

A portrait of Laura Castoldi, a woman with brown hair pulled back, smiling warmly. She is wearing a black chef's jacket. The background is dark.

LAURA
CASTOLDI

MARTIN
HALSEY

I CONSIGLI E LA DIETA
DI CHI HA VINTO
IL TUMORE ANCHE CON
L'ALIMENTAZIONE
NATURALE

La mia
CUCINA
contro il
CANCRO

Terra Nuova

CIBO SANO • ATTEGGIAMENTO MENTALE • STILE DI VITA

Laura Castoldi

Martin Halsey

La mia cucina contro il cancro

I consigli e la dieta di chi
ha vinto il tumore anche
con l'alimentazione naturale

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Laura Castoldi e Martin Halsey
Foto di copertina: Pier Sparello

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

©2021, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: luglio 2021

Ristampa

IV III II I 2026 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Salute naturale

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)

INTRODUZIONE

Questo libro è dedicato a chi conosce il cancro, per esperienza diretta oppure attraverso il vissuto di una persona cara. Ma è anche dedicato a chi non vorrebbe mai avere a che fare con questa o altre malattie degenerative.

Questo libro spiega il percorso verso la salute durante e dopo che si è manifestata una patologia grave. Racconta la storia di Laura, che non solo ha affrontato per ben due volte le terribili sfide poste dal cancro, ma è stata in grado di trasformare quelle esperienze in stimoli per ricercare una nuova condizione di benessere e consapevolezza. Questo percorso le ha consentito di raggiungere un equilibrio così profondo che non sarebbe stato possibile ottenerlo senza la malattia. Al centro del libro e delle esperienze raccontate ci sono l'alimentazione, lo stile di vita e il potere della mente, che sono stati gli strumenti cruciali per realizzare una trasformazione così potente.

La storia dell'autrice di questo libro è anche la storia di migliaia di donne in tutto il mondo, che come lei hanno vissuto un processo che, partito da un'esperienza dolorosa, si è poi concluso generando un cambiamento positivo e una trasformazione personale. Tutte queste esperienze possono essere d'esempio per le tantissime persone che

oggi stanno affrontando una malattia degenerativa e che sono in cerca di modelli positivi e parole di speranza per affrontarla.

Questo libro è anche un po' la mia storia, la storia di chi sta scrivendo questa introduzione: racconta del mio lavoro di consulente alimentare, di biologo nutrizionista e di insegnante per migliaia di uomini e donne che cercano di usare la dieta, lo stile di vita e i rimedi naturali per rafforzare la salute durante e dopo le sfide di una malattia.

Pagina dopo pagina il lettore potrà trovare sia spiegazioni teoriche, basate sui principi della macrobiotica, che illustrano il modo in cui si sviluppa la malattia, sia indicazioni pratiche per aiutare il corpo a prevenire e curare le patologie. Troverà anche degli spunti per capire come usare la mente nel processo di guarigione e come accedere al potere creativo che risiede in ognuno di noi.

Se ci stai leggendo mentre la malattia ti sta ancora facendo soffrire oppure mentre ti stai riprendendo, allora ti suggerisco di iniziare subito a mettere in pratica quanto viene suggerito. I risultati positivi non tarderanno ad arrivare e lo sforzo necessario per acquisire nuove abitudini diventerà gradualmente meno oneroso. Un bel palazzo si costruisce una pietra alla volta. Inizia con una chiara visione del risultato finale che vuoi raggiungere e, attraverso uno sforzo lento e costante, la tua nuova vita prenderà forma.

Anche se non sei malato il mio consiglio è di iniziare il prima possibile a creare la più grande opera d'arte nella

storia del mondo: il nuovo te! Dopo tutto, cosa potrebbe essere più importante di te? Dio ti ha messo qui con qualità uniche e uno scopo specifico, e gli stessi problemi di salute possono essere visti come una sveglia per riportarti in carreggiata. Questo libro può essere di grande aiuto nel realizzare la tua opera d'arte.

C'è una fase del processo patologico che obbliga a ricorrere a medicine potenti che solo gli esperti possono somministrare, creando un senso d'impotenza e frustrazione. Ma anche durante questa fase più difficile abbiamo enormi possibilità di aiutare noi stessi. Non appena i trattamenti medici si concludono, è importante essere pronti a prendere in mano la propria salute per avere sempre meno bisogno di esperti esterni e trattamenti invasivi.

A volte dobbiamo ammalarci per scoprire pienamente chi siamo e di cosa siamo capaci. Possiamo e dobbiamo imparare dai nostri problemi e dalle nostre malattie per uscirne più forti e consapevoli.

Come leggere questo libro

L'idea di scrivere questo libro a quattro mani nasce dal desiderio di unire la teoria e la pratica macrobiotica per offrire un aiuto concreto a chi ha affrontato o sta affrontando, in prima persona o in modo indiretto, l'esperienza di una malattia grave. Nel volume la teoria, che si basa sugli insegnamenti di Michio Kushi e sulla mia esperienza

d'insegnate e di consulente, si intreccia con la storia reale di una persona che ha messo in pratica questi principi.

La macrobiotica che scoprirete in queste pagine è il frutto dei miei studi personali e della mia esperienza maturata nel corso di 45 anni, in primis del mio lavoro con persone che hanno dovuto affrontare il cancro. Ho introdotto delle innovazioni come ad esempio la Spring Diet, illustrata nel capitolo 11, e il brodo base, che non troverete in altri libri di macrobiotica.

Fonte principale d'ispirazione è Michio Kushi, che ha aiutato in tutto il mondo persone affette da tipi diversi di tumore. Ho trasformato, adeguandoli al contesto e alla dieta italiana moderna, i suggerimenti di Michio, con cui ho avuto la fortuna di discutere prima della sua morte, ricevendo un riscontro positivo della mia interpretazione del suo insegnamento.

In questo libro raccontiamo l'esperienza di Laura perché è una preziosissima fonte d'ispirazione per molte persone. Nello stesso tempo le sue scelte non devono essere interpretate come un modello precostituito adatto per tutti. Ogni persona è diversa, anche nella malattia. Il racconto di Laura deve essere di stimolo e di esempio, ma vi esortiamo a farvi consigliare da un professionista del campo per l'utilizzo del metodo macrobiotico, così come vi fate seguire da un medico di fiducia per i trattamenti più adatti ai vostri problemi di salute. A seconda di come siete e della patologia di cui soffrite, il metodo più adatto a voi

potrebbe essere meno o più rigoroso di quello che Laura descrive nel suo percorso personale, o da applicare passo dopo passo. Anche le ricette e i rimedi specifici presenti nel volume possono variare da una persona all'altra e da un tipo di cancro a un altro. Una guida personale è indispensabile anche per affrontare gli alti e i bassi che sono inevitabili nel viaggio verso la salute.

Speriamo quindi che il nostro lavoro venga accolto nel modo migliore da coloro che stanno vivendo una grave malattia, che li incoraggi a studiare e a iniziare ad adottare una dieta e uno stile di vita più salutare.

Inoltre nel libro, insieme ai principi e alle nozioni, troverete i dubbi, le incertezze, le difficoltà che accompagnano la scelta di farsi carico, almeno in parte, della propria salute, del proprio benessere, del proprio futuro, nonché un tentativo, per quanto limitato e parziale, di offrire alcune risposte concrete.

Ecco perché abbiamo pensato di alternare le nostre voci e accompagnarvi in un viaggio in cui troverai dei capitoli con un taglio più teorico e dei capitoli con un taglio più concreto. Nello specifico, Martin ha scritto: i capitoli 2, 3, 4, 6, 7, 8 e 11; Laura è invece l'autrice dei capitoli 1, 5, 9, 10, 12 e delle ricette, oltre che degli inserti autobiografici che nei singoli capitoli raccontano come una persona in carne e ossa ha tradotto concretamente nella propria vita i consigli di Martin e della macrobiotica più in generale.

