

GIULIANA LOMAZZI

Dieta alcalina: la salute a tavola

100%
VEGAN!

100 ricette vegan per ritrovare l'equilibrio acido-base



Terra Nuova
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Cristina Michieli
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Giuliana Lomazzi

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlo-gennaro.com)
Foto di copertina: ©istockphoto.com

Impaginazione: Domenico Cuccu
Progetto grafico e copertina: Andrea Calvetti

©2015 , Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo, 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: settembre 2015

Ristampa

X XI VIII VII VI V IV III II 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017 2016 2015

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 88 6681 105 3

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Giuliana Lomazzi

Dieta alcalina: la salute a tavola

**100 ricette vegan
per ritrovare l'equilibrio acido-base**

Terra Nuova Edizioni



Il piatto dell'equilibrio

Non esistono statistiche che ci indichino quante persone soffrono di acidosi metabolica; considerando però che l'alimentazione odierna è molto acidificante, si può immaginare che il disturbo sia alquanto diffuso. Ed è anche immaginabile che correggere la dieta possa contribuire nettamente a riportare la bilancia verso l'alcalinità, ritornando ad avere capelli e pelle luminosi, articolazioni non doloranti ecc. ecc.

Equilibrio nel piatto

Proteine animali, zucchero bianco, farine raffinate, grassi saturi, oli raffinati, piatti pronti ricchi di sale e additivi, vegetali coltivati con l'uso di sostanze chimiche: i cibi acidificanti sono una costante nella dieta occidentale. Si tratta di alimenti che non apportano benefici all'organismo e che si possono tranquillamente eliminare. Diverso è il discorso per tutti quei cibi che, pur essendo più o meno

acidificanti, hanno un valore nutrizionale non trascurabile. È il caso dei cereali integrali, che sono irrinunciabili in una dieta equilibrata e permettono inoltre di fornire, insieme ai legumi, le proteine complete.

La dieta non deve essere totalmente alcalina; i cibi alcalinizzanti basici (come sono appunto gli ortaggi) devono ammontare al 70-80%, in modo da bilanciare ottimamente gli alimenti un po' più acidificanti ma necessari. È ancora il caso per esempio dei cereali integrali, le cui fibre sono importantissime per l'organismo. Non è possibile eliminare del tutto i grassi, che se di qualità forniscono calorie ed energia, entrano nella composizione delle membrane cellulari, e quindi in ogni tessuto. Ridurre o eliminare i semi oleosi come le noci, ricche di omega 3 e 6, è dannoso per cellule nervose, vasi e sistema immunitario. Anche il caffè, per quanto sia da ridurre, non va eliminato del tutto, se fa piacere berlo moderatamente; recenti studi indicano infatti che può contribuire a prevenire alcune malattie neurologiche come il morbo di Parkinson.

Ci sono anche dei casi in cui un cibo alcalinizzante non necessariamente è ottimale; per esempio la patata è basica per l'organismo, ma ha un indice glicemico alto e bisogna stare attenti a non eccedere; soprattutto, bisogna evitare di friggerla.

Anche i metodi di cottura sono importanti per evitare l'acidosi: come sempre, meglio preferire cotture leggere e delicate, evitando temperature troppe alte come quelle della griglia. È preferibile ridurre i fritti, rinunciando a riutilizzare l'olio (che deve essere sempre di ottima qualità).

Insomma, evitiamo di applicare la tabella che se-

gue a pagina 15 in modo rigido e rigoroso, piuttosto variamo il più possibile la dieta dando ampio spazio ai cibi alcalinizzanti. Ogni tanto va bene anche qualche extra, per esempio un dolcetto o un po' di cioccolato fondente, l'importante è che sia in piccole quantità, per l'organismo sarà più semplice smaltirlo.

L'idratazione

Oltre il 60% del nostro organismo è composto di acqua, elemento fondamentale per lo svolgimento dei processi biochimici e per smaltire le scorie. Se l'apporto idrico è insufficiente, le feci faticano a formarsi e a scorrere, il rapporto tra sodio e potassio ne risente, si possono formare calcoli biliari e renali.

Anche l'equilibrio acido-base è a rischio perché l'organismo non riesce a eliminare i metaboliti acidi. Insomma, come ci viene raccomandato bisogna bere i canonici 1,5 l di acqua naturale al giorno, anche 2. Ma cosa bere? Non certo le bibite gassate, che sono molto acidificanti. Birra e vino non lo sono (a differenza dei superalcolici), ma non possiamo certo contare su questi per calmare la sete. Non sono adatti nemmeno i succhi di frutta, che sono più acidificanti del prodotto di partenza. La scelta migliore ricade come sempre sull'acqua naturale.

