



ALIMENTAZIONE E SALUTE

Oggi viviamo più a lungo ma in un ambiente a volte ostile, l'inquinamento dell'acqua, dell'aria, degli alimenti, i ritmi frenetici e stressanti rappresentano una minaccia per la salute e per le nostre difese : per contro sappiamo molto sulla prevenzione, e ancor di più sulla dieta quale arma per il potenziamento delle difese del nostro organismo. Il cibo è il carburante che ci dà energia, che ci dà piacere, e che ci può aiutare a prevenire le malattie e rallentare l'invecchiamento. Una dieta equilibrata e ricca di cibi genuini fa vivere più a lungo e meglio : frutta, pesce, verdura, cereali integrali, secondo gli esperti l'obiettivo è consumare almeno 17 alimenti "sani " al giorno. Nel far questo cerchiamo di seguire i ritmi del nostro organismo usando qualche semplice accortezza nel distribuire i pasti della giornata: tenuto conto che il metabolismo è più attivo al mattino e rallenta gradualmente fino a fermarsi durante la notte, si dovrà fare una colazione ricca e completa per finire la sera con una cena leggerissima dando modo al nostro corpo di depurarsi durante la notte. Mangiamo sano, aumentiamo frutta e verdura, sostituiamo spesso le proteine animali con proteine vegetali, legumi, e non dimentichiamo l'acqua, beviamo quando non abbiamo sete, perché lo stimolo della sete è un allarme che il nostro organismo ci dà , come se fosse macchina che ci mostra la spia rossa della benzina ... Nell'attenzione dovuta agli alimenti che assumiamo, facciamo attenzione alle cotture



VAPORE : *garantisce il mantenimento del colore delle verdure e delle vitamine e dei Sali minerali che non si disperdono nell'acqua di cottura*



LESSATURA : *non richiede l'aggiunta di grassi, ma comporta una certa dispersione di Sali minerali e vitamine*
GRIGLIA : *è la cottura dell'estate che permette ai cibi, soprattutto la carne di perdere naturalmente parte dei propri grassi*



CARTOCCIO : *carne, pesce ma anche frutta mantengono inalterato all'interno del cartoccio il loro valore nutrizionale e il loro sapore permettendo anche un uso limitato di grassi.*

Per un cartoccio di mare pennellate di olio un grande foglio di carta forno, distribuitevi sopra un trito di prezzemolo, scalogno e aglio, adagiatevi una bella spigola, o cernia, o un'orata di circa un chilogrammo, unite 200 gr di gamberetti sgusciati, e 500 gr di cozze e vongole che avrete precedentemente fatto aprire sul fuoco. Bagnate tutto con del succo di limone, olio, prezzemolo e il liquido dei molluschi che avrete l'accortezza di filtrare. Chiudete il cartoccio e infornate a 200° per 30 minuti.

Per il cartoccio di verdure in una ciotola tagliate a tocchetti una melanzana, un peperone, una zucchina, un cipollotto e un pomodoro :condite con olio, sale, pepe e mescolate, poi versate nel cartoccio aggiungendo olive e capperi , origano e basilico. Chiudete e infornate per almeno 20-30 minuti.

Per il cartoccio di frutta sceglietela in base alla stagione, mele, pere, banane, kiwi, ananas, fichi, albicocche, tagliate tutto a pezzetti bagnate con succo d'uva o succo di limone spolverizzate con zucchero e infornate il cartoccio per 15 minuti.



COLAZIONE:

sarebbe utile associare proteine e carboidrati, se non fossimo pronti a mangiare uova e cereali, il consiglio è un MUESLI completo, 2 cucchiaini di avena in fiocchi, noci mandorle sminuzzate, uvetta, una mela tutti nello yogurt; oppure un bel frullato , se ne desideraste uno energetico provate il BUDWIG, una banana schiacciata , succo di mezzo limone, 2 cucchiaini di semi di lino, noci e nocciole tritate e cereali integrali anche questi tutti nello yogurt.

L'alternativa alle merendine industriali è sempre il buon pane, meglio se integrale, o le gallette di riso con un velo di miele o marmellata.



