

SIMONA MEZZERA

ricette di ROSANNA PASSIONE

# Gravidanza: la dieta ideale



Consigli e ricette veggie per la salute della mamma in attesa



Terra Nuova  
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •



**Simona Mezzera**

# **Gravidanza: la dieta ideale**

**Consigli e ricette veggie per la salute  
della mamma in attesa**

Terra Nuova Edizioni

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

Autrice: Simone Mezzera  
Autrice delle ricette: Rosanna Passione

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro ([www.giancarlo.gennaro.com](http://www.giancarlo.gennaro.com))  
Foto dell'introduzione: ©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](mailto:libri@aamterranuova.it) - [www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

Prima edizione: febbraio 2015

Ristampa

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

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 88 6681 049 0

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)

## Premessa

*Il convincimento che l'alimentazione incida sul nostro stato di salute si perde nella notte dei tempi. È noto a tutti l'aforisma ippocratico «fai che la medicina sia il tuo cibo e il cibo la tua medicina». Peccato che con lo sviluppo della tecnica medica questo aspetto sia stato messo sempre più in secondo piano. Oggi il medico parla di alimentazione con il proprio paziente solo quando si trova di fronte ad alcune malattie, ad esempio cardiovascolari e metaboliche.*

*Anche durante la gravidanza l'attenzione rivolta alla dieta è in relazione soltanto alla prevenzione di disturbi quali il diabete e la gestosi. Non si considera sufficientemente l'impatto del modo di nutrirsi sul futuro benessere del bambino. Quello che la donna mangia si trasforma infatti in tessuti e organi. L'ambiente in cui il feto vive e si forma sono strettamente correlati alla storia alimentare della donna e alle sue scelte dietetiche durante la gravidanza. L'epigenetica ci sta sempre più dimostrando come non solo le influenze esterne, ma anche i cibi che ingeriamo possono lentamente modificare, nel bene e nel male, il nostro DNA e quindi anche quello dei nostri figli. Scegliere come nutrirci è dunque il mezzo migliore che abbiamo a disposizione per essere attori della nostra salute nella prevenzione di patologie anche future.*

*Oltre a valutare il tipo di cibo da scegliere è altrettanto importante porre attenzione a come viene conservato e prodotto. Un'alimentazione sana con cibi coltivati senza sostanze di sintesi, non provenienti da aree lontane da quelle in cui viviamo, privi di coloranti e conservanti, ci aiuta a stare bene oltre a incidere sull'ambiente in cui viviamo. Non possiamo infatti pensare alla salute individuale senza prendere in considerazione anche quella collettiva.*

*In alcune sezioni del libro verranno però introdotti alcuni alimenti/medicamenti che hanno fatto e fanno ancora parte di culture lontane dalla nostra come quella giapponese. Sono cibi che sono stati presentati in Occidente dalla macrobiotica e che lentamente, per alcune persone, sono diventati di uso abituale, tanto da chiedersi se fosse possibile produrle, come da alcuni anni sta avvenendo, anche nel nostro paese.*

*L'orientamento che abbiamo seguito in questa breve pubblicazione si basa per tali ragioni sull'utilizzo di cibi di stagione, coltivati senza prodotti chimici, il più possibile di origine locale e senza proteine animali. L'intento è, da una parte, indirizzare e sostenere chi ha fatto una scelta di questo tipo e, dall'altra, informare chi non fosse vegano, ma fosse invece disposto a interessarsi ad altri approcci alimentari e magari ad adottarli più o meno saltuariamente.*

*Abbiamo anche cercato di riferirci al cibo secondo il tipo di energia che possiede e non solo in relazione alla quantità delle sostanze che vanno a costituire la parte più materiale dell'organismo. Ogni alimento infatti, oltre a contribuire alla formazione degli organi, del sangue, dei muscoli e delle ossa, porta nutrimento alla parte più nascosta e meno evidente, che ci rende individui diversi l'uno dall'altro. A seconda di dove cresce, in relazione alla forma, al colore, al sapore, alla presenza o meno di acqua, ha delle qualità energetiche differenti che influenzano quell'energia vitale "che ci anima in salute e in malattia".*

*La nostra dieta è sempre più quantitativamente perfetta, ma priva di sostanze vitali perché ricca di prodotti raffinati, conservati, irradiati che a lungo andare ci indeboliscono o ci fanno sentire sempre affamati, come se mancasse qualcosa. Si è visto che più il cibo è integrale, e quindi non frazionato o raffinato (cioè privato di quella parte così ricca di nutrienti); più è fresco, consumato secondo la stagione in cui cresce e nel paese di origine, e più ci nutre. Ne avremo bisogno di un quantitativo minore perché essendo più completo e vitale ci rafforza invece di indebolirci. Consiglio sempre di fare una prova su se stessi per sperimentare quanto detto. Per un periodo, per esempio, si potrebbe provare a mangiare solo cibi surgelati – quindi con una natura fredda ben presente, che non scompare nemmeno quando il cibo viene poi cotto e scaldato – e notare se nell'arco di poco tempo anche noi non ci sentiremo più freddi internamente, oppure più esposti alle forme virali o più stanchi. Per sintetizzare, quindi, non è solo la scelta del tipo di cibo, ma anche la sua provenienza, la stagione in cui matura, il modo in cui viene cucinato a farne un vero nutrimento per tutto l'organismo.*



## Saper mangiare

È utile iniziare ricordando quali sono le sostanze che debbono essere presenti nella nostra dieta, quale funzione hanno e dove si trovano, per poi parlare del cibo anche secondo le diverse forme energetiche di cui è portatore. Per semplicità questi aspetti sono stati divisi, ma in realtà dovrebbero rientrare in un'unica visione che comprenda sia i costituenti nutrizionali che l'effetto che ogni alimento ha sull'organismo.

A questo proposito, un tema importante è quello della quantità. Ogni alimento viene in genere analizzato singolarmente e smembrato, per determinare il numero di calorie che produce e la sua composizione (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e oligoelementi). Si dovrebbero invece prendere in considerazione la sua origine, le combinazioni alimentari (vale a dire con quali altri cibi associarlo), lo stato di freschezza e di conserva-

zione. Andrebbe cioè esaminato in un processo e non in una situazione statica, come invece normalmente avviene. Inoltre, sempre in quest'ottica, dovrebbe essere valutata anche la capacità dell'individuo di assorbire quel dato cibo. A volte, infatti, l'assimilazione completa di una sostanza può avvenire anche se è ingerita in quantità inferiori rispetto a quelle indicate sulle tabelle nutrizionali oppure, all'opposto, non essere assorbita anche se assunta in grandi quantità.

## Il paradosso degli integratori

Un'altra osservazione, sempre legata all'aspetto quantitativo, riguarda il processo di raffinazione e frammentazione dei cereali, cioè la separazione di minerali, vitamine e oligoelementi presenti nella parte esterna del chicco. In seguito a questo processo il corpo deve attuare dei meccanismi di adattamento, oppure porsi alla continua ricerca di quello che è stato tolto dai cibi; la conseguenza è che a volte si fanno pasti abbondanti ma non soddisfacenti dal punto di vista nutrizionale. Paradossalmente si deve poi ricorrere a integratori perché mancano delle sostanze fondamentali.

In gravidanza il problema degli integratori assume un ruolo di primo piano. La maternità, condizione fisiologica nella vita di una donna, viene trasformata in una situazione eccezionale da sostenere con prodotti che, nell'arco dei nove mesi, come minimo vanno dall'acido folico alla vitamina B<sub>12</sub>, al ferro, al magnesio, al fluoro.

Questi aiuti esterni sono inutili nel caso di una

dieta ricca di cibi integrali, legumi, con una maggiore quantità e varietà di cereali, verdure, semi e condimenti. Vendere a persone sane integratori che oltre a non essere necessari possono diventare dannosi, sta diventando un vero e proprio business. Gli integratori non facilitano l'assorbimento naturale dell'elemento in quanto abitano la donna a una sua presenza eccessiva. Inoltre gli oligoelementi e le vitamine hanno un loro equilibrio all'interno del singolo alimento che si rischia di perdere se vengono assunti separatamente.

Bisogna inoltre considerare che la preparazione chimica, o anche naturale, della singola vitamina non apporta all'organismo quell'energia vitale che rende vivo il cibo e anche l'organismo che lo assume.

