano l'espulsione delle tossine. A contatto con l'acqua creano un gel naturale dall'effetto emolliente per le pareti intestinali.

Come consumare i semi di chia in modo corretto

Tenete sempre presente il consiglio di consumare 1 o al massimo 2 cucchiai di semi di chia al giorno. Con queste quantità potete procedere come segue per il consumo abituale. Versate i semi di chia **in un bicchiere di succo di frutta fresco preparato da voi o di latte vegetale**. Mescolate e attendete che il liquido si addensi.

Potete effettuare questa preparazione la sera prima in vista della **colazione** della mattina dopo e lasciare riposare il vostro bicchiere con i semi di chia in frigorifero. Otterrete una sorta di pudding da gustare con un cucchiaino. Potrete aggiungere il composto ai vostri **frullati di frutta** e verdura oppure semplicemente guarnirlo con qualche pezzetto di frutta fresca o essiccata. In questo modo avrete ottenuto un ottimo**pudding ai semi di chia**. Ottimi da aggiungere in zuppe oppure su primi piatti….





Sesamo bianco e sesamo nero

Al sesamo sono associate varie proprietà tra i quali i poteri anti-invecchiamento vediamo insieme quali sono.

Secondo la medicina tradizionale cinese il sesamo nero è capace di riequilibrare l'organismo intero, diminuendo sintomi come il ronzio alle orecchie la visione offuscata e addirittura i capelli bianchi. Molti asiatici consumano sesamo nero su base regolare nella speranza di ritardare o addirittura invertire i processi legati all'invecchiamento.

I semi di sesamo nero si differenziano dai semi di sesamo bianco per i colori nero e per il fatto che ha molte più vitamine e minerali. Ancora oggi semi di sesamo nero generalmente sono considerati un

simbolo di immortalità e profondamente legati ai culti sacri in moltissimi paesi asiatici. Si possono consumare freschi mescolati nello yogurt o soprattutto nel famoso kefir aumentando a quest'ultimo il potere nutritivo.

È possibile prima di consumarli lasciarli una notte intera in una ciotolina piena di acqua, questo li renderà al mattino più morbidi e più facilmente digeribili.

Sono ricchi di vitamine del gruppo B e del minerale ferro e come tutti sanno una carenza di queste vitamine possono portare alla ingrigimento precoce dei capelli scarsa memoria e perdita di udito.

Sono eccellenti per mantenere pelle ed ossa in piena sanità,basti considerare che i semi di sesamo nero risultano abbondanti in minerali come il calcio e lo zinco e possono mantenere all'interno del corpo ossa forti, denti forti aiutare a scongiurare l'osteoporosi. I semi forniscono un'altissima quantità di vitamina E che è necessaria per il mantenimento di una pelle luminosa.

I semi di sesamo nero o sono ricchi di vitamine e minerali e proteine molte ricerche scientifiche confermano di fatto che nei semi di sesamo nero esiste un'altissima concentrazione di nutrienti tra cui proteine grassi insaturi, vitamine del gruppo B, rame,magnesio,ferro,zinco,calcio e **lignani** ed inoltre i semi di sesamo nero sono ricchi di sostanze note come **sesamin** e **sesamolin** che possono contribuire a ridurre i livelli di colesterolo cattivo LDL all'interno del nostro organismo. Sono ricchi di un potente minerale noto come magnesio che contribuisce a ridurre la pressione sanguigna eda migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni.

La sostanza presente nei semi di sesamo nero soprannominata sesamin ,secondo alcune ricerche scientifiche, è in grado di proteggere il fegato contro i danni provocati dai temuti radicali liberi nel corpo. Dal momento che il fegato è un organo che gioca un ruolo fondamentale nel processo di disintossicazione del corpo, è in grado di lottare nella prevenzione di alcune malattie comprese il cancro. Contengono altre si sostanze note come **lignani** che sono antiossidanti, e fitosteroli che possono a loro volta aiutare a prevenire lo

sviluppo di vari tipi di cancro come il cancro del colon. Ricchissimi di fibre e l'olio che si trova all'interno del seme può aiutare a lubrificare l'intestino.

BARBABIETOLA ROSSA



Con la barbabietola rossa o rapa rossa potrete preparare le vostre ricette autunnali e invernali per portare un bel tocco di colore sulla tavola. La

barbabietola rossa è ricca di sali minerali e si può gustare sia cruda che cotta.

Sia la radice di barbabietola che il **succo di barbabietola rossa** sono considerati un aiuto naturale in caso di anemia. L'aggiunta di succo di limone nel succo o come condimento del tubero viene indicata al fine di favorire l'assorbimento del **ferro** contenuto in tali alimenti.

Ecco una raccolta di ricette con la **barbabietola rossa** tutte da sperimentare.

Proprietà benefiche della barbabietola

La barbabietola rossa si distingue per la ricca presenza di sali minerali e di vitamine. La sua composizione è costituita prevalentemente da acqua. Una barbabietola rossa contiene sali minerali quali sodio, calcio, potassio, ferro, magnesio e fosforo. Per quanto riguarda le vitamine, viene evidenziata la presenza di vitamina A, vitamina C e vitamine del gruppo B. Sia il tubero che le sue foglie sono ricchi di antiossidanti e di flavonoidi, utili per

proteggere l'organismo dall'azione dei radicali liberi. Il contenuto di vitamina A, essenziale per la protezione della vista, è superiore nelle foglie rispetto ai tuberi.