Questa può essere affiancata da tè verde e tisane (più avanti troverete un elenco di alcune erbe per realizzarle).

L'acqua minerale alcalinizzante deve essere:
ricca di calcio (> 200 milligrammi/litro)
ricca di bicarbonato (> 1000 milligrammi/litro)
povera di solfato (< 50 milligrammi/litro)

Acidità e alcalinità in cucina

Cibi animali molto acidificanti	Cibi animali poco acidificanti	Cibi animali sostanzialmente neutri	Cibi vegetali molto acidificanti	Cibi vegetali poco acidificanti	Cibi vegetali deacidificanti
Carni	Formaggi freschi spalmabili	Burro	Arachidi tostate	Ciliegie e banana	Frutta (in particolare uva)
Crostacei		Latte	Noci	Cereali e derivati	Verdure (in particolare spinaci, sedano, bietole, cavolfiore, carote, zucchine)
Formaggi stagionati (in particolare grana e parmigiano)		Yogurt	Riso (anche integrale)	Pane di se- gale e di frumento	Fagioli
Frutti di mare				Paste alimentari	Erba di grano, erba d'orzo
Molluschi				Legumi (tranne i fagioli)	Mandorle
Pesce					
Salumi					
Uova intere					

Tratto da www.kousmine.net.

Per una tabella più approfondita vedi www.kousmine.net/i-pilastri-del-metodo/lacidosi/

Acidità e alcalinità di vegetali, cereali e frutta

I valori che seguono (tratti da www.kousmine.net e frutto di accurati studi*) si riferiscono al PRAL (*potential renal acid load*), cioè il carico acido renale potenziale. **PRAL positivi corrispondono a cibi più acidi, PRAL negativi a cibi deacidificanti.**

FRUTTA		VERDURA		CEREALI	
succo di mela	-2,2	asparago	-0,4	pane bianco	
succo di pompelmo	-1,0	broccolo	-1,2	di frumento	+3,7
succo di limone	-2,5	cavolfiore	-4,0	pane integrale	
succo di arancia	-2,9	carota	-4,9	di frumento	+1,8
arancia	-2,7	sedano	-5,2	pane di segale	+4,0
pompelmo	-2,7	cicoria	-2,0	fiocchi di mais	+6,0
albicocca	-4,8	radicchio rosso	-3,7	fiocchi di orzo	+10,07
anguria	-1,9	lattuga iceberg	-1,6	pasta all'uovo	+6,4
banana	+5,5	lattughe varie (in media)	-2,5	spaghetti	+6,5
ciliegia	+3,6	spinaci	-14,4	spaghetti integrali	+7,3
fragola	-2,2	cipolla	-1,5	riso parboiled	+1,7
kiwi	-4,1	porro	-1,8	orzo	+2,5
mela	-2,4	cetriolo	-0,8	farro integrale	+8,2
pesca	-2,4	zucchini	-4,6	miglio	+8,8
pera	-2,9	pomodoro	-3,1		
ribes nero	-6,5	succo di pomodoro	-2,8	LEGUMI	
uva	-21,0	peperone verde	-1,4	fagioli	-3,1
arachidi	+8,3	melanzana	-3,4	lenticchie	+3,5
nocciole	-2,8	patata	-4,0	piselli	+1,2
noci	+6,8	funghi	-1,4	ceci	+0,3

(*) Remer T, Manz F, "Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH", Journal of the Dietetic American Association 1995, pp. 791-797.





Crema di peperoni alle noci



30' + riposo



- ◇ 3 peperoni rossi
- ◇ 100 g di noci sgusciate
- ◇ 2 spicchi di aglio
- ◇ 1 manciata di mollica
- ◇ latte di soia
- ◇ 1 c di origano
- ◇ 4 C di olio
- ◇ il succo di 1 limone
- ◇ sale
- ◇ 1 c di salsa al peperoncino

Per servire

- ◇ pane arabo

■ Cuocete in forno i peperoni, fateli raffreddare e sbucciateli. Tagliateli a pezzi e metteteli nel mixer con le noci (fuorché qualche gheriglio per decorare), l'aglio sbucciato, la mollica bagnata in poco latte di soia, l'olio, il succo del limone, la salsa al peperoncino, l'origano e un po' di sale. Tritate il tutto finemente.

Trasferite la crema in una terrina, livellandola bene. Guarnitela con i gherigli lasciati da parte e servitela con pane arabo.