Tutti questi prodotti, se in eccesso rispetto ai reali bisogni della donna, debbono essere eliminati attraverso gli apparati emuntori, quali quelli renale, epatico e cutaneo. A volte si vedono nel neonato delle dermatiti che diminuiscono o addirittura spariscono con la semplice sospensione dei multivitaminici assunti dalla madre durante l'allattamento. Già Lorenzo Braibanti, ginecologo che ha in Italia rivoluzionato l'approccio alla gravidanza e al parto negli anni '70 e '80 del Novecento, ripeteva come esistesse una "estrema delicatezza dell'equilibrio delle vitamine, al punto che si verificano stati di disvitaminosi determinati dall'eccesso di una vitamina assunta farmacologicamente" (da *Parto e Nascita senza violenza*, Red Edizioni). Ma vediamo nel dettaglio quali sono le necessità del nostro corpo.

## Componenti dell'organismo

Le sostanze fondamentali di cui abbiamo bisogno sono proteine, lipidi, carboidrati, vitamine e oligoelementi. Le ultime due sono presenti in quantità più limitate ma sono estremamente importanti.

### Proteine

Sono le sostanze che formano le nostre cellule, i tessuti, gli ormoni, gli anticorpi e tutte le molecole di trasporto che nel sangue veicolano ciò che è utile per l'organismo. Si tratta di catene formate da amminoacidi, molecole semplici che si legano fra di loro in diverse sequenze che vanno a caratterizzare ogni singola proteina. Dato che non siamo in grado di sintetizzare tutti gli amminoacidi, alcuni dobbiamo introdurli già formati attraverso i cibi.

Le proteine che contengono tutti gli amminoacidi al loro interno vengono chiamate nobili. Sono per lo più di origine animale in quanto quelle vegetali, a eccezione della soia, non possiedono i nove amminoacidi detti essenziali. Nei differenti legumi o nei semi ne manca per lo meno uno; la combinazione di due o più alimenti permette di arrivare però alla presenza ottimale. Le proteine di origine animale hanno una forma più contratta e hanno bisogno di un ambiente più acido a livello gastrico per essere digerite, con tutto quello che ne consegue sulla mucosa dello stomaco, oltre che sul pH sanguigno (equilibrio fra gli acidi e le basi presenti nell'organismo). Una maggiore presenza di sostanze acidificanti nel sangue comporta un indebolimento delle difese dell'organismo e l'attivazione di vari meccanismi che servono a tampo-

narle, fra cui quello che permette di riassorbire il calcio dalle ossa, dai denti, dalle unghie e dai capelli. Le proteine vegetali invece sono parzialmente complete, più espansive come forma, ma hanno un minor potere acidificante.

Normalmente la donna ne ha bisogno di circa 45 grammi il dì; in gravidanza il fabbisogno giornaliero può salire anche a 75-90 grammi, secondo anche il suo stile di vita.

### Lipidi

Mentre le proteine hanno essenzialmente una funzione costruttiva – detta anche anabolica – i grassi, oltre a contribuire alla struttura dell'organismo, hanno soprattutto una funzione calorica. Dal loro metabolismo si genera infatti l'energia e il calore necessario all'organismo per le sue funzioni. Depositandosi sotto la cute fungono da riserva, e quando questo avviene vicino agli organi li proteggono e sostengono. Sono utili per la produzione degli ormoni sessuali, permettono l'assorbimento delle vitamine dette liposolubili, entrano nella costituzione delle membrane cellulari e formano i sali biliari, indispensabili per la digestione. I grassi che si introducono possono essere di origine animale o vegetale.

I primi sono essenzialmente saturi e, se in eccesso, si depositano nella parete interna delle arterie. I secondi invece sono soprattutto insaturi e, oltre ad avere un effetto contrastante sul deposito dei lipidi nel lume arterioso, formano le membrane cellulari ed entrano nella sintesi dei fosfolipidi essenziali per il sistema nervoso.

Gli unici che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare sono due acidi grassi polinsaturi:

l'acido linoleico, capostipite della serie degli omega 6 e quello alfa-linolenico, capostipite degli omega 3.

Ultimamente, a proposito dei lipidi si parla spesso dell'importanza del rapporto fra due famiglie di acidi grassi: gli omega 3 e 6. Gli omega 3 sono centrali per il corretto sviluppo della corteccia cerebrale e delle fibre nervose.

Ne fanno parte l'acido alfa-linolenico (ALA) di origine vegetale, l'eicosapentaenoico (EPA) e il docosaesaenoico (DHA) entrambi di origine animale e presenti nei pesci grassi tipo sardine, acciughe e salmone. Questi ultimi sono facilmente assorbiti dall'organismo, che invece fatica a sintetizzare gli omega 3 di origine vegetale, soprattutto in caso di malattia.

Gli omega 6 sono formati dall'acido linoleico, dal gamma-linolenico (presenti entrambi nei cibi di origine vegetale) e da quello arachidonico (contenuto nei prodotti animali). Gli omega 6 in eccesso possono essere convertiti in sostanze che aumentano la pressione arteriosa, le reazioni infiammatorie e allergiche, l'aggregazione piastrinica e la proliferazione cellulare.

Funzione diametralmente opposta hanno invece i derivati degli omega 3, che effettuano quindi un'azione preventiva nei confronti dell'aterosclerosi, dei processi infiammatori ecc. Entrambe le famiglie sono necessarie; il rapporto ottimale deve essere di 2 o al massimo 3 a 1 a favore degli omega 6, e non come accade nell'alimentazione odierna di 20 a 1.

In linea di massima tutti i semi oleosi contengono grassi insaturi di qualità, fibre, proteine, minerali e vitamine (spesso è presente la E, con funzione antiossidante). Sono quindi piccole integrazioni fondamentali nella dieta, soprattutto se vengono usati non tostati e con la pellicina (che protegge l'interno evitando l'ossidazione).

Anche gli oli che se ne ricavano sono importanti per il nostro benessere. L'importante è che vengano ottenuti a freddo, senza riscaldamento né sostanze chimiche che aumentino la produzione a scapito della qualità. Tutti gli oli raffinati, infatti, contengono grassi trans, ancora più dannosi dei saturi in quanto capaci di alzare il colesterolo cattivo e ridurre quello buono, predisponendo alle patologie cardiovascolari. L'ideale è utilizzare gli oli a crudo, perché così si preservano al massimo le loro proprietà nutritive e non si rischia di appesantire il fegato. Solo l'extravergine di oliva, più resistente al calore, può essere ogni tanto riscaldato, ma senza esagerare con cotture protratte. Particolare attenzione va data all'olio di lino, che per la presenza di omega 3 è molto fragile e non va quindi sottoposto a fonti di calore: deve infatti essere conservato in frigo e utilizzato in breve tempo per impedire che irrancidisca, causando nell'organismo la formazione di radicali liberi. Imparare a variare gli oli impiegandone tipi diversi (di girasole, di zucca, di sesamo e così via, oltre all'extravergine di oliva), vuol dire dare all'organismo un contenuto elevato di acidi grassi insaturi ed elementi nutritivi variabili a seconda dei semi di partenza.

## Varietà di oli

*Olio di semi di sesamo:* presenta un tenore equivalente di grassi monoinsaturi e omega 6 ed è ricco di antiossidanti, che ne prevengono anche l'irrancidimento. Contiene vitamine (A, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> e B<sub>3</sub>), interviene come regolatore dello sviluppo cellulare e aiuta a riequilibrare le funzioni dell'organismo in caso di nausea, vomito e mal di testa. È preferibile usarlo crudo dato che, quando cotto, si altera la concentrazione dei grassi polinsaturi con una loro diminuzione e aumento dei monoinsaturi.

*Olio di soia:* contiene lecitina, acidi grassi polinsaturi della serie omega 6 e omega 3, sali minerali e vitamina E, dall'azione antiossidante. Viene consigliato durante la menopausa per alleviarne i disturbi.

*Olio di semi di girasole:* ha un buon rapporto fra acidi grassi polinsaturi (il 65%) e monoinsaturi, svolge un'azione a livello della mucosa intestinale e inibisce l'assorbimento del colesterolo. È inoltre ricco di vitamina E.

*Olio di semi di lino:* è quello che contiene un maggior numero di acidi grassi del tipo omega 3, ha quindi una funzione antipertensiva, anticolesterolo, antitumorale, oltre a essere adatto durante la gravidanza e l'allattamento per la presenza di omega 3 di origine vegetale. È indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso del feto e poi del bambino. Va usato esclusivamente a crudo e irrancidisce facilmente.

*Olio di noce:* ha un elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi.

*Olio di vinaccioli:* è ricco di acidi grassi polinsaturi e vitamina E.