Tra le vitamine del gruppo B spicca l'acido folico, conosciuto anche come vitamina B9, ritenuto particolarmente utile per l'assunzione durante la gravidanza, al fine di evitare difetti nello sviluppo del nascituro. Il contenuto di vitamina B9 e maggiore nella barbabietola rossa cruda e può venire ridotto dalla cottura.

Graviola



Abbiamo già parlato della **Graviola (Annona Muricata) e delle sue straordinarie proprietà**, comprovate anche da alcune ricerche scientifiche. È importante però essere informati anche sulle **controindicazioni** e i **possibili effetti collaterali** che può provocare questa pianta. Non bisogna cadere infatti nell'errore di credere che ciò che è di origine naturale sia sicuro ed esente da rischi, perchè non è affatto così.

In particolare **effetti collaterali della Graviola tendono a comparire dopo trattamenti prolungati** con questa pianta, assunta in compresse o polvere, quando dunque la presenza di principi attivi è consistente, non si parla quindi

dell'assunzione occasionale del frutto né del succo.

Nel caso degli integratori è consigliato assumerli per un periodo massimo di un mese evitando di superare la posologia indicata sulle confezioni. Ma vediamo ora le controindicazioni e i possibili effetti collaterali della Graviola:

INTERAZIONE CON I FARMACI

Come tutte le piante anche la Graviola può interferire con l'assunzione di alcuni farmaci, potenziandone troppo o al contrario diminuendone l'efficacia o ancora portando alla comparsa di effetti collaterali dei tradizionali medicinali. Incompatibile ad esempio con gli ipertensivi in quanto abbassa ulteriormente la pressione, con alcuni psicofarmaci e con gli integratori di coenzima Q10. È sempre bene chiedere il parere al proprio medico prima di utilizzare questa o altre terapie naturali in caso di

patologie già acclarate che prevedono assunzione di farmaci.

PRESSIONE BASSA

In caso si soffra di ipotensione, meglio evitare la Graviola che tra i suoi effetti ha appunto quello di abbassare ulteriormente la pressione sanguigna e potrebbe per questo causare sensazione di perdita di equilibrio, giramenti di testa o veri e propri svenimenti.

NAUSEA E VOMITO

Un utilizzo prolungato (ma più spesso un sovradosaggio) di Graviola, potrebbe portare alla comparsa di sintomi come nausea e vomito. In questo caso, ovviamente, è da interrompere immediatamente l'assunzione.

SQUILIBRI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE

La Graviola tra le sue caratteristiche ha anche quella di essere un antibiotico naturale, ecco perché usata per molto tempo può andare ad interferire con il normale equilibrio della flora batterica intestinale, sarebbe bene quindi associare alla terapia con la Graviola l'utilizzo di **probiotici** che possano far tornare la situazione intestinale alla normalità.

PROBLEMATICHE GASTRO INTESTINALI

Proprio perché la Graviola va ad intaccare, sia pure solo in parte, la flora batterica intestinale e ha effetti anche sullo stomaco è meglio evitare di assumerla in caso si soffra di problematiche in queste parti del corpo che quindi saranno già di per sé particolarmente sensibili. Sconsigliata quindi, o da valutare insieme al proprio medico, l'assunzione di Graviola in caso di colite, morbo di Crohn, reflusso gastroesofageo, ecc.

Aloe ferox

Il termine latino dell'aloe selvatica è Aloe Ferox. Spesso questa pianta viene confusa con l'agave e, per tale motivo, si pensa comunemente che appartenga alla famiglia delle cactacee, mentre invece appartiene a quella delle liliacee.

L'Aloe Ferox cresce nella regione vergine ed idilliaca del Capo, in Sud Africa.

Le proprietà terapeutiche dell'aloe sono conosciute da molte centinaia di anni. Già nella bibbia (Giovanni 19,39), si cita il nome di Nicodemo, il quale tentò di salvare Gesù, dopo che fu deposto dalla croce, con una quantità incalcolabile di aloe. L'apostolo Tommaso fece venire l'aloe dall'India, pianta che in seguito rese famosa. Si racconta che l'aloe ristabilisca l'equilibrio tra i tre Doshas (Kafa, Vata e Pitta). Grazie alla medicina ayurvedica, le preziose

conoscenze sugli effetti dell'aloe sono arrivati fino a noi. Greci, Romani e Fenici hanno lasciato innumerevoli consigli sugli effetti preventivi e curativi di questa pianta.

Marco Polo, durante i suoi viaggi in India e in Cina, trovò delle grandi distese di aloe vera e imparò ad usarle nella medicina orientale.

L'aloe è considerato dagli indiani come un guaritore muto. Gli Indiani ed altre tribù per fare i trattamenti con l'Aloe, si basano sui cicli lunari. Quando sperano di aumentarne l'effetto le regole da seguire sono:

se il corpo è affaticato e privo di energia (quando mancano certe sostanze), il succo deve essere assunto giornalmente dalla luna nuova al plenilunio.

Se si desidera eliminare certe sostanze dal corpo (ulcere o una cura depurativa), il succo deve

essere preso dal plenilunio alla luna nuova. Si deve fare poi una pausa di due settimane..