Quinoa variopinta



30' + riposo



- ◊ 300 g di quinoa gialla
- ◊ 4 perini maturi ma sodi
- ◊ 1 peperone verde
- ◊ 2 cipollotti con il verde
- ◊ 12 ravanelli
- ◊ 2 lime
- ◊ 10 mandorle
- ◊ 8 olive verdi snocciolate
- ◊ 6 rametti di prezzemolo
- ◊ 3 C di olio
- ◊ sale e peperoncino

■ Lavate bene la quinoa, lasciatela sgocciolare e trasferitela in un tegame con 600 ml di acqua fredda. Coprite, portate a bollore e abbassate la fiamma. Cuocete per 15 minuti e fate intiepidire. Intanto mondate e lavate le verdure. Tagliate i pomodori a cubetti, il peperone a listerelle, i cipollotti a fettine, i ravanelli in quattro spicchi.

Mettete tutti gli ortaggi e la quinoa in una ciotola capace. Unite i lime spremuti e le olive affettate. Salate, condite con l'olio e il peperoncino.

Completate con il prezzemolo tritato finemente e con le mandorle sbollentate, sbucciate e macinate grossolanamente. Mescolate e servite dopo un riposo di 30 minuti al fresco.







Terrina di verdure estive



1 h



- ◇ 2 melanzane
- ◇ 4 zucchine
- ◇ 2 patate
- ◇ 4 pomodori tondi maturi
- ◇ 1 rametto di rosmarino
- ◇ 3 rametti di timo
- ◇ 2 spicchi di aglio
- ◇ 1 peperoncino
- ◇ 3 C di olio
- ◇ sale

■ Mondate e lavate tutti gli ortaggi; cuocete al vapore le patate con la buccia per 10 minuti, lasciandole al dente. Quando sono tiepide pelatele e tagliatele a fette spesse. Sbollentate e sbucciate i pomodori; affettateli per il largo ricavandone 4-5 pezzi. Riducete a filetti le melanzane e le zucchine, tritate l'aglio con il peperoncino e le erbe aromatiche.

Disponete tutto quanto a strati in una terrina rivestita di carta da forno, salando leggermente e spruzzando con l'olio. Infornate per 30 minuti a 190° e servite la terrina tiepida.

Sommario

L'equilibrio acido-base	5	Insalata verde-rossa di primavera	36
Breve storia	6	Insalata di pompelmo e avocado	37
Spiegare l'acido-base	6	Insalata di belga e mela	37
Uno stile di vita acidificante	7	Insalata di zucchine marinate	39
Quando c'entra la malattia	8	Insalata di cavolo cinese	40
Cosa succede quando si è "acidi"	9	Insalata con il cavolo nero	40
Effetto a catena	9	Insalata alla frutta	41
Prosperare nell'acidità: i tumori	10	Insalata di crescione e barbabietola	41
Come sapere se si è acidi?	12	Antipasti e spuntini salati	42
Il piatto dell'equilibrio	13	Verdure crude alle salse	44
Equilibrio nel piatto	13	Involtili di riso	44
L'idratazione	14	Carpaccio tiepido di barbabietole e rape	45
Curarsi	17	Crostoni con peperoni e tempeh	45
Non fateveli mancare!	17	Pane ripieno di piselli	46
Agire su tutti i fronti	19	Finta frittata ai porri	46
L'attività fisica per ossigenarsi	19	Insalata russa veg	48
Assunzione di deacidificanti	20	Carciofi ripieni di hummus	48
Bagni alcalinizzanti	20	Canapè assortiti	49
Il rilassamento e la gestione dello stress	20	Focaccia di fiocchi	49
Tecniche di rilassamento	21	Crema di tofu e zucca	50
La dieta di transizione	21	Mousse di carote al pompelmo e curcuma	50
Le piante drenanti	22	Focaccia alle patate con i porri	52
Pulizia con l'argilla	22	Mousse piccante di peperoni e melanzane	52
Bibliografia	24	Terrina di zucca alla salsa di timo	53
Insalate	26	Carpaccio di zucca	53
Insalata di cachi e spinaci	28	Crema di peperoni alle noci	55
Insalata esotica	28	Torta al testo	56
Insalata con la portulaca	29	Millefoglie di verdure alla crema di fagioli	56
Insalata di anguria e peperoni	29	Empanada con peperoni e tofu	57
Insalata di albicocche, cetriolo e lattughino	31	Pizzette con funghi e pesto	57
Insalata di alghe e cetrioli	32	Primi asciutti e in brodo	58
Insalata alla malese	32	Soupe au pistou	60
Insalata di asparagi e fragole	33	Vellutata di spinaci ai pinoli	60
Insalata agrodolce	33	Cicerchie con saraceno e carciofi	61
Insalata di rape e carote	34	Tabulé ai ceci	61
Insalata di radicchio e pere allo zenzero	34	Insalata aromatica di orzo	62
Insalata tricolore d'inverno	36		

