



CONSIGLI DI BUONA ALIMENTAZIONE

Ridurre o eliminare i seguenti cibi:

- piatti precotti
- cibi in scatola
- carni rosse
- carni di maiale, compresi i salumi
- uova
- prodotti a base di farina di grano raffinata (0 00) – pane, focacce, paste, dolci, pizze, eccetera
- grassi saturi, grassi di origine animale, margarine...
- latte e derivati e cibi che li contengono
- alimenti contenenti conservanti, coloranti, esaltatori di sapidità, edulcoranti
- cibi fritti, cotti a lungo, o cotti più volte, arrostiti (attenzione agli oli usati per le frittiture e agli oli rifritti o usati per alimenti diversi)
- cibi pronti surgelati
- bevande dolci, bevande gassate, softdrinks (coca cola, fanta, sprite....)
- attenzione ai " finti " succhi di frutta o prodotti che contengono " frutta "
- zucchero bianco, zucchero di canna raffinato o semi-grezzo (spesso è zucchero bianco poi colorato), zuccheri artificiali ed edulcoranti chimici, fruttosio (non deriva necessariamente da frutta) eccetera
- prodotti " light ", prodotti " diet "
- alimenti contenenti grassi di vario genere (anche il pane in commercio è prodotto con zuccheri e grassi vari)
- lieviti e prodotti che li contengono
- tè nervini non naturali e caffè

Consumare solo in stagione e in piena maturazione

- frutta
- pomodori
- melanzane
- peperoni
- zucchine

A cura della Scuola Errante del Buon Cibo in armonia con il Cielo, la Terra e i Salmoni, in collaborazione con il Circolo Culturale CamminaMente. Giugno 2013.

Evitare i prodotti provenienti da altri luoghi della terra specialmente se fuori stagione, in particolare i frutti tropicali (anche cacao e caffè sono frutti tropicali)

Alimenti che ricaricano di vitalità e salute

Linee guida:

- consumare alimenti integrali e integri
- variare gli alimenti nelle forme, nei colori, nelle preparazioni, nelle combinazioni
- consumare i cereali e i legumi sotto forma di chicchi il più possibile
- usare farine e cotture al forno il meno possibile. L'ideale sarebbe poter macinare i chicchi al momento dell'uso (come nel fare il pane in casa)
- preferire prodotti da agricoltura biologica, ancor meglio biodinamica
- specialmente nelle stagioni calde, consumare buone quantità di cibi crudi e freschi (verdure, semi oleaginosi, semi vari, germogli, frutti selvatici, piccoli frutti...)
- è importante la qualità, non la quantità
- mangiare solo se si ha fame. È buona cosa alzarsi da tavola con lo stomaco leggero
- masticare ogni boccone con cura, almeno 30 volte
- mangiare con calma, in armonia, senza televisori o altri strumenti di disturbo...
- non bere bevande fredde o gelate, evitare il ghiaccio!, preferire invece tisane, tè naturali, acqua bollita (almeno 30', specialmente la sera e al mattino al risveglio), non usare dolcificanti
- a cena mantenersi leggeri e mangiare lontano dal coricarsi
- attenzione al sale che usiamo, che sia MARINO e non raffinato o trattato
- variare il sale (esempio: di Camargue, Atlantico, di Sicilia, di Cervia... oppure rosso Hawaiano, o nero o Himalayano)
- consumare ogni giorno prodotti a fermentazione acido-lattica per mantenere sano il nostro intestino (i classici crauti naturali,, il succo dei crauti, gli insalatini da prepararsi in casa con le verdure fresche, il miso di orzo o di riso, lo shoyu, il tamari)