Ci sono circa 250 varietà di aloe conosciute. L'aloe ferox è quella che possiede tutte le caratteristiche di una pianta officinale grazie alla sua composizione biochimica.

Come pianta la preferiamo all'Aloe Vera, poiché contiene un alto tasso di polisaccaridi complessi (acemannani) possiede tre volte di più di polisaccaridi dell'Aloe Vera. Infatti, presa in uguale quantità, l'Aloe Ferox contiene 30 mg. di proteine (aminoacidi), mentre l'Aloe Vera ne contiene solo 18 mg. L'Aloe Ferox contiene anche più ferro e calcio dell'Aloe Vera ed è anche più gradevole di sapore.

Polisaccaridi, vitamina A, B1, B2, B6, B12, C, E, colina, biotina, acido folico e inositolo.Sostanze minerali: ferro, calcio, magnesio, manganese,

zinco, carbonato di potassio. Enzimi, acidi grassi essenziali, amminoacidi e aloeside.

Il tenore di polisaccaridi produce l'effetto più notevole: i polisaccaridi agiscono favorevolmente sul sistema immunitario non specifico dell'uomo, rinforzando così le sue difese contro gli agenti patogeni.

ACEMANNANO

L'acemannano è un polisaccaride complesso e raro che si trova solamente nell'aloe, nel ginseng, nello shitake, nella polvere di cartilagine di squalo, nell'astragalo e nell'eleuterococco. Fino alla pubertà, l'acemannano si forma da solo nel corpo, dopo l'uomo deve integrare l'alimentazione con questa sostanza. L'acemannano rinforza il sistema immunitario attivando i fagociti, gli anticorpi e le cellule killer. Inoltre questa sostanza facilita la disgregazione delle proteine estranee, che spesso sono all'origine di allergie nell'intestino crasso. L'assunzione

regolare di succo di aloe prima dei pasti garantisce l'apporto quotidiano di ferro. Lo stesso vale per il calcio, che regola il metabolismo cellulare e garantisce l'efficacia della vitamina C grazie ai suoi ioni.

Riflussi e bruciori di stomaco sono il risultato di disfunzione dell'acido gastrico. Ne risulta una insufficienza di acido cloridrico nel succo gastrico e un senso di pesantezza nella parte sinistra dello stomaco. L'insieme del sistema gastrointestinale produce una quantità insufficiente di fermenti (enzimi) che permettono di decomporre il nutrimento ingerito in tempi normali. L'Aloe Ferox agisce come un fermento digestivo naturale, perciò se ne consiglia un consumo regolare. In caso di costipazione i polisaccaridi rendono le feci mucose senza tuttavia causare diarrea. In Svizzera, beauty farm famose usano l'Aloe Ferox per disintossicare l'intestino. I suoi fermenti mucosi staccano i depositi e le tossine che si trovano nelle villosità e nelle anse dell'intestino. Numerose malattie della nostra civilizzazione sono dovute all'intestino sporco, pertanto il sistema immunitario è debole, l'80% del nostro

sistema immunitario risiede nell'intestino. Se doveste sentire una pressione sgradevole o avere dolori nella zona dello stomaco durante il primo mese di assunzione dell'Aloe non sospendete la vostra cura. Il vostro corpo si libera dalle tossine. Queste reazioni scompaiono a partire dal secondo mese.

Il dott. Filatow ha dimostrato che le sostanze dell'Aloe hanno un'influenza positiva sul tessuto fibroso dei reni. Esse stimolano la circolazione sanguigna e attivano la funzione di secrezione. Sali speciali contenuti nell'Aloe Ferox calmano i dolori in caso di cistiti (3 dl. di succo di aloe caldo da bere lentamente).

SHIITAKE



Proprietà dei funghi Shiitake

I funghi shiitake sono conosciuti anche come funghi cinesi o funghi giapponesi. Ai funghi shiitake vengono attribuite proprietà stimolanti delle difese immunitarie dell'organismo. In particolare il fungo shiitake sarebbe attivo contro agenti batterici e virali.

Ai funghi shiitake vengono associate anche proprietà epatoprotettive (protettrici del fegato). Questi funghi sarebbero anche in grado di

contribuire ad abbassare il colesterolo e a contrastare la carie e l'arteriosclerosi.

Il fungo shiitake, insieme al reishi e al miitake, viene inserito tra 'i funghi che guariscono' nell'omonimo libro scritto da Georges Halpern, scienziato impegnato nella ricerca relativa alle proprietà curative dei funghi.

Questo gruppo di funghi sarebbe in grado di aiutare il nostro organismo con un'azione antitumorale, antinfiammatoria e antibatterica. I 'funghi della salute' contribuirebbero anche a tenere sotto controllo i sintomi dell'Alzheimer, a innalzare il livello del sistema immunitario e a disintossicare il fegato. Inoltre i funghi shiitake farebbero da supporto alla flora batterica intestinale.

Utilizzi dei funghi Shiitake

L'utilizzo più comune per i funghi shiitake riguarda l'alimentazione. I funghi shiitake infatti sono un ingrediente tipico della cucina cinese,

giapponese e macrobiotica. Vengono utilizzati soprattutto per la preparazione delle zuppe ma possono essere impiegati anche in altri primi piatti, ad esempio in abbinamento al riso, oppure come contorno e come condimento per altre pietanze.