Avvertenza. In questo libro non dispensiamo consigli medici, né prescriviamo l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici, senza il parere di un medico. L'intento è quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarti nella tua ricerca di benessere fisico, emotivo e spirituale.

Martin Halsey

CAPITOLO 1

LA STORIA DI LAURA

Nel nostro immaginario, malattia e paura sono un binomio indissolubile. Credo quindi che partirò proprio da qui, da un sentimento faticoso e prezioso come la paura, per raccontarti quel pezzo della mia storia che mi ha dato la forza e il coraggio di fermarmi e mettermi in ascolto, di scoprire risorse che nemmeno immaginavo di avere, di prendere in mano la mia vita e condurla fuori dalla tempesta. Un pezzo di storia che nella fatica e nella sofferenza quotidiana mi ha insegnato l'importanza di vivere ogni attimo con consapevolezza e gratitudine, perché la vita non è per sempre e ogni istante è unico e prezioso, un piccolo seme che abbiamo il diritto e il dovere di curare e annaffiare per creare "la più grande opera d'arte nella storia del mondo": noi stessi.

Corre l'anno 2008, ho 36 anni, sono mamma di due bambini ancora piccoli, Giovanni e Benedetta, e nel complesso posso dirmi felice. L'estate sta per finire e decido di concedermi ancora una piccola vacanza a Bergamo, a casa dei miei genitori. È una bella giornata di ottobre, ancora tiepida e soleggiata, e mentre i colori delle foglie ti ricor-

dano l'arrivo imminente dell'autunno, il tepore del sole ti tiene ancora legata a un ultimo scampolo d'estate. Non so per quale motivo decido di anticipare di qualche mese l'ecografia al seno che di solito faccio ogni due anni in via preventiva. Telefono e trovo un posto libero. Mi avvio spensierata verso Brescia, con la leggerezza di chi si appresta a sbrigare una formalità.

Al mio arrivo il solito parcheggio, il solito sorriso della signorina alla reception, il solito operatore per gli esami strumentali, la solita sala d'attesa prima di incontrare il medico, il solito ritardo accumulato. A un certo punto il mio nome. Raccolgo le mie cose e mi avvio tranquilla e sorridente. Apro la porta e capisco subito che c'è qualcosa che non va. Il medico cerca di sorridere, ma è un sorriso di circostanza, teso, forzato. Mi invita a sedermi, la prende un po' alla larga, non c'è abitudine che tenga, a certe cose non ci si abitua mai, è una parola sempre difficile da pronunciare, che si incastra tra i denti e sembra non voler uscire. Un lampo a ciel sereno. Di colpo tutto si ferma e mi trovo catapultata in una dimensione senza più alcun riferimento.

Ma sei matta? Cosa fai? Non vorrai mica perderti d'animo. Ci sono ancora tutti gli accertamenti da fare. Inizia ufficialmente il tempo dell'attesa. Attesa per prenotare l'esame, per pagare l'esame, per fare l'esame, per avere l'esito dell'esame, per sentire il parere del medico. Purtroppo il risultato non lascia sperare niente di buono e quin-

di bisogna darsi da fare. Mi concedo un pianto, solitario, silenzioso, liberatorio, un misto di paura e angoscia, che cerco di scrollarmi di dosso prima possibile. Ci trasferiamo a Bergamo nel disperato tentativo di creare un contesto di tranquilla normalità per i bambini. Inizia la trafila: le visite di approfondimento, l'intervento e le cure. Alla fine tutto si conclude nel migliore dei modi, ma nulla può cancellare la paura, la fatica, l'angoscia, la sofferenza, il dolore, la disperazione di quei giorni. E poi la rabbia, tanta rabbia. Eh sì, perché sono giovane, ho due bambini piccoli da crescere, non ho fatto nulla di male, almeno credo. Quante chiacchierate immaginarie con il buon Dio, o chi per lui, sdraiata tra le lenzuola nel silenzio della casa addormentata, con la nausea che mi attanaglia la gola e non mi lascia prendere sonno, per cercare di trovare un senso, un motivo, una spiegazione che in realtà non esistono.

Alla fine però l'ottimismo, la forza e la motivazione che mi instillano i miei figli con i loro sorrisi, i loro abbracci, il loro bisogno di una mamma presente, e soprattutto la mia grande voglia di vivere, hanno la meglio e vinco io.

La parte più faticosa sono sicuramente le cure. Mi anientano, si servono del mio corpo per manifestare tutta la loro violenza. Ma anche i fatidici sei mesi della chemioterapia se ne vanno, le dosi di veleno finiscono, le forze che sembravano sopite si ripresentano in grande spolvero e anche le sembianze tornano più o meno quelle di sempre, a parte qualche ruga e qualche ricciolo in più. Ma

la cosa che mi stupisce ogni giorno è la fame, una fame profonda, inesauribile, fame di tempo, di vita, di emozioni, di sguardi, di abbracci, di sentimenti, di carezze, di esperienze, di viaggi, di quotidianità, di gratitudine, di luce, di sole, di amici. Torno ad essere una libera cittadina, libera di frequentare ambienti pubblici, libera di fermarmi per strada e farmi accarezzare dai raggi del sole, libera di curare il raffreddore dei miei figli senza il terrore di ammalarmi, libera di far conto sulle mie forze, libera di vivere. Sono come un bebè alla scoperta del mondo. Mi stupisco e mi commuovo di fronte alle piccole cose e mi sento invincibile, invulnerabile.

Anche grazie al sostegno di chi mi è stato vicino, grazie all'amore e al bisogno d'amore dei miei figli, sono riuscita a superare una grande prova, un'iniziazione che richiedeva una dimostrazione di coraggio, di quelle che nelle società tribali sanciscono il passaggio dalla fanciullezza all'età adulta. Ormai il "sassolino", il soprannome che gli abbiamo dato io e Benedetta, è solo un ricordo e non fa più parte della quotidianità. L'unico legame con quel mondo sono i controlli che ogni sei mesi si presentano puntuali e inesorabili, ma sono troppo impegnata a godermi la vita per dedicargli tempo o energie e uno dopo l'altro me li lascio alle spalle, come un atleta che, uno dopo l'altro, cerca di superare tutti gli ostacoli che lo separano dal traguardo.

Finché un giorno, più o meno a metà pista, un ostacolo cade. È il mese di maggio del 2012, il mese delle rose,

di nuovo una bella giornata di sole, preludio questa volta dell'estate ormai imminente, e quando rivedo quell'espressione sul viso del medico, non voglio credere ai miei occhi. Non riesco nemmeno a immaginare di dover affrontare di nuovo il calvario, di dover imboccare di nuovo il tunnel. E invece è proprio così, gli accertamenti non lasciano dubbi, ci risiamo.

Mi concedo qualche giorno di sconforto, smarrimento, incredulità, galleggio sul mondo come rinchiusa in una gigantesca bolla d'aria, sottilissima ma sufficiente a recidere qualsiasi contatto con la vita reale.

Poi una mattina mi sveglio, guardo fuori dalla finestra, l'aria fresca mi stuzzica la pelle mentre i primi raggi del sole mi accarezzano con il loro tepore, quasi a volermi rassicurare, e in quel preciso momento capisco quanto tutto questo sia meraviglioso, quanto la vita sia meravigliosa, quanto i miei figli siano meravigliosi e capisco che no, non sono ancora pronta a farne a meno, voglio continuare a vivere. Certo, sapere già tutto quello che mi aspetta è tutt'altro che incoraggiante, ma decido di usarlo a mio favore. Ormai ho fatto la mia scelta e di colpo mi sento più agguerrita, determinata e lucida.

La prima volta mi è piombato addosso senza che riuscissi a opporre resistenza, mi ha colto di sorpresa, questa volta lo prendo per il collo, lo guardo fisso negli occhi e gli dico a chiare lettere che non intendo fargliela passare liscia.