*Olio di semi di zucca:* contiene delle sostanze che alcuni autori ritengono siano in grado di prevenire il tumore prostatico, acidi grassi polinsaturi soprattutto del tipo omega 3, vitamina A e oligoelementi.

*Olio di oliva:* presenta il 74% di acidi grassi monoinsaturi e il 16% di saturi, non sono invece presenti quelli polinsaturi e c'è una proporzione di omega 6 e omega 3 di 9 a 1.



## Carboidrati

Hanno sapore dolce e possono essere distinti in zuccheri o carboidrati semplici, come per esempio lattosio, maltosio, fruttosio, glucosio e saccarosio; e carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali, nei legumi e negli ortaggi.

Svolgono una funzione essenzialmente energetica, producono anch'essi calore ed energia fondamentale per il funzionamento dei vari organi e soprattutto del cervello. Sotto forma di glicogeno si depositano nel fegato e nei muscoli e possono poi, nel momento del bisogno, essere rilasciati nel circolo ematico in modo che il livello di glucosio nel sangue non vari più di tanto.

È preferibile assumere i carboidrati nella loro forma più complessa, per non produrre cambiamenti troppo repentini nella concentrazione glicemica e nella produzione di insulina. Si debbono inoltre preferire integrali in quanto contengono oligoelementi utili per il loro metabolismo. Quelli raffinati infatti sono separati dai minerali e dalle vitamine, che sostengono il funzionamento pancreatico e il metabolismo generale dei glicidi. Lo zucchero semplice, oltre a essere raffinato, entra direttamente in circolo, producendo un picco glicemico notevole e immediato che porta a una liberazione veloce di insulina, con conseguente rapida riduzione della concentrazione di glucosio nel sangue e nuovo desiderio di mangiare dolci.

Abbiamo tutti bisogno di carboidrati. Le diete dimagranti più popolari in cui si esalta la parte proteica e si elimina quella legata agli zuccheri affaticano l'apparato emuntore, soprattutto quello renale, e acidificano troppo il sangue, oltre ad attribuire alle proteine un ruolo (calore ed energia) che invece è

dei carboidrati. L'ideale è introdurre i carboidrati sotto forma di sostanze complesse come riso, farro, miglio, pasta, orzo e via di seguito, possibilmente integrali per i motivi a cui accennavamo in precedenza.

Sono da evitare gli zuccheri semplici per non sottoporre il pancreas a uno sforzo eccessivo, considerando che in gravidanza, per il differente equilibrio ormonale, il metabolismo glicidico viene già di suo alterato.

Nella parte dedicata al terzo trimestre di gravidanza si accennerà anche al rischio di un cattivo funzionamento del pancreas nella produzione di insulina, con conseguente aumento della glicemia nel sangue.

### Focus sugli zuccheri

Sono vari i danni legati all'uso dello zucchero. Oltre a quelli più sottili, correlati all'aspetto energetico, vi sono una serie di controindicazioni che elenchiamo:

- maggiore formazione di trigliceridi, con il rischio di un aumento nella formazione di depositi a livello dei vasi arteriosi;
- riduzione della quantità di colesterolo HDL, cioè quella parte di colesterolo considerata "buona", capace di contrastare l'effetto dannoso dell'altra frazione;
- aumento della possibilità che si formino calcoli renali;
- incremento nell'eliminazione di calcio attraverso le urine a causa del potere acidificante dello zucchero, con possibile danno a livello delle strutture ossee.

## Non tutti gli zuccheri sono uguali: una rapida panoramica

*Zucchero di canna:* è uno zucchero raffinato costituito per quasi il 100% da saccarosio. Estratto dalle canne mediante spremitura, il succo grezzo viene poi raffinato con l'uso di calce, anidride carbonica e solforosa.

*Zucchero di canna greggio:* zucchero di canna raffinato sciolto ulteriormente e poi addizionato con una certa quantità di melassa e caramello, il tutto cristallizzato. Rispetto allo zucchero raffinato presenta solo un minor contenuto calorico e un gusto meno pronunciato.

*Zucchero di canna integrale:* ottenuto anch'esso dalle canne da zucchero senza però passare attraverso il processo di raffinazione. Rispetto allo zucchero bianco ha un minore contenuto di saccarosio (l'80% circa), 5-6% di glucosio e uguale quantità di fruttosio. A differenza di quello raffinato contiene un notevole quantitativo di sali minerali, calcio, fosforo, potassio, zinco, fluoro, magnesio e vitamine.

*Melassa:* è un sottoprodotto della lavorazione dello zucchero di canna e di barbabietola; contiene circa il 45% di saccarosio, il 25% di glucosio, vitamine del gruppo B, potassio, acido fosforico.

*Sciroppo d'acero:* dolcificante estratto dalla linfa dell'acero, dopo ebollizione si concentra dando luogo a uno sciroppo denso e dolce ricco di potassio, calcio, manganese, magnesio, ferro, vitamine del gruppo B e naturalmente saccarosio, anche se in quantità non eccessive.

*Succo di agave:* linfa di una pianta messicana che viene usata anche per la produzione della tequila. È composto da fruttosio e da poco glucosio; le vitamine vengono perse durante la lavorazione.

*Malto:* liquido denso ricavato dalla germinazione di vari cereali, in cui avviene la trasformazione in maltosio e in misura minore in saccarosio e fruttosio. È il dolcificante con il maggiore contenuto di sali minerali e proteine.



## Vitamine

Sono sostanze indispensabili alla vita il cui fabbisogno aumenta in gravidanza per le necessità del feto e del tessuto in crescita. Si trovano in natura nei vegetali e negli animali che si nutrono di piante o di erbivori. Non siamo in grado di sintetizzarle e quindi, almeno come precursori, dobbiamo assumerle attraverso il cibo. Nel mondo contemporaneo andiamo più facilmente incontro a una loro carenza per una serie di motivi: l'impoverimento del suolo coltivato con sostanze di sintesi, il mancato rispetto della stagionalità; il trasporto da paesi lontani, con tempi lunghi di conservazione; il consumo di verdura e frutta non maturata sulla pianta e quindi privata del processo naturale per il completo sviluppo delle vitamine. Anche l'utilizzo dello zucchero raffinato può favorire un loro deficit, a causa del bisogno maggiore di alcune vitamine che intervengono nel metabolismo glicidico. Le vitamine sono inoltre labili e perdono facilmente la loro struttura e funzione. Il metodo di cottura è quindi importante, perché molte si deteriorano con il calore. Da quanto detto sembrerebbe facile andare incontro a una carenza vitaminica, e quindi pensare di integrarne il fabbisogno con compresse e preparati appropriati. Non è però questa la soluzione. Un conto è un alimento o una composizione alimentare che contenga una serie di sostanze calibrate fra loro per consentirne un maggiore assorbimento, un altro è un preparato creato con sostanze separate dalla fonte originale o sintetizzate chimicamente. In quest'ultimo caso viene a mancare la vitalità che, presente nel cibo integro, ne potenzia l'effetto e ne diminuisce quindi la quantità necessaria per l'organismo. Inol-

tre è difficile che ci sia un sovradosaggio in natura, a meno che la persona non si nutra di un solo alimento in forma concentrata. Invece questo può succedere con i prodotti di sintesi, con conseguente accumulo nei tessuti e organi o impegno degli emuntori.

## Oligoelementi

Come i minerali assicurano la stabilità della Terra, così quelli presenti nel nostro organismo ne permettono la struttura. Senza di loro la vita sarebbe impossibile. Intervengono infatti in tutti i processi vitali, garantendo stabilità, e anche nelle miscele colloidali che formano le cellule. Pertanto, anche se sono presenti in piccole quantità nell'organismo, svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo e nel funzionamento cellulare. Intervengono in tutte le funzioni del corpo umano: respirazione, digestione, apparato neurovegetativo e muscolare.

Ci legano in modo particolare alla Terra in quanto li introduciamo attraverso cibi che li hanno assorbiti dal suolo. Per questo motivo è importante il modo in cui viene trattato il substrato su cui crescono frutta e verdura: più è povero meno oligoelementi ha l'organismo. Parlare di tutti gli elementi e delle loro funzioni esula in parte dall'argomento che vogliamo trattare, per cui ci limitiamo a considerare la loro importanza e necessità anche se in dosi minime e a citarne alcuni, particolarmente importanti per la gravidanza e l'allattamento. Nell'approfondimento alle pagine 16 e 17 troverete pertanto alcune informazioni relative a calcio, ferro, iodio, magnesio e manganese, le loro funzioni e gli alimenti che li contengono.