I funghi shiitake sono disponibili per l'acquisto sotto forma essiccata soprattutto nei negozi di prodotti biologici. Il loro utilizzo per cucinare richiede di lasciarli in ammollo fino a quando si saranno ammorbiditi per poi passare alla cottura e alla preparazione della ricetta prescelta.

L'impiego dei funghi shiitake va ormai oltre la cucina. Infatti questi funghi, insieme ad altri funghi considerati medicinali, come il reishi, vengono utilizzati per la realizzazione di integratori. Si trovano così in commercio integratori a base di shiitake che vengono consigliati per innalzare le difese immunitarie e per proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Controindicazioni

Secondo quanto affermato dal **dottor Luca Avoledo**, le controindicazioni dello shiitake riguardano chi soffre di allergia ai funghi e chi ha subito un trapianto di organi.

Inoltre, abbiamo notato che negli ultimi tempi si parla molto di funghi medicinali (un 'nuovo business'?), ma non tutti sono concordi sulla salubrità dei funghi per la nostra alimentazione. Alcune tradizioni yogiche, ad esempio, considerano i funghi dei parassiti in cui possono accumularsi tossine nocive per il nostro organismo e ne sconsigliano il consumo in quanto alimenti che non risultano benefici né per il corpo né per la mente, dunque né a livello fisico né a livello spirituale, inserendoli tra i cibi 'statici', cioè a bassa energia vitale. Gli antichi Yogi hanno catalogato i diversi alimenti sulla base degli effetti che avvertivano nel proprio corpo e a livello della mente grazie all'ascolto profondo di sé e all'intuizione.

Cereali e Farine

La nostra alimentazione è ricca di molteplici cereali da preferire integrali. La scelta di preferire cereali integrali è dettata dal fatto che ormai noto a tutti noi che il cereale non raffinato consente di metabolizzare molte più vitamine e aiuta (grazie alle fibre in essi contenuti) a mantenere in perfetta forma l'intestino.

Molti cereali contengono glutine,quindi non adatti nell'alimentazione di chi soffre di celiachia o morbo celiaco ma molti altri non contengono glutine quindi eccellenti alleati nella salute di questi soggetti e non solo . I cereali sono intesi sia come chicchi – farine – fiocchi – semi .
Qui sotto vi riepilogo storia e curiosità di alcuni di essi .

Kamut

L'antico grano **KAMUT** da agricoltura biologica, se confrontato con il grano moderno, ha un più elevato contenuto di proteine e di sali minerali, specialmente selenio, zinco e magnesio.

Il **selenio** è un minerale conosciuto per le sue elevate proprietà antiossidanti.
Il grano KAMUT ha un contenuto di selenio cosi elevato, che 2 o 3 porzioni al giorno di un alimento a base di grano KAMUT possono fornire il 100% della razione giornaliera di selenio raccomandata.
Grazie all'alta percentuale di lipidi contenuti, i quali producono per il corpo più energia dei carboidrati, il grano KAMUT può essere descritto come un "cereale molto energetico".
Atleti, persone che conducono una vita molto intensa, o semplicemente chiunque ricerchi un alimento molto energetico, troveranno nei prodotti di grano KAMUT un valido elemento da inserire nella propria dieta.

QUINOA

La quinoa è un alimento particolarmente dotato di proprietà nutritive. Contiene fibre e minerali, come fosforo ,magnesio ,ferro ,zinco .
Risulta un'ottima fonte di proteine vegetali. Contiene inoltre grassi in prevalenza insaturi.
La quinoa, inoltre, è particolarmente adatta per i celiaci , in quanto totalmente priva di glutine , adatta sia agli adulti,sia ai bambini. La quinoa per il suo buon apporto proteico costituisce l'alimento base per le popolazioni andine.

Gli Inca chiamano la quinoa «chisiya mama» che in **quelchua** vuol dire «madre di tutti i semi». La quinoa è testimone di biodiversità, gia venerata dagli Inca come pianta sacra, viene coltivata da oltre 5000 anni sugli altipiani pietrosi delle Ande ad altitudini comprese tra 3800 e 4200 metri. E' una pianta resistente che non richiede particolari trattamenti. Produce una Spiga ricca di semi rotondi, simili a quelli del miglio . Le migliori varietà crescono nei territori salmastri del Salar , nelle zone di Oruro e Potosi (Quinoa real).

La quinoa è un ottimo cereale che con poco riesce a rendere piatti speciali grazie
al suo speciale sapore e risulta di facile digestione.. ricordate di non affogarlo troppo nell'acqua di cottura ,una volta cotto potete condirlo con i vari pesti proposti sopra all'inizio della seconda parte del libro !