Piccolo
subdolo
nascosto
quasi invisibile
hai affondato
i tuoi artigli
nella carne
del mio seno
e succhi
la linfa
del mio corpo
la tua vita
legata a doppio filo
alla mia
per vivere
mi consumi
lentamente
inesorabilmente
ma vivere
è per me
irresistibile dolce tentazione
e con tutte le mie forze
alla fine
vincerò.

Questa volta il tempo dell'attesa diventa il tempo della ricerca: di un medico che mi dia fiducia e non mi consideri un semplice numero, che prenda in considerazione i

miei dubbi, le mie paure, le mie richieste, che capisca le mie esigenze di donna, madre e moglie e mi conceda il tempo di andare in vacanza con la mia famiglia prima di iniziare il calvario. Ricerca di una struttura dove mi senta tutelata e protetta. Ricerca di un omeopata che aiuti il mio fisico ancora indebolito dalla disavventura precedente a respingere questo attacco e vincere la guerra. Ricerca di un sostegno psicologico perché non sono Wonder Woman e nemmeno voglio esserlo, avrò sicuramente dei momenti di crisi e voglio essere pronta, per il bene mio e di tutti coloro che mi circondano e mi vogliono bene.

È anche il tempo della lettura, storie di vita vissuta, di chi ci è già passato, saggi e articoli sulle possibili cause dei tumori, fisiche, psicologiche, ambientali, costituzionali, finché un giorno, mentre sono a tavola, arriva l'illuminazione! E il cibo... dove lo mettiamo? Mangiare è una cosa che ci accomuna tutti, uomini e donne, per tutta la vita... come ho fatto a non pensarci prima? Per fortuna la rete mi permette di accedere in modo istantaneo a tantissime informazioni e quella che è nata come una banale intuizione trova mille conferme.

Inizio uno studio sistematico, attento, approfondito, facendo una selezione delle fonti. Alla fine decido di affidarmi alle raccomandazioni del professor Franco Berrino. Quello che con il mio buon senso ho sempre ritenuto uno stile di vita sano - da sempre faccio sport, mi piace stare all'aria aperta, non compro merendine, cibi surgelati o già

pronti, né tanto meno bibite gasate - in realtà nasconde tante insidie. Tra le proteste e lo scetticismo dei miei familiari e amici medici, inizio una piccola rivoluzione nella dispensa di casa: spariscono zucchero, latte, formaggi, carne e farine raffinate e fanno il loro ingresso i cereali integrali in chicco, soprattutto il riso integrale, buono, buonissimo, anche così, scondito, con un po' di prezzemolo e gomasio, altra scoperta fantastica. E poi i legumi, il miso, la salsa di soia, le bevande vegetali. Frutta e verdura abbondano da sempre sulla mia tavola e continuano ad essere una presenza rassicurante. A questo punto mi sento pronta, non posso sapere come andrà, se andrà meglio o peggio, ma sicuramente non ho lasciato nulla d'intentato.

Seppur con qualche differenza rispetto a quattro anni prima, sono costretta a ripercorrere, passo dopo passo, tutto il cammino. Arriva la vigilia dell'intervento. Questa volta sarà più invasivo, bisogna risolvere la faccenda una volta per tutte, non vogliamo mica che capiti un'altra volta. Con un misto di paura e trepidazione mi accingo a preparare la borsa. Ne uscirò profondamente trasformata, in tutti i sensi.

Decido di entrare in ospedale la sera prima, ho bisogno di un po' di tempo per stare in silenzio con me stessa. La mattina dell'intervento mi sveglio presto, ma contrariamente alle mie abitudini non mi muovo, rimango sotto le coperte a godermi le prime luci dell'alba e il silenzio immobile che mi circonda.

È ora.

È andata.

Il fisico risponde alla grande, reagisce con prontezza, quasi a non voler dare importanza a quello che gli accade. E anch'io faccio la mia parte. Nonostante il dolore mi impegno negli esercizi quotidiani di fisioterapia, scelgo con estrema cura il cibo di ogni pasto, per fortuna qui si sono un po' evoluti e trovo sempre un'alternativa a minestrina, prosciutto cotto, crescenza e puré di patate. Con un misto di curiosità, paura e trepidazione mi accingo a vivere il tempo che mi separa dalla scoperta del mio nuovo corpo, per ora addormentato sotto una coltre immacolata di bende e garze, ma presto arriverà il disgelo e non so bene cosa aspettarmi.

Purtroppo la degenza si prolunga un po' per colpa di una febbriattola che tutte le sere si presenta puntuale per fare due chiacchiere, non capisce proprio che voglio uscire da lì, voglio tornare a casa, voglio andarmene, ho i miei bambini e mio marito che mi aspettano, e anche una nipotina nuova di zecca da sbacucchiare. Alla fine si arrende e arriva la notizia tanto attesa: si va a casa.

Mi concedo qualche settimana di vacanza in attesa dell'istologico, mi concedo la speranza di non dover rifare tutte le cure, chissà magari questa volta è diverso, mi concedo una pausa dai pensieri e dalle preoccupazioni. Cerco di vivere alla giornata, di godere dei regali della vita e soprattutto di non investire energie per cambiare ciò che

non può essere cambiato. A volte ci riesco, altre no, ma fa parte del gioco.

Arriva una telefonata, la telefonata, e la mia apparente tranquillità si sgretola come i castelli di carte che Giovanni si diverte a far cadere soffiandoci sopra. Purtroppo è una recidiva, in tutto e per tutto lo stesso tumore, cocciuto, testardo, incazzato, bastardo, che capisce solo il linguaggio delle chemio. Durante le mie letture vengo anche a conoscenza di cure alternative, ma ho due figli piccoli e le mie scelte sono anche per loro, non me la sento proprio di rinunciare alle terapie tradizionali, sento una responsabilità troppo grande.

Mi tappo il naso e via a testa bassa, diretta e determinata verso la luce in fondo al tunnel. Non è per niente facile, soprattutto perché so cosa mi aspetta e quindi vivo proiettata in avanti, in attesa del peggio. E invece no! Man mano che i giorni passano, mi accorgo che non è così. Va tutto molto meglio del previsto, le attenzioni che dedico quotidianamente al mio corpo e alla preparazione del mio cibo iniziano a dare i loro frutti, con grande sollievo anche per lo spirito.

Sempre più incredula
vivo giorno per giorno
grata al mio corpo
alla mia mente
al loro coraggio
e alla loro forza

uniti e tenaci
nella lotta
contro il veleno assassino
che sento strisciare
nelle vene
che sento ruggire
tra le membra
disperato leone in gabbia.

Sono mesi lunghi, lunghissimi. Oscillo tra alti e bassi, ma ho un obiettivo importante che ogni volta mi riporta sulla strada maestra. Un profondo, inestirpabile desiderio di normalità. Decido anche di imparare a suonare la chitarra, ho voglia di musica, allegria e leggerezza!

A un certo punto una notizia inattesa. La fine anticipata delle cure. No, fermi tutti, non capisco. Perché? E se poi ritorna? Ma siete sicuri? Voglio capire, devo capire, ne va della mia serenità, voglio parlare con qualcuno che mi spieghi, altrimenti non ci sto. È una sensazione strana, da una parte è la migliore notizia che potessi sperare di ricevere, ma dall'altra l'idea di lasciare qualcosa di incompiuto, mi turba profondamente. Chiedo e ottengo un colloquio con il primario di oncologia. Mi rassicura, mi fa capire che il mio fisico è molto provato e il fatto di proseguire le cure avrebbe più controindicazioni che benefici. Accetto di buon grado la decisione. In realtà il dubbio di aver sbagliato mi ronza ancora per un po' nella testa, ma decido di metterlo a tacere. È finito, l'incubo è ufficialmente finito.