## Focus sulle vitamine

### **Vitamina A**

*Fabbisogno giornaliero:* 5000 U.I. o 800 mg. In gravidanza: 8000 U.I. o 1000 mg. In allattamento: 1400 mg.

*Funzioni.* Aumenta la resistenza alle infezioni. È utile per gli organi di senso quali vista, udito e olfatto. Mantiene sana la pelle. Interviene nella crescita ossea e dei denti. Partecipa alla formazione degli organi sessuali. È utilizzata nella sintesi e nell'assorbimento proteico.

*Fonti.* Nei vegetali e nella frutta si trova sotto forma di precursore (carotene), soprattutto in quelli di colore giallo quali carote, zucca, albicocche, pesche, melone e mais. Inoltre è presente negli spinaci, nei cavoli, nell'aglio, nella cipolla, nelle lenticchie, nei cereali, nell'olio di germe di grano e nei mirtilli. Nei prodotti di origine animale si trova nel tuorlo, nei latticini, nell'olio di fegato dei vari pesci e nel fegato.

### **Vitamina B<sub>1</sub> o Tiamina**

*Fabbisogno giornaliero:* 1,5 mg. In gravidanza: 1,7 mg. In allattamento: 1,8 mg

*Funzioni.* Necessaria per le funzioni enzimatiche che forniscono energia alle fibre nervose e al cervello. Un suo deficit può portare a sintomi a carico del sistema nervoso o dell'apparato cardiovascolare. La sua presenza è in relazione alla quantità di carboidrati introdotti con la dieta.

*Fonti.* Cereali integrali, germe di grano, lievito di birra, soia, asparagi, fagiolini, verdure a foglia verde, alghe, piselli, semi di girasole, uva passa, ananas fresco. I prodotti di origine animale che la contengono sono il fegato e la carne di maiale.

### **Vitamina B<sub>2</sub> o Riboflavina**

*Fabbisogno giornaliero:* 1,7 mg. In gravidanza 2 mg. In allattamento: 2,2 mg

*Funzioni.* Svolge un ruolo essenziale nel metabolismo proteico; se non è disponibile non si possono formare nuovi tessuti né riparare quelli danneggiati. Presiede al metabolismo dei grassi. Componente del pigmento della retina, permette l'adattamento alla luce.

*Fonti.* Grano integrale, lievito di birra, verdure a foglia verde, alghe, fagiolini, piselli, soia. Prodotti di origine animale: frattaglie, tuorlo e latte.

### **Vitamina B<sub>3</sub> o Niacina**

*Fabbisogno giornaliero:* 14 mg. In gravidanza: 16 mg. In allattamento: 19 mg.

*Funzioni.* Una sua forma ha un effetto vasodilatante utile soprattutto a livello della circolazione periferica,

l'altra riduce il colesterolo. Entrambe intervengono nel metabolismo dei carboidrati; più se ne assume nella loro forma raffinata più sono necessarie.

*Fonti.* Cereali integrali, lievito di birra, nocciole. Nei cibi di origine animale: frattaglie, carne in genere, pollo, tacchino, coniglio e tonno. È l'unica vitamina che può essere sintetizzata dall'organismo partendo da un aminoacido essenziale: il triptofano.

### **Vitamina B<sub>6</sub> o Piridossina**

*Fabbisogno giornaliero:* 2 mg. In gravidanza e in allattamento: 2,5 mg.

*Funzioni.* Partecipa a numerosissime attività enzimatiche che coinvolgono il metabolismo glucidico, lipidico e proteico. Necessaria per la sintesi del DNA e dell'RNA, degli anticorpi; è uno dei componenti dell'emoglobina. Nella donna in gravidanza previene i crampi alle gambe, il gonfiore alle mani e ai piedi, la nausea. Interviene nel metabolismo degli estrogeni, previene la carie.

*Fonti.* Cereali integrali, grano saraceno, soia, noci, nocciole, arachidi, semi di girasole, verdure a foglia verde, alghe, banana. Prodotti di origine animale: pesce (soprattutto salmone), fegato, carne di manzo.

### **Vitamina B<sub>12</sub> o Cianocobalamina**

*Fabbisogno giornaliero:* 0,6 mg. In gravidanza e in allattamento: 0,8 mg.

*Funzioni.* Partecipa alla formazione dei globuli rossi e delle cellule nervose, ha un ruolo fondamentale nella sintesi del DNA e dell'RNA, è indirettamente implicata nella conversione degli zuccheri in grassi, entra nel metabolismo dei carboidrati, lipidi e proteine. Stimola la crescita e accresce la resistenza alle infezioni. In caso di carenza si può avere una degenerazione della guaina che circonda le fibre nervose.

*Fonti.* Cibi di origine animale ne contengono in quantità elevata; un problema di approvvigionamento può esistere per chi segue un'alimentazione vegana. In questo caso l'uso di alghe o cibi fermentati quale il tempeh può apportare alcuni suoi precursori, convertibili in vitamina B<sub>12</sub> grazie all'intervento della flora intestinale. È contenuta nel lievito di birra.

### **Acido folico**

*Fabbisogno giornaliero:* 0,5 mg. In gravidanza: 1 mg. In allattamento: 0,6 mg

*Funzioni.* Insieme alla vitamina B<sub>12</sub> partecipa alla formazione dei globuli rossi. Necessaria per la moltiplicazione cellulare.

*Fonti.* Verdure a foglia verde, asparagi, cavolo, rape, broccoli, piselli, fagiolini, indivia, cereali integrali. Prodotti di origine animale: fegato.

## **Vitamina C**

*Fabbisogno giornaliero:* 60 mg. In gravidanza: 80 mg. In allattamento: 100 mg

*Funzioni.* Aumenta la fagocitosi, ingloba i microorganismi in alcune cellule che li distruggono, ha un'azione antiossidante, contribuisce alla formazione del collagene, riduce la concentrazione di colesterolo, migliora la circolazione e previene le emorragie, aiuta il funzionamento cerebrale.

*Fonti.* Le sue fonti principali sono melone, kiwi, agrumi, fragole, mirtilli, papaya, prezzemolo, alghe, cavoli, crescione, spinaci, pomodoro, rosa canina. È sensibile alla luce e al calore.

## **Vitamina D**

*Fabbisogno giornaliero:* 400 U.I. o 5 mg. In gravidanza e allattamento: 10 mg.

*Funzioni.* Regola il metabolismo osseo, favorendo l'assorbimento del calcio; è quindi utile anche in tutti i processi in cui interviene. Combatte gli effetti negativi del cortisone.

*Fonti.* Si trova sotto forma di provitamina in numerose sostanze e negli esseri umani viene trasformata in vitamina dai raggi solari. Invece in alcuni prodotti animali, come olio di fegato di merluzzo, tuorlo, salmone e tonno, è già formata.

## **Vitamina E**

*Fabbisogno giornaliero:* 30 U.I. o 8 microgrammi. In gravidanza: 10 mg. In allattamento: 11 mg.

*Funzioni.* Interviene nella produzione anticorpale, è antiossidante, ha un'azione antitumorale, è utile in tutti i casi di cellule danneggiate, regola la formazione di fibrina intervenendo quindi nella coagulazione.

*Fonti.* Si trova nelle foglie esterne del cavolo, nell'ortica, nella menta, negli spinaci, nel crescione, negli asparagi, nelle foglie dei broccoli e delle carote, nei cereali integrali, nell'olio di germe di grano, cartamo e arachidi.

## **Vitamina K**

*Fabbisogno giornaliero:* 0,70- 0,100 mg.

*Funzioni.* Fondamentale per la coagulazione del sangue.

*Fonti.* È contenuta in cavoli, spinaci, pomodori, patate, carote, piselli, soia. Nei prodotti animali è presente nella carne. Può essere poi sintetizzata nel nostro organismo in presenza di batteri intestinali. Se assunta in dosi eccessive si deposita nel fegato e aumenta la formazione di coaguli nel circolo.

## Focus sugli oligoelementi

### Calcio

*Fabbisogno giornaliero:* da 250 a 1200 mg. In gravidanza e durante l'allattamento: circa 1600 mg.

*Funzioni.* Il 99% del calcio è presente nei tessuti di sostegno: ossa, denti, unghie, capelli. Ha un ruolo determinante nella contrazione delle cellule, sia di quelle muscolari (quindi anche a livello del cuore e dell'utero) che di quelle nervose. Favorisce inoltre la coagulazione, regola la permeabilità della membrana cellulare, controlla la concentrazione di colesterolo nel sangue e interviene nella produzione di molti enzimi necessari per la digestione. Durante il parto regola le contrazioni uterine, nell'allattamento favorisce la produzione di latte.