Farro

Povero di grassi, ricco di fibre, di vitamine e di sali minerali. Sazia e non fa ingrassare.
La coltivazione del farro è stata rivalutata solo di recente, essenzialmente per le ottime proprietà nutrizionali. Con la farina di farro si realizza un ottimo pane, con un sapore molto simile a quello del pane bianco, ma più aromatico.
Preferibile il farro **decorticato o sbramato** (cioè liberato delle sole glumelle, quindi il chicco integrale) anzichè **perlato** , perchè ha un più elevato contenuto in fibre.
La riscoperta del farro per uso alimentare è collegato essenzialmente al suo elevato
contenuto in fibre insolubili che favoriscono il corretto transito intestinale. La fibra alimentare infatti, è costituita da polisaccaridi complessi come cellulosa, emicellulosa e lignina che non hanno alcun valore nutrizionale perchè l'organismo umano non sa metabolizzarla, ma è

utile soprattutto per la sua capacita di trattenere acqua.
Studi scientifici hanno evidenziato come la regolarità intestinale riduce il rischio di neoplasie del tratto digestivo. Il farro, inoltre, è uno dei cereali meno calorici:
100 g apportano circa 340 kcal; contiene, poi, l'aminoacido essenziale metionina, carente in quasi tutti gli altri cereali. I cereali apportano buone quantità di vitamine del **gruppo B** ed anche proteine, che pur essendo di scarsa qualità biologica, possono, se unite a quelle dei legumi, dare origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali.
In Italia i prodotti a base di farro sono reperibili soprattutto nei negozi di alimentazione naturale, ma anche in farmacia dove sono destinati essenzialmente a coloro che mal digeriscono i comuni prodotti a base di grano duro o grano tenero, consigliato dunque nella diete.

Riso

Sugli scaffali dei rivenditori troviamo comunemente il riso brillato, il quale e caratterizzato da un contenuto in carboidrati pari circa al 79%, in proteine al 7% circa e in lipidi per circa lo 0,6%.
In realtà le proteine sono localizzate nel tegument del riso, e con esso vengono perse durante il processo di brillatura.
Il riso , fra tutti i cerali, è l'alimento più completo: 100 gr forniscono 350 chilocalorie con un notevole contenuto in fibra e vitamine , oltre a vari Sali minerali.

La sua digeribilità è superiore a quella degli altri cereali , tanto da essere assimilato in 60/100 min.

L'immensa repubblica indiana e, dopo la Cina, la più grande produttrice di riso mondiale, ma è anche il secondo Paese al mondo per numero di abitanti, che ha superato il miliardo di persone: solo nel 2005 ha avuto a disposizione 85,31 milioni

di tonnellate di riso, di cui però solo una minima percentuale è stata destinata
all'export perchè la maggior parte viene assorbita dal mercato interno, anche con significativi interventi statali in questo senso.

Il **parboiled** è il riso più facile da cucinare e da conservare ed e anche il più ricco di
sostanze nutritive. Non è una varietà di riso, piuttosto il risultato di una speciale lavorazione. Se gli americani hanno il merito di aver reso industriale questo riso, c'e da dire che il processo con cui lo si ottiene è antichissimo e si basa sull'effetto che esercita la combinazione di acqua e calore sulla cariosside.
Ecco come si
ottiene il riso parboiled nelle moderne riserie: il risone viene messo a bagno in grandi vasche di acqua calda, quindi trattato con vapore ad alta temperatura e sotto pressione, infine essiccato rapidamente. La prima conseguenza di questi processi e che i sali minerali emigrano verso il nucleo di amido gelatinizzato, dove resteranno
anche dopo la raffinazione: ecco perchè questo riso e il più ricco sul piano nutritivo. Soprattutto, però, il processo di parboilizzazione modifica la

struttura del chicco, riducendo la sua capacita di assorbimento dei liquidi. Il mutamento è visibile ad occhio nudo: il chicco parboiled è traslucido e ambrato. Questo riso può essere cotto più a lungo senza disgregarsi e proprio per questo è largamente usato nella ristorazione.
Cuoce rapidamente e può essere cotto in anticipo e conservato in frigo senza che perda le sue caratteristiche.

Il **riso glutinoso** è un tipo di riso coltivato soprattutto in Asia meridionale: Giappone, Corea, Cina, Filippine, Thailandia, Laos, Indonesia e Vietnam.
Si stima che l'85% della produzione di riso del Laos e di questo tipo. Gli orientali lo usano per preparare soprattutto dessert e dolcetti. Normalmente viene messo a bagno per qualche ora prima di essere cucinato. La cottura può avvenire da 20 minuti a oltre 12 ore,la più breve in pentola con due parti d'acqua e la più lunga raccolto in foglie di palma e immerso in acqua appena in ebollizione. La farina bianca - ottenuta per macinazione - si usa per la preparazione di dolci, creme o assieme ad altre farine per la

preparazione di base per paste. I chicchi, che possono essere di colore nero o viola scuro se integrali, non trovano applicazione nella tradizionale cucina europea, ma in cucine etniche. Vengono utilizzati in diversi modi, per esempio come contorno per accompagnare delicati piatti salati o per la preparazione di panetti dolci.

Basmati e il nome di una varietà di riso a grano lungo, famosa per la sua fragranza e il gusto delicato. Il suo nome significa "Regina di fragranza" in Hindi.

Il riso Basmati viene coltivato in India e Pakistan da centinaia di anni, e alcune varietà vengono oggi coltivate anche negli Stati Uniti. Si dice che le colline ai piedi dell'Himalaya producano il miglior Basmati e la Dehra Dun e la più pregiata di queste varietà.