Ora è tempo di tornare alla normalità, quella normalità tanto agognata, sognata, immaginata, assaporata. Ma anche tornare alla normalità richiede il suo tempo. Devo prendere di nuovo le misure con la realtà, riallinearmi con il ritmo della vita là fuori, vita che ha continuato a fluire senza accorgersi che io avevo rallentato il passo. Ogni giorno sono inondata da emozioni profonde, sensazioni dimenticate, ma soprattutto torno a essere padrona del mio corpo, del mio tempo, delle mie forze. Talvolta mi rendo conto di voler un po' strafare, ma me lo concedo. È come trovarsi davanti a una meravigliosa tavola imbandita dopo mesi di digiuno... sfido chiunque a non esagerare!

Il tempo vola e in meno che non si dica arriva il momento dell'ultimo intervento, quello ricostruttivo, che finalmente mi permetterà di scrivere la parola FINE. Non sarà una passeggiata, non tanto per l'intervento in sé... - mi dicono "tranquilla, è una formalità, un'operazione di routine, vedrai che andrà tutto bene"... - quanto per le implicazioni a livello emotivo, è un po' come scoperciare un vaso di Pandora, e non sono così sicura di essere pronta. Però anche questa volta non ho scelta e quindi via, a testa bassa, con il cuore impavido e tutto il mio ottimismo.

Mi sveglio tra le lenzuola immacolate e un po' ruvide di quello che è ormai il "mio" letto nella "mia" stanza, circondata da volti ormai familiari e nonostante lo stordimento sono ben consapevole che ormai è fatta, il cerchio è chiuso! Appoggio il piede oltre l'ultimo ostacolo, segue la seconda

gamba, ancora qualche passo e la scarpetta toccherà la linea bianca del traguardo, la mia corsa a ostacoli sarà ufficialmente finita e allora potrò finalmente guardarmi ancora per un attimo alle spalle e vederli tutti lì, in piedi, allineati uno dopo l'altro, prima di proiettarmi di nuovo verso il futuro. Ma quella che in un primo tempo considero e percepisco come una fine in realtà sancisce un nuovo inizio, la vera rinascita, fisica, psicologica, spirituale, professionale. Non esagero, davvero, è stato proprio così.

Durante la malattia ho pensato e letto molto in tema di cibo, alimentazione, abitudini e stili di vita, psicologia della malattia, e mi rendo conto che è un argomento che mi appassiona sempre più, il mio desiderio di capire è sempre più grande. Certo, faccio tutto da autodidatta, con lacune e mancanze, ma già questo poco mi permette di ottenere risultati sorprendenti. A volte mi sembra ancora incredibile. Se penso all'ultimo anno, mi sembra uno di quei test ad albero che si fanno in spiaggia, per ingannare il tempo sotto l'ombrellone: basta cambiare una risposta per imboccare una strada completamente diversa. Ecco sì, per me è stato proprio così, tanti piccoli cambiamenti mi hanno permesso di allontanarmi da un percorso già segnato e imboccare strade nuove, meno faticose, con meno insidie e ostacoli, ma soprattutto mi hanno permesso di raggiungere terre nuove, inesplorate, di cui ignoravo l'esistenza, mi hanno aperto nuovi orizzonti, mi hanno regalato una nuova vita.

Anche la mia passione per la cucina, coltivata da sempre, fin da quando ancora ragazzina cercavo di carpire i segreti di mia madre che si aggirava tra i fornelli creando subito un'atmosfera di festa, si veste di nuovo e si unisce a un profondo desiderio di diffondere l'importanza del cibo e dell'alimentazione nella nostra vita, di dimostrare come le piccole scelte quotidiane possano fare una differenza enorme, esponenziale, come il semplice atto di mangiare non debba e non possa essere vissuto come una mera necessità di sopravvivenza. Una nuova consapevolezza prende pian piano forma dentro di me, sento che è il momento di agire, anche se non so ancora bene come.

La svolta arriva in un piovoso pomeriggio di aprile. Invitata da una cara amica a bere un tè, mi presento con un cartellone in cui ho provato a sintetizzare il mio progetto. Lo appendo al muro e con la stessa emozione e trepidazione che potrei provare di fronte a una sala gremita, inizio a sognare ad alta voce. A un tratto, tra una chiacchiera e l'altra, tra un boccone e l'altro di uno dei miei primi maldestri tentativi di dolci senza questo e senza quello, fa capolino un nome: La Sana Gola. Ma sì, una scuola di cucina naturale, a Milano, dai un occhio... Il gioco è fatto, il semino ha attecchito. Il pomeriggio si srotola allegro e leggero, tra sogni a occhi aperti e perplessità più razionali, e sicuramente tanto entusiasmo.

La sera stessa, dopo aver messo a letto i bambini, nel silenzio e nella penombra della casa, con la netta sensazio-

ne di essere in procinto di compiere qualcosa di speciale, accendo il computer e inizio a leggere... Ma è fantastico, proprio quello che fa per me, un percorso di studi riconosciuto e certificato per dare ordine, forma, criterio e autorevolezza a tutto quello che fino a oggi ho sperimentato in totale autonomia e solitudine, da autodidatta.

Leggo la biografia del fondatore della scuola, Martin Halsey, e dei vari insegnanti, mi addentro nel programma di studi e vorrei iscrivermi subito a tutti i corsi. Sono come una bambina davanti a una vetrina di giocattoli! A un certo punto mi costringo ad andare a letto, ho ancora bisogno di tanto riposo per sostenere i ritmi delle giornate che mi aspettano, ma mi addormento con una bellissima sensazione. Sono davvero emozionata. E molto determinata. Il giorno dopo non faccio in tempo a svegliarmi che sono già al telefono, ma ovviamente non risponde nessuno, mi rassegnò all'evidenza e cerco di occupare il tempo che mi separa da un orario più consono per riprovare a chiamare. Riprovo. Libero. Dai, rispondete!

Il mio primo contatto è con la dolcezza di Fiorella, dolcezza che avrebbe poi trovato conferma nei suoi occhi e nel suo sorriso. E con la pazienza, con cui cerca in tutti i modi di farmi capire che siamo al termine dell'anno scolastico e che devo aspettare agosto per avere le nuove date dei corsi. Alla fine mi rassegno, la ringrazio, la saluto e riattacco sorridente. L'estate vola e arriva anche agosto. Finalmente, agenda alla mano, programma e orga-

nizzo il mio ritorno sui banchi di scuola. Non vedo l'ora! Nel settembre del 2013 inizio la mia avventura in Sana Gola. Frequento il percorso di cuoco per "uso personale", con l'intento di mettere un po' d'ordine tra tutte le informazioni che ho raccolto in questi mesi, ma soprattutto con l'idea di acquisire gli strumenti per prendermi cura di me stessa e della mia famiglia attraverso il cibo che ogni giorno cucino e metto in tavola. Trovo degli insegnanti fantastici, che mi accolgono e mi accompagnano, aiutandomi a correggere e perfezionare la rotta che già avevo intrapreso. È un mondo che mi appassiona, mi conquista, mi appartiene, un mondo amico nel quale mi sento a mio agio, che voglio esplorare e conoscere il più possibile. Dopo qualche lezione decido che devo trovare il modo di frequentare anche il percorso di terapia alimentare. Come avrei imparato in seguito, "la teoria senza pratica è inutile, ma la pratica senza teoria è pericolosa".

Il corso "Energia del cibo" rappresenta la svolta, quel clic che segna il punto di non ritorno. L'idea del cibo non solo come chimica ma come energia, l'effetto che gli alimenti hanno sul nostro corpo, l'importanza degli stili di cottura, la possibilità di bilanciare un piatto con piccoli accorgimenti, la scoperta di ingredienti speciali. L'insegnamento più importante è senza dubbio il concetto di yin e yang, una vera e propria bussola che mi permette di orientarmi, di modificare le mie scelte a tavola in base alla stagione e alla mia condizione, che mi aiuta giorno dopo giorno

a creare equilibrio all'interno del mio corpo e con l'ambiente nel quale vivo, quell'equilibrio che è il segreto per raggiungere una condizione di benessere fisico, mentale e spirituale. Mi immergo in questo mare tiepido, accogliente, ricco di stimoli e dal quale non vorrei più uscire... Le ore di lezione sono ore di crescita, di nutrimento profondo.