*Fonti.* Per essere assorbito necessita in primo luogo della vitamina D e poi di quelle A e C. L'acido ossalico presente nel rabarbaro, negli spinaci e nel cioccolato può diminuirne l'assunzione così come i grassi, i fosfati, la nicotina, l'alcol e la caffeina. Il suo assorbimento a livello intestinale è inibito dalla presenza del ferro, dello zinco, del magnesio, del manganese e del rame.

Gli alimenti che contengono calcio sono i semi oleosi come le mandorle, le nocciole, il sesamo, i semi di zucca e di girasole, i cereali in chicchi, le alghe, le radici e i legumi. Prodotti animali: latticini, uova e molluschi.

### Ferro

*Fabbisogno giornaliero:* 18 mg. In gravidanza: 24 mg.

*Funzioni.* Entra nella formazione dell'emoglobina, e permette il trasporto di ossigeno ai tessuti e di anidride carbonica dalle cellule all'esterno dell'organismo. Svolge un ruolo essenziale per il sistema immunitario aumentandone la capacità di difesa. Entra nella formazione di vari enzimi che controllano l'ossidazione cellulare. Inoltre è necessario nella costituzione del tessuto connettivo, nella sintesi dei neurotrasmettitori e degli ormoni come quello tiroideo.

*Fonti.* Per un adeguato assorbimento il ferro necessita di vitamina C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ed E, oltre alla presenza di acido cloridrico prodotto dallo stomaco, di proteine, e di rame e calcio. Invece ne inibiscono l'assorbimento tè, caffè, antiacidi, proteine della soia e certi tipi di antibiotici. Si trova in tutta la frutta secca, soprattutto uvetta e albicocche, nei cereali integrali, nelle verdure a foglie verdi, nelle barbabietole, nelle fragole, nel lievito e nella melassa. Prodotti animali: carne, tuorlo e sardine.

### Iodio

*Fabbisogno giornaliero:* 150 mg. In gravidanza: 175 mg. In allattamento: 200 mg.

*Funzioni.* Entra nella costituzione degli ormoni tiroidei che determinano il metabolismo del nostro or-

ganismo, intervenendo quindi sul ritmo dell'organismo e la termoregolazione.

*Fonti.* Ne inibiscono l'assorbimento i cavoli, il cavolfiore, i broccoli, la lattuga, gli spinaci, la barbabietola, la rapa, la soia e tutti i suoi derivati. Ne sono invece particolarmente ricchi le alghe e tutti gli alimenti che provengono dal mare; è anche presente nei semi di girasole, nei pistacchi e nelle cipolle.

### **Magnesio**

*Fabbisogno giornaliero:* 300 mg, che può aumentare se la dieta è troppo ricca di carboidrati. In gravidanza e allattamento: 450 mg.

*Funzioni.* Insieme al calcio, il magnesio è essenziale in tutti i tessuti ossei. Piccole quantità attivano centinaia di enzimi che partecipano ad alcune attività biochimiche fra cui quelle legate alla scissione dello zucchero dalle sue catene di deposito. È coinvolto nella permeabilità della membrana cellulare e nel rilassamento nelle fibre muscolari. In questo senso è antagonista al calcio, che ne determina la contrazione. La sua presenza è inoltre indispensabile per stabilizzare la struttura cellulare, per le vitamine B<sub>1</sub> e B<sub>6</sub>. Può aumentare la funzionalità respiratoria.

*Fonti.* Il suo assorbimento è ostacolato da diete troppo ricche di calcio, alcol, grassi saturi, dolci, fosfati, vitamina D, così come dall'uso di contraccettivi orali, diuretici e antibiotici. È contenuto principalmente nei semi di girasole, nella soia, nei semi oleosi in genere, nei cereali integrali, nei legumi, nelle verdure e nel cioccolato. Prodotti animali: pesci e soprattutto molluschi.

### **Manganese**

*Fabbisogno giornaliero:* 2,5-3 mg. In gravidanza e allattamento: 5 mg.

*Funzioni.* Principalmente si concentra nelle ossa, nel sangue, nei muscoli e nel fegato. Permette l'attività di numerosi enzimi che sono coinvolti nel metabolismo degli zuccheri e nella produzione dell'ormone tiroideo. Aiuta inoltre l'impiego del ferro, la sintesi del colesterolo e quindi degli ormoni sessuali. Aumenta la fertilità e combatte l'impotenza nell'uomo. È fondamentale per la produzione del latte e pare ricopra un ruolo centrale nel facilitare lo sviluppo del senso materno. È importante per le vitamine B, C e E.

*Fonti.* L'assorbimento è inibito dall'eccessiva presenza nella dieta di calcio, magnesio e ferro e dai prodotti raffinati. Si trova principalmente nei cereali integrali, nelle noci, nei legumi, nella frutta (soprattutto mirtilli, uva, ananas, avocado), nella frutta secca e nell'olio di germe di grano.



Zuppe, verdure cotte e



crude

Ortaggi, cotti e crudi, sono i protagonisti di questa sezione. Le ricette sono state pensate nel rispetto della stagionalità dei prodotti e suggeriscono piatti per tutte le stagioni dell'anno. Tra gli ingredienti troverete quindi diverse varietà di cavoli, zucche, carciofi, finocchi, sedano rapa, daikon, ravanelli, fagiolini e zucchine. Anche gli stili di cottura variano: zuppe e minestre, stufati, brevi scottature in padella, al forno, salamoia, vapore... Ad arricchire le pietanze dal punto di vista nutrizionale e del palato ci vengono in aiuto le alghe e i semi (girasole, noci, pinoli, sesamo ecc.).

## Zuppa di miso estiva



- ◇ 3 cm d'alga wakame
- ◇ 1 cipolla fresca
- ◇ 1 zucchina
- ◇ 1 carota
- ◇ 3 c di miso d'orzo o di riso se celiaci
- ◇ qualche stelo di maggiorana

■ Tagliate la cipolla a mezzaluna sottile, zucchine e carote a rondelle fini. Ammollate l'alga in una tazza d'acqua per 5 minuti, quindi tagliatela a pezzetti. Portate a bollore quattro tazze d'acqua (compresa l'acqua d'ammollo dell'alga), aggiungete la cipolla e cuocete scoperto per un minuto, quindi mettete zucchina, carota e alga wakame e continuate la cottura a fuoco dolce per altri 8-10 minuti. Diluite il miso in poco brodo caldo e versatelo nella zuppa, lasciate sobbollire ancora per due minuti. Guarnite con foglioline di maggiorana.

## Zuppa di miso



- ◇ 1 carota
- ◇ qualche foglia tenera di cavolo nero
- ◇ 100 g di tofu
- ◇ 1 cipollotto
- ◇ 7 cm ca. d'alga wakame
- ◇ 1 C di miso d'orzo
- ◇ 1 pezzetto di zenzero
- ◇ 4 T d'acqua + 1/2 T per ammollo dell'alga

■ Tagliate le carote a rondelle, il cavolo nero a striscioline sottili, il tofu a dadini; tenete l'alga a bagno per 5 minuti.

Nel frattempo, portate 3 tazze d'acqua a bollore, calatevi le carote e fatele cuocere per 5 minuti circa. Aggiungete il cavolo nero e sobbollite per altri 3-4 minuti. Versate allora in pentola la restante acqua, compresa l'acqua di ammollo dell'alga. Quando torna a bollore, aggiungete il tofu, e cuocete dolcemente ancora qualche minuto, fino a che le foglie del cavolo sono tenere e il tofu sale in superficie. Nel frattempo, sciogliete il miso con un po' di brodo caldo, poi versatelo in pentola avendo cura di non farlo bollire. Servite con cipollotto tagliato fine e qualche goccia di succo di zenzero ottenuto grattugiando la radice.

## Minestra di ortiche



- ◇ 2 grosse manciate di foglie tenere di ortica
- ◇ 2 patate sbucciate
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 litro di brodo di verdure
- ◇ 1 C d'olio
- ◇ sale
- ◇ noce moscata
- ◇ germogli di alfa alfa

■ In una casseruola, saltate in olio la cipolla tritata per 4-5 minuti; aggiungete poi le patate tagliate a pezzi, il brodo di verdure, sale e noce moscata. Cuocete per 10 minuti circa, quindi unite le foglie d'ortica che avrete fatto saltare velocemente a parte in pochissimo olio. Proseguire la cottura per altri 5 minuti, frullate e servite con un ciuffo di germogli come guarnizione.