Patma è il nome del riso Basmati coltivato nel Bengale Occidentale. Nel 2000, l'azienda statunitense RiceTec (sussidiaria della RiceTec AG del Liechtenstein) tentò di brevettare tre linee create come ibridi del riso Basmati. Al tempo stesso tentarono di registrare il nome "basmati". Il governo indiano intervenne e il tentativo venne vanificato. Nel frattempo, la Commissione Europea ha accettato di proteggere il riso Basmati

in base ai suoi regolamenti riguardanti le indicazioni geografiche.

RISO NERO

detto anche venere oppure il riso dell'imperatore nato dall'incrocio di un riso integrale dai chicchi scuri orientale e di un riso italiano ..ricchissimo di selenio .ferro,calcio,manganese,vitamine varie,Sali minerali e fibre…

RISO ROSSO

è fonte di antiossidanti e viene consigliato soprattutto per tenere sottocontrollo il colesterolo nel sangue,aiuta a ridurre il rischio di obesità ed abbassa la glicemia..

RISO SELVATICO

Il **riso selvaggio** o **riso selvatico** è una varietà di grano proveniente dal Nord America, dove viene chiamato anche **wild rice**, **canadian rice** o**water oat**, letteralmente "avena dell'acqua", nome con cui si indica la pianta dalla quale il riso selvaggio viene estratto, la **zizania acquatica**. Quindi, a dispetto del nome, il riso selvaggio non è

propriamente un riso, anche se gli somiglia sia per qualità fisiche che organolettiche.

La zizania è una pianta appartenente alle graminacee che cresce sia nel Nord America che in Cina, ma viene usata diversamente nei due paesi, infatti, mentre nel Nord America viene coltivata soprattutto per la produzione del riso selvaggio, molto diffuso nella cucina locale tradizionale, in Cina il consumo di riso selvaggio è decisamente inferiore e la zizania viene mangiata piuttosto come verdura o anche usata per scopi ornamentali.

Storia del riso selvaggio

Il riso selvaggio venne scoperto dagli indiani nativi d'America che, quando si accorsero che le anatre mangiavano i semi della zizania acquatica, immaginarono fossero commestibili anche per gli umani. Lo andavano a raccogliere manualmente a bordo delle loro canoe nei piccoli laghetti disseminati sul territorio del Minnesota, dell'Ontario, del Manitoba e di altre regioni, e presto il riso selvaggio divenne un cibo sacro per la loro cultura.

Durante il ventesimo secolo il riso selvaggio vide un'impennata nella sua popolarità, e molti Stati

iniziarono a coltivarlo in campi estesi. Attualmente i maggiori produttori mondiali di riso selvaggio sono il **Minnesota** e la **California**.

Recentemente, nell'ultimo trentennio, si è cominciato a coltivare riso selvaggio anche in Ungheria, in Australia e in Nuova Zelanda. In Italia sta iniziando una coltivazione in via sperimentale nelle risaie tra Piemonte e Lombardia.

Proprietà

Rispetto ad altre tipologie di cereali, il riso selvaggio ha un maggiore contenuto di proteine e di fibre, quindi è molto adatto nei regimi di dieta e nella **Cucina Sì.**

Ha un sapore molto particolare, che ricorda quello della **castagna** e si presta bene ad essere cucinato bollito e aggiunto nelle insalate, nei tortini, negli sformati di riso o comunque abbinato alle verdure o ai crostacei e ai molluschi. Un difetto del riso selvaggio è che i suoi tempi di cottura sono piuttosto lunghi (40-60 minuti), che scendono a 15-20 in pentola a pressione.

Tipologie di riso selvaggio



Il riso selvaggio viene suddiviso in 4 sottocategorie a seconda della zona di origine e della sottospecie di zizania dalla quale proviene:

- **Wild rice**: proviene dalla zizania acquatica coltivata nella costa atlantica degli USA e lungo le sponde del Saint Lawrence River.
- **Northern Wild Rice**: proviene dalla zizania palustris coltivata nei grandi laghi del Nord America, nelle regioni Alberta e Manitoba del Canada e nelle regoni Minnesota, Michigan e Wisconsin degli USA.

- **Texas Wild Rice**: proviene dalla zizania texana coltivata lungo le sponde del San Marcos River, che è seriamente a rischio d'estinzione dato l'elevato tasso di inquinamento del fiume.
- **Manchurian Wild Rice**: proviene dalla zizania latifolia coltivata in Cina ed è l'unica specie asiatica.

Miglio

Secondo le varie ipotesi la specie sarebbe originaria del Medio Oriente oppure dell'Asia centrale oppure, quella più accreditata, dell'India. E' accertato che la coltivazione del miglio risalga ad epoche preistoriche: in Italia e stato ritrovato in tombedel Neolitico.
Largamente utilizzato per l'alimentazione umana all'epoca dei Romani, raggiunse la massima diffusione nel primo Medioevo, durante il quale veniva considerato un ottimo sostituto della carne nei periodi di astinenza prescritti dalla Chiesa, successivamente iniziò un lento declino perchè sostituito da altri cereali più produttivi.
Caratterizzato da una lunga conservabilità, e grazie a questo cereale stoccato nei magazzini cittadini che Venezia, assediata dai Genovesi nel 1378, si salvo dalla morte per fame.
Per secoli la polenta di miglio fu un piatto tipico dell'Italia settentrionale, in particolare in Veneto, Lombardia e Trentino. Nell'alimentazione umana occidentale odierna il miglio ha interesse marginale, venendo impiegato per produrre

farine e semole utilizzate soprattutto dalla cucina macrobiotica.
Il valore dietetico e elevato, per il discreto tenore in proteine (11% in peso) (simile a quello del grano), sali minerali e fibra grezza.