In modo del tutto naturale matura anche il desiderio di andare in consulenza da Martin. Certo, sto decisamente meglio, ma è proprio dopo le cure, quando tendi ad adagiarti e credi che il pericolo sia passato, che inizia la fase più importante, quella dell'impegno e del rigore per evitare che succeda di nuovo. Alla fine della chiacchierata sono molto contenta della mia scelta e anche molto motivata. Vista la situazione, non mi lascia molto margine di contrattazione, se voglio dei risultati importanti, servono impegno e rigore. Certo, ho già fatto passi da giganti, ma la strada è ancora lunga.

Per fortuna la mia indole un po' teutonica mi viene in aiuto, ma la vera differenza la fanno i corsi di cucina che frequento praticamente tutte le settimane, perché mi permettono di seguire le sue indicazioni senza rinunciare al piacere della tavola e mi aiutano a compensare molto velocemente i postumi delle cure, tanto da lasciare a bocca aperta anche i medici e il loro scetticismo. Mi sento seguita, accompagnata, coccolata, protetta e questo mi permette di superare agilmente anche i momenti di difficoltà, di sconforto, d'incertezza.

I mesi passano e arriva il tempo degli esami. Li supero con impegno, tanto studio, ma anche gioia e soddisfazione, con l'emozione e l'entusiasmo di una studentessa di fronte alle prime prove della vita, della mia nuova vita. Pian piano, anche grazie agli insegnamenti e alla generosità degli altri insegnanti, entro nel meccanismo: le prime assistenze ai corsi, il tirocinio presso il ristorante della scuola, una bellissima, faticosissima, utilissima esperienza come cuoca durante le vacanze estive che la Sana Gola organizza ogni anno al mare, la promozione a insegnante nel percorso di cuoco e l'abilitazione a tenere il corso "Energia del cibo".

Il tempo vola e arriviamo a oggi. Guardandomi alle spalle, sono quasi incredula di tutto quello che è successo in così poco tempo: non solo ho brillantemente superato i miei problemi di salute, ma ho scoperto uno stile di vita che mi ha regalato benessere, energia, consapevolezza, pienezza, lucidità, un corpo e una mente forti e flessibili al tempo stesso. Sono anche orgogliosa di essere riuscita a far nascere, da un'esperienza negativa e potenzialmente distruttiva, un progetto di vita per divulgare tutto quello che ho imparato in questi anni e che io per prima metto in pratica giorno dopo giorno.

Mi emoziono ogni volta che entro in una classe piena di studenti ai quali cerco di trasmettere non solo nozioni, ma soprattutto la passione che mi anima e mi sostiene nel mio lavoro, o quando cerco di catturare la curiosità di chi decide di venire a una conferenza per capire cosa

sarà mai questa cucina naturale e come può aiutare a migliorare la nostra qualità di vita. Cosa vedo davanti a me? Un futuro radioso, con una missione da compiere e la fantastica consapevolezza di aver capito cosa voglio fare da grande, quella cosa che giorno dopo giorno mi fa battere il cuore e brillare gli occhi!

La memoria di quanto è successo è affidata al mio corpo, con il quale mi sono finalmente riconciliata e che ora mi piace immaginare come un'opera di kintsugi.

Il kintsugi, letteralmente "riparare con l'oro", è una pratica giapponese che consiste nell'utilizzo di oro o argento liquido oppure lacca con polvere d'oro per saldare i cocci di oggetti in ceramica che si sono rotti. In questo modo si ottengono degli oggetti preziosi sia dal punto di vista economico, per la presenza dei metalli pregiati, sia da quello artistico: ogni ceramica riparata presenta un diverso intreccio di linee dorate, unico e irripetibile per la casualità con cui la ceramica può frantumarsi. La pratica nasce dall'idea che dall'imperfezione, da una ferita, possa nascere una forma ancora maggiore di perfezione estetica e interiore.

Silenziosa e incerta
sfoglio le pagine del mio corpo
nella penombra del tramonto
segni indelebili
ideogrammi della vita
narrano la mia storia

squarci antichi
il cui dolore
si scioglie
in un passato remoto
troppo lontano
per riuscire
ad agganciare la memoria
piccole ombre lievi
quasi invisibili
sapientemente nascoste
raccontano prove e sofferenze
giovani
recenti
dolorose
le mie mani
accarezzano le pagine
si soffermano
ricordano
accolgono
accettano
il mio corpo
il mio cuore
la mia anima
hanno fatto pace
finalmente.

LE RICETTE

Nelle prossime pagine troverai alcune ricette scelte da Laura per preparare piatti semplici e bilanciati, adatti a un consumo quotidiano, ma presso La Sana Gola a Milano o presso la scuola affiliata di Laura, I Buoni Sani a Bergamo, potrai scoprirne tantissime altre. La Sana Gola, infatti, ha un archivio di ricette, video, e-book, articoli e corsi online in grado di garantirti salute e benessere per tutta la vita.

In rete si trovano ricette che vengono spacciate come “macrobiotiche”, “naturali”, “salutari” o “vegane”, ma in realtà potrebbero non essere così indicate per i tuoi bisogni. Con il passare del tempo imparerai a riconoscere quelle più valide, che possono provenire da tante fonti diverse. Se non hai molta esperienza, puoi iniziare con queste che abbiamo raccolto nel libro, che vengono insegnate nei nostri corsi oppure sono ormai entrate nei nostri preziosi archivi.

Sei stai affrontando problemi di salute o stai per uscire da un periodo di malattia, anche queste ricette potrebbero richiedere qualche aggiustamento. Ecco perché è sempre bene farsi seguire da un consulente e un cuoco esperto. Queste figure ti possono aiutare a scegliere i piatti più

adatti in base alle esperienze che stai vivendo e a capire dove apportare eventuali cambiamenti. In alcune ricette troverai già specificati dei suggerimenti per renderle più "curative".

Un consiglio valido per tutti è di seguire dei corsi di cucina. Non c'è nulla di meglio di un'alimentazione macrobiotica bilanciata per recuperare e mantenere la salute. E poi, se impari a cucinare cibo delizioso, mangiare in modo salutare diventerà sempre più facile.

■ **Legenda**

T = tazza • C = cucchiaio • c = cucchiaino da tè •
olio evo = olio extravergine di oliva

COLAZIONE, SPUNTINO, MERENDA

In questa sezione, troverai alcune ricette dolci da usare come colazione, spuntino o merenda. La crema di cereali rimane comunque sempre la prima opzione, sia in versione dolce che salata. Ricorda che in presenza di una patologia degenerativa, il Metodo Macro spesso consiglia di ridurre la quantità di olio e quindi anche l'uso di bevande vegetali, frutta secca e semi oleosi.

PORRIDGE

1 T di bevanda vegetale a scelta o succo di mela • 2 C fiocchi d'avena (o altro cereale a scelta) • un pizzico di sale marino integrale

Per condire, a scelta tra: frutta cotta con il kuzu • malto di riso • composte di frutta senza zucchero • prugne o albicocche secche • castagne • frutta secca e semi oleosi tostati • miso e shiro miso • gomasio • salsa di soia di qualità

Versa in un pentolino l'acqua, la bevanda vegetale o il succo di mela, aggiungi i fiocchi d'avena e il sale e porta a bollore. Fai cuocere a fuoco lento, mescolando, finché i fiocchi avranno assorbito il liquido. Quindi togli dal fuoco e condisci a tuo gusto. Volendo, puoi mettere in ammollo i fiocchi per qualche ora o dalla sera prima.