## Vellutata dolce



- ◇ 600 g di zucca
- ◇ 1 cipolla
- ◇ 1 patata americana
- ◇ olio
- ◇ sale
- ◇ latte di cocco a piacere
- ◇ 1 foglio di alga nori
- ◇ 1 pezzetto di zenzero (facoltativo)

■ Sbucciate e tagliate gli ortaggi a dadini. Ungete il fondo di una pentola con poco olio e fatevi appassire la cipolla, con un pizzico di sale, mescolando per qualche minuto. Aggiungete la zucca e la patata, e mescolate per far insaporire il tutto. Versate in pentola un paio di bicchieri d'acqua e cuocete coperto per 15 minuti circa o finché gli ortaggi non sono teneri. Frullate diluendo la crema densa con il latte di cocco per ottenere la consistenza desiderata; aggiustate eventualmente di sale e servite la vellutata calda decorando ogni porzione con strisce di alga nori leggermente tostata, ed eventualmente un goccio di succo di zenzero.

**Nota.** La cremosità e il sapore naturalmente dolce di questa zuppa la rendono particolarmente nutriente e rassante. Si può aggiungere la crema a del miglio già cotto, per farne una pietanza ancora più sostanziosa

## Brodo vegetale



- ◇ 3 coste di sedano
- ◇ 1 piccolo porro
- ◇ la buccia di 1 zucca bio
- ◇ 3 carote
- ◇ 3 spicchi d'aglio non sbucciati
- ◇ qualche stelo di prezzemolo
- ◇ 2 cipolle bionde non sbucciate bio
- ◇ qualche grano di pepe nero
- ◇ 2 foglie di alloro
- ◇ qualche rametto di timo
- ◇ 1/2 c di sale

■ Schiacciate gli spicchi d'aglio, spazzolate bene tutti gli ortaggi e tagliateli in tocchi, in quarti le cipolle. Mettete tutto in pentola con due litri d'acqua, portate a bollore ed eventualmente eliminate la schiuma che si forma in superficie. Coprite e cuocete per 40 minuti circa, poi filtrate.

**Nota.** Un ottimo brodo si ottiene utilizzando anche solo gli scarti degli ortaggi: così come le bucce della zucca, possiamo usare buccia di cipolle, estremità di carote, finocchi, porri e via andando, se acquistiamo prodotti da agricoltura biologica.

## Crema di broccoli e sesamo



- ◊ 1 piccolo porro
- ◊ 500 g di broccoli
- ◊ 6 C di semi di sesamo leggermente tostati
- ◊ 1 C raso di miso d'orzo
- ◊ sale

■ Tagliate la parte bianca del porro a fettine sottili (riservate il verde per un altro uso); dividete la testa dei broccoli in piccole infiorescenze e sbucciate la parte coriacea dei gambi, quindi tagliate quest'ultimi a fettine sottili. In una pentola portate mezzo litro di acqua a bollore, aggiungete il porro e i gambi dei broccoli e cuocete per circa 4 minuti. Versate 600 ml di acqua e, quando bolle, salate leggermente e calate in pentola i fiori. Dopo qualche minuto di cottura, quando i broccoli sono ancora al dente e mantengono il bel verde brillante, toglietene alcuni e riservateli per guarnire le porzioni individuali di zuppa. Proseguite la cottura per un totale di 10-13 minuti, affinché gli ortaggi siano teneri senza che arrivino a scurirsi. Nel frattempo, sfarinate in polvere fine i semi di sesamo leggermente tostati e diluite il miso con poca acqua di cottura dei broccoli. Frullate il contenuto della pentola per ottenere una crema. Rimettetela sul fuoco per un paio di minuti con l'aggiunta di miso e sesamo, mescolando bene. Servite la crema calda guarnendo ogni porzione con un fiorellino di broccolo.





## Zuppa cremosa di cavolo e avena



- ◇ 300 g di cavolo cappuccio
- ◇ 3-4 manciate di fiocchi d'avena
- ◇ 2 scalogni o 1 cipolla
- ◇ 1 piccola manciata di alghe dulci
- ◇ 1/2 C d'olio
- ◇ 1/2 c di sale

■ Tagliate a dadini lo scalogno (o la cipolla) e il cavolo a striscioline molto sottili. Mettete a bagno l'alga dolce in una tazza d'acqua. Saltate nell'olio la cipolla, facendola "sudare" con un pizzico di sale, per un paio di minuti; poi aggiungete il cavolo e saltatelo finché non sarà appassito. Versate i fiocchi, l'alga dolce tagliata finemente, acqua a coprire (compresa l'acqua d'ammollo dell'alga) e il sale; portate e bollire e cuocete a fiamma bassa e coperto per 30 minuti circa, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura, la zuppa dovrebbe risultare cremosa. Se si asciugasse troppo, si può aggiungere un poco di latte d'avena.

## Vellutata smeraldina di zucchine



- ◇ 8 zucchine
- ◇ 2 cipolle fresche
- ◇ 1-2 patate
- ◇ 1 C d'olio
- ◇ qualche foglia di basilico, maggiorana o menta
- ◇ crostini di pane
- ◇ 1 C di yogurt (facoltativo)

■ Fate appassire dolcemente la cipolla nell'olio con un pizzico di sale; aggiungete poi le zucchine e le patate tagliate a fettine sottili e fatele insaporire mescolando, quindi del brodo vegetale quanto basta a coprire a filo. Cuocete coperto per 15 minuti circa, al termine lasciate intiepidire leggermente la zuppa. Incorporate le erbe a piacere e frullate il tutto. Servite la vellutata calda, fredda o a temperatura ambiente, con crostini di pane ed eventualmente un goccio di yogurt.

## Zuppa cremosa di farro



- ◇ 200 g di farro decorticato
- ◇ 50 g di lenticchie rosse
- ◇ 1 porro
- ◇ 2 gambi di sedano
- ◇ 200 g di zucca
- ◇ 1-2 carote
- ◇ 3 foglie di alloro
- ◇ 5 cm di alga kombu
- ◇ brodo vegetale
- ◇ 2 C d'olio
- ◇ 1 ciuffo di prezzemolo
- ◇ 1 p di sale

■ Lavate e mettete a bagno per diverse ore in 4 parti d'acqua il farro. Cuocetelo in pentola a pressione con la kombu e le lenticchie per 40 minuti. Tagliate gli ortaggi a dadini e fateli appassire in una pentola con l'olio e un pizzico di sale, per qualche minuto, perché si insaporiscano e comincino ad ammorbidirsi. Mettete quindi in pentola anche l'alloro e il brodo vegetale, quanto basta a coprire gli ortaggi; aggiustate di sale e cuocete coperto per 10 minuti. A questo punto versate anche farro e lenticchie, e altro brodo vegetale quanto basta per la giusta quantità di zuppa; cuocete dolcemente per altri 15 minuti. Eliminate l'alloro, mescolate e servite con un filo d'olio e prezzemolo tritato.

## Broccoli con salsina



- ◇ 2-3 cime di broccoli
- ◇ 2 C di tahin (burro di sesamo)
- ◇ 2 C di acidulato di umeboshi
- ◇ qualche goccia di succo di limone

■ Per questa cottura è necessaria una classica vaporiera oppure una pentola dal fondo leggero con un cestino o margherita per la cottura a vapore.

Versate circa 2 cm d'acqua in una pentola; tagliate e lavate le cime e mettetele nell'apposito cestino, con qualche grano di sale. Cuocetele a pentola coperta per 6-7 minuti o finché non sono tenere ma ancora di un verde brillante. Servite con una salsina ottenuta miscelando il tahin, l'acidulato di umeboshi, il succo di limone e 3-4 cucchiari di acqua di cottura delle verdure.

**Nota.** All'umeboshi si può sostituire mezzo cucchiaino di miso.



## Carciofi ripieni



- ◊ 8 carciofi romaneschi teneri
- ◊ 1 limone
- ◊ 2 spicchi d'aglio
- ◊ olio
- ◊ sale e pepe

### Per il ripieno

- ◊ 1 ciuffo per ognuna di: timo, erba cipollina, salvia, prezzemolo oppure un misto di menta e prezzemolo
- ◊ 1-2 spicchi d'aglio
- ◊ qualche manciata di pane raffermo sbriciolato
- ◊ 4-5 C di olio
- ◊ sale e pepe

■ Private i carciofi delle foglie esterne, più dure; tagliate le punte rimaste nel cuore. Eliminate i gambi tranne circa 4-5 cm, pelandoli. Rimuovete la peluria interna aiutandovi con un cucchiaino. Strofinare gli ortaggi con il limone, affinché non diventino scuri, e tuffateli via via in acqua acidulata con succo di limone.