Miglio in chicchi ricco di vitamine A e del gruppo B, specialmente niacina, B6 e acido folico,
calcio, ferro, potassio, magnesio e zinco. Per il suo elevato contenuto di acido salicilico e spesso considerato un vero e proprio prodotto di bellezza per pelle e capelli, unghie e smalto dei denti, stimolandone la crescita. Il miglio non contiene glutine, per cui la predisposizione alla panificazione e minore rispetto alle farine di orzo, frumento e segale. Quando viene combinato con il grano (o la gomma arabica
nel caso di prodotti per celiaci), può essere utilizzato per produrre pane lievitato.
Da solo, può venire utilizzato per "schiacce" non lievitate.
Poichè nessuno dei tipi di miglio e strettamente imparentato con il grano, è un alimento indicato per i celiaci o per chi soffre di altre forme di allergie o intolleranze al glutine o al grano. Il

miglio è anche un blando inibitore della **perossidasi tiroidea**, l'enzima coinvolto nella sintesi degli ormoni tiroidei (un recente studio ha rilevato una stretta correlazione tra celiachia e autoimmune nei pazienti in età pediatrica) e quindi non dovrebbe venire consumato in grandi quantità da chi soffre di problemi alla tiroide.
Nella Medicina Tradizionale Cinese viene considerato un alimento tiepido, meno riscaldante dell'avena. Il suo considerevole contenuto in lecitina e colina lo rende particolarmente adatto alle persone sedentarie, chi e dedito a lavori intellettuali e ai convalescenti, nonchè alle donne in gravidanza.

Amaranto

Da qui il significato attribuito dai Greci di pianta dell'amicizia, della stima reciproca ed espressione di tutti i sentimenti veri immutabili nel tempo, poicheè eterni ed unici.
Nella **mitologia greca si narra che le Dee amassero essere festeggiate con ghirlande di amaranto**; quindi l'amaranto era utilizzato per ottenere protezione e benevolenza. **I romani attribuivano all'amaranto il potere di tenere lontana l'invidia e la sventura.** L'amaranto appartiene alla famiglia delle Amarantacee che comprende piu di 500 specie. Originario del centro America e l'alimento basilare per l'alimentazione degli Aztechi ed Inca .
Ricco di proteine fino al 16%, con elevato valore biologico contenendo, rispetto ai cereali, il doppio di lisina, aminoacido essenziale di cui sono carenti quasi tutti i cereali. **Ha un elevato contenuto di calcio di fosforo ,di magnesio e di ferro.** Grazie inoltre all'elevato contenuto di fibre ha un effetto positivo sulla digestione e sul ricambio. Essendo

privo di glutine è indicato per l'alimentazione di chi e affetto da morbo celiaco o ha problemi intestinali, ma anche ai bambini nel periodo dello svezzamento .
Viene usato spesso come base per le pappe dei bambini o come ingrediente pregiato di minestroni di verdura per convalescenti ed anziani.
La coltivazione dell'amaranto è piuttosto complessa, non essendo molto diffuso, e di difficile reperibilità, sicuramente disponibile nei negozi di alimentazione biologica o specializzati in sementi .
L'amaranto è un ottimo cereale che con poco riesce a rendere piatti speciali grazie al suo speciale sapore e risulta di facile digestione..

AVENA

Al momento del raccolto i chicchi d'avena consistono di cariossidi (frutti) altamente digeribili avvolte da un tegumento non digeribile. Rispetto ad altri cereali, l'avena integrale produce un alimento ricco di proteine (12%), grassi (7%), fibre (dal 12 al 14%) e carboidrati (circa 64%). Ha anche un buon contenuto di sali minerali, soprattutto calcio, magnesio, potassio, silicio e ferro, che ne fa un ottimo remineralizzante.
Rispetto alle varietà comuni fino a qualche tempo fa, quelle attualmente coltivate hanno rese più elevate e sono più ricche di proteine e di sostanze energetiche; sono inoltre più resistenti alla ruggine, ai virus e alle aggressioni di insetti.
Se consumata sotto forma di cereali ottenuti dai chicchi tostati, l'avena e un'ottima fonte di proteine e di **tiamina o vitamina B1**.
Fu descritta già da Plinio il Vecchio. Essendo molto nutriente, l'avena integrale e ideale nelle convalescenze e durante l'allattamento. Possiede una buona percentuale di lisina. **Regola la tiroide,**

rinforza i tendini e l'ossa. Veniva somministrata ai cavalli per un buono sviluppo dei muscoli.
E utile come integratore a chi soffre di insonnia, depressione e di disordini dell'appetito.
Questo perchè contiene due alcaloidi: la gramina, un composto indolico che pare agire sul recettore del neurotrasmettitore acido gamma-amminobutirrico o GABA; e l'avenalumina, che sembra agire positivamente sul metabolismo delle catecolammine.
Regola il colesterolo attraverso la presenza di alcuni composti steroidei (triterpenoidi e saponine) chiamati avenacine ed avenacosidi A e B.
A dosi alte può dare luogo a cefalea, soprattutto localizzata nella zona della nuca, per l'elevato contenuto di vitamina B2.