CREPES DI CASTAGNE CON CREMA DI CANNELLINI O AZUKI, CASTAGNE E NOCCIOLE

Per le crepes: 50 g di farina di castagne • 80 g farina 2 • 1 pizzico di sale marino integrale • 250 ml di bevanda vegetale o succo di mela • 30 ml di olio di mais o girasole • 2 C di malto di riso

Versa in una terrina le farine e il sale e poi, con l'aiuto di una frusta, aggiungi lentamente la bevanda vegetale o il succo di mela fino a ottenere un impasto liquido, ma non troppo. A questo punto aggiungi l'olio e il malto di riso e lascia risposare l'impasto per una ventina di minuti (facoltativo). Quando l'impasto sarà pronto, riscalda una padella, ungila leggermente, versa circa 3-4 cucchiaini di pastella cercando di formare un cerchio sottile, lascia cuocere qualche minuto e poi, quando iniziano a formarsi delle bollicine, gira la tua crêpe con l'aiuto di una paletta. Servile calde, farcite con la crema di fagioli e castagne, ma anche con della composta di frutta senza zucchero o della frutta cotta con il kuzu.

Per la crema di cannellini o azuki, castagne e nocciole: 100 g di fagioli cannellini/azuki • acqua q.b. • 1 pezzo di alga kombu • 25 g di nocciole tostate (facoltative) • 70 g di malto di riso • 1 manciata di castagne bollite o cotte a vapore

Dopo aver messo i fagioli in ammollo per una notte, sciacquali, trasferiscili in una pentola con abbondante acqua e l'alga kombu e lasciali cuocere finché saranno morbidi.

Salali leggermente, ma solo verso fine cottura per evitare che s'induriscano, quindi scolali e lasciali raffreddare. Una volta raffreddati, frullali con il malto, le nocciole (se si deve ridurre la quantità di olio, si possono evitare) e le castagne, fino a ottenere una crema densa e omogenea.

Puoi usare questa crema per farcire le tue crêpes, ma anche crostate e torte morbide, oppure come dessert, magari con una spolverata di granella di frutta secca.

PANCAKE CON CREMA DI MANDORLE ALLO SHIRO MISO

Per i pancake: 175 ml di bevanda vegetale o succo di mela
• 10 ml di olio di girasole o di mais • 1 C di malto di riso • 110 g di farina 2 • 1 bustina di cremor tartaro • 1 pizzico di sale marino integrale

Versa in una ciotola la farina, il cremor tartaro e il sale, quindi aggiungi il malto, l'olio e infine, aiutandoti con una frusta, la bevanda vegetale o il succo di mela. L'impasto deve risultare abbastanza liquido, ma non troppo. Quando è pronto, scalda una padellina leggermente unta, versa due cucchiainate di impasto e fai cuocere a fuoco lento. Quando sulla superficie compaiono dei buchini, significa che un lato è cotto, quindi con l'aiuto di una paletta gira il tuo pancake e continua la cottura dall'altra parte. Quando è ben cotto, puoi farcirlo e gustarlo.

Per la crema di mandorle allo shiro miso: 1 T di mandorle pelate • ½ T di malto di riso • 2 c di shiro miso o miso bianco • ¼ di T di bevanda vegetale • 1 c di succo di limone

Fai bollire le mandorle per 30 minuti in abbondante acqua, dopodiché scolale e frullale insieme a tutti gli altri ingredienti. Puoi usare questa crema per condire i pancake, ma anche come accompagnamento a una mousse di frutta. In alternativa, invece di far bollire le mandorle, puoi lasciarle in ammollo 6-8 ore.

MUFFIN AL VAPORE CON CUORE DI FRUTTA

Per 12-15 muffin circa: 300 g di farina 1 o 2 • 100 g di farina di mandorle • 1 pizzico di sale marino integrale • scorza di 1 limone • ½ c di vaniglia in polvere • 200 g di malto di riso • 60 ml di olio di girasole • 1 manciata di mandorle tritate grossolanamente • 1 bustina di cremor tartaro • succo di mela q.b. • frutta cotta con il kuzu frullata o in alternativa 1 vasetto di composta di frutta senza zucchero

Versa in una ciotola tutti gli ingredienti secchi tranne il cremor tartaro, in un'altra ciotola emulsiona il malto con l'olio e poi unisci i due composti. Come ultimo ingrediente incorpora il cremor tartaro. L'impasto deve risultare abbastanza solido, ma se fosse troppo duro, puoi aggiungere un po' di succo di mela fino a ottenere la consistenza desiderata. Con l'aiuto di uno scoop per gelato riempi i pirottini fino a metà, quindi aggiungi un

cucchiaino di frutta cotta frullata o composta, copri con ancora un po' di impasto e decora con una mandorla intera. Quando i muffin saranno pronti, disponili nel cestello della vaporiera o nei cestini di bambù sopra una pentola piena d'acqua, metti il coperchio e falli cuocere a vapore per 30-40 minuti. Una volta pronti, lasciali asciugare su una gratella, in modo da fare uscire tutta l'umidità.

CEREALI IN CHICCO

In genere i cereali in chicco si cucinano per assorbimento, così non si buttano via tutte le preziose sostanze che rilasciano nell'acqua di cottura. Se poi si tratta di cereali integrali, in genere sono "sporchi", polverosi, e quindi per prima cosa ti consiglio sciacquarli bene sotto l'acqua corrente. Diversamente da quanto avviene per i legumi, l'ammollo è facoltativo e, se il cereale è stato precedentemente lavato, puoi usare l'acqua d'ammollo anche per la cottura. In alcuni casi, tuttavia, l'ammollo è comunque consigliato, ad esempio in caso di osteoporosi.

Se ci sono limitazioni all'uso dell'olio, ad esempio in presenza di un tumore, il soffritto si può fare con olio e acqua o anche solo con acqua. Anche l'uso della frutta secca e dei semi oleosi è da valutare in quanto sono ricchi di olio. In ogni caso ricordati sempre di tostarli (in padella o, per quelli più grossi, meglio in forno a 150° C per 10 minuti).

Nelle ricette ho usato soprattutto l'olio di sesamo perché ha una valenza più curativa, ma puoi alternarlo con l'olio

extravergine di oliva. Ricorda, infine, che i cereali che più aiutano a cambiare in meglio sono riso, miglio, orzo e farro, gli altri si possono usare per creare varietà, ma è bene che questi quattro occupino un posto centrale nella dieta.

MIGLIOTTO ALLA ZUCCA E NOCCIOLE

1 T di miglio • 3 T di acqua • 2 T di zucca tagliata a dadini • 1 porro • 1 pizzico di sale marino integrale fino • 2 C di olio di sesamo • rucola o prezzemolo • nocciole sminuzzate (facoltativo)

In una pentola dai bordi alti fai saltare il porro a rondelle con l'olio e un pizzico di sale, quindi aggiungi la zucca, il miglio lavato sotto l'acqua fredda, l'acqua e ancora un po' di sale. Porta a bollire e fai cuocere coperto, con la fiamma al minimo, per 20-25 minuti. Spegni il fuoco e lascia riposare per una decina di minuti, poi mescola bene con un cucchiaino di legno o, se necessario, dai qualche colpo con il frullatore a immersione. Aggiungi il prezzemolo o la rucola e, se non ci sono limitazioni all'uso dell'olio, decora con la granella di nocciole.