ANTIPASTO :

è sana abitudine consumare vegetali crudi prima dei pasti, magari un coloratissimo PINZIMONIO, cetrioli, carote, finocchi, ravanelli, pomodori disposti in un grande piatto da portata e intinti in ciotoline singole contenenti olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Facciamo in modo che le verdure siano di stagione

PRIMAVERA: rucola, cipollotti, asparagi, piselli, carciofi, fagiolini

ESTATE : pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, cetrioli, fagiolini

AUTUNNO :bietole, broccoli, verze, zucca, ravanelli,spinaci, carote, cavolfiori

INVERNO :cime di rapa, barbabietole, carciofi,cardi,finocchi, indivia, porri, zucca, spinaci, rape



LE ZUPPE DI LEGUMI :

i ceci, le lenticchie, i fagioli, i piselli, le fave sono una fonte preziosa di proteine vegetali , che, se associate ai cereali diventano un pasto equilibrato . Via libera dunque a farro, orzo, riso, miglio, avena.

DISINTOSSICARSI CON GLI ALIMENTI.....DAGLI ALIMENTI E NON SOLO...

Impariamo ad ascoltare il nostro organismo :se ci manda segnali come insonnia o cattiva digestione, mal di testa o ritenzione idrica, stanchezza o difficoltà di concentrazione vuol dire che abbiamo introdotto una dose eccessiva di tossine attraverso lo stress, gli alimenti, l'aria e dobbiamo correre ai ripari. Cerchiamo di non abusare

di determinati cibi e nonostante un'alimentazione variata concediamo al nostro organismo un giorno " magro " eliminando gli alimenti di cui si è abusato di più : l'astensione permetterà di eliminare gli eccessi e il giorno di magro consentirà una dolce depurazione.

Via libera a frutta fresca, infusi d'erbe, spremute, centrifugati di verdura e frutta, verdure al vapore e in pinzimonio eun brodo saporito e leggero o in alternativa un gazpacho un po' insolito che vi aiuteranno in questa fase :



CONSOMME' VERDE : pulite un porro, due finocchi, un broccolo, 3 carciofi e dopo averli tagliati a pezzi lessateli in poca acqua. Appena le verdure saranno cotte frullatele e servite con un filo d'olio extravergine d'oliva
Potete anche pensare ad un giorno di sola frutta senza limiti di quantità, garantisce un'intensa azione depurativa e...se prolungata per due giorni anche un'azione dimagrante.



GAZPACHO DI MELONE E POMODORO : per 6 persone vi occorreranno 1,5kg di polpa di melone a cubetti, 1 kg di pomodori sbucciati e fatti a cubetti, 150gr di pane raffermo, bagnato in acqua e strizzato, 3 fette di prosciutto crudo, 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, 2 dl di acqua, sale, pepe e succo di limone, foglie di menta o basilico. In una padella scaldate l'olio, versate i pomodori e il melone e fate cuocere a fiamma vivace per 3-4 minuti ;Mettete il tutto nel frullatore unendo il pane, sale, pepe, e l'acqua ,frullate fino ad avere una crema omogenea che metterete nel frigorifero per almeno

un'ora. Intanto mettete il prosciutto in forno a 180° fino a che diventano croccanti. Al momento di servire unite al gazpacho il succo del limone, il prosciutto sbriciolato e guarnite con la menta o il basilico.

L'ultimo consiglio di questa nostra conversazione sul benessere quotidiano, è legato al consumo di sale e zucchero, che, in una sana alimentazione vanno limitati entrambi, senza rinunciare al piacere del cibo e a una dieta ricca e varia. Facciamo attenzione perché lo zucchero oltre che nei dolci è presente in molti alimenti di uso quotidiano, nelle bibite, negli aperitivi, nelle fette biscottate, nelle salse pronte, nei dadi da brodo, nei prodotti in scatola e persino negli sciroppi medicinali. Il sale non è da meno, la fa da padrone negli estratti di carne, nei formaggi, nei salumi, nel pesce affumicato o conservato, nei sottaceti, negli snack per l'aperitivo, nei prodotti da forno come grissini, cracker, pane, pizza, dolci, torte, biscotti : ove è possibile impariamo ad usare le erbe e le spezie per insaporire i nostri piatti o magari sali alternativi che contengano più minerali e meno cloruro di sodio.

E per terminare , il mio consiglio è camminare, camminare , camminare e BUONA VITA A TUTTI !