Preparate il ripieno mescolando il pane alle erbe e all'aglio tritati; aggiustate di sale e pepe e condite con l'olio. Scolate i carciofi e farciteli con il composto. Metteteli in piedi in un tegame che li contenga di misura, ben stretti. Irrorateli con un filo di olio, unite gli spicchi d'aglio vestiti, versate acqua fino a circa metà altezza dei carciofi, coprite e cuocete per 30 minuti almeno o fino a quando i carciofi non sono teneri.



Cereali



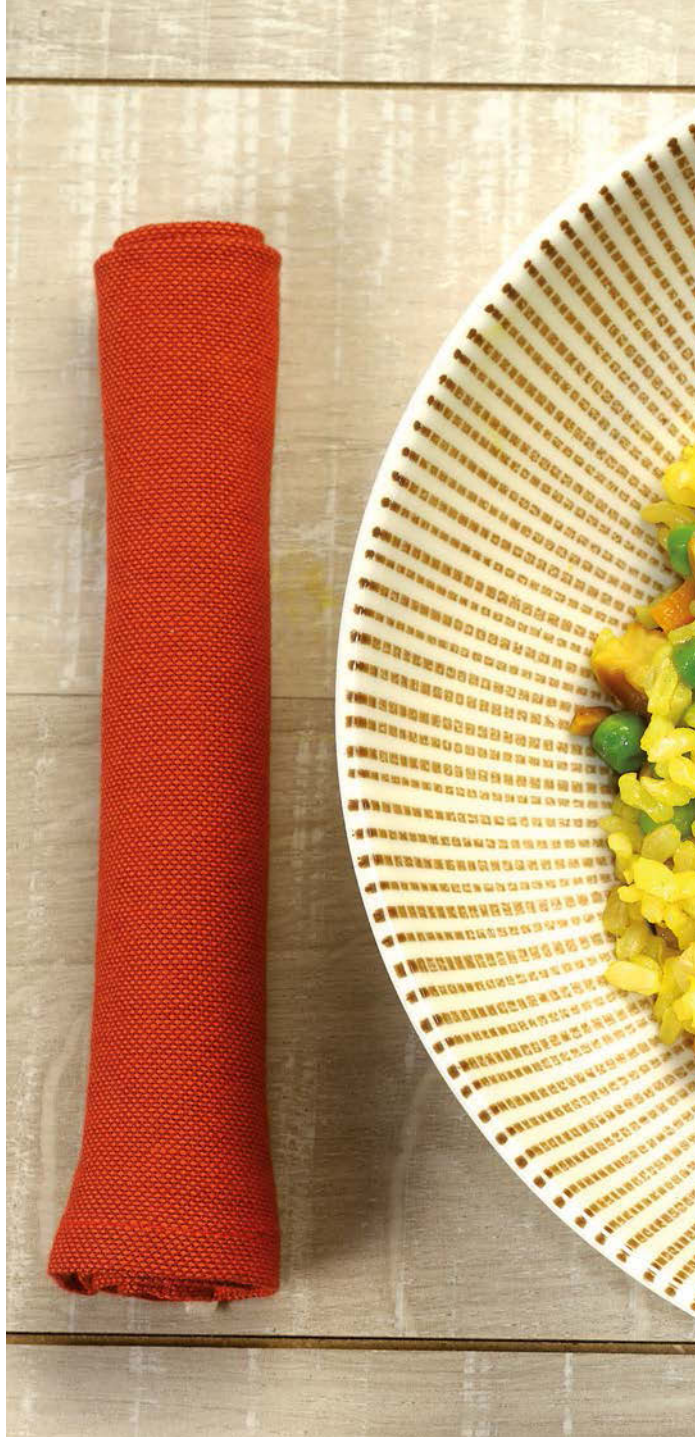
I cereali dovrebbero costituire il 50-60% del piatto 'ideale' che portiamo in tavola. Riso semi e integrale, farro, orzo, miglio, quinoa, oltre che pasta, sono i protagonisti di questa sezione, sempre accompagnati da verdure ed erbe aromatiche, e anche uvetta, semi e spezie.

## Paella con tempeh e verdure



- ◇ 2 T di riso integrale cotto
- ◇ 120 g di tempeh preparato secondo la ricetta base (vedi pag. 91)
- ◇ 2 manciate di pisellini novelli
- ◇ 1 carota
- ◇ 1 piccolo porro o 2 cipollotti
- ◇ 2 C di alghe arame cotte
- ◇ 3 C di olio
- ◇ sale
- ◇ 1 p di pistilli di zafferano

■ Ammollate lo zafferano in tre cucchiaini d'acqua calda. Fate appassire per un minuto nell'olio con il sale il porro tritato; quindi aggiungete le carote, i piselli e il tempeh tagliati a dadini e saltate per qualche minuto. Versate poca acqua e cuocete coperto per 5 minuti o fino a che i piselli non sono ben teneri, quindi completate con il riso, lo zafferano e le arame spezzettate. Mescolate proseguendo la cottura ancora per qualche minuto per far amalgamare il tutto.







Dolci



Questa sezione sfata il luogo comune secondo cui chi segue una dieta sana deve necessariamente rinunciare a dolci e dessert. Il malto, ma anche il succo di mela e il latte di mandorle, la frutta secca come uvetta, albicocche e prugne, le noci, le nocciole e le mandorle, il cocco, vengono in nostro soccorso per dare un sapore dolce e piacevole a torte, budini e biscotti. Alcuni esempi? La *Mousse di albicocche* e la *Gelatina di fragole*, la *Torta ripiena di mele* e il *Budino di mandorle*.



## Mousse di albicocche



30' + ammollo



- ◇ 250 g di albicocche secche
- ◇ 4 T di succo di mele
- ◇ 2 C rasi di agar-agar in fiocchi
- ◇ la buccia grattugiata di 1 limone o di 1 arancia
- ◇ 4 capsule di cardamomo
- ◇ 2 C di tahin
- ◇ 1 p di sale
- ◇ qualche mandorla

■ Ammollate le albicocche secche per diverse ore con metà del succo di mele. Mettetele quindi in pentola con il sale e il cardamomo; cuocetele a fiamma dolce per 15 minuti circa, sino a renderle tenere. Aggiungete il restante succo e l'agar-agar e continuate la cottura fino a far sciogliere completamente i fiocchi. Aromatizzate il composto con la buccia dell'agrume scelto, trasferitelo in una terrina e fatelo raffreddare. Quando si è solidificato frullatelo con il tahin per ottenere una mousse. Guarnite con mandorle leggermente tostate e tritate e servite.

## Gelatina di fragole



15' + riposo



- ◇ ½ l di succo di mele
- ◇ 2 C d'agar-agar
- ◇ 4 C di malto di riso
- ◇ 400 g di fragole
- ◇ ½ c di buccia di limone
- ◇ 1 p di sale
- ◇ qualche fogliolina di melissa per guarnire

■ Lavate e tagliate a pezzi le fragole, mettetele in una ciotola con un pizzico di sale e lasciatele riposare per mezz'ora circa. Portate a ebollizione il succo di mele in una pentola con l'agar-agar, la buccia di limone e il sale; deve sobbollire dolcemente per 4-5 minuti, finché l'agar-agar non è completamente sciolto. Aggiungete poi il malto e mescolate. Spegnete e fate intiepidire, quindi incorporate le fragole, suddividete il composto in coppette individuali e mettetelo a raffreddare. Quando si è formata la gelatina servitela fredda, decorando con le foglie di melissa.

**Nota.** Per assicurarvi di ottenere la giusta densità della gelatina versate una goccia del composto su un piattino; appena questa si è raffreddata verificatene la consistenza. Se troppo fluida, aggiungete un po' di agar-agar; se è troppo compatta, un po' di succo.