POLENTA CON STUFATO DI CECI E VERDURE DOLCI

250 g di farina di mais integrale • 1 l di acqua • sale marino integrale q.b. • 200 g di ceci già cotti • 2 cipolle bionde • 2 C di olive nere • 150 g di zucca • 150 g di carote • acidulato di riso q.b. • origano q.b. • 2 C di olio di sesamo

Prepara la polenta secondo le istruzioni. Nel frattempo prepara lo stufato. In una pentola fai scaldare l'olio, aggiungi le cipolle sbucciate e tagliate a mezza luna e falle saltare con un pizzico di sale, quindi aggiungi la zucca tagliata a dadini e le carote tagliate a rondelle con altro sale. Fai insaporire bene e infine aggiungi un po' d'acqua, copri e lascia stufare lentamente. Quando le verdure sono ben cotte, aggiungi i ceci già cotti (ammollati per 24 ore con alga kombu, sciacquati e poi lessati con acqua pulita e la stessa alga kombu che hai usato per l'ammollo) e fai amalgamare bene il tutto. Verso fine cottura aggiungi le olive, sfuma con l'acidulato di riso e completa con l'origano. Servi lo stufato accompagnato con la polenta. Se ci sono limitazioni all'uso dell'olio, puoi fare saltare le verdure con acqua e olio o anche solo con l'acqua.

CROCCHETTE DI CEREALI E VERDURE

150 g di miglio decorticato (o altro cereale già cotto) • 450 g di acqua • sale marino integrale q.b. • 1 porro a rondelle • ¼ di zucca a cubetti • ¼ di cavolo cappuccio • 2 carote a rondelle • ½ cavolfiore a cimette • 1 C di prezzemolo tritato • shoyu q.b. • farina di mais fioretto q.b. • 2 C di olio di sesamo • succo e scorza di 1 limone

In una pentola dai bordi alti fai soffriggere velocemente il porro a rondelle con l'olio e il sale, quindi aggiungi la zucca a tocchetti con un pizzico di sale e falla insaporire. Ripeti l'operazione con tutte le verdure, infine aggiungi il

miglio risciacquato, l'acqua, regola il sale e fai cuocere per assorbimento con la fiamma al minimo e il coperchio. Quando il miglio sarà cotto, aggiungi il prezzemolo, regola il sapore con lo shoyu e dai qualche colpo di minipimer per rendere il composto più omogeneo. Se fosse troppo liquido, fai cuocere ancora un po' senza coperchio e/o aggiungi un po' di farina di mais fioretto. A questo punto, con l'aiuto di uno scoop per gelato, prepara le crocchette e adagiale su una teglia coperta con della carta da forno. Spolverizza con un po' di farina di mais fioretto, spennellale con un po' di olio e passale in forno a 200° C per 15-20 minuti, finché saranno belle dorate. Se per un periodo devi evitare il forno, puoi mangiare questo piatto in forma cremosa. Se invece hai degli avanzi di cereali, verdure e legumi già cotti, puoi frullarli, aggiungere un po' di prezzemolo, regolare eventualmente il sapore con dello shoyu e fare delle crocchette.

RISO INTEGRALE CON CIPOLLE ROSSE E TOPINAMBUR ALLA SALVIA

250 g di riso integrale • 500 ml di acqua • sale marino integrale q.b. • 2 C di olio di sesamo • 10 foglie di salvia • 5 topinambur • 2 cipolle rosse

Metti il riso sciacquato ed eventualmente ammollato in una pentola con l'acqua, porta a bollire, aggiungi il sale o un pezzo di alga kombu, copri, abbassa al minimo e fai cuocere per assorbimento. Nel frattempo prepara

il condimento. In una padella fai scaldare l'olio, poi aggiungi il battuto di salvia e quando inizia a sprigionare il profumo, aggiungi le cipolle tagliate a mezzaluna con un pizzico di sale, falle saltare velocemente e infine aggiungi un po' d'acqua. Lasciale stufare a fuoco basso finché non saranno belle morbide e cremose.

Ora aggiungi i topinambur spazzolati (se sono biologici non serve sbucciarli) e tagliati a fettine sottili con la mandolina, regola il sale e falli cuocere finché iniziano ad ammorbidirsi. A questo punto aggiungi il riso sopra le verdure e anche un po' d'acqua, copri e lascia cuocere per 10 minuti. Mescola solo al momento di servire. Se devi ridurre o evitare l'uso di olio, puoi fare il soffritto iniziale con olio e acqua o solo acqua.

SFORMATO DI MIGLIO E CAVOLFIORE CON SALSA MISO E TAHIN

1 T di miglio • 3 T di acqua • 2 T di cavolfiore a cimette • 1 porro • qualche foglia di cavolo nero senza la costa centrale e tagliato a listarelle • 1 pizzico di sale marino integrale fino • 2 C di olio di sesamo • 1 C di tahin • 1 c di miso • acqua q.b.

In una pentola dai bordi alti fai saltare il porro a rondelle con l'olio e il sale, quindi aggiungi il cavolfiore, il cavolo nero, il miglio lavato sotto l'acqua fredda, l'acqua e ancora un po' di sale. Porta a bollore e lascia cuocere coperto, con la fiamma al minimo, per 20-25 minuti. A questo punto

frulla con il minipimer e trasferisci il tutto in una pirofila da forno. Prepara la salsina mescolando il miso con il tahin e poi diluisci con l'acqua fino a ottenere la giusta consistenza. Inforna a 180° C per una decina di minuti e servi tiepido o caldo. La salsina puoi aggiungerla in cottura o prima di servire. Se per un periodo devi evitare il forno, puoi servire questo piatto in forma cremosa.

FANTASIA DI RISO CON VERDURE CROCCANTI AL LIMONE

½ T di riso basmati integrale • ½ T di riso thai rosso • 2 T di acqua • sale marino integrale q.b. • 2 cipollotti • 1 carota a fiammifero • 1 zucchina a fiammifero • 8 ravanelli affettati sottili • ½ T di mais • ½ T di piselli (freschi o congelati) • 1 C di olio di sesamo • succo e scorza di 1 limone • 1 manciata di rucola • 1 C di semi di papavero

Fai cuocere il riso per assorbimento (i due tipi di riso hanno lo stesso tempo di cottura e non perdono colore, quindi puoi metterli nella stessa pentola) con un pizzico di sale. Nel frattempo versa l'olio di sesamo in una padella e fai saltare velocemente le verdure aggiungendo ogni volta un pizzico di sale (nell'ordine cipollotto, carote, zucchine, piselli, mais e ravanelli), in modo che rimangano di un colore bello vivo e croccanti. A questo punto aggiungi il riso già cotto, la rucola spezzettata grossolanamente, condisci con il succo e la scorza di limone e decora con i semi di papavero.

RISO INTEGRALE CON PORRI, TIMO E LIMONE

*1 T di riso integrale • 2 T di acqua • sale marino integrale q.b.
• 1 C di olio di sesamo • 2 porri • 1 manciata di timo • succo
e scorza di 1 limone*

Metti in ammollo il riso (facoltativo), sciacqualo sotto l'acqua corrente e fallo cuocere per assorbimento. Nel frattempo versa l'olio in una padella, fallo scaldare leggermente e aggiungi i porri tagliati a rondelle con un pizzico di sale. Falli saltare velocemente a fiamma viva, quindi aggiungi un po' d'acqua e falli stufare lentamente, finché diventano belli cremosi. Quando il riso è cotto, condiscilo con la crema di porri e infine aggiungi il timo, il succo e la scorza di limone.

RISO VENERE CON LIMONE, MANDORLE E PREZZEMOLO

*1 T di riso Venere • 2 T di acqua • sale marino integrale q.b. •
1 manciata di mandorle pelate • succo e scorza di 2 limoni •
1 manciata di prezzemolo*

Lava il riso sotto l'acqua corrente e fallo cuocere per assorbimento. Nel frattempo scaldi il forno a 150 °C e fai tostare le mandorle per 10 minuti. Quando il riso è pronto, condiscilo con le mandorle tagliate al coltello, il succo e la scorza di limone e il prezzemolo.