Alimenti sani suggeriti

- cibi preparati freschi e creativi
- verdure fresche di stagione, a radice, a bulbo, a foglia, a rizoma, nelle varietà di colore e nella loro integralità
- i germogli (possiamo farli in casa senza problemi, da cereali, da legumi, da piccoli semi come lino, alfa alfa, daikon....)
- frutti freschi di stagione e locali
- condimenti oleosi di spremitura a freddo (olio extra vergine di oliva, olio di mais, olio di sesamo, olio di germe di grano, olio di canapa, olio di lino, olio di riso..)
- usare gli aceti a gocce (aceto di mele, succo di limone, aceto balsamico, di pere)
- consumare alghe marine (le verdure di mare, nori, wakame, dulse, kombu) ottime quelle Atlantiche dalla Bretagna, dall'Irlanda o dalla Galizia
- usare i legumi sia freschi in stagione, sia secchi tutto l'anno, come ottima fonte proteica (fagioli vari, piselli, soia verde e rossa, ceci, lenticchie, cicerchie, fave...) il nostro clima permette la crescita di tantissime varietà di legumi, deliziosi sono quelli di terra vulcanica

A cura della Scuola Errante del Buon Cibo in armonia con il Cielo, la Terra e i Salmoni, in collaborazione con il Circolo Culturale CamminaMente. Giugno 2013.

- i derivati della soia come il TOFU e il TEMPEH, in decine di preparazioni gustose e nutrienti
- i derivati dei cereali come il SEITAN, la loro parte più proteica, in particolare di FARRO
- i cereali integrali (quelli ormai da generazioni del territorio, come il grano saraceno, il miglio, il farro, il riso, l'avena, la segale, il mais, o di importazione recente, come la quinoa e l'amaranto. In passato si coltivava anche il sorgo ora in uso per l'alimentazione animale. Da una ventina di anni è entrato in commercio anche il kamut (nome commerciale di una varietà di grano)
- il pane a pasta acida prodotto con farine macinate di fresco, ideale la cottura al forno a legna
- le paste di grano duro, di riso, di grano saraceno, di miglio, di avena
- le paste fatte in casa, impariamo a farle senza uova!
- come dolcificanti usiamo i malti da cereali (riso orzo mais ...) i concentrati o i succhi di frutta, eventualmente lo zucchero di canna grezzo (tipo Dulcita, Demerara, Muscovado) o il miele naturale certificato biologico (i mieli sono da considerarsi dei veri e propri medicinali e hanno proprietà diverse a seconda del luogo di origine e dei fiori di cui le api si sono nutrite)
- altri dolcificanti come sciroppo di acero o stevia sono da usarsi saltuariamente e solo se necessario
- frutta secca (noci, nocciole, mandorle, uvette, albicocche, fichi, datteri..) ideale tostare i semi oleaginosi e non usare frutta secca contenente acidificanti o conservanti (impariamo a leggere le etichette!)
- la cioccolata ideale è quella amara o fondente con almeno l'80% di cacao
- creme di semi oleaginosi come crema di mandorle, di nocciole, di sesamo (tahin)
- salse di olive, creme di ceci (hummus), salse di tofu, maionese vegana

Se consumiamo pesce, attenzione alla sua freschezza, che sia di alto mare, preferibilmente a carne bianca Molluschi, polipi, seppie ecc. solo saltuariamente

Buon alimento possono essere i pesci a carne rossa come sarde, alici, sgombri

Evitare i pesci di allevamento (trote, trote salmonate, branzini, orate, salmonidi, ostriche, valve.....)

Come bevande: tè di tre anni, tè verde, tisane, infusi, brodi di verdure, zuppe, succhi di frutta fresca, centrifugati di verdure e alghe, caffè di cereali, caffè di orzo tostato o di farro tostato, tè di riso tostato, di orzo tostato

Tra i condimenti ricordiamo: le erbe aromatiche, i peperoncini, i semi aromatici, lo zenzero, il cren, il daikon, le alghe in polvere

E allora buon appetito e buona vita!

Buon 
Appetito

A cura della Scuola Errante del Buon Cibo in armonia con il Cielo, la Terra e i Salmoni, in collaborazione con il Circolo Culturale CamminaMente. Giugno 2013.