## Pesche ripiene



- ◊ 4 pesche spaccatelle
- ◊ 1 p di sale
- ◊ 4 C di malto di riso
- ◊ 2 manciate di mandorle leggermente tostate e tritate
- ◊ 2 C di crema di mandorle
- ◊ 1/2 c di buccia di arancia o limone grattugiata
- ◊ foglioline di menta o erba limoncina

■ Dopo aver lavato e asciugato le pesche, dimezzatele senza sbucciarle. Privatele del nocciolo e con un cucchiaino, asportate un po' di polpa da ciascuna metà e conservatela. Disponetele in una teglia con un pizzico di sale, un quarto del malto e qualche cucchiaino d'acqua; infornatele per 20 minuti circa a 180° (il tempo di cottura può variare a seconda della varietà di pesca utilizzata e del suo grado di maturazione).

Preparate il ripieno amalgamando tutti gli altri ingredienti alla polpa messa da parte, quindi farcite i mezzi frutti con questo composto e cuoceteli ancora per qualche minuto. Servite con le foglie aromatiche e con il liquido di cottura.

## Biscotti di cereali



- ◊ 120 g di farina di mais fioretto
- ◊ 200 g di farina tipo 0
- ◊ 50 g di fiocchi d'avena
- ◊ 100 g di malto
- ◊ 70 g di olio extravergine di oliva leggero o girasole deodorato
- ◊ 50 ml di latte di soia o avena
- ◊ lievito cremortartaro
- ◊ scorza grattugiata di 1 arancia o 1-2 c di polvere d'arancia
- ◊ 1 p di sale

■ Macinate finemente i fiocchi di avena. Mescolateli con le farine, un pizzico di sale e il cremortartaro; se usate la polvere d'arancia aggiungetela a questo punto, mentre la scorza va messa solo alla fine, a impasto pronto. Unite gli ingredienti liquidi miscelati e formate una palla che stenderete su un piano infarinato a uno spessore di 4-5 mm. Ricavatene tanti pezzi con una formina di vostro gradimento e disponeteli in una teglia; infornateli a 180° per 15 minuti circa o fino a doratura. Fateli raffreddare e conservateli in una scatola di latta.



## Torta di fiocchi d'avena



- ◇ 250 g di fiocchi di avena
- ◇ 120 g di farina tipo 1
- ◇ 50 g di cocco
- ◇ ½ c di cannella in polvere
- ◇ 180 g di malto di riso
- ◇ 75 ml di olio di girasole deodorato
- ◇ 300 g di prugne o albicocche secche
- ◇ 1 limone
- ◇ sale

■ Ammollate la frutta secca in acqua per qualche ora e poi cuocetela con un pizzico di sale finché non diventa morbida; fatene una crema, disfacendola con un cucchiaino, e aromatizzatela con la buccia grattugiata del limone.

Radunate i fiocchi in una terrina capiente con la farina, il sale, la cannella e il cocco. Unite l'olio e il malto mescolati in un altro recipiente e amalgamate il tutto. Ungete una teglia e distribuitevi metà dell'impasto, pressandolo con le mani; cospargetelo con la crema di frutta secca e coprite con cura con il resto dell'impasto. Infornate a 200° per 50 minuti circa o fino a doratura.

Per gustarla meglio, lasciate raffreddare la torta per qualche ora.





# Sommario

Saper mangiare	5	Zuppa cremosa di farro	59
Il paradosso degli integratori	6	Broccoli con salsina	59
Componenti dell'organismo	7	Carciofi ripieni	61
L'energia degli alimenti	19	Finocchi al curry con briciole tostate	62
Contrazione/espansione	20	Cavolo cappuccio all'umeboshi	62
Natura degli alimenti	20	Fagiolini profumati ai semi di finocchio	63
Temperature	23	Insalata di verdure scottate	63
Sapori	23	Broccoli saporiti	64
La donna e i quattro elementi	23	Verdure saltate croccanti	66
Terra	23	Gratin di sedano rapa	66
Aria	25	Carote glassate	67
Acqua	27	Carote allo zenzero	67
Fuoco	28	Ortaggi caramellati	68
Nutrirsi durante la gravidanza	31	Insalatini in salamoia	70
La dieta di base	32	Bietola ai pinoli	70
La composizione dei pasti	33	Involtilini di verza con salsa di mandorle	71
I condimenti	34	Nishime leggero di fagiolini e carote	71
Le alghe	35	Strudel di arame	72
Desideri o aversioni	37	Insalata di wakame e cetrioli	74
L'endogestazione	39	Insalata tiepida di arame	74
Primo trimestre	40	Goma wakame (condimento al sesamo e alga wakame)	75
Secondo trimestre	47	Shiso e dulce con semi di zucca	75
Terzo trimestre	48		
<b>Zuppe, verdure cotte e crude</b>	<b>52</b>	<b>Cereali</b>	<b>76</b>
Zuppa di miso estiva	54	Paella con tempeh e verdure	78
Zuppa di miso	54	Farro e azuki	80
Minestra di ortiche	54	Farro alle erbe in crema	80
Vellutata dolce	55	Latte e crema di avena	81
Brodo vegetale	55	Riso soffice con uvetta	81
Crema di broccoli e sesamo	56	Miglio a colori	82
Zuppa cremosa di cavolo e avena	58	Tortino di miglio e cavolfiore	82
Vellutata smeraldina di zucchine	58	Orzo agli asparagi	83
		Orzo con carciofi al profumo di arancia	83

Gnudi di ricotta	85
Quinoa con cipolle e mandorle	85
Fusilli all'ortolana	86
Pasta con salsa di porri	86
Pizzoccheri al sugo di ricotta	87
Ragù di tempeh e zafferano	87

## Legumi

Lenticchie e bietole	90
Crostoni al cavolo nero e fagioli	90
Crêpes di ceci e ortaggi	91
Tempeh (ricetta base)	91
Casseruola di tempeh al timo	92
Tempeh con salsa rossa alle olive	92
Tempeh al miso bianco	94
Tempeh all'arancia	94
Tempeh impanato	95
Tofu impanato con fiocchi di nori	95
Palline di tofu alle erbe	97
Tofu in crema di mandorle e rucola	98

## 88

Torta di porri e tofu al curry	98
Tofu strapazzato	99
Terrina di tofu	99
Tomini di tofu alle noci	100
Tofu marinato	102
Terrina di ricotta alle erbe aromatiche	102
Torta di ricotta e zucchine	103
Fagioli di Spagna profumati	103

## Dolci

Mousse di albicocche	107
Gelatina di fragole	107
Pesche ripiene	108
Biscotti di cereali	108
Torta di fiocchi d'avena	110
Budino di mandorle	112
Mele al forno con granola	112
Torta ripiena di mele	113
Torta di riso	113

## 104



**Simona Mezzera**, medico chirurgo, esercita da anni come omeopata, dedicando un'attenzione particolare alla cura dei bambini. Ha inoltre approfondito gli aspetti nutrizionali e l'approccio alimentare per la salute degli adulti e dei piccini. Ha pubblicato il libro *Alimentazione energetica*. Vive e lavora a Firenze.

[www.terranuovaedizioni.it](http://www.terranuovaedizioni.it)

La consapevolezza che l'alimentazione incida sul nostro stato di salute si perde nella notte dei tempi. Più recente è il convincimento della profonda influenza sulla salute del nascituro svolta dall'alimentazione durante i primi mesi di gestazione.

Nel libro, l'autrice fa propria questa visione e propone una dieta sana ed equilibrata non solo in caso di disturbi e carenze nutrizionali, ma come scelta obbligata per tutte le donne che vogliono condurre una gravidanza consapevole. Il libro offre suggerimenti pratici su come mangiare, sui nutrienti e le combinazioni più opportune, analizzando anche che cosa accade a mamma e feto durante i tre trimestri. Numerosi sono i consigli per affrontare con metodi naturali nausea e vomito, stitichezza, fastidi vaginali, ma anche ipertensione, diabete gestazionale ed eclampsia.

La riflessione sull'energia sottile dei cibi, trascurata nell'approccio convenzionale alla nutrizione, aggiunge al volume un punto di vista originale che non mancherà di stimolare il lettore. Gli alimenti non sono infatti considerati come semplice somma di principi nutrizionali, ma anche in funzione del tipo di energia che sviluppano. Energia che va a rafforzare o riequilibrare, l'energia vitale della mamma e del bambino che porta in grembo.

Le ricette, oltre settanta, impiegano ortaggi freschi, cereali integrali e legumi, alghe e svariati tipi di condimenti, conciliando salute e piacere della buona tavola. Per i più curiosi, segnaliamo i *Tomini di tofu alle noci*, oppure un saporito *Orzo con carciofi al profumo d'arancia* e, per finire, una buona *Mousse di albicocche*.

ISBN 88 6681 049 0



9 788866 810490