Orzo

L'orzo è una pianta erbacea simile al frumento, conosciuta fin dall'età della pietra e coltivato presso Egizi, Greci e Romani. L'orzo si distingue dagli altri cereali per il notevole contenuto di fibre e soprattutto di quelle solubili. Insieme all'avena, e il cereale con il più basso indice glicemico.
L'orzo si gonfia moltissimo durante la cottura: questa caratteristica, unita alla notevole quantità di fibre, consente di preparare zuppe e minestre molto sazianti e ipocaloriche.
In commercio si trovano due tipi di orzo.
L'orzo mondo o mondato o decorticato, che richiede una lunga cottura e un ammollo preventivo, contiene più fibre, sali minerale, vitamine, e meno calorie.
L'orzo perlato subisce un processo di raffinazione (simile alla sbiancatura del riso) atto a rimuovere la parte più esterna. Può essere utilizzato senza ammollo preventivo e la cottura è più breve.
L'orzo perlato si trova ovunque, quello decorticato solo nei negozi specializzati in sementi e in quelli di cibi biologici.

Preparazione
L'orzo perlato richiede un tempo di cottura di 30 minuti circa, quello decorticato va messo in ammollo per una notte e cotto per 45 minuti circa.

SEGALE

La segale (Secale cereale) fu uno dei cereali più coltivati nell'antichità. La sua origine dovrebbe risalire a 2000 - 3000 anni fa nei campi di grano dell'Asia minore, dove cresceva inizialmente come erbaccia ed era diffusa in coltivazioni
miste. La segale è un cereale che si adatta meglio del frumento ai climi asciutti e temperati. Viene seminata in settembre/ottobre e raccolta in autunno. La farina di segale ha pessime caratteristiche per la panificazione a causa della struttura del glutine, che non possono costruire una struttura collante per il trattenimento dei gas a causa della presenza di pentosani. Dunque, il pane fatto solo con farina di segale risulta essere poco lievitato. Per questo motivo spesso si utilizza la farina di segale insieme a pasta madre fatta con farina di grano o insieme a farina di frumento più adatta alla panificazione.
In Trentino Alto Adige e in alcune zone alpine del Veneto e della Lombardia e molto diffuso il tipico pane di segale aromatizzato con semi di cumino dei prati (kummel) e semi di finocchio. Questo pane, che presenta varianti di consistenza,forma e aromatizzazione a seconda della zona in cui viene prodotto, è perfetto in abbinamento ai prodotti affumicati e soprattutto allo speck.

GRANO SARACENO

Il grano saraceno si distingue dai comuni cereali per l'elevato valore biologico delle sue proteine, che contengono **gli otto amminoacidi essenziali in proporzione ottimale**, mentre i cereali "veri" (il grano saraceno, a dispetto del nome, non e un cereale) contengono poca lisina.
Il grano saraceno e una buona fonte di fibre e di minerali, soprattutto manganese e magnesio.
Ha un indice di sazietà abbastanza elevato, caratteristica comune a tutti i cereali in chicchi.
E' privo di glutine, quindi e adatto per i soggetti celiaci.
Ha un indice di sazietà abbastanza elevato, caratteristica comune a tutti i cereali in chicchi.

Cus cus

Il couscous è un alimento originario del nord Africa. Probabilmente nasce con il popolo autoctono delle montagne e delle valli del Nordafrica degli imazighen, i "berberi", le cui origini si perdono nella notte dei tempi.
Con i cereali che coltivavano, frumento, orzo, miglio e sorgo, preparavano delle pappe con acqua o latte. Il couscous, chiamato dalle popolazioni berbere in diversimodi (sekso, kskso, kuskus, kuski, ecc.), rappresenta uno sviluppo dell'arte culinaria dei berberi, e nei secoli e si e affermato come elemento caratteristico delle abitudini alimentari magrebine e di gran parte dei popoli del Nord Africa. Il couscous è fatto con il frumento duro (quello con cui si prepara la pasta e il bulgur)
macinato grossolanamente.
A seconda della pezzatura dei chicchi si distingue in couscous grosso, medio o fine, quest'ultimo viene utilizzato soprattutto per

produrre dolci.
Le qualità nutrizionali del couscous sono identiche a quelle del frumento, la differenza riguarda solamente la quantità di acqua assorbita in cottura, che nel couscous, a differenza che nel frumento in chicchi o nella pasta, può variare entro limiti abbastanza ampi a seconda delle preferenze. Questo fattore e importante perchè la quantità di acqua assorbita modifica l'indice di sazietà del piatto.
Il couscous si può cuocere a vapore, nelle tradizionali couscoussiere, che non sono altro che pentole che consentono di cuocere nella parte bassa il condimento (a base di verdure, carne, pesce, ecc.) e nella parte alta il cous cous, che viene cotto con i vapori aromatici del sugo sottostante.
Una alternativa pratica è quella di far gonfiare il couscous in acqua bollente per pochi minuti, per poi unirlo al sugo.