Gazpacho verde	
Zuppa scozzese di orzo	
Minestra primaverile di fave fresche	
Zuppa di cetrioli al cocco	
Quinoa variopinta	
Gnocchetti di saraceno al sugo di spinaci	
Riso alla crema di funghi	
Pisarei e fasò veganizzati	
Gnocchi di patate e verdure	
Lasagne al tofu	
Riso rosso e tempeh all'arancia	
Miglio e melanzane gratinati	
Tagliatelle con funghi e broccoli	
Ravioli ai ceci	
Sformato di riso al pomodoro	
Pomodori ripieni aromatici	
Zuppa di cavolo e fagioli	
Sformato di pasta ai porri	
Crema di riso e verdure	

Secondi e contorni

Sformatini di melanzane	
Fagioli speziati alla moda persiana	
Borlotti con le pere	
Cipolle ripiene	
Miscellanea nel wok	
Tofu saltato alle verdure miste	
Piselli alla francese	
Cappuccio al latte di soia	
Purea morbida di fagioli dell'occhio	
Terrina di verdure estive	
Involtini di verza	
Cavolini solari	
Scarola al pomodoro	

64
64
65
65
67
68
68
69
69
71
72
72
73
73
75
76
76
77
77
78
80
80
81
81
82
84
84
85
85
87
88
88
89

Macedonia salata di primavera	89
Duchesse di patate e fave	90
Bicolore di fagioli in salsa	92
Cipolline all'ateniese	92
Lenticchie estive	93
Ceci in salsa aromatica di pomodoro	93
Zucchine farcite	95
Fave e cavolo al coriandolo	96
Fagioli piccanti	96
Funghi alla paprica	97
Cavolata	97

Colazione e dessert 98

Colazione Budwig	100
Rombetti con frutta secca, cioccolato e sesamo	100
Cuscus dolce	102
Frullato di cavolo e lamponi	102
Agrodolce di fragole e cetriolo	103
Focaccia all'uva nera	103
Spiedini di frutta alle nocciole	104
Bicchierini gustosi	104
Gnocchi di patate con le albicocche	105
Patate dolci al latte di cocco	105
Muffin di farina di castagne	106
Coppette di ananas e melagrana in salsa mandarina	108
Mele ripiene	108
Crema di tofu alla frutta	109
Crema alla pera e carruba	109
Crema pasticceria ai frutti di bosco	111
Dessert di riso e pesche	111
Semifreddo con lamponi e ribes	112
Crostata di susine	112
Budino di chia alla frutta	113
Strudel di susine	113



Giuliana Lomazzi è nata a Busto Arsizio (Va) e vive a Trieste. Appassionata da sempre di cucina e benessere naturali, ha cominciato ben presto a occuparsi di queste tematiche. Dal 2007 collabora con *Cibo è salute*, l'associazione che diffonde in Italia il metodo Kousmine, tenendo annualmente corsi di formazione e seminari nelle diverse città italiane. Per Terra Nuova Edizioni ha scritto numerosi libri, tra cui *I germogli nel piatto* (2012), *Riciclare in cucina* (2013), *Senza latte e senza uova* (2015) e, con Antonio Zucco, il best seller *Estratti, centrifugati, smoothies e tisane* (2015).

www.terranuova.it

Si fa un gran discutere di equilibrio acido-base, ma che cos'è? Semplicemente, una delle premesse per un buono stato di salute. È il nostro organismo stesso a produrre composti acidi per poter svolgere le proprie funzioni metaboliche. Ma un'alimentazione ricca di proteine animali, il consumo di bevande gassate e zucchero raffinato, la sedentarietà, lo stress contribuiscono ad aumentare la presenza di sostanze acide nel nostro corpo, che ne rimane così danneggiato.

Il ricettario propone piatti in cui la presenza di ingredienti basilici è predominante, in modo da ristabilire una migliore armonia generale. Prevalgono così tante verdure crude e cotte e tanta frutta, entrambe rigorosamente di stagione, correttamente combinate con cereali, legumi, proteine vegetali e semi oleosi. Tra i condimenti spiccano olio extravergine d'oliva, succo di limone e acidulato di umeboshi.

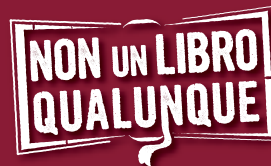
Oltre 100 ricette per le occasioni più diverse, per una cena con gli amici così come per l'alimentazione quotidiana e familiare.

ISBN 88 6681 105 3



9 788866 811053

€ 14,00



www.nonunlibroqualunque.it