INSALATA DI MIGLIO, CIPOLLOTTO, SEDANO E ZUCCHINE CROCCANTI

1 T di miglio decorticato • 3 T di acqua • sale marino integrale qb. • 2 cipollotti • 2 coste di sedano • 2 zucchine • 1 manciata di piselli • 2 C di olio di sesamo • 1 manciata di semi di zucca e girasole tosti • 1 C di acidulato di umeboshi • 1 manciata di rucola

Lava il miglio sotto l'acqua corrente, scolalo bene e fallo tostare in una padella con il fondo spesso, mescolando continuamente per non farlo bruciare, quindi mettilo da parte. Ora porta a ebollizione le tre tazze di acqua, aggiungi il sale e il miglio, aspetta che l'acqua riprenda il bollore, abbassa al minimo, copri e lascia cuocere per assorbimento. Quando tutto il liquido è assorbito, trasferisci il miglio in una pirofila e sgranalo bene con le mani o una forchetta.

Nel frattempo prendi una padella, fai scaldare leggermente l'olio e aggiungi i cipollotti tagliati a rondelle (prima la parte verde e poi quella bianca) con un pizzico di sale. Quando iniziano ad ammorbidirsi aggiungi le coste di sedano tagliate a rondelle sempre con un pizzico di sale e quando anche loro iniziano a intenerirsi inserisci anche le zucchine a dadini (se sono grosse, togli la parte centrale che puoi usare per una vellutata e usa solo la parte più esterna e croccante), sempre con un pizzico di sale, e per finire i piselli. Fai saltare le verdure a fiamma media, me-

scolando continuamente per non farle attaccare e senza aggiungere acqua, in modo che rimangano croccanti e di un bel colore vivace. Quando le verdure sono pronte, uniscile al miglio.

Infine aggiungi i semi di zucca e girasole già tostati in padella e sfumati con l'acidulato di umeboshi e anche la rucola tagliata grossolanamente.

RISO INTEGRALE CON CIPOLLOTTO, ZUCCHINE, HIJIKI E NOCI

1 T di riso integrale (anche basmati integrale oppure orzo, farro, sorgo ecc.) • 2 T di acqua • sale marino integrale q.b. • 2 C di olio di sesamo • 2 cipollotti • 2 zucchine • 1 manciata di alghe hijiki • 1 manciata di noci

Lava il riso sotto l'acqua corrente, se vuoi puoi metterlo in ammollo in precedenza, quindi fallo cuocere per assorbimento. Metti in ammollo le alghe. In una pentola scalda l'olio, fai saltare i cipollotti tagliati a rondelle con un pizzico di sale e poi aggiungi un po' d'acqua, in modo da farli stufare lentamente e renderli cremosi. A questo punto aggiungi le alghe scolate e tagliate a pezzetti e lasciale cuocere insieme al cipollotto. Verso fine cottura aggiungi le zucchine tagliate a bastoncino (se sono grandi, elimina la parte centrale più acquosa e usala per una vellutata) con un pizzico di sale e falle saltare. Completa il sugo con una manciata di noci tostate in forno a 150° C per 10 minuti e

tagliate grossolanamente. Unisci il riso, amalgama bene e decora con qualche gheriglio di noce.

COUSCOUS INTEGRALE CON VERDURE ALL'AGRO

200 g di couscous integrale • 250 ml di acqua • sale marino integrale q.b. • 1 C di olio evo • 2 C di olio di sesamo • 1 cipolla rossa • 1 carota • 1 zucchina • ¼ di cavolo cappuccio bianco • acidulato di riso q.b.

Metti l'acqua in un pentolino, aggiungi il sale e porta a bollore. Versa il couscous in una pirofila, condiscilo con l'olio evo, mescola bene con una forchetta e ricoprilo con l'acqua calda. Copri con un coperchio, un piatto o della pellicola e lascialo riposare almeno 10 minuti. Trascorso questo tempo, scopriilo e sgranalo bene con l'aiuto di una forchetta o, meglio ancora, con le mani. Nel frattempo in una pentola fai scaldare leggermente l'olio di sesamo, aggiungi la cipolla rossa tagliata a mezza luna con un pizzico di sale e falla saltare a fiamma media, quindi aggiungi le carote a bastoncino con un pizzico di sale, dopo un po' aggiungi anche la zucchina a bastoncino con un pizzico di sale e infine il cavolo cappuccio a striscioline sempre con un pizzico di sale. Fai saltare bene le verdure, in modo che alla fine siano ancora croccanti. Uniscile al couscous, mescola bene, aggiungi una manciata di prezzemolo fresco e regola il sapore con l'acidulato di riso. Se manca sale, puoi usare l'acidulato di umeboshi, che è anche salato.

INDICE

Introduzione, <i>di Martin Halsey</i>	3
Capitolo 1	
La storia di Laura, <i>di Laura Castoldi</i>	9
Capitolo 2	
La storia di Martin, <i>di Martin Halsey</i>	29
Capitolo 3	
Il metodo Macro, <i>di Martin Halsey</i>	33
Capitolo 4	
Yin e Yang: torniamo all'equilibrio, <i>di Martin Halsey</i>	45
Capitolo 5	
In cucina con Laura: cereali, verdure e legumi, <i>di Laura Castoldi</i>	58
Capitolo 6	
Alimenti speciali e superfood, <i>di Martin Halsey</i>	75
Capitolo 7	
Le buone abitudini, <i>di Martin Halsey</i>	85
Capitolo 8	
Guarire con la mente: la relazione mente/corpo, <i>di Martin Halsey</i>	95
Capitolo 9	
In cucina con Laura: ma è vero che....?, <i>di Laura Castoldi</i>	102

Capitolo 10

A tu per tu con la chemio!, *di Laura Castoldi*..... 114

Capitolo 11

La Spring Diet, *di Martin Halsey*..... 119

Capitolo 12

In cucina con Laura: l'olio e altri condimenti,
di Laura Castoldi..... 130

Le ricette, *di Laura Castoldi*..... 138

Colazione, spuntino, merenda..... 140

Cereali in chicco..... 144

Salse per condire pasta o cereali..... 156

Zuppe, minestre, vellutate..... 163

Verdure..... 170

Legumi..... 182

Dolci cremosi..... 190

La mia CUCINA contro il CANCRO

Questo libro racconta il percorso verso la salute di Laura, dopo che per ben due volte le è stato diagnosticato un tumore al seno. Narra il suo sconforto, ma anche la voglia di reagire alla malattia e trovare aiuto e soluzioni efficaci. Aiuto che Laura

riceve da Martin Halsey e dalla sua scuola *La Sana Gola*, punto di riferimento fondamentale per chi vuole prendere in mano le redini della propria salute attraverso la macrobiotica.

Questo libro è stato scritto a quattro mani: offre la concretezza dell'esperienza di Laura e anche i principi teorici che sono alla base delle sue scelte e dei percorsi proposti da *La Sana Gola*. Pagina dopo pagina scopriamo i consigli alimentari, i suggerimenti del Metodo Macro, il ruolo della Spring Diet e le radici di una filosofia di vita nata nell'antica Cina e riadattata da Martin Halsey alle esigenze della nostra vita quotidiana.

Un libro per chi sta affrontando una patologia difficile e per chi ha accanto qualcuno di malato, che non offre facili illusioni ma racconta la possibilità di reagire e uscire vincitori dalla sfida posta dalla malattia.

Laura Castoldi è stata traduttrice e insegnante di inglese prima della malattia, mentre ora ha trasformato la propria vita diventando chef e consulente olistica. Ha aperto a Bergamo, dove vive, *I Buoni Sani*, struttura dove svolge corsi di cucina, consulenze, servizio di catering e tanto altro.

Martin Halsey è docente e consulente dietetico con oltre quarant'anni di esperienza. Grazie al suo background in biologia, medicina orientale e macrobiotica, propone un approccio unico che mette in sinergia i principi della macrobiotica e quelli della tradizione alimentare italiana. È fondatore della scuola di cucina «*La Sana Gola*», una delle maggiori in Europa. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato *Come difendersi dai virus* (2020).

ISBN 88 6681 658 4



9 788866 816584

€ 